

មានផ្ទៃពោះមែនទេ? ការដោះស្រាយជាមួយនឹង ជម្រើសរបស់អ្នក



កូនសៀវភៅនេះគឺសម្រាប់អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ
មិនបានគ្រោងទុក ហើយមិនប្រាកដថាត្រូវធ្វើអ្វី។

តារាងមាតិកា

មានផ្ទៃពោះមែនទេ?	4
ការដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ:	4
ការជ្រើសរើសចិញ្ចឹមកូន	7
ការបន្តការមានផ្ទៃពោះ និងសុំកូន ឬការចិញ្ចឹម ដោយឪពុកម្តាយធម៌	10
ការរំលូតកូន	12
ការពន្យារកំណើត	18
ការពិភាក្សាជាមួយដៃគូរបស់អ្នកពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះ:	21
សុវត្ថិភាពក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក	22
ការធ្វើការសម្រេចចិត្ត	23
តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះ:	25
ចំណុចដែលត្រូវពិចារណា	26
ទំនាក់ទំនង និងបណ្តាញគាំទ្រ	27
ការថ្លឹងថ្លែងហ្មត់ចត់	28
ព័ត៌មានពីធនធាន និងការបញ្ជូន	30

មានផ្ទៃពោះមែនទេ?

ការដោះស្រាយជាមួយនិងជម្រើសរបស់អ្នក

កូនសៀវភៅនេះគឺសម្រាប់អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះមិនបានគ្រោងទុក (ឬអ្នកដែលជួយគាំទ្រពួកគេ) ហើយមិនប្រាកដថាត្រូវធ្វើអ្វី។ វាផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានអំពីជម្រើសជាច្រើនដែលមានសម្រាប់អ្នក។ វារៀបរាប់អំពីរឿងមួយចំនួនដែលត្រូវពិចារណា ដូចជាកន្លែងដែលត្រូវរកជំនួយគាំទ្រ និងឧបករណ៍ដើម្បីជួយក្នុងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។

យើងយល់ថាការមានផ្ទៃពោះអាចកើតឡើងនៅក្នុងស្ថានភាពខុសៗគ្នា ហើយទំនាក់ទំនង និងចំណេះដឹងដែលមនុស្សមានលក្ខណៈភេទចម្រុះ និង/ឬរស់នៅជាមួយមនុស្សដែលមានចរិតលក្ខណៈខុសពីភេទអាចនឹងមានផ្ទៃពោះដោយមិនបានគ្រោងទុក។

កូនសៀវភៅនេះគឺសម្រាប់អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ។ ម្តងម្កាល យើងប្រើពាក្យ 'ស្រ្តី' សម្រាប់មនុស្សដែលមានផ្ទៃពោះ និង 'បុរស' សម្រាប់បុគ្គលផ្សេងទៀតដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះ។ យើងទទួលស្គាល់ថានេះជាការធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈទូទៅ ហើយនឹងមិនត្រឹមត្រូវសម្រាប់គ្រប់គ្នាទេ។

ការដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ

សញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះអាចរួមមាន ការបាត់រដូវ ការមានអារម្មណ៍ឈឺ (ចង្កោរ) ឬ ក្អួត ឈឺដោះ ឬឡើងដោះ និងមានអារម្មណ៍វិលមុខ ឬអស់កម្លាំង។ មិនមែនមនុស្សទាំងអស់ដែលមានផ្ទៃពោះសុទ្ធតែមានសញ្ញាទាំងនេះទេ។ វាជាការល្អដែលត្រូវធ្វើតេស្តផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើអ្នកមករដូវយឺតជាងមួយសប្តាហ៍។ រយៈពេលនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកត្រូវបានវាស់ចាប់ពីថ្ងៃដំបូងនៃការមករដូវចុងក្រោយរបស់អ្នក។

ការធ្វើតេស្តផ្ទៃពោះ

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវធ្វើតេស្តដើម្បីបញ្ជាក់ពីការមានផ្ទៃពោះ។ ការធ្វើតេស្តផ្ទៃពោះអាចធ្វើឡើងដោយប្រើសំណាកទឹកនោម ឬសំណាកឈាម។ អ្នកអាចទិញប្រដាប់តេស្តផ្ទៃពោះតាមរយៈទឹកនោមពីឱសថស្ថាន ឬផ្សារទំនើប ហើយធ្វើតាមការណែនាំនៅលើកញ្ចប់។ ការធ្វើតេស្តនេះក៏អាចធ្វើឡើងនៅពេទ្យជំងឺទូទៅ មណ្ឌលសុខភាពស្ត្រី គ្លីនិករៀបចំផែនការគ្រួសារ ឬសេវាសុខភាពផ្សេងទៀត។ អ្នកដឹងច្បាស់កាន់តែឆាប់ អ្នកមានពេលវេលាកាន់តែច្រើនក្នុងការគិតគូរអំពីជម្រើសរបស់អ្នក។

ជម្រើសនៃការមានផ្ទៃពោះ

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវចំណាយពេលដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ នៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើការសម្រេចចិត្ត វាជាការល្អក្នុងការពិចារណាពីស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ការគាំទ្រដែលមាន និងដឹងថាតើអ្នកមានផ្ទៃពោះប៉ុន្មានសប្តាហ៍ហើយ។

ជម្រើសនៃការមានផ្ទៃពោះដោយមិនបានគ្រោងទុករួមមាន៖

- ការបន្តការមានផ្ទៃពោះ - ការជ្រើសរើសចិញ្ចឹមកូន
- ការបន្តការមានផ្ទៃពោះ - សុំកូន ឬការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌
- ការបញ្ចប់ការមានផ្ទៃពោះ - រំលូតកូន

វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលអ្នកស្គាល់ និង ទុកចិត្ត។ ពេលខ្លះវាមានប្រយោជន៍ក្នុងការពិភាក្សាជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈ សុខាភិបាល។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនរណាម្នាក់ដើម្បីពិភាក្សាជាមួយ អ្នក អាចទូរសព្ទមក៖

ខ្សែទូរសព្ទជំនួយជម្រើសនៃការមានផ្ទៃពោះ និងគិលានុបដ្ឋាយិកាក្រោយម៉ោងធ្វើការ តាមរយៈលេខ 1800 008 463

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខាភិបាលណាម្នាក់ ហៅទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយ ជម្រើសនៃការមានផ្ទៃពោះតាមរយៈលេខ **1800 008 463** ចន្លោះម៉ោង 8.00 ព្រឹក – 8.00 យប់ ថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ឬចូលមើលវិបសាយ www.pregnancychoices.org.au

ប្រសិនបើនេះជាវិបត្តិសម្រាប់អ្នក សូមទាក់ទង៖

ប្រព័ន្ធ Lifeline តាមរយៈលេខ 13 11 14

ប្រព័ន្ធ Lifeline ផ្តល់សេវាកម្មប្រឹក្សាតាមទូរសព្ទ 24 ម៉ោង ការជជែកលើ បណ្តាញសម្រាប់ជំនួយគាំទ្រវិបត្តិ ការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត និងសេវា គាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត ព័ត៌មានបន្ថែមមាននៅលើវិបសាយ www.lifeline.org.au

ការជ្រើសរើសចិត្តិមកូន

ការជ្រើសរើសថាត្រូវចិត្តិមកូនឬអត់ គឺជាការសម្រេចចិត្តដ៏ធំមួយ។ អ្នកអាចជ្រើសរើសចិត្តិមកូនជាមួយដៃគូ ឬចិត្តិមកូនតែម្នាក់ឯង។ ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះនៅពេលដែលអ្នកកំពុងមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា អ្នកអាចជ្រើសរើសដោយឱ្យដៃគូរបស់អ្នកចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាអំពីជម្រើស។

ការចិត្តិមកូនជាមួយដៃគូ

វាជាការសំខាន់ក្នុងការពិភាក្សាជាមួយដៃគូរបស់អ្នកអំពីវិធីដែលអ្នកទាំងពីរយល់ឃើញអំពីការផ្លាស់ប្តូរចំពោះទំនាក់ទំនង ប្រាក់ចំណូល និងរបៀបរស់នៅរបស់អ្នកនៅពេលដែលចិត្តិមកូន។ វាជារឿងធម្មតាទេដែលមានអារម្មណ៍ជាច្រើន និងព្រួយបារម្ភថាតើអ្នកនឹងប្រឈមមុខដោយរបៀបណានោះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ធ្វើការសម្រេចចិត្តក្នុងនាមជាប្តីប្រពន្ធ ឬប្រសិនបើទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនៅថ្មីថ្មោង ឬមិនស្ថិតស្ថេរ នោះដំណើរនៃការសម្រេចចិត្តអាចនឹងពិបាក ឬរកច្រកចេញមិនរួច។

ការចិត្តិមកូនតែម្នាក់ឯង

អ្នកខ្លះអាចជ្រើសរើសចិត្តិមកូនតែម្នាក់ឯង ហើយអ្នកខ្លះទៀតអាចទើបតែដឹងថាខ្លួនកំពុងចិត្តិមកូនតែម្នាក់ឯង ដោយសារតែការបែកបាក់នៃទំនាក់ទំនង ឬភាពខុសគ្នានៃរបៀបនៃការបន្តទៅទៀតជាមួយនឹងការមានផ្ទៃពោះដែលមិនបានគ្រោងទុក។

វាជាការល្អដែលត្រូវស្វែងរកការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក និងគិតអំពីបណ្តាញជំនួយដែលនឹងមានសម្រាប់អ្នក។

ជម្រើសផ្នែកជំនួយលើការចិត្តិមកូន

មានការគាំទ្រដែលអាចរកបានដើម្បីជួយលើការចិត្តិមកូន រួមទាំងជំនួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ និងការគាំទ្រជាក់ស្តែង។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងគិតបន្តការមានផ្ទៃពោះ និងចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជម្រើសជំនួយហិរញ្ញវត្ថុដែលអាចមាន សូមចូលមើលវិបសាយ <https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families>

សំណួរមួយចំនួនដែលត្រូវពិចារណា

- ដោយពិចារណាលើផែនការនិងទំនួលខុសត្រូវផ្សេងទៀត តើវាជាពេលវេលាដ៏ត្រឹមត្រូវឱ្យខ្ញុំ/ពួកយើងមានកូនដែរឬទេ?
- តើខ្ញុំ/យើងត្រៀមផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ និងផ្លូវការមូលដ្ឋានរួចរាល់ដើម្បីមានកូនហើយឬនៅ?
- តើខ្ញុំ/យើងមានជំនួយគាំទ្រចាំបាច់ក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដែរឬទេ?
- ប្រសិនបើមិនមានផ្ទះពោះ តើយើងនឹងនៅជាមួយគ្នាដែរឬទេ?
- ប្រសិនបើ (នៅពេលនេះឬនាពេលអនាគត) យើងបែកគ្នា តើយើងអាចមើលថែកូនឱ្យបានល្អបំផុតដោយរបៀបណា?

អ្នកដែលត្រូវពិភាក្សាជាមួយ

អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ទាំងឡាយអាចជួយអ្នកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាជាក់ស្តែងក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនដោយខ្លួនឯង ឬជាមួយដៃគូបាន។

អ្នកអាចស្វែងរកការប្រឹក្សាយោបល់ និងជំនួយបាននៅ៖

ការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងទារក

សូមហៅទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយរបស់ពួកគេ (1800 882 436) ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby ដែលផ្តល់ព័ត៌មាន ដំបូន្មាន និងការប្រឹក្សាយោបល់អំពីការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងឆ្នាំដំបូងរបស់ទារក។

ព័ត៌មានអំពីការថែទាំផ្ទៃពោះ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការថែទាំផ្ទៃពោះ សូមទូរសព្ទមក៖

ដើម្បីពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពបន្តពូជ និងផ្លូវភេទ។
ការពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាយិកានេះ គឺជាការសម្ងាត់ និងមានលក្ខណៈ
អនាមិក។ អ្នកក៏អាចទាក់ទងគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅរបស់អ្នក ផ្នែកសម្ភព
នៃមន្ទីរពេទ្យប្រចាំមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ក៏ដូចជាពិភាក្សាជាមួយឆ្មប ឬបុគ្គលិក
សង្គមកិច្ច ឬទូរសព្ទទៅសេវា Mothersafe តាមរយៈលេខ 1800 647 848។

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវពិភាក្សាអំពីរាល់ថ្នាំដែលអ្នកនឹងលេបជាមួយ
វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឆ្មបរបស់អ្នក។ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឆ្មបរបស់អ្នកក៏អាចណែនាំអ្នកអំពី
ការធ្វើតេស្ត ដែលអាចមានក្នុងអំឡុងពេលពេលមានផ្ទៃពោះបានផងដែរ
ដើម្បីធានាបាននូវសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក និងគភីរបស់អ្នក។

ការបន្តការមានផ្ទៃពោះ និងសុំកូន ឬការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌

សុំកូន

សុំកូន គឺនៅពេលឪពុកម្តាយបង្កើតផ្តល់សិទ្ធិ និងទំនួលខុសត្រូវទាំងអស់របស់ពួកគេដល់ឪពុកម្តាយចិញ្ចឹម។ វាត្រូវមានការចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចព្រមព្រៀងផ្លូវច្បាប់ ដើម្បីឱ្យអ្នកផ្សេងក្លាយជាអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់របស់កុមារ។ ឪពុកម្តាយត្រូវរង់ចាំយ៉ាងហោចណាស់ 30 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីកូនកើតទើបពួកគេអាចចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចព្រមព្រៀងផ្លូវច្បាប់នោះបាន។ ឪពុកម្តាយបង្កើតអាចរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយកូនបាន ដោយព្រមព្រៀងលើផែនការសុំកូនជាមួយឪពុកម្តាយចិញ្ចឹម។ បុគ្គលិកគ្រប់គ្រងករណីអាចជួយបង្កើតផែនការនេះបាន។ ទីភ្នាក់ងារសេវាគ្រួសារ និងសហគមន៍ (FACS) គឺជាទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលដែលមើលការខុសត្រូវលើសេវាសុំកូននៅក្នុងរដ្ឋ NSW។ ពួកគេធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយបង្កើតដែលពិចារណាលើការសុំកូន និងគ្រួសារដែលមានបំណងចង់សុំកូនមកចិញ្ចឹម។

កូនចិញ្ចឹមទាំងអស់មានសិទ្ធិស្របច្បាប់ក្នុងការដឹងអំពីគ្រួសារបង្កើត និងវប្បធម៌របស់ពួកគេ។ បុគ្គលិកគ្រប់គ្រងករណីសុំកូននឹងធ្វើការជាមួយឪពុកម្តាយចិញ្ចឹម ដើម្បីបង្កើតផែនការសុំកូន ដែលរៀបរាប់ពីព័ត៌មានលម្អិតដែលមានការព្រមព្រៀងគ្នាអំពីរបៀបរក្សាទំនាក់ទំនង។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកមិនអាចចិញ្ចឹមបីបាច់កូនបានទេ សុំកូនមិនមែនជាជម្រើសតែមួយគត់នោះទេ។ ការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌ក៏អាចជាជម្រើសមួយដែរ។

ការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌

ការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌ គឺនៅពេលកូនរបស់អ្នកត្រូវបានមើលថែដោយគ្រួសារមួយផ្សេងទៀត។ ការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌មានច្រើនប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ ជម្រើសនៃការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌រួមមាន៖

- **ការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌ជាបណ្តោះអាសន្ន៖** វាអាចត្រូវបានប្រើនៅពេលអ្នកកំពុងដោះស្រាយបញ្ហាកន្លែងស្នាក់នៅ បញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ ឬបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន។ ក្នុងអំឡុងពេលថែទាំដោយស្ម័គ្រចិត្ត (មិនត្រូវបានបង្គាប់ដោយតុលាការ) អ្នកនៅតែជាអាណាព្យាបាលរបស់កូន ហើយអាចជួបកូនរបស់អ្នកបាន។ ការថែទាំបណ្តោះអាសន្ន ជាធម្មតាត្រូវបានកំណត់ត្រឹមប៉ុន្មានសប្តាហ៍ប៉ុណ្ណោះ។
- **ការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌រយៈពេលវែង៖** ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្រោមការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌រយៈពេលវែង អ្នកនឹងបាត់បង់សិទ្ធិជាអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ និង/ឬសិទ្ធិចិញ្ចឹមបីបាច់កូនរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងនៅតែជាឪពុកម្តាយស្របច្បាប់របស់កុមារ។ នៅក្នុងការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌រយៈពេលវែង ភាគច្រើនកុមារមានការផ្សារភ្ជាប់មនោសញ្ចេតនាជាមួយគ្រួសារចិញ្ចឹមរបស់ពួកគេ។

ព័ត៌មានអំពីស្មុំកូន/ការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌

FACS ផ្តល់សេវាស្មុំកូន និងសេវាចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌ជាច្រើនប្រភេទ។ អ្នកអាចពិភាក្សាអំពីជម្រើសថែទាំកូនរបស់អ្នកជាមួយបុគ្គលិកដែលមានសមត្ថភាព និងបទពិសោធន៍។ សូមទាក់ទងសេវាស្មុំកូនរបស់ FACS តាមរយៈលេខ 02 9716 3003 ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅកាន់ adoption.permanentcare@facs.nsw.gov.au។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីដំណើរការស្មុំកូន និងជម្រើសផ្សេងៗអាចរកបាននៅលើវិបសាយរបស់ FACS <https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption>

ការរំលូតកូន

ការរំលូតកូន គឺនៅពេលថ្នាំ ឬការវះកាត់ត្រូវបានប្រើ ដើម្បីបញ្ចប់ការមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តរំលូតកូន អ្នកមិននៅឯកាទេ។ គេប៉ាន់ប្រមាណថា ស្រ្តីអូស្រ្តាលីម្នាក់ក្នុងចំណោមបួននាក់នឹងមានការរំលូតកូនក្នុងមួយជីវិតរបស់ពួកគេ។

ការរំលូតកូនមានពីរប្រភេទ៖

- **ការរំលូតកូនដោយការវះកាត់** (ដែលត្រូវមានការវះកាត់ ជាធម្មតាមានការប្រើថ្នាំសណ្តែកម្រិតស្រាល)
- **ការរំលូតកូនដោយប្រើថ្នាំ** (ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើថ្នាំដែលនាំមានការរំលូតកូន)

ការរំលូតកូនដោយការវះកាត់

ការរំលូតកូនដោយការវះកាត់អាចរកបាននៅក្នុងរដ្ឋ NSW តាមរយៈ Family Planning NSW, គ្លីនិកតាមសហគមន៍ និងម្តងម្កាលតាមរយៈមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ។ នៅរដ្ឋ NSW អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវការការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យទៅកាន់គ្លីនិកទេ ដែលមានន័យថាអ្នកអាចទូរសព្ទទៅគ្លីនិកនោះដោយផ្ទាល់ ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប។ គ្លីនិកខ្លះធ្វើការរំលូតកូនដោយការវះកាត់ចំពោះគភ៌ដែលមានអាយុរហូតដល់ 12 សប្តាហ៍ តែប៉ុណ្ណោះ ចំណែកគ្លីនិកខ្លះទៀតទទួលធ្វើការរំលូតកូនចំពោះគភ៌ដែលមានអាយុរហូតដល់ 20 សប្តាហ៍។

មុនពេលអ្នកធ្វើការណាត់ជួប វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវដឹងថាតើអ្នកមានផ្ទៃពោះប៉ុន្មានសប្តាហ៍ និងគ្លីនិកអាចផ្តល់ជូនអ្វីខ្លះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថា អ្នកមានផ្ទៃពោះប៉ុន្មានសប្តាហ៍ទេ អ្នកប្រហែលជាត្រូវទៅឆ្លុះអេកូ។ ការឆ្លុះអេកូត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើអ្នកមានផ្ទៃពោះប៉ុន្មានសប្តាហ៍។ ជាធម្មតា វាជាការល្អបំផុតក្នុងការរង់ចាំរហូតដល់អ្នកមានផ្ទៃពោះពីប្រាំមួយទៅប្រាំពីរសប្តាហ៍ មុនពេលធ្វើការរំលូតកូនដោយការវះកាត់។ ប្រសិនបើធ្វើលឿនជាងនេះ មានឱកាសខ្ពស់ដែលថាការរំលូតកូននឹងមិនដំណើរការទេ។

ការរំលូតកូនដោយការវះកាត់ជាធម្មតាត្រូវបានធ្វើឡើង ខណៈពេលអ្នកត្រូវបានដាក់ថ្នាំសណ្តែកមិតស្រាល ដែលនឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រាកស្រាន្ត និងងងុយគេង។ ការដាក់ថ្នាំសណ្តែកត្រូវបានប្រើដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួលខ្លួន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ក្នុងអំឡុងពេលអនុវត្តនីតិវិធី។ ការរំលូតកូនគឺយកចេញនូវស្រទាប់ខាងក្នុង និងអ្វីដែលនៅខាងក្នុងស្បូនចេញ។ វាត្រូវបានធ្វើដោយការបីតថ្មមៗទៅដល់ខាងក្នុងស្បូនដោយប្រើបំពង់ប្លាស្ទិកតូច។ នេះគឺជានីតិវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព សាមញ្ញ និងមានហានិភ័យទាប នៅពេលធ្វើដោយវេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានបទពិសោធន៍។ នីតិវិធីនេះចំណាយពេលប្រហែល 15 នាទី ប៉ុន្តែអ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវនៅគ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យប្រហែលបួនម៉ោង ដើម្បីធានាថាថ្នាំសណ្តែកបានអស់ឥទ្ធិពល ហើយអ្នកអាចធ្វើដំណើរទៅផ្ទះបានដោយសុវត្ថិភាព។ បន្ទាប់ពីគភ៌មានអាយុបានប្រហែល 16 សប្តាហ៍ គេប្រើនីតិវិធីខុសពីនេះ។ នីតិវិធីនេះជារឿយៗច្រើនតែស្មុគស្មាញជាងនេះ ហើយអាចពិបាករក។ តម្លៃនៃការរំលូតកូនដោយការវះកាត់ជាទូទៅកើនឡើង កាលណាអ្នកមានផ្ទៃពោះកាន់តែយូរ។

ការរំលូតកូនដោយការប្រើថ្នាំ

ការរំលូតកូនដោយការប្រើថ្នាំអាចរកបានតាមរយៈ Family Planning NSW គឺនិកតាមសហគមន៍ និងអ្នកឯកទេស និងវេជ្ជបណ្ឌិតដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលមួយចំនួន។ ការរំលូតកូនដោយការប្រើថ្នាំ គឺជាជម្រើសជំនួសការរំលូតកូនដោយការវះកាត់។ វាចាំបាច់ត្រូវលេបថ្នាំ ហើយអាចធ្វើនៅផ្ទះខ្លួនឯងបាន។ វាអាចរកធ្វើបាន ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះតិចជាងប្រាំបួនសប្តាហ៍។

ការរំលូតកូនដោយការប្រើថ្នាំ ជាធម្មតាតម្រូវឱ្យមានការណាត់ជួបពីរដង។ ក្នុងការណាត់ជួបលើកដំបូង គេនឹងចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំឱ្យអ្នក ហើយគេនឹងប្រាប់អ្នកពីពេល និងរបៀបលេបថ្នាំ។ ថ្នាំដែលគេចេញវេជ្ជបញ្ជាមាន mifepristone និង misoprostol។

ជំហានទី 1៖ Mifepristone គឺជាថ្នាំមួយគ្រាប់ដែលអ្នកលេបដូចធម្មតាជាមួយទឹកមួយកែវ។

ការធ្លាក់ឈាម ឬចេញឈាមតិចតួចអាចកើតឡើង បន្ទាប់ពីការលេបថ្នាំគ្រាប់ដំបូង។ ផលរំខាននៃថ្នាំ mifepristone ជាធម្មតាគឺស្រាល និងមិនមានរយៈពេលយូរទេ។ ស្ត្រីភាគច្រើនអាចធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃជាធម្មតារបស់ពួកគេបាន បន្ទាប់ពីបានលេបថ្នាំគ្រាប់ដំបូងនេះ។

ជំហានទី 2៖ Misoprostol ត្រូវបានលេប 36-48 ម៉ោង បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំលើកដំបូង (mifepristone)។

Misoprostol បណ្តាលឱ្យមានការកន្ត្រាក់នៅក្នុងសាច់ដុំនៃស្បូន។ វាធ្វើឱ្យមាត់ស្បូនបើកបន្តិច ហើយគភ៌ត្រូវបានទម្លាក់ចេញអស់ពីស្បូន។ អ្នកទំនងជាចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាម និងមានការរមួលស្បូនក្នុងរយៈពេល 1-4 ម៉ោង បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំទាំងនេះ ដូច្នេះយើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកគ្រោងលេបថ្នាំ misoprostol នៅថ្ងៃដែលអ្នកអាចនៅផ្ទះស្ទើរពេញមួយថ្ងៃ។

មនុស្សភាគច្រើនមានការធ្លាក់ឈាម និងរមួលស្បូន ដែលមានពីកម្រិតស្រាលទៅធ្ងន់។ ជាធម្មតាការរមួលស្បូនមានរយៈពេលប្រហែល 24 ម៉ោង ប៉ុន្តែការធ្លាក់ឈាមអាចនឹងបន្តរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ឬយូរជាងនេះ។ ការលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ត្រូវបានណែនាំ។ ការមានអ្នកជួយអ្នកនៅផ្ទះក៏ជារឿងសំខាន់ផងដែរ។

ផលរំខានផ្សេងទៀតអាចរួមមាន៖

- គ្រុនក្តៅ
- គ្រុនញាក់
- ចង្កោរ
- ក្អក

បុគ្គលិកគ្លីនិក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលគេរំពឹងនឹងកើតឡើង និងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវលេខទូរសព្ទទំនាក់ទំនង 24 ម៉ោង សម្រាប់ការថែទាំក្រោយចេញពីពេទ្យ។ អ្នកនឹងត្រូវការការធ្វើតេស្តឈាមតាមដានរយៈពេល 7 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកលេបថ្នាំដំបូង ហើយអ្នកនឹងត្រូវទៅពិនិត្យតាមដាននៅគ្លីនិក 14-21 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំ ដើម្បីពិនិត្យមើលថាការរំលូតកូនបានចប់សព្វគ្រប់ ឬនៅ។

ការរំលូតកូនដោយការវះកាត់ ឬការប្រើថ្នាំ តើមួយណាល្អបំផុតសម្រាប់ខ្ញុំ?

មានហេតុផលជាច្រើនដែលថាអ្នកអាចនឹងជ្រើសរើសការរំលូតកូនដោយការវះកាត់ ឬការរំលូតកូនដោយការប្រើថ្នាំ។ ការសម្រេចចិត្តនោះអាចអាស្រ័យលើរយៈពេលនៃគភ៌របស់អ្នក អារម្មណ៍របស់អ្នកអំពីការទទួលការវះកាត់ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកអំពីការរំលូតកូនដោយប្រើថ្នាំនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាជម្រើសណាដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកទេ សូមពិភាក្សាជាមួយទំនាក់ទំនងខាងក្រោមអំពីជម្រើសរបស់អ្នក៖

ជម្រើសវះកាត់

ពេលវេលា

ការរំលូតកូនដោយការវះកាត់ជាធម្មតាមិនត្រូវបានអនុវត្តទេ រហូតដល់គភ៌មានអាយុប្រាំមួយសប្តាហ៍។ តម្លៃនឹងកាន់តែថ្លៃថ្នូរពោះគភ៌ដែលមានអាយុលើសពី 12 សប្តាហ៍។

ដំណើរការ

- នីតិវិធីវះកាត់ធ្វើនៅក្នុងគ្លីនិក
- ជាធម្មតាត្រូវការប្រើថ្នាំស្លឹកកម្រិតស្រាល
- នីតិវិធីជាធម្មតាត្រូវចំណាយពេលពី 5-10 នាទី ជាមួយនឹងរយៈពេលធ្វរស្បើយឡើងវិញរហូតដល់ 4 ម៉ោងនៅក្នុងគ្លីនិក
- មិនមានធ្លាក់ឈាម ឬធ្លាក់ឈាមតិចៗរហូតដល់ពីរសប្តាហ៍
- ថ្នាំផ្សះត្រូវបានណែនាំ
- អាចនឹងត្រូវការទៅកាន់គ្លីនិកតែម្តងប៉ុណ្ណោះ

ការគាំទ្រ និងការធ្វរស្បើយឡើងវិញ

មនុស្សពេញវ័យដែលមានទំនួលខុសត្រូវនឹងត្រូវអមដំណើរអ្នកពីគ្លីនិកទៅផ្ទះរបស់អ្នក ព្រោះអ្នកមិនអាចបើកបរក្រោយពីវះកាត់បាននោះទេ។

ផលវិបាក

- អាចមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង ដោយសារការប្រើថ្នាំស្លឹក
- អាចមានការធ្លាក់ឈាម និងមានការមូលស្បូនតិចតួច ដែលជាធម្មតាមានរយៈពេលតិចជាងពីរសប្តាហ៍

ការចំណាយ និងភាពអាចរកបាន

- សេវាភាគច្រើនត្រូវបានផ្តល់ជូននៅតាមគ្លីនិកសហគមន៍
- តម្លៃគឺខុសៗគ្នា

ផលវិបាក

- ផលវិបាកគឺកម្រមានណាស់ ប៉ុន្តែអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការឆ្លងមេរោគ ដែលទាមទារការព្យាបាលដោយថ្នាំផ្សះ
- វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងពន្យល់ពីហានិភ័យនៃការរំលូតកូនដោយការវះកាត់ដល់អ្នក

ជម្រើសប្រើថ្នាំ

ពេលវេលា

ការរំលូតកូនដោយប្រើថ្នាំ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើមុនពេលមានគភ៌មានអាយុប្រាំបួនសប្តាហ៍។

ដំណើរការ

- លេបថ្នាំនៅផ្ទះរបស់អ្នកផ្ទាល់
- នាំឱ្យមានផលរំខានស្រដៀងនឹងការរំលូតកូនដែលមានការរមួលស្បូន និងមានធ្លាក់ឈាមខ្លាំងក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃដំបូង
- ការរមួលស្បូនអាចមានកម្រិតពីស្រាលទៅធ្ងន់
- ការធ្លាក់ឈាមតិចតួច ជាធម្មតាមានរយៈពេលប្រហែល 2 សប្តាហ៍ ប៉ុន្តែអាចបន្តរយៈពេល 4-6 សប្តាហ៍
- ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ត្រូវបានណែនាំ
- អាចមានការតម្រូវឱ្យទៅគ្លីនិកជាលើកទីពីរ ដើម្បីប្រាកដថា ការរំលូតកូនបានចប់សព្វគ្រប់

ការគាំទ្រ និងការធូរស្បើយឡើងវិញ

វាជាការល្អដែលមាននរណាម្នាក់ជួយអ្នកនៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោង។

ផលរំខាន

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • គ្រុនក្តៅ • គ្រុនញាក់ • ចង្កោរ | <ul style="list-style-type: none"> • ក្អិត • ធ្លាក់ឈាម • រមួលស្បូន |
|--|---|

ការចំណាយ និងភាពអាចរកបាន

- សេវាភាគច្រើនត្រូវបានផ្តល់ជូននៅតាមគ្លីនិកសហគមន៍
- តម្លៃគឺខុសៗគ្នា

ផលវិបាក

- ផលវិបាកគឺកម្រមានណាស់ ប៉ុន្តែអាចរាប់បញ្ចូលទាំងការឆ្លងមេរោគដែលទាមទារការព្យាបាលដោយថ្នាំផ្សេងៗ
- វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងពន្យល់ពីហានិភ័យនៃការរំលូតកូនដោយការប្រើថ្នាំដល់អ្នក

ការពន្យារកំណើត

មិនថាអ្នកសម្រេចចិត្តបែបណាក៏ដោយ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការពិចារណាថា តើជម្រើសពន្យារកំណើតបែបណាដែលអ្នកអាចនឹងប្រើនាពេលអនាគត។

ការពន្យារកំណើតអាចចាប់ផ្តើមភ្លាមៗបន្ទាប់ពីការរំលូត ឬបន្ទាប់ពីកំណើត កូន។ មានវិធីពន្យារកំណើតជាច្រើនដែលអាចប្រើបាន។ វិធីពន្យារកំណើត បញ្ជ្រាសទៅវិញបានដែលប្រើបានយូរ គឺមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត។ វិធីទាំងនេះ រួមមាន កងដាក់ក្រោមស្បែក និងកងដាក់ក្នុងស្បូន (IUDs)។

ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជម្រើសពន្យារកំណើតជាច្រើន អាចរកបាននៅលើវិប សាយ Family Planning NSW៖ <https://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/contraception>

អ្នកក៏អាចពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជនៅ លើបណ្តាញ Family Planning NSW Talkline តាមរយៈលេខ 1300 658 886 ឬ www.fpnsw.org.au/talkline។ ការពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាកគឺមាន លក្ខណៈសម្ងាត់ និងអនាមិក។

តម្លៃនៃការរំលូតកូននៅរដ្ឋ NSW

តម្លៃនៃការរំលូតកូននៅរដ្ឋ NSW គឺខុសៗគ្នាទៅតាមគ្លីនិកនីមួយៗ។ វា ជាការល្អក្នុងការទាក់ទងគ្លីនិកដោយផ្ទាល់ ដើម្បីសួររនាំអំពីតម្លៃ។ តម្លៃនៃការ រំលូតកូននឹងត្រូវរ៉ាប់រងដោយផ្នែកដោយឧបត្ថម្ភធន Medicare ។

អ្វីផ្សេងទៀតដែលនឹងប៉ះពាល់ដល់តម្លៃនៃការរំលូតកូនគឺ៖

- ថាតើអ្នកមានប័ណ្ណ Medicare ឬអត់
- ថាតើអ្នកមានប័ណ្ណសម្បទានឬអត់
- ថាតើអ្នកមានផ្ទៃពោះប៉ុន្មានសប្តាហ៍
- ថាតើអ្នកជ្រើសរើសធ្វើការរំលូតកូនដោយវះកាត់ ឬដោយការប្រើថ្នាំ

តម្លៃនៃការរំលូតកូនដោយការវះកាត់នឹងកើនឡើង បន្ទាប់ពីគភីមានអាយុ 12 សប្តាហ៍។ តម្លៃនឹងកាន់តែខ្ពស់ បន្ទាប់ពីគភីមានអាយុ 16 សប្តាហ៍។

តម្លៃថ្នាំសម្រាប់ការរំលូតកូនដោយការប្រើថ្នាំ ត្រូវបានឧបត្ថម្ភធនដោយ រដ្ឋាភិបាល ប្រសិនបើអ្នកមានប័ណ្ណ Medicare ។ ការពិគ្រោះយោបល់ និងការ ឆ្លុះអេកូអាចមានតម្លៃ "គម្លាតគ្នា" ។

ព័ត៌មានផ្លូវច្បាប់

ការរំលូតកូនគឺស្របច្បាប់នៅគ្រប់រដ្ឋ និងដែនដីនៃប្រទេសអូស្ត្រាលី ក្នុង កាលៈទេសៈមួយចំនួន និងនៅពេលដែលអនុវត្តដោយអ្នកវិជ្ជាជីវៈ សុខាភិបាលដែលបានចុះបញ្ជី។

នៅរដ្ឋ NSW ការរំលូតកូនគឺស្របច្បាប់ ប៉ុន្តែមានតម្រូវការផ្សេងៗគ្នា អាស្រ័យ លើដំណាក់កាលនៃគភ៌របស់អ្នក។ អ្នកអាចស្នើសុំការរំលូតកូនរហូតដល់ 22 សប្តាហ៍នៃគភ៌។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមជុំវិញបញ្ហានេះ អ្នកអាច ពិភាក្សាជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខាភិបាលរបស់អ្នកបាន។

អ្នកត្រូវតែមានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីយល់ពីការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក និង ដើម្បីយល់ព្រមក្នុងការរំលូតកូន។ ដៃគូ ឬគ្រួសាររបស់អ្នកមិនអាច សម្រេចចិត្តថាតើអ្នកគួររំលូតកូនឬអត់នោះទេ ទោះបីជាវាអាច មានប្រយោជន៍ក្នុងការសម្រេចចិត្តនេះរួមគ្នាក៏ដោយ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរំលូតកូន (រួមទាំងប្រសិនបើអ្នក កំពុងជួបប្រទះបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ) អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យទូទៅរបស់ អ្នក អ្នកផ្តល់សេវាសុខាភិបាល ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច។

សូមទាក់ទងផ្នែកជម្រើសនៃការមានផ្ទៃពោះតាមលេខ៖
1800 008 463 ឬ www.pregnancychoices.org.au

ការពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាយិកាផ្នែកផ្លូវភេទ និងបន្តពូជរបស់យើង គឺជា ការសម្ងាត់ និងមានលក្ខណៈអនាមិក។

ការពិភាក្សាជាមួយដៃគូពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះ

វាអាស្រ័យលើអ្នក ប្រសិនបើអ្នកនឹងចូលរួមជាមួយដៃគូរបស់អ្នកក្នុងដំណើរការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ វានឹងអាស្រ័យលើកាលៈទេសៈបច្ចុប្បន្ននៃទំនាក់ទំនង។

ច្បាប់ស្តីពីគ្រួសារឆ្នាំ 1975 មានពិភាក្សាអំពីសិទ្ធិ និងកាតព្វកិច្ចរបស់បុរសចំពោះគភ៌ មិនថាពួកគេពាក់ព័ន្ធនឹងដំណើរការធ្វើការសម្រេចចិត្តឬអត់នោះទេ។ រឿងខ្លះដែលគេពិភាក្សារួមមាន៖

- ទំនួលខុសត្រូវផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុរបស់ឪពុក នៅពេលកូនកើតមក ដែលនេះអាចត្រូវបានចាត់ចែងដោយឪពុកម្តាយ ឬដោយទីភ្នាក់ងារគាំទ្រកុមារ
- ឪពុកមានសិទ្ធិលើទំនាក់ទំនងមានអត្ថន័យជាមួយកូនរបស់ខ្លួន
- ឪពុកម្តាយទាំងពីរអាចត្រូវបានដឹកនាំឱ្យចូលរួមក្នុងការសម្រុះសម្រួលដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការបង្កើតផែនការចិញ្ចឹមកូន

អ្នកគឺជាមនុស្សតែម្នាក់គត់ដែលអាច (ឬមិនអាច) យល់ព្រមលើការរំលូតកូន។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចធ្វើឱ្យអ្នករំលូត ឬមិនរំលូតកូនបានឡើយ។

ឪពុកម្តាយបង្កើតទាំងពីរត្រូវតែផ្តល់ការយល់ព្រមលើសុំកូនចិញ្ចឹម។ របៀបដែលដៃគូចូលរួមក្នុងដំណើរការធ្វើការសម្រេចចិត្តនឹងខុសគ្នាអាស្រ័យលើកាលៈទេសៈនៃទំនាក់ទំនង។ អ្នកប្រហែលជាចង់ចូលរួមក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់រួមគ្នា ឬដៃគូរបស់អ្នកប្រហែលជាចង់ពិភាក្សាជាមួយនរណាម្នាក់ដើម្បីពិភាក្សាពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេអំពីគភ៌។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកន្លែងដែលបុរសអាចស្វែងរកការគាំទ្របានពួកគេអាចទាក់ទងទៅកាន់ Mensline៖ 1300 78 99 78 ឬចូលទៅកាន់វិបសាយ www.mensline.org.au/home.html

សុវត្ថិភាពក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក

នៅក្នុងទំនាក់ទំនងរឹងមាំ មានការគោរពតម្លៃ គំនិត និងព្រំដែនរបស់គ្នា ទៅវិញទៅមក ព្រមទាំងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ទំនុកចិត្ត និងការគាំទ្រគ្នា ទៅវិញទៅមក។ ទំនាក់ទំនងទាំងអស់អាចមានបញ្ហាប្រឈម។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ មានភាពខុសប្លែកគ្នារវាងគ្រាលំបាក និងគ្រាដែលមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងទំនាក់ទំនង។ អំពើហិង្សា និងការត្រួតត្រាក្នុងទំនាក់ទំនងអាចនាំទៅរកគ្រាមិនមានសុវត្ថិភាព។

ដៃគូដែលប្រើហិង្សា និងត្រួតត្រាមួយចំនួនមានដូចជា ការធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មានផ្ទៃពោះ ហើយការធ្វើឱ្យពួកគេមានកូនជាវិធីមួយដើម្បីត្រួតត្រាទៅលើពួកគេ។ នេះត្រូវបានគេហៅថា ការបង្ខិតបង្ខំខាងបន្តពូជ និងជាទម្រង់នៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ។ ការបង្ខិតបង្ខំខាងបន្តពូជ គឺនៅពេលអ្នកមិនមានការគ្រប់គ្រងលើការសម្រេចចិត្តលើការមានផ្ទៃពោះក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។

ឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃរបៀបដែលការបង្ខិតបង្ខំខាងបន្តពូជអាចប៉ះពាល់ដល់គភ៌របស់អ្នករួមមាន៖

- ការដាក់សម្ពាធលើអ្នកឱ្យមានផ្ទៃពោះនៅពេលអ្នកមិនចង់
- ការបំផ្លាញ ឬបំបាត់ការពន្យារកំណើត ដើម្បីឱ្យអ្នកមានផ្ទៃពោះ
- ការបញ្ឈប់អ្នកពីការរំលូតកូន នៅពេលអ្នកចង់
- ការបង្ខំអ្នកឱ្យរំលូតកូន នៅពេលអ្នកមិនចង់បាន

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងការបង្ខិតបង្ខំខាងបន្តពូជអាចកើតឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា។ គ្មាននរណាម្នាក់មានសិទ្ធិធ្វើបាបអ្នក ឬធ្វើឱ្យអ្នករស់នៅក្នុងភាពភ័យខ្លាចនោះទេ។ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវគិតអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ក្នុងអំឡុងដំណើរការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ អ្នកគួរមានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តថាតើ និងពេលណាដែលអ្នកត្រូវមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បានការគាំទ្រក្នុងការពិភាក្សាអំពីរបៀបដែលវាអាចប៉ះពាល់ដល់ដំណើរការធ្វើការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក សូមធ្វើការណាត់ជួបជាមួយ៖

ការធ្វើការសម្រេចចិត្ត

អាចមានរឿងមួយចំនួនដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ការសម្រេចចិត្តដែលអ្នកបានធ្វើទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះដែលមិនបានគ្រោងទុក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាត្រូវធ្វើអ្វី អ្នកមិននៅឯកាទេ។ ខណៈពេលមនុស្សមួយចំនួនដឹងពីអ្វីដែលពួកគេចង់បានភ្លាមៗ អ្នកខ្លះទៀតយល់ថាដំណើរការនៃការសម្រេចចិត្តគឺពិបាក។ អ្នកអាចកត់ត្រាគំនិត និងអារម្មណ៍របស់អ្នកខាងក្រោម ដើម្បីជួយអ្នក “យល់” អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្ទាប់។ វាក៏អាចមានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុងការយកព័ត៌មានដែលអ្នកសរសេរទៅកាន់គ្លីនិករបស់ Family Planning NSW គ្រូពេទ្យទូទៅរបស់អ្នក ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខាភិបាលផ្សេងទៀត ឬបុគ្គលិកផ្នែកជំនួយ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចពិភាក្សាអំពីបញ្ហា ឬសំណួរដែលអ្នកមាន។ មានរឿងជាច្រើនដែលត្រូវពិចារណា នៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត ហើយជារឿយៗនេះអាចជាពេលវេលាតានតឹង៖

- ការចំណាយពេលរបស់អ្នក (អ្នកអាចត្រូវបានដាក់កម្រិតដោយដំណាក់កាលនៃគភ៌របស់អ្នក)
- ការអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនអ្នកស្វែងយល់ និងពិចារណាអំពីជម្រើសទាំងអស់
- ការរំពឹងថាអារម្មណ៍របស់អ្នកអំពីជម្រើស និងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកអាចប្រែប្រួលពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ
- ការទទួលបានព័ត៌មានអំពីភាពជាក់ស្តែង ដើម្បីគាំទ្រការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍ បណ្តាញគាំទ្រដែលមានផ្តល់ជូន)
- ការសួរ៖
 - តើមាននរណាម្នាក់ដែលខ្ញុំអាចពិភាក្សាជាមួយបានទេ ខណៈពេលខ្ញុំធ្វើការសម្រេចចិត្ត?
 - តើពួកគេអាចមានប្រតិកម្មយ៉ាងណា?
 - តើនរណានឹងគាំទ្រខ្ញុំក្នុងការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្ញុំ?
- ការពិភាក្សាជាមួយអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខាភិបាល
- ការមើលថែខ្លួនអ្នកទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត

ត្រូវមានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនអ្នក ហើយជឿជាក់ថាអ្នកនឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។

តើនេះនឹងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាទៅថ្ងៃអនាគត ?

ការសម្រេចចិត្តដែលអ្នកធ្វើគឺផ្អែកលើកាលៈទេសៈបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលជាចង់សរសេរ ឬកត់ត្រានូវដំណើរការនៃការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។ កាលៈទេសៈអាចប្រែប្រួលតាមពេលវេលា ហើយក្នុងរយៈពេល 5 ឬ 10 ឆ្នាំ អ្នកអាចត្រឡប់ទៅមើលឡើងវិញ ហើយភ្លេចថាហេតុផលមានអ្វីខ្លះ។

តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាអំពី...

ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន

មានអារម្មណ៍បែបនេះ ដោយសារតែ _____

តើខ្ញុំត្រូវដឹងអ្វីបន្ថែមទៀតអំពីការបន្តការមានផ្ទៃពោះ និងការជ្រើសរើសធ្វើជាឪពុកម្តាយ? _____

ការរំលូតកូន

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍បែបនេះ ដោយសារតែ _____

តើខ្ញុំត្រូវដឹងអ្វីខ្លះអំពីការរំលូតកូន? _____

សុំកូន/ការចិញ្ចឹមដោយឪពុកម្តាយធម៌

មានអារម្មណ៍បែបនេះដោយសារតែ _____

តើខ្ញុំត្រូវដឹងអ្វីបន្ថែមទៀតអំពីការបន្តការមានផ្ទៃពោះ និងការជ្រើសរើសធ្វើជាឪពុកម្តាយ? _____

រឿងដែលត្រូវពិចារណា

មានរឿងជាច្រើនដែលអាចមានឥទ្ធិពលលើការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។ ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលការមានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់អំពីជម្រើសរបស់អ្នក ការពិចារណាជាក់ស្តែងសម្រាប់អ្នក និងអារម្មណ៍របស់អ្នក។

កិច្ចាល
ការដឹងពីជម្រើស

ដៃ
ការពិចារណាជាក់ស្តែង

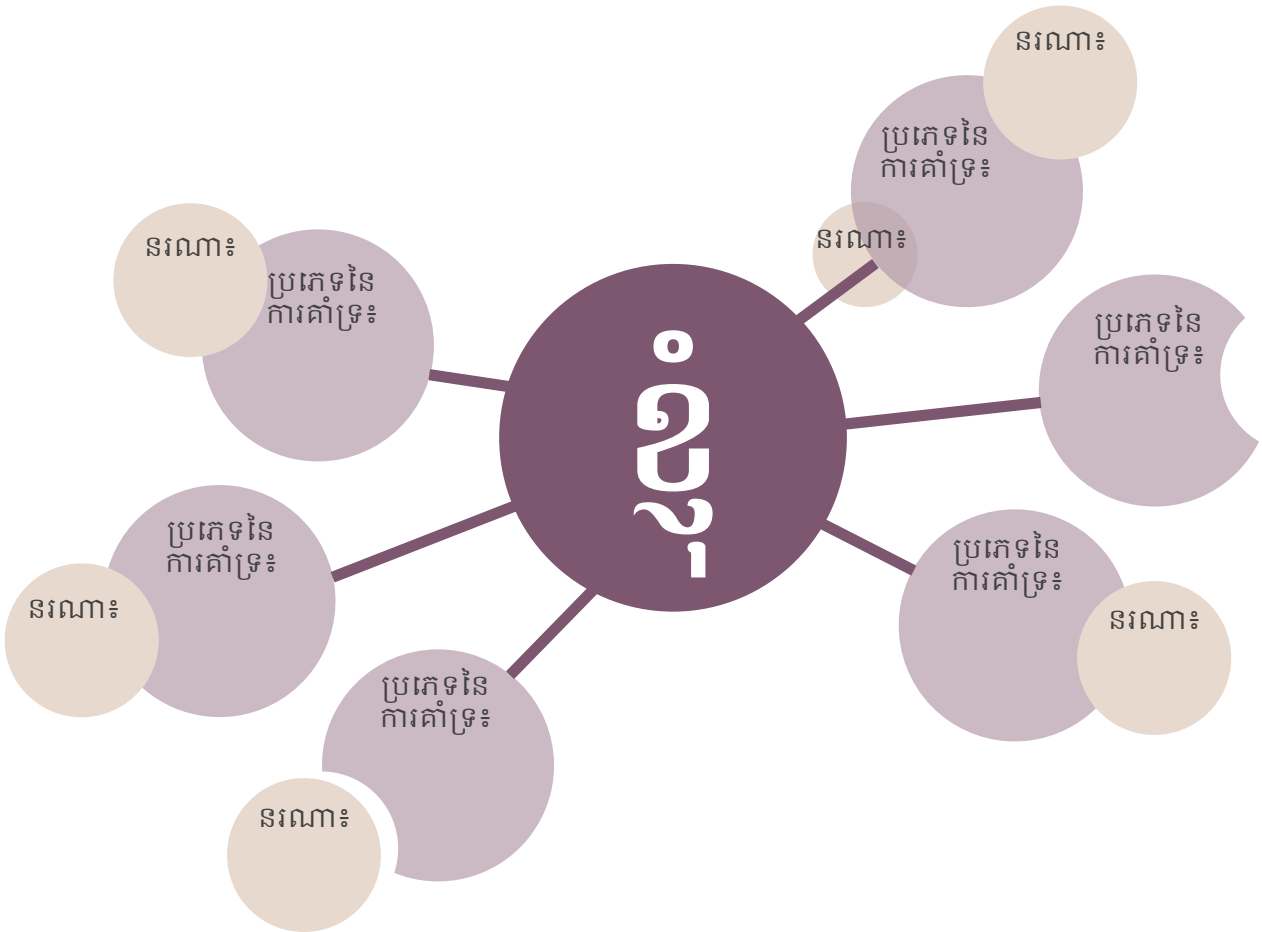
- ទំនាក់ទំនង និងមនុស្សសំខាន់
- ផលប៉ះពាល់លើលំនៅដ្ឋានស្ថានភាពហិរញ្ញវត្ថុ ការងារ ផែនការអនាគត

ប្រេះដូង
អារម្មណ៍

- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលមានផ្ទៃពោះ?
- តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះជម្រើសនីមួយៗ?

ទំនាក់ទំនង និងបណ្តាញគាំទ្រ

ចូរបំពេញក្នុងដ្យាក្រាមនេះ ដើម្បីកំណត់ថានរណានឹងគាំទ្រអ្នកឥឡូវនេះ និងនៅពេលអនាគត។



ការសម្រេចចិត្តអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ នៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះដោយមិនបានគ្រោងទុក គឺជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។ អ្នកអាចនឹងរកឃើញថាមានមនុស្សនៅពេលនេះនិងពេលអនាគត ដែលអ្នកប្រហែលជាចង់ពិចារណាជាផ្នែកមួយនៃការសម្រេចចិត្តនេះ។ ឧទាហរណ៍ ដៃគូ ឬសមាជិកគ្រួសារដែលអ្នកនឹងសុំឱ្យជួយ ដោយមិនគិតពីការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។

ការថ្លឹងថ្លែងហ្មត់ចត់

រឿងល្អអំពី៖

	ក្នុងរយៈពេល 12 សប្តាហ៍ ខាងមុខ	1 ឆ្នាំ ចាប់ពី ពេលនេះទៅ	5 ឆ្នាំចាប់ពី ពេលនេះទៅ	ជាទូទៅ
ការចិញ្ចឹម កូន				
ការរំលូត កូន				
សុំកូន / ការចិញ្ចឹម កូនដោយ ឪពុកម្តាយ ធម៌				

រឿងពិបាកអំពី៖

	ក្នុងរយៈពេល 12 សប្តាហ៍ ខាងមុខ	1 ឆ្នាំ ចាប់ពី ពេលនេះទៅ	5 ឆ្នាំចាប់ពី ពេលនេះទៅ	ជាទូទៅ
ការចិញ្ចឹម កូន				
ការរំលូត កូន				
សុំកូន / ការចិញ្ចឹម កូនដោយ ឪពុកម្តាយ ធម៌				

ព័ត៌មានអំពីការណែនាំ និងធនធាន

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងជំនួយអំពីជម្រើសនៃការមានផ្ទៃពោះ សូមទាក់ទងសេវាខាងក្រោម។ ពួកគេមានផ្តល់ជូននូវព័ត៌មាន និងជំនួយជាច្រើន។

សូមទាក់ទងផ្នែកជម្រើសនៃការមានផ្ទៃពោះតាម៖

1800 008 463 ឬ www.pregnancychoices.org.au

ព័ត៌មានបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជម្រើសរបស់អ្នក សូមទាក់ទង Children by Choice (Brisbane, QLD) តាមលេខ (07) 3357 5377។ ពួកគេផ្តល់ការគាំទ្រ និងការប្រឹក្សាយោបល់ដោយឥតគិតថ្លៃ និងសម្ងាត់ ដោយគ្របដណ្តប់លើជម្រើសទាំងអស់សម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះដែលមិនបានគ្រោងទុក។ Children by Choice គឺជាសេវាផ្តល់ជម្រើសបែបវិជ្ជាជីវៈដែលផ្តោតលើស្ត្រី ដែលផ្តល់ជំនួយនិងការប្រឹក្សាយោបល់ដោយការគោរព។ ការភ្ជាប់ទៅកាន់ខ្សែទូរសព្ទផ្នែកព័ត៌មានរបស់ពួកគេ គឺអាចរកបានចាប់ពីម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ព័ត៌មានបន្ថែមក៏មាននៅលើវិបសាយ៖ www.childrenbychoice.org.au

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមអំពីការបន្តមានផ្ទៃពោះ និងការណែនាំអំពីការចិញ្ចឹមកូន សូមទាក់ទង Pregnancy, Birth and Baby តាមលេខ 1800 882 436។ ពួកគេគឺជាសេវាទូរសព្ទ និងអនឡាញ ដែលផ្តល់ព័ត៌មាន ជំនួយ និងការប្រឹក្សាយោបល់អំពីគភ៌ ការសម្រាលកូន និងរយៈពេលប្រាំឆ្នាំដំបូងរបស់កូនអ្នក។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរសព្ទ 24 ម៉ោង សម្រាប់ស្ត្រីដៃគូ មិត្តភក្តិ និងសាច់ញាតិរបស់ពួកគេ។ ព័ត៌មានបន្ថែមក៏មាននៅលើវិបសាយ៖ www.pregnancybirthandbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby

ប្រសិនបើអ្នកមានក្តីកង្វល់ និងត្រូវការការប្រឹក្សាយោបល់ពីវិបត្តិ សូមទាក់ទង Lifeline តាមលេខ 131 114។ Lifeline ផ្តល់សេវាប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរសព្ទមួយថ្ងៃ 24 ម៉ោង 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ការជជែកតាមអនឡាញសម្រាប់ជំនួយចំពោះវិបត្តិការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត និងសេវាជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ព័ត៌មានបន្ថែមក៏មាននៅលើវិបសាយ៖ www.lifeline.org.au

ប្រសិនបើអ្នក និងដៃគូ/គ្រួសាររបស់អ្នកមានការលំបាកក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តបែបណា ហើយចង់បានជំនួយលើការប្រឹក្សាយោបល់ សូមទាក់ទង Relationships Australia តាមលេខ 1300 364 277។ Relationships Australia (NSW) ផ្តល់សេវាគាំទ្រទំនាក់ទំនងសម្រាប់បុគ្គល គ្រួសារ និងសហគមន៍ ដែលផ្តល់សេវាដូចជា ការប្រឹក្សាយោបល់លក្ខណៈបុគ្គល ប្តីប្រពន្ធ និងគ្រួសារ និងការដោះស្រាយជម្លោះគ្រួសារ។ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខដែលបានផ្តល់ ឬចូលទៅកាន់វិបសាយនេះ ដើម្បីស្វែងរកសេវាក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។ ព័ត៌មានបន្ថែមក៏មាននៅលើវិបសាយ៖ www.relationships.org.au

