

Hamil diluar rencana, apa yang dapat saya lakukan?



Dengan kehamilan yang tidak direncanakan, Anda mungkin akan merasa ...



Apa yang dapat Anda lakukan?

- Menikah dan merawat bayi itu?
- Menjaga dan merawat bayi sendiri?
- Mengadopsikan bayi ke orang lain ?
- Menggugurkan kehamilan?

Bagaimana untuk mengambil keputusan?

Anda mungkin susah untuk mengambil keputusan. Bagaimanapun harus ada solusinya, dan disini Anda tidak sendirian atau tak berdaya karena banyak orang bersedia untuk membantu Anda. Menghindari dan menyembunyikan kehamilan hanya akan membuat masalah bertambah sulit dan bahkan membahayakan kesehatan dan kehidupan Anda dan bayi Anda. Dengan demikian, Anda harus mencari bantuan dan dukungan dari keluarga, teman, profesional, dan orang lain yang dapat dipercaya sehingga anda dapat berbagi dengan mereka.

Apa yang dapat dilakukan oleh keluarga dan teman untuk anda?

Didampingi, pengertian, penerimaan, penghiburan, dorongan dan saran mereka akan menjadi dukungan besar bagi Anda.

Apa yang dapat dilakukan oleh para ahli untuk anda?

Dokter, perawat, pekerja sosial, konselor profesional, guru dan ahli lainnya dapat memberikan informasi yang berguna dan pendapat profesional yang sesuai dengan kondisi Anda. Jika diperlukan, pekerja sosial dan konselor profesional juga dapat menawarkan konseling dan mengatur layanan dukungan lain yang mungkin Anda butuhkan.

Untuk Anda dan bayi Anda, carilah bantuan dari awal.

Anda dapat menghubungi hotline berikut untuk menghubungi pekerja sosial / konselor profesional:

Hotline Departemen Kesejahteraan Sosial	2343 2255
Hotline Pusat pengaduan (menghentikan) Krisis	18 281
Hotline Pusat Dukungan krisis Keluarga	18 288

Having an Unplanned Pregnancy, what can I do?



Experiencing an unplanned pregnancy, you may possibly feel...



What can you do?

- Get married and keep the baby?
- Keep and take care of the baby by yourself?
- Place the baby for adoption?
- Terminate the pregnancy?

How to choose?

You may have difficulties making a decision. Nevertheless, there must be solutions, and you are not alone or helpless as many people are willing to help out. Avoidance and concealment will only make the matter difficult and even jeopardise your and your baby's health and life. Thus, you should seek help and support from your family, friends, professionals, and other trustworthy persons so that they can share your worries.

What can your family and friends do for you?

Their companion, understanding, acceptance, consolation, encouragement and advice will be of great support to you.

What can professionals do for you?

Doctors, nurses, social workers, professional counsellors, teachers and other professionals can give you useful information and professional opinions according to your conditions. Where necessary, social workers and professional counsellors can also offer you counselling and arrange for other support services that you may need.

For you and your baby, seek early assistance. You may call the following hotlines to contact a social worker / professional counsellor:

Social Welfare Department Hotline	2343 2255
CEASE Crisis Centre Hotline	18 281
Family Crisis Support Centre Hotline	18 288