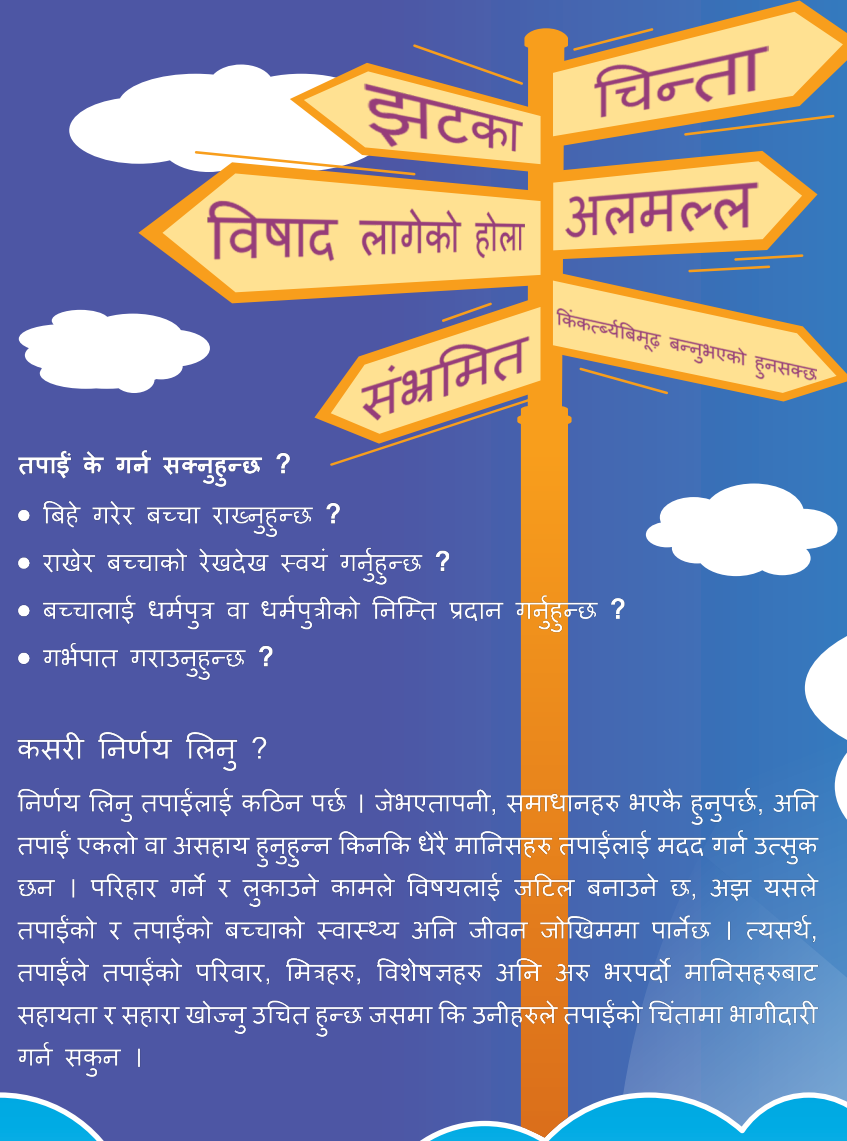


अपरिकल्पित गर्भधारण भएपछि, म के गर्न सकछु ?

अपरिकल्पित गर्भधारणको अनुभवमा, तपाईंलाई संभवतः...



तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ ?

- बिहे गरेर बच्चा राख्नुहुन्छ ?
- राखेर बच्चाको रेखदेख स्वयं गर्नुहुन्छ ?
- बच्चालाई धर्मपुत्र वा धर्मपुत्रीको निम्ति प्रदान गर्नुहुन्छ ?
- गर्भपात गराउनुहुन्छ ?

कसरी निर्णय लिनु ?

निर्णय लिनु तपाईंलाई कठिन पर्छ । जेभएतापनी, समाधानहरु भएकै हुनुपर्छ, अनि तपाईं एकलो वा असहाय हुनुहुन्न किनकि धेरै मानिसहरु तपाईंलाई मदद गर्न उत्सुक छन् । परिहार गर्ने र लुकाउने कामले विषयलाई जटिल बनाउने छ, अझ यसले तपाईंको र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य अनि जीवन जोखिममा पार्नेछ । त्यसर्थ, तपाईंले तपाईंको परिवार, मित्रहरु, विशेषज्ञहरु अनि अरु भरपर्दो मानिसहरुबाट सहायता र सहारा खोज्नु उचित हुन्छ जसमा कि उनीहरुले तपाईंको चिंतामा भागीदारी गर्न सक्न ।

तपाईं को निम्ति तपाईंको परिवार र मित्रहरुले के गर्न सक्छन ?
वहांहरु को साथ, ज्ञान, स्वीकृती, सांत्वना, प्रोत्साहन अनि सल्लाह तपाईंको निम्ति ठूलो सहारा हुनेछ ।

विशेषज्ञहरुले तपाईंको निम्ति के गर्न सक्छन ?

डाक्टरहरु, नर्सहरु, समाजसेवकहरु, पेशादार परामर्शदाताहरु, शिक्षकहरु अनि अरु विशेषज्ञहरुले तपाईंको अवस्था अनुसार आवश्यक जानकारीहरु र पेशादार परामर्शहरु तपाईंलाई दिन सक्छन । जरूरत परेको खण्डमा, समाजसेवकहरु र पेशादार परामर्शदाताहरुले तपाईंलाई पेशादार सल्लाह दिन सक्छन अनि तपाईं लाई चाहिएको अरु सहायता सेवाहरु को प्रबन्ध गर्न सक्छन ।

तपाईंको र तपाईंको बच्चको निम्ति, चांडो सहायता खोज्नुहोस ।

एकजना समाजसेवक / पेशादार परामर्शदाता सित सम्पर्क गर्न तल दिएको हटलाइनमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ :

समाज कल्याण विभाग हटलाइन 2343 2255

सीज संकट केंद्र हटलाइन 18 281

परिवार संकट सहयोग केंद्र 18 288

 **社會福利署**
Social Welfare Department

凝聚家庭 齊抗暴力

 **愛關懷**

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

 社會福利署
Social Welfare Department

凝聚家庭 齊抗暴力

 愛關懷