

MY BODY



WOMEN
WITH A
VISION

2030 Oretha Castle Haley Blvd.
New Orleans, LA
(504) 301-0428

Hướng dẫn Quan trọng
Quý vị cần biết
Sau sự kiện Post-Roe
Louisiana

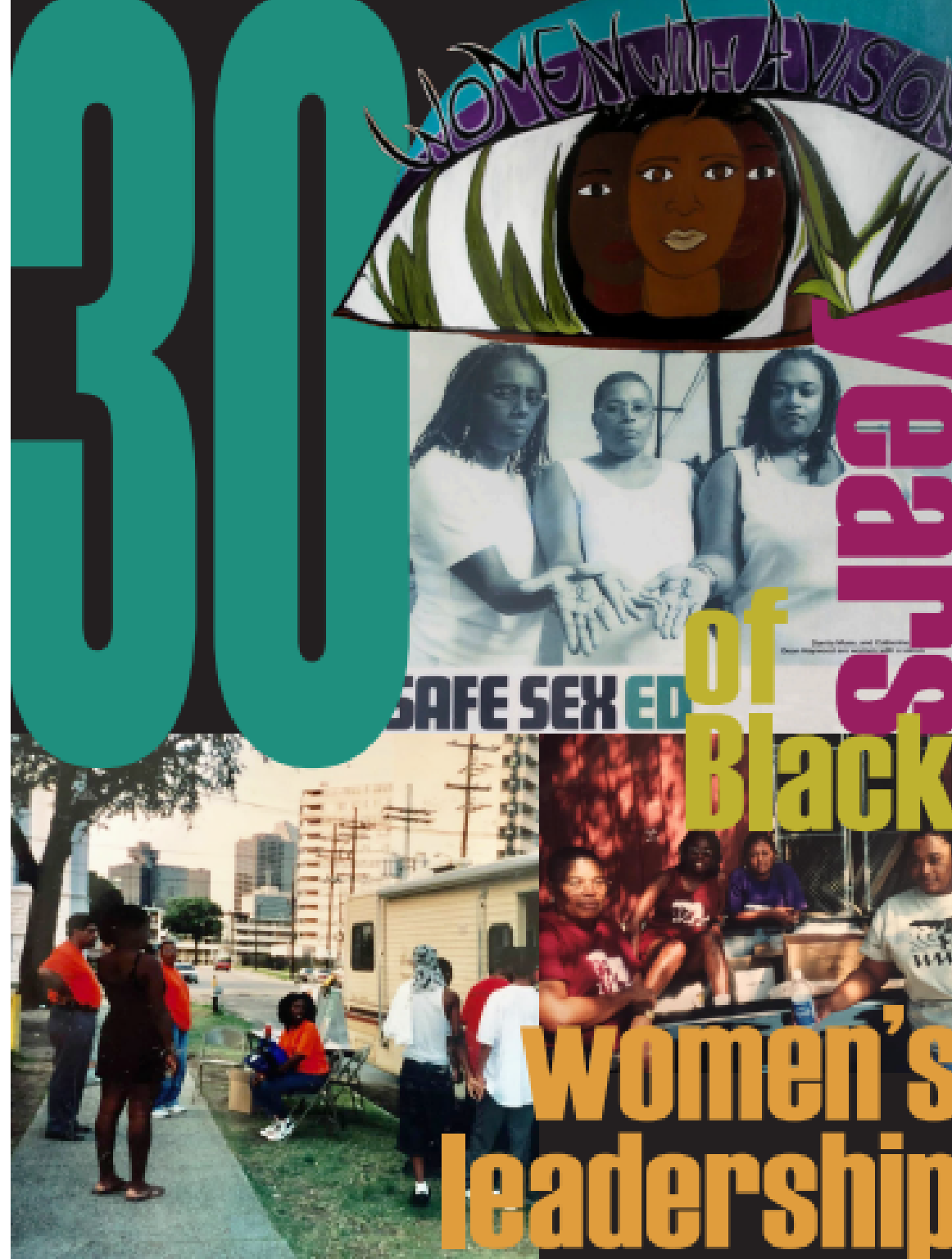
CHÚNG TÔI SẼ TIẾP TỤC ĐÁU TRANH CHO CÔNG BẰNG SINH SẢN



Tòa án Tối cao đã lật ngược vụ Roe kiện Wade, khiến những người sinh con ở Louisiana không được tiếp cận với dịch vụ chăm sóc phá thai.

Tổ chức Women with a Vision và các đối tác của chúng tôi sẽ tiếp tục vận động cho quyền tự chủ về cơ thể và sự giải phóng toàn diện cho những phụ nữ Da đen và những người sinh con, những người nghèo và cộng đồng LGBTQ+.

Trong nỗ lực này, chúng tôi đã xây dựng hướng dẫn này để giúp quý vị trong bối cảnh đang thay đổi. Kiến thức, tiếng nói và khả năng tự trợ giúp sẽ là những công cụ tuyệt vời nhất của chúng ta. Hãy sử dụng chúng.



CÂU CHUYỆN CỦA CHÚNG TÔI



WWAV bắt đầu đấu tranh cho công bằng phá thai từ rất lâu trước khi vụ Roe kiện Wade bị lật ngược. Trong hơn 30 năm qua, chúng tôi đã bảo vệ quyền phá thai và người hành nghề mại dâm tại tòa án và trên đường phố, đồng thời cung cấp quyền tiếp cận và vận động chính sách về sức khỏe sinh sản. Chúng tôi đã mong đợi sự kết thúc của sự kiện Roe từ lâu và đã làm việc không mệt mỏi để chuẩn bị cho ngày này.

Bối cảnh chăm sóc sức khỏe sinh sản ở đất nước này sẽ mãi mãi thay đổi, và chúng tôi cam kết giúp quý vị vượt qua những thay đổi này. Chúng tôi đang làm việc để đảm bảo những người sinh con sẽ có thể đi đến các tiểu bang có sẵn các dịch vụ thiết yếu, trang bị cho mọi người kiến thức giáo dục giới tính toàn diện và đấu tranh thông qua chính quyền địa phương, tiểu bang và liên bang để giành lại quyền kiểm soát cơ thể của chính mình.



VỤ ROE KIẾN WADE ĐÃ BI LẬT NGƯỢC NHƯNG CHÚNG TÔI ĐÃ SẴN SÀNG BẢO VỆ QUÝ VỊ



NHỮNG ĐIỀU CHÚNG TÔI BIẾT



Các luật được ban hành khi lật ngược vụ Roe kiện Wade đã được Tòa án Tối cao Louisiana xác nhận và cả ba phòng khám trong tiểu bang đều được chuyển địa điểm. Với các luật "kích hoạt" hiện có hiệu lực, sẽ có các quy định sau:

- Hầu hết các vụ phá thai ở Louisiana hiện nay là bất hợp pháp.
- Các trường hợp mang thai do bị cưỡng hiếp hoặc loạn luân không phải là ngoại lệ đối với lệnh cấm.
- Các trường hợp ngoại lệ được đưa ra nếu tính mạng của người mẹ gặp nguy hiểm hoặc em bé không thể sống sót sau khi sinh (nhưng điều này không đảm bảo chắc chắn -- những trường hợp này có thể phức tạp và cần có sự phê duyệt của (các) bác sĩ và đôi khi là nhóm pháp lý của bệnh viện trước khi tiếp tục).
- Việc gửi thuốc phá thai qua đường bưu điện cho cư dân LA là hành động bất hợp pháp -- người gửi có thể phải đối mặt với án tù 1-5 năm và khoản tiền phạt lên đến \$50,000.
- Lệnh cấm bắt đầu vào thời điểm "thụ tinh".
- Quý vị vẫn có thể đi ra khỏi tiểu bang.
- Luật quy định rằng quý vị không thể bị buộc tội phá thai, nhưng bất kỳ ai cung cấp dịch vụ này đều có thể bị buộc tội. Đây là một lĩnh vực khác mà chúng ta cần phải thận trọng, vì chúng tôi đã thấy các trường hợp đến từ các tiểu bang khác mà thực tế là những người mang thai đã bị buộc tội.

VỤ ROE KIỆN WADE LÀ GÌ



Roe kiện Wade là một vụ kiện của Tòa án Tối cao từ năm 1973 đã quyết định những hạn chế khắc nghiệt đối với việc chăm sóc phá thai ở cấp tiểu bang là vi hiến. Nó xác định rằng việc hình sự hóa khía cạnh chăm sóc sức khỏe sinh sản này đã vi phạm **quyền riêng tư** của người sinh con -- được coi là quyền cơ bản.

Mặc dù quyền này đã được duy trì trong gần 50 năm, nhưng nhiều tiểu bang đã tìm mọi cách để lách nó. Giờ đây khi vụ Roe kiện Wade đã bị lật ngược, các tiểu bang hiện có thể quyết định xem họ muốn hạn chế hay cấm dịch vụ y tế thiết yếu này.

Biểu tình ở Baton Rouge



VỤ ROE KIỆN WADE LÀ GÌ



Phán quyết cực đoan này không chỉ đe dọa các quyền của phụ nữ và những người có khả năng sinh đẻ, mà nó còn đặt ra tiêu chuẩn cho các loại luật mà các quốc gia có thể thông qua để hạn chế quyền riêng tư của họ. Vậy điều này có nghĩa là gì?

Một số trường hợp khác đã được quyết định dựa trên vụ Roe kiện Wade. Điều này bao gồm các phán quyết xác định quyền đối với các biện pháp tránh thai, bình đẳng hôn nhân cho người LGBTQ+ và các mối quan hệ đồng giới. Thẩm phán Clarence Thomas đã viết theo quan điểm của mình khi lật lại vụ Roe kiện Wade rằng những phán quyết khác này cần phải được xem xét lại. Có thể nói rằng chúng ta không thể tin tưởng các tiểu bang của mình sẽ bảo vệ chúng ta nếu điều này xảy ra.

Biểu tình ở New Orleans năm 2022



NHỮNG AI BỊ ẢNH HƯỞNG

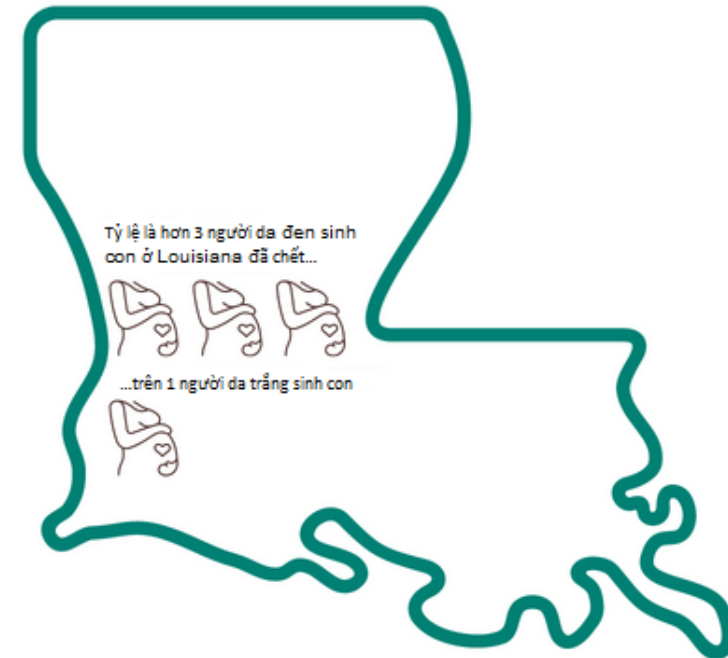


Ở Hoa Kỳ, những người có thu nhập thấp có nguy cơ mang thai ngoài ý muốn cao gấp năm lần. Chúng ta có thể đổ lỗi cho điều này là do nghèo đói, phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính và kỳ thị người chuyển giới ở đất nước chúng ta, khiến mọi người khó có được các công cụ tránh thai ngay từ đầu.

Mang thai ngoài ý muốn khiến các cá nhân khó thoát khỏi cảnh nghèo khó, đi học đại học và làm tất cả những điều mà tất cả chúng ta nên có cơ hội làm để cuộc sống của mình tốt đẹp hơn! Tất nhiên, điều này cuối cùng sẽ ảnh hưởng đến các cộng đồng người da màu với tỷ lệ cao hơn. Tại Hoa Kỳ, ước tính có khoảng 67% những người tìm kiếm dịch vụ chăm sóc phá thai là phụ nữ hoặc người da màu có khả năng sinh đẻ.



75% trường hợp người mẹ tử vong trong bệnh viện có khả năng phòng ngừa được.

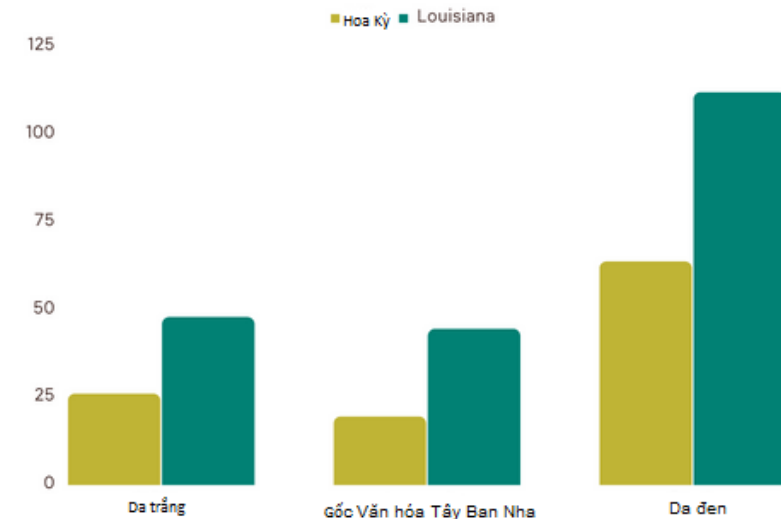


NHỮNG AI BỊ ẢNH HƯỞNG



Thành viên của những cộng đồng này cũng có nguy cơ tử vong cao gấp hai đến ba lần do các biến chứng liên quan đến thai kỳ. Việc hạn chế tiếp cận dịch vụ chăm sóc phá thai chỉ khiến việc đạt được công bằng kinh tế và xã hội trở nên khó khăn hơn nhiều đối với những cộng đồng vốn đã không được quan tâm đầy đủ này. Những luật này rất tệ hại đối với mọi người, nhưng việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc phá thai thực sự mang ý nghĩa là sống hoặc chết đối với một số người!

Tỷ lệ Người mẹ Tử vong



tỷ lệ năm 2019 trên 100,000 ca sinh births-
americanhealthrankings.org

"Các cộng đồng người da màu đã bị ảnh hưởng nặng nề bởi các hạn chế phá thai. Và khi vụ Roe bị lật ngược, họ sẽ tiếp tục phải chịu gánh nặng."

-SANDHYA DIRKS, PHÓNG VIÊN QUỐC GIANPR, CHỦNG TỘC & BẢN SẮC

HƯỚNG DẪN QUAN TRỌNG QUÝ VỊ CẦN BIẾT SAU SỰ KIẾN POST-ROE LOUISIANA



Bất chấp các hành động tấn công vào các quyền của chúng ta, chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị nhiều thông tin nhất có thể để vượt qua tình hình mới này. Hướng dẫn này là để cung cấp cho quý vị thông tin thực tế về kiểm soát sinh sản, Kế hoạch B, luật pháp, cách giữ an toàn cho bản thân, và cách trao quyền cho bản thân thông qua chăm sóc và cộng đồng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM TRƯỚC TIÊN



Trước khi chúng tôi đưa ra cho quý vị những sự thật phũ phàng, tất cả chúng ta hãy dành một chút thời gian để hít thở.

Một trong những cách quan trọng nhất mà quý vị có thể trợ giúp cho chính mình là đảm bảo rằng sức khỏe tinh thần của bản thân vẫn ổn. Tất cả chúng ta đều đang có nhiều cảm xúc. Tức giận. Căng thẳng. Lo âu. Bất lực.

Những cảm xúc này sẽ tác động mạnh đến một số cộng đồng hơn những cộng đồng khác, vì vậy hãy nỗ lực hết sức. Bước tiếp theo trong việc trợ giúp cá nhân là tự trang bị cho mình thông tin thực tế.

NHỮNG LỜI KHUYÊN GIÚP BÌNH TĨNH



- **Hít một hơi thật sâu**
- **Giãn cơ; cảm nhận sự giải tỏa căng thẳng trong cơ thể**
- **Uống nước**

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN



Hơn bao giờ hết, điều cần thiết là phải hiểu chu kỳ kinh nguyệt của quý vị và thời điểm mang thai. Điều này có thể giúp quý vị tránh mang thai ngoài ý muốn và hiểu được khung thời gian sử dụng biện pháp tránh thai khẩn cấp. Tại sao điều này lại quan trọng đến vậy? Mang thai được tính từ kỳ kinh nguyệt cuối cùng, không phải kỳ kinh trễ đầu tiên của quý vị! Điều này có nghĩa là quý vị có thể đã mang thai bốn tuần khi trễ kinh lần đầu. Điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc phá thai của quý vị ngay cả khi quý vị đi đến một tiểu bang khác.





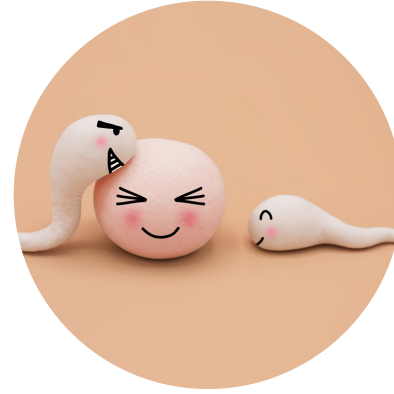
KỠ KINH LÀ GÌ? VÌ SAO PHẢI QUAN TÂM?

Chu kỳ trung bình là 28 ngày--đây là số ngày giữa mỗi chu kỳ. Không phải tất cả chúng ta đều đủ may mắn để có một chu kỳ đều đặn, vì vậy đây là lý do tại sao việc theo dõi điều này lại quan trọng! Có sẵn các ứng dụng, nhưng vì lý do riêng tư, hãy sử dụng cách truyền thống! Lấy một cuốn lịch và một cây bút. Đây có thể là cứu cánh nếu quý vị không muốn mang thai.



SỰ RỤNG TRỨNG LÀ GÌ VÀ KHI NÀO NÓ XẢY RA?

Đây là một phần của chu kỳ của quý vị khi một trứng trưởng thành được giải phóng khỏi buồng trứng. Điều này thường xảy ra vào giữa chu kỳ hàng tháng của quý vị. Sáu ngày trước đó và ngày rụng trứng là thời điểm quý vị có nhiều khả năng mang thai nhất. Khi không có tinh trùng để gặp trứng, quý vị bắt đầu có kinh nguyệt.



KHI NÀO XẢY RA THỤ TINH?

Sự thụ tinh xảy ra khi tinh trùng gặp trứng. Quá trình này có thể mất vài giây hoặc tối đa năm ngày sau khi quan hệ tình dục. Vâng, tinh trùng có thể tồn tại gần một tuần trước khi gặp trứng của quý vị. Kế hoạch B/thuốc tránh thai khẩn cấp (EC) hoạt động bằng cách trì hoãn quá trình rụng trứng, vì vậy ít có khả năng tinh trùng tiếp xúc với trứng đang chờ thụ tinh.



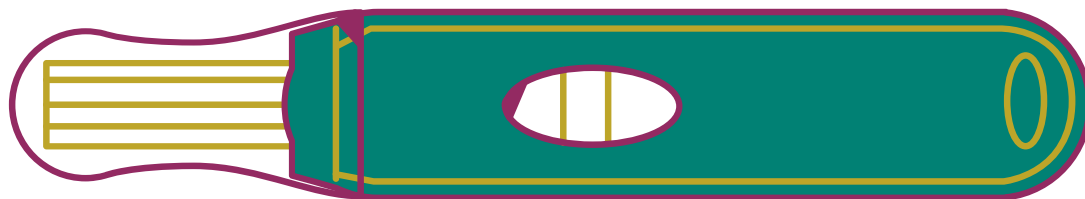
LÀM TỔ VÀ MANG THAI

Làm tổ là khi các tế bào được hình thành từ quá trình thụ tinh tiến vào tử cung. Nếu bóng dính vào tử cung, quý vị sẽ có thai. Quá trình làm tổ bắt đầu khoảng sáu ngày sau khi thụ tinh và mất khoảng bốn ngày. Vì vậy, quý vị sẽ chính thức mang thai bất cứ đâu từ sáu đến 15 ngày sau khi quan hệ tình dục.

VẬY TIẾP THEO LÀ GÌ?



Nếu quá trình làm tổ diễn ra, cơ thể quý vị sẽ bắt đầu tạo ra một loại hormone gọi là gonadotropin màng đệm ở người (HCG). Hormone này là thứ mà xét nghiệm thai tìm kiếm. Quý vị có thể làm các xét nghiệm này ở hầu hết mọi nơi. Chúng chính xác đến 99%, nhưng chúng sẽ không thể phát hiện HCG cho đến một tuần hoặc lâu hơn sau lần trễ kinh đầu tiên của quý vị. Hãy đề phòng---nếu quý vị xét nghiệm quá sớm thì kết quả có thể sai!



CÁC DẤU HIỆU QUÝ VỊ CẦN KIỂM TRA



1. Quý vị đã sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp. Hãy đảm bảo làm xét nghiệm khoảng một tuần sau khi quý vị sử dụng nó để đảm bảo an toàn.
2. Quý vị đã bị trễ một kỳ kinh.
3. Quý vị bị chuột rút -- những cảm giác này giống như chuột rút trong kỳ kinh nguyệt thông thường nhưng lại không có kinh nguyệt.
4. Ngực của quý vị đau và có vẻ to lên. Điều này xảy ra ngay cả khi quý vị không mang thai, vì vậy không phải lúc nào quý vị cũng có lý do để hoảng sợ và chạy đến hiệu thuốc.
5. Quý vị chỉ cảm thấy khó chịu---thời kỳ đầu mang thai có thể khiến quý vị cảm thấy buồn nôn, mệt mỏi hoặc sợ chính món ăn yêu thích của mình.
6. Bao cao su bị rách hoặc quý vị quên uống thuốc tránh thai. Đây là một vấn đề lớn. Nếu điều này xảy ra và quý vị không muốn có thai, có lẽ đã đến lúc thực hiện Kế hoạch B.

THUỐC TRÁNH THAI KHẨN CẤP LÀ HỢP PHÁP



Uống thuốc tránh thai khẩn cấp (EC) KHÔNG phải là phá thai và vẫn hợp pháp ở Louisiana. EC ngăn cản sự rụng trứng để dừng việc mang thai trước khi nó diễn ra. Kế hoạch B và các nhãn hiệu thuốc gốc có thể được tìm thấy ở hầu hết các hiệu thuốc và có thể được dùng trong tối đa 3 ngày sau khi quan hệ tình dục không bảo vệ. Hầu hết đều chứa cùng một loại hormone -- Chỉ cần tìm thành phần hoạt chất là "levonorgestrel". Ella là một loại thuốc khác có chứa "ulipristal axetat", mặc dù nó hoạt động giống như các EC khác. Thuốc này cần bác sĩ kê toa, nhưng có thể dùng tối đa 5 ngày sau khi quan hệ tình dục và có thể hiệu quả hơn đối với những người trên 165 pound.



BIỆN PHÁP TRÁNH THAI SAU SỰ KIỆN POST-ROE LOUSIANA

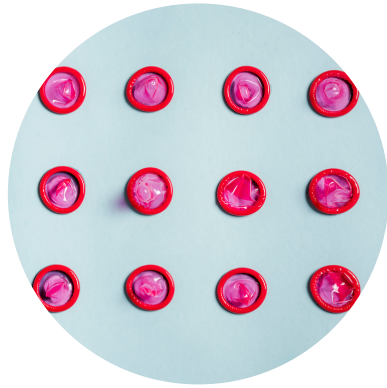


Sau khi hiểu rõ chu kỳ kinh nguyệt và quá trình mang thai diễn ra như thế nào, điều quan trọng là quý vị phải hiểu các lựa chọn tránh thai của mình. Kế hoạch B và các biện pháp tránh thai khẩn cấp (EC) khác hiện vẫn an toàn, nhưng các nhà lập pháp Đảng Cộng Hòa ở tiểu bang của chúng ta đã thể hiện sự ủng hộ đối với một dự luật cấm ngay lập tức một số biện pháp tránh thai khẩn cấp, bao gồm cả Kế hoạch B và vòng tránh thai. Điều này có nghĩa là chúng ta cần có một kế hoạch A.

Chúng tôi đã lo liệu điều này rồi. Đây là hướng dẫn toàn diện cho quý vị về cách sử dụng các biện pháp tránh thai và thực hành tình dục an toàn.



CÁC PHƯƠNG PHÁP KIỂM SOÁT SINH SẢN



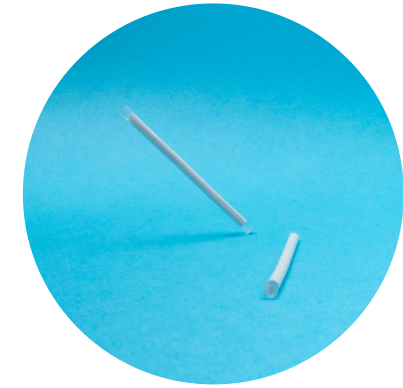
BAO CAO SU

Phương pháp cổ điển! Thứ này không chỉ hiệu quả trong việc ngừa thai mà còn ngừa cả các bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV. Quyên tiếp cận bao cao su không bị đe dọa, chúng rẻ, và rất nhiều nơi sẽ cung cấp chúng miễn phí cho quý vị! Chúng cũng toàn diện và được tạo ra cho mọi giới tính.



VÒNG TRÁNH THAI

Chúng được sử dụng như cả biện pháp tránh thai khẩn cấp và kiểm soát sinh đẻ lâu dài. Chúng được đưa vào trong tử cung. Vòng tránh thai nội tiết tố có thể ngừa thai từ ba đến sáu năm. Vòng tránh thai bằng đồng có thể hoạt động tới 10 năm VÀ nếu nó được cấy trong vòng năm ngày kể từ ngày quan hệ, nó có thể giúp tránh thai!



CÂY

Cây que ngừa thai vào cánh tay quý vị. Que này chứa các hormone giải phóng vào cơ thể quý vị và có thể bảo vệ quý vị khỏi mang thai trong tối đa ba năm. Hãy nhớ rằng biện pháp tránh thai nội tiết tố có tác dụng phụ, vì vậy quý vị nên nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị có những tác dụng phụ đó.

CÁC PHƯƠNG PHÁP KIỂM SOÁT SINH SẢN



MÀNG ÂM ĐẠO

Phương pháp này nhằm ngăn chặn tinh trùng đến đích bằng cách cản nó lại. Nó được đưa vào trước khi quan hệ tình dục và được sử dụng cùng với chất diệt tinh trùng.



THUỐC

Một biện pháp cổ điển khác. Những viên thuốc này cũng chứa nội tiết tố và được dùng hàng ngày vào cùng một thời điểm. Chúng không được khuyến cáo cho người hút thuốc hoặc phụ nữ trên 35 tuổi. Khá dễ để có được thuốc này từ bác sĩ và có thể được gửi qua đường bưu điện, được kê đơn qua thăm khám từ xa (telehealth), và quý vị có thể nhận được một lượng dùng trong nhiều tháng cùng một lúc. Thậm chí có thể sớm mua được chúng dưới dạng thuốc không kê toa!



THUỐC TIÊM

Một phương pháp nội tiết tố khác. Phổ biến nhất là tiêm Depo. Thuốc này được tiêm ba tháng một lần.

CÁC PHƯƠNG PHÁP KIỂM SOÁT SINH SẢN



MIẾNG DÁN

Miếng dán này sẽ dán vào mông hoặc bụng dưới của quý vị và giải phóng hormone. Quý vị dán một miếng dán mới mỗi tuần một lần trong ba tuần và bỏ nó vào tuần thứ tư để quý vị có thể có kinh bình thường.



THUỐC TRÁNH THAI KHẨN CẤP

Nếu bất kỳ phương pháp tránh thai nào trong số này đều không hiệu quả, Kế hoạch B (hoặc mọi loại thuốc tránh thai khẩn cấp) sẽ giúp quý vị. Chúng được dùng từ ba đến năm ngày (tùy thuộc vào loại thuốc) sau khi quan hệ, nhưng càng sớm càng tốt! Đã số cần được dùng trong vòng 72 giờ. Càng trì hoãn, càng ít khả năng thuốc có hiệu quả. Quý vị có thể tìm thấy chúng ở hầu hết các hiệu thuốc và không cần đến đơn thuốc (ngoại trừ Ella).



VÒNG NỘI TIẾT TỐ

Đây là một chiếc vòng giải phóng hormone. Nó được đưa vào trong âm đạo của quý vị và giữ nguyên vị trí trên cổ tử cung trong ba tuần, và được lấy ra vào tuần quý vị có kinh nguyệt.

KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH LÀ CHÌA KHÓA ĐỂ TRAO QUYỀN



Kế hoạch hóa Sinh sản / Kế hoạch hóa Gia đình là một cách tuyệt vời để kiểm soát cuộc sống của quý vị! Có nhiều con đường khác nhau mà quý vị có thể chọn, vì vậy điều quan trọng là phải biết tất cả các lựa chọn của mình và đưa ra một kế hoạch phù hợp với bản thân.

Hành trình sinh con của mỗi người là khác nhau: quý vị có thể muốn bắt đầu có con sớm, quý vị có thể muốn đợi một thời gian, hoặc hoàn toàn không muốn có con. Không có lựa chọn nào sai, nhưng quý vị cần đảm bảo rằng bất kỳ quyết định nào đưa ra đều là lựa chọn của chính quý vị.



KHÔNG CẦN PHẢI VỘI



Đầu tiên, hãy nhớ rằng không cần phải vội vàng. Quý vị không cần biết liệu mình có muốn có con hay không, khi nào quý vị muốn có con, hoặc quý vị muốn có bao nhiêu con. Cuộc sống không vận hành theo cách đó, và quý vị có thể thay đổi suy nghĩ hoặc không! Các yếu tố khác nhau như sở thích cá nhân, sự ổn định, nghề nghiệp và sự hỗ trợ của cộng đồng có thể ảnh hưởng đến quyết định này. Chỉ cần chắc chắn rằng quý vị đã nghĩ về các mục tiêu trong tương lai và đích đến của mình, đồng thời chuẩn bị sẵn sàng cho thành công. Điều này có thể có nghĩa là dành cho bản thân một chút thời gian bằng cách sử dụng các biện pháp tránh thai, hoặc chuẩn bị để mang thai. Cả hai lựa chọn đều tốt!

Đối với tất cả mọi người, tham vấn trước khi thụ thai là một lựa chọn tốt để bắt đầu lập kế hoạch sinh đẻ.



CÁC TRUNG TÂM HỖ TRỢ KHỦNG HOẢNG KHI MANG THAI



Khi xem xét tham vấn sau khi thụ thai cho trường hợp mang thai ngoài ý muốn, điều quan trọng là phải biết các trung tâm hỗ trợ “khủng hoảng” khi mang thai. Các trung tâm này cung cấp dịch vụ chăm sóc cho người mang thai; tuy nhiên, mục tiêu chính của họ là ngăn ngừa phá thai và không cung cấp dịch vụ chăm sóc chính xác, toàn diện vì lợi ích tốt nhất của bệnh nhân hoặc phù hợp với mong muốn của bệnh nhân. Các trung tâm này không phải là phòng khám y tế hợp pháp hoặc được cấp phép, điều đó có nghĩa là thông tin y tế cá nhân của quý vị không được bảo vệ theo HIPAA.



**CRISIS
PREGNANCY
CENTERS**

**WHAT TO KNOW AND
HOW TO SPOT THEM**

What are Crisis Pregnancy Centers?

 plannedparenthood.org / Nov 4, 2021

KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH TỰ NHIÊN



Ngoài ra còn có các lựa chọn cho kế hoạch hóa gia đình tự nhiên; tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là những phương pháp này kém hiệu quả hơn các phương pháp kế hoạch hóa sinh đẻ nội khoa khác. Nó cũng được sử dụng tốt nhất bởi những người đang chủ động tìm cách mang thai hoặc không quan tâm đến khả năng có con. Nó tập trung việc theo dõi chu kỳ sinh đẻ của một người và xác định ngày nào một người có nhiều hay ít khả năng sinh đẻ. Quý vị cũng có thể kết hợp kế hoạch hóa gia đình tự nhiên với việc sử dụng các biện pháp tránh thai.

Quý vị có thể xem xét sử dụng một hoặc kết hợp một số loại biện pháp tránh thai đã nêu. Khi chọn một hình thức tránh thai, điều quan trọng là phải tìm một hình thức phù hợp với nhu cầu và lối sống của quý vị, đồng thời lưu ý quyết định lật ngược vụ Roe đã ảnh hưởng đến việc quý vị tiếp cận chúng như thế nào.

Bảng 1. Các Phương pháp Kế hoạch hóa Gia đình Tự nhiên

<i>Phương pháp</i>	<i>Mô tả</i>
Biểu đồ thân nhiệt ở trạng thái nghỉ ngơi	Xác định giai đoạn hoàng thể của chu kỳ kinh nguyệt bằng thân nhiệt ở trạng thái nghỉ ngơi tăng sau rụng trứng, tất cả các ngày khác được coi là có thể thụ thai
Tính toán lịch	Dự đoán giai đoạn có thể thụ thai bằng cách tính ngày kinh nguyệt
Theo dõi chất dịch cổ tử cung	Xác định điểm đầu và cuối của giai đoạn có thể thụ thai từ chất dịch tiết ra từ cổ tử cung
Tình trạng vô kinh khi tiết sữa	Tối đa hóa việc ngăn rụng trứng trong thời gian cho con bú; hiệu quả giới hạn trong vòng sáu tháng sau sinh
Phương pháp thân nhiệt	Dựa trên việc theo dõi chất dịch cổ tử cung, việc tính toán lịch hoặc theo dõi biểu đồ thân nhiệt ở trạng thái nghỉ ngơi trở nên không cần thiết

Kế hoạch hóa gia đình được hiểu là để cải thiện kết quả sức khỏe cho cả người sinh con và con của họ.

HÃY NÓI VỀ TÌNH DỤC

Rõ ràng là việc giáo dục giới tính ở hầu hết các trường học ở Louisiana là TỆ HẠI và không dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTQIA+. Việc giáo dục chỉ tập trung vào kiêng cử không giúp ích được gì cho bất cứ ai. Tất cả chúng ta đều quan hệ tình dục. Chúng tôi không ở đây để "rao giảng" với quý vị, nhưng chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị một vài gợi ý về việc quan hệ tình dục an toàn và phòng tránh mang thai ngoài ý muốn. Khi các quyền của chúng ta đang bị luật pháp tước bỏ, chúng ta càng phải hạn chế mắc sai lầm.

PHÁ THAI AN TOÀN 101



Chúng tôi tin tưởng quý vị sẽ đưa ra quyết định tốt nhất về cơ thể, sức khỏe và tương lai của mình -- ngay cả khi các nhà lập pháp không làm như vậy.

1. Lựa chọn quan hệ tình dục không an toàn khi chưa muốn có thai là một lựa chọn mạo hiểm, vì vậy hãy suy nghĩ kỹ!

2. Nếu quý vị đang có quan hệ tình dục với một quý vị tình có tính lạm dụng, quý vị có nhiều khả năng mang thai. Nếu quý vị như vậy, WWAV có nhiều nguồn lực để trợ giúp. Gọi cho chúng tôi theo số 504. 301.0428 hoặc đến gặp chúng tôi hoặc gọi cho Đường dây nóng Quốc gia Chống Bạo hành Gia đình theo số 1.800.799.SAFE (7233)



PHÁ THAI AN TOÀN 101



Điều gì xảy ra nếu tôi có thai? Mặc dù quý vị không thể nhận dịch vụ chăm sóc phá thai ở LA, nhưng chúng tôi muốn quý vị có những thông tin thực tế cần thiết nếu quý vị chọn đi ra khỏi tiểu bang.


TÔI CÓ THỂ ĐI ĐÂU?


Các tiểu bang trú ẩn an toàn bao gồm California, Connecticut, Delaware, Hawaii, Illinois, Maine, Maryland, Massachusetts, Nevada, New Jersey, New York, Oregon, Rhode Island, Vermont, Washington và Washington D.C.


NẾU TÔI DƯỚI 18 TUỔI THÌ SAO?

Mỗi tiểu bang có luật riêng về sự đồng ý của phụ huynh. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập liên kết bên phải ->

CÁC NGUỒN LỰC

**Gọi**
1.800.799.SAFE (7233)
TTY 1.800.787.3224

**Chat**
Chat trực tiếp ngay


**Nhắn tin**
Soạn tin nhắn "STAR"
gửi tới 88788



Parental Consent & Notification Laws | Teen Abortion Laws

If you're younger than 18, you might be able to get an abortion without telling anyone. The exact rules vary...

[plannedparenthood.org](https://www.plannedparenthood.org)



Abortion Costs

[et_pb_section fb_built="1" fullwidth="on"...

[pregnancydecisionline.org](https://www.pregnancydecisionline.org)



PHÁ THAI AN TOÀN 101



Theo Planned Parenthood, cả hai lựa chọn chăm sóc nội khoa và chăm sóc tại phòng khám đều an toàn và hiệu quả. Trên thực tế, chúng là một số trong các thủ thuật y tế an toàn nhất được thực hiện. Đây cũng là thủ thuật rất phổ biến, cứ 4 phụ nữ hoặc người Mỹ có khả năng mang thai thì có 1 người phá thai trong đời. Như với bất kỳ thủ thuật nào, có những rủi ro, dù hiếm gặp. Luôn trao đổi điều này với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.

LÀM SAO ĐỂ THANH TOÁN

Medicaid chỉ đài thọ chi phí chăm sóc phá thai ở một số tiểu bang và Louisiana không phải là một trong số đó. Các công ty bảo hiểm cũng ít có khả năng đài thọ chi phí. Tuy nhiên, có những quỹ về phá thai có thể trợ giúp nếu quý vị cần hỗ trợ tài chính.

CHI PHÍ LÀ BAO NHIÊU

Loại hình phá thai, thời gian quý vị đã mang thai và nơi quý vị sống đều ảnh hưởng đáng kể đến chi phí.

Có hai loại hình phá thai:

(1) Phá thai nội khoa được thực hiện bằng thuốc viên. Một thủ thuật uống thuốc tốn khoảng \$550-\$750 và thường được thực hiện trong tam cá nguyệt đầu tiên (tối đa 10-12 tuần).

(2) Phá thai bằng phẫu thuật hoặc hút thai. Nếu đó là lựa chọn của quý vị hoặc quý vị đã quá 10 tuần, quý vị có thể sẽ phá thai tại phòng khám. Các thủ thuật này ở bất cứ đâu đều có thể tốn từ \$550 đến \$2,500 (hoặc nhiều hơn).

PHÁ THAI NỘI KHOA SO VỚI PHÁ THAI TẠI PHÒNG KHÁM



NỘI KHOA

- Phá thai bằng thuốc là một dạng phá thai bằng hóa chất. Đối với phá thai bằng thuốc, quý vị uống viên thuốc đầu tiên tại phòng khám. Bước này sẽ mất khoảng 3 giờ.
- Tiếp theo, quý vị được hướng dẫn chi tiết, cũng như nhận đơn thuốc cho loại thuốc thứ hai.
- Sau khi dùng loại thuốc thứ hai tại nhà, hầu hết bệnh nhân bị chảy máu nhiều, chuột rút và sảy thai trong vòng vài giờ đến vài ngày.

TẠI PHÒNG KHÁM

- Phá thai tại phòng khám hoặc phẫu thuật sử dụng việc hút hoặc sự kết hợp giữa hút và dụng cụ để từ từ làm trống tử cung của quý vị.
- Quy trình này thường tốn dưới 15 phút, nhưng trước khi bắt đầu, quý vị sẽ được khám và nói chuyện với bác sĩ của mình. Sau thủ thuật, quý vị sẽ nằm trong phòng hồi sức trong khoảng một giờ.
- Quý vị sẽ được dùng thuốc an thần nhẹ và cho dùng thuốc giảm đau khi bị chuột rút.
- Tiếp theo, quý vị sẽ nhận được hướng dẫn về cách chăm sóc bản thân sau đó và cách dùng thuốc kê đơn. Quý vị cũng sẽ nhận được một số điện thoại mà quý vị có thể gọi 24/7 nếu có bất kỳ thắc mắc hoặc lo lắng nào.

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP



Ở Louisiana, hiện tại việc lấy thuốc phá thai qua thăm khám từ xa hoặc gửi thuốc qua đường bưu điện là bất hợp pháp. Truy cập các trang web được liệt kê dưới đây để biết thêm thông tin về việc liệu quý vị có thể nhận trợ giúp nếu cần hay không và bằng cách nào!

Mặc dù phá thai bị cấm ở Louisiana, Abortionfinder.org và ineedana.com có thể cung cấp cho quý vị thông tin quý vị cần nếu quý vị đang cân nhắc việc chăm sóc phá thai ở một tiểu bang khác.



PLAN C: Learn to access at-home abortion pill options online

Plan C is an information resource for self-managed, at-home abortion with pills. Learn how people in the

Find abortion care and support

Search the most comprehensive directory of verified providers and support resources in the U.S.

Where Can I Get an Abortion? | U.S. Abortion Clinic Locator

Quickly search the largest directory of trusted abortion providers in the U.S. Updated weekly.

 ineedana.com



Aid Access: Abortion Pills by Mail

aidaccess.org

CHĂM SÓC BẢN THÂN SAU PHÁ THAI



Sau phá thai, có một số vấn đề quý vị nên chú ý: chảy máu, tiết dịch và chuột rút.

CHẢY MÁU

Một số người hoàn toàn không bị chảy máu, nhưng một số người có thể bị chảy máu đến sáu tuần. Chảy máu rất có thể sẽ bắt đầu khoảng ba đến năm ngày sau phá thai và sẽ tương tự như thời kỳ kinh nguyệt, bao gồm cả chuột rút. Quý vị có thể điều trị các triệu chứng như vẫn làm khi hành kinh bình thường (ứng phó với tình trạng chảy máu nhiều bằng cách xoa bóp tử cung, ibuprofen và miếng đệm nhiệt). Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ của mình nếu quý vị bị chảy máu nhiều trong hơn ba giờ (thấm đẫm một miếng đệm trong một giờ).

TIẾT DỊCH

Dịch không có máu và có màu từ nâu đến đen, giống như chất nhầy. Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ của quý vị nếu dịch tiết gây ngứa hoặc đau, có mùi hôi hoặc giống như mủ.

CHUỘT RÚT

Chuột rút là một phần cần thiết của quá trình và nó có thể tăng lên khi chảy máu nhiều hơn, từ ngày thứ ba đến ngày thứ năm. Điều trị bằng cách xoa bóp tử cung, miếng đệm nhiệt, ibuprofen và nghỉ ngơi đầy đủ.

Xoa bóp tử cung sâu bao gồm ấn mạnh vào vùng bụng bằng đầu ngón tay và chà theo vòng tròn đến xương mu của quý vị. Quý vị có thể phải làm điều này trong tối đa 10 phút để cảm thấy giảm đau, nhưng hãy tin chúng tôi, nó sẽ có hiệu quả.

Quý vị cũng có thể phục hồi bằng đồ uống ấm hoặc uống 800 mg ibuprofen cứ sau 6 đến 8 giờ.

NGUY CƠ/TÁC DỤNG PHỤ BẤT THƯỜNG



Không phải mọi vấn đề trong số này sẽ đều xảy ra, nhưng nếu quý vị gặp phải những triệu chứng bất lợi này, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ của mình hoặc tổ chức Planned Parenthood tại địa phương của quý vị.

1. CỤM MÁU LỚN (LỚN HƠN QUẢ CHANH)

2. TÌNH TRẠNG CHUỘT RÚT CỦA QUÝ VỊ TỆ ĐẾN NỖI THUỐC KHÔNG GIÚP ĐƯỢC

HOẶC QUÝ VỊ CẢM THẤY ĐAU VÙNG BỤNG MÀ KHÔNG PHẢI CHUỘT RÚT

3. ỚN LẠNH & SỐT TỪ 101 ĐỘ TRỞ LÊN

4. NGẮT XỈU

5. BUỒN NÔN, NÔN MỬA, TIÊU CHẢY KÉO DÀI HƠN MỘT NGÀY

6. VẪN CÓ CẢM GIÁC MANG THAI (KIẾT SỨC, MỆT MỎI VÀO BUỔI SÁNG, ĐAU VÚ) HƠN

2 TUẦN SAU PHẪU THUẬT

7. TÌNH TRẠNG TRẦM CẢM KHÔNG BIẾN MẤT

8. CHẢY MÁU KÉO DÀI (THẤM ĐẦM TỪ HAI MIẾNG ĐỆM TRỞ LÊN MỘT GIỜ TRONG HƠN

HAI GIỜ LIÊN TỤC)

COI CHỪNG: NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM & KHÔNG NÊN LÀM



Thật không may, không phải ai cũng có thể nghỉ ngơi đầy đủ sau khi phá thai, nhưng quý vị nên biết rằng việc quay trở lại làm việc hoặc gia tăng hoạt động có thể gây ra chuột rút và chảy máu nhiều hơn. Ngoài ra, tránh kích thích núm vú để giảm tiết dịch vú. Vú của quý vị có thể bị đau và sưng lên trong khoảng hai tuần.

NÊN LÀM

Đo thân nhiệt hai lần mỗi ngày trong hai ngày, uống thuốc kháng sinh, lắng nghe cơ thể, nghỉ ngơi và tái khám vùng chậu khoảng một tháng sau đó.

KHÔNG NÊN LÀM

Quan hệ tình dục trong ít nhất 1 tuần, sử dụng tampon trong 1 tuần, thụt rửa trong 1 tuần, sử dụng nước hoa, sữa tắm tạo bọt hoặc tinh dầu trong bồn tắm. **KHÔNG TẬP THỂ DỤC** ít nhất trong tuần đầu tiên.

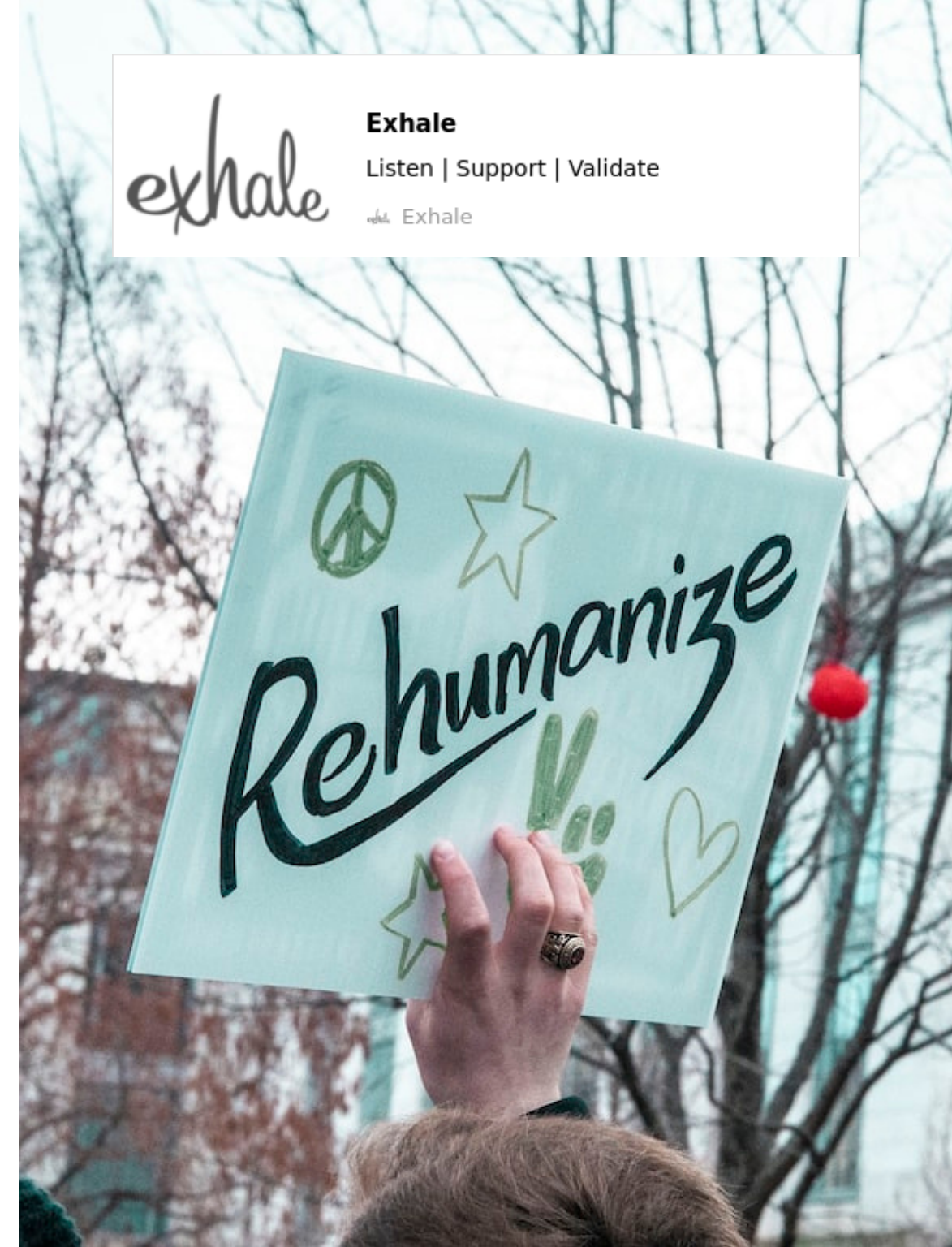
CẢM XÚC SAU KHI PHÁ THAI



Vì có những thay đổi nội tiết tố sau khi phá thai, mọi người có thể trải qua nhiều cảm xúc khác nhau sau đó. Điều này có thể biểu hiện ở cảm giác chán nản, buồn bã, phẫn chấn hoặc nhẹ nhõm; tuy nhiên, điều quan trọng nhất cần biết là hầu hết mọi người không trải qua những cảm xúc mãnh liệt này trong thời gian dài.

Ngoài ra, các nghiên cứu cho thấy rằng việc trải qua cảm giác tiêu cực sau khi phá thai có nhiều khả năng liên quan đến các mối quan hệ cá nhân của người đó và các yếu tố khác -- chứ không phải bản thân việc phá thai.

Điều quan trọng cần biết là phải có một hệ thống hỗ trợ. Điều này có thể là nói chuyện với quý vị đời của quý vị (nếu có), quý vị bè, người cố vấn hoặc gia đình. Tuy nhiên, nếu đây không phải là lựa chọn mà quý vị có, có những đường dây trợ giúp về phá thai:



exhale

Exhale

Listen | Support | Validate

Exhale

PHÁ THAI KHÔNG AN TOÀN 101

.....

Việc cấm dịch vụ chăm sóc phá thai không loại bỏ nhu cầu về dịch vụ này -- điều quan trọng nhất là quý vị được an toàn khi đưa ra các quyết định chăm sóc sức khỏe cho chính mình.

Điều gì xảy ra nếu quý vị có thai? Mặc dù quý vị không thể nhận dịch vụ chăm sóc phá thai ở LA, chúng tôi muốn quý vị có những thông tin thực tế về những lựa chọn có sẵn cho quý vị.



1/4 phụ nữ phá thai không an toàn gặp các vấn đề sức khỏe cần được chăm sóc y tế liên tục

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), gần 50,000 người tử vong do phá thai không an toàn (bao gồm cả biện pháp phá thai tại nhà).

50,000

BIẾT VỀ CÁC RỦI RO



Những điều này nghe có vẻ thật đáng sợ bởi vì chúng kinh khủng thực sự. Đây là lý do tại sao chúng ta cần tiếp cận dịch vụ phá thai an toàn và hợp pháp! **TẮT NHIÊN RỒI.** Quý vị sẽ nghĩ rằng điều này là hiển nhiên đối với các chính trị gia của chúng ta. Vì họ sẽ không giữ an toàn cho quý vị, nên quý vị phải làm điều đó cho chính mình.

Quý vị có các lựa chọn mà sẽ không có khả năng hủy hoại quý vị. Đọc hướng dẫn của chúng tôi, xem những người và tổ chức được liên kết trên trang nguồn lực của chúng tôi để biết về các lựa chọn, nói chuyện với bác sĩ, và làm những gì quý vị phải làm miễn là an toàn.

Tất cả điều này nhằm để nói: Nếu quý vị đã thử tự mình phá thai thì đây là một số dấu hiệu cho thấy quý vị cần tìm kiếm sự chăm sóc y tế...

PHÁ THAI KHÔNG HẾT



Điều này xảy ra khi một số mô thai vẫn còn trong tử cung của quý vị. Điều này có thể xảy ra ngay cả khi quý vị phá thai an toàn, nhưng nó rất hiếm và các bác sĩ sẽ giám sát điều này sau khi quý vị phá thai. Nó thường gặp hơn nhiều khi mọi người cố gắng tự làm điều đó. Nói vậy vẫn chưa thể đủ: **ĐIỀU NÀY LÀ RẤT NGUY HIỂM!!!**

Nó có thể dẫn đến:

Nhiễm trùng (có thể dẫn đến sốc nhiễm khuẩn)

Nhiễm độc máu

Xuất huyết (chảy máu)

Sẹo

Độc tính (tổn thương/suy gan)

RỦI RO



Mặc dù có một hình thức an toàn để phá thai tại nhà/ tự thực hiện (uống thuốc), nhưng cũng có rất nhiều lầm tưởng xung quanh các loại "biện pháp phá thai tại nhà" khác nhau. Chúng tôi sẽ không đi sâu vào chi tiết, bởi vì những biện pháp này **NGUY HIỂM** và có khả năng **ĐE DỌA TÍNH MẠNG!**

Ngoài ra, các nghiên cứu cho thấy rằng việc trải qua cảm giác tiêu cực sau khi phá thai có nhiều khả năng liên quan đến các mối quan hệ cá nhân của người đó và các yếu tố khác -- chứ không phải bản thân việc phá thai.

Điều quan trọng cần biết là phải có một hệ thống hỗ trợ. Điều này có thể là nói chuyện với quý vị đời của quý vị (nếu có), quý vị bè, người cố vấn hoặc gia đình. Tuy nhiên, nếu đây không phải là lựa chọn mà quý vị có, có những đường dây trợ giúp về phá thai:

TRIỆU CHỨNG SỐC NHIỄM KHUẨN

Sốc nhiễm khuẩn là trường hợp cấp cứu y tế. Nếu gần đây quý vị đã phá thai và gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy tìm kiếm sự trợ giúp y tế ngay lập tức:

- nhiệt độ cơ thể rất cao hoặc rất thấp chảy
- máu nhiều
- đau dữ dội
- tay và chân lạnh, nhợt nhạt
- cảm giác bối rối, bồn chồn hoặc mệt mỏi
- lạnh run
- huyết áp thấp, đặc biệt là khi đứng
- không thể đi tiểu
- đánh trống ngực
- nhịp tim nhanh, đập thành thịch
- thở khó, nhanh kèm hụt hơi

HÃY ĐẾN PHÒNG CẤP CỨU CÀNG SỚM CÀNG TỐT NẾU QUÝ VỊ BỊ:



1. CHẢY MÁU THÂM ĐẪM QUA MIẾNG ĐỆM TRONG VÒNG DƯỚI MỘT GIỜ
2. NẾU QUÝ VỊ NÔN RA MÁU, ĐẠI TIỂU TIỆN RA MÁU
3. ỚN LẠNH & SỐT
4. LÚ LẪN
5. VÀNG DA HOẶC MẮT
6. ĐAU NHIỀU Ở VÙNG BỤNG HOẶC XƯƠNG CHẬU
7. NÔN MỬA VÀ CHÁN ĂN
8. BẤT TỈNH HOẶC KHÔNG THỂ THỨC DẬY HOẶC GIỮ TỈNH TÁO
9. ĐỒ MỒ HÔI, LẠNH, DA XANH HOẶC TÁI



**CHÚNG TÔI BIẾT ĐIỀU THẬT ĐÁNG SỢ,
NHƯNG HÃY HÃY NHỚ...**

Chúng tôi biết có rất nhiều sự nhầm lẫn và sợ hãi xung quanh những tình huống này. Tôi có thể gặp rắc rối không? Tôi có thể tự xử lý việc này không? Điều quan trọng nhất là giữ cho bản thân an toàn và khỏe mạnh. Nếu quý vị thấy mình trong tình huống này, quý vị có thể chết. Hãy nhận giúp đỡ và tạm gác lại lo lắng về những thứ còn lại. Quý vị không cần phải nói với bác sĩ bất cứ điều gì quý vị không muốn. Phá thai nội khoa tự kiểm soát và sảy thai tự phát trông giống nhau. Làm những gì quý vị cần làm để giữ an toàn cho bản thân.

TỰ HỖ TRỢ: TIẾNG NÓI LÀ SỨC MẠNH CỦA QUÝ VỊ

A woman with short dark hair, wearing a black top, is smiling and speaking into a white megaphone. She is surrounded by several hands holding up white sheets of paper, suggesting a group activity or a presentation. The background is a solid teal color.

.....

1. Hãy nhớ rằng, quý vị là chủ.

2. Nếu không ai lắng nghe quý vị, hãy nói to hơn.

3. Không chỉ vậy. Đừng để bất cứ ai thao túng quý vị.

SỬ DỤNG TIẾNG NÓI CỦA BẢN THÂN



Tất cả chúng ta đều đã từng trải qua tình huống bước ra khỏi văn phòng bác sĩ và cảm thấy không được lắng nghe hoặc thậm chí bị phán xét. Điều này đặc biệt đúng khi đi khám sức khỏe tình dục. Có thể biện pháp tránh thai khiến quý vị cảm thấy chán nản và quý vị muốn thay đổi, hoặc quý vị đã được thông báo rằng những cơn chuột rút kinh khủng mà quý vị gặp phải là bình thường, hoặc quý vị không thực sự muốn thắt ống dẫn trứng của mình. Chúng ta sẽ vượt qua nó!

Quý vị có quyền được chăm sóc sức khỏe phù hợp với cuộc sống của mình, bất kể tình trạng mối quan hệ, bản dạng giới, tuổi tác hay giới tính của quý vị.

Chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị một số gợi ý...

1. Quý vị cần chủ động quyết định! Quý vị có thể rời khỏi cuộc hẹn khám bất cứ khi nào nếu cảm thấy bị phán xét, không được lắng nghe hoặc không thoải mái.

2. Quý vị không cần phải thực hiện bất kỳ xét nghiệm nào, uống bất kỳ loại thuốc nào hoặc làm bất cứ điều gì mà quý vị cảm thấy không phù hợp với mình.

3. Quý vị cần nhận được câu trả lời quý vị cần cho bất kỳ câu hỏi nào quý vị đặt ra. Nếu nhà cung cấp dịch vụ của quý vị không trả lời câu hỏi của quý vị, đã đến lúc tìm một nhà cung cấp dịch vụ mới!

4. Quý vị xứng đáng được tôn trọng, nhưng đôi khi bác sĩ có thành kiến. Quý vị không cần điều đó xen vào giữa quý vị và sức khỏe của quý vị.

KHI TÌM KIẾM / THAY ĐỔI BIỆN PHÁP KIỂM SOÁT SINH ĐẼ



Không có gì bí mật khi kiểm soát sinh sản nội tiết tố có những dao động thất thường và nó ảnh hưởng đến mọi người theo cách khác nhau. Nếu một phương pháp không hiệu quả với quý vị và quý vị muốn thử một phương pháp khác, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Thay đổi mọi thứ tốt hơn nhiều so với việc giải quyết các tác dụng phụ hoặc bỏ đi tất cả các phương pháp. Khi quý vị lên kế hoạch thăm khám bác sĩ, hãy nghĩ về một vài điều: Điều quan trọng nhất đối với quý vị là gì? Điều đó dễ dàng, lâu dài hay không ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị? Quý vị có kế hoạch cố gắng mang thai trong năm tới không? Hãy lên tiếng và đặt câu hỏi!

KHI QUÝ VỊ CẢM THẤY CÓ ĐIỀU GÌ ĐÓ KHÔNG ĐÚNG



Chúng ta hiểu rõ cơ thể của mình. Phụ nữ và những người có khả năng mang thai đã bị thao túng quá lâu rồi. Đã có một lịch sử lâu dài về việc các bác sĩ xem nhẹ các phàn nàn về cơn đau, tình trạng trầm cảm, các biến chứng khi mang thai và các vấn đề khác. Đừng để bất cứ ai nói với quý vị thể nào là "bình thường" cho chính cơ thể quý vị. Hãy tin vào chính mình. Nếu quý vị không cảm thấy mình đang được lắng nghe, **HÃY NÓI LỚN HƠN.**

KHI QUÝ VỊ MANG THAI



Có con có thể rất nguy hiểm. Có rất nhiều rủi ro có thể xảy ra, đó là lý do tại sao cần đến sự chăm sóc phù hợp. Khi nói đến sự sống hay cái chết, có thể sẽ có phản ứng thái quá.

Tám trăm phụ nữ và những người có khả năng mang thai (chủ yếu là người Da đen và da nâu) chết ở Hoa Kỳ hàng năm và hơn 60% số ca tử vong đó có thể phòng ngừa được. Không phải tất cả chúng ta đều đủ may mắn để chọn người sẽ có mặt hoặc chúng ta sẽ ở đâu khi sinh con, nhưng tất cả chúng ta đều xứng đáng có một nhà cung cấp dịch vụ đặt nhu cầu của quý vị lên hàng đầu thay vì các nhu cầu pháp lý, chính sách và tài chính của bệnh viện.

Cố gắng nhờ một người hỗ trợ nắm rõ kế hoạch của quý vị và sẽ trợ giúp cho quý vị khi quý vị không thể. Do không tin tưởng vào các bác sĩ truyền thống và việc y tế hóa quá mức các ca sinh tại bệnh viện, nhiều người đang chọn đi theo con đường toàn diện hơn và sử dụng nữ hộ sinh và người đỡ đẻ. Các tùy chọn này có những rủi ro riêng, vì vậy hãy luôn ghi nhớ những điều này khi quý vị đưa ra lựa chọn phù hợp nhất cho mình.



TÌM VIỆC DỊCH VỤ CHĂM SÓC PHÁ THAI

Sẽ có rất nhiều rào cản trước mặt quý vị khi quý vị tìm kiếm dịch vụ chăm sóc phá thai -- ngay cả khi cuối cùng quý vị đã đến được phòng khám. Một số tiểu bang yêu cầu nhiều lần thăm khám và "tham vấn", buộc quý vị phải xem video, xem hình ảnh của thai nhi và nói chuyện với quý vị về các nguồn nhận con nuôi. Điều này có thể là một cực hình.

Những yêu cầu này nhằm mục đích khiến quý vị đặt câu hỏi về chính quyết định của mình. Quý vị có thể đụng phải những người biểu tình đang la hét bên ngoài phòng khám, được cầu nguyện bởi những người giả vờ cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại một trung tâm hỗ trợ khủng hoảng mang thai, hoặc có thể bác sĩ chăm sóc chính của quý vị sẽ cố gắng thuyết phục quý vị đừng làm vậy. Hãy nhớ rằng đây là QUYẾT ĐỊNH CỦA QUÝ VỊ! Bất kể quý vị quyết định đợi cho đến khi ổn định về tài chính, quý vị muốn mang thai nhưng các vấn đề sức khỏe khiến quý vị gặp rủi ro, hoặc quý vị phát hiện ra dị tật ở thai nhi và quý vị chọn không tiếp tục mang thai, điều đó cũng không thành vấn đề.

BỞI ĐÓ LÀ LỰA CHỌN CỦA QUÝ VỊ. Hãy đứng lên quyết định cho chính bản thân mình. Không ai ngoài quý vị biết điều gì là tốt nhất cho mình.



CỘNG ĐỒNG LGBTQIA+ & VIỆC MANG THAI



Những điều cần làm trước tiên: Điều quan trọng cần nhớ là cho dù quý vị thuộc giới nào, quý vị phải biết tự trợ giúp cho chính mình!

Chăm sóc phá thai và các biện pháp tránh thai không chỉ là “vấn đề của phụ nữ”. Nếu quý vị có tử cung và buồng trứng và không sử dụng testosterone, rất có thể quý vị có khả năng mang thai. Tìm một nhà cung cấp dịch vụ tôn trọng quý vị. Quý vị xứng đáng với điều đó. Chúng tôi đã đưa vào một số nguồn lực để giúp quý vị tìm nhà cung cấp dịch vụ phù hợp với mình.

THỐNG KÊ



Thanh thiếu niên đồng tính nữ, đồng tính nam và song tính đang hoạt động tình dục có khả năng báo cáo có thai hoặc khiến người khác có thai cao gấp đôi so với các học sinh/sinh viên khác!



Tỷ lệ phần trăm bệnh nhân đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính và đa dạng tính dục gặp phải một nhà cung cấp dịch vụ từ chối điều trị cho họ.



Tỷ lệ phần trăm bệnh nhân chuyển giới gặp phải nhà cung cấp dịch vụ từ chối điều trị cho họ.

CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP



LGBT Health Services
Hotlines, social networks, and health clinics for the LGBT community.
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



WPATH World Professional Association for Transgender Health
[wpath.org](https://www.wpath.org)



PHÁ THAI KHÔNG AN TOÀN 101

.....

Chúng tôi biết điều này nghe có vẻ kỳ cục, nhưng chúng ta chưa biết luật pháp sẽ ra sao đối với việc kiểm soát dịch vụ chăm sóc phá thai. Chúng ta thực sự đang nằm ở trong điểm mù, vì vậy tốt nhất cần cẩn thận với cách chúng ta sử dụng điện thoại và máy tính của mình để tìm kiếm dịch vụ chăm sóc phá thai. Đối với hầu hết chúng ta, điện thoại là một công cụ thiết yếu nên chúng ta biết điều này thật khó để thực hiện.

Các chuyên gia pháp lý lo lắng rằng dữ liệu của chúng ta có thể được sử dụng để tìm thông tin về các tìm kiếm của chúng ta trên internet, hoạt động trên mạng xã hội, các giao dịch thanh toán, và địa điểm nếu có nghi ngờ về hoạt động phá thai bất hợp pháp hoặc "sảy thai đáng ngờ".

NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM



1. Sử dụng một trình duyệt khác với trình duyệt quý vị vẫn sử dụng. Google và Safari không phải trình duyệt đảm bảo quyền riêng tư tốt nhất. Các trình duyệt như Firefox, DuckDuckGo và Brave có cài đặt bảo mật tốt hơn.
2. Nếu quý vị gọi điện đến các phòng khám, hãy sử dụng ứng dụng tạo số ẩn danh như Hush, Google Voice hoặc Burner.
3. Sử dụng phương pháp truyền thống như tự theo dõi chu kỳ kinh nguyệt và xóa các ứng dụng!
4. Kiểm tra kỹ cài đặt vị trí của quý vị và tắt cài đặt "tim iPhone của tôi" nếu quý vị đi nơi khác để tìm kiếm dịch vụ chăm sóc.
5. Nếu quý vị xóa tin nhắn, ảnh hoặc thư thoại, hãy nhớ xóa thư mục "đã xóa gần đây".
6. Sử dụng ứng dụng nhắn tin được mã hóa như Signal thay vì Messenger hoặc tin nhắn thông thường

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN, HÃY XEM TRANG BÌA CỦA BÁO FREEDOM PHIÊN BẢN ĐIỆN TỬ



Security and Privacy Tips for People Seeking An Abortion

Given the shifting state of the law, people seeking an abortion, or any kind of reproductive healthcare that might end with the termination of a pregnancy, may

ĐỂ CÓ HƯỚNG DẪN CHUYÊN SÂU HƠN, HÃY XEM TẠI DEFENSE FUND PHIÊN BẢN ĐIỆN TỬ



Guide to Abortion Privacy

 Digital Defense Fund



WOMEN
WITH A
VISION

2030 Oretha Castle Haley Blvd.
New Orleans, LA
(504) 301-0428

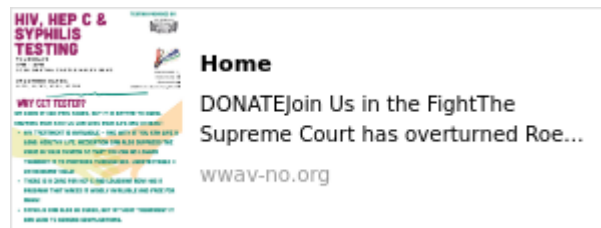


XIN CẢM ƠN!

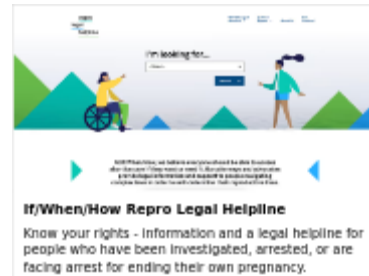


CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP

Các nguồn trợ giúp Địa phương



Thông tin Pháp lý & Trợ giúp



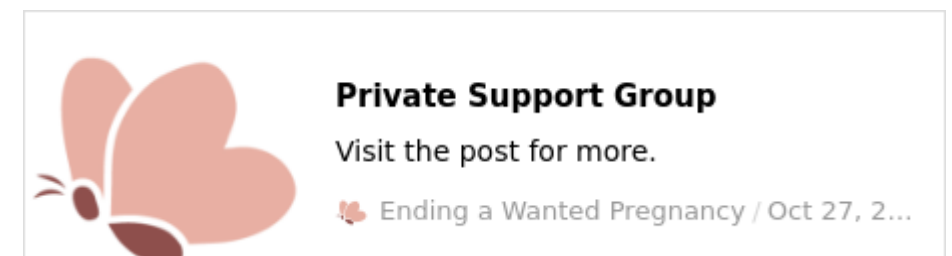
Sức khỏe Tâm thần



Đường dây Hỗ trợ

[HTTPS://WWW.ALL-OPTIONS.ORG/FIND-SUPPORT/TALKLINE/](https://www.all-options.org/find-support/talkline/)

Nhóm Hỗ trợ - Kết thúc Thai kỳ Mong muốn



Thông tin Chăm sóc Phá thai & Trợ giúp

Find abortion care and support

Search the most comprehensive directory of verified providers and support resources in the U.S.

Where Can I Get an Abortion? | U.S. Abortion Clinic Locator

Quickly search the largest directory of trusted



PLAN C: Learn to access at-home abortion

SHOUT YOUR ABORTION

Shout Your Abortion — Normalizing abortion and elevating safe paths to access...

MAYDAY.HEALTH

How To Get Abortion Pills | Mayday Health

Find resources on how to get abortion pills by mail in any state.



National Network of Abortion Funds at abortionfunds.org

The National Network of Abortion Funds builds power with members to remove financial and logistical

inedana.com



Aid Access: Abortion Pills by Mail

Aid Access will help you order...

aidaccess.org



What Happens During an In-Clinic Abortion?

plannedparenthood.org

Quyền riêng tư



Security and Privacy Tips for People Seeking An Abortion

Given the shifting state of the law, people seeking an abortion, or any kind of reproductive healthcare that might end with the termination of a pregnancy, may



CRISIS PREGNANCY CENTERS

WHAT TO KNOW AND HOW TO SPOT THEM

What are Crisis Pregnancy Centers?


plannedparenthood.org / Nov 4, 2021

Guide to Abortion Privacy

Guide to Abortion Privacy

Digital Defense Fund


Lắng nghe Câu chuyện của Người khác / Chia sẻ Câu chuyện của Bản thân



2 + Abortions Worldwide

Stories of people who've had 2 abortions or more. We share truth, spread love and st...

2plusabortions.com



Stories | "so, I had an abortion..." storytelling for reproductive justice...

So

LGBTQIA+



LGBT Health Services

Hotlines, social networks, and health clinics for the LGBT community.

cdc.gov



WPATH World Professional Association for Transgender Health

The World Professional Association for...

wpath.org



I Listen to Abortion Stories

The Abortion Diary



NGUỒN TRÍCH DẪN

Bruce, K., Trichilo, R., Gillispie-Bell, V., Hyde, R., & Outhuse, A. (2019). *Louisiana Prams Data Report 2019*. LOUISIANA PREGNANCY ASSOCIATED MORTALITY REVIEW. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ https://partnersforfamilyhealth.org/wp-content/uploads/2021/05/LOUISIANA_PRAMS_DataReport_2019_FINAL.pdf

Barnett, D. (2022, 19 Tháng Bảy). *Security and privacy tips for people seeking an abortion*. Electronic Frontier Foundation. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.eff.org/deeplinks/2022/06/security-and-privacy-tips-people-seeking-abortion>

Center for Reproductive Rights . (2020). *Maternal Health & Rights Initiative*. Reproductiverights.org. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://reproductiverights.org/wp-content/uploads/2020/12/USPA-MHRI-LA-FS-FINAL-Update.pdf>

Charlton, B. M., Corliss, H. L., Missmer, S. A., Rosario, M., Spiegelman, D., & Austin, S. B. (2013, June 22). *Sexual orientation differences in teen pregnancy and hormonal contraceptive use: An examination across 2 generations*. American Journal of Obstetrics and Gynecology. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002937813006522>

Cleburne Pregnancy Center. (2021, 18 Tháng Tám). *What are signs of an incomplete abortion?* Cleburne Pregnancy Center. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://cleburnepc.com/what-are-the-signs-of-an-incomplete-abortion/>

Clements, K. C. (2018, 20 Tháng Mười Hai). *Can men get pregnant? outcomes for transgender and cisgender men*. Healthline. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.healthline.com/health/transgender/can-men-get-pregnant#if-you-have-a-uterus-and-ovaries>

Cook, Noa J.. "Reproductive Freedom For All: A Policy Brief." The Downtown Review. Vol. 8. Iss. 1 (Dec 2021) . Có sẵn tại: : <https://engagedscholarship.csuohio.edu/tdr/vol8/iss1/2>
Demand Justice . (2022, 6 Tháng Bảy). *Reform the Supreme Court: Demand Justice is leading the fight*. DemandJustice.org. Lấy ngày 3 Tháng Tám, 2022, từ <https://demandjustice.org/priorities/supreme-court-reform/>

Donovan, M. K. (2020, 16 Tháng Sáu). *Improving access to abortion via telehealth*. Guttmacher Institute. Lấy ngày 3 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.guttmacher.org/gpr/2019/05/improving-access-abortion-telehealth>

Giorgi, A. (2022, 20 Tháng Bảy). *Abortion with septic shock*. Healthline. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.healthline.com/health/abortion-with-septic-shock#symptoms>

Guttmacher Institute. (2018, 11 Tháng Tư). *Emotional and mental health after abortion*. Guttmacher Institute. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.guttmacher.org/perspectives50/emotional-and-mental-health-after-abortion>

Hill & Artiga, S. (2022, 15 Tháng Bảy). *What are the implications of the overturning of Roe v. Wade for racial disparities?*KFF.org. Lấy ngày 3 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.kff.org/racial-equity-and-health-policy/issue-brief/what-are-the-implications-of-the-overturning-of-roe-v-wade-for-racial-disparities/>

Home. Exhale. (2022, 23 Tháng Sáu). Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://exhaleprovoice.org/>

LeDuc, M. (2019, October 28). *Self-advocacy at the provider's office*. Power to Decide. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://powertodecide.org/news/self-advocacy-providers-office>

Louisiana. Center for Reproductive Rights. (2022, 1 Tháng Tám). Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://reproductiverights.org/maps/state/louisiana/>

Marcin, A. (2017, 8 Tháng Ba). 5 signs you should take a pregnancy test. Healthline. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.healthline.com/health/pregnancy/five-signs-to-take-pregnancy-test#contraceptive-failure>

Melling, L. (2015, 26 Tháng Tư). Pregnant woman suffers. you won't believe who's to blame. American Civil Liberties Union. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.aclu.org/blog/religious-liberty/using-religion-discriminate/pregnant-woman-suffers-you-wont-believe-whos>

Molony, T. (2022, 4 Tháng Bảy). Opinion | congress can't 'codify Roe v. Wade'. The Wall Street Journal. Lấy ngày 3 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.wsj.com/articles/congress-cant-codify-roe-v-wade-abortion-dobbs-14th-amendment-constitution-religious-exercise-justices-filibuster-11656953182>

National Partnership for Women and Families . (2021, Tháng Một). African American Women Wage Gap - National Partnership for Women & Families. Fact Sheet | Black Women and The Wage Gap. Lấy ngày 3 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.nationalpartnership.org/our-work/resources/economic-justice/fair-pay/african-american-women-wage-gap.pdf>

National Women's Health Network. (2021, 3 Tháng Hai). Contraception self-advocacy: National Women's Health Network. National Women's Health Network | . Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://nwhn.org/contraception-self-advocacy/>

Parenthood, P. (n.d.). Caring for yourself after an abortion. Planned Parenthood of Michigan. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-michigan/healthcare/abortion-services/caring-for-yourself-after-an-abortion>

Parenthood, P. (n.d.). What happens during an in-clinic abortion? Planned Parenthood. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/in-clinic-abortion-procedures/what-happens-during-an-in-clinic-abortion>

Prather C, Fuller TR, Marshall KJ, Jeffries WL 4th. The Impact of Racism on the Sexual and Reproductive Health of African American Women. J Womens Health (Larchmt). 2016 Jul;25(7):664-71. doi: 10.1089/jwh.2015.5637.

Reeves, R., & Venator, J. (2015). Rich-poor divides in contraception and abortion explain large gap in ... Brookings.edu. Lấy ngày 3 Tháng Tám, 2022, từ https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/class_gaps_unintended_pregnancy_release.pdf

Salganicof, A. & Sobel, L. (2022, 16 Tháng Năm). State actions to protect and expand access to abortion services. KFF. Lấy ngày 3 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.kff.org/womens-health-policy/issue-brief/state-actions-to-protect-and-expand-access-to-abortion-services/>

Seaman, A. M. (2015, 14 Tháng Năm). Pregnancies more common among lesbian, gay, bisexual youths. Reuters. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.reuters.com/article/us-pregnancy-teen-lgbt/pregnancies-more-common-among-lesbian-gay-bisexual-youths-idUSKBN0NZ2AT20150514>

Smoley, B. A., & Robinson, C. M. (2012, 15 Tháng Mười Một). Natural family planning. American Family Physician. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2012/1115/p924.html>

Thorne, R. (2022, 13 Tháng Bảy). Abortion home remedies: Know your options. Healthline. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.healthline.com/health/abortion-home-remedy#takeaway>

Totenberg, N., & McCammon, S. (2022, 24 Tháng Sáu). Supreme Court overturns Roe v. Wade, ending right to abortion upheld for decades. NPR. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.npr.org/2022/06/24/1102305878/supreme-court-abortion-roe-v-wade-decision-overturn>

U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Family planning. Family Planning | Healthy People 2020. Lấy ngày 4 Tháng Tám, 2022, từ <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/family-planning>

Weinstein, J. N., Geller, A., Negussie, Y., & Baci, A. (2017). *Communities in action: Pathways to health equity*. The National Academies Press.

World Population Review . (2022). Maternal Mortality Rate by State 2022. Maternal mortality rate by state 2022. Lấy ngày 3 Tháng Tám, 2022, từ <https://worldpopulationreview.com/state-rankings/maternal-mortality-rate-by-state>