கர்ப்பமடைந்திருக்கிறீர்களா?

உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகளை ஆராய்தல்

இந்தக் கையேடானது திட்டமிடப்படாமல் கர்ப்பமானவர்களுக்காகவும் மற்றும் என்ன செய்வதென்றே தெரியாமல் இருப்பவர்களுக்காகவும் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

பொருளடக்கம்

கர்ப்பமடைந்திருக்கிறீர்களா? 4

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதைக் கண்டறிதல்t 4

பெற்றோராவதைத் தேர்ந்தெடுத்தல் 7

கர்ப்பத்தைத் தொடர்தல் மற்றும் தத்தெடுப்பு அல்லது வளர்ப்புப் பராமரிப்பு 10

கருக்கலைப்பு 12

கருத்தடை செய்தல் 18

கர்ப்பத்தில் சம்பந்தப்பட்டுள்ள உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையுடன் பேசுதல் 21

உங்கள் உறவில் பாதுகாப்பு 22

முடிவொன்றை எடுத்தல் 23

நான் எப்படி உணர்கிறேன் 25

கருத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 26

உறவுகள் மற்றும் ஆதரவு வலையமைப்புகள் 27

எல்லாவற்றையும் மதிப்பிடுதல் 28

பரிந்துரை மற்றும் மூலஆதாரத் தகவல்கள் 30

கர்ப்பமடைந்திருக்கிறீர்களா?

உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகளை ஆராய்தல்

இந்தக் கையேடானது, திட்டமிடப்படாமல் கர்ப்பமானவர்களுக்காகவும் (அல்லது அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பவர்களுக்காகவும்) மற்றும் என்ன செய்வதென்றே தெரியாமல் இருப்பவர்களுக்காகவும் உருவாக்கப்பட்டதாகும். இது, உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பல்வேறு விருப்பத்தெரிவுகள் குறித்த தகவல்களை உங்களுக்கு வழங்குகிறது. முடிவெடுப்பதில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கான ஆதரவு மற்றும் கருவிகளுக்கு எங்கே செல்வது என்பது போன்ற கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்களை இது விவரிக்கிறது.

பல்வேறு சூழ்நிலைகளிலும் உறவுகளிலும் கர்ப்பம் உண்டாகலாம் என்பதை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம், அத்துடன் பாலின வேறுபாடுகளைக் கொண்டவர்களும் மற்றும்/அல்லது கலப்புப் பாலின வேறுபாடுகளைக் கொண்டவர்களும் திட்டமிடப்படாமல் கர்ப்பமாகலாம் என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

இந்தக் கையேடு கர்ப்பமானவர்களுக்கானதாகும். கர்ப்பமானவர்களுக்கு ‘பெண்’ என்ற வார்த்தையையும், கர்ப்பத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ள மற்றொரு நபருக்கு ‘ஆண்’ என்ற வார்த்தையையும் நாங்கள் எப்போதாவது பயன்படுத்துவதுண்டு. இது பொதுப்படையானது என்பதையும், அத்துடன் அனைவருக்கும் பொருத்தமானதாக இருக்காது என்பதையும் நாங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதைக் கண்டறிதல்

ஒரு மாதவிடாய் தவறிப்போதல், உடல் சுகவீனமாக உணர்தல் (குமட்டுதல்) அல்லது வாந்தியெடுத்தல், மார்பகங்களில் வலி அல்லது மார்பகங்கள் பெரிதாகுதல் மற்றும் மயக்கம் அல்லது சோர்வாக உணர்தல் ஆகியவை கர்ப்பத்தின் அறிகுறிகளாகும்.

கர்ப்பமான அனைவருக்குமே இந்த அறிகுறிகள் இருப்பதில்லை. உங்கள் மாதவிடாய் ஒரு வாரத்திற்கு மேலாகத் தாமதமாகிவிட்டால், கர்ப்பப் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்வது நல்லது. உங்கள் கர்ப்ப காலமானது, உங்கள் கடைசி மாதவிடாயின் முதல் நாளிலிருந்து கணக்கிடப்படுகிறது.

கர்ப்பப் பரிசோதனைகள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதாக நினைத்தால், கர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்த ஒரு பரிசோதனையைச் செய்துகொள்வது முக்கியமானதாகும். சிறுநீர் அல்லது இரத்த மாதிரி மூலமாக கர்ப்பப் பரிசோதனையைச் செய்யலாம். சிறுநீர் மூலமான கர்ப்பப் பரிசோதனைச் சாதனம் ஒன்றை ஒரு மருந்தகம் அல்லது பல்பொருள் அங்காடியிலிருந்து நீங்கள் வாங்கி, அதன் வெளி உறையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம். பொது மருத்துவமனை, பெண்களின் சுகாதார மையம், குடும்பக் கட்டுப்பாடு மருத்துவமனை அல்லது பிற சுகாதார சேவை மையங்களிலும் இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளலாம். நீங்கள் எவ்வளவு விரைவில் கண்டறிகிறீர்களோ, உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்க அவ்வளவு அதிகமான நேரம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

கர்ப்ப விருப்பத்தெரிவுகள்

உங்களுக்கான சிறந்த முடிவை எடுக்க நீங்கள் தேவையான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வது முக்கியமாகும். நீங்கள் முடிவை எடுக்கும் போது, உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளையும் கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவையும் மற்றும் எத்தனை வாரங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் கருத்தில் கொள்வது நல்லது.

திட்டமிடப்படாமல் கர்ப்பமாவது தொடர்பான விருப்பத்தெரிவுகள் பின்வருமாறு:

- கர்ப்பத்தைத் தொடர்தல் – பெற்றோராவதைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
- கர்ப்பத்தைத் தொடர்தல் – தத்தெடுப்பு அல்லது வளர்ப்புப் பராமரிப்பு (foster care)
- கர்ப்பத்தைக் கலைத்தல் – கருக்கலைப்பு

உங்களுக்குத் தெரிந்த, நம்பகமானவர்களுடன் பேசுவது உதவியாக இருக்கும். சில நேரங்களில், ஒரு சுகாதார நிபுணருடன் பேசுவது பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்களுக்கு யாரிடமாவது பேச வேண்டுமென்றால், பின்வரும் இணைப்பைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்:

கர்ப்ப விருப்பத்தெரிவுகள் உதவி இணைப்பு (Pregnancy Options Helpline) மற்றும் வேலை நேரத்திற்குப் பிறகு பணியாற்றும் செவிலியர் 1800 008 463

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8.00 மணி முதல் மாலை 8.00 மணி வரை 1800 008 463 என்ற எண்ணில் கர்ப்ப விருப்பத்தெரிவு உதவி இணைப்பை அழைத்து சுகாதார நிபுணர்களில் ஒருவருடன் பேசுங்கள் அல்லது www.pregnancychoices.org.au என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.

இது உங்களுக்கு நெருக்கடியாக இருந்தால், தயவுசெய்து பின்வரும் இணைப்பைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்:

உயிர்காப்பு இணைப்பு (Lifeline) 13 11 14.

உயிர்காப்பு இணைப்பானது 24 மணி நேர தொலைபேசி ஆலோசனைச் சேவையையும், நெருக்கடி ஆதரவுக்கான இணையவழிச் செய்திப் பரிமாற்றத்தையும் (online chat), தற்கொலைத் தடுப்பு மற்றும் மன நல ஆதரவுச் சேவைகளையும் வழங்குகிறது. மேலும் தகவல்கள் www.lifeline.org.au என்ற இணையதளத்தில் கிடைக்கின்றன.

பெற்றோராவதைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

ஒரு குழந்தையை வளர்க்கலாமா வேண்டாமா என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பது ஒரு பெரிய முடிவாகும். நீங்கள் ஒரு வாழ்க்கைத் துணையுடனோ அல்லது தனியாகவோ பெற்றோராக இருப்பதைத் தேர்வு செய்யலாம். நீங்கள் ஒருவருடன் ஒரு உறவில் இருக்கும் போது கர்ப்பம் தரித்திருந்தால், விருப்பத்தெரிவுகள் குறித்த கலந்துரையாடலில் உங்கள் துணைவரையும் நீங்கள் ஈடுபடுத்தலாம்.

வாழ்க்கைத்துணை ஒருவருடன் இணைந்து பெற்றோராக இருத்தல்

ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதால் உங்கள் உறவு, வருமானம் மற்றும் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையுடன் பேசுவது முக்கியமாகும். பல்வேறுபட்ட உணர்ச்சிகளை உணர்வதும், நீங்கள் எப்படி சமாளிப்பீர்கள் என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதும் இயல்பானதாகும். நீங்கள் தம்பதியினராகச் சேர்ந்து முடிவுகளை எடுக்கவில்லை என்றால், அல்லது உங்கள் உறவு புதியதாகவோ அல்லது நிலைப்பாடில்லாததாகவோ இருந்தால், முடிவொன்றை எடுக்கும் பயணமானது கடினமானதாகவோ, உணர்ச்சியில் ஆழ்த்தக்கூடியதாகவோ இருக்கலாம்.

தனியாக ஒரு பெற்றவராக இருத்தல்

சிலர், தனிப் பெற்றவராக இருப்பதைத் தேர்வு செய்யலாம், மற்றவர்களோ உறவு முறிவடைதல் அல்லது எவ்வாறு திட்டமிடப்படாமல் உருவான கர்ப்பத்தைத் தொடர்வது என்ற முரண்பாடுகளினால் தனிப் பெற்றவராக இருப்பதைத் தாங்களே தேர்ந்தெடுக்கக்கூடும்.

உங்கள் குடும்பத்தாரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் ஆதரவைப் பெறுவதும், உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவு வலையமைப்புகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும் நல்லது.

பெற்றோராக இருப்பதற்கான ஆதரவு விருப்பத்தெரிவுகள்

நிதி மற்றும் நடைமுறை உதவி ஆகியவை உள்ளிட்ட, ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதற்கு உதவும் வகையிலான ஆதரவு கிடைக்கிறது. நீங்கள் கர்ப்பத்தைத் தொடர்வது பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்கள் என்றால், அத்துடன் சாத்தியமான நிதி உதவி விருப்பத்தெரிவுகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் வேண்டுமென்றால், https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families என்ற தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.

கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய சில கேள்விகள்

- பிற திட்டங்கள் மற்றும் பொறுப்புகள் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, ஒரு குழந்தையை நான்/நாங்கள் பெற்றெடுப்பதற்கு இது சரியன நேரமா?
- நான்/நாங்கள் ஒரு குழந்தையைப் பெறுவதற்கு நிதி ரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் தயாராக இருக்கிறோமா?
- ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதற்குத் தேவையான ஆதரவு என்னிடம்/ எங்களிடம் இருக்கிறதா?
- கர்ப்பம் தரிக்கவில்லை என்றால் நாங்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருப்போமா?
- நாங்கள் (இப்போது அல்லது எதிர்காலத்தில்) பிரிந்துவிட்டால், எங்கள் குழந்தையை எங்களால் எப்படிச் சிறப்பாகக் கவனிக்க முடியும்?

யாரிடமாவது பேசுங்கள்

நீங்கள் தனியாகவோ அல்லது வாழ்க்கைத்துணையுடன் சேர்ந்தோ குழந்தையை வளர்ப்பதற்கான உணர்ச்சி ரீதியான மற்றும் நடைமுறைப் பிரச்சனைகளைக் கையாள ஆலோசகர்களால் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

நீங்கள் ஆலோசனையையும் ஆதரவையும் பின்வரும் உதவி இணைப்பில் பெறலாம்:

‘பிரக்னன்சி, பேர்த் & பேபி’ (Pregnancy, Birth & Baby)

அவர்களுடைய உதவி இணைப்பை (1800 882 436) அழைக்கவும் அல்லது கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் ஒரு குழந்தையின் முதல் வருடம் ஆகியவை பற்றிய தகவல்கள், அறிவுரைகள், மற்றும் ஆலோசனைகளை அணுக www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby என்ற தளத்தைப் பார்வையிடவும்.

கர்ப்பப் பராமரிப்புப் பற்றிய தகவல்கள்

கர்ப்பப் பராமரிப்புப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, அழைக்கவும்:

இனப்பெருக்க மற்றும் பாலியல் சுகாதார செவிலியரிடம் பேசுங்கள். செவிலியரிடம் பேசுவது இரகசியமாகவும் அநாமதேயமாகவும் இருக்கிறது. நீங்கள், உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) தொடர்புகொள்ளலாம், உள்ளூர் மருத்துவமனையின் மகப்பேற்றுப் பிரிவைத் தொடர்புகொண்டு மகப்பேற்று செவிலியர் ஒருவருடன் அல்லது சமூகப் பணியாளர் ஒருவருடன் பேசலாம், அல்லது 1800 647 848 என்ற எண்ணில் 'மதர்சேஃப்' (Mothersafe)-ஐ அழைக்கலாம்.

நீங்கள் எடுக்கும் எந்த மருந்துகளைப் பற்றியும் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேற்று செவிலியரிடம் பேசுவது முக்கியமாகும். உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் கர்ப்பத்தின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நலனை உறுதிப்படுத்த, கர்ப்ப காலத்தில் கிடைக்கக்கூடிய பரிசோதனைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரோ அல்லது மகப்பேற்று செவிலியரோ உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கவும் கூடும்.

தத்தெடுத்தல்

ஒரு குழந்தையைப் பெற்ற பெற்றோர்கள் அல்லது பெற்றோர், தங்களுடைய பெற்றோராக இருக்கும் உரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புகளை தத்தெடுக்கும் பெற்றோர்களுக்கு வழங்குவதே தத்தெடுத்தல் ஆகும். ஒரு குழந்தையின் சட்டப்பூர்வப் பாதுகாவலராக வேறொருவர் ஆவதற்காக, ஒரு சட்டப்பூர்வமான ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடுவது இதில் அடங்கும். சட்டபூர்வமான ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திடுவதற்கு முன்பு, குழந்தை பிறந்து குறைந்தது 30 நாட்கள் வரை பெற்றோர்கள் காத்திருக்க வேண்டும். குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த பெற்றோர்கள், தத்தெடுப்புப் பெற்றோருடன் ஒரு தத்தெடுப்பு திட்டத்திற்கு ஒப்புக்கொள்வதன் மூலம் குழந்தையுடன் தொடர்பில் இருக்கலாம். இந்தத் திட்டத்தை உருவாக்க ஒரு வழக்கு அலுவலரால் (caseworker) உதவ முடியும். குடும்ப மற்றும் சமூக சேவைகள் (Family and Community Services - FACS) என்பது, என்.எஸ். டபிள்யு (NSW)-இல் தத்தெடுப்புச் சேவைகளைக் கவனித்துக்கொள்ளும் அரசாங்க நிறுவனமாகும். தத்துக்கொடுக்கும் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த பெற்றோருடனும் தத்தெடுக்க விரும்பும் குடும்பங்களுடனும் அவர்கள் பணியாற்றுகிறார்கள்.

தத்தெடுக்கப்பட்ட அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும், தாங்கள் பிறந்த குடும்பம் மற்றும் தங்களுடைய கலாச்சாரம் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள சட்ட ரீதியான உரிமை உள்ளது. எவ்வாறு தொடர்பு பேணப்படும் என்று சம்மதத்துடன் அளிக்கப்பட்ட விவரங்களை விவரிக்கும் ஒரு தத்தெடுப்புத் திட்டத்தை உருவாக்க, தத்தெடுப்பு வழக்கு அலுவலர் (caseworker) ஒருவர் தத்தெடுக்கும் பெற்றோருடன் இணைந்து பணியாற்றுவார்.

ஒரு குழந்தைக்குப் பெற்றோராக உங்களால் இருக்க முடியாது என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், தத்துக்கொடுப்பது மட்டுமே உங்களுக்கான ஒரே மாற்று வழியல்ல. வளர்ப்புப் பராமரிப்பு என்பதும் ஒரு விருப்பத்தெரிவாக இருக்கலாம்.

வளர்ப்புப் பராமரிப்பு

உங்கள் குழந்தை மற்றொரு குடும்பத்தினரால் வளர்க்கப்படுவதே வளர்ப்புப் பராமரிப்பாகும். பல்வேறு வகையான வளர்ப்புப் பராமரிப்புகள் உள்ளன. வளர்ப்புப் பராமரிப்பு விருப்பத்தெரிவுகள் பின்வருபவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளன:

- தற்காலிக வளர்ப்புப் பராமரிப்பு: உங்களுடைய தங்குமிட, நிதி அல்லது தனிப்பட்ட ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு நீங்கள் தீர்வுகாணும் வேளையில் இதைப் பயன்படுத்தலாம். தன்னார்வப் பராமரிப்பின் போது (நீதிமன்ற உத்தரவு இல்லாமல்), நீங்கள் தொடர்ந்தும் அந்தக் குழந்தையின் பாதுகாவலராக இருப்பீர்கள், அத்துடன் உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் பார்க்கலாம். தற்காலிகப் பராமரிப்பானது பொதுவாக பல வாரங்களுக்கு மட்டுமாக வரையறுக்கப்படுகிறது
- நீண்ட கால வளர்ப்புப் பராமரிப்பு: உங்கள் பிள்ளை நீண்ட கால வளர்ப்புப் பராமரிப்பில் இருந்தால், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் சட்டபூர்வ பாதுகாவலர் தகுதியையும் மற்றும்/அல்லது உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்புப் பொறுப்பையும் இழப்பீர்கள். நீங்கள் தொடர்ந்தும் குழந்தையின் சட்டபூர்வமான பெற்றோராகவே இருப்பீர்கள். நீண்ட கால வளர்ப்புப் பராமரிப்பில், குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தங்கள் வளர்ப்புக் குடும்பத்துடன் உணர்வுபூர்வமாக ஒட்டிக்கொள்கிறார்கள்

தத்தெடுத்தல்/வளர்ப்புப் பராமரிப்பு பற்றிய தகவல்கள்

FACS ஆனது, பல்வேறு தத்தெடுத்தல் மற்றும் வளர்ப்புப் பராமரிப்புச் சேவைகளை வழங்குகிறது. நீங்கள் ஒரு தகுதிவாய்ந்த மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த பணியாளருடன் உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்புக்கான உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகளைப் பற்றி பேசலாம். 02 9716 3003 என்ற எண்ணில் FACS தத்தெடுப்புச் சேவைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது adoption.permanentcare@facs.nsw.gov.au என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள். தத்தெடுப்பு செயல்முறை மற்றும் மாற்று வழிமுறைகளைப் பற்றிய மேலும் தகவல்களை https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption என்ற FACS இணையதளத்தில் காணலாம்.

கருக்கலைப்பு

கர்ப்பத்தைக் கலைக்க மருந்து மாத்திரைகளை அல்லது அறுவைசிகிச்சை செயல்முறையைப் பயன்படுத்துவதே கருக்கலைப்பாகும். நீங்கள் கருக்கலைப்பு செய்ய முடிவு செய்திருந்தால், நீங்கள் தனியாக இல்லை. நான்கு ஆஸ்திரேலிய பெண்களில் ஒருவர் தங்கள் வாழ்நாளில் ஒருமுறையாவது கருக்கலைப்பு செய்துகொள்வதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

இரண்டு வகையான கருக்கலைப்புகள் உள்ளன:

- அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்பு (பொதுவாக இலேசான மயக்கநிலையில் அறுவைசிகிச்சை செய்யப்படுகிறது)
- மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்பு (கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தும் மருந்துகளை உட்கொள்வது இதில் அடங்கும்)

அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்பு

அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்பானது, 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்.எஸ்.டபிள்யூ' (Family Planning NSW), சமூக அடிப்படையிலான மருத்துவமனைகள் மற்றும் அவ்வப்போது பொது மருத்துவமனைகள் ஆகியவற்றின் ஊடாகச் செய்யப்படுகிறது. என்.எஸ்.டபிள்யூ (NSW)-இல், ஒரு மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்ல ஒரு மருத்துவரின் பரிந்துரை தேவையில்லை, அதாவது நீங்கள் ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாட்டிற்காக மருத்துவ நிலையத்தை நேரடியாகத் தொடர்புகொள்ளலாம். சில மருத்துவ நிலையங்கள் கர்ப்பம் தரித்து 12 வாரங்கள் வரை மட்டுமே அறுவைசிகிச்சை கருக்கலைப்புகளைச் செய்கின்றன, அதே நேரத்தில் பிற மருத்துவ நிலையங்களோ கர்ப்பம் தரித்து 20 வாரங்கள் வரை கருக்கலைப்புகளைச் செய்கின்றன.

நீங்கள் ஒரு மருத்துவ நிலையச் சந்திப்புக்கு வருவதற்கு முன், நீங்கள் எத்தனை வாரங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும், உங்களுக்கு எவ்வாறான சேவையை அந்த மருத்துவ நிலையத்தால் வழங்க முடியும் என்பதையும் அறிந்துகொள்வது முக்கியமானதாகும். நீங்கள் எவ்வளவு காலம் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், நீங்கள் ஒரு அல்ட்ராசவுண்ட் (ultrasound) பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளவேண்டி இருக்கலாம். நீங்கள் எத்தனை வாரங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்க்கவே அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்பு செய்வதற்கு முன், நீங்கள் கர்ப்பமாகி ஆறு முதல் ஏழு வாரங்கள் வரை காத்திருப்பது பொதுவாக சிறந்தது. இதற்கு முன்னதாகவே செய்தால், கருக்கலைப்பு செய்யப்படாமல்போக அதிக வாய்ப்புள்ளது.

உங்களுக்கு தளர்வையும் தூக்கத்தையும் உண்டாக்கும் இலேசான மயக்கமருந்து கொடுப்பதன் மூலம் அறுவைசிகிச்சை ஊடான கருக்கலைப்பு பொதுவாக செய்யப்படுகிறது. செயல்முறையின் போது உங்களை முடிந்தவரை வசதியாக உணர வைப்பதற்காக மயக்கமருந்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. கருப்பையின் புறணி மற்றும் கருப்பைக்குள் இருப்பவற்றை கருக்கலைப்பு நீக்கிவிடுகிறது. ஒரு சிறிய, பிளாஸ்டிக் குழாயை கருப்பைக்கு உள்ளே விட்டு மெதுவாக உறிஞ்சுவதன் மூலம் இது மேற்கொள்ளப்படுகிறது. ஒரு அனுபவம் மிக்க மருத்துவரால் செய்யப்படும்போது, இது ஒரு பாதுகாப்பான, எளிய மற்றும் ஆபத்து குறைவான செயல்முறையாகும். இந்தச் செயல்முறைக்கு சுமார் 15 நிமிடங்கள் எடுக்கும், ஆனால் மயக்க மருந்தின் வீரியம் தணிந்து, உங்களால் வீட்டிற்குப் பாதுகாப்பாக பயணிக்க முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு சுமார் நான்கு மணி நேரம் நீங்கள் மருத்துவமனையில் அல்லது மருத்துவ நிலையத்தில் இருக்க வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்து 16 வாரங்களுக்குப் பிறகு வேறு ஒரு செயல்முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தச் செயல்முறை பெரும்பாலும் சிக்கலானதாக இருக்கிறது, அத்துடன் அணுகுவதற்குக் கடினமாகவும் இருக்கலாம். அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்புக்கான செலவானது, பொதுவாக நீங்கள் எவ்வளவு காலமாக கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்களோ அதைப் பொறுத்து அதிகரிக்கிறது.

மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்பு

மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்பானது, 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்.எஸ். டபிள்யூ' (Family Planning NSW), சமூக அடிப்படையிலான மருத்துவ நிலையங்கள், அத்துடன் சில மருத்துவ நிபுணர்கள் மற்றும் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்கள் ஊடாகச் செய்யப்படுகிறது. மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்பானது அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்புக்கான ஒரு மாற்றாகும். இது மாத்திரைகளை உட்கொள்வதை உள்ளடக்கியது, அத்துடன் இதை உங்கள் வீட்டிலேயே நீங்கள் செய்யலாம். நீங்கள் ஒன்பது வாரங்களுக்குக் குறைவாக கர்ப்பமாக இருந்தால், இந்தச் சேவை கிடைக்கிறது.

மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்புக்கு பொதுவாக இரண்டு மருத்துவமனைச் சந்திப்பு ஏற்பாடுகள் இருக்கும். முதல் சந்திப்பில், உங்களுக்கு மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படும் மற்றும் மாத்திரைகளை எப்போது, எப்படி எடுக்க வேண்டும் என்றும் கூறப்படும். மைஃப்பிரிஸ்டோன் (mifepristone) மற்றும் மிஸோபுரோஸ்டோல் (misoprostol) ஆகியவையே பரிந்துரைக்கப்படும் மாத்திரைகளாகும்.

படி 1: மைஃப்பிரிஸ்டோன் (mifepristone) என்பது ஒரு குவளை தண்ணீருடன் நீங்கள் சாதாரணமாக உட்கொள்ளும் ஒரு மாத்திரையாகும்.

முதல் மாத்திரையை உட்கொண்ட பிறகு, கொஞ்சம் இரத்தப்போக்கு அல்லது உள்ளாடையில் இரத்த அடையாளங்கள் ஆகியவை ஏற்படலாம். மைஃப்பிரிஸ்டோனின் விளைவுகள் பொதுவாக இலேசானவை, அத்துடன் அவை நீண்ட காலம் நீடிப்பதில்லை. இந்த முதலாவது மாத்திரையை உட்கொண்ட பிறகு, பெரும்பாலான பெண்களால் வழக்கமான தினசரிப் பணிகளைச் செய்ய முடிகிறது.

படி 2: மிஸோபுரோஸ்டோல் (misoprostol) மாத்திரையானது முதல் மாத்திரையை (மைஃப்பிரிஸ்டோன் (mifepristone)) உட்கொண்ட 36-48 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு உட்கொள்ளப்படுகிறது.

மிஸோபுரோஸ்டோல் (misoprostol) கருப்பை தசைகளில் தசை இறுக்க வலி ஏற்படுத்துகிறது. இது கருப்பை வாயைச் சற்றுத் திறந்து, கருப்பையைக் காலி செய்து, கர்ப்பத்தை வெளியேற்றுகிறது. மாத்திரைகளை உட்கொண்ட பிறகு 1-4 மணி நேரத்திற்குள் இரத்தப்போக்கு ஆரம்பிக்கவும் அடிவயிற்று வலி ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது, எனவே நீங்கள் நாள் முழுவதும் வீட்டிலேயே தங்கியிருக்கும் ஒரு நாளில் மிஸோபுரோஸ்டால் மாத்திரையை உட்கொள்ள நீங்கள் திட்டமிடுமாறு நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு மிதமானது முதல் கடுமையானது வரையிலான இரத்தப்போக்கு மற்றும் அடிவயிற்று வலி ஏற்படுகிறது. அடிவயிற்று வலியானது பொதுவாக சுமார் 24 மணி நேரம் நீடிக்கும், ஆனால் இரத்தப்போக்கானது இரண்டு வாரங்கள் அல்லது அதற்கும் மேலாக தொடரக்கூடும். வலி நிவாரண மாத்திரைகளை உட்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. வீட்டில் உங்களுக்கு ஒரு ஆதரவு நபர் இருப்பதும் முக்கியமாகும்.

பிற பக்க விளைவுகளில் பின்வருபவை உள்ளடங்கலாம்:

- காய்ச்சல்
- குளிர் நடுக்கம்
- குமட்டல்
- வாந்தி

மருத்துவ நிலையத்திலுள்ள ஊழியர்கள் அல்லது மருத்துவர்கள், எவற்றையெல்லாம் நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடி, உங்களுக்கு ஒரு 24 மணி நேர பராமரிப்புத் தொலைபேசி எண்ணை வழங்குவார்கள். நீங்கள் முதல் மாத்திரையை உட்கொண்ட 7 நாட்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் ஒரு பிற்தொடர்ச்சியான இரத்தப் பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும், மேலும் கருக்கலைப்பு செய்யப்பட்டுவிட்டது என்பதைப் பரிசோதிக்க மாத்திரைகளை உட்கொண்ட 14-21 நாட்களுக்குப் பிறகு, மருத்துவமனைக்கு ஒரு பிற்தொடர்ச்சியான சந்திப்பிற்கு வர வேண்டும்.

அறுவைசிகிச்சை மூலமான அல்லது மருந்து மூலமான கருக்கலைப்பு:

எனக்கு சிறந்தது எது?

அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்பை அல்லது மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்பை நீங்கள் ஏன் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. உங்கள் கர்ப்பத்தின் கால அளவு, அறுவைசிகிச்சை செய்துகொள்வது பற்றிய உங்கள் உணர்வுகள் மற்றும் உங்கள் வீட்டிலேயே மாத்திரைகள் மூலமாகக் கருக்கலைப்பு செய்துகொள்வது பற்றிய உங்கள் உணர்வுகள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அந்த முடிவு இருக்கலாம். உங்களுக்கு எது சிறந்தது என்று உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகளைப் பற்றி பின்வரும் தொடர்புடன் பேசுங்கள்:

அறுவைசிகிச்சை சார்ந்தது

நேரம்

அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்பானது பொதுவாக கர்ப்பம் தரித்து ஆறு வாரங்கள் வரை செய்யப்படாது. கர்ப்பம் தரித்து 12 வாரங்களுக்குப் பிறகு இது அதிக செலவுள்ளதாகிறது.

செயல்முறை

- ஒரு மருத்துவ நிலையத்தில் அறுவைசிகிச்சைச் செயல்முறை
- வழமையாக இலேசான மயக்க மருந்து தேவைப்படுகிறது
- செயல்முறைக்கு பொதுவாக 5-10 நிமிடங்களும், இயல்புநிலைக்குத் திரும்புவதற்கு மருத்துவ நிலையத்தில் நான்கு மணி நேரமும் எடுக்கும்
- இரண்டு வாரங்கள் வரை இலேசான இரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம், ஏற்படாமலும் இருக்கலாம்
- ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன
- ஒரு மருத்துவ நிலைய வருகை மட்டுமே தேவைப்படலாம்

ஆதரவுகளும் குணமடைதலும்

செயல்முறைக்குப் பிறகு உங்களால் வாகனம் ஓட்ட முடியாது என்பதனால், உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்வதற்கு உங்களுடன் ஒரு பொறுப்பான வயதுவந்தவர் இருக்க வேண்டும்.

பக்க விளைவுகள்

- மயக்க மருந்து கொடுத்திருப்பதால் சோர்வாக உணரலாம்
- இரத்தப்போக்கு மற்றும் இலேசான அடிவயிற்று வலி ஏற்படலாம், இவை பொதுவாக இரண்டு வாரங்களுக்குக் குறைவாகவே நீடிக்கும்

செலவும் கிடைக்கக்கூடிய தன்மையும்

- பெரும்பாலான சேவைகள் சமூக அடிப்படையிலான மருத்துவ நிலையங்களில் வழங்கப்படுகின்றன
- செலவு மாறுபடுகிறது

சிக்கல்கள்

- சிக்கல்கள் அரிதானவை, ஆனால் ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சை தேவைப்படும் நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம்
- அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்பில் உள்ள அபாயங்களை மருத்துவர் விளக்குவார்

மாத்திரைகள் சார்ந்தது

நேரம்

மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்பை கர்ப்பமான ஒன்பது வாரங்களுக்கு முன்பே செய்ய வேண்டும்.

செயல்முறை

- உங்கள் வீட்டில் இருந்தவாறே மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம்
- முதல் சில மணிநேரங்களுக்கு, கருச்சிதைவினால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் போன்ற கடுமையான இரத்தப்போக்கு மற்றும் அடி வயிற்று வலி ஆகியவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்
- மிதமானது முதல் கடுமையான அடிவயிற்று வலி காணப்படலாம்
- இலேசான இரத்தப்போக்கு பொதுவாக சுமார் 2 வாரங்கள் நீடிக்கும், ஆனால் 4-6 வாரங்களுக்குத் தொடரலாம்
- வலி நிவாரண மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன
- கருக்கலைப்பு செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்த மருத்துவமனைக்கு இரண்டாவது தடவை வருகைதர வேண்டியிருக்கலாம்

ஆதரவுகளும் குணமடைதலும்

உங்களை ஆதரிப்பதற்கு வீட்டிலேயே யாராவது ஒருவர் குறைந்தது 24 மணிநேரத்திற்கு இருப்பது நல்லது.

பக்க விளைவுகள்

- காய்ச்சல்
- குளிர் நடுக்கம்
- குமட்டல்
- வாந்தி
- இரத்தக்கசிவு
- அடிவயிற்று வலி

செலவும் கிடைக்கக்கூடிய தன்மையும்

- பெரும்பாலான சேவைகள் சமூக அடிப்படையிலான மருத்துவ நிலையங்களில் வழங்கப்படுகின்றன
- செலவு மாறுபடுகிறது

சிக்கல்கள்

- சிக்கல்கள் அரிதானவை, ஆனால் ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சை தேவைப்படும் நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம்
- மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்பில் உள்ள அபாயங்களை மருத்துவர் விளக்குவார்

கருத்தடை

நீங்கள் என்ன முடிவு செய்தாலும், எதிர்காலத்தில் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய கருத்தடை விருப்பத்தெரிவை கருத்தில் கொள்வது அவசியமானதாகும்.
ஒரு கருக்கலைப்பு அல்லது பிறப்புக்குப் பிறகு உடனடியாகக் கருத்தடையை ஆரம்பிக்கலாம். பல கருத்தடை வழிமுறைகள் கிடைக்கக்கூடியவாறு உள்ளன. நீண்டகால செயற்பாடுள்ள மீளக்கூடிய கருத்தடை முறைகள் மிகவும் பயனுள்ளவையாகும். கருத்தடை சாதனத்தை உடலின் உள்ளே பதித்தல் மற்றும் கருப்பைக்குள் சாதனங்களை வைத்தல் (IUDக்கள்) ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

கிடைக்கக்கூடிய பல்வேறு கருத்தடை விருப்பத்தெரிவுகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை, ‘குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்.எஸ். டபிள்யு’ (Family Planning NSW) இணையதளத்தில் காணலாம்: https://www.fpnsw.org.au/health-information/individals/contracstion 1300 658 886 என்ற எண்ணில் அல்லது www.fpnsw.org.au/talkline என்ற தளத்தில், ‘குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்.எஸ்.டபிள்யு’ (Family Planning NSW) பேசும் இணைப்பில் ஒரு இனப்பெருக்க மற்றும் பாலியல் சுகாதார செவிலியருடன் நீங்கள் பேசலாம். செவிலியரிடம் பேசுவது இரகசியமானது மற்றும் அநாமதேயமானது.

என்.எஸ்.டபிள்யூ (NSW)-இல் கருக்கலைப்பிற்கான செலவு

என்.எஸ்.டபிள்யூ (NSW)-இல் கருக்கலைப்பிற்கான செலவு ஒவ்வொரு மருத்துவ நிலையத்திற்கும் ஏற்ப வேறுபடுகிறது. செலவு பற்றி அறிந்துகொள்ள மருத்துவ நிலையங்களை நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்வது நல்லது. கருக்கலைப்பு செலவானது மெடிகேர் சலுகை மூலம் பகுதியளவு வழங்கப்படும்.

கருக்கலைப்பு செலவை பாதிக்கும் மற்ற விடயங்கள் பின்வருமாறு:

- உங்களிடம் மெடிகேர் அட்டை இருந்தால்
- உங்களிடம் ஒரு சலுகை அட்டை இருந்தால்
- நீங்கள் எத்தனை வாரங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள்
- நீங்கள் அறுவைசிகிச்சை மூலமாகவோ அல்லது மாத்திரைகள் மூலமாகவோ கருக்கலைப்புச் செய்வதை தேர்வு செய்தால்

அறுவைசிகிச்சை மூலமான கருக்கலைப்புச் செலவானது, கர்ப்பம் தரித்து 12 வாரங்களுக்குப் பிறகு அதிகரிக்கும். கர்ப்பம் தரித்து 16 வாரங்களுக்குப் பிறகு செலவுகள் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

உங்களிடம் ஒரு மெடிகேர் அட்டை இருந்தால், மாத்திரைகள் மூலமான கருக்கலைப்புக்கான மாத்திரைகளுக்கு அரசாங்கத்தால் மானியம் வழங்கப்படுகிறது. மருத்துவச் சந்திப்பு மற்றும் அல்ட்ராசவுண்ட் ஆகியவற்றுக்கு ஒரு “இடைவெளி” கட்டணம் இருக்கலாம்.

சட்டம் சார்ந்த தகவல்கள்

சில சூழ்நிலைகளில், பதிவுசெய்யப்பட்ட சுகாதார நிபுணர் ஒருவரால் மேற்கொள்ளப்படும்போது, ஆஸ்திரேலியாவின் அனைத்து மாநிலங்களிலும் பிராந்தியங்களிலும் கருக்கலைப்பு சட்டப்பூர்வமானது.

என்.எஸ்.டபிள்யூ (NSW)-இல் கருக்கலைப்பு சட்டபூர்வமானது, ஆனால் உங்கள் கர்ப்பத்தின் காலகட்டத்தைப் பொறுத்து பல்வேறு தேவைகள் உள்ளன. கர்ப்பம் தரித்து 22 வாரங்கள் வரை நீங்கள் கருக்கலைப்பு செய்யக்கோரலாம். இதைப் சுற்றி உங்களுக்கு மேலும் தகவல்கள் தேவைப்பட்டால், உங்கள் சுகாதார நிபுணருடன் நீங்கள் பேசலாம்.

கருக்கலைப்பு செய்வதற்கான உங்கள் முடிவு மற்றும் ஒப்புதலைப் புரிந்துகொள்வதற்கு உங்களிடம் போதுமான தகவல்கள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். இந்த முடிவை ஒன்றாக எடுப்பது உதவிகரமாக இருக்கும் என்றாலும், உங்களுக்கு கருக்கலைப்பு செய்ய வேண்டுமா வேண்டாமா என்பதை உங்கள் கணவரால் அல்லது குடும்பத்தாரால் முடிவு செய்ய முடியாது.

கருக்கலைப்பைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் (நீங்கள்பண நெருக்கடிக்கு முகம்கொடுக்கிறீர்கள் என்றால் அது உட்பட), உங்கள்

பொது மருத்துவருடனோ, ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடனோ அல்லது ஒரு சமூகப் பணியாளருடனோ நீங்கள் பேசலாம்.

‘பிரக்னன்சி சாய்சஸ்’ (Pregnancy Choices)-ஐத் தொடர்பு கொள்க:

1800 008 463 அல்லது www.pregnancychoices.org.au

எங்கள் இனப்பெருக்க மற்றும் பாலியல் சுகாதார செவிலியர்களிடம் பேசுவது இரகசியமாகவும் அநாமதேயமாகவும் பாதுகாக்கப்படும்.

கர்ப்பத்துடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ள உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையுடன் பேசுதல்

முடிவெடுக்கும் செயல்முறையில் உங்கள் துணையை ஈடுபடுத்துவது என்பது உங்கள் விருப்பம். இது உறவின் தற்போதைய சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்திருக்கும்.

ஆண்கள் முடிவெடுக்கும் செயல்முறையில் ஈடுபட்டாலும் ஈடுபடாவிட்டாலும், கர்ப்பத்தின் போது அவர்களுக்கிருக்கும் உரிமைகள் மற்றும் கடமைகளைப் பற்றி 1975-ஆம் ஆண்டின் குடும்பச் சட்டம் (Family Law Act 1975) கூறுகிறது. இதில் கூறப்படும் சில விடயங்கள் பின்வருமாறு:

- குழந்தை பிறந்ததும் தந்தையின் நிதிப் பொறுப்பு, இது பெற்றோரால் அல்லது குழந்தை ஆதரவு நிறுவனத்தால் (Child Support Agency) திட்டமிடப்படலாம்
- தனது குழந்தையுடன் அர்த்தமுள்ள உறவை வைத்திருக்க தந்தைக்கு உரிமை உள்ளது
- பெற்றோராகச் செயற்படுவதற்கான திட்டத்தின் மேம்பாட்டிற்கு உதவ, நல்லிணக்கத்தில் பங்கேற்க பெற்றோர்கள் இருவரும் அறிவுறுத்தப்படலாம்

நீங்கள் மட்டுமே கருக்கலைப்புக்கு ஒப்புதல் அளிக்கக்கூடிய (அல்லது அளிக்காத) ஒரே நபராக இருக்கிறீர்கள். உங்களைக் கருக்கலைப்பு செய்ய வைக்கவோ அல்லது செய்யாமல் தடுக்கவோ வேறு யாராலும் முடியாது.

பெற்றெடுத்த பெற்றோர்கள் இருவரும் குழந்தையின் தத்தெடுப்புக்கு கட்டாயம் ஒப்புதல் அளிக்க வேண்டும். முடிவெடுக்கும் செயல்முறையில் துணைவர்கள் எவ்வாறு பங்கேற்கிறார்கள் என்பது உறவின் சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்து மாறுபடும். நீங்கள் இருவரும் ஒன்றாக ஆலோசனையில் கலந்து கொள்ளலாம், அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை கர்ப்பம் பற்றிய அவர்களுடைய சொந்த உணர்வுகள் பற்றிக் கலந்துரையாட யாரிடமாவது பேசலாம்.

ஆண்கள் எங்கு ஆதரவு பெறலாம் என்பது பற்றிய மேலும் தகவல்களுக்கு, அவர்கள் 'மென்ஸ்லைன்' (Mensline)-ஐத் தொடர்பு கொள்ளலாம்: 1300 78 99 78 அல்லது www.mensline.org.au/home.html என்ற தளத்தைப் பார்வையிடலாம்.

உங்கள் உறவில் பாதுகாப்பு

ஒரு ஆரோக்கியமான உறவில் ஒருவருக்கு இன்னொருவருடைய விழுமியங்கள், கருத்துகள் மற்றும் எல்லைகள் ஆகியவற்றில் மரியாதை உள்ளது, மற்றும் இருவருக்குமிடையில் தொடர்பாடல், நம்பிக்கை மற்றும் ஆதரவு உள்ளது. அனைத்து உறவுகளிலும் சவால்கள் இருக்கலாம். ஆனாலும், ஒரு உறவில் சவாலான தருணங்களுக்கும் பாதுகாப்பற்ற தருணங்களுக்கும் இடையில் வேறுபாடு உள்ளது. ஒரு உறவிலுள்ள வன்முறையும் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும் பாதுகாப்பற்ற தருணங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

சில வன்முறையான மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் துணைவர்கள், ஒருவரை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்காக அவர்களை கர்ப்பமாக்கவும் குழந்தை பெறவும் வைக்கின்றனர். இது இனப்பெருக்க வற்புறுத்தல் என்று அழைக்கப்படுகிறது மற்றும் இது ஒரு குடும்ப வன்முறை வடிவமாகும். உங்கள் உறவில் கர்ப்பம் தொடர்பான முடிவுகள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதபோது இனப்பெருக்க வற்புறுத்தல் நடக்கிறது.

இனப்பெருக்க வற்புறுத்தல் உங்கள் கர்ப்பத்தை எவ்வாறு பாதிக்கலாம் என்பதற்கான சில உதாரணங்கள் பின்வருமாறு:

- நீங்கள் கர்ப்பமாக விரும்பாத போது நீங்கள் கர்ப்பம் தரிக்க வேண்டுமென அழுத்தம் கொடுத்தல்
- உங்களை கர்ப்பமாக்க, கருத்தடை சாதனத்தை சேதப்படுத்துதல் அல்லது நீக்குதல்
- நீங்கள் கருக்கலைப்பு செய்ய விரும்பும் போது உங்களைத் தடுத்தல்
- நீங்கள் கருக்கலைப்பு செய்ய விரும்பாத போது கருக்கலைப்பு செய்யுமாறு அழுத்தம் கொடுத்தல்

குடும்ப வன்முறை மற்றும் இனப்பெருக்க வற்புறுத்தல் யாருக்கும் நடக்கலாம். உங்களை காயப்படுத்தவோ அல்லது உங்களை அச்சத்தில் வாழச் செய்யவோ யாருக்கும் உரிமை இல்லை. முடிவெடுக்கும் செயல்முறையின் போது உங்கள் உறவிலுள்ள பாதுகாப்புப் பற்றி சிந்திப்பது முக்கியமாகும். நீங்கள் கர்ப்பமாக வேண்டுமா, அத்துடன் எப்போது கர்ப்பமாக வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்யும் உரிமையை நீங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டும். உங்கள் முடிவெடுக்கும் செயல்முறையை இது எவ்வாறு பாதிக்கக்கூடும் என்பது குறித்து கலந்துரையாடஉங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், ஒரு சந்திப்பை ஏற்படுத்துங்கள்:

முடிவெடுத்தல்

ஒரு திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம் பற்றி நீங்கள் எடுக்கும் முடிவைப் பாதிக்கும் விடயங்கள் பல இருக்கலாம். என்ன செய்வதென்று உங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றால், நீங்கள் தனியாக இல்லை. சிலருக்கு எது வேண்டும் என்று எளிதாகத் தெரிந்திருக்கிறது, அதே வேளையில், மற்றவர்களுக்கு முடிவெடுக்கும் செயல்முறையானது கடினமாக இருக்கிறது. அடுத்தது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை “உணர வைப்பதற்கு” உங்களுக்கு உதவும் வகையில், உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நீங்கள் கீழே பதிவு செய்யலாம். நீங்கள் எழுதும் தகவல்களை ஒரு ‘குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்.எஸ்.டபிள்யு’ (Family Planning NSW) மருத்துவ நிலையம், உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP) அல்லது பிற சுகாதார நிபுணர் அல்லது ஆதரவுப் பணியாளர் ஆகியோரிடம் கொண்டு செல்வது உதவியாக இருக்கும், இதனால் உங்களிடமுள்ள எந்த பிரச்சனைகள் அல்லது கேள்விகள் பற்றியும் நீங்கள் பேசலாம். முடிவெடுக்கும் போது பரிசீலிக்க வேண்டிய பல விடயங்கள் உள்ளன, இது பெரும்பாலும் ஒரு மன அழுத்தம் நிறைந்த நேரமாக இருக்கலாம்:

- உங்களுக்குத் தேவையான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுதல் (உங்கள் கர்ப்பத்தின் காலகட்டத்தால் நீங்கள் கட்டுப்படுத்தப்படலாம்)
- அனைத்து விருப்பத்தெரிவுகளையும் ஆராயவும் பரிசீலிக்கவும் உங்களை அனுமதித்தல்
- உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகளை மற்றும் உங்கள் முடிவைப் பற்றிய உங்கள் உணர்வுகள் நாளுக்கு நாள் மாறலாம் என்பதை எதிர்பார்த்தல்
- உங்கள் முடிவை ஆதரிக்கும் வகையில், நடைமுறைகள் பற்றிய தகவல்களை அணுகுதல் (உதாரணமாக, கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவு வலையமைப்புகள்)
- கேட்டல்:
    - முடிவெடுக்கும் போது நான் பேசக்கூடிய யாரவது இருக்கிறார்களா?
    - அவர்கள் எப்படி நடந்துகொள்வார்கள்?
    - நான் முடிவெடுப்பதில் யார் என்னை ஆதரிப்பார்கள்
- ஒரு ஆலோசகர் அல்லது சுகாதார நிபுணருடன் பேசுதல்
- உடல் ரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் உங்களை நீங்களே கவனித்துக்கொள்ளுதல்

உங்களிடம் நீங்களே அன்பாக இருங்கள் மற்றும் நீங்கள் சரியான முடிவை எடுப்பீர்கள் என்று நம்புங்கள்.

எதிர்காலத்தில் இது எப்படி இருக்கும்?

நீங்கள் எடுக்கும் முடிவு, உங்கள் தற்போதைய சூழ்நிலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும். உங்கள் முடிவெடுக்கும் செயல்முறையை நீங்கள் எழுதிவைக்கவோ அல்லது பதிவுசெய்துகொள்ளவோ விரும்பலாம். சூழ்நிலைகள் காலப்போக்கில் மாறக்கூடும், அத்துடன் 5 அல்லது 10 வருடங்களில் நீங்கள் திரும்பிப் பார்க்கும்போது காரணங்கள் எவையாக இருந்தன என்பதை நீங்கள் மறந்துவிட்டிருக்கக்கூடும்.

நான் எப்படி உணர்கிறேன்...

பெற்றோராதல்

நான் இவ்வாறு உணர்வதற்கான காரணம்

கர்ப்பத்தை தொடர்வது பற்றியும் பெற்றோராவதைத் தேர்ந்தெடுப்பது பற்றியும் நான் மேலும் என்ன தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்?

கருக்கலைப்பு

நான் இவ்வாறு உணர்வதற்கான காரணம்

கருக்கலைப்பு செய்வது பற்றி நான் மேலும் என்ன தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்?

தத்தெடுப்பு/வளர்ப்புப் பராமரிப்பு

நான் இவ்வாறு உணர்வதற்கான காரணம்

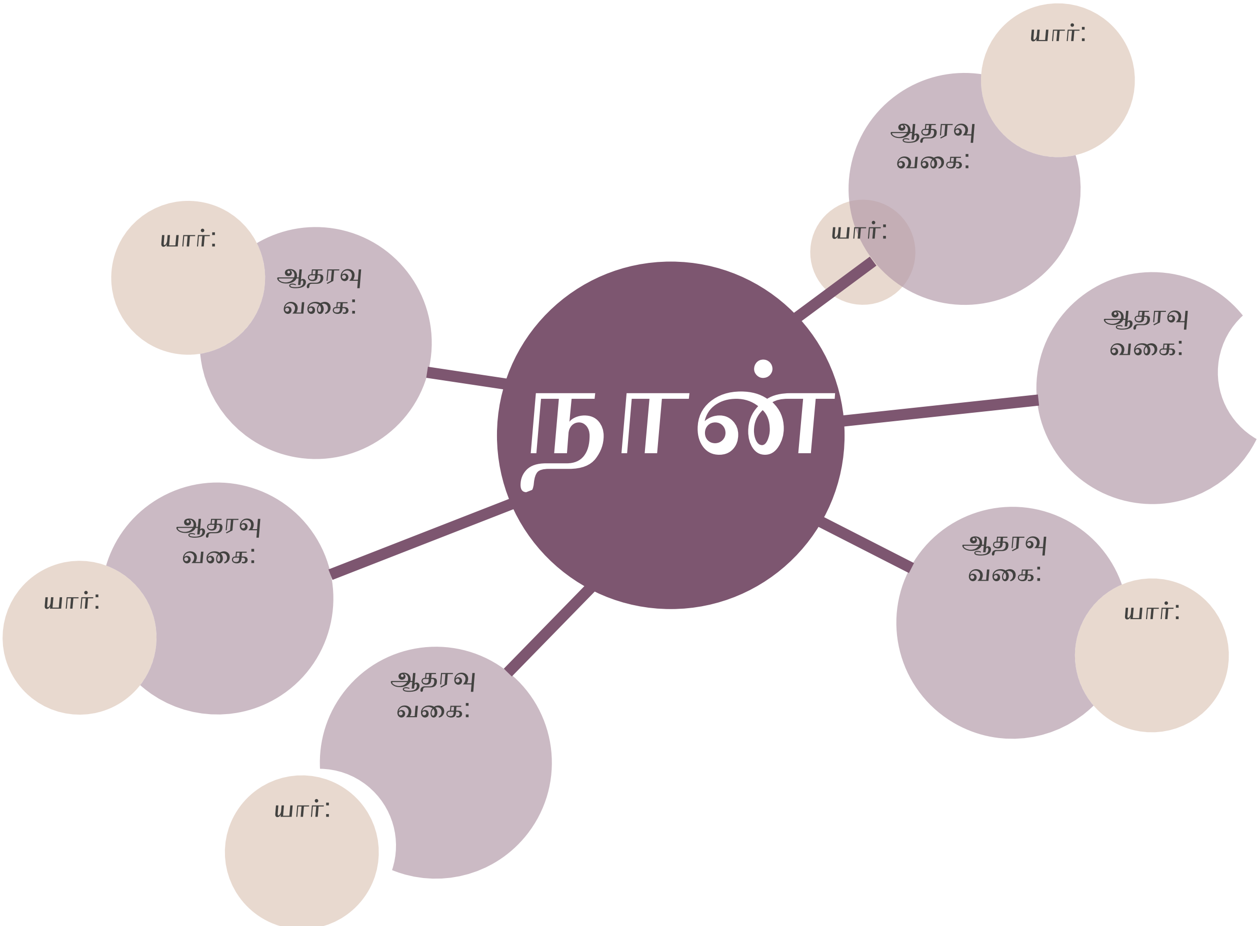
கர்ப்பத்தை தொடர்வது பற்றியும் பெற்றோராவதைத் தேர்ந்தெடுப்பது பற்றியும் நான் மேலும் என்ன தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்?

பரிசீலிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

உங்கள் முடிவைப் பாதிக்கக்கூடிய விடயங்கள் பல உள்ளன. உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகளைப் பற்றிய போதுமான தகவல்களை வைத்திருத்தல், உங்களுக்கான நடைமுறைப் பரிசீலனைகள் மற்றும் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் ஆகியவை இவற்றுள் அடங்கும்.

உறவுகள் மற்றும் ஆதரவு வலையமைப்புகள்

இப்போது மற்றும் எதிர்காலத்தில் உங்களை யார் ஆதரிப்பார்கள் என்பதைக் இனங்காண வரைபடத்தை நிரப்பவும்.



நீங்கள் திட்டமிடப்படாமல் கர்ப்பமாகும் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்களே முடிவு செய்ய வேண்டும். இந்த முடிவெடுத்தலின் ஒரு பகுதியாக, இப்போதும் எதிர்காலத்திலும் நீங்கள் பரிசீலிக்கக்கூடியவர்கள் என சிலர் இருக்கிறார்கள் என்பதை நீங்கள் காணலாம். உதாரணமாக, உங்கள் முடிவைப் பொருட்படுத்தாமல், ஆதரவு உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது நீங்கள் அழைக்கக்கூடிய ஒரு துணைவர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள்.

எல்லாவற்றையும் மதிப்பிடுதல்

நல்ல விடயங்களைப் பற்றி:

	அடுத்த 12 வாரங்களில்	இப்போதிலிருந்து 1 வருடம்	இப்போதிலிருந்து 5 வருடங்கள்	பொதுவாக
பெற்றோராக இருத்தல்				
கருக்கலைப்பு				
தத்தெடுப்பு / வளர்ப்புப் பராமரிப்பு				

கடினமான விஷயங்கள் பற்றி:

	அடுத்த 12 வாரங்களில்	இப்போதிலிருந்து 1 வருடம்	இப்போதிலிருந்து 5 வருடங்கள்	பொதுவாக
பெற்றோராக இருத்தல்				
கருக்கலைப்பு				
தத்தெடுப்பு / வளர்ப்புப் பராமரிப்பு				

பரிந்துரை மற்றும் மூலஆதாரத் தகவல்கள்

கர்ப்ப விருப்பத்தெரிவுகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கும் ஆதரவிற்கும் பின்வரும் சேவைகளைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். அவர்களிடம் பல்வேறு தகவல்களும் உதவிகளும் கிடைக்கும்.

‘பிரகனன்ஸி சாய்சஸ்’ (Pregnancy Choices)-ஐத் தொடர்பு கொள்க:

1800 008 463 அல்லது www.pregnancychoices.org.au

மேலதிகத் தகவல்கள்

உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகளைப் பற்றிய மேலும் தகவல்களுக்கு, (07) 3357 5377 என்ற எண்ணில் 'சில்ட்ரன் பை சாய்ஸ்' (Children by Choice) (பிரிஸ்பேன், QLD)-ஐத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். அவர்கள் திட்டமிடப்படாத கர்ப்பத்திற்கான அனைத்து விருப்பத்தெரிவுகள் உட்பட, இலவசமான மற்றும் இரகசியமான ஆதரவையும் ஆலோசனையையும் வழங்குகிறார்கள். 'சில்ட்ரன் பை சாய்ஸ்' (Children by Choice) என்பது பாரபட்சமற்ற மற்றும் மரியாதைக்குரிய ஆலோசனைகளை வழங்கும், கருக்கலைப்புக்கு ஆதரவளிக்கும், மற்றும் பெண்களை மையப்படுத்திய ஒரு சேவையாகும். அவர்களுடைய தகவலளிக்கும் இணைப்பை திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை அணுகலாம். மேலும் தகவல்கள் கிடைக்குமிடம்: www.childrenbychooice.org.au.

கர்பத்தைத் தொடர்வது பற்றிய மேலும் விரிவான தகவல்களுக்கு, மற்றும் குழந்தையை வளர்ப்பது குறித்த ஆலோசனை உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், 1800 882 436 என்ற எண்ணில் 'பிரக்னன்சி, பேர்த் & பேபி' (Pregnancy, Birth and Baby) என்பதைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். இது கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் முதல் ஐந்து வருடங்கள் ஆகியவை பற்றிய தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும் வழங்கும் ஒரு தொலைபேசி மற்றும் இணையவழிச் சேவையாகும். இதில் பெண்கள், அவர்களுடைய வாழ்க்கைத்துணைகள், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கான 24 மணிநேர தொலைபேசி ஆலோசனையை அணுகுதலும் அடங்கும். மேலும் தகவல்கள் கிடைக்குமிடம்: www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby.

நீங்கள் **மனஅழுத்தத்தில் இருந்தால் மற்றும்** நெருக்கடி ஆலோசனை தேவைப்பட்டால், 131 114 என்ற எண்ணில் 'உயிர்காக்கும் இணைப்பை' (Lifeline) தொடர்புகொள்ளுங்கள். உயிர்காக்கும் இணைப்பானது, வாரத்தில் 7 நாட்களும் 24 மணி நேரமும் நெருக்கடி ஆதரவு, தற்கொலை தடுப்பு மற்றும் மன நல ஆதரவு சேவைகள் ஆகியவற்றுக்கான தொலைபேசி ஆலோசனை சேவையையும் இணையவழி சேட்டிங்கையும் (online chat) வழங்குகிறது. மேலும் தகவல்கள் கிடைக்குமிடம்: www.lifeline.org.au.

உங்களுக்கோ, உங்கள் துணைவருக்கோ/குடும்பத்தினருக்கோ **என்ன முடிவெடுப்பது என்பதைத் தீர்மானிப்பதில் சிரமம் இருந்தால் மற்றும் ஆலோசனை ஆதரவு தேவைப்பட்டால்,** 'ரிலேஷன்ஷிப் ஆஸ்திரேலியா' (Relationships Australia) என்பதைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். 'ரிலேஷன்ஷிப் ஆஸ்திரேலியா' 1300 364 277 (NSW) என்பது தனிநபர், தம்பதியர், மற்றும் குடும்ப ஆலோசனை, அத்துடன் குடும்ப பிரச்சனைக்கான தீர்வு உள்ளிட்ட, தனிநபர்கள், தம்பதிகள் மற்றும் சமூகங்களுக்கான சேவைகளை வழங்குவதன் மூலம், உறவுகளுக்கான ஆதரவு சேவையை வழங்குகிறது.
கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணை அழையுங்கள், அல்லது உங்கள் உள்ளூர் சேவையைக் கண்டறிய, இணையதளத்தைப் பார்வையிடுங்கள். மேலும் தகவல்கள் கிடைக்குமிடம்: www.relationships.org.au.