

ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹੋਣ ਤੇ, ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਇੱਕ ਬਿਨਾ ਪਲਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਮਕਿਨ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਵਿਆਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ?
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ?
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਡੋਪਸ਼ਨ ਲਈ ਦੇ ਦਵੋ?
- ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉ?

ਕਿਵੇਂ ਚੁਨਿਯੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਭੀ, ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਲੇ ਜਾਂ ਬੇਸਾਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਅਤੇ ਲੁਕਾਣਾ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਭੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ, ਮਾਹਿਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ, ਸਮਝ, ਮਨਜ਼ੂਰੀ, ਦਿਲਾਸਾ, ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਉਂਸਿਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਛੇਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ / ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਟਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਵਿਭਾਗ ਹੋਟਲਾਈਨ	2343 2255
CEASE ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਹੋਟਲਾਈਨ	18 281
ਫੈਮਿਲੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ ਹੋਟਲਾਈਨ	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