

آیا باردار هستید؟

اطلاع از گزینه‌های خود



این بروشور برای افرادی است که بارداری ناخواسته را تجربه می‌کنند و نمی‌دانند باید چه کار کنند.

فهرست مطالب

4	آیا باردار هستید؟
4	اطلاع از بارداری خود
7	تصمیم به نگهداشتن فرزند
10	ادامه بارداری و فرزندخواندگی یا مراقبت پرورشگاهی
12	سقط جنین
18	پیشگیری از بارداری
21	صحبت با شریک زندگیتان که در بارداری دخیل است
22	امنیت در رابطه شما
23	تصمیم‌گیری
25	چه احساسی دارم
26	مواردی که باید در نظر بگیرید
27	روابط و شبکه‌های پشتیبانی
28	سنجیدن تمام جوانب
30	ارجاعات و اطلاعات مربوط به منابع

آیا باردار هستيد؟

اطلاع از گزينه‌هاي خود

اين بروشور براي افرادي است كه بارداري ناخواسته را تجربه مي‌كنند (يا كساني كه از آنها حمايت مي‌كنند) و مطمئن نيستند كه بايد چه كار كنند. اين بروشور اطلاعاتي در مورد طيف وسيعي از گزينه‌هاي موجود را در اختيار شما قرار مي‌دهد. اين بروشور در مورد برخي از مواردی كه بايد در نظر بگيريد، از جمله مكان‌هايي كه براي دريافت پشتيباني مي‌توانيد به آن‌ها مراجعه كنيد و ابزارهايي براي كمك به تصميم گيري شما، صحبت مي‌كند.

ما مي‌دانيم كه بارداري مي‌تواند در طيفي از موقعيتها و روابط مختلف اتفاق بيفتد و مطلع هستيم افرادي كه داراي تنوع جنسيتي هستند و/يا با تنوع بين دوجنسيت زندگي مي‌كنند، مي‌توانند بارداري‌هاي ناخواسته را تجربه كنند.

اين بروشور براي افرادي است كه باردار هستند. ما گاهي از كلمه «زن» براي افرادي كه باردار هستند و «مرد» براي ساير افراد درگير در بارداري استفاده مي‌كنيم. ما تايد مي‌كنيم كه اين كار تعميم است و براي همه درست نخواهد بود.

اطلاع از بارداري خود

علائم بارداري مي‌تواند شامل قطع پريود، احساس بيماري (تهوع) يا استفراغ، درد يا بزرگتر شدن سينه‌ها و احساس سرگيجه يا خستگي باشد. تمام افراد باردار اين علائم را ندارند. اگر پريود شما بيش از يك هفته تاخير داشته باشد، انجام تست بارداري فكر خوبي است. مدت بارداري شما از اولين روز آخرين قاعدگي حساب مي‌شود.

تست‌های بارداری

اگر فکر می‌کنید باردار هستید، مهم است که آزمایش انجام دهید تا باردار بودن شما تایید شود. تست بارداری را می‌توان با نمونه ادرار یا خون انجام داد. می‌توانید تست بارداری با ادرار را از داروخانه یا سوپرمارکت خریداری کنید و دستورالعمل‌های روی بسته را دنبال کنید. این آزمایش را می‌توان در مطب عمومی، مرکز بهداشت زنان، کلینیک تنظیم خانواده یا سایر خدمات بهداشتی نیز انجام داد. هر چه زودتر از بارداری خود مطمئن شوید، زمان بیشتری برای فکر کردن به گزینه‌های خود در اختیار خواهید داشت.

گزینه‌های بارداری

مهم است که برای تصمیم‌گیری بهتر، برای خودتان به اندازه کافی وقت بگذارید. هنگام تصمیم‌گیری، خوب است شرایط شخصی، پشتیبانی موجود و تعداد هفته‌های بارداری خود را در نظر بگیرید.

گزینه‌های بارداری ناخواسته عبارتند از:

- ادامه بارداری - تصمیم به نگهداشتن فرزند
- ادامه بارداری - فرزندخواندگی یا مراقبت پرورشگاهی
- خاتمه بارداری - سقط جنین

صحبت کردن با فردی که می‌شناسید و به او اعتماد دارید می‌تواند مفید باشد. گاهی اوقات صحبت با یک متخصص بهداشتی مفید است. اگر به کسی نیاز دارید که با او صحبت کند، می‌توانید با بخش زیر تماس بگیرید:

خط تلفنی گزینه‌های بارداری و پرستاری پس از ساعات کاری
1800 008 463

با یکی از متخصصان بهداشتی حرفه‌ای صحبت کنید، روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 شب با خط تلفنی راهنمای گزینه‌های بارداری به شماره **1800 008 463** تماس بگیرید یا به وبسایت www.pregnancychoices.org.au مراجعه کنید

اگر این مسئله برای شما بحرانی است، لطفاً با:

لایف‌لاین 13 11 14 (Lifeline) تماس بگیرید

لایف‌لاین خدمات مشاوره تلفنی 24 ساعته، چت آنلاین برای پشتیبانی از بحران، پیشگیری از خودکشی و خدمات حمایت از سلامت روان را ارائه می‌دهد. اطلاعات بیشتر در www.lifeline.org.au موجود است

تصمیم به نگه داشتن فرزند

تصمیم برای داشتن و یا نداشتن فرزند تصمیم بزرگی است. می‌توانید انتخاب کنید که با شریک زندگی خود و یا به تنهایی فرزند خود را بزرگ کنید. اگر بارداری زمانی رخ داده است که شما در رابطه هستید، می‌توانید همسر خود را در گفتگو در مورد گزینه‌ها، مشارکت دهید.

فرزندپوری با شریک زندگی

مهم است که با شریک زندگی خود در مورد احساساتتان درباره تغییراتی که در رابطه، درآمد و سبک زندگی شما ایجاد می‌شود صحبت کنید. طبیعی است که طیف وسیعی از احساسات را تجربه کنید و نگران باشید که چگونه با آن‌ها کنار می‌آیید. اگر به عنوان یک زوج تصمیمی نگرفته‌اید، یا اگر رابطه شما جدید است یا پایدار نیست، مسیر تصمیم‌گیری ممکن است دشوار یا طاقت‌فرسا باشد.

فرزندپوری به تنهایی

برخی از افراد ممکن است تصمیم بگیرند تنهایی فرزند خود را بزرگ کنند و ممکن است برخی دیگر به دلیل از هم گسیختگی یک رابطه یا اختلاف در مورد نحوه ادامه بارداری ناخواسته مجبور شوند به تنهایی این کار را انجام دهند.

خوب است که از حمایت خانواده و دوستان خود برخوردار شوید و به شبکه‌های پشتیبانی در دسترس خود فکر کنید.

گزینه‌های پشتیبانی در فرزندپوری

برای کمک به بزرگ کردن کودک، حمایت‌هایی از جمله حمایت مالی و عملی وجود دارد. اگر به ادامه بارداری فکر می‌کنید و می‌خواهید در مورد گزینه‌های کمک مالی احتمالی اطلاعات بیشتری کسب کنید به <https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families> مراجعه کنید

چند سوال که باید مد نظر قرار دهید

- آیا زمان مناسبی است که من/ما با توجه به برنامه‌ها و مسئولیت‌های دیگر صاحب فرزند شویم؟
- آیا من/ما از نظر مالی و عاطفی برای داشتن فرزند آمادگی داریم؟
- آیا من/ما از پشتیبانی لازم برای تربیت فرزند برخوردار هستیم؟
- اگر این بارداری صورت نگرفته بود، با هم می‌ماندیم؟
- اگر از هم جدا شویم (در حال حاضر یا در آینده) چگونه می‌توانیم به بهترین وجه از فرزندمان مراقبت کنیم؟

کسی برای صحبت کردن

مشاوران می‌توانند به شما کمک کنند تا با مسائل عاطفی و عملی تربیت کودک به تنهایی یا با شریک زندگی خود مواجه شوید.

می‌توانید مشاوره و پشتیبانی را در بخش زیر بیابید:

بارداری، زایمان و نوزاد

با خط راهنمای آنها (1800 882 436) تماس بگیرید یا به www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby مراجعه کنید که در مورد بارداری، زایمان و سال اول زندگی نوزاد اطلاعات، راهنمایی و مشاوره ارائه می‌دهد.

اطلاعاتی در مورد مراقبت‌های دوران بارداری

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت‌های دوران بارداری با شماره زیر تماس بگیرید:

تا با یک پرستار سلامت باروری و جنسی صحبت کنید. صحبت با پرستار محرمانه و ناشناس است. همچنین می‌توانید با پزشک عمومی یا واحد زایمان بیمارستان محلی خود تماس بگیرید و با یک ماما یا یک مددکار اجتماعی صحبت کنید یا از طریق شماره 1800 647 848 با خدمات مادر ایمن (Mothersafe) صحبت کنید.

مهم است که در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید با پزشک یا ماما صحبت کنید. همچنین پزشک یا مامای شما می‌تواند در مورد آزمایش‌هایی که در دوران بارداری برای اطمینان از سلامت و رفاه شما و بارداری شما وجود دارد، شما را راهنمایی کند.

ادامه بارداری و فرزندخواندگی یا مراقبت پرورشگاهی

فرزندخواندگی

فرزندخواندگی به این معنی است که ولی یا والدین خونی، تمام حقوق و مسئولیت‌های فرزندپروری خود را به والدین پذیرنده می‌دهند. این کار شامل امضای یک توافقنامه قانونی برای شخص دیگری است تا سرپرست قانونی کودک شود. والدین باید حداقل 30 روز پس از تولد فرزند منتظر بمانند تا بتوانند توافقنامه قانونی را امضا کنند. والدین خونی می‌توانند در طرح فرزندخواندگی با والدین پذیرنده توافق کنند و با کودک در تماس باشند. مددکار پرونده می‌تواند به ایجاد این طرح کمک کند. خدمات جامعه و خانواده (FACS) سازمانی دولتی است که به خدمات فرزندخواندگی در NSW رسیدگی می‌کند. آنها با والدین خونی که می‌خواهند فرزندشان تحت فرزندخواندگی قرار گیرد و خانواده‌هایی که مایل به پذیرفتن فرزندخوانده هستند، همکاری می‌کنند.

تمام کودکانی که به فرزندخواندگی گرفته می‌شوند قانوناً حق دارند که از خانواده اصلی و فرهنگ خود مطلع شوند. مددکار پرونده فرزندخواندگی با والدینی که فرزند را به فرزندخواندگی می‌گیرند همکاری می‌کند تا یک طرح فرزندخواندگی ایجاد کنند که جزئیات توافق شده در مورد نحوه برقراری تماس در آن مشخص می‌شود.

اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید فرزندان را بزرگ کنید، فرزندخواندگی تنها گزینه نیست. مراقبت پرورشگاهی یک گزینه احتمالی است.

مراقبت پرورشگاهی

مراقبت پرورشگاهی حالتی است که فرزند شما توسط خانواده دیگری نگهداری می‌شود. انواع مختلفی از مراقبت پرورشگاهی وجود دارد. گزینه‌های مراقبت پرورشگاهی عبارتند از:

- **مراقبت پرورشگاهی موقت:** این گزینه را می‌توان برای حل مشکلات مربوط به مسکن، مشکلات مالی یا شخصی استفاده کرد. در طول مراقبت داوطلبانه (بدون حکم دادگاه) شما قیم کودک می‌مانید و می‌توانید فرزند خود را ببینید. مراقبت موقت معمولاً به چند هفته محدود می‌شود
- **مراقبت پرورشگاهی بلندمدت:** اگر فرزند شما تحت مراقبت پرورشگاهی بلندمدت باشد، شما سرپرستی قانونی و/یا حضانت فرزند خود را از دست خواهید داد. شما همچنان ولی قانونی کودک خواهید بود. در مراقبت پرورشگاهی بلندمدت، کودکان اغلب از نظر عاطفی به خانواده پذیرنده خود وابسته می‌شوند

اطلاعات مربوط به فرزندخواندگی/مراقبت پرورشگاهی

FACS طیف وسیعی از خدمات فرزندخواندگی و مراقبت پرورشگاهی را ارائه می‌دهد. می‌توانید در مورد گزینه‌های خود برای مراقبت از فرزندان با یکی از کارکنان واجد شرایط و باتجربه صحبت کنید. با خدمات فرزندخواندگی FACS به شماره 02 9716 3003 تماس بگیرید یا به adoption.permanentcare@facs.nsw.gov.au ایمیل بفرستید. اطلاعات بیشتر در مورد فرآیند فرزندخواندگی و گزینه‌های جایگزین را می‌توانید در وبسایت FACS به آدرس <https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption> بیابید

سقط جنین

سقط جنین زمانی صورت می‌گیرد که از دارو یا یک روش جراحی برای پایان دادن به بارداری استفاده می‌شود. اگر تصمیم به سقط جنین گرفته‌اید، تنها نیستید. تخمین زده می‌شود که از هر چهار زن استرالیایی یک نفر در طول زندگی خود سقط جنین را انجام می‌دهد.

دو نوع سقط وجود دارد:

- **سقط جنین با روش جراحی** (که شامل جراحی است و معمولاً با بیهوشی ضعیف صورت می‌گیرد)
- **سقط با استفاده از دارو** (که شامل مصرف داروهایی است که باعث سقط جنین می‌شود)

سقط جنین با روش جراحی

سقط جنین با روش جراحی در NSW از طریق تنظیم خانواده NSW، کلینیک‌های خصوصی یا اجتماعی و گاهی اوقات از طریق بیمارستان‌های دولتی در دسترس است. در NSW برای گرفتن نوبت از کلینیک نیازی به ارجاع از سوی پزشک ندارید، یعنی این که می‌توانید مستقیماً برای نوبت ملاقات با کلینیک تماس بگیرید. برخی از کلینیک‌ها فقط تا هفته 12 بارداری سقط جنین با روش جراحی را انجام می‌دهند در حالی که برخی دیگر تا هفته 20 بارداری این کار را انجام می‌دهند.

قبل از گرفتن نوبت، مهم است که بدانید در چندمین هفته بارداری هستید و کلینیک چه گزینه‌هایی را می‌تواند ارائه دهد. اگر مطمئن نیستید که چند هفته است که باردار هستید، ممکن است به انجام سونوگرافی نیاز داشته باشید. سونوگرافی برای تعیین تعداد هفته‌های بارداری شما انجام می‌شود. معمولاً بهتر است قبل از سقط جنین تا هفته ششم یا هفتم بارداری صبر کنید. اگر زودتر از این زمان انجام شود، احتمال بی‌نتیجه ماندن سقط جنین بیشتر است.

سقط جنین با روش جراحی معمولاً زمانی انجام می‌شود که بیهوشی ضعیفی به شما تجویز شود که به شما احساس آرامش و خواب‌آلودگی می‌دهد. آرام‌بخش برای ایجاد احساس راحتی تا حد ممکن در طول عمل استفاده می‌شود. سقط جنین پوشش داخلی و محتویات رحم را از بین می‌برد. این کار با اعمال مکش ملایم داخل رحم با یک لوله پلاستیکی کوچک انجام می‌شود. این روش ایمن، ساده و کم‌خطر است که توسط یک پزشک مجرب انجام شود. این عمل حدود 15 دقیقه طول می‌کشد، اما شما باید حدود چهار ساعت در کلینیک یا بیمارستان باشید تا اطمینان حاصل شود که اثر داروی بیهوشی از بین رفته است و می‌توانید به طور ایمن به خانه بروید. بعد از گذشت حدود 16 هفته از بارداری از روش متفاوتی استفاده می‌شود. معمولاً این روش پیچیده‌تر است و دسترسی به آن سخت‌تر است. به طور کلی هر چه بیشتر از بارداری شما گذشته باشد، هزینه سقط جنین افزایش می‌یابد.

سقط با استفاده از دارو

سقط جنین با استفاده از دارو از طریق تنظیم خانواده NSW، کلینیک‌های اجتماعی و برخی از متخصصان و پزشکان آموزش‌دیده در دسترس است. سقط جنین با استفاده از دارو، جایگزینی برای سقط جنین با روش جراحی است. این کار شامل مصرف دارو است و می‌تواند در خانه شما انجام شود. اگر کمتر از نه هفته باردار هستید، این گزینه در دسترس است.

سقط جنین با استفاده از دارو معمولاً شامل دو نوبت است. در اولین نوبت ملاقات، داروها برای شما تجویز می‌شود و به شما گفته می‌شود که چه زمانی و چگونه دارو را مصرف کنید. داروهایی که تجویز می‌شوند می‌فپریستون و میزوپروستول هستند.

مرحله 1: می‌فپریستون یک قرص است که به طور معمول با یک لیوان آب مصرف می‌شود.

بعد از مصرف اولین قرص ممکن است مقداری خونریزی یا لکه‌بینی رخ دهد. اثرات می‌فپریستون معمولاً خفیف است و طولانی نیست. اکثر زنان پس از مصرف اولین دارو قادر به انجام وظایف معمول روزانه خود هستند.

مرحله 2: میزوپروستول 36-48 ساعت پس از اولین دارو (می‌فپریستون) مصرف می‌شود.

میزوپروستول باعث انقباض عضلات رحم می‌شود. این کار باعث می‌شود دهانه رحم کمی باز شود و رحم تخلیه شود و بارداری دفع شود. احتمالاً ظرف 1-4 ساعت پس از مصرف قرص‌ها، خونریزی و گرفتگی عضلات شما شروع می‌شود، بنابراین توصیه می‌کنیم میزوپروستول را روزی مصرف کنید که می‌توانید بیشتر روز را در خانه بمانید.

اکثر مردم خونریزی و گرفتگی دارند که خفیف تا شدید است. گرفتگی معمولاً حدود 24 ساعت طول می‌کشد اما خونریزی ممکن است تا دو هفته یا بیشتر ادامه یابد. مصرف قرص‌های مسکن توصیه می‌شود. حضور یک پشتیبان در خانه همراه با شما نیز مهم است.

سایر عوارض جانبی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تب
- لرز
- حالت تهوع
- استفراغ

کارکنان کلینیک یا پزشک در مورد آنچه که باید انتظار داشته باشید با شما صحبت می‌کند و شماره تلفن مراقبت در دوره نقاهت 24 ساعته را به شما می‌دهد. شما باید 7 روز پس از مصرف اولین دارو، آزمایش خون بدهید و 14 تا 21 روز پس از مصرف داروها برای بررسی کامل بودن سقط، ویزیت پیگیری را در کلینیک انجام دهید.

سقط جنین با روش جراحی یا استفاده از دارو: چه گزینه‌ای برای من بهتر است؟

دلایل زیادی وجود دارد که چرا شما ممکن است سقط جنین با روش جراحی یا با استفاده از دارو را انتخاب کنید. این تصمیم می‌تواند به مدت بارداری، احساسات شما در مورد انجام عمل جراحی و احساسات شما در مورد سقط جنین با استفاده از دارو در خانه خود بستگی داشته باشد. اگر مطمئن نیستید چه چیزی برای شما بهتر است، با افراد زیر در مورد گزینه‌های خود صحبت کنید:

جراحی

زمان‌بندی

سقط جنین با روش جراحی معمولاً تا هفته ششم بارداری انجام نمی‌شود. بعد از هفته 12 بارداری هزینه بیشتری دارد.

فرآیند

- عمل جراحی در کلینیک
- معمولاً به بیهوشی ضعیف نیاز است
- این عمل معمولاً 5-10 دقیقه طول می‌کشد و به حداکثر چهار ساعت زمان بهبودی در کلینیک نیاز دارد
- خونریزی خفیف تا دو هفته یا بدون خونریزی
- آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود
- ممکن است فقط به یک بار مراجعه به کلینیک نیاز داشته باشید

پشتیبانی و بهبودی

یک بزرگسال مسئولیت پذیر باید از زمان ویزیت، شما را تا خانه همراهی کند زیرا نمی‌توانید پس از انجام این عمل رانندگی کنید.

عوارض جانبی

- ممکن است به دلیل داروی بیهوشی احساس خستگی کنید
- ممکن است خونریزی و گرفتگی خفیف داشته باشید - معمولاً کمتر از 2 هفته طول می‌کشد

هزینه و در دسترس بودن

- بیشتر خدمات در کلینیک‌های اجتماعی ارائه می‌شوند
- هزینه متغیر است

عوارض

- عوارض نادر است اما ممکن است شامل عفونتی باشد که نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک دارد
- پزشک خطرات سقط جنین با روش جراحی را برای شما توضیح می‌دهد

زمان‌بندی

سقط با استفاده از دارو باید قبل از هفته نهم بارداری انجام شود.

فرآیند

- داروها را در خانه خود مصرف می‌کنید
- منجر به اثرات مشابهی مانند سقط خودبه‌خودی جنین همراه با گرفتگی عضلات و خونریزی می‌شود که در چند ساعت اول شدید است
- گرفتگی ممکن است خفیف تا شدید باشد
- خونریزی خفیف معمولاً حدود 2 هفته طول می‌کشد اما می‌تواند 4-6 هفته ادامه یابد
- قرص‌های مسکن و ضد تهوع تجویز می‌شوند
- برای اطمینان از کامل بودن سقط جنین ممکن است به مراجعه مجدد به کلینیک نیاز داشته باشید

پشتیبانی و بهبودی

خوب است کسی را داشته باشید که حداقل 24 ساعت در خانه از شما پشتیبانی کند.

عوارض جانبی

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • استفراغ • خونریزی • گرفتگی | <ul style="list-style-type: none"> • تب • لرز • حالت تهوع |
|--|--|

هزینه و در دسترس بودن

- بیشتر خدمات در کلینیک‌های اجتماعی ارائه می‌شوند
- هزینه متغیر است

عوارض

- عوارض نادر است اما ممکن است شامل عفونتی باشد که نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک دارد
- پزشک خطرات سقط جنین با روش دارویی را برای شما توضیح می‌دهد

پیشگیری از بارداری

هر تصمیمی که می‌گیرید، مهم است که در آینده از کدام گزینه برای پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنید.

پیشگیری از بارداری را می‌توان بلافاصله پس از سقط جنین یا زایمان شروع کرد. روش‌های زیادی برای پیشگیری از بارداری وجود دارد. روش‌های پیشگیری از بارداری برگشت‌پذیر طولانی مدت، موثرترین هستند. این روش‌ها شامل ایمپلنت‌های ضد بارداری و دستگاه‌های داخل رحمی (IUD) می‌باشد.

اطلاعات بیشتر در مورد طیف وسیعی از گزینه‌های پیشگیری از بارداری در دسترس را می‌توانید در وبسایت تنظیم خانواده NSW بیابید: <https://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/contraception>

شما همچنین می‌توانید از طریق شماره 1300 658 886 یا آدرس www.fpnsw.org.au/talkline با یک پرستار سلامت باروری و جنسی در خط تلفنی تنظیم خانواده NSW صحبت کنید. صحبت با پرستار محرمانه و ناشناس است.

هزینه سقط جنین در NSW

هزینه سقط جنین در NSW در هر کلینیک متفاوت است. برای اطلاع از هزینه، فکر خوبی است که مستقیماً با کلینیک‌ها تماس بگیرید. بخشی از هزینه سقط جنین توسط کمک هزینه Medicare پوشش داده می‌شود.

موارد دیگری که بر هزینه سقط جنین تأثیر می‌گذارند عبارتند از:

- دارا بودن کارت Medicare
- دارا بودن کارت پذیرش
- تعداد هفته‌های بارداری
- اگر تصمیم به سقط جنین با روش جراحی یا استفاده از دارو دارید

هزینه سقط جنین با روش جراحی بعد از هفته 12 بارداری افزایش می‌یابد. هزینه‌ها بعد از هفته 16 بارداری بسیار بالاتر خواهد بود.

در صورت داشتن کارت Medicare، هزینه دارو برای سقط جنین با استفاده از دارو، توسط دولت پرداخت می‌شود. مشاوره و سونوگرافی ممکن است شامل «شکاف» در هزینه شود.

اطلاعات حقوقی

سقط جنین در تمام ایالت‌ها و قلمروهای استرالیا تحت شرایطی خاص و زمانی که توسط متخصصان سلامت مجاز انجام شود، قانونی است.

در NSW، سقط جنین قانونی است، اما بسته به مرحله بارداری شما شرایط متفاوتی وجود دارد. تا هفته 22 بارداری می‌توانید برای سقط جنین درخواست بدهید. اگر در این مورد به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، می‌توانید با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

شما باید اطلاعات کافی برای درک تصمیم داشته باشید و برای سقط جنین رضایت دهید. شریک زندگی یا خانواده شما نمی‌توانند تصمیم بگیرند که آیا شما باید سقط جنین داشته باشید یا خیر، اگرچه گرفتن این تصمیم با هم، می‌تواند مفید باشد.

اگر به اطلاعات بیشتری در مورد سقط جنین نیاز دارید (از جمله اگر مشکلات مالی دارید)، می‌توانید

با پزشک عمومی، یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا یک مددکار اجتماعی صحبت کنید.

تماس با گزینه‌های بارداری در:

1800 008 463 یا www.pregnancychoices.org.au

صحبت با پرستاران سلامت باروری و جنسی ما محرمانه و ناشناس است.

صحبت با شریک زندگیتان که در بارداری دخیل است

این به شما بستگی دارد که شریک زندگی خود را در فرآیند تصمیم‌گیری مشارکت دهید یا خیر. این مسئله به شرایط فعلی رابطه بستگی دارد.

مصوبه قانون خانواده 1975 در مورد حقوق و تعهدات مردان در بارداری صحبت می‌کند، خواه آنها در فرآیند تصمیم‌گیری دخیل باشند یا نه. برخی از مواردی که در مورد آنها صحبت شده است عبارتند از:

- مسئولیت مالی پدر، پس از تولد فرزند، این کار می‌تواند توسط والدین یا سازمان حمایت از کودکان مشخص شود
- پدر حق دارد با فرزندش رابطه معنادار داشته باشد
- هر دو والدین باید به مشارکت در میانجی‌گری برای تسهیل ایجاد طرح والدین هدایت شوند

شما تنها فردی هستید که می‌توانید با سقط جنین موافقت کنید (یا نکنید). هیچ کس دیگری نمی‌تواند شما را وادار به سقط جنین یا عدم انجام آن کند.

هر دو والدین خونی باید با فرزندخواندگی موافقت کنند. نحوه مشارکت شریک زندگی در فرآیند تصمیم‌گیری بسته به شرایط رابطه متفاوت خواهد بود. ممکن است بخواهید با هم در مشاوره شرکت کنید یا شریک زندگیتان بخواهد با کسی در مورد احساسات خود در مورد بارداری صحبت کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مکان‌هایی که مردان می‌توانند از پشتیبانی برخوردار شوند، می‌توانند با Mensline به شماره: 1300 78 99 78 تماس بگیرند یا به www.mensline.org.au/home.html مراجعه کنند

امنیت در رابطه شما

در یک رابطه سالم احترام به ارزش‌ها، نظرات و مرزهای یکدیگر و همچنین ارتباط، اعتماد و حمایت از یکدیگر وجود دارد. تمام روابط می‌توانند چالش‌هایی داشته باشند. با این حال، بین لحظات چالش برانگیز و لحظات ناامن در یک رابطه، تفاوت وجود دارد. خشونت و کنترل در یک رابطه می‌تواند منجر به لحظات ناامن شود.

برخی از شرکای خشونت‌گر و کنترل‌کننده، باردار شدن فرد و بچه دار شدن او را راهی برای تحت کنترل نگه داشتن او می‌دانند. به این مسئله، اجبار در باروری گفته می‌شود و نوعی خشونت خانگی است. اجبار در باروری زمانی صورت می‌گیرد که شما کنترلی بر تصمیمات بارداری در رابطه خود ندارید.

برخی از نمونه‌های مربوط به اینکه چگونه اجبار در باروری ممکن است بر بارداری شما تأثیر بگذارد عبارتند از:

- تحت فشار قرار دادن شما برای باردار شدن زمانی که نمی‌خواهید باردار شوید
- آسیب رساندن یا حذف عوامل پیشگیری از بارداری برای باردار کردن شما
- جلوگیری از سقط جنین وقتی شما قصد انجام این کار را دارید
- تحت فشار قرار دادن شما برای سقط جنین وقتی شما نمی‌خواهید این کار را انجام دهید

خشونت خانگی و اجبار در باروری ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. هیچ کس حق ندارد به شما صدمه بزند یا باعث شود در ترس زندگی کنید. مهم است که در طول فرآیند تصمیم‌گیری به ایمنی در رابطه خود فکر کنید. شما باید این حق را داشته باشید تا تصمیم بگیرید که می‌خواهید باردار شوید یا نه و چه زمانی باردار شوید. اگر می‌خواهید در زمینه گفتگو درباره اینکه این موضوع چگونه بر فرآیند تصمیم‌گیری شما تأثیر می‌گذارد پشتیبانی دریافت کنید، یک نوبت ملاقات تعیین کنید:

تصمیم‌گیری

ممکن است مواردی وجود داشته باشد که احتمالاً بر تصمیم شما در مورد بارداری ناخواسته تأثیر می‌گذارد. اگر مطمئن نیستید که چه کاری انجام دهید، تنها نیستید. اگرچه برخی افراد بلافاصله می‌دانند که چه می‌خواهند، فرآیند تصمیم‌گیری برای برخی دیگر دشوار است. می‌توانید افکار و احساسات خود را در زیر ثبت کنید تا به شما کمک کند «بفهمید» چه کار باید بکنید. همچنین ممکن است مفید باشد اطلاعاتی که یادداشت می‌کنید را به یک کلینیک تنظیم خانواده NSW، پزشک عمومی یا سایر متخصصان بهداشتی یا کارمندان پشتیبانی نشان دهید تا بتوانید در مورد هرگونه مشکل صحبت کنید یا سوالات خود را مطرح کنید. هنگام تصمیم‌گیری موارد زیادی وجود دارد که باید در نظر بگیرید و اغلب اوقات این کار می‌تواند استرس‌زا باشد:

- وقت خود را به این کار اختصاص دهید (ممکن است به دلیل مرحله بارداری خود با محدودیت مواجه شوید)
 - به خودتان اجازه دهید تمام گزینه‌ها را شناسایی و بررسی کنید
 - انتظار داشته باشید که احساسات شما در مورد گزینه‌ها و تصمیم شما ممکن است روز به روز تغییر کند
 - به اطلاعات مربوط به موارد عملی برای حمایت از تصمیم شما (به عنوان مثال شبکه‌های پشتیبانی موجود) دسترسی داشته باشید
 - از خودتان بپرسید:
 - آیا کسی هست که بتوانم در حین تصمیم‌گیری با او صحبت کنم؟
 - آنها چه واکنشی نشان می‌دهند؟
 - چه کسی از من در تصمیم‌گیری حمایت می‌کند
 - با یک مشاور یا متخصص بهداشتی صحبت کنید
 - از سلامت جسمی و روحی خود مراقبت کنید
- با خود مهربان باشید و مطمئن باشید که تصمیم درستی برای خود خواهید گرفت.

این کار در آینده چه احساسی خواهد داشت؟

تصمیمی که می‌گیرید بر اساس شرایط فعلی شماست. شاید بخواهید فرآیند تصمیم‌گیری خود را یادداشت کنید یا سوابق خود را نگه دارید. شرایط ممکن است در طول زمان تغییر کند و 5 یا 10 سال بعد ممکن است به گذشته نگاه کنید و فراموش کنید که دلایل این کار چه بوده است.

در مورد.....چه احساسی دارم

نگهداشتن فرزند

من این احساس را دارم زیرا _____

در مورد ادامه بارداری و تصمیم به نگهداشتن فرزند لازم است چه چیز دیگری بدانم؟ _____

سقط جنین

من این احساس را دارم زیرا _____

در مورد سقط جنین لازم است چه چیز دیگری بدانم؟ _____

فرزندخواندگی/مراقبت پرورشگاهی

_____ من این احساس را دارم زیرا _____

_____ در مورد ادامه بارداری و تصمیم به نگهداشتن فرزند لازم است چه چیز دیگری بدانم؟ _____

مواردی که باید در نظر بگیرید

چیزهای زیادی وجود دارد که می‌تواند بر تصمیم شما تأثیر بگذارد. این موارد ممکن است شامل داشتن اطلاعات کافی در مورد گزینه‌های تان، ملاحظات عملی برای شما و احساسات شما باشد.



ذهن

دانستن گزینه‌ها



قلب

احساسات

- چه احساسی نسبت به
بارداری دارم؟
- در مورد هر یک از گزینه‌ها چه
احساسی دارم؟



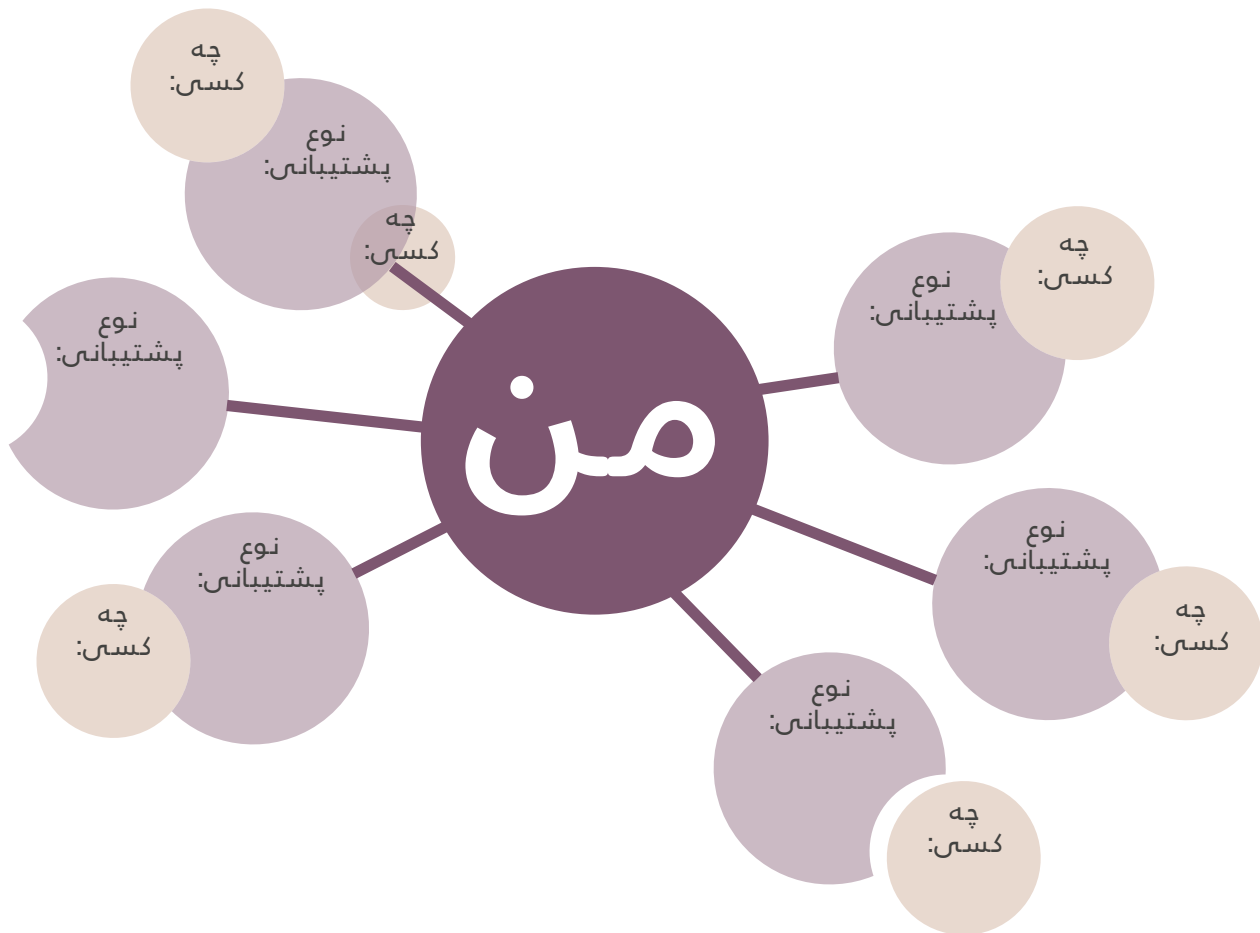
دستان

ملاحظات عملی

- دیگران و روابط مهم
- تأثیر بر مسکن، وضعیت
مالی، اشتغال، برنامه‌های
آینده

روابط و شبکه‌های پشتیبانی

نمودار را پر کنید تا مشخص کنید کسانی در حال حاضر و در آینده از شما حمایت خواهند کرد.



تصمیم در مورد اینکه در زمان بارداری ناخواسته چه کاری انجام دهید با شماست. ممکن است متوجه شوید که در حال حاضر و در آینده افرادی هستند که احتمالاً بخواهید آنها را به عنوان بخشی از این تصمیم‌گیری در نظر بگیرید. برای مثال، شریک زندگی یا اعضای خانواده که صرف نظر از تصمیم خود از حمایت آنها برخوردارید.

سنجیدن تمام جوانب

نکات مثبت در مورد:

در 12 هفته آینده	1 سال دیگر	5 سال دیگر	به طور کلی	
				نگهداشتن فرزند
				سقط جنین
				فرزندخواندگی و مراقبت پرورشگاهی

مشکلات مربوط به:

در 12 هفته آینده	1 سال دیگر	5 سال دیگر	به طور کلی	
				نگهداشتن فرزند
				سقط جنین
				فرزندخواندگی و مراقبت پرورشگاهی

ارجاعات و اطلاعات مربوط به منابع

برای کسب اطلاعات بیشتر و پشتیبانی در مورد گزینه‌های بارداری لطفاً با خدمات زیر تماس بگیرید. آنها طیف وسیعی از اطلاعات و کمک را در دسترس دارند.

تماس با گزینه‌های بارداری در:

1800 008 463 یا www.pregnancychoices.org.au

اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد گزینه‌های خود با Children by Choice (بریزبن، QLD) به شماره 5377 3357 (07) تماس بگیرید. آنها پشتیبانی و مشاوره رایگان و محرمانه را ارائه می‌دهند و تمام گزینه‌های مربوط به بارداری ناخواسته را پوشش می‌دهند. Children by Choice یک سرویس طرفدار آزادی سقط جنین با محوریت زنان است که بدون داوری و به صورت محرمانه توصیه‌هایی را ارائه می‌کند. دسترسی به خط اطلاعاتی آنها از 9 صبح تا 5 بعد از ظهر روزهای دوشنبه تا جمعه امکان‌پذیر است. اطلاعات بیشتر نیز در این آدرس موجود است: www.childrenbychoice.org.au

اگر به اطلاعات دقیقتری در مورد ادامه بارداری و مشاوره در مورد بزرگ کردن فرزند نیاز دارید، از طریق شماره 1800 882 436 با بخش بارداری، تولد و نوزاد (Pregnancy, Birth and Baby) تماس بگیرید. آنها یک سرویس تلفنی و آنلاین هستند که اطلاعات، توصیه و مشاوره در مورد بارداری، زایمان و پنج سال اول کودک شما را ارائه می‌دهند. این امر شامل دسترسی به مشاوره تلفنی 24 ساعته برای زنان، شریک زندگی، دوستان و بستگان آنها است. اطلاعات بیشتر نیز در این آدرس موجود است: www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby

اگر مضطرب هستید و نیاز به مشاوره در مورد بحران دارید، با لایفلاین به شماره 131 114 تماس بگیرید. لایفلاین برای پشتیبانی از بحران، پیشگیری از خودکشی و خدمات حمایت از سلامت روان، خدمات مشاوره تلفنی 24 ساعته، 7 روز هفته، و چت آنلاین را ارائه می‌دهد. اطلاعات بیشتر در: www.lifeline.org.au موجود است

اگر شما و شریک زندگی/خانواده‌تان در تصمیم‌گیری مشکل دارید و مایل به دریافت پشتیبانی از طریق مشاوره هستید، با بخش روابط استرالیا (Relationships Australia) تماس بگیرید. روابط استرالیا (NSW) 1300 364 277 خدمات حمایت از روابط را به افراد، خانواده‌ها و جوامع ارائه می‌دهد که خدماتی از جمله مشاوره فردی، زوجین و خانوادگی و حل اختلاف خانوادگی را شامل می‌شود. با شماره ارائه شده تماس بگیرید یا به وبسایت مربوطه مراجعه کنید تا خدمات محلی خود را پیدا کنید. اطلاعات بیشتر در: www.relationships.org.au موجود است

