



# حمل المراهقات

## أنا مراهقة وأنا حامل. ماذا أفعل؟

إذا وقع الحمل من دون تخطيط مسبق، فلديك خيارات:

- الاحتفاظ بالطفل وتربيته.
- وضع خطة تبني للطفل.
- الإجهاض.

وهذا ليس بالقرار السهل. عليك اتخاذ الخيار الأفضل بالنسبة لك. تجد أغلبية المراهقات أنه من المفيد التحدث إلى شخص ما بشأن هذا الأمر. يمكن لذلك أن يساعدك في فعل ما هو صائب لك في حالتك، في الوقت الحالي. قد تجدين أنه من المفيد التحدث إلى موفر الرعاية الذي تتعاملين معه أو أحد أفراد عائلتك الموثوقين. أنظري أدناه للحصول على قائمة بالموارد التي قد تساعدك.

## الخيارات

**يمكنك اختيار الاحتفاظ بالطفل.** إذا كان الأمر كذلك، فعليك الاتصال بموفر الرعاية الصحية للحصول على الرعاية ما قبل الولادة في أقرب وقت ممكن. إنه أمر مهم جدًا لصحتك ولطفلك! لا تحصل بعض المراهقات على الرعاية ما قبل الولادة على الفور للأسباب التالية:

- قد لا تفهمين نتائج عدم الحصول على الرعاية ما قبل الولادة.
- قد تكن ضحايا للعنف.
- تشعرن أنهن بحاجة إلى إخفاء الحمل.
- تشعرن بالخوف من أن يتم إبعاد الطفل عنهن.
- قد تفكرن في الإجهاض.
- تخفن من أنه يحكم موفر الرعاية الصحية أو الآخرون عليهن.
- لا يمكنهن تحمل تكلفة ولادة الطفل.

إن الرعاية الصحية الجيدة هي أفضل هدية يمكنك تقديمها لنفسك ولطفلك. راجعي موفر الرعاية ما قبل الولادة. يمكن لقسم خدمات الأعضاء لدى Molina مساعدتك في العثور على موفر رعاية إذا احتجت إليه.

## خطوات صحية هامة أخرى:

- اخضعي لاختبار العدوى المنقولة جنسياً (STIs).
- لا تدخني السجائر أو السجائر الإلكترونية، إذا كنت مدخنة، فقلعي عن التدخين. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاتصلي بـ Kick it California.
- لا تتناولي الكحول أو تتعاطي المخدرات.
- تناولي طعامًا صحيًا.
- تحدّثي إلى موفّر الرعاية الخاص بك عن مقدار الوزن الذي يجب أن تكسبيه. لأنه ليس الوقت للتركيز على خسارة الوزن.
- اتبعي نصيحة الطبيب وتناولي فيتامينات ما قبل الولادة بالإضافة إلى حمض الفوليك والكالسيوم والحديد كل يوم.
- مارسي التمارين الرياضية.
- إذا شعرتي بالارتباك أو الحزن، فتحدّثي إلى موفّر الرعاية الصحية.

**يمكنك اختيار وضع خطة تبني للطفل.** إنه اختيار محبوب لك ولطفلك. يحصل الطفل على منزل والدين يعتنيان به. أما أنت، فيمكنك متابعة أهدافك المدرسية أو المهنية. تعتبر الرعاية المبكرة ما قبل الولادة مهمة جدًا هنا. يمكن لقسم خدمات الأعضاء لدى Molina مساعدتك في العثور على موفّر رعاية إذا احتجت إليه.

**يمكنك اختيار الإجهاض.** إنه اختيار وحقك القانوني. ويكون أكثر أمانًا عند تنفيذه في وقت مبكر من الحمل قدر الإمكان. يمكن لقسم خدمات الأعضاء لدى Molina مساعدتك في العثور على موفّر رعاية إذا احتجت إليه.

## الموارد التي قد تساعدك:

Kick It California ◦

- اكتبي رسالة "التوقف عن التعاطي" إلى الرقم 66819 أو اتصلي بالرقم 1-844-866-8273
- اكتبي رسالة "التوقف عن التدخين" إلى الرقم 66819 أو اتصلي بالرقم 1-800-300-8086
- الخط الساخن المخصص للمراهقات لدى American Pregnancy Association: 1-800-672-2296
- مؤسسة Planned Parenthood – 1-800-230-7526
- الخط الساخن المجاني لمؤسسة California Safe Surrender: 1-877-222-9723
- مركز Adoption Network Law Center: 1-800-367-2367
- برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC، Women, Infants and Children): 1-888-942-9675
- مراكز مكافحة الأمراض (CDC، Centers for Disease Control): الحمل غير المقصود.

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/unintendedpregnancy/index.htm>

خدمات الأعضاء في Molina: اتصل بالرقم الموجود على الجهة الخلفية من بطاقة هوية العضو الخاصة بك.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فنحن موجودون لمساعدتك. يُرجى الاتصال بخط الاستشارات التمريضية المتوفر على مدار الساعة.

للإنجليزية: (888) 275-8750

للإسبانية: يمكنك الاتصال على الرقم (866) 648-3537،

وغير الهاتف النصي (TTY)/جهاز الاتصال للصم والبكم

(TDD) على الرقم 711.



Your Extended Family.

27229FLYMDCAAR  
211023