

怀孕了吗？

了解您有哪些选择



本手册适用于意外怀孕后不确定该怎么做的人。

目录

怀孕了吗?	4
发现自己怀孕了	4
选择成为父母	7
继续妊娠及领养或寄养	10
堕胎	12
避孕	18
与参与怀孕的伴侣交谈	21
婚姻或恋爱关系中的自身安全	22
做出决定	23
我对以下选择的想法	25
需要考虑的事项	26
人际关系和支持网络	27
权衡利弊	28
转介和资源信息	30

怀孕了吗？

看看您有哪些选择

本手册适用于意外怀孕后不确定该怎么做的人（或她们的支持者），包含一系列妊娠选择信息。手册列出了需要考虑的事项，例如到何处寻求帮助并介绍了能够帮助您做出决定的方法。

怀孕可能在一系列不同的情况下和关系中发生。此外，多样性别和/或双性人的同居人都可能经历意外怀孕。

本手册是为怀孕人士编写的。手册中偶尔会用“女性”来指代怀孕者，并用“男性”来指代所涉的另一方。这只是笼统的表述，并不能准确无误地反映每个人的情况。

发现自己怀孕了

怀孕的迹象可能包括停经、感觉不适（恶心）或呕吐、乳房疼痛或肿胀以及头晕或疲倦。

并非所有怀孕者都会出现这些迹象。如果您的月经推迟超过一周都没有来，最好进行妊娠测试。怀孕时间从上次月经的第一天开始计算。

妊娠测试

如果您认为自己怀孕了, 请务必进行妊娠测试以确认自己是否怀孕。妊娠测试可通过尿液或血液样本进行。您可以从药房或超市购买尿妊娠测试工具, 并按照包装上的说明进行操作。该测试也可以在全科医生的诊所、妇女保健中心、家庭生育计划诊所或其他保健服务机构进行。您越早确认, 就有越多的时间来考虑您的选择。

妊娠选择

请务必花足够时间做出对您自己而言最好的决定。做决定时, 最好考虑您的个人情况、可获得的支持以及怀孕的周数。

意外怀孕的选择包括:

- 继续妊娠——选择成为父母
- 继续妊娠——领养或寄养
- 终止妊娠——堕胎

与您认识和信任的人交谈会有帮助。有时与医疗专业人士交谈也很有用。如果您需要与人交谈,可以拨打:

妊娠选择帮助热线和非工作时间护士热线 (after-hours nurse) 1800 008 463

如需与医疗专家交谈,您可在周一至周五早8时至晚8时之间拨打妊娠选择帮助热线 **1800 008 463** 或访问网站 www.pregnancychoices.org.au

如果这对您来说是一场危机,请联系:

Lifeline (生命热线) 13 11 14

Lifeline提供24小时电话咨询服务,线上危机咨询服务、自杀预防和心理健康支持服务。如需更多信息,请访问 www.lifeline.org.au

选择成为父母

选择是否抚养孩子是一个重大的决定。您可以选择与伴侣共同育儿或独自育儿。如果您在婚姻或恋爱关系期间怀孕，您可以选择让您的伴侣参与到妊娠选择的讨论中。

与伴侣共同育儿

请务必与您的伴侣讨论你们对抚养孩子会给你们的关系、收入和生活方式带来的变化的感受。出现各种情绪并担心自己将如何应对是很正常的。如果作为夫妻/情侣，你们还没有做出决定，或者你们才刚建立关系或关系不稳定，那么做决定的过程可能会很困难，甚至是令人窒息的。

独自育儿

有些人可能会选择独自育儿，另一些人可能会因为关系破裂或者对如何处理意外怀孕存在不同意见而最终独自育儿。

最好向您的家人和朋友寻求支持并考虑您可以从哪些地方获得帮助。

育儿支持选项

您可以获得育儿支持，包括经济支持和实际支持。如果您正在考虑继续妊娠，并希望了解更多有关可以获得的经济帮助的信息，请访问<https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families>

一些需要考虑的问题

- 考虑到其他计划和责任, 我/我们现在是否适合生孩子?
- 我/我们是否在经济和情感上为抚养孩子做好了准备?
- 我/我们是否拥有抚养孩子所需的支持?
- 如果没有怀孕, 我们是否会一直在一起?
- 如果我们(现在或将来)分开, 我们如何才能最好地照顾孩子?

找人倾诉

心理辅导员可以帮助您处理独自育儿或与伴侣共同育儿所面临的情感和实际问题。

您可以从以下机构寻求心理辅导和支持:

Pregnancy, Birth & Baby (妊娠、分娩与宝宝)

拨打该机构的帮助热线(1800 882 436)或访问 www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby。该网站提供有关妊娠、分娩和育儿第一年的相关信息、建议和心理辅导。

有关孕期护理的信息

如需了解有关孕期护理的更多信息, 请致电:

与生殖和性健康护士交谈。与护士的交谈是保密和匿名的。您也可以联系您的全科医生、当地医院的产科, 并与助产士或社工交谈, 或拨打1800 647 848致电Mothersafe。

请务必与您的医生或助产士讨论您正在服用的药物。他们还能够就妊娠期间可以进行的测试向您提供建议, 以确保您和胎儿的健康和福祉。

继续妊娠及领养或寄养

领养

领养是指亲生父母双方或其中一方将其所有养育权利和责任交给养父母。为孩子寻找其他法定监护人需要签署一份法律协议。父母必须在孩子出生30天之后才能签署法律协议。亲生父母可以与养父母商定领养计划,以便与孩子保持联系。个案处理员可以帮助制定此计划。家庭和社区服务(FACS)是负责管理新南威尔士州领养服务的政府机构。他们与考虑将孩子送去领养的亲生父母和希望领养孩子的家庭一起合作。

所有被领养的孩子都有法定权利了解自己的出生家庭和文化。领养个案处理员与养父母合作制定领养计划,写明有关如何保持联系的商定细节。

如果您觉得自己无法养育孩子,为其寻找领养家庭并不是唯一的选择。还有一种选择是寄养。

寄养

寄养是指您的孩子由另一个家庭照顾。寄养有不同类型, 包括:

- **临时寄养:** 您可以在解决住宿、财务或个人问题时采用临时寄养。在自愿(非法院命令)照顾期间, 您仍然是孩子的监护人, 可以看望孩子。临时照顾通常限于数周
- **长期寄养:** 如果您的孩子被长期寄养, 您将失去对孩子的法定监护权和/或抚养权, 但仍是孩子的法定父母。在长期寄养中, 儿童往往会对寄养家庭产生情感依赖

有关领养/寄养的信息

FACS提供一系列领养和寄养服务。您可以与具备相关资质且经验丰富的工作人员讨论您孩子的照顾选择。致电02 9716 3003联系FACS领养服务部门或发邮件至adoption.permanentcare@facs.nsw.gov.au。有关领养过程和其他选择的更多信息可以查询FACS的网站, <https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption>

堕胎

堕胎是指使用药物或手术的方式终止妊娠。做出堕胎决定并不少见。据估计, 四分之一的澳大利亚女性会在一生中经历一次堕胎。

堕胎有两种类型:

- **手术流产** (涉及手术, 通常在轻度麻醉的情况下进行)
- **药物流产** (通过服用药物来导致流产)

手术流产

在新南威尔士州,您可以通过新南威尔士州家庭生育计划(Family Planning NSW)、社区诊所进行手术流产,有时也可通过公立医院进行手术流产。在新南威尔士州,您不需要医生的转介即可至诊所堕胎。这意味着您可以直接致电诊所进行预约。一些诊所只能在孕期不超过12周的情况下手术流产,也有诊所可以在孕期不超过20周的情况下进行流产手术。

在预约之前,请务必了解您怀孕的周数以及诊所可以提供的服务。如果不确定自己的怀孕时间,您可能需要进行超声波检查来获知您的怀孕周数。手术流产通常最好等到怀孕六到七周后再进行。如果在此之前进行手术流产,则失败的可能性较高。

手术流产通常在轻度麻醉状态下进行,这会让您感到放松和困倦。麻醉的作用是您手术过程中尽可能感到舒适。手术中,医生会将一根小塑料管伸入子宫内部并施加轻微吸力,去除子宫内膜和内容物。对于经验丰富的医生来说,这是安全、简单和低风险的手术。该手术大约需要15分钟,但您需要在诊所或医院继续停留大约四个小时,以确保麻醉剂效力已经消退并且您可以安全回家。怀孕约16周后进行的手术操作有所不同,通常更复杂,并且可能更难获得手术机会。通常情况下,怀孕周数越多,手术流产的费用越高。

药物流产

药物流产可通过新南威尔士州家庭生育计划 (Family Planning NSW)、社区诊所以及专科医生和训练有素的医生进行。药物流产是手术流产的替代方案, 涉及服用药物, 可以在您的家中完成。如果您怀孕不足九周, 则可以采用药物流产。

药物流产通常需要进行两次预约。在第一次预约时, 医生会给您开药物处方并告知您何时以及如何服药。流产使用的处方药包括米非司酮 (mifepristone) 和米索前列醇 (misoprostol)。

步骤1: 米非司酮是一种片剂, 您可以按正常方式饮水吞服。

服用第一片药片后可能会流血或轻度出血。米非司酮的效力通常较轻微, 持续时间不长。大多数女性在服用第一片药后都能够进行日常活动

步骤2: 在服用第一片药 (米非司酮) 后的36-48小时服用米索前列醇。

米索前列醇会引起子宫肌肉收缩。这会导致子宫颈稍微打开, 子宫被排空, 胚胎被排出。您可能会在服用该药后 1-4 小时内开始出现出血和痉挛, 因此我们建议您做好计划, 选择基本无需外出的一天服用米索前列醇。

大多数人会有轻微到严重的出血和痉挛。痉挛通常持续约24小时, 但出血可能会持续两周或更长时间。建议您服用止痛药。家中有人为您提供帮助也很重要。

其他副作用可能包括:

- 发烧
- 发冷
- 恶心
- 呕吐

诊所的工作人员或医生会告诉您将发生什么,并向您提供24小时开通的病后护理电话。您需要在服用第一种药物后7天进行后续血检,并在服药后14-21天到诊所进行复诊以检查流产是否成功。

手术或药物流产: 哪种方式最适合我?

选择手术流产或药物流产的原因有很多,可能取决于您怀孕的时长、您对接受外科手术的想法以及您对在家中进行药物流产的想法。如果您不确定哪种方式最适合您,请与以下人员联系以了解您的选择:

手术

时间

手术流产通常要到怀孕六周时才能进行。怀孕12周后, 手术费用更高。

过程

- 外科手术在诊所进行
- 通常需要轻度麻醉
- 手术通常需要5-10分钟, 在诊所恢复时间至多4小时
- 无出血或两周以下的轻微出血
- 建议使用抗生素
- 可能只需要前往诊所一次

支持和恢复

由于您在手术后无法开车, 因此您需要一位负责人的成年人在术后陪同您回家。

副作用

- 可能会因麻醉剂而感到疲倦
- 可能有出血和轻度痉挛, 通常持续不到两周

费用及可提供手术流产的场所

- 大部分服务在社区诊所内提供
- 费用不定

并发症

- 并发症较为少见, 可能包括感染, 需要抗生素治疗
- 医生会向您解释手术流产的风险

药物

时间

药物流产需要在怀孕九周内进行。

过程

- 在家中服用药物
- 导致与流产类似的症状, 在前几个小时内会出现痉挛和大量流血
- 痉挛程度由轻微到严重不等
- 轻微出血通常持续约2周, 但也可能持续4-6周
- 建议服用止痛药
- 可能需要再次前往诊所复诊以确保流产成功

支持和恢复

最好有人在家陪伴您至少24小时。

副作用

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 发烧• 发冷• 恶心 | <ul style="list-style-type: none">• 呕吐• 出血• 痉挛 |
|--|--|

费用和提供药物流产的场所

- 大部分服务由社区诊所提供
- 费用不定

并发症

- 并发症较为少见, 可能包括感染, 需要抗生素治疗
- 医生会向您解释药物流产的风险

避孕

无论您做出什么决定, 请务必考虑您将来可能使用的避孕方法。

可以在堕胎或分娩后立即开始避孕。避孕方法有许多种。长效可逆的避孕方法是最有效的, 包括避孕植入物和宫内节育器(IUD)。

您可以在新南威尔士州家庭生育计划的网站上找到有关避孕方法的更多信息: <https://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/contraception>

您也可以通过新南威尔士州家庭生育计划的热线电话 (Family Planning NSW Talkline) 1300 658 886或在www.fpnsw.org.au/talkline网站上与生殖和性健康护士交谈, 交谈是保密和匿名的。

新南威尔士州的堕胎费用

在新南威尔士州, 每个诊所的堕胎费用都不同, 最好直接联系诊所进行了解。堕胎费用的一部分会通过Medicare报销。

其他会影响堕胎费用的因素有：

- 您是否有Medicare卡
- 您是否有优惠卡
- 您的怀孕周数
- 您选择手术流产还是药物流产

怀孕12周后, 手术流产的费用将增加。怀孕16周后的费用会大幅增加。

如果您有Medicare卡, 政府会补贴药物流产的药物费用。会诊和超声波检查可能会有“差额”费用。

法律信息

在符合某些条件的情况下, 在澳大利亚所有州和领地通过注册的医疗专业人士进行堕胎都是合法的。

在新南威尔士州, 堕胎是合法的, 但根据您的妊娠阶段, 要求有所不同。您可以在怀孕22周之前请求堕胎。如果您需要了解这方面的更多信息, 请咨询医疗保健专业人士。

您必须充分知情来理解您的决定并同意堕胎。您的伴侣或家人无法决定您是否应该堕胎, 尽管一起做决定会有所帮助。

如果您想了解更多关于堕胎的信息(包括您有经济困难的情况), 请咨询您的全科医生、医疗保健提供者或社工。

拨打1800 008 463或访问www.pregnancychoices.org.au

联系妊娠选择(Pregnancy Choices)。

与我们的生殖和性健康护士的交谈是保密且匿名的。

与参与怀孕的伴侣交谈

由您自己决定是否让参与怀孕的伴侣参与到做决定的过程中。这取决于你们目前的婚姻或恋爱关系情况。

1975年《家庭法》中谈及了男性在怀孕方面的权利和义务, 无论他们是否参与了做决定的过程。其中包括:

- 孩子出生之后父亲所承担的经济责任, 这可以由父母或儿童抚养机构来制定
- 父亲有权与孩子建立有意义的关系
- 父母双方可能会被要求参与调解, 以促进育儿计划的制定

您是唯一可以同意(或不同意)堕胎的人。没有任何其他人可以强迫您堕胎或不堕胎。

领养必须经亲生父母双方同意。伴侣双方如何参与做决定的过程取决于两人的婚姻或恋爱关系情况。你们可以一起参加咨询, 或者您的伴侣可以与其他人谈论自己对您怀孕的想法。

有关男性可以从何处获得帮助的更多信息, 请拨打1300 78 99 78 或访问www.mensline.org.au/home.html联系Mensline(男性热线)。

婚姻或恋爱关系中的自身安全

在一段健康的关系中, 双方会尊重彼此的价值观、意见和界限, 并相互沟通、信任和支持。所有的婚姻和恋爱关系都可能面临挑战。然而, 挑战和不安是有区别的。关系中的暴力和控制会造成不安全。

一些暴力且控制欲强的伴侣认为让对方怀孕并让其生下孩子是控制对方的一种方式。这称为生育胁迫, 是一种家庭暴力。生育胁迫是指您在婚姻或恋爱关系中无法控制有关怀孕的决定。

生育胁迫影响怀孕的一些例子包括:

- 在您不想怀孕时, 向您施加压力让您怀孕
- 破坏或取消避孕措施以让您怀孕
- 在您想要堕胎时加以阻止
- 在您不想堕胎时, 强迫您堕胎

家庭暴力和生育胁迫可能发生在任何人身上。没有人有权伤害您或让您生活在恐惧之中。在做决定的过程中考虑您在婚姻或恋爱关系中的安全是非常重要的。您有权决定是否希望怀孕以及何时怀孕。如果您希望了解这会如何影响您做决定的过程, 请向以下人员预约:

做出决定

有很多因素可能会影响您对意外怀孕做出的决定。有许多人对此感到无所适从。虽然一些人清楚地知道自己想要什么,但也有些人会觉得很难做出决定。您可以在下方记录您的想法和感受,以帮助您厘清下一步该做什么。您也可以将写下的信息带去新南威尔士州家庭生育计划诊所、您的全科医生或其他医疗专业人士或支持人员那里,以便讨论自己的疑虑和问题。做决定时需要考虑多种因素,这通常会带来很大压力:

- 慢慢考虑(但可能受到妊娠时间的限制)
- 研究和考虑所有选择
- 明白自己对于选择和决定的想法可能每天都会变化
- 获取能够支持您的决定的实用性信息(例如,可用的支持网络)
- 问自己:
 - 在我做决定时,可以与谁讨论?
 - 他们会有什么反应?
 - 在我做决定时,谁能为我提供支持?
- 与心理咨询师或医疗专业人士交谈
- 照顾好自己的身心健康

善待自己,相信您会为自己做出正确的决定。

将来回想起这个决定,我会有什么感受?

您做出的决定是基于您当前的情况。您可以写下或保留您做决定时的记录。您的情况会随时间而改变。5年或10年后,您可能会回顾但忘记当初做决定的原因是什么。

我对以下选择有什么想法….

成为父母

我有这样的想法是因为 _____

关于继续妊娠和选择成为父母,我还需要了解什么? _____

堕胎

我有这样的想法是因为

关于堕胎,我还需要了解什么?

领养/寄养

我有这样的想法是因为 _____

关于继续妊娠和选择成为父母,我还需要了解什么? _____

需要考虑的事项

有许多因素都会影响您的决定, 比如说是否充分了解您的选择、您的实际考虑以及您的感受。



头绪

了解您的选择



实际

实际考量

- 至关重要的他人和关系
- 对住房、财务状况、就业、未来计划的影响



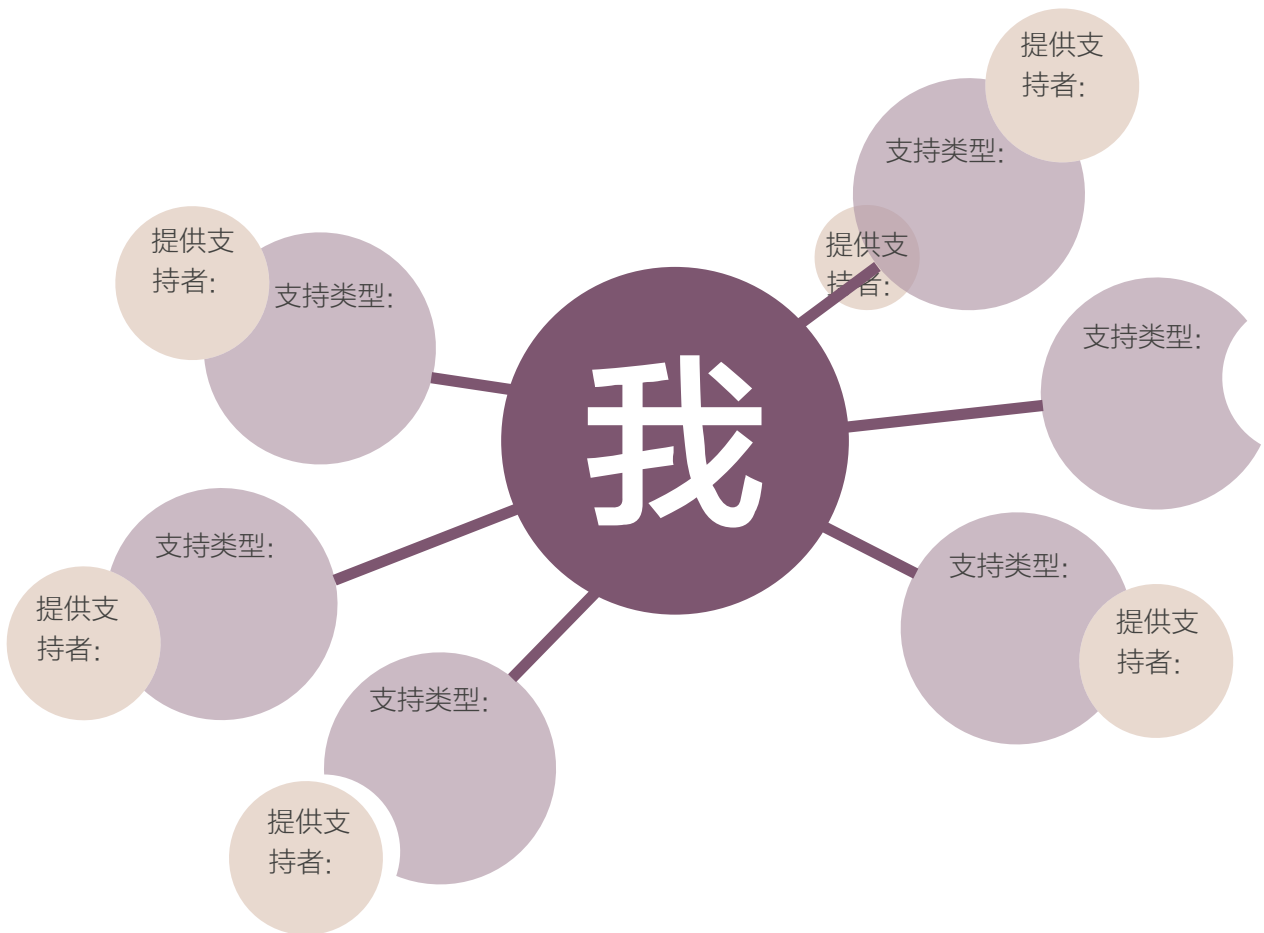
心境

感受

- 我对怀孕有什么想法?
- 我对每一个选择有什么想法?

人际关系和支持网络

填写图表以确定谁能在现在和将来支持您。



意外怀孕时, 应该由您自己决定该怎么做。您可能会发现在现在和将来您都可能希望让一些人参与到这个做决定的过程中。例如, 无论您作何决定, 您都会向其寻求支持的伴侣或其他家人。

权衡利弊

以下选择的好处:

	在未来12周内	从现在起1年后	从现在起5年后	一般而言
成为父母				
堕胎				
领养/寄养				

以下选择的困难之处:

	在未来12 周内	从现在起1 年后	从现在起5 年后	一般而言
成为父母				
堕胎				
领养/寄养				

转介和资源信息

有关妊娠选择的更多信息和支持, 请联系以下服务机构。他们可以
提供一系列信息和帮助。

拨打1800 008 463或前往www.pregnancychoices.org.au

联系妊娠选择 (Pregnancy Choices)

其他信息

有关您的选择的更多信息, 请致电(07) 3357 5377联系Children by Choice (昆士兰州, 布里斯班)。该机构提供免费和保密的支持和咨询, 包括意外怀孕后的所有选择。Children by Choice是一家支持个人选择并以女性为中心的服务机构, 提供无偏见且尊重他人的建议。该机构的信息热线在周一至周五上午9时至下午5时开通。您还可以访问以下网站获得更多信息: www.childrenbychoice.org.au

如果您需要了解**有关继续妊娠的更详细信息和抚养孩子的建议**, 请致电1800 882 436联系Pregnancy, Birth and Baby (妊娠、分娩与育儿)。这是一项电话和线上服务机构, 可提供有关妊娠、分娩的信息、建议和咨询, 以及在您宝宝出生后前五年为您提供信息、建议和咨询。这包括为女性、其伴侣、朋友和亲戚提供24小时电话咨询服务。您还可以访问以下网站获得更多信息: www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby

如果您**感到苦恼并需要进行危机心理咨询**, 请拨打 131 114 联系Lifeline (生命热线)。Lifeline提供每周7天、每天24小时的电话咨询服务和线上聊天, 提供危机支持、自杀预防和心理健康支持服务。您还可以访问以下网站获得更多信息:

www.lifeline.org.au

如果您和您的伴侣/家人**难以做出决定并希望获得心理咨询支持**, 请联系Relationships Australia。Relationships Australia 1300 364 277 (新南威尔士州) 为个人、家庭和社区提供人际关系支持服务, 包括个人、夫妻/情侣和家庭咨询以及家庭纠纷解决。请拨打我们提供的号码, 或访问网站查找您当地的服务机构。您还可以访问以下网站获得更多信息: www.relationships.org.au

