

## **Gdy Twoja partnerka nieplanowo zajdzie w ciążę... Przewodnik, aby wspólnie znaleźć drogę**

### **Nieplanowna ciąża może przydarzyć się każdemu...**

Nadal możecie czuć się zaszokowani i nie wiedzieć, jak postępować, ale ważne jest Twoje zachowanie w tej sytuacji.

### **Co możesz zrobić?**

Mężczyźni często nie wiedzą, co zrobić, aby pomóc. Czasem, ponieważ społeczeństwo określa tę sprawę jako „kobiece prawo do wyboru”, mężczyźni mogą czuć się tak, jakby nie uczestniczyli w procesie podejmowania decyzji. Niektórzy mężczyźni czują się z tego powodu odrzuceni, niektórzy wydają się być zadowoleni ze względu na brak odpowiedzialności. Możesz nawet sądzić, że to Twoja partnerka sama powinna podjąć decyzję.

### **„Cokolwiek wybierzesz, będę Cię wspierać...”**

Typową odpowiedzią jest tekst „Cokolwiek wybierzesz, będę Cię wspierać”. Z jednej strony brzmi to jak odpowiedź pozytywna, ale kobieta często wtedy uważa, że ciężar decyzji spoczywa wyłącznie na jej barkach. Niewiele kobiet chce dokonać wyboru bez wsparcia swojego partnera.

### **Stawcie temu czoła razem, nie osobno...**

Niektóre pary odsuwają się od siebie i umieszczają „problem” niejako w środku, między sobą. Może to spowodować wiele napięć, a nawet konfliktów. Bardziej pomocne będzie wspólne działanie z partnerką i stawienie czoła tej bolesnej sytuacji razem. Twoja partnerka musi wiedzieć, co naprawdę myślisz. Możesz sądzić, że ujawnienie Twoich uczuć spowoduje, że partnerka zostanie „uwięziona” i niektóre kobiety niechętnie rozmawiają, ale otwarta i szczerza rozmowa o Twoich uczuciach związanych z ojcostwem pomoże Wam obojgu. Poczucie naglącej sytuacji spowoduje przyspieszone podjęcie decyzji, która będzie szybka, ale nie do końca przemyślana. Upewnij się, że masz wszystkie informacje, których potrzebujesz na temat wszystkich możliwości – bycia rodzicem, adopcji i aborcji, oraz dajcie sobie razem czas, aby dokładnie przemyśleć sytuację.

### **Żadna z tych możliwości nie jest łatwa.**

### **Żadna z nich nie cofnie czasu.**

Przeczytanie ulotek zatytułowanych „Co powinnam wybrać?” oraz „W ciąży. I co teraz... Podejmowanie decyzji” będzie pomocne dla Was obojga. W ulotkach znajdziecie podstawowe informacje dotyczące tych trzech możliwości. Ale lepiej będzie dla Was, jeżeli odwiedzicie najbliższy ośrodek konsultacyjny dla ciężarnych kobiet, aby porozmawiać o Waszej sytuacji z odpowiednią konsultantką. Możesz znaleźć najbliższy ośrodek, łącząc się z krajowym telefonem zaufania CAREconfidential pod nr 0800 028 2228 lub odwiedzając stronę internetową:

[www.careconfidential.com](http://www.careconfidential.com).

### **Aby otrzymać dalszą pomoc, skontaktuj się z krajowym telefonem zaufania, który jest bezpłatny:**

**0800 028 2228**

Przeszkolona konsultantka chętnie pomoże Ci i skieruje Ciebie oraz Twoją partnerkę do lokalnego ośrodka konsultacyjnego dla ciężarnych kobiet na bezpłatny test ciążowy (jeżeli jest konieczny) i porozmawia z Wami.

Sieć CARE Centres Network jest oddziałem CARE. CARE to spółka złożona z CARE [Christian Action Research & Education] zarejestrowanej organizacji charytatywnej (numer 1066963) oraz firmy ograniczonej gwarancją nr 20113932. Kod ulotki LO54.