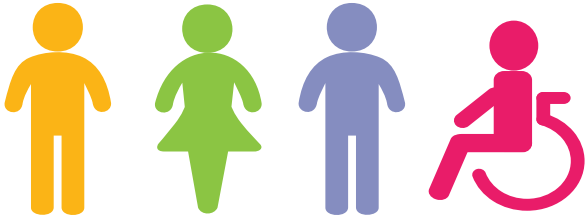
懷孕

瞭解您的選項，
得知真實情況。



人人都有權獲得準確的、與文化背景相適應、無偏見的綜合性計劃生育服務，**而不受服務提供者壓力的干擾或羞辱。** 結合超過 35 家專業機構的最佳臨床實踐，制訂出概述計劃生育服務提供者護理標準的國家指導原則。這些指導原則被稱為 Providing Quality Family Planning Services（提供優質計劃生育服務，簡稱 QFP），明確指出您應瞭解的、確定自己是否已經準備好懷孕所需要的全部資訊。

這些服務可透過NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）和/或您的保險獲得。沒有保險？您可以造訪 New York State of Health（健康紐約州）nystateofhealth.ny.gov查詢經濟實惠的保險選項，您也可以向計劃生育服務提供者求助。

認為自己可能懷孕了？

您有多種選項，並有權獲得有關您的所有選項的完整資訊， 而沒有對您身份或家庭情況的任何假設，**不受服務提供者壓力的干擾或羞辱。**

產前護理

想要繼續懷孕，將來親自育兒或交給他人領養？請儘快進行產前檢查，以確保您身體健康、妊娠正常。產前護理服務提供者將監測您的健康狀況和妊娠進展情況，包括篩查可能影響您妊娠或健康的狀況。您可以透過自己的保險或擴大覆蓋範圍的Medicaid 保險獲得產前護理服務。如果您沒有產前護理服務提供者，您可以造訪NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）服務提供者、詢問您的保險公司或致電Growing Up Healthy Hotline（健康成長熱線）1-800-522-5006以瞭解詳細資訊。

育兒

您準備好育兒了嗎？紐約州有各種服務可以支持您以及您的增加了新成員的家庭。請致電健康成長熱線 1-800-522-5006 瞭解詳細資訊以及您可以獲得的各種服務。您可能有資格獲得下列項目：

- 在懷孕期間及之後可以為您提供支持的上門婦幼保健服務。
- 女性及嬰幼兒（WIC）Special Supplemental Nutrition Program（特殊補充營養計劃）將為您和您的寶寶提供健康食品、母乳餵養支持和營養諮詢服務。
- 透過 New York State of Health（健康紐約州）nystateofhealth.ny.gov獲得 健康保險。
- 透過Office of Children and Family Services（兒童和家庭服務辦公室，簡稱 OCFS）獲得優質、經濟實惠的兒童保育服務。

領養服務

如果您正在考慮領養，您可以諮詢NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）服務提供者、產前護理服務提供者，或從 OCFS 瞭解詳細資訊。

墮胎服務

在紐約，您可以透過安全、合法的墮胎來終止妊娠。與優質的計劃生育服務提供者討論最適合您的選項。這些選項可能包括：

- 診所內墮胎： 這些都是安全的門診手術，意味著您不必住院，而且手術是由持照醫療保健服務提供者進行的。
- 藥物流產： 如果您懷孕不到 10 週，可以選擇藥物流產。藥物流產是指醫療保健服務提供者在您到診室就診時為您開藥，允許您帶著更多藥物回家以終止妊娠。

包括 Medicaid 在內的保險承保墮胎服務，因此不必擔心費用問題。如果您沒有醫療保健服務提供者，您可以聯絡住家附近的NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）服務提供者。

沒有懷孕？

根據您是否想要懷孕以及希望在何時懷孕，一名優質的計劃生育服務提供者將與您合作，幫助您選擇所需的服務。這些選項可能包括：

避孕

如果您不想懷孕，請諮詢持照的醫療保健服務提供者，瞭解滿足您生活方式需求的避孕措施。所有核准的措施均在紐約州保險的承保範圍內，並可透過NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）獲得。選項包括：

- **激素選項**： 這些是藥物，需按照指示服用，在預防懷孕方面非常有效。這包括避孕藥、避孕貼、節育環和避孕針。

- **長效可逆避孕（LARC）**： 這些可以是激素或非激素避孕措施，由持照醫療保健服務提供者安排，可持續 3 至 12 年，具體取決於您的生活方式需求。這些選項包括插入子宮的宮內節育器（IUD）和植入手臂中的植入物
- **非處方選項**： 這些選項包括由保險承保的安全套。使用安全套是唯一可以保護您免於感染性傳播疾病的避孕措施，應始終與另一種避孕措施結合使用。緊急避孕藥也可以透過非處方途徑獲得。在無保護性行為後的頭 48 至 72 小時內服用緊急避孕藥有助於防止懷孕。

孕前保健

想懷孕嗎？如果想，請告訴您的醫療保健服務提供者您想要懷孕。如果這是您的選擇，則應得到支持。優質的計劃生育服務提供者將協助您在懷孕前盡可能保持健康，並確保您瞭解有助於安全和健康妊娠的所有資源。諮詢您的醫療保健服務提供者您需要怎樣做才能盡可能保持健康，以便開始妊娠。

不孕症服務

如果您難以懷孕，請告知您的服務提供者，以諮詢您可以透過 NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）和/或您的保險獲得的不孕症服務。優質的計劃生育服務提供者將會支持您懷孕的決定。

LGBT 計劃生育

對於那些希望在生育治療的幫助支持下組建家庭的 LGBT 人士和夫婦，計劃生育服務提供者可以根據家庭的需求協助進行初步篩查和將他們轉介給專業服務提供者。

您在何處獲得保健服務十分重要

您有權從優質的醫療保健服務提供者那裡獲得自己的醫療保健資訊和服務。 確保您的服務提供者提供高品質的服務：

- 優質的計劃生育服務提供者 可提供有關避孕、墮胎、產前護理、育兒和領養的資訊，而不會讓您感受到壓力或偏見。
- 優質的計劃生育服務提供者 會按照NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）要求的高標準提供醫療保健服務，並提供最新的得到科學證明的生殖健康服務，而不會讓您感受到壓力。
- 優質的計劃生育服務提供者 應已獲得在紐約州提供服務的執照，並能夠告知您他們擁有什麼樣的執照。獲得照顧女性和提供計劃生育服務執照的醫療保健服務提供者包括：

產科醫生（OB）

在女性健康、妊娠和分娩方面接受過特別訓練的醫生。

持照助產士

持照助產士是在計劃生育、產前護理和分娩方面接受過特別訓練的專業人士。持照助產士可以為那些無妊娠併發症的女性提供優質的照護服務。如果出現問題，或者您有特殊需求，助產士會將您轉介給產科醫生。

家庭醫生

家庭醫生接受過家庭保健方面的特別訓練。您可能已經在接受一名家庭醫生提供的保健服務。一些家庭醫生提供計劃生育服務，此外還為無妊娠併發症的女性提供照護服務，並能處理許多常見併發症。如果您還希望接受該醫生提供的妊娠相關服務，請詢問他們是否能夠照護孕婦。如果出現問題，或者您有特殊需求，家庭醫生會將您轉介給產科醫生。

護士 - 執業護士（NP）或醫師助理（PA）

除了看病或接受助產士的服務之外，您還可以在某些診所獲得執業護士或醫師助理專業人員提供的一些常規產前護理服務。這些醫療保健專業人員接受過訓練，可提供產前護理服務。

不確定您的服務提供者是否獲得了紐約州的執照？

看看他們是否參加了NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）或您的保險計劃。

NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）為所有人提供全面、保密的計劃生育和生殖保健服務，而不論其經濟能力或移民身份如何。如果客戶沒有保險，則使用基於客戶收入的變動費用量表來確定是否收取費用。NYS Family Planning Program（紐約州計劃生育計劃）確保為所有客戶提供高標準的護理，提供全面、及時、經濟實惠、有據可循的服務，同時確保客戶自願接受服務、對服務保密且尊重客戶。