

حامله‌اید؟

نگاهی به انتخاب‌های شما



این جزوه برای اشخاصی است که حاملگی ناخواسته دارند و نمی‌دانند چه کار باید بکنند.

فهرست مطالب

- 4 حامله‌اید؟
- 4 دانستن حامله بودن
- 7 انتخاب والد شدن
- 10 ادامه حاملگی و فرزندخواندگی یا سرپرستی
- 12 سقط جنین
- 18 جلوگیری از حاملگی
- 21 صحبت کردن با شریک زندگی سهم‌دار در حاملگی
- 22 امنیت در روابط شما
- 23 تصمیم‌گیری
- 25 من راجع به آن چه احساسی دارم
- 26 مواردی که باید در نظر داشته باشید
- 27 روابط و شبکه‌های حمایتی
- 28 سبک و سنگین کردن همه مواد
- 30 معلومات ارجاع و منابع

حامله‌اید؟

نگاهی به انتخاب‌های شما

این جزوه برای اشخاصی است که حاملگی ناخواسته دارند (یا کسانی که از آنها حمایت می‌کنند) و مطمئن نیستند که چه کار باید بکنند. این جزوه معلوماتی راجع به طیف وسیعی از انتخاب‌های موجود در اختیار شما قرار می‌دهد. بعضی از مواردی را که باید در نظر بگیرید، مانند اینکه برای حمایت به کجا مراجعه کنید و سامان‌هایی برای کمک به تصمیم‌گیری‌تان را تبیین می‌کند.

ما می‌دانیم که حاملگی می‌تواند در طیفی از موقعیت‌ها و روابط مختلف اتفاق بیفتد و اذعان می‌کنیم که اشخاصی که دارای تنوع جنسیتی هستند و/یا با تغییرات بین‌جنسی زندگی می‌کنند، می‌توانند حاملگی‌های بدون پلان قبلی را تجربه کنند.

این جزوه برای اشخاصی است که حامله هستند. ما گهگاه از اصطلاح "زن" برای اشخاصی که حامله هستند و "مرد" برای فرد دیگری که سهم‌دا حاملگی است استفاده می‌کنیم. ما تصدیق می‌کنیم که این یک تعمیم است و برای همه دقیق نخواهد بود.

دانستن اینکه حامله هستید

علائم حاملگی می‌تواند بشمول قطع شدن پریودی، احساس بیماری (تهوع) یا استفراغ، درد یا بزرگتر شدن پستان‌ها و احساس سرگیجه یا خستگی باشد. همه اشخاصی که حامله هستند این علائم را ندارند. اگر پریود شدن شما بیش از یک هفته تأخیر داشته باشد، تست حاملگی م‌مفکوره خوبی است. مدت زمان حاملگی شما از اولین روز آخرین قاعدگی اندازه‌گیری می‌شود.

تست‌های حاملگی

اگر فکر می‌کنید حامله هستید، انجام تستی برای تأیید حاملگی، ضرورت دارد. تست حاملگی را می‌توان با نمونه‌گیری ادرار یا خون انجام داد. تست حاملگی ادرار را از فارماسی یا سوپرمارکت تهیه کرده می‌توانید و باید طرزالعمل‌های روی بسته را دنبال کنید. همچنین این تست می‌تواند در نزد داکتر فامیلی، مرکز صحتی زنان، کلینیک برنامه ریزی خانواده، یا سایر خدمات صحتی انجام شود. مطمئناً هر چه زودتر مطلع شوید، وقت بیشتری برای فکر کردن درباره انتخاب‌های خود دارید.

انتخاب‌های حاملگی

مهم است که زمان مورد ضرورت برای گرفتن بهترین تصمیم را به خود بدهید. بهتر است که در زمان تصمیم‌گیری، شرایط شخصی، حمایت موجود و هفته حاملگی‌تان را در نظر داشته باشید.

انتخاب‌های حاملگی ناخواسته بشمول موارد ذیل است:

- ادامه حاملگی - انتخاب والد شدن
- ادامه حاملگی - فرزندخواندگی یا مواظبت از طفل
- خاتمه دادن به حاملگی - سقط جنین

گپ زدن با شخصی که او را می‌شناسید و به او اعتماد دارید می‌تواند مفید باشد. بعضی وقت‌ها صحبت با یک مسلکی صحن مفید است. اگر ضرورت دارید که با به شخصی صحبت کنید، می‌توانید در تماس شوید با:

خط کمک انتخاب‌های حاملگی و نرس بعد از ساعت کاری

1800 008 463

با یکی از مسلکی‌های صحن گپ بزئید، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح الی 8 بعدازظهر با خط رهنمای انتخاب‌های حاملگی به نمبر **1800 008 463** به تماس شوید یا از ویب سایت www.pregnancychoices.org.au دیدن کنید.

اگر شرایط شما بحرانی است، لطفاً به تماس شوید با:

خط بحران (Lifeline) 13 11 14

خط بحران (Lifeline) خدمات مشوره تلفونی 24 ساعتی است که چت اونلاین برای خدمات حمایتی از بحران، جلوگیری از خودکشی و خدمات حمایت از صحت روحی را ارائه می‌دهد. معلومات بیشتر در www.lifeline.org.au موجود است

انتخاب والد شدن

تصمیم به بزرگ کردن یا نکردن طفل، یک تصمیم کلان است. می‌توانید انتخاب کنید که با یک شریک زندگی یا به تنهایی، والد شوید. اگر حاملگی زمانی رخ داده است که شما در رابطه هستید، می‌توانید شریک خود را در بحث راجع به انتخاب‌هایتان، وارد کنید.

والد شدن با یک شریک زندگی

مهم است که با شریک زندگی خود راجع به احساس هر دوی شما راجع به تغییراتی که در رابطه، عواید و سبک زندگی شما ایجاد می‌شود، گپ بزنید. طبیعی است که طیف وسیعی از احساسات را داشته و تشویش‌چطور کنار آمدن با آن را داشته باشید. اگر به حیث یک زوج تصمیمی نگرفته‌اید، یا اگر رابطه شما جدید است یا با ثبات نیست، مرحله تصمیم‌گیری ممکن است دشوار یا طاقت‌فرسا باشد.

والد شدن به تنهایی

بعضی از اشخاص ممکن است به تنهایی والد شدن را انتخاب کنند و بعضی دیگر ممکن است به دلیل جدا شدن از یک رابطه یا تفاوت در نحوه ادامه حاملگی بدون پلان قبلی، خود را به تنها والد ببینند. بهتر است که از فامیل و دوستان خود کمک گرفته و به شبکه‌های حمایتی که در دسترس شما هستند، فکر کنید.

حمایت از والدین

برای کمک به رشد طفل، حمایت‌هایی بشمول حمایت مالی و عملی وجود دارد. اگر به ادامه دادن به حاملگی فکر می‌کنید و می‌خواهید معلومات بیشتری راجع به انتخاب‌های کمک مالی احتمالی داشته باشید به

<https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families> مراجعه کنید.

سوالاتی که مطرح می‌شوند

- آیا زمان مناسبی است که من/ما طفلی داشته باشیم پلان‌ها و مسئولیت‌ها؟
- آیا من / ما از نظر مالی و عاطفی برای داشتن یک طفل آماده هستیم؟
- آیا من/ما حمایت مورد ضرورت برای بزرگ کردن طفل را داریم؟
- اگر حاملگی پیش نمی‌آید با هم می‌ماندیم؟
- اگر از هم جدا شدیم (همین حالا یا در آینده) چطور به بهترین وجه از طفل خود مواظبت کرده می‌توانیم؟

شخصی برای گپ زدن

مشاوران به شما کمک کرده می‌توانند تا با مسائل عاطفی و عملی بزرگ کردن طفل به تنهایی یا با شریک زندگی خود، روبرو شوید.

می‌توانید مشاوره و حمایت را در ذیل بیابید:

حاملگی، تولد و نوزاد

با خط رهنمای آنها (1800 882 436) به تماس شوید یا به وبسایت آنها www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby که معلومات، مشوره و توصیه راجع به حاملگی، زایمان و سال اول نوزاد را ارائه می‌دهد، مراجعه کنید.

معلوماتی راجع به مواظبت‌های دوران حاملگی

برای معلومات بیشتر راجع به مواظبت‌های حاملگی با نمبر ذیل به تماس شوید:

تا با یک نرس صحت حاملگی و جنسی گپ بزنید. صحبت با نرس محرم و ناشناس است. همچنین می‌توانید با داکتر فامیلی‌تان، واحد زایمان شفاخانه محلی‌تان به تماس شوید و با یک قابله یا مددکار اجتماعی صحبت کنید و یا با Mothersafe به نمبر 1800 647 848 به تماس شوید.

مهم است که راجع به دواهایی که مصرف می‌کنید با داکتر یا قابله صحبت کنید. داکتر یا قابله شما همچنین می‌تواند راجع به تست‌هایی که در دوران حاملگی برای اطمینان از صحت و بهبودی و حاملگی شما وجود دارد، به شما توصیه کند.

ادامه حاملگی و فرزندخواندگی یا مواظبت از طفل

فرزندخواندگی

فرزندخواندگی زمانی است که والدین طبیعی یا والد تمام حقوق و مسئولیت‌های والدینی خود را به والدین خوانده می‌دهند. این بشمول امضای یک توافقنامه قانونی برای شخص دیگری است تا سرپرست قانونی طفل شود. والدین باید حداقل 30 بعد پس از تولد طفل منتظر بمانند تا بتوانند قرارداد قانونی را امضا کنند. والدین متولد می‌توانند با توافق بر سر پلان فرزندخواندگی با والدین پذیرنده در تماس با طفل باشند. یک مسلکی دوسیه می‌تواند به شکل‌گیری این پلان کمک کند. خدمات فامیل و جامعه (FACS) سازمان دولتی است که از خدمات فرزندخواندگی در NSW مواظبت می‌کند. آنها با والدینی که طفل در حال تولد دارند و فامیل‌هایی که مایل به انجام فرزندخواندگی هستند همکاری می‌کنند.

همه اطفال به فرزندخواندگی گرفته شده، این حق قانونی را دارند که از فامیل و فرهنگ خود مطلع شوند. یک کارمند دوسیه فرزندخواندگی با والدین فرزندخوانده همکاری می‌کند تا یک پلان فرزندخواندگی را تشکیل دهد که جزئیات توافق شده راجع به نحوه برقراری تماس را مشخص می‌کند.

اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید والد طفلی شوید، فرزندخواندگی تنها بدیل نیست. مواظبت از طفل ممکن است یک انتخاب دیگر باشد.

مواظبت از طفل

مواظبت از طفل به زمانی می‌گویند که طفل شما توسط فامیل دیگری، نگهداری می‌شود. انواع مختلفی از مواظبت از طفل وجود دارد. انتخاب‌های مواظبت از طفل بشمول موارد ذیل است:

- **مواظبت موقت از طفل:** این می‌تواند در زمان حل مشکلات اسکان، مالی یا شخصی مورد استفاده قرار گیرد. در طول مواظبت داوطلبانه (نه به دستور محکمه) شما قیم طفل باقی می‌مانید و می‌توانید طفل خود را ببینید. مواظبت موقت معمولاً به چند هفته محدود می‌شود
- **مواظبت طولانی مدت:** اگر طفل شما تحت سرپرستی طولانی مدت باشد، شما سرپرستی قانونی و/یا حضانت طفل خود را از دست خواهید داد. شما همچنان والدین قانونی طفل خواهید ماند. در مواظبت‌های طولانی مدت، اطفال اغلب از نظر عاطفی به فامیل خود وابسته می‌شوند

معلومات راجع به فرزندخواندگی / مواظبت از طفل

FACS طیف وسیعی از خدمات فرزندخواندگی و مواظبت از طفل را ارائه می‌دهد. شما می‌توانید راجع به انتخاب‌های خود برای مواظبت از طفلتان با یک مددکار دوره دیده و با تجربه گپ بزنید. با خدمات فرزندخواندگی FACS به نمبر 02 9716 3003 در تماس شوید یا ایمیل روان کنید به adoption.permanentcare@facs.nsw.gov.au معلومات بیشتر راجع به فرآیند پذیرش و انتخاب‌های بدیل را می‌توان در ویب سایت FACS، <https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption> بیابید.

سقط جنین

سقط جنین به زمانی گفته می‌شود که از روش طبی یا ذریعه جراحی برای خاتمه دادن به حاملگی استفاده می‌شود. اگر تصمیم به سقط جنین گرفته‌اید، شما تنها نیستید. تخمین زده می‌شود که از هر چهار زن آسترالیایی، یک نفر در طول زندگی خود سقط جنین می‌کند.

دو نوع سقط جنین وجود دارد:

- **سقط جنین ذریعه جراحی** (که بشمول یک عملیات، معمولاً تحت بیهوشی سبک است)
- **سقط جنین طبی** (که بشمول مصرف دواهایی است که باعث سقط جنین می‌شود)

سقط جنین ذریعه جراحی

سقط جنین ذریعه جراحی در NSW ذریعه پلان گذاری فامیلی NSW، کلینیک‌های مبتنی بر جامعه و بعضی وقت‌ها ذریعه شفاخانه‌های دولتی در دسترس است. در نیوساوت ولز برای مراجعه به کلینیک ضرورتی به ارجاع داکتر ندارید، به این معنی که می‌توانید مستقیماً برای وقت ملاقات با کلینیک به تماس شوید. بعضی از کلینیک‌ها صرف تا هفته 12 ام سقط ذریعه جراحی انجام می‌دهند در حالی که بعضی دیگر تا هفته 20 ام حاملگی سقط جنین انجام می‌دهند.

قبل از گرفتن نوبت، مهم است که بدانید هفته چندم حاملگی هستید و کلینیک چه خدمتی می‌تواند ارائه دهد. اگر مطمئن نیستید که چه مدت حامله هستید، ممکن است ضرورت به انجام سونوگرافی داشته باشید. سونوگرافی برای بررسی هفته حاملگی شما انجام می‌شود. معمولاً بهتر است قبل از سقط جنین تا هفته ششم یا هفتم حاملگی صبر کنید. اگر زودتر از این زمان انجام شود، احتمال بی‌نتیجه ماندن سقط جنین بیشتر است.

سقط جنین معمولاً زمانی انجام می‌شود که تحت بیهوشی سبک قرار می‌گیرید، که باعث آرامش و خواب‌آلودگی شما می‌شود. از آرام‌بخش برای ایجاد احساس راحتی در طول عمل استفاده می‌شود. سقط جنین پوشش داخلی و محتویات رحم را از بین می‌برد. این کار با مکش ملایم داخل رحم با یک لوله پلاستیکی کوچک انجام می‌شود. این یک روش مصنوعی، ساده و کم‌خطر است که توسط یک داکتر مجرب انجام می‌شود. این عمل حدود 15 دقیقه طول می‌کشد، مگر شما باید حدود چهار ساعت در کلینیک یا شفاخانه بمانید تا مطمئن شوید که اثر دوا بیهوشی از بین رفته است و می‌توانید با خیال راحت به خانه بروید. بعد از حدود 16 هفته حاملگی از روش دیگری استفاده می‌شود. این روش اغلب پیچیده‌تر است و دسترسی به آن سخت‌تر است. مصارف سقط جنین ذریعه جراحی به طور کلی هر چه طولانی‌تر حامله باشید، کلانتر می‌شود.

سقط جنین طبی

سقط جنین طبی ذریعه پلان گذاری فامیلی NSW، کلینیک‌های مبتنی بر جامعه و بعضی از مسلکی‌ها و داکترهای تعلیم دیده در دسترس است. سقط جنین طبی بدیل سقط جنین ذریعه جراحی است که بشمول مصرف دواهایی برای خاتمه دادن به حاملگی است. سقط جنین طبی را می‌توان در خانه‌تان انجام داده و در صورتی که کمتر از هفته نهم حاملگی هستید، در دسترستان است.

سقط جنین طبی معمولاً بشمول دو نوبت است. در اولین قرار، دواهایی برای شما تجویز می‌شود و به شما گفته می‌شود که چه زمانی و چطور دوا را مصرف کنید. دواهایی که تجویز می‌شوند می‌فپریستون (mifepristone) و میزوپروستول (misoprostol) هستند.

مرحله 1: می‌فپریستون (Mifepristone) یک تبلت است که به طور معمول با یک لیوان آب دریافت می‌کنید.

بعد از مصرف اولین تبلت ممکن است مقداری خونریزی یا لکه بینی رخ دهد. اثرات می‌فپریستون (mifepristone) معمولاً خفیف است و طولانی نیست. اغلب زنان پس از مصرف اولین دوا، قادر به انجام وظایف معمول روزانه خود هستند.

مرحله 2: میزوپروستول (Misoprostol) چهار تبلت حل شدنی در دهان است که 36 تا 48 ساعت پس از اولین دوا (می‌فپریستون (mifepristone)) مصرف می‌شود.

میزوپروستول (Misoprostol) باعث انقباض در عضلات رحم می‌شود. این باعث می‌شود دهانه رحم کمی باز شود و رحم تخلیه شود و حاملگی دفع شود. احتمالاً ظرف 1 الی 4 ساعت پس از مصرف تبلت‌ها خونریزی و گرفتگی عضلات شما شروع می‌شود، بنابراین توصیه می‌کنیم میزوپروستول (misoprostol) را در روزی مصرف کنید که می‌توانید بیشتر روز را در خانه بمانید.

اکثر مردم خونریزی و گرفتگی دارند که خفیف الی شدید است. گرفتگی معمولاً حدود 24 ساعت طول می‌کشد مگر خونریزی ممکن است الی دو هفته یا بیشتر ادامه یابد. مصرف قرص‌های مسکن توصیه می‌شود. داشتن یک حامی در خانه برای همراهی شما نیز مهم است.

سایر عوارض جانبی ممکن است بشمول موارد ذیل باشد:

- تب
- لرز
- حالت تهوع
- استفراغ

کارکنان کلینیک یا داکتر با شما راجع به آنچه باید انتظار داشته باشید صحبت می‌کنند و یک نمبر تلیفون مواظبت‌های بعد از 24 ساعت اول به شما می‌دهند. شما باید 7 روز بعد از مصرف اولین دوا، تست خون بدهید و 14 تا 21 روز پس از مصرف دواها برای بررسی کامل بودن سقط جنین به کلینیک مراجعه کنید.

سقط جنین ذریعه جراحی یا طبی: چه راهی برای من بهتر است؟

دلایل زیادی برای انتخاب سقط جنین ذریعه جراحی یا طبی وجود دارد. این تصمیم می‌تواند به مدت حاملگی، احساسات شما راجع به انجام یک عملیات و احساسات شما راجع به سقط جنین طبی در خانه‌تان، بستگی داشته باشد. اگر مطمئن نیستید که چه کاری برای شما بهتر است، با مخاطبان ذیل راجع به انتخاب‌هایتان گپ بزنید:

عملیات

زمان‌سنجی

سقط جنین معمولاً الی هفته ششم حاملگی انجام نمی‌شود. بعد از هفته 12 ام حاملگی مصارف آن کلان می‌شود.

رویه

- روش عملیات در یک کلینیک
- معمولاً به بی‌هوشی سبک ضرورت است
- عمل معمولاً 5-10 دقیقه طول می‌کشد و تا 4 ساعت زمان نقاهت آن در کلینیک طول می‌کشد
- خونریزی از صفر الی خفیف به مدت دو هفته
- آنتی بیوتیک تجویز می‌شود
- ممکن است صرف یک بار، ضرورت مراجعه به کلینیک داشته باشید

حمایت و بازیابی

یک شخص بزرگسال مسئولیت‌پذیر باید از زمان ملاقات تا خانه شما را همراهی کند بعد از اینکار، دریوری کرده نمی‌توانید.

عوارض جانبی

- ممکن است به دلیل بیهوشی احساس خستگی کنید
- ممکن است خونریزی و گرفتگی خفیف داشته باشد که معمولاً کمتر از دو هفته طول می‌کشد

مصارف و قابل دسترسی بودن

- اکثر خدمات در کلینیک‌های مبتنی بر جامعه ارائه می‌شود
- مصارف متغیر است

عوارض

- عوارض نادر است مگر ممکن است بشمول عفونتی باشد که ضرورت به مداوی با آنتی بیوتیک دارد
- داکتر خطرات سقط جنین ذریعه جراحی را برای شما توضیح خواهد داد

زمان‌سنجی

سقط جنین طبی باید قبل از هفته نهم حاملگی انجام شود.

رویه

- دواهایی که در خانه‌تان مصرف می‌کنید
- منجر به اثرات مشابهی مانند سقط جنین همراه با گرفتگی عضلات شود خونریزی در چند ساعت اول شدید است
- گرفتگی ممکن است خفیف تا شدید باشد
- خونریزی خفیف معمولاً حدود 2 هفته طول می‌کشد مگر می‌تواند برای 4-6 هفته ادامه یابد
- تب‌های مُسکن توصیه می‌شود
- برای اطمینان از کامل شدن سقط جنین ممکن است ضرورت به مراجعه مجدد به کلینیک باشد

حمایت و بازیابی

خوب است کسی را داشته باشید که حداقل در 24 ساعت اول در خانه از شما حمایت کند

اثرات جانبی

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

مصارف و قابل دسترسی بودن

- اکثر خدمات در کلینیک‌های مبتنی بر جامعه ارائه می‌شود
- مصارف متغیر است

عوارض

- عوارض نادر است مگر ممکن است بشمول عفونتی باشد که ضرورت به تداوی با آنتی‌بیوتیک دارد
- داکتر خطرات سقط جنین طبی را برای شما توضیح خواهد داد

جلوگیری از حاملگی

هر تصمیمی که می‌گیرید، مهم است که در آینده از کدام روش جلوگیری از حاملگی استفاده کنید.

جلوگیری از حاملگی را می‌توان بلافاصله بعد از سقط جنین یا تولد شروع کرد. روش‌های زیادی برای جلوگیری از حاملگی وجود دارد. روش‌های جلوگیری از حاملگی قابل اعاده با تاثیر طولانی، موثرترین هستند. این موارد بشمول ایمپلنت‌های جلوگیری از حاملگی و دستگاه‌های داخل رحمی (IUD) می‌شود.

معلومات بیشتر راجع به طیف وسیعی از انتخاب‌های جلوگیری از حاملگی موجود را می‌توانید در وبسایت Family Planning NSW بیابید:

<https://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/contraception>

شما همچنین می‌توانید با یک نرس صحت حاملگی و جنسی در Family Planning NSW Talkline به نمبر 1300 658 886 گپ زده یا به www.fpnsw.org.au/talkline مراجعه کنید. صحبت با نرس ناشناس و محرمانه است.

مصارف سقط جنین در NSW

مصارف سقط جنین در NSW در هر کلینیک متفاوت است. برای اطلاع از مصارف، بهتر است مستقیماً با کلینیک‌ها به تماس شوید. مصارف سقط جنین تا حدی توسط تخفیف Medicare پوشش داده می‌شود.

موارد دیگری که بالای مصارف سقط جنین تأثیر می‌گذارد بشمول موارد ذیل است:

- اگر کارت Medicare داشته باشید
 - آیا کارت امتیاز (concession) دارید یا خیر
 - چند هفته از حاملگی‌تان می‌گذرد
 - تصمیم به سقط جنین ذریعه جراحی دارید یا طبی
- مصارف سقط جنین بعد از هفته 12 ام حاملگی افزایش می‌یابد. مصارف بعد از هفته 16 ام حاملگی بسیار بالاتر خواهد بود.
- در صورت داشتن کارت Medicare، فیس دوا برای سقط جنین طبی توسط سوبسید دولتی پرداخت می‌شود. مشوره و سونوگرافی ممکن است فیس "جداگانه" داشته باشد.

معلومات حقوقی

سقط جنین در تمام ایالت‌ها و قلمروهای آسترالیا تحت شرایط خاص و تا زمانی که توسط یک مسلکی صحتی راجستر شده انجام شود، قانونی است.

در NSW، سقط جنین قانونی است، مگر بسته به مرحله حاملگی شما شرایط متفاوتی وجود دارد. تا هفته 22 ام حاملگی می‌توانید تقاضای سقط جنین بدهید. اگر در این مورد به معلومات بیشتری ضرورت دارید، می‌توانید با مسلکی مواظبت‌های صحتی خود صحبت کنید.

شما باید معلومات کافی برای درک تصمیم و رضایت خود برای سقط جنین را دارا باشید. اگرچه گرفتن این تصمیم بطور جمعی می‌تواند مفید باشد اما شریک زندگی یا فامیل شما نمی‌توانند تصمیم بگیرند که آیا شما باید سقط جنین داشته باشید یا خیر.

اگر معلومات بیشتری راجع به سقط جنین می‌خواهید (بشمول زمانی که مشکلات مالی دارید)، با داکتر فامیلی، یک ارائه‌دهنده مواظبت‌های صحتی یا یک مددکار اجتماعی صحبت کرده می‌توانید.

تماس با خط انتخاب‌های حاملگی به نمبر:

1800 008 463 یا www.pregnancychoices.org.au

صحبت با نرس‌های صحت حاملگی و جنسی ما محرّم و ناشناس است.

صحبت با شریک زندگی‌تان که در حاملگی سهم داشته است

این به شما بستگی دارد که آیا شریک زندگی‌تان را در فرآیند تصمیم‌گیری اشتراک دهید یا نه. این به شرایط فعلی رابطه‌تان بستگی دارد.

قانون فامیل 1975 راجع به حقوق و تعهدات مردان در دوران حاملگی صحبت می‌کند، خواه آنها در فرآیند تصمیم‌گیری دخیل باشند یا نه. بعضی از مواردی که راجع به آنها صحبت می‌شود بشمول موارد ذیل است:

- مسئولیت مالی پدر، بعد از تولد طفل، می‌تواند توسط والدین یا سازمان حمایت از اطفال انجام شود.
- پدر حق دارد با طفلش رابطه معنادار داشته باشد
- ممکن است هر دوی والدین به مشارکت در جلسه میانجیگری هدایت داده شوند تا پلانی برای تربیت طفل انشکاف شود

شما تنها شخصی هستید که می‌تواند به سقط جنین رضایت بدهد (یا ندهد). کدام شخص دیگری نمی‌تواند شما را وادار به سقط جنین یا عدم انجام آن کند.

هر دو والدین باید با فرزندخواندگی موافقت کنند. نحوه مشارکت شما 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 راجع به احساسات در حاملگی صحبت کند.

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

مصئونیت در رابطه شما

در یک رابطه صحتمند احترام به ارزشها، نظرات و سرحدات فکری یکدیگر و همچنین ارتباط، اعتماد و حمایت از یکدیگر وجود دارد. تمامی روابط می‌توانند چالش‌هایی داشته باشند. با این حال، بین لحظات چالش‌برانگیز و لحظات ناامن در یک رابطه، تفاوت وجود دارد. خشونت و کنترل در یک رابطه می‌تواند منجر به لحظات ناامن شود.

برخی از شرکای زندگی خشن و کنترل‌کننده، حاملگی شخص و طفل آوردن او را راهی برای تحت کنترل نگه‌داشتن او می‌دانند. به این کار، اجبار در حاملگی گفته می‌شود و نوعی خشونت خانگی است. اجبار به حاملگی زمانی است که شما کنترولی بالای تصمیمات حاملگی در رابطه خود ندارید.

بعضی از نمونه‌هایی از اینکه چطور اجبار در حاملگی ممکن است بالای حاملگی شما تأثیر بگذارد بشمول موارد ذیل است:

- فشار بر شما برای حامله شدن در زمانی که نمی‌خواهید حامله شوید
- آسیب رساندن یا از بین بردن روش‌های جلوگیری از حاملگی برای حامله کردن شما
- جلوگیری از سقط جنین در زمانی که می‌خواهید آن را انجام دهید
- تحت فشار قرار دادن شما برای سقط جنین در زمانی که نمی‌خواهید

خشونت خانگی و اجبار در حاملگی ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. کدام کسی 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 که تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید حامله شوید یا خیر و اگر می‌خواهید، در چه زمانی می‌خواهید حامله شوید. اگر می‌خواهید در بحث راجع به اینکه این موضوع چطور بالای پروسه تصمیم‌گیری شما تأثیر می‌گذارد حمایت دریافت کنید، یک قرار ملاقات بگذارید با:

تصمیم‌گیری

شاید مواردی وجود داشته باشد که ممکن است بالای تصمیم شما راجع به حاملگی ناخواسته تأثیر بگذارد. اگر مطمئن نیستید که چه کاری را باید انجام دهید، شما تنها نیستید. در حالی که بعضی اشخاص فوراً می‌دانند چه می‌خواهند، بعضی دیگر فرآیند تصمیم‌گیری را دشوار می‌دانند. می‌توانید افکار و احساسات خود را در ذیل راجستر کنید تا به شما کمک کند تا کارهای بعدی را "درست انجام دهید". همچنین ممکن است این کار مفید باشد که معلوماتی را که یادداشت می‌کنید، به یک کلینیک پلان گذاری فامیل NSW، داکتر فامیلی یا سایر مسلکی‌های صحتی یا کارمندان حمایتی ببرید تا بتوانید راجع به کدام مشکل یا سؤالی صحبت کنید. در زمان تصمیم‌گیری موارد زیادی وجود دارد که باید در نظر بگیرید و اغلب اوقات می‌تواند یک دوران پر استرس باشد:

- برای خود وقت بگذارید (ممکن است بسته به مرحله حاملگی زمان شما محدود شده باشد)

- به خود اجازه دهید تا همه انتخاب‌ها را بررسی کرده و در نظر داشته باشید
- انتظار این را داشته باشید که احساسات شما راجع به انتخاب‌ها و تصمیم شما ممکن است روز به روز تغییر کند

- دسترسی به معلومات راجع به موارد عملی برای حمایت از تصمیم شما (طرز مثال شبکه‌های حمایتی موجود) داشته باشید
- تقاضای کمک:

- آیا کسی هست که بتوانم در زمان تصمیم‌گیری با او صحبت کنم؟

- ممکن است چه عکس‌العمل نشان دهند؟

- چه کسی از من در تصمیم‌گیری حمایت می‌کند

- صحبت با یک مشاور یا شخص صحتی مسلکی

- از نظر جسمی و عاطفی از خود مواظبت کنید

با خود مهربان باشید و مطمئن باشید که تصمیم درستی برای خود خواهید گرفت.

اینکه در آینده چه حسی خواهد داشت؟

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

چه احساسی دارم راجع به...

تربیت طفل

این حس را دارم چون

راجع به ادامه حاملگی و انتخاب والدین شدن چه چیز بیشتری باید بدانم؟

سقط جنین

این حس را دارم چون

راجع به ادامه حاملگی و انتخاب والدین شدن چه چیز بیشتری باید بدانم؟

فرزندخواندگی / سرپرستی

این حس را دارم چون _____

راجع به ادامه حاملگی و انتخاب والدین شدن چه چیز بیشتری باید بدانم؟ _____

مواردی که باید در نظر گرفت

موارد زیادی وجود دارد که بالای تصمیم شما تأثیر گذاشته می‌تواند. اینها ممکن است بشمول داشتن معلومات کافی راجع به انتخاب‌هایتان، ملاحظات عملی برای شما و احساس شما باشد.

سر

دانستن انتخاب‌ها

قلب

احساسات

- چه احساسی نسبت به حاملگی دارم؟
- راجع به هر یک از انتخاب‌ها چه احساسی دارم؟

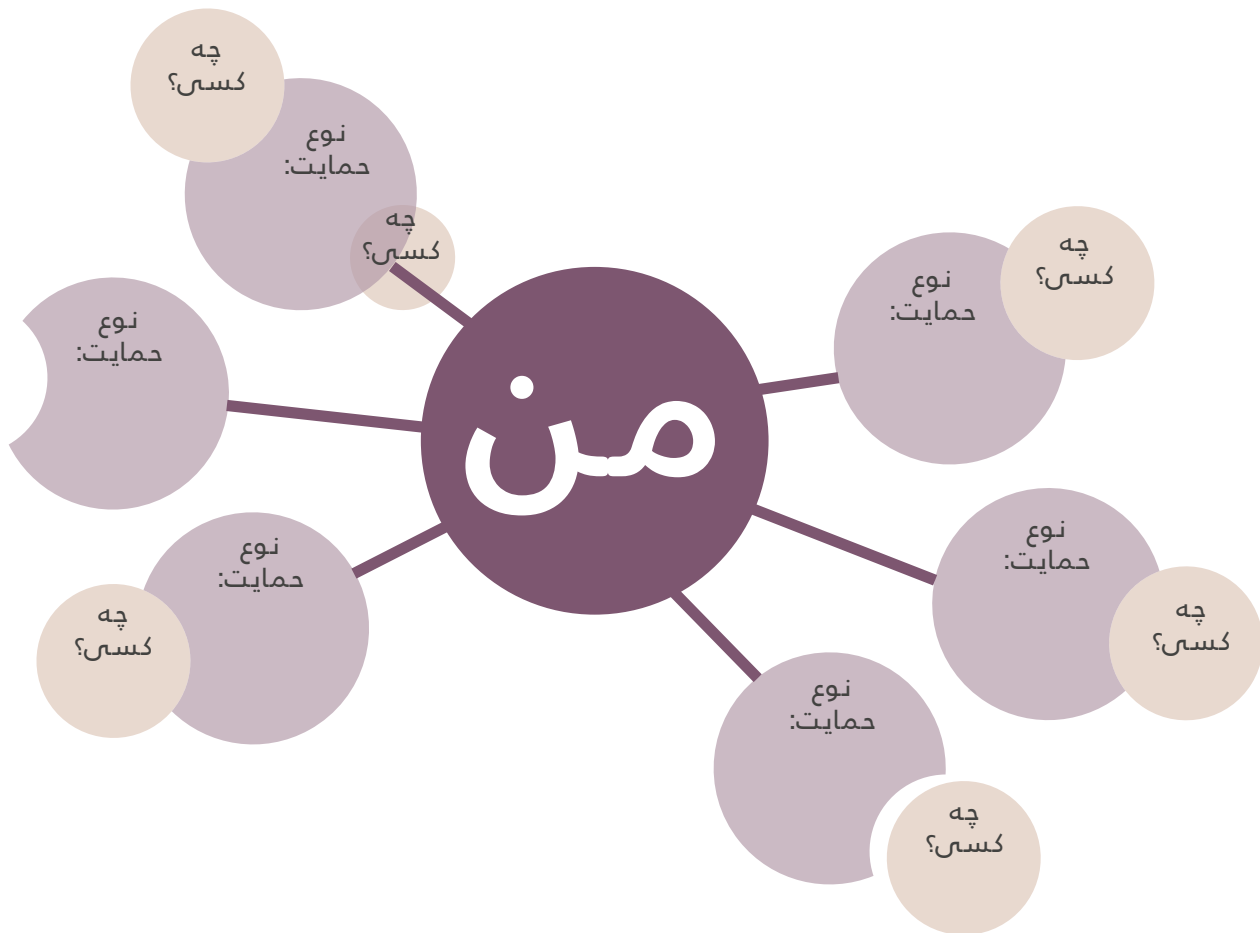
دست‌ها

ملاحظات عملی

- فامیل و اشخاص مهم دیگر
- تأثیر بالای مسکن، وضعیت مالی، اشتغال، پلن‌های آینده

روابط و شبکه‌های حمایتی

ترسیمه را مکمل کنید تا مشخص کنید چه کسانی در حال حاضر و در آینده از شما حمایت خواهند کرد.



تصمیم راجع به اینکه در زمان حاملگی ناخواسته چه کاری انجام دهید با شماست. ممکن است دریابید که در حال حاضر و در آینده اشخاصی هستند که ممکن است بخواهید آنها را به حیث بخشی از این تصمیم‌گیری در نظر داشته باشید. طرز مثال، یک شریک زندگی یا اعضای فامیل که بدون در نظر گرفتن تصمیمتان از شما حمایت کنند.

سبک و سنگین کردن همه این موارد

نکات مثبت راجع به:

طرز کلی	5 سال دیگر	1 سال بعد	در 12 هفته آینده	
				تربیت طفل
				سقط جنین
				فرزندخواندگی / سرپرستی

کارهای سخت درباره:

طرز کلی	5 سال دیگر	1 سال بعد	در 12 هفته آینده	
				تربیت طفل
				سقط جنین
				فرزندخواندگی / سرپرستی

معلومات ارجاع و منابع

برای معلومات بیشتر و حمایت راجع به انتخاب‌های حاملگی لطفاً با خدمات ذیل به تماس شوید. آنها طیف وسیعی از معلومات و کمک در دسترس دارند.

تماس با انتخاب‌های حاملگی با نمبر:

1800 008 463 یا www.pregnancychoices.org.au

معلومات اضافہ تر

برای معلومات بیشتر راجع به انتخاب‌های خود با Children by Choice (Brisbane, QLD) به نمبر 3357 5377 (07) به تماس شوید. آنها حمایت و مشوره مجانی و محرمانه را ارائه می‌دهند و همه انتخاب‌ها را برای حاملگی ناخواسته پوشش می‌دهند. فرزندان بر مبنای انتخاب (Children by Choice) یک سرویس با محوریت زنان و حمایت از انتخاب است که توصیه‌های به دور از قضاوت و محرمانه ارائه می‌کند. دسترسی به خط معلومات آنها از 9 صبح الی 5 بعدازظهر دوشنبه تا جمعه در دسترس است. معلومات بیشتر نیز در این آدرس موجود است: www.childrenbychoice.org.au

اگر به معلومات دقیق‌تری راجع به ادامه حاملگی و مشوره راجع به بزرگ کردن طفل ضرورت دارید، با نمبر 1800 882 436 با Pregnancy, Birth and Baby به تماس شوید. آنها یک سرویس تلفونی و اونلاین هستند که معلومات، توصیه و مشوره راجع به حاملگی، زایمان و پنج سال اول طفل شما ارائه می‌دهند. این بشمول دسترسی به مشوره تلفونی 24 ساعته برای زنان، شرکای زندگی آنها، دوستان و اقوام می‌شود. معلومات بیشتر نیز در این آدرس موجود است: www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby

اگر در مضیقه هستید و ضرورت به مشوره بحرانی دارید، با Lifeline به نمبر 131 114 به تماس شوید. Lifeline خدمات مشوره تلفونی 24 ساعته و 7 روز هفته، چت اونلاین برای حمایت از بحران، جلوگیری از خودکشی و خدمات حمایت از صحت روحی ارائه می‌دهد. معلومات بیشتر نیز در این آدرس موجود است: www.lifeline.org.au

اگر شما و شریک زندگی/فامیل‌تان برای تصمیم‌گیری مشکل دارید و مایل به دریافت مشوره حمایتی هستید، با Relationships Australia به تماس شوید. Relationships Australia 1300 364 277 (NSW) خدمات حمایت از روابط را برای اشخاص، فامیل‌ها و جوامع ارائه می‌دهد که خدماتی بشمول مشوره شخصی، زوج و فامیل و حل اختلاف فامیلی است. با نمبر ارائه شده به تماس شوید یا از وب سایت آنها بازدید کنید تا خدمات محلی خود را بیابید. معلومات بیشتر نیز در این آدرس موجود است: www.relationships.org.au

