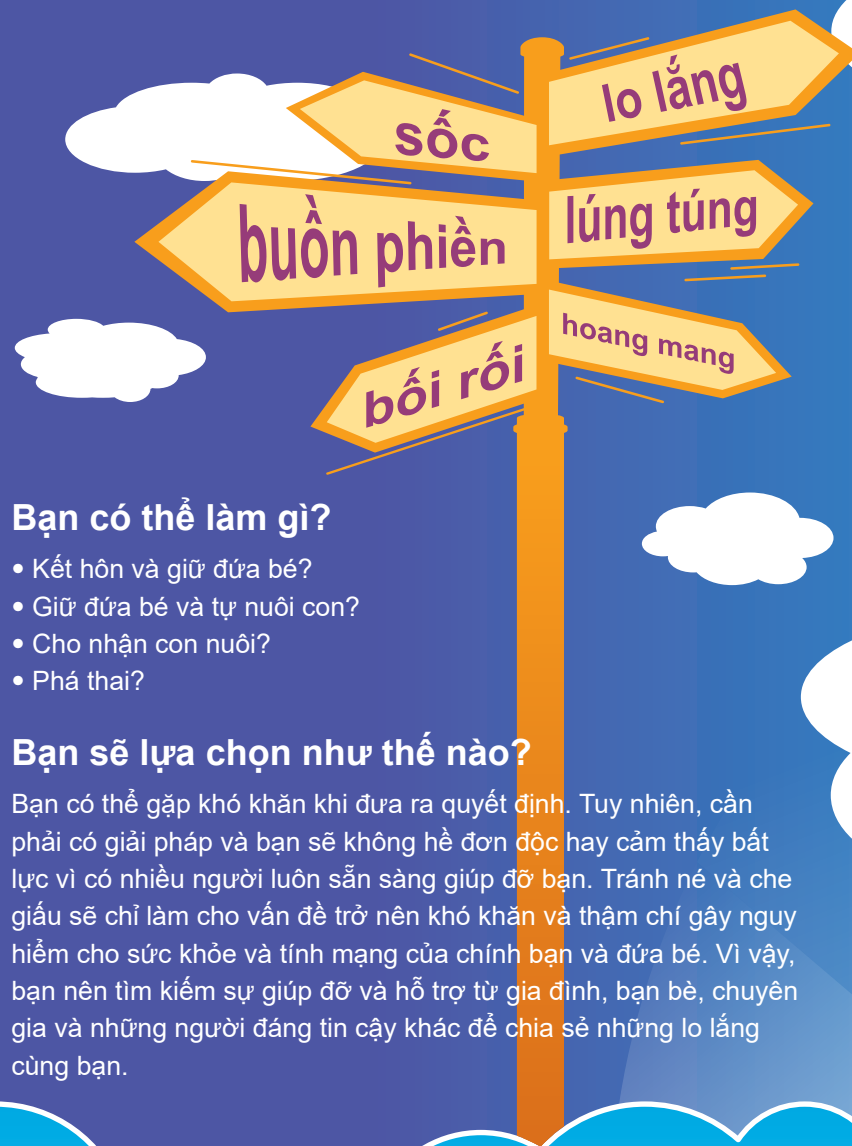


Tôi có thể làm gì nếu mang thai ngoài ý muốn?



Khi mang thai ngoài ý muốn, bạn có thể cảm thấy...



Bạn có thể làm gì?

- Kết hôn và giữ đứa bé?
- Giữ đứa bé và tự nuôi con?
- Cho nhận con nuôi?
- Phá thai?

Bạn sẽ lựa chọn như thế nào?

Bạn có thể gặp khó khăn khi đưa ra quyết định. Tuy nhiên, cần phải có giải pháp và bạn sẽ không hề đơn độc hay cảm thấy bất lực vì có nhiều người luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn. Tránh né và che giấu sẽ chỉ làm cho vấn đề trở nên khó khăn và thậm chí gây nguy hiểm cho sức khỏe và tính mạng của chính bạn và đứa bé. Vì vậy, bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, chuyên gia và những người đáng tin cậy khác để chia sẻ những lo lắng cùng bạn.

Gia đình và bạn bè có thể làm gì cho bạn?

Sự đồng hành, thấu hiểu, chấp nhận, an ủi, động viên và lời khuyên của họ sẽ là nguồn hỗ trợ tuyệt vời dành cho bạn.

Các chuyên gia có thể làm gì cho bạn?

Bác sĩ, y tá, nhân viên xã hội, chuyên gia tư vấn, giáo viên và các chuyên gia khác có thể cung cấp những thông tin và ý kiến chuyên môn vô cùng hữu ích tùy theo hoàn cảnh của bạn. Khi cần thiết, nhân viên xã hội và chuyên gia tư vấn cũng có thể đưa ra lời khuyên và sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ khác mà bạn có thể cần.

Vì bạn và con bạn, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ sớm.

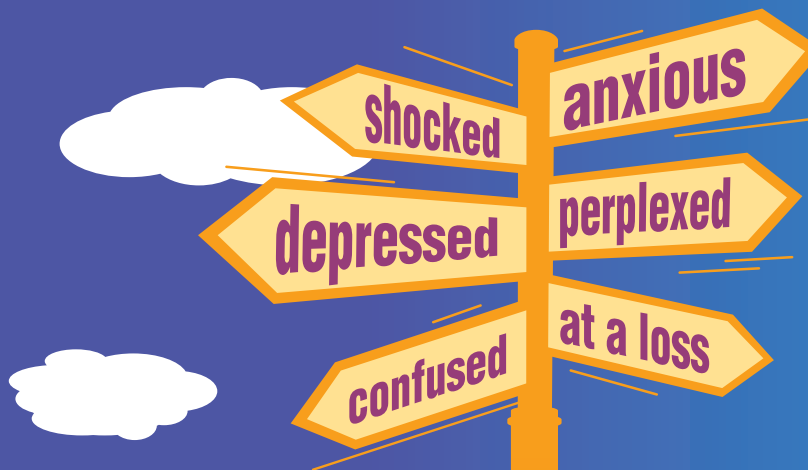
Bạn có thể gọi đến các đường dây nóng sau để liên hệ với nhân viên xã hội/chuyên gia tư vấn:

Đường dây nóng Bộ Phúc lợi Xã hội	2343 2255
Đường dây nóng Trung tâm hỗ trợ khủng hoảng CEASE	18 281
Đường dây nóng Trung tâm hỗ trợ khủng hoảng gia đình	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