

अपरिकल्पित गर्भवती बन गईं, आप क्या कर सकती हैं ?



पूर्व योजना किए बिना गर्भवती बनने पर...



आप क्या कर सकती हैं ?

- विवाह करके बच्चे को रखेंगी?
- रखके बच्चे की देखभाल आप खुद करेंगी ?
- बच्चे को किसी और को गोद में देने लिए पेश करेंगी ?
- गर्भपात कराएंगी ?

कैसे निर्णय करें ?

आपको निर्णय लेने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। फिर भी, कई समाधान होंगे और आप अकेली या असहाय नहीं हैं, क्योंकि आपकी मदद के लिए बहुत सारे लोग उत्सुक हैं। टालमटोल करने पर या छिपाने से हालात और जटिल बनेगा, इससे आपका और आपके बच्चे का स्वास्थ्य और जीवन जोखिम में भी पड़ सकता है। इसलिए, आपको अपने परिवार, मित्रों, विशेषज्ञों और भरोसेमन्द व्यक्तियों से मदद तथा सहारा मांगना चाहिए ताकि वे भी आपकी चिन्ता में शामिल हो सकें।

आपका परिवार और मित्र आपके लिए क्या कर सकते हैं ?

उनके साहचर्य, समझ, स्वीकृति, सांत्वना, प्रोत्साहन और परामर्श आपके लिए बहुत बड़ी सहायता होगी।

पेशेवर लोग आपके लिए क्या कर सकते हैं ?

डाक्टर, नर्स, समाज सेवक, पेशेवर परामर्शदाता, शिक्षक और दूसरे विशेषज्ञ आपको लाभदायक सूचना और आपके हालातों के मुताबिक विशेष राय दे सकते हैं। जहां आवश्यक हो, समाज सेवक और पेशेवर परामर्शदाता आपको सलाह दे सकते हैं तथा और जो सहयोग सेवायें आपको जरूरत पड़ सकती हैं, उसकी व्यवस्था कर सकते हैं।

आपके और आपके बच्चे के लिए, शीघ्र सहायता मांगें।

नीचे दी हुई हाट लाइनों में फोन करके समाज सेवक / पेशेवर परामर्शदाता के साथ सम्पर्क कर सकते हैं :

समाज कल्याण विभाग हाट लाईन 2343 2255

सीज संकट केन्द्र हाट लाईन 18 281

परिवार संकट सहायता केन्द्र 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