

## نہ چاہتے ہوئے بھی حاملہ ہونے کی صورت میں، میں کیا کر سکتی ہوں؟

نہ چاہتے ہوئے بھی حاملہ ہونے کی صورت میں، ہو سکتا ہے آپ محسوس کریں...



آپکا خاندان اور دوست آپ کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

انکا ساتھ دینا، سمجھنا، تسلیم کرنا، تسلی دینا، حوصلہ افزائی کرنا اور نصیحت کرنا آپکی کی بہترین مدد ہوگی۔

پیشہ ور آپکے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

ڈاکٹر، نرسیں، سماجی کارکن، صلاح کار، استاد اور دوسرے پیشہ ور آپ کو اہم معلومات اور آپکی اس کیفیت میں آپکو تجربہ کار آنے رائے دے سکتے ہیں۔ جہاں کہیں بھی ضرورت ہو سماجی کارکن اور صلاح کار آپکو صلاح مشورہ اور آپکے لئے دوسری مدد کا بندوبست بھی کر سکتے ہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

شادی کر لیں اور بچے کو رکھ لیں؟  
بچے کو رکھ لیں اور اسکا خیال خود سے رکھیں؟  
بچے کو گود لینے کے لیے پیش کر دیں؟  
اسقاط حمل کر دیں؟

کیسے انتخاب کیا جائے؟

آپ کو فیصلہ کرنے میں مشکل ہو سکتی ہے۔ پھر بھی، آپ اکیلے اور بے سہارا نہیں ہیں کیونکہ کئی لوگ آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ نظر اندازی اور حقیقت کو چھپانے سے ناصرف معاملہ مشکل ہو گا بلکہ یہ آپ اور آپکے بچے کی صحت اور زندگی کو خطرے میں بھی ڈال سکتا ہے۔ چنانچہ، آپ کو آپکے خاندان، دوستوں، تجربہ کاروں، اور اعتماد کے لوگوں سے مدد مانگنی چاہئے تاکہ وہ آپکی پریشانی کو بانٹ سکیں۔

اپنے اور اپنے بچے کے لیے، جلدی مدد حاصل کریں۔

آپ اس ہاٹ لائن پر سماجی کارکن / تجربہ کار صلاح کاروں سے رابطہ کے لیے کال کر سکتے ہیں:

سوشل ولفنیر ڈپارٹمنٹ ہاٹ لائن 2343 2255

سی-ای-ای-ایس-ای کرایسز سنٹر ہاٹ لائن 18281

فیملی کرایسز سپورٹ سنٹر ہاٹ لائن 18288

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