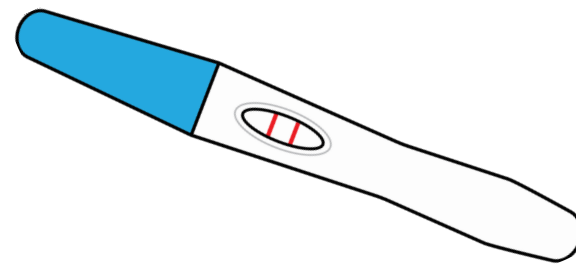


我懷孕了。我有什麼選擇？

當您發現自己懷孕時，要做出決定並不容易。但您可以有不同的選擇。
無論您選擇何種最適合自己與未來的方案，這份說明單都能為您提供幫助。



如果您選擇繼續懷孕：

關於產前保健的重要資訊：

- **安排就醫以開始產前保健。**懷孕 6 週時就可以開始。產前保健能維持您和胎兒的健康。
- **每日開始服用產前維他命。**這些維他命含有額外的鐵和葉酸。鐵和葉酸能維持您的健康，並有助於預防出生缺陷。CHN 在您開始產前保健時，可以為您提供產前維他命。
- **停止使用酒精、藥物及香菸。**如果對您而言難以戒除，請諮詢您的醫護人員，獲得協助以逐步減少使用。
- **營養在懷孕期間非常重要。**
 - **多吃**水果、蔬菜、全穀類與低脂乳製品，例如牛奶和奶酪。
 - **減少攝取**高脂、油炸及垃圾食物，例如薯片、蛋糕、曲奇和糖果。
 - **避免攝取咖啡因**，例如汽水、茶、咖啡及能量飲品。

關於出養的重要資訊：

- **您可以隨時選擇出養**，不論是在懷孕期間或分娩後。
- **出養對您而言是免費的。**領養家庭會支付所有費用。
- **出養有不同類型：**
 - **開放式出養：**您可以選擇領養家庭。您可以依自己的意願參與並保持聯絡。
 - **封閉式出養：**您不會與領養家庭有任何聯絡。
- **如果您考慮出養，可以諮詢相關的工作人員。**出養輔導員可以幫助解答您的問題，並詳細說明相關流程。

Adoption Star: 1-866-691-3300 www.adoptionstar.com
Spence-Chapin: 1-800-321-5683 www.spence-chapin.org

請要求與您中心的健康教育工作者交談，討論您的所有選擇！



如果您選擇終止懷孕：

關於墮胎的重要資訊：

- 墮胎是一種終止懷孕的安全醫療程序。墮胎在紐約州是合法的。任何年齡的人都可以私下進行墮胎。在紐約，青少年墮胎不需要獲得父母的同意。
- 墮胎分為兩種類型：
 - **藥物墮胎（藥流）**：在紐約州，您可以在懷孕 11 週內進行藥物墮胎。
 - **診所墮胎（也稱手術墮胎或人工墮胎）**：在紐約州，懷孕 24 週前都可以進行診所墮胎。
- 墮胎不會改變您日後懷孕的能力。
- 如果您沒有保險或擔心費用，可向診所詢問相關付款方式。部分診所可協助您申請緊急 Medicaid 以支付墮胎照護費用，或提供其他財務資助方案。
- 如果您想自行查詢給付選項，您可以瀏覽紐約墮胎服務基金會的網站：www.nyaaf.org
- 您在墮胎後需要進行後續回診。請致電 866-246-8259 預約 CHN 的就診。

不確定該怎麼做？

與輔導員交談，梳理您的想法並討論各個選項。



專線：1-888-493-0092 www.all-options.org

（週一至週五：上午 10 點至凌晨 1 點，週六至週日：上午 10 點至下午 6 點）

如需協助尋找墮胎服務提供者或支付醫療費用，您可聯絡：

紐約市墮胎服務中心，電話：1-877-692-2482。

服務時間：週一至週五，上午 8 點至晚上 8 點