

هل أنت حامل؟

تعرفني على الخيارات المتاحة



هذا الكُتيب مخصّص للنساء الحوامل بحمل غير مخطط له،
ولا يعرفن ما ينبغي فعله.

الفهرس

4	هل أنت حامل؟
4	اكتشاف الحمل
7	اختيار أن تربي الطفل
10	استكمال الحمل ثم عرض الطفل للتبني أو الرعاية البديلة
12	الإجهاض
18	منع الحمل
21	التحدث مع شريك حياتك
22	الأمان في العلاقة
23	اتخاذ القرار
25	مشاعري تجاه
26	أمر ينبغي مراعاتها
27	شبكات العلاقات والدعم
28	تقييم جوانب الموضوع كله
30	الإحالة ومصادر المعلومات

هل أنت حامل؟

تعرفني على الخيارات المتاحة

هذا الكُتيب مخصّص للنساء الحوامل بحمل غير مخطط له (ولمن يقدمون الدعم لهنّ)، ولا يعرفن ما ينبغي فعله. ويقدم معلومات تتعلق بالخيارات المتاحة لك. يوضّح الكُتيب الأمور التي ينبغي مراعاتها، مثل الأماكن التي تقدم الدعم والأدوات التي تساعد في اتخاذ القرار.

نعلم أن الحمل قد يحدث في ظل ظروف وعلاقات مختلفة، وندرك أن المتنوعين جنسيًا و/أو ثنائيي الجنس قد يواجهون حملًا غير مخطط له.

هذا الكُتيب مخصص للحوامل. نستخدم لفظ "امرأة" أحيانًا للإشارة إلى الحامل، ولفظ "الرجل" للإشارة إلى الشخص الذي شارك في حدوث الحمل. ندرك أن هذا نوع من التعميم وأنه غير دقيق في نظر الجميع.

اكتشاف الحمل

تشمل علامات الحمل انقطاع الدورة الشهرية والشعور بالإعياء (الغثيان) أو التقيؤ وآلام الثدي أو تضخمه والشعور بالدوار أو التعب. ولكن لا تظهر هذه العلامات على كل الحوامل. ومن المُستحسن إجراء اختبار الحمل إذا تأخرت الدورة الشهرية لأكثر من أسبوع. يُقاس عمر الحمل من أول يوم في آخر دورة شهرية.

اختبارات الحمل

إذا كنت تظنين أنك حامل، فمن المهم أن تُجري اختباراً لتأكيد الحمل. يمكن إجراء اختبار الحمل باستخدام عينة من البول أو الدم. يمكنك شراء اختبار الحمل بعينة البول من الصيدلية أو السوبرماركت واتباع التعليمات الموضحة على العبوة. ويمكن إجراء الاختبار أيضًا عند الطبيب العام أو في مركز لصحة المرأة أو عيادة تنظيم الأسرة أو المراكز الصحية الأخرى. كلما كان التأكد من الحمل في مرحلة مبكرة، كلما زاد الوقت المتاح للتفكير في خياراتك بشأن الحمل.

خيارات الحمل

من المهم أن تخصصي الوقت الكافي لاتخاذ القرار الأنسب لك. عندما تتخذين القرار، من المهم مراعاة ظروفك الشخصية، والدعم المتوفر، وعدد أسابيع الحمل في ذلك الوقت.

وتشمل الخيارات المتاحة في حالة الحمل غير المخطط له ما يلي:

- استكمال الحمل - اختيار أن تربي الطفل
- استكمال الحمل - عرض الطفل للتبني أو الرعاية البديلة
- إنهاء الحمل - الإجهاض

قد يفيدك التحدث إلى شخص تعرفينه وتثقين فيه. من المفيد أحيانًا أن تتحدثي إلى أحد المتخصصين في مجال الصحة. إذا احتجت إلى شخص لتحدثي معه، يمكنك الاتصال على:

خط Pregnancy Options Helpline وممرضة ما بعد الدوام على الرقم:
1800 008 463

للتحدث إلى أحد خبراءنا المتخصصين في مجال الصحة، يُرجى الاتصال بخط المساعدة Pregnancy Choices Helpline على الرقم: **1800 008 463** فيما بين 8.00 ص و 8.00 م، من الاثنين إلى الجمعة، أو زيارة الموقع الإلكتروني: www.pregnancychoices.org.au

وإذا كان هذا يسبب لك أزمة، فنرجو منك التواصل مع:

نظمة Lifeline على الرقم: 13 11 14

تقدم منظمة Lifeline خدمة الاستشارة الهاتفية على مدار الساعة، وخدمة الدردشة في حالات الأزمات، ومنع الانتحار وخدمات الصحة النفسية. تتوفر معلومات إضافية على الموقع: www.lifeline.org.au

اختيار أن تربي الطفل

إن قرار تربية طفل ليس بالقرار الهين. يمكنك أن تقرري تربية طفلك مع شريك حياتك أو تربيته وحدك. إذا حدث الحمل وأنت في علاقة، فقد تختارين إشراك شريك حياتك في مناقشة بشأن الخيارات المتاحة.

تربية الطفل مع شريك الحياة

من المهم أن تتحدثي مع شريك حياتك بشأن مشاعر كل منكما حيال التغييرات التي ستطرأ على علاقتكما أو الدخل أو نمط الحياة عند إنجاب طفل وتربيته. من الطبيعي أن تتناوبك مشاعر متضاربة، وأن تقلقي بشأن تأقلمك مع الوضع الجديد. إذا لم تكونا قد اتخذتما قرارات معًا، أو كانت علاقتكما في بدايتها أو غير مستقرة، فقد تكون رحلة اتخاذ القرار صعبة أو مُربكة.

تربية الطفل وحدك

تربية الطفل وحدك

تختار بعض النساء تربية الطفل وحدها، وبعضهن قد تُضطر إلى ذلك بسبب انهيار العلاقة أو وجود خلافات بشأن التعامل مع الحمل غير المخطط له. من المفيد أن تلجئي إلى الأقارب والأصدقاء، والتفكر في شبكات الدعم المتاحة لك.

خيارات الدعم في تربية الطفل

تتوفر أشكال الدعم التي تساعدك على تربية الطفل، وتشمل كُلاً من الدعم المالي والعَمَلِي. إذا كنتِ تنظرين في قرار استكمال الحمل وتودين المزيد من المعلومات عن خيارات المساعدة المالية المحتملة، فتفضلي بزيارة: <https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families>

بعض الأسئلة التي تنبغي مراعاتها

- هل هذا هو الوقت المناسب لي/لنا لتربية طفل، بالنظر إلى الخطط والمسؤوليات الأخرى؟
- هل أنا/نحن مستعدين ماديًا ومعنويًا لتربية طفل؟
- هل أنا/نحن نملك الدعم اللازم لتربية الطفل؟
- هل كانت علاقتنا لتستمر إن لم أكن حاملًا؟
- كيف يمكننا أن نعتني بالطفل على أكمل وجه إذا قررنا الانفصال (الآن أو في المستقبل)؟

الأشخاص الذين يمكنك التحدث إليهم

يمكن للاستشاريين أن يساعدوك في التعامل مع الجوانب العاطفية والعملية التي تنشأ عن تربية الطفل وحدك أو مع شريك حياتك.

يمكنك تلقي الاستشارة والدعم من:

Pregnancy, Birth & Baby

اتصلي على خط المساعدة التابع لهم (1800 882 436) أو زوري موقعهم الإلكتروني: www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby الذي يحتوي على معلومات ونصائح ومشورة بشأن الحمل والولادة والعام الأول في حياة الطفل.

معلومات عن رعاية الحمل

لمزيد من المعلومات عن رعاية الحمل، اتصلي:

للتحدث إلى ممرضة الصحة الإنجابية والجنسية. حديثك مع الممرضة سري ولا يكشف عن هويتك. يمكنك أيضًا التواصل مع طبيبك العام أو قسم الولادة في المستشفى المحلي أو التحدث إلى قابلة أو أخصائية اجتماعية أو الاتصال بخدمة Mothersafe على الرقم: 1800 647 848.

من المهم أن تتحدثي عن أي أدوية تتناولينها مع طبيبك أو القابلة. يمكن للطبيب أو القابلة أن يقدم لك المشورة بشأن الفحوص المتاحة أثناء الحمل لضمان صحتك وعافيتك ولضمان سلامة الحمل.

استكمال الحمل وعرض الطفل للتبني أو الرعاية البديلة

التبني

التبني هو أن يمنح الوالدان الطبيعيان أو أحد الوالدين كل حقوق التربية ومسؤولياتها إلى الوالدين بالتبني. ويتضمن التبني التوقيع على اتفاقية تنص على أن يصبح شخص آخر هو الوصي الشرعي على الطفل. ولا يجوز للوالدين التوقيع على الاتفاقية القانونية المشار إليها إلا بعد مضي ما لا يقل عن 30 يومًا من تاريخ الولادة. يمكنك للوالدين الطبيعيين الاستمرار في التواصل مع الطفل بموجب الاتفاق على خطة للتبني مع الوالدين بالتبني. وقد يساعدك الموظف الاجتماعي في صياغة هذه الخطة. دائرة خدمات الأسرة والمجتمع (FACS) هي مؤسسة حكومية تقدم خدمات التبني في ولاية نيوساوث ويلز. وهم يتعاملون مع الآباء الطبيعيين الذين يفكرون في أن يتبنى الغير أولادهم، ومع العائلات التي ترغب في التبني. يملك كل أطفال التبني حق معرفة أسرهم بالنسب والتعرف على ثقافتهم. يتعاون الموظف الاجتماعي المسؤول عن شؤون التبني مع الآباء بالتبني لصياغة خطة التبني التي تحدد التفاصيل المتفق عليها بشأن كيفية التواصل.

إذا شعرت أنك لا تستطيعين تربية طفل، فليس التبني هو الخيار الوحيد. فهناك خيار آخر وهو الرعاية البديلة.

الرعاية البديلة

تتضمن الرعاية البديلة أن تعتني أسرة أخرى بالطفل. وهناك أنواع مختلفة للرعاية البديلة. وتشمل خيارات الرعاية البديلة ما يلي:

- **الرعاية البديلة المؤقتة:** هذه خدمة يمكنك اللجوء إليها بينما ترتبين للإقامة وتُسوِّين المشاكل المالية أو الشخصية. في أثناء الرعاية التطوعية (التي لا تصدر المحكمة أمراً بها)، تظلين الوصية على الطفل ويمكنك رؤيته. تقتصر الرعاية المؤقتة على بضعة أسابيع في المعتاد
- **الرعاية البديلة طويلة الأمد:** إذا كان طفلك يتلقى رعاية بديلة طويلة الأمد، فستفقد حضانته و/أو الوصاية عليه. ولكنك ستظلّين الوالد القانوني للطفل. في الرعاية البديلة طويلة الأمد، غالباً ما يتعلق الأطفال عاطفياً بالأسرة البديلة.

معلومات عن التبني/الرعاية البديلة

التبني والرعاية البديلة. يمكنك مناقشة خياراتك بشأن رعاية طفلك مع أخصائي مؤهل ذي خبرة. يُرجى الاتصال بدائرة خدمات الأسرة والمجتمع على الرقم: 02 9716 3003 أو عبر البريد الإلكتروني: adoption@permanentcare@facs.nsw.gov.au. تتوفر معلومات إضافية عن إجراءات التبني وبدائله على موقع دائرة خدمات الأسرة والمجتمع على الرابط: <https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption>

الإجهاض

الإجهاض هو تناول أدوية محددة أو إجراء عملية إجهاض جراحية لإنهاء الحمل. إذا قررت إجهاض الحمل، فاعلمي أنك لست وحدك. تشير التقديرات إلى أنه من بين كل أربع نساء أستراليات، تخضع امرأة واحدة للإجهاض مرة في حياتها.

الإجهاض نوعان:

- **الإجهاض الجراحي** (الذي يتضمن إجراء عملية جراحية، وعادة ما يكون تحت تأثير مخدر خفيف)
- **الإجهاض الدوائي** (ويتضمن تناول أدوية لإنهاء الحمل)

الإجهاض الجراحي

عملية الإجهاض الجراحي متوفرة في نيوساوث ويلز بعيادات Family Planning NSW أو عيادات المجتمع المحلي، وأحيانًا بالمستشفيات العامة. لا تحتاجين في نيوساوث ويلز إلى إحالة من الطبيب لزيارة العيادة، ما يعني أنك تستطيعين الاتصال بالعيادة مباشرة لتحديد موعد. لا تُجرى بعض العيادات عملية الإجهاض الجراحي إلا إذا كان عمر الحمل لا يتجاوز 12 أسبوعًا، وبعض العيادات تُجريها خلال حمل يصل إلى 20 أسبوعًا.

قبل تحديد موعد، من المهم أن تعرفي عدد أسابيع الحمل والعيادات التي تُجرى فيها هذه العملية. وإذا كنت غير متأكدة من عمر الحمل، فستحتاجين إلى الخضوع لفحص بالموجات فوق الصوتية. يكشف الفحص بالموجات فوق الصوتية عن عدد أسابيع الحمل. من الأفضل لك أن تنتظري حتى يصل الحمل إلى ستة أو سبعة أسابيع قبل الخضوع لعملية الإجهاض الجراحي. تزيد احتمالية فشل الإجهاض عند إجراء العملية قبل ذلك.

تُجرى عملية الإجهاض الجراحي تحت تأثير مخدر خفيف يجعلك تشعرين بالاسترخاء والنعاس. يُستخدم التخدير لجعلك تشعرين بالراحة قد الإمكان في أثناء العملية. يتضمن الإجهاض إزالة بطانة الرحم ومحتوياتها. ويتم هذا عن طريق الشفط الخفيف من داخل الرحم باستخدام أنبوب بلاستيكي. هذه العملية آمنة وبسيطة وقليلة المخاطر إذا أجراها طبيب ذو خبرة. تستغرق العملية نحو 15 دقيقة، ولكنك تُحجزين في العيادة أو المستشفى لأربع ساعات تقريبًا لضمان اختفاء أثر المخدر وقدرتك على العودة إلى بيتك بأمان. بعد مرور نحو 16 أسبوعًا على الحمل، تُجرى عملية مختلفة. وهذه العملية أكثر تعقيدًا في الغالب، ويصعب الوصول إلى من يجريها. تزيد تكلفة الإجهاض الجراحي عمومًا كلما زاد عمر الحمل.

الإجهاض الدوائي

الإجهاض الدوائي متوفر في نيوساوث ويلز بعيادات Family Planning أو NSW أو عيادات المجتمع المحلي، ولدى بعض الأخصائيين والأطباء المدربين. الإجهاض الدوائي بديل عن الإجهاض الجراحي. وهو يتضمن تناول أدوية محددة، ويمكن إجراؤه في البيت. يمكن إجراء الإجهاض الدوائي إذا كان عمر الحمل أقل من تسعة أسابيع.

يتضمن الإجهاض الدوائي موعدين لزيارة العيادة عمومًا. في الموعد الأول، توصف لك الأدوية وموعد وطريقة تناولها. يوصف دواءان لهذه العملية وهما ميفيبريستون وميسوبروستول.

الخطوة الأولى: يؤخذ قرص واحد من ميفيبريستون مع كوب من الماء، مثل غيره من الأدوية.

قد يحدث نزيف أو خروج دم متقطع بعد تناول أول قرص. الآثار الجانبية لدواء ميفيبريستون خفيفة ولا تستمر طويلًا بوجه عام. تستطيع معظم النساء تأدية المهام اليومية المعتادة بعد تناول أول قرص من هذا الدواء.

الخطوة الثانية: يؤخذ ميسوبروستول خلال فترة تتراوح بين 36 و48 ساعة من تناول الدواء الأول (ميفيبريستون).

يسبب ميسوبروستول انقباضات في عضلات الرحم. وهذا يؤدي إلى انفتاح عنق الرحم قليلًا وتفريغ محتويات الرحم، وإسقاط الحمل. من المحتمل أن يبدأ النزيف والانقباضات خلال فترة تتراوح بين ساعة و4 ساعات من تناول أقراص الدواء، لذلك ننصحك بتناول ميسوبروستول في يوم يمكنك فيه البقاء بالبيت معظم اليوم.

تُصاب معظم النساء بنزيف أو انقباضات تتراوح ما بين خفيفة وشديدة. وتستمر الانقباضات نحو 24 ساعة عمومًا، ولكن النزيف قد يستمر لأسبوعين أو أكثر. يُنصح بتناول أدوية لتخفيف الألم. ومن المهم أيضًا وجود شخص يرافقك في البيت.

تشمل الأعراض الجانبية الأخرى:

- الحمى
- الرعشة
- الغثيان
- التقيؤ

من المقرر أن يناقش معك طاقم العيادة أو الطبيب ما عليك توقعه، وأن يعطوك رقمًا للرعاية اللاحقة متاحًا على مدار الساعة. ستحتاجين إلى الخضوع لاختبار دم من أجل المتابعة بعد 7 أيام من تناول الدواء الأول، وسيُحدّد لك موعد متابعة في العيادة بعد فترة تتراوح بين 14 و 21 يومًا من تناول الدواءين للتحقق من اكتمال الإجهاض.

الإجهاض الجراحي أو الإجهاض الدوائي: أيهما هو الأنسب لي؟

هناك عدة أسباب تحدد قرار الاختيار بين الإجهاض الجراحي والإجهاض الدوائي. ويتوقف القرار على عمر الحمل، ومشاعرك تجاه الخضوع لعملية جراحية، أو إجراء الإجهاض الدوائي بنفسك في البيت. إذا كنت غير متأكدة من تحديد الخيار الأنسب لك، يمكنك التواصل مع جهة الاتصال التالية لمناقشة الخيارات:

الإجهاض الجراحي

التوقيت

يُجرى الإجهاض الجراحي عادةً حتى ستة أسابيع من الحمل. وتزداد تكلفته بعد مرور 12 أسبوعًا من الحمل.

الإجراءات

- يُجرى الإجهاض الجراحي في العيادة
- يُستخدم مُخدّر خفيف غالبًا
- تتطلب العملية عادة ما بين 5 و10 دقائق، مع الانتظار لمدة تصل إلى أربع ساعات للتعافي في العيادة
- لا يحدث نزيف مطلقًا، أو يحدث نزيف خفيف خلال فترة تصل إلى أسبوعين
- يوصى بتناول المضادات الحيوية
- قد يتطلب زيارة واحدة للعيادة

الدعم والتعافي

تحتاجين إلى شخص بالغ أهل للمسؤولية كي يرافقك في العودة إلى البيت، لأنك لن تتمكني من القيادة بعد الخضوع للعملية.

الآثار الجانبية

- تُقدّم معظم الخدمات في عيادات المجتمع المحلي
- التكلفة متفاوتة

التكلفة والتوفر

- تُقدّم معظم الخدمات في عيادات المجتمع المحلي
- التكلفة متفاوتة

المضاعفات

- المضاعفات نادرة، ولكنها قد تشمل العدوى التي تتطلب العلاج بالمضادات الحيوية
- يوضح لك الطبيب مخاطر الإجهاض الجراحي

الإجهاض الدوائي

التوقيت

يُشترط لإجراء الإجهاض الدوائي أن يكون قبل تسعة أسابيع من الحمل.

الإجراءات

- تتناولين الأدوية بنفسك في البيت
- قد يسبب آثارًا مماثلة لآثار لإجهاض التلقائي وتشمل الانقباضات والنزيف الشديد في الساعات القليلة الأولى
- تتفاوت الانقباضات ما بين خفيفة وشديدة
- يدوم النزيف الخفيف عادة لما يقرب من أسبوعين، ولكنه قد يستمر لمدة تتراوح بين 4 و6 أسابيع
- يُنصح بتناول أدوية لتخفيف الألم
- قد تحتاجين إلى زيارة ثانية إلى العيادة للتأكد من اكتمال الإجهاض

الدعم والتعافي

من المُستحسن وجود شخص آخر كي يساعدك وأنت في البيت لما لا يقل عن 24 ساعة.

الآثار الجانبية

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• الحمى• الرعشة• الغثيان | <ul style="list-style-type: none">• التقيؤ• النزيف• الانقباضات |
|--|--|

التكلفة والتوفر

- تُقدّم معظم الخدمات في عيادات المجتمع المحلي
- التكلفة متفاوتة

المضاعفات

- المضاعفات نادرة، ولكنها قد تشمل العدوى التي تتطلب العلاج بالمضادات الحيوية
- يوضح لك الطبيب مخاطر الإجهاض الدوائي

منع الحمل

أيًا يكن قرارك بشأن الحمل، من المهم أن تضعي في حسابك خيار منع الحمل في المستقبل.

يمكن البدء في منع الحمل بعد الإجهاض أو الولادة مباشرة. وهناك طرق عديدة متاحة لمنع الحمل. وطرق منع الحمل المؤقتة طويلة المفعول هي الخيارات الأكثر فعالية. وهذه الخيارات تشمل زرع وسيلة منع الحمل واللولب الرحمي (IUD).

تتوفر معلومات إضافية عن خيارات منع الحمل على الموقع الإلكتروني Family Planning NSW على الرابط: <https://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/contraception>

يمكنك أيضًا التحدث إلى ممرضة الصحة الإنجابية والجنسية عبر Family Planning NSW Talkline بالاتصال على الرقم: 1300 658 886 أو بزيارة الموقع الإلكتروني: www.fpnsw.org.au/talkline. حديثك مع الممرضة سري ولا يكشف عن هويتك.

تكلفة الإجهاض في نيوساوث ويلز

تختلف تكلفة الإجهاض في نيوساوث ويلز من عيادة إلى أخرى. ننصحك بالاتصال على العيادة مباشرة لمعرفة التكلفة. يغطي خصم Medicare جزءًا من تكلفة الإجهاض.

من العوامل الأخرى التي تؤثر في تكلفة الإجهاض:

- امتلاك بطاقة Medicare
 - امتلاك بطاقة امتياز
 - عدد أسابيع الحمل
 - الاختيار ما بين الإجهاض الجراحي والإجهاض الدوائي
- تزداد تكلفة الإجهاض الجراحي بعد مرور 12 أسبوعًا على الحمل. وتزداد التكاليف بدرجة كبيرة بعد مرور 16 أسبوعًا على الحمل.
- تكلفة أدوية الإجهاض الدوائي مدعومة من الحكومة إذا كنت تحمليين بطاقة Medicare. قد تتطلب الاستشارة أو الفحص بالموجات فوق الصوتية "فرق" رسوم.

المعلومات القانونية

الإجهاض قانوني في كل ولايات أستراليا وأقاليمها في ظل ظروف محددة، وبشرط أن يجريه متخصص مسجل في مجال الصحة.

في نيوساوث ويلز، الإجهاض قانوني، ولكن بشروط مختلفة في كل مرحلة من مراحل الحمل. يمكنك طلب إجراء الإجهاض خلال ما يصل إلى 22 أسبوعًا من الحمل. لمزيد من المعلومات في هذا الصدد، يُرجى التحدث إلى المتخصص في مجال الصحة.

لا بد أن تطلعي على ما يكفي من المعلومات لاتخاذ قرار الإجهاض وفهم أبعاده. لا يمكن لشريك حياتك أو أسرته أن يتخذوا قرار خضوعك للإجهاض نيابة عنك، ولكن من المفيد أن تتخذوا هذا القرار معًا.

لمزيد من المعلومات عن الخضوع للإجهاض (وتشمل الصعوبات المالية)، يمكنك التحدث إلى الطبيب العام، أو مقدم الرعاية الصحية، أو الأخصائي الاجتماعي.

تواصل مع Contact Pregnancy Choices بالاتصال على الرقم: 1800 008 463 أو بزيارة الموقع: www.pregnancychoices.org.au

حديثك مع ممرضة الصحة الإنجابية والجنسية سري ولا يكشف عن هويتك.

التحدث مع شريك حياتك

دعوة شريك حياتك للمشاركة في اتخاذ القرار متروكة إليك. وهذا يتوقف على طبيعة علاقتكما في الوقت الراهن.

ينص قانون الأسرة لعام 1975 على حقوق الرجل وواجباته فيما يتعلق بالحمل، سواء أكان يشارك في اتخاذ القرار أم لا. تشمل بعض جوانب الحديث ما يلي:

- المسؤولية المالية التي يتحملها الأب بعد ولادة الطفل، ويمكن تسويتها بين الوالدين أو بواسطة وكالة دعم الطفل
- يملك الأب حق إنشاء علاقة هادفة مع طفله
- يجوز إحالة كلا الوالدين إلى وسيط لتنسيق صياغة خطة تربية الطفل
- أنت وحدك من يملك حق الموافقة على الإجهاض (أو رفضه). لن يجبرك أحد على الإجهاض أو يمنعك من إجرائه.

يجب أن يوافق كلا الوالدين الطبيعيين على منح الطفل للتبني. تختلف مشاركة الشريكين في عملية اتخاذ القرار بناء على الظروف وطبيعة العلاقة. قد يفيدكما تلقي الاستشارة معًا، ويجوز لشريك حياتك أن يتناقش مع شخص آخر بشأن مشاعره حيال الحمل.

لمزيد من المعلومات عن الأماكن التي تقدم الدعم للرجال، يمكن الاتصال بخدمة Mensline: على الرقم 1300 78 99 78 أو زيارة الموقع الإلكتروني: www.mensline.org.au/home.html

أمان العلاقة

العلاقة السوية هي التي يحقّها احترام قيّم الطرف الآخر وآرائه، والحفاظ على الحدود الشخصية، والتواصل وتبادل الثقة والدعم. قد تواجه كل العلاقات بعض الصعوبات. ولكن هناك فرق بين اللحظات الصعبة وبين اللحظات غير الآمنة في أي علاقة. فالعنف وهوس السيطرة قد يؤدّيان إلى مواقف ينعدم فيها الأمان.

ويرى بعض الشركاء الذين يلجؤون إلى العنف وحب السيطرة أن الحمل والإنجاب من وسائل السيطرة على الطرف الآخر. وهذا يُسمى "الإكراه على الإنجاب" وهو شكل من أشكال العنف الأسريّ. ويشير "الإكراه على الإنجاب" إلى عدم سيطرتك على القرارات المتعلقة بالحمل في العلاقة.

وفيما يلي بعض الأمثلة على الإكراه على الإنجاب التي قد تؤثر في الحمل:

- الضغط عليك لتصبحي حاملًا رغم عدم رغبتك في الحمل
- الإضرار بوسيلة منع الحمل أو إزالتها كي تحملي
- منعك من الخضوع للإجهاض عندما تختارينه
- الضغط عليك كي تخضعي للإجهاض عندما لا تريدينه

قد يطال العنف الأسري والإكراه على الإنجاب أي شخص. لا يحق لأحد أن يؤذيك أو يجعلك تعيشين في خوف. من المهم أن تضمني سلامتك في العلاقة عند اتخاذ القرارات. من حقك أن تقرري ما إذا كنت تريدين الحمل أم لا، وأن تقرري متى تحملي. إذا كنت في حاجة إلى تلقي الدعم بمناقشة تأثير هذا الأمر على قراراتك، فاحجزي موعدًا مع:

اتخاذ القرار

هناك عدة عوامل تؤثر في قرارك بشأن الحمل غير المخطط له. وإذا لم تكوني على يقين مما ينبغي فعله، فاعلمي أنك لست وحدك. وعلى الرغم من أن بعض الناس يتخذون قرارهم على الفور، فقد يجد آخرون صعوبة في اتخاذ القرار. يمكنك تسجيل أفكارك ومشاعرك أدناه، وهذا يساعدك على تحديد الخطوة التالية "بعقلانية". من المفيد أيضًا أن تعرضي المعلومات التي تدوينها على إحدى عيادات Family Planning NSW، أو الطبيب العام أو غيره من العاملين في مجال الصحة أو موظفي الدعم، للإفصاح عن أي مشاكل أو أسئلة تراودك. هناك عدة عوامل تنبغي مراعاتها عند اتخاذ القرار، وغالبًا ما تكون هذه فترة عصيبة:

- التمهّل (فربما تكوني مقيّدة بمرحلة الحمل)
 - استكشاف كل الخيارات المتاحة ووضعها في الحسبان
 - إدراك أن مشاعرك حيال خياراتك أو قرارك قد تتغير بين عشية وضحاها
 - تقييم المعلومات المتعلقة بالجوانب العملية لتأييد قرارك (وهذا يشمل شبكات الدعم المتاحة على سبيل المثال)
 - طرح الأسئلة التالية:
 - هل هناك مَنْ يمكنني التحدث إليه ومناقشته بشأن قرارك؟
 - وكيف ستكون ردة فعله؟
 - مَنْ سيدعمني في اتخاذ قرارك؟
 - التحدث إلى استشاري أو متخصص في مجال الصحة
 - الاعتناء بنفسك جسديًا ومعنويًا
- ارؤفي بنفسك وكوني على ثقة بأنك ستتخذين القرار الصائب الذي يحقق مصلحتك.

كيف سيكون الوضع في المستقبل؟

يتأثر قرارك بالظروف الراهنة. ولذلك، من المفيد أن تدوّني عملية اتخاذ القرار وتحفظي بسجل لها. قد تتغير الظروف بمرور الوقت، وربما بعد 5 أو 10 سنوات تسترجعين الماضي وتجدين نفسك قد نسيت الأسباب المسوغة لقرارك.

مشاعري تجاه...

تربية الطفل

أشعر بهذا لأنني

ما المعلومات الأخرى التي تنبغي معرفتها بشأن استكمال الحمل واختيار
تربية طفل؟

الإجهاض

أشعر بهذا لأنني

ما المعلومات الأخرى التي تنبغي معرفتها عن الإجهاض؟

التبني أو الرعاية البديلة

أشعر بهذا لأنني _____

ما المعلومات الأخرى التي تنبغي معرفتها بشأن استكمال الحمل واختيار
تربية طفل؟ _____

أمور تنبغي مراعاتها

هناك عدة عوامل قد تؤثر في قرارك. وقد تشمل هذه العوامل الحصول على معلومات كافية عن الخيارات المتاحة والاعتبارات العملية التي تخصك وتخص مشاعرك.

العقل

معرفة الخيارات المتاحة

القلب

المشاعر

- ما مشاعري حيال الحمل؟
- ما مشاعري حيال كل خيار من الخيارات؟

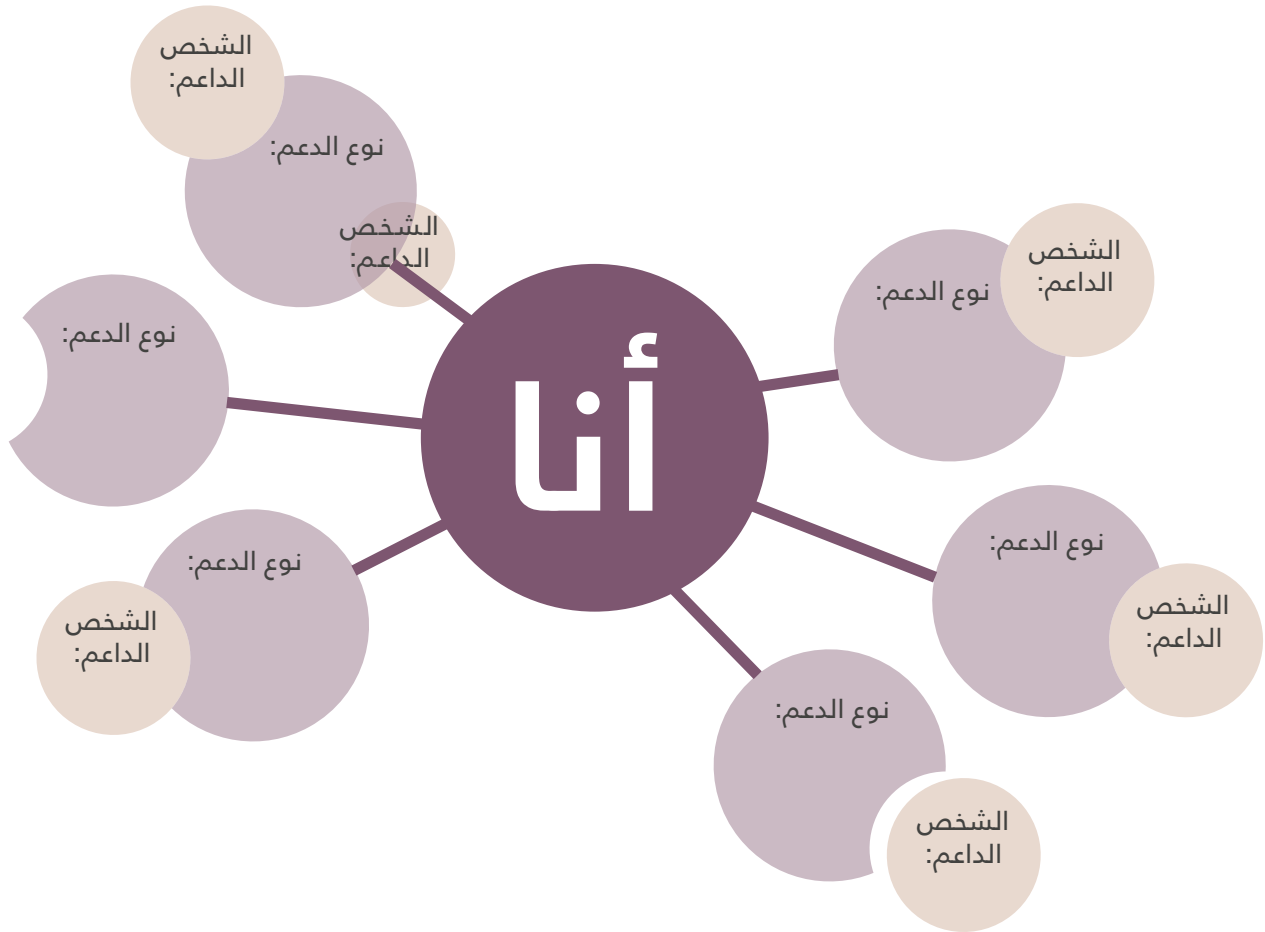
اليدان

الاعتبارات العملية

- الأشخاص المهمون في حياتك وعلاقاتك
- التأثير على الإقامة والوضع المالي والوظيفة والخطط المستقبلية

شبكات العلاقات والدعم

أكملي الرسم البياني لتحديد مَنْ يمكنه تقديم الدعم لك حاليًا وفي المستقبل.



القرار المتعلق بالحمل غير المخطط له يرجع إليك وحدك. قد تجدين أنك تحتاجين إلى الدعم من بعض الناس حاليًا وفي المستقبل فيما يتعلق باتخاذ هذا القرار. ومنهم على سبيل المثال شريك حياتك أو أفراد أسرته الذين قد تتصلين بهم طلبًا للدعم، أيًا يكن قرارك.

تقييم جوانب الموضوع كله

الإيجابيات:

خلال الاثني عشر أسبوعًا التالية	بعد عام من الآن	بعد 5 أعوام من الآن	في العموم	
				تربية الطفل
				الإجهاض
				التبني أو الرعاية البديلة

الأشياء الصعبة عن هذا الموضوع

خلال الاثني عشر أسبوعًا التالية	بعد عام من الآن	بعد 5 أعوام من الآن	في العموم	
				تربية الطفل
				الإجهاض
				التبني أو الرعاية البديلة

الإحالة ومصادر المعلومات

للمزيد من المعلومات والدعم بشأن خيارات الحمل، يُرجى التواصل مع مراكز الخدمات التالية. فهم يقدمون مجموعة كبيرة من المعلومات والدعم المتاح.

**تواصل مع Contact Pregnancy Choices
بالاتصال على الرقم:**

1800 008 463 أو بزيارة الموقع: www.pregnancychoices.org.au

معلومات إضافية

لمزيد من المعلومات عن الخيارات المتاحة، تواصل مع منظمة Children by Choice (بريزبن، كوينزلاند) على الرقم: 3357 5377 (07). تقدم هذه المنظمة الدعم والاستشارة مجانًا في إطار من السرية، وتغطي كل الخيارات المتاحة في حالات الحمل غير المخطط له. منظمة Children by Choice هي منظمة تؤيد الإجهاض وتقدم خدمات تركز على النساء، وتقدم مشورة خالية من الانتقاد تحترم المرأة. يمكن الاتصال بخط الاستفسارات التابع لهم فيما بين 9 ص و 5 م، من الاثنين إلى الجمعة. وتتوفر أيضًا معلومات إضافية على الموقع: www.childrenbychoice.org.au

لمزيد من المعلومات عن استكمال الحمل وتلقي المشورة بشأن تربية **الطفل**، اتصل مع منظمة Pregnancy, Birth and Baby على الرقم: 1800 882 436. وهي خدمة عبر الهاتف أو عبر الإنترنت لتقديم المعلومات والمشورة بشأن الحمل والولادة وأول خمس سنوات من عمر الطفل. وهذا يشمل خطًا هاتفيًا متاحًا على مدار الساعة لتقديم المشورة للنساء وشركاء حياتهن وأصدقائهن وأقاربهن. تتوفر معلومات إضافية أيضًا على: www.pregnancybirthandbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby

إذا كنت في **كَرْب وتريدين مشورة بشأن أزمتهن**، فاتصلي بمنظمة Lifeline على الرقم 131 114. تقدم منظمة Lifeline خدمة الاستشارة الهاتفية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، وخدمة الدردشة في حالات الأزمات، ومنع الانتحار وخدمات الصحة النفسية. وتتوفر أيضًا معلومات إضافية على الموقع: www.lifeline.org.au

إذا واجهت أنت وشريك حياتك أو أسرته **صعوبة في اتخاذ القرار، وتريدون تلقي الدعم والمشورة**، فاتصلي بمنظمة Relationships Australia. تقدم منظمة Relationships Australia (ورقمها 1300 364 277) (نيوساوث ويلز) خدمات الدعم بشأن العلاقات للأفراد والأسر والمجتمعات، وتشمل خدماتها تقديم المشورة للأفراد والأزواج والأسر، وتسوية النزاعات الأسرية. اتصل بالرقم المذكور أعلاه، أو زوري الموقع الإلكتروني لمعرفة مركز الخدمة المحلي المتاح في منطقتك. تتوفر أيضًا معلومات إضافية على الموقع: www.relationships.org.au

