

MANG THAI? TÌM HIỂU NHỮNG LỰA CHỌN CỦA QUÝ VỊ



Tập sách này dành cho những người mang thai ngoài ý muốn và không biết nên làm gì.

Mục lục

Mang thai?	4
Phát hiện mình đang mang thai	4
Chọn làm mẹ	7
Tiếp tục mang thai và cho làm con nuôi hoặc chăm sóc bảo trợ	10
Phá thai	12
Biện pháp tránh thai.....	18
Nói chuyện với cha đưa trẻ về việc mang thai của quý vị	21
An toàn trong mối quan hệ của quý vị.....	22
Ra quyết định	23
Tôi cảm thấy như thế nào về.....	25
Những điều cần xem xét.....	26
Các mối quan hệ và mạng lưới hỗ trợ.....	27
Cân nhắc mọi thứ.....	28
Thông tin giới thiệu và nguồn lực hỗ trợ.....	30

Mang thai?

Tìm hiểu những lựa chọn của quý vị

Tập sách này dành cho những người mang thai ngoài ý muốn (hoặc những người hỗ trợ họ) và không biết nên làm gì. Tập sách này cung cấp thông tin về các lựa chọn có sẵn cho quý vị, đồng thời chỉ ra một số điều cần xem xét, chẳng hạn như nơi cần hỗ trợ và các công cụ để hỗ trợ quý vị ra quyết định.

Chúng tôi hiểu rằng việc mang thai có thể xảy ra trong những tình huống và mối quan hệ khác nhau và thừa nhận rằng những người đa dạng về giới tính và/hoặc lưỡng tính có thể mang thai ngoài ý muốn.

Tập sách này dành cho những người đang mang thai. Đôi khi chúng tôi sử dụng thuật ngữ “phụ nữ” cho những người đang mang thai và “đàn ông” cho những người liên quan đến việc mang thai. Chúng tôi thừa nhận rằng đây là chỉ là sự khái quát và sẽ không chính xác cho tất cả mọi người.

Phát hiện mình đang mang thai

Các dấu hiệu mang thai có thể gồm mất kinh, cảm thấy buồn nôn (buồn ói) hoặc nôn mửa, ngực đau hoặc to hơn và cảm thấy chóng mặt hoặc mệt mỏi. Không phải tất cả những người mang thai đều có những dấu hiệu này. Quý vị nên thử thai nếu trễ kinh hơn một tuần. Thời gian của thai kỳ được tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh cuối cùng.

Xét nghiệm mang thai (thử thai)

Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị đang mang thai, điều quan trọng là phải đi xét nghiệm để xác nhận có thai. Thử thai có thể được thực hiện bằng nước tiểu hoặc mẫu máu. Quý vị có thể mua que thử thai bằng nước tiểu từ hiệu thuốc hoặc siêu thị và làm theo hướng dẫn trên bao bì. Xét nghiệm cũng có thể được thực hiện tại Phòng khám Gia đình, trung tâm sức khỏe phụ nữ, phòng khám kế hoạch hóa gia đình hoặc dịch vụ y tế khác. Quý vị càng sớm phát hiện chắc chắn thì càng có nhiều thời gian để suy nghĩ về các lựa chọn của mình.

Các lựa chọn mang thai

Điều quan trọng là quý vị phải dành thời gian cần thiết để đưa ra quyết định tốt nhất cho mình. Khi đưa ra quyết định, điều tốt là quý vị nên cân nhắc hoàn cảnh cá nhân của mình, sự hỗ trợ sẵn có và quý vị mang thai được bao nhiêu tuần.

Các lựa chọn khi mang thai ngoài ý muốn bao gồm:

- tiếp tục mang thai – chọn làm mẹ
- tiếp tục mang thai – cho làm con nuôi hoặc chăm sóc bảo trợ
- chấm dứt thai kỳ – phá thai

Có thể hữu ích khi tâm sự với một người mà quý vị biết và tin tưởng. Đôi khi, nói chuyện với chuyên gia y tế sẽ rất hữu ích. Nếu quý vị cần ai đó để trò chuyện, có thể gọi:

Đường dây Trợ giúp về Các Lựa chọn khi Mang thai và y tá làm việc ngoài giờ 1800 008 463

Nói chuyện với một trong những chuyên viên y tế lành nghề, gọi Đường dây Trợ giúp Lựa chọn Mang thai (Pregnancy Choices Helpline) số **1800 008 463** từ 8 giờ sáng – 8 giờ tối, Thứ Hai đến Thứ Sáu hoặc truy cập trang mạng www.pregnancychoices.org.au

Nếu đây là một cơn khủng hoảng đối với quý vị, xin vui lòng liên hệ:

Đường dây nóng (Lifeline) 13 11 14

Đường dây nóng cung cấp dịch vụ tư vấn trực tuyến qua điện thoại suốt 24 giờ, trò chuyện trực tuyến về hỗ trợ khủng hoảng, phòng chống tự tử và các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần. Thông tin thêm có tại www.lifeline.org.au

Chọn làm mẹ

Việc quý vị lựa chọn nuôi con hay không là một quyết định lớn. Quý vị có thể cùng làm cha mẹ với cha đứa trẻ, hoặc làm mẹ đơn thân. Nếu quý vị mang thai khi đang trong một mối quan hệ tình cảm, quý vị có thể thảo luận với cha đứa trẻ về lựa chọn của mình.

Cùng trở thành cha mẹ

Khi trao đổi với cha đứa trẻ, điều quan trọng là cảm giác của cả hai về những thay đổi trong mối quan hệ tình cảm, thu nhập và lối sống mà việc nuôi con có thể đem tới. Việc quý vị trải qua nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau hay lo lắng về những gì mình sắp phải đối mặt là điều hết sức bình thường. Nếu quý vị chưa sẵn sàng đưa ra quyết định với tư cách là vợ chồng, hoặc nếu mối quan hệ này chỉ mới bắt đầu và chưa ổn định, hành trình đưa ra quyết định có thể sẽ rất khó khăn và choáng ngợp.

Làm mẹ đơn thân

Một số người có thể chọn làm mẹ đơn thân và một số người khác có thể phải làm mẹ đơn thân do mối quan hệ tan vỡ hoặc suy nghĩ khác nhau khi đối diện với việc mang thai ngoài ý muốn.

Quý vị nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và suy nghĩ về mạng lưới hỗ trợ sẵn có với mình.

Các lựa chọn hỗ trợ nuôi dạy con

Có nhiều nguồn hỗ trợ sẵn có giúp quý vị nuôi con, bao gồm hỗ trợ tài chính và hỗ trợ thực tiễn. Nếu quý vị đang suy nghĩ về việc tiếp tục mang thai và muốn biết thêm thông tin về các lựa chọn hỗ trợ tài chính có thể có, hãy truy cập <https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families>

Một số câu hỏi cần xem xét

- Có phải là thời điểm thích hợp để tôi/chúng tôi có con khi đang cân nhắc các kế hoạch và trách nhiệm khác không?
- Tôi/chúng tôi có sẵn sàng về tài chính và tình cảm cho một đứa con không?
- Tôi/chúng tôi có được hỗ trợ cần thiết để nuôi dạy một đứa con không?
- Chúng tôi có ở với nhau nếu không có thai không?
- Làm thế nào chúng tôi có thể chăm sóc con mình tốt nhất nếu chúng tôi ly thân (hiện tại hoặc trong tương lai)?

Một người nào đó để nói chuyện

Chuyên gia tư vấn có thể giúp quý vị giải quyết các vấn đề cảm xúc và thực tế khi tự mình nuôi dạy con cái hoặc cùng với cha đứa trẻ.

Quý vị có thể tìm tư vấn và hỗ trợ tại:

Mang thai, Sinh nở & Có con

Gọi cho Đường dây Trợ giúp của họ (1800 882 436) hoặc truy cập www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby, cung cấp thông tin, lời khuyên và tư vấn về mang thai, sinh con và năm đầu tiên của trẻ.

Thông tin về chăm sóc thai kỳ

Để biết thêm thông tin về việc chăm sóc thai kỳ, hãy gọi:

để nói chuyện với y tá sức khỏe sinh sản và tình dục. Quá trình nói chuyện với y tá được giữ bí mật và ẩn danh. Quý vị cũng có thể liên hệ với bác sĩ gia đình của mình, khoa sản của bệnh viện địa phương và nói chuyện với nữ hộ sinh hoặc nhân viên xã hội hoặc gọi cho Mothersafe theo số 1800 647 848.

Điều quan trọng là nói về bất kỳ loại thuốc nào quý vị đang dùng với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh. Bác sĩ hoặc nữ hộ sinh cũng có thể tư vấn cho quý vị về các xét nghiệm có sẵn trong thời gian mang thai để đảm bảo sức khỏe và an sinh, cũng như thai kỳ của quý vị.

Tiếp tục mang thai và cho làm con nuôi hoặc chăm sóc bảo trợ

Cho làm con nuôi

Cho làm con nuôi là khi cha mẹ đẻ hoặc mẹ trao toàn bộ quyền và trách nhiệm nuôi dạy con của mình cho cha mẹ nuôi. Cho/nhận con nuôi yêu cầu quý vị ký cam kết thỏa thuận pháp lý để một người khác trở thành người giám hộ hợp pháp của đứa trẻ. Cha mẹ phải chờ ít nhất 30 ngày sau khi đứa trẻ ra đời trước khi họ có thể ký thỏa thuận pháp lý. Cha mẹ đẻ có thể giữ liên lạc với trẻ bằng cách thống nhất kế hoạch cho làm con nuôi với cha mẹ nuôi. Nhân viên phụ trách có thể giúp lập kế hoạch này. Dịch vụ Gia đình và Cộng đồng (FACS) là cơ quan chính phủ trông coi các dịch vụ cho con nuôi ở NSW. Họ làm việc với cha mẹ ruột để xem xét việc cho làm con nuôi và các gia đình muốn nhận con nuôi.

Tất cả con nuôi đều có quyền hợp pháp biết về gia đình và văn hóa nơi mình sinh ra. Nhân viên phụ trách việc cho/nhận con nuôi sẽ làm việc với cha mẹ nuôi để soạn thảo bản kế hoạch cho/nhận con nuôi, phác thảo chi tiết thỏa thuận về cách thức duy trì liên lạc.

Nếu quý vị cảm thấy quý vị không thể nuôi dưỡng con mình, cho làm con nuôi không phải là giải pháp duy nhất. Chăm sóc bảo trợ cũng có thể là một phương án.

Chăm sóc bảo trợ

Chăm sóc bảo trợ là khi con của quý vị được gia đình khác chăm sóc. Có nhiều hình thức chăm sóc bảo trợ khác nhau. Các lựa chọn chăm sóc bảo trợ bao gồm:

- **Chăm sóc bảo trợ tạm thời:** Hình thức này có thể áp dụng trong khi quý vị giải quyết các vấn đề về chỗ ở, tài chính hoặc cá nhân. Trong suốt quá trình chăm sóc tự nguyện (không theo lệnh của tòa án), quý vị vẫn là người giám hộ và có thể thăm con. Chăm sóc bảo trợ tạm thời thường giới hạn trong vòng vài tuần.
- **Chăm sóc bảo trợ dài hạn:** Nếu con quý vị được gửi chăm sóc bảo trợ dài hạn, quý vị sẽ mất quyền giám hộ và/hoặc quyền nuôi con hợp pháp. Quý vị vẫn sẽ là mẹ hợp pháp của con mình. Trong trường hợp chăm sóc bảo trợ dài hạn, những đứa trẻ thường có tình cảm gắn bó với gia đình đang nuôi dưỡng mình

Thông tin về cho nhận con nuôi/chăm sóc bảo trợ

FACS cung cấp các dịch vụ cho/nhận con nuôi và chăm sóc bảo trợ. Quý vị có thể trao đổi với nhân viên đủ trình độ và kinh nghiệm về các phương án chăm sóc con của mình. Xin vui lòng liên hệ Dịch vụ Cho/Nhận con nuôi của FACS theo số 02 9716 3003 hoặc gửi email tới adoption.permanentcare@facs.nsw.gov.au. Để biết thêm thông tin chi tiết về thủ tục và các phương án cho/nhận con nuôi, quý vị có thể truy cập trang mạng của FACS, <https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption>

Phá thai

Phá thai là khi sử dụng thuốc hoặc thủ thuật ngoại khoa để chấm dứt thai kỳ. Nếu quý vị đã quyết định phá thai, không chỉ mình quý vị gặp vấn đề này. Người ta ước tính rằng một trong bốn phụ nữ Úc sẽ có phá thai trong đời.

Có hai phương thức phá thai:

- **phá thai ngoại khoa** (phẫu thuật, thường kèm theo thuốc gây mê liều nhẹ)
- **phá thai nội khoa** (uống thuốc gây sảy thai)

Phá thai ngoại khoa

Phá thai ngoại khoa là dịch vụ có sẵn ở NSW thông qua Ban Kế hoạch hóa Gia đình NSW, các phòng khám cộng đồng và thỉnh thoảng ở các bệnh viện công. Tại NSW, quý vị không cần giấy giới thiệu của bác sĩ để đến phòng khám. Điều này cũng đồng nghĩa quý vị có thể trực tiếp gọi điện cho phòng khám để đặt lịch hẹn. Một số phòng khám chỉ thực hiện phá thai ngoại khoa với thai từ 12 tuần tuổi trở xuống, trong khi một số phòng khám khác có thể thực hiện phá thai từ 20 tuần tuổi trở xuống.

Trước khi đặt lịch hẹn, điều quan trọng là quý vị phải biết được tuổi thai (theo tuần) và các dịch vụ mà phòng khám cung cấp. Nếu quý vị không chắc về tình trạng mang thai của mình, quý vị có thể cần siêu âm. Siêu âm sẽ xác định được tuổi thai (theo tuần) của quý vị. Thường tốt nhất quý vị nên đợi thai nhi được 6 tới 7 tuần tuổi trước khi tiến hành phá thai ngoại khoa. Nếu tiến hành sớm hơn thời gian này thì thủ thuật phá thai có khả năng cao sẽ không thành công.

Thủ thuật phá thai ngoại khoa thường được thực hiện trong khi quý vị được gây mê liều nhẹ, ở trạng thái thư giãn và thiếp ngủ. Thuốc gây mê được sử dụng để giúp quý vị cảm thấy thoải mái hết mức có thể trong suốt quá trình phẫu thuật. Phá thai loại bỏ lớp niêm mạc và thai nhi bên trong tử cung. Thủ thuật phá thai được tiến hành bằng cách đưa ống nhựa nhỏ vào bên trong tử cung và hút các chất ra nhẹ nhàng. Thủ thuật này an toàn, đơn giản và ít rủi ro nếu được thực hiện bởi bác sĩ giàu kinh nghiệm. Thời gian tiến hành thủ thuật chỉ mất khoảng 15 phút, nhưng quý vị sẽ cần ở lại phòng khám hoặc bệnh viện trong khoảng 4 giờ đồng hồ để đảm bảo thuốc gây mê hết hiệu lực hoàn toàn và quý vị có thể về nhà an toàn. Phải sử dụng thủ thuật khác đối với thai nhi khoảng 16 tuần tuổi. Thủ thuật này thường phức tạp và khó tiếp cận hơn. Giá cả làm thủ thuật phá thai thường tăng theo tuổi thai kỳ.

Phá thai nội khoa

Phá thai nội khoa có sẵn thông qua Ban Kế hoạch hóa Gia đình NSW, các phòng khám cộng đồng và một số chuyên viên và bác sĩ được đào tạo. Phá thai nội khoa là phương pháp thay thế cho phá thai ngoại khoa bằng cách sử dụng thuốc để chấm dứt thai kỳ. Phá thai nội khoa có thể tiến hành tại nhà và có thể áp dụng nếu tuổi thai dưới 9 tuần.

Để phá thai nội khoa, quý vị thường được bác sĩ hẹn khám hai lần. Trong lần khám đầu tiên, bác sĩ sẽ kê đơn thuốc và nói cho quý vị biết quý vị cần uống thuốc khi nào và ra sao. Các loại thuốc được kê là mifepristone và misoprostol.

Bước 1: Uống 1 viên Mifepristone với một ly nước như bình thường.

Sau khi uống viên đầu tiên, có thể xảy ra chút tình trạng chảy máu hoặc lấm tẩm máu. Tác dụng phụ của mifepristone thường nhẹ và không kéo dài lâu. Hầu hết mọi người vẫn có thể thực hiện các hoạt động hàng ngày sau khi uống thuốc.

Bước 2: Dùng Misoprostol trong vòng 36-48 giờ sau lần uống viên đầu tiên (mifepristone).

Misoprostol thường gây co thắt tử cung, giúp cổ tử cung mở nhẹ và làm trống tử cung sau khi tống thai nhi ra ngoài. Sau khi uống thuốc, quý vị có thể bắt đầu bị chảy máu và co thắt tử cung trong vòng 1-4 giờ. Do đó, chúng tôi khuyến nghị quý vị nên uống misoprostol vào thời điểm mà quý vị có thể ở nhà gần như suốt cả ngày.

Hầu hết mọi người đều bị chảy máu hoặc co thắt tử cung với mức độ nặng – nhẹ khác nhau. Tình trạng co thắt tử cung thường kéo dài khoảng 24 giờ nhưng tình trạng chảy máu có thể kéo dài 2 tuần hoặc hơn. Khuyến nghị quý vị uống thuốc giảm đau. Nhờ người khác hỗ trợ quý vị tại nhà cũng rất quan trọng.

Các tác dụng phụ khác có thể bao gồm:

- sốt
- ớn lạnh
- buồn nôn
- nôn mửa

Nhân viên tại phòng khám hoặc bác sĩ sẽ thảo luận về những gì sẽ xảy ra và cung cấp cho quý vị số điện thoại chăm sóc sau 24 giờ. Quý vị sẽ cần phải xét nghiệm máu sau 7 ngày kể từ ngày uống liều thuốc đầu tiên và quý vị sẽ tái khám tại phòng khám 14-21 ngày sau khi uống thuốc để kiểm tra xem đã phá thai hoàn toàn chưa.

Phá thai ngoại khoa hoặc nội khoa: Điều gì là tốt nhất cho tôi?

Có nhiều lý do khiến quý vị có thể chọn phá thai ngoại khoa hoặc phá thai nội khoa. Quyết định đó có thể tùy thuộc vào thời gian mang thai của quý vị, cảm giác của quý vị khi được làm phẫu thuật và khi phá thai bằng thuốc tại nhà. Nếu quý vị không chắc điều gì là tốt nhất cho mình, hãy nói chuyện với người liên hệ sau để biết về các lựa chọn của quý vị:

PHẪU THUẬT

Thời gian

Phá thai ngoại khoa thường thực hiện khi thai kỳ được sáu tuần trở lên, sau 12 tuần của thai kỳ chi phí phá thai sẽ đắt hơn.

Quy trình

- thủ thuật phẫu thuật trong phòng khám
- thường cần thuốc gây mê nhẹ
- thủ thuật thường mất từ 5-10 phút với thời gian phục hồi đến bốn giờ tại phòng khám
- không ra máu cho đến ra máu nhẹ trong tối đa hai tuần
- khuyến nghị dùng thuốc kháng sinh
- có thể chỉ cần một lần đến phòng khám

Hỗ trợ và phục hồi

Một người lớn có trách nhiệm sẽ cần đi cùng quý vị về nhà sau cuộc hẹn vì quý vị không thể lái xe sau khi được thủ thuật.

Phản ứng phụ

- có thể cảm thấy mệt mỏi do thuốc mê
- có thể bị ra máu và co thắt nhẹ thường kéo dài dưới hai tuần

Chi phí và tính khả dụng

- hầu hết các dịch vụ được cung cấp tại các phòng khám cộng đồng
- chi phí có thể thay đổi

Các biến chứng

- các biến chứng hiếm gặp nhưng có thể bao gồm nhiễm trùng cần điều trị kháng sinh
- bác sĩ sẽ giải thích những rủi ro của việc phá thai ngoại khoa cho quý vị

DÙNG THUỐC

Thời gian

Việc phá thai bằng thuốc được thực hiện khi thai ít hơn chín tuần tuổi.

Quá trình

- thuốc dùng tại nhà của quý vị
- dẫn đến các tác động tương tự như sảy thai với những cơn co thắt
- co thắt có thể từ nhẹ đến nặng
- ra máu nhẹ thường kéo dài khoảng 2 tuần nhưng có thể tiếp tục trong 4-6 tuần
- khuyến nghị dùng thuốc giảm đau
- có thể phải đến phòng khám lần thứ hai để đảm bảo phá thai hoàn tất

Hỗ trợ và phục hồi

Nên có người hỗ trợ quý vị ở nhà trong ít nhất là 24 giờ đồng hồ.

Phản ứng phụ

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• sốt• ớn lạnh• buồn nôn | <ul style="list-style-type: none">• nôn mửa• ra máu• co thắt |
|--|--|

Chi phí và tính khả dụng

- hầu hết các dịch vụ được cung cấp tại các phòng khám cộng đồng
- chi phí có thể thay đổi

Các biến chứng

- các biến chứng hiếm gặp nhưng có thể bao gồm nhiễm trùng cần điều trị kháng sinh
- bác sĩ sẽ giải thích những rủi ro của việc phá thai bằng thuốc cho quý vị

Biện pháp tránh thai

Dù quý vị quyết định như thế nào thì điều quan trọng là quý vị phải tính đến biện pháp tránh thai mà quý vị có thể sử dụng trong tương lai.

Quý vị có thể thực hiện biện pháp tránh thai ngay sau khi phá thai hoặc sinh con. Hiện nay, có nhiều biện pháp tránh thai có sẵn. Các biện pháp tránh thai lâu dài và có thể đảo ngược thường hiệu quả nhất, bao gồm que cấy tránh thai (Implanon) và vòng tránh thai (IUD).

Để biết thêm thông tin chi tiết về các biện pháp tránh thai sẵn có, xin vui lòng truy cập trang mạng Ban Kế hoạch hóa Gia đình NSW tại địa chỉ: <https://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/contraception>. Quý vị cũng có thể trao đổi với y tá chăm sóc sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục bằng cách gọi đến Đường dây hỗ trợ của Ban Kế hoạch hóa Gia đình NSW Talkline theo số điện thoại 1300 658 886 hoặc www.fpnsw.org.au/talkline. Cuộc trò chuyện này sẽ hoàn toàn được giữ bí mật và ẩn danh.

Chi phí phá thai ở NSW

Chi phí phá thai ở NSW tại mỗi phòng khám khác nhau. Tốt nhất quý vị nên liên hệ trực tiếp với các phòng khám để biết chi phí. Chi phí phá thai sẽ được Medicare chi trả một phần.

Những điều khác sẽ ảnh hưởng đến chi phí phá thai là:

- quý vị có thẻ Medicare không
- quý vị có thẻ giảm giá không
- quý vị đang mang thai bao nhiêu tuần
- quý vị chọn phá thai ngoại khoa hay nội khoa

Chi phí phá thai ngoại khoa sẽ tăng cao sau khi thai được 12 tuần tuổi. Chi phí sẽ cao hơn nhiều sau khi thai được 16 tuần.

Chi phí thuốc cho phá thai nội khoa được chính phủ trợ cấp nếu quý vị có thẻ Medicare. Việc tư vấn và siêu âm có thể có một khoản phí “chênh lệch”.

Thông tin hợp pháp

Phá thai là hợp pháp ở tất cả các tiểu bang và vùng lãnh thổ của Úc trong một số trường hợp nhất định và khi được chuyên gia y tế đã đăng ký thực hiện.

Ở NSW, phá thai là hợp pháp, nhưng có những yêu cầu khác nhau tùy thuộc vào giai đoạn mang thai của quý vị. Quý vị có thể yêu cầu phá thai khi thai kỳ ít hơn 22 tuần. Nếu cần thêm thông tin về vấn đề này, quý vị có thể nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình.

Quý vị phải có đủ thông tin để hiểu về quyết định của mình và đồng ý phá thai. Cha đứa trẻ hoặc gia đình không thể quyết định xem quý vị có nên phá thai hay không, mặc dù có thể hữu ích nếu cả hai cùng nhau đưa ra quyết định này.

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về việc phá thai (kể cả khi quý vị đang gặp khó khăn về tài chính), quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên xã hội.

Liên hệ với Các Lựa chọn Khi Mang thai theo số:
1800 008 463 hoặc www.pregnancychoices.org.au

Việc trao đổi với các y tá sức khỏe sinh sản và tình dục của chúng tôi được bảo mật và ẩn danh.

Nói chuyện với cha đưa trẻ liên quan đến việc mang thai của quý vị

Tùy thuộc vào việc quý vị có muốn cha đưa trẻ tham gia vào quá trình ra quyết định hay không. Điều này sẽ phụ thuộc vào tình trạng hiện tại của mối quan hệ.

Luật Gia đình năm 1975 nói về quyền và nghĩa vụ của nam giới khi mang thai, cho dù họ có tham gia vào quá trình ra quyết định hay không. Một số điều được đề cập đến gồm:

- trách nhiệm tài chính của người cha, khi đưa trẻ được sinh ra, điều này có thể do cha mẹ hoặc Cơ Quan Cấp Dưỡng Trẻ Em giải quyết
- người cha có quyền có mối quan hệ đầy ý nghĩa với con mình
- cả cha và mẹ có thể được hướng dẫn tham gia vào buổi hòa giải để tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển kế hoạch nuôi dạy con cái

Quý vị là người duy nhất có thể (hoặc không thể) đồng ý phá thai. Không ai khác có thể bắt quý vị phá thai hoặc không phá thai.

Cả cha và mẹ ruột phải đồng ý cho con làm con nuôi. Cách cặp bạn đời tham gia vào quá trình ra quyết định sẽ khác nhau tùy thuộc vào tình trạng của mối quan hệ. Quý vị có thể muốn tham gia buổi tư vấn cùng nhau hoặc cha đưa trẻ của quý vị có thể muốn nói chuyện với ai đó để thảo luận về cảm xúc của họ về việc mang thai.

Để biết thêm thông tin về nơi nam giới có thể tìm hỗ trợ, họ có thể liên hệ với Mensline: 1300 78 99 78 hoặc truy cập www.mensline.org.au/home.html

An toàn trong mối quan hệ của quý vị

Trong một mối quan hệ lành mạnh, có sự tôn trọng các giá trị, ý kiến và ranh giới của nhau cũng như sự giao tiếp, tin tưởng và hỗ trợ lẫn nhau. Tất cả các mối quan hệ đều có thể có những khó khăn thách thức. Tuy nhiên, có sự khác biệt giữa những khoảnh khắc thử thách và những khoảnh khắc không an toàn trong một mối quan hệ. Bạo hành và kiểm soát trong mối quan hệ có thể dẫn đến những khoảnh khắc không an toàn.

Một số người bạn đời có tính bạo lực và thích kiểm soát xem việc ai đó mang thai và khiến họ có con như một cách để kiểm soát họ. Đây được gọi là cưỡng chế sinh sản và là một hình thức bạo hành gia đình. Cưỡng chế sinh sản là khi quý vị không kiểm soát được các quyết định mang thai trong mối quan hệ của mình.

Một số ví dụ về việc cưỡng chế sinh sản có thể ảnh hưởng đến việc mang thai của quý vị bao gồm:

- gây áp lực khiến quý vị phải mang thai khi quý vị không muốn
- làm hỏng hoặc loại bỏ các biện pháp tránh thai để khiến quý vị có thai
- ngăn quý vị phá thai khi quý vị muốn
- ép quý vị phá thai khi quý vị không muốn

Bạo hành gia đình và cưỡng chế sinh sản có thể xảy ra với bất kỳ ai. Không ai có quyền làm tổn thương quý vị hoặc khiến quý vị phải sống trong sợ hãi. Điều quan trọng là phải nghĩ đến sự an toàn trong mối quan hệ của quý vị trong quá trình ra quyết định. Quý vị nên có quyền quyết định nếu muốn, và khi nào quý vị mang thai. Nếu quý vị muốn được hỗ trợ trong việc thảo luận về điều này có thể ảnh hưởng đến quá trình ra quyết định của quý vị như thế nào, hãy hẹn gặp với:

Đưa ra quyết định

Có một số điều có thể ảnh hưởng đến quyết định mang thai ngoài ý muốn của quý vị. Nếu quý vị không chắc chắn phải làm gì, quý vị không phải một mình. Một số người biết họ muốn gì ngay lập tức, nhưng những người khác lại thấy khó khăn trong quá trình ra quyết định. Quý vị có thể ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của mình dưới đây để giúp mình “hiểu rõ” những việc cần làm tiếp theo. Cũng có thể hữu ích nếu quý vị đưa thông tin mình viết ra cho phòng khám Ban Kế hoạch hóa Gia đình NSW, bác sĩ gia đình của quý vị, hoặc chuyên viên y tế hoặc nhân viên hỗ trợ khác, để quý vị có thể trao đổi bất kỳ vấn đề hoặc câu hỏi nào quý vị có thể có. Có nhiều điều cần cân nhắc khi đưa ra quyết định và thường đây có thể là thời điểm căng thẳng:

- cứ thư thả (quý vị có thể bị giới hạn bởi giai đoạn mang thai của quý vị)
- cho phép bản thân khám phá và cân nhắc tất cả các lựa chọn
- biết rằng cảm giác về các lựa chọn và quyết định của quý vị có thể thay đổi hàng ngày
- truy cập thông tin về vấn đề thực tế để hỗ trợ quyết định của quý vị (ví dụ: các mạng hỗ trợ có sẵn)
- hỏi:
 - có ai để tôi có thể nói chuyện trong khi tôi ra quyết định không?
 - họ có thể phản ứng như thế nào?
 - ai sẽ hỗ trợ tôi trong việc ra quyết định
- nói chuyện với tư vấn viên hoặc chuyên viên y t
- chăm sóc thể chất và tình cảm của bản thân

Hãy tử tế với bản thân và tin tưởng rằng quý vị sẽ đưa ra quyết định đúng đắn cho **MÌNH**.

Cảm giác về điều này sẽ như thế nào trong tương lai?

Quyết định quý vị đưa ra là dựa trên hoàn cảnh hiện tại của quý vị. Quý vị có thể muốn viết ra hoặc lưu hồ sơ về quá trình ra quyết định của mình. Hoàn cảnh có thể thay đổi theo thời gian và trong 5 hoặc 10 năm nữa quý vị có thể nhìn lại và quên mất lý do mình ra quyết định là gì.

TÔI CẢM THẤY THẾ NÀO VỀ...

Nuôi nấng con cái

Tôi cảm thấy như vậy bởi vì _____

Tôi cần biết thêm điều gì về việc tiếp tục mang thai và lựa chọn làm mẹ? _____

Phá thai

Tôi cảm thấy như vậy bởi vì _____

Tôi cần biết thêm điều gì về việc phá thai?

Cho làm con nuôi/chăm sóc bảo trợ

Tôi cảm thấy như vậy bởi vì _____

Tôi cần biết thêm điều gì về việc tiếp tục mang thai và lựa chọn làm mẹ? _____

Những điều cần cân nhắc

Có rất nhiều thứ có thể ảnh hưởng đến quyết định của quý vị. Những điều này có thể bao gồm việc có đủ thông tin về các lựa chọn của quý vị, những cân nhắc thiết thực và cảm xúc của quý vị.

ĐẦU

Hiểu các lựa
chọn

BÀN TAY

Cân nhắc thực tế

- Những người khác và các mối quan hệ quan trọng
- Ảnh hưởng đến nhà ở, tình trạng tài chính, việc làm, kế hoạch tương lai

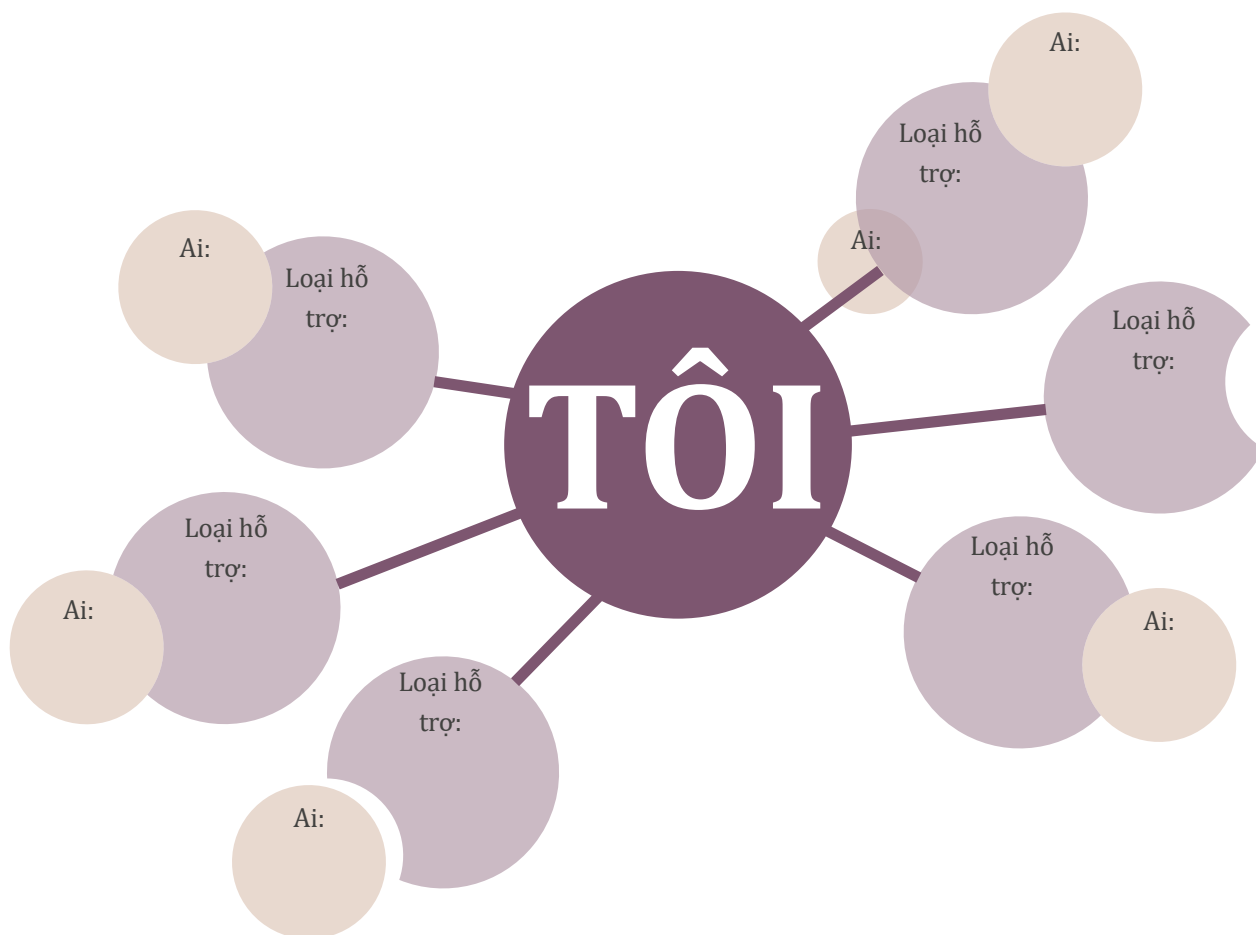
TRÁI TIM

Cảm xúc

- Tôi cảm thấy như thế nào khi mang thai?
- Tôi cảm thấy thế nào về từng lựa chọn?

Mối quan hệ và các mạng lưới hỗ trợ

Điền vào sơ đồ để xác định ai sẽ hỗ trợ quý vị hiện tại và trong tương lai.



Quyết định phải làm gì khi mang thai ngoài ý muốn là của quý vị. Quý vị có thể thấy rằng có những người trong hiện tại và trong tương lai mà quý vị có thể muốn họ tham gia vào quá trình ra quyết định này. Ví dụ, cha đứa trẻ hoặc người trong gia đình mà quý vị sẽ cần hỗ trợ bất kể quyết định của quý vị như thế nào.

Cân nhắc tất cả

Những điều tốt đẹp về:

	Trong 12 tuần tới	1 năm sau	5 năm sau	Nói chung
Nuôi dạy con cái				
Phá thai				
Cho làm con nuôi/ Chăm sóc bảo trợ				

Những điều khó khăn về:

	Trong 12 tuần tới	1 năm sau	5 năm sau	Nói chung
Nuôi dạy con cái				
Phá thai				
Cho làm con nuôi/ Chăm sóc bảo trợ				

Thông tin giới thiệu và nguồn lực hỗ trợ

Để biết thêm thông tin và hỗ trợ về các lựa chọn mang thai, vui lòng liên hệ với các dịch vụ sau. Họ có sẵn các thông tin và trợ giúp.

Liên hệ với các Lựa chọn khi Mang thai theo số:

1800 008 463 hoặc www.pregnancychoices.org.au

Thông tin BỔ SUNG

Để biết thêm thông tin về các lựa chọn của quý vị, hãy liên hệ với Children by Choice (Brisbane, QLD) theo số (07) 3357 5377. Họ cung cấp hỗ trợ và tư vấn miễn phí và bảo mật, bao gồm tất cả các lựa chọn cho việc mang thai ngoài ý muốn. Children by Choice là dịch vụ ủng hộ quyền lựa chọn và lấy phụ nữ làm trung tâm, cung cấp lời khuyên không mang tính phán xét và tôn trọng. Hãy liên hệ với tổng đài thông tin của họ từ 9 giờ sáng - 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Thông tin thêm cũng có tại: www.childrenbychoice.org.au

Nếu quý vị cần thêm **thông tin chi tiết về việc tiếp tục mang thai và tư vấn về việc nuôi con**, hãy liên hệ với Bộ phận Mang thai, Sinh nở và Trẻ sơ sinh qua số 1800 882 436. Đây là dịch vụ điện thoại và trực tuyến cung cấp thông tin, lời khuyên và tư vấn về việc mang thai, sinh nở và 5 năm đầu đời của con quý vị. Điều này bao gồm quyền gọi tư vấn qua điện thoại 24 giờ cho phụ nữ, bạn đời, bạn bè và người thân của họ. Thông tin thêm cũng có tại: www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby

Nếu quý vị đang **đau buồn và cần tư vấn về khủng hoảng**, hãy liên hệ với Lifeline qua số 131 114. Lifeline cung cấp dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24 giờ, 7 ngày một tuần, trò chuyện trực tuyến để hỗ trợ khủng hoảng, phòng chống tự tử và các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần. Thông tin thêm cũng có tại: www.lifeline.org.au

Nếu quý vị và cha đứa trẻ/gia đình của quý vị đang gặp **khó khăn trong việc nên đưa ra quyết định nào và muốn được hỗ trợ tư vấn**, hãy liên hệ với Relationships Australia. Relationships Australia 1300 364 277 (NSW) cung cấp dịch vụ hỗ trợ mối quan hệ cho các cá nhân, gia đình và cộng đồng, cung cấp các dịch vụ gồm tư vấn cá nhân, cặp vợ chồng và gia đình và giải quyết tranh chấp gia đình. Hãy gọi số điện thoại được cung cấp hoặc truy cập trang mạng để tìm dịch vụ địa phương của quý vị. Thông tin thêm cũng có tại: www.relationships.org.au

