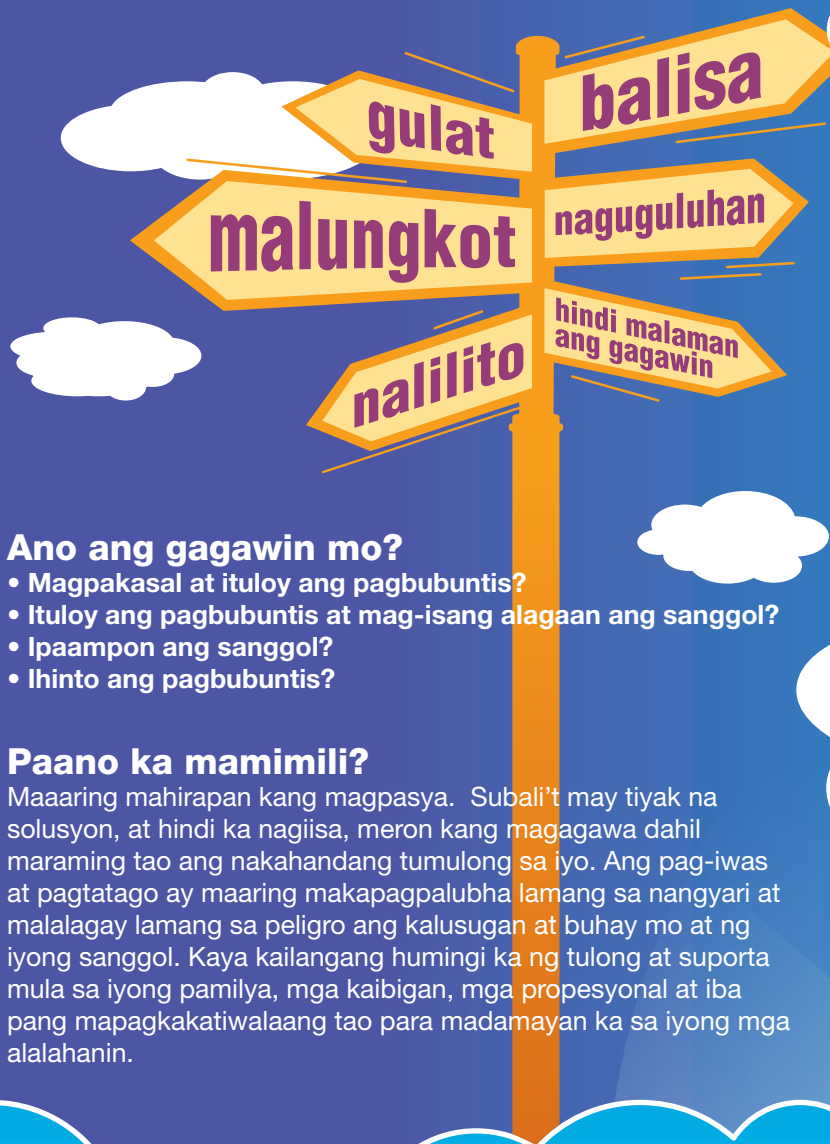


Magkaroon ng Hindi Inaasahang Pagbubuntis, ano ang gagawin ko?



Pagdaranas ng hindi inaasahang pagbubuntis, maaari mong maramdaman...



Ano ang gagawin mo?

- Magpakasal at ituloy ang pagbubuntis?
- Ituloy ang pagbubuntis at mag-isang alagaan ang sanggol?
- Ipaampon ang sanggol?
- Ihinto ang pagbubuntis?

Paano ka mamimili?

Maaaring mahirapan kang magpasya. Subali't may tiyak na solusyon, at hindi ka nagiisa, meron kang magagawa dahil maraming tao ang nakahandang tumulong sa iyo. Ang pag-iwas at pagtatago ay maaring makapagpalubha lamang sa nangyari at malalagay lamang sa peligro ang kalusugan at buhay mo at ng iyong sanggol. Kaya kailangang humingi ka ng tulong at suporta mula sa iyong pamilya, mga kaibigan, mga propesyonal at iba pang mapagkakatiwalaang tao para madamayan ka sa iyong mga alalahanin.

Ano ang maaari iyong pamilya at mga kaibigan para sa iyo?

Ang kanilang pagdamay, pang-unawa, pagtanggap, pag-aliw, pagbibigay ng lakas at pag-asa at payo ay napakalaking tulong para sa iyo.

Ano ang magagawa ng mga propesyonal para sa iyo?

Ang mga doktor, narses, manggagawang sosyal, propesyonal na tagapayo, guro at iba pang mga propesyonal ay makapagbibigay sa iyo ng mga makabuluhang impormasyon at pagpapayong propesyonal hinggil sa iyong kalagayan. Kung kinakailangan, ang mga manggagawang sosyal at tagapayo ay maaari ding mag-alok na payuhan ka o magsaayos ng serbisyong suporta na kakailanganin mo.

Para sa iyo at sa iyong sanggol, humanap ng maagang tulong.

Maari mong tawagan ang mga sumusunod na linya ng telepono para makipag-ugnayan sa isang manggagawang sosyal/propesyonal na tagapayo:

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