ตั้งครรภ์?
การทำงานผ่านทางเลือกต่าง ๆ ของคุณ

คู่มือนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผน และไม่แน่ใจว่าควรปฏิบัติอย่างไร

สารบัญ

ตั้งครรภ์? 4

เมื่อพบว่าคุณกำลังตั้งครรภ์ 4

การเลือกที่จะเลี้ยงดูบุตร 7

การเลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อไปและการยกเด็กเป็นบุตรบุญธรรมหรือให้อยู่ในการดูแลอุปถัมภ์ 10

การทำแท้ง 12

การคุมกำเนิด 18

การพูดคุยกับคู่ครองของคุณเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ 21

ความปลอดภัยในความสัมพันธ์ของคุณ 22

การตัดสินใจ 23

ฉันรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับ 25

สิ่งที่ต้องพิจารณา 26

เครือข่ายความสัมพันธ์และการสนับสนุน 27

การชั่งน้ำหนักเรื่องทั้งหมด 28

การส่งต่อและแหล่งข้อมูล 30

ตั้งครรภ์?

การทำงานผ่านทางเลือกของคุณ

คู่มือนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีการตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผน (หรือผู้ที่ช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้) และไม่แน่ใจต้องปฏิบัติอย่างไร โดยคู่มือจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกต่างๆ ที่มีให้คุณ โดยสรุปสิ่งบางสิ่งที่ต้องพิจารณา เช่น จะไปขอความช่วยเหลือสนับสนุนและเครื่องไม้เครื่องมือได้ที่ไหนเพื่อช่วยการตัดสินใจของคุณ

เราเข้าใจดีว่าการตั้งครรภ์สามารถเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์และความสัมพันธ์ที่หลากหลาย และตระหนักว่าผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ และ/หรืออาศัยอยู่กับผู้มีความแตกต่างระหว่างเพศสามารถประสบกับการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผนได้

คู่มือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ บางครั้งเราใช้คำว่า “สตรี” สำหรับคนที่กำลังตั้งครรภ์และ “บุรุษ” สำหรับอีกบุคคลหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ เราตระหนักดีว่านี่เป็นการกล่าวอย่างกว้าง ๆ และอาจไม่ถูกต้องสำหรับทุกคน

เมื่อพบว่าคุณกำลังตั้งครรภ์

สัญญาณของการตั้งครรภ์อาจรวมถึงการขาดประจำเดือน รู้สึกไม่สบาย (คลื่นไส้) หรืออาเจียน มีอาการเจ็บหน้าอก หรือเต้านมใหญ่ขึ้น และรู้สึกวิงเวียนหรือเหนื่อยล้า อย่างไรก็ตามไม่ใช่ทุกคนที่ตั้งครรภ์จะมีอาการเหล่านี้ เป็นความคิดที่ดีที่มีการทำการทดสอบการตั้งครรภ์หากประจำเดือนของคุณล่าช้ากว่าปกติมากกว่าหนึ่งสัปดาห์ โดยวัดระยะเวลาของการตั้งครรภ์จากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย

การตรวจการตั้งครรภ์

หากคุณคิดว่าคุณกำลังตั้งครรภ์ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรทำการทดสอบเพื่อยืนยันการตั้งครรภ์ การทดสอบการตั้งครรภ์สามารถทำได้โดยใช้ตัวอย่างปัสสาวะหรือเลือด คุณสามารถซื้อที่ตรวจครรภ์โดยใช้ปัสสาวะได้ที่ร้านขายยาหรือซูเปอร์มาร์เก็ต และปฏิบัติตามคำแนะนำบนซอง และการทดสอบยังสามารถทำได้ ณ ที่ทำงานของแพทย์จีพี ศูนย์สุขภาพสตรี คลินิกวางแผนครอบครัว หรือบริการสุขภาพอื่น ๆ ยิ่งคุณรู้ว่าคุณตั้งครรภ์ได้เร็วเท่าไหร่ คุณก็ยิ่งมีเวลาคิดเกี่ยวกับทางเลือกมากขึ้นเท่านั้น

ทางเลือกในการตั้งครรภ์

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องใช้เวลาในการตัดสินใจที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณเอง เมื่อคุณกำลังตัดสินใจ ควรพิจารณาถึงสถานการณ์ส่วนตัวของคุณเอง ความช่วยเหลือที่มีอยู่ และอายุครรภ์ของคุณว่ากี่สัปดาห์แล้ว

ทางเลือกสำหรับการตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผน มีดังนี้

- เลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อไป – เลือกที่จะเลี้ยงดูบุตรเอง
- เลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อไป – ยกเด็กเป็นบุตรบุญธรรมหรือให้อยู่ในการดูแลอุปถัมภ์
- ยุติการตั้งครรภ์ – การทำแท้ง

อาจเป็นประโยชน์ถ้าคุณได้พูดคุยกับคนที่คุณรู้จักและไว้วางใจ บางครั้งการพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพก็มีประโยชน์เช่นกัน หากคุณต้องการหารือกับใครสักคน คุณสามารถโทรไปที่:

สายด่วนทางเลือกการตั้งครรภ์และพยาบาลนอกเวลาทำการ 1800 008 463

หรือพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ โทรสายด่วนทางเลือกการตั้งครรภ์ได้ที่ **1800 008 463** ในระหว่างเวลา 8.00 น. – 20.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ หรือเข้าเว็บไซต์ www.pregnancychoices.org.au

ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ:

Lifeline ที่เบอร์ 13 11 14

Lifeline เสนอบริการ 24 ชั่วโมงเพื่อการให้คำปรึกษา ทางโทรศัพท์ และออนไลน์ แชท สำหรับกรณีฉุกเฉิน การป้องกันการฆ่าตัวตาย และบริการสนับสนุนด้าน สุขภาพจิต สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมสามารถดูได้ที่ www.lifeline.org.au

การเลือกที่จะเลี้ยงดูบุตร

การเลือกว่าจะเลี้ยงดูบุตรเองหรือไม่เป็นการตัดสินใจครั้งใหญ่ คุณอาจเลือกที่จะเลี้ยงดูบุตรกับคู่ครอง หรือเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเองโดยลำพัง หากการตั้งครรภ์เกิดขึ้นระหว่างที่คุณยังอยู่ในความสัมพันธ์ คุณอาจเลือกที่จะให้คู่ครองของคุณมีส่วนร่วมในการหารือเกี่ยวกับทางเลือกต่างๆ

การเลี้ยงดูบุตรร่วมกับคู่ครอง

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรหารือกับคู่ครองของคุณก่อนว่าคุณทั้งสองรู้สึกอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ รายได้ และรูปแบบการใช้ชีวิตที่จะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการเลี้ยงดูบุตร เป็นเรื่องปกติที่จะเกิดอารมณ์ต่าง ๆ และความวิตกกังวลว่าจะรับมืออย่างไร หากคุณยังไม่ได้ตัดสินใจในในฐานะคู่ครอง หรือถ้าความสัมพันธ์ของคุณยังใหม่อยู่หรือไม่มั่นคง หนทางในการตัดสินใจอาจเป็นเรื่องยากและท่วมท้น

การเลี้ยงดูบุตรโดยลำพัง

บางคนอาจเลือกที่จะเลี้ยงบุตรลำพัง และบางคนพบว่าตนเองต้องเลี้ยงบุตรด้วยตนเองเนื่องจากความล้มเหลวของความสัมพันธ์หรือความแตกต่างในเรื่องการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผนไว้

เป็นการดีที่คุณจะขอความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนฝูงของคุณ และคิดถึงเครือข่ายการช่วยเหลือที่คุณสามารถเลือกใช้ได้

ทางเลือกในการสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร

มีการสนับสนุนที่จัดไว้เพื่อช่วยการเลี้ยงดูบุตรรวมทั้งการสนับสนุนทางการเงินและทางปฏิบัติ หากคุณกำลังคิดที่จะตั้งครรภ์ต่อไปและต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับทางเลือกความช่วยเหลือด้านการเงิน โปรดไปที่ https://www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/payments-families

คำถามบางข้อที่ต้องคำนึงถึง

- สมควรแก่เวลาไหมที่ฉัน/เราควรมีบุตร เมื่อคำนึงถึงการวางแผนและความรับผิดชอบอื่น ๆ?
- ฉัน/เรามีความพร้อมด้านการเงินและอารมณ์ที่จะมีบุตรหรือ?
- ฉัน/เราได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนที่จำเป็นในการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่?
- เราจะยังอยู่ด้วยกันไหม ถ้าไม่มีการตั้งครรภ์?
- เราจะดูแลบุตรให้ดีที่สุดได้อย่างไรหากเราแยกทางกัน (ขณะนี้หรือในอนาคต)?

ใครสักคนที่จะพูดคุยด้วยได้

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยคุณจัดการกับปัญหาทางอารมณ์และประเด็นด้านการปฏิบัติในการเลี้ยงบุตรด้วยตนเองหรือกับคู่ครองได้

คุณสามารถขอคำปรึกษาและความช่วยเหลือได้ที่:

บริการการตั้งครรภ์ การเกิด และทารก

โทรสายด่วน (1800 882 436) หรือเข้าไปที่ www.pregnancybirthbaby.org.au/ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การเกิด และทารก ซึ่งให้ข้อมูล คำแนะนำ และคำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดบุตร และการเลี้ยงดูทารกในปีแรก

ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลการตั้งครรภ์

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลการตั้งครรภ์ โทร:

เพื่อหารือกับพยาบาลด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ การสนทนาหารือกับพยาบาลจะถูกสงวนเป็นความลับและไม่มีการเปิดเผยตัวตน นอกจากนั้นคุณยังสามารถติดต่อแพทย์จีพี แผนกคลอดบุตรของโรงพยาบาลในย่านที่คุณพำนักอยู่ และขอพูดกับพยาบาลผดุงครรภ์ หรือนักสังคมสงเคราะห์ หรือโทร Mothersafe ที่ 1800 647 848

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรพูดเรื่องยาต่าง ๆ ที่คุณกำลังใช้อยู่กับแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ แพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทดสอบระหว่างตั้งครรภ์เพื่อความมั่นใจในเรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณและครรภ์ของคุณ

การตั้งครรภ์ต่อไปการยกเด็กเป็นบุตรบุญธรรม หรือการให้เด็กอยู่ในความดูแลอุปถัมภ์

การยกเด็กเป็นบุตรบุญธรรม

การยกเด็กเป็นบุตรบุญธรรม คือเมื่อบิดามารดาผู้ให้กำเนิดหรือมารดามอบสิทธิ์การเลี้ยงดูบุตรและความรับผิดชอบทั้งมวลให้แก่บิดามารดาบุญธรรม เรื่องนี้รวมถึงการลงนามในข้อตกลงทางกฎหมายเพื่อให้บุคคลอื่นเป็นผู้ปกครองตามกฎหมายของเด็ก โดยผู้เป็นบิดามารดาต้องรออย่างน้อย 30 วันหลังจากเด็กเกิดก่อนที่จะสามารถลงนามในข้อตกลงทางกฎหมายได้ พ่อแม่ผู้ให้กำเนิดจะยังคงสามารถติดต่อกับเด็กได้โดยให้ความยินยอมตกลงในแผนการรับบุตรบุญธรรมกับพ่อแม่บุญธรรม เจ้าหน้าที่เฉพาะเรื่อง (เคสเวิร์คเกอร์) สามารถช่วยจัดทำแผนนี้ได้ บริการครอบครัวและชุมชน (FACS) เป็นหน่วยงานของรัฐบาลที่ดูแลและบริการเรื่องการรับบุตรบุญธรรมในรัฐนิวเซาท์เวลส์โดยทำงานร่วมกับบิดามารดาผู้ให้กำเนิดซึ่งต้องการยกบุตรเป็นบุตรบุญธรรมและกับครอบครัวที่ปรารถนาจะรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม

บุตรบุญธรรมทุกคนมีสิทธิตามกฎหมายที่จะทราบข้อมูลเกี่ยวกับ ครอบครัวผู้ให้กำเนิดและวัฒนธรรมของพวกเขา เจ้าหน้าที่ที่ดูแลเรื่องการรับบุตรบุญธรรมจะทำงานร่วมกับพ่อแม่บุญธรรมในการจัดทำแผนการรับบุตรบุญธรรม และร่างเค้าโครงข้อตกลงว่าจะดำรงรักษาการติดต่อระหว่างกันอย่างไร

หากคุณรู้สึกว่าคุณไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ การยกเด็กเป็นบุตรบุญธรรมไม่ใช่ทางเลือกเดียว การให้เด็กอยู่ในความดูแลอุปถัมภ์อาจเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งก็ได้

การดูแลอุปถัมภ์

การดูแลอุปถัมภ์คือเมื่อบุตรของคุณได้รับการดูแลจากครอบครัวอื่น การดูแลอุปถัมภ์มีหลายประเภท และรวมถึง:

- **การดูแลอุปถัมภ์ชั่วคราว :** สามารถทำได้ในสถานการณ์ที่คุณกำลังหาที่อยู่อาศัย แก้ไขปัญหาทาง การเงินหรือปัญหาส่วนตัว ระหว่างการดูแลโดยความสมัครใจ (ไม่ใช่คำสั่งศาล) คุณจะยังคงเป็นผู้ปกครองของเด็กและพบปะเด็กได้ การดูแลชั่วคราวนี้โดยปกติจำกัดเป็นเวลาหลายสัปดาห์
- **การดูแลอุปถัมภ์ระยะยาว:** หากบุตรของคุณอยู่ในการดูแลอุปถัมภ์ระยะยาว คุณจะสูญเสียสิทธิ์การเป็นผู้ปกครองตามกฎหมาย และ/หรือ สิทธิในการดูแลบุตรของคุณ คุณจะยังคงเป็นผู้ปกครองตามกฎหมายของเด็กในการดูแลอุปถัมภ์ระยะยาวเด็กมักจะมีความผูกพันทางอารมณ์กับครอบครัวที่ดูแลอุปถัมภ์

ข้อมูลเกี่ยวกับการรับบุตรบุญธรรม/การดูแลอุปถัมภ์

FACS ให้บริการการรับบุตรบุญธรรมและอุปถัมภ์ดูแลหลายอย่าง คุณสามารถหารือทางเลือกของการดูแลบุตรของคุณกับเจ้าหน้าที่ผู้มีคุณวุฒิและประสบการณ์ ติดต่อบริการ FACS Adoption Services ได้ที่ 02 9716 3003 หรืออีเมล adoption.permanentcare@facs.nsw.gov.au. ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ขั้นตอนการรับบุตรบุญธรรมและทางเลือกอื่น ๆ อยู่ในเว็บไซต์ FACS https://www.facs.nsw.gov.au/families/adoption

การทำแท้ง

การทำแท้งคือเมื่อมีการใช้ยาหรือการผ่าตัดเพื่อยุติการตั้งครรภ์ หากคุณตัดสินใจทำแท้ง คุณไม่ได้เป็นคนเดียวที่ตัดสินใจเช่นนั้นเพราะสตรีออสเตรเลีย 1 ใน 4 คนเคยทำแท้งในชั่วชีวิตของตน

การทำแท้งมี 2 แบบคือ

- การทำแท้งด้วยการผ่าตัด (ซึ่งเป็นการผ่าตัดที่ใช้ยาระงับประสาทในระดับอ่อน)
- การทำแท้งโดยใช้ยา (เกี่ยวกับการรับประทานยาที่ทำให้แท้งบุตร)

การทำแท้งด้วยการผ่าตัด

มีบริการทำแท้งด้วยการผ่าตัดในรัฐนิวเซาท์เวลส์ผ่านทางการวางแผนครอบครัวรัฐนิวเซาท์เวลส์ คลินิกชุมชน และบางโอกาสผ่านทางโรงพยาบาลรัฐในรัฐนิวเซาท์เวลส์ คุณไม่จำเป็นต้องมีจดหมายส่งตัวจากแพทย์ไปยังคลินิก ซึ่งหมายความว่าคุณสามารถโทรติดต่อคลินิก ได้โดยตรงเพื่อทำการนัดหมาย คลินิกบางแห่งจะทำแท้งด้วยการผ่าตัด เมื่อครรภ์อายุ 12 สัปดาห์ในระหว่างที่คลินิกอื่น ๆ อาจทำแท้งเมื่อครรภ์อายุถึง 20 สัปดาห์

ก่อนที่คุณจะทำการนัดหมาย เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องทราบว่าคุณตั้งครรภ์ได้กี่สัปดาห์และคลินิกสามารถให้บริการอะไรได้บ้าง หากคุณไม่แน่ใจว่าคุณตั้งครรภ์นานเท่าไหร่ คุณอาจจำเป็นต้องทำอัลตราซาวน์ด์ การทำอัลตราซาวน์ด์จะบอกให้ทราบว่าคุณตั้งครรภ์ได้กี่สัปดาห์ ปกติจะเป็นการดีถ้าคุณรอให้ครรภ์ของคุณอายุ 6-7 สัปดาห์ก่อนการทำแท้ง เพราะหากทำเร็วกว่านี้ มีโอกาสสูงที่การทำแท้งจะไม่ได้ผล

การทำแท้งด้วยการผ่าตัดมักจะกระทำภายใต้ยาระงับประสาทอ่อนๆ ซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและง่วงนอน ยาระงับประสาทจะทำให้คุณรู้สึกสบายเท่าที่สามารถเป็นไปได้ระหว่างการทำแท้ง การทำแท้งเป็นการนำเอาเยื่อบุมดลูกออกโดยการสอดท่อพลาสติกเข้าไปดูดเนื้อเยื่อด้านในของมดลูก นี่เป็นวิธีการที่ปลอดภัย ง่าย และมีความเสี่ยงต่ำเมื่อทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ กรรมวิธีนี้ใช้เวลาประมาณ 15 นาที แต่คุณจะต้องพักฟื้นอยู่ที่คลินิกหรือโรงพยาบาลประมาณ 4 ชั่วโมงเพื่อให้แน่ใจว่ายาชาหมดฤทธิ์ และคุณสามารถเดินทางกลับบ้านได้อย่างปลอดภัย อย่างไรก็ตามหากอายุครรภ์ประมาณ 16 สัปดาห์ กรรมมวิธีที่ใช้จะต่างออกไปโดยจะมีความซับซ้อนมากกว่าและเข้าถึงได้ยากกว่า ค่าใช้จ่ายของการทำแท้งด้วยการผ่าตัดโดยทั่วไปจะเพิ่มตามอายุครรภ์

การทำแท้งโดยใช้ยา

การทำแท้งโดยใช้ยาสามารถทำได้ที่คลินิกการวางแผนครอบครัวรัฐนิวเซาท์เวลส์ คลินิกชุมชน หรือผ่านทางแพทย์เฉพาะทาง และแพทย์ที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว การทำแท้งด้วยยาเป็นทางเลือกหนึ่งแทนการทำแท้งด้วยการผ่าตัด นี่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการรับประทานยาและสามารถทำได้ที่บ้านของคุณเอง คุณสามารถใช้วิธีนี้ได้ถ้าอายุครรภ์ของคุณต่ำกว่าเก้าสัปดาห์

โดยปกติการทำแท้งโดยใช้ยากระทำภายใต้การนัดหมายสองครั้ง ในการนัดหมายครั้งแรกคุณจะได้รับใบสั่งยาและคำอธิบายว่าต้องรับประทานยาเมื่อใดและอย่างไร ยาตามใบสั่งคือ Mifepristone และ Misoprostol

ขั้นตอนที่ 1: รับประทานยา Mifepristone หนึ่งเม็ดกับน้ำหนึ่งแก้ว

อาจมีเลือดออกหรือออกเป็นจุด ๆ หลังจากรับประทานยาเม็ดแรก ผลกระทบของ Mifepristone มักจะไม่รุนแรงและเป็นอยู่ไม่นาน สตรีส่วนใหญ่สามารถทำงานประจำวันได้ตามปกติหลังจากรับประทานยาตัวแรกนี้

ขั้นตอนที่ 2: รับประทานยา Misoprostol มี 4 เม็ดที่สามารถละลายในปากได้ 36-48 ชั่วโมงหลังจากรับประทานยาแรก (Mifepristone) ไปแล้ว

ยา Misoprostol ทำให้เกิดการหดตัวในกล้ามเนื้อของมดลูก นี่เป็นสาเหตุทำให้ปากมดลูกเปิดออกเล็กน้อยและมดลูกจะถูกทำให้ว่างเปล่าในขณะที่การตั้งครรภ์ถูกขับออก คุณจะเริ่มมีเลือดออกและเป็นตะคริวภายใน 1-4 ชั่วโมงหลังจากรับประทานยา ดังนั้นเราจึงขอแนะนำให้คุณวางแผนการรับประทานยา Misoprostol ในวันที่คุณสามารถอยู่บ้านได้เกือบทั้งวัน

คนส่วนใหญ่มีเลือดออกและเป็นตะคริวจากเล็กน้อยถึงรุนแรง การเป็นตะคริวอาจนานถึง 24 ชั่วโมง แต่การเลือดออกอาจดำเนินต่อไปเป็นเวลาสองสัปดาห์หรือนานกว่านั้น ขอแนะนำให้ใช้ยาแก้ปวดควบคู่ไปด้วย และการมีคนช่วยดูแลคุณที่บ้านก็มีความสำคัญเช่นกัน

อาการข้างเคียงอื่นๆ อาจรวมถึง:

- เป็นไข้
- หนาวสั่น
- คลื่นไส้
- อาเจียน

เจ้าหน้าที่คลินิกหรือแพทย์จะหารือกับคุณว่าควรคาดหวังอะไร และให้หมายเลขโทรศัพท์หลังการดูแล 24 ชั่วโมง คุณจะต้องรับการตรวจเลือด 7 วันหลังจากรับประทานยาเม็ดแรก และคุณต้องกลับมาที่คลินิกนี้อีก 14 - 21วันหลังจากรับประทานยาเพื่อตรวจสอบว่าการทำแท้งเสร็จสมบูรณ์แล้ว

การทำแท้งด้วยการผ่าตัดหรือโดยการใช้ยา: อะไรดีที่สุดสำหรับฉัน?:

มีเหตุผลหลายประการว่าเหตุใดคุณอาจเลือกทำแท้งด้วยการผ่าตัดหรือโดยการใช้ยา การตัดสินใจนั้นอาจขึ้นอยู่ กับระยะการตั้งครรภ์ ความรู้สึกของคุณต่อกรรมวิธีผ่าตัด และต่อการรับประทานยาทำแท้งที่บ้าน หากคุณยังไม่แน่ใจว่าทางเลือกไหนที่ดีที่สุดสำหรับคุณ โปรดหารือกับบุคคลต่อไปนี้เกี่ยวกับทางเลือกของคุณ:

การผ่าตัด

การกำหนดระยะเวลา

โดยปกติการทำแท้งด้วยการผ่าตัดจะไม่กระทำจนกว่าครรภ์อายุหกสัปดาห์ ค่าใช้จ่ายจะสูงขึ้นหากทำแท้งหลังครรภ์อายุ 12 สัปดาห์

ขั้นตอน

- กรรมวิธีผ่าตัดในคลินิก
- โดยปกติใช้ยาสลบขนาดอ่อน
- การดำเนินการใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีและใช้เวลาพักฟื้นในคลินิก ประมาณสี่ชั่วโมง
- ไม่มีอาการใด ๆ ไปจนถึงการมีเลือดออกนานถึงสองสัปดาห์
- แนะนำให้ใช้ยาปฏิชีวนะ
- อาจมีการนัดพบที่คลินิกเพียงครั้งเดียว

การช่วยเหลือและการพักฟื้น

จะต้องมีผู้ที่เป็นผู้ใหญ่พาคุณกลับบ้านจากคลินิกเพราะคุณจะไม่สามารถขับรถได้เนื่องจากอาการต่าง ๆ ต่อไปนี้

อาการข้างเคียง

- อาจรู้สึกอ่อนเพลียจากยาสลบ
- อาจมีเลือดออกและเป็นตะคริวเล็กน้อยซึ่งปกติจะเป็นอยู่ไม่ถึงสองสัปดาห์

ค่าใช้จ่ายและความพร้อมให้บริการ

- บริการส่วนใหญ่จะกระทำที่คลินิกชุมชน
- ค่าใช้จ่ายอาจเปลี่ยนแปลงได้

ภาวะแทรกซ้อน

- ภาวะแทรกซ้อนไม่เกิดขึ้นบ่อยนักแต่อาจรวมถึงการติดเชื้อ ซึ่งต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ
- แพทย์จะอธิบายให้คุณทราบถึงความเสี่ยงของการทำแท้งด้วยการผ่าตัด

ยา	
การกำหนดระยะเวลา การทำแท้งด้วยการใช้ยาจะต้องทำก่อนครรภ์อายุเก้าสัปดาห์	
ขั้นตอน • รับประทานยาเองที่บ้าน • นำไปสู่อาการเดียวกับการแท้งพร้อมกับการเป็นตะคริว มีอาการเลือดออกมากในระยะสองสามชั่วโมงแรก • อาจเป็นตะคริวเพียงเล็กน้อยไปจนถึงขั้นรุนแรง • อาการเลือดออกเล็กน้อยจะเป็นอยู่ประมาณ 2 สัปดาห์ แต่อาจนานถึง 4-6 สัปดาห์ • ขอแนะนำให้รับประทานยาแก้ปวด • อาจมีการนัดพบที่คลินิกครั้งที่สองเพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าการทำแท้งเสร็จสมบูรณ์	
การช่วยเหลือและการพักฟื้น เป็นการดีหากมีคนอยู่บ้านเพื่อช่วยเหลือคุณเป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง	
อาการข้างเคียง • เป็นไข้ • หนาวสั่น • คลื่นไส้	• อาเจียน • เลือดออก • ตะคริว
ค่าใช้จ่ายและความพร้อมให้บริการ • บริการส่วนใหญ่จะกระทำที่คลินิกชุมชน • ค่าใช้จ่ายอาจเปลี่ยนแปลงได้	
ภาวะแทรกซ้อน • ภาวะแทรกซ้อนไม่เกิดขึ้นบ่อยนักแต่อาจรวมถึงการติดเชื้อที่ต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ • แพทย์จะอธิบายให้คุณทราบเกี่ยวกับความเสี่ยงของการทำแท้งโดยการใช้ยา	

การคุมกำเนิด

ไม่ว่าคุณจะตัดสินใจแบบไหน เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงทางเลือกการคุมกำเนิดที่คุณอาจใช้ในอนาคต

การคุมกำเนิดสามารถทำได้ทันทีหลังจากการทำแท้งหรือการคลอดบุตร มีวิธีการคุมกำเนิดหลายวิธี การคุมกำเนิดระยะยาวแบบย้อนกลับเป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด ประกอบด้วยยาคุมกำเนิดชนิดฝังและห่วงคุมกำเนิด (IUDs)

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

คุณสามารถพูดคุยกับพยาบาลด้านการเจริญพันธุ์และพยาบาลสุขภาพทางเพศได้บนสายสนทนาการวางแผนครอบครัวรัฐนิวเซาท์เวลส์ โดยโทรไปที่ 1300 658 886 หรือ www.fpnsw.org.au/talkline การสนทนากับพยาบาลจะถูกเก็บเป็นความลับและไม่มีการระบุตัวตน

ค่าใช้จ่ายสำหรับการทำแท้งในรัฐนิวเซาท์เวลส์

ค่าใช้จ่ายสำหรับการทำแท้งในรัฐนิวเซาท์เวลส์แตกต่างกันแต่ละคลินิก จึงเป็นการดีที่จะติดต่อกับคลินิกโดยตรงเพื่อสอบถามเรื่องค่าใช้จ่าย ค่าใช้จ่ายของการทำแท้งบางส่วนจะได้รับความคุ้มครองจากส่วนลดเมดิแคร์

ปัจจัยอื่นที่อาจส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายการทำแท้งคือ:

- หากคุณมีบัตรเมดิแคร์
- คุณมีบัตรลดราคา
- คุณตั้งครรภ์มานานกี่สัปดาห์
- คุณเลือกที่จะทำแท้งด้วยการผ่าตัดหรือด้วยยา

ค่าใช้จ่ายของการทำแท้งด้วยการผ่าตัดจะสูงขึ้นหลังจากที่ครรภ์มีอายุ เกิน 12 สัปดาห์ และจะสูงขึ้นอีกหลังจากที่ครรภ์มีอายุเกิน 16 สัปดาห์

ค่ายาของการทำแท้งโดยใช้ยานั้นได้รับเงินอุดหนุนจากรัฐบาลหากคุณมีบัตรเมดิแคร์ ส่วนค่าปรึกษาและค่าอัลตราซาวน์ด์อาจมีค่าธรรมเนียม “ช่องว่าง” (‘gap fee’)

ข้อมูลทางกฎหมาย

การทำแท้งถูกกฎหมายในทุกรัฐและเขตการปกครองภายใต้สถานการณ์บางสถานการณ์ และการทำแท้งกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่จดทะเบียน

ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ การทำแท้งถูกกฎหมายแต่มีข้อกำหนดที่แตกต่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะการตั้งครรภ์ของคุณ คุณสามารถขอทำแท้งได้จนถึงสัปดาห์ที่ 22 ของการตั้งครรภ์ ถ้าคุณต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ คุณสามารถสอบถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณได้

คุณจะต้องมีข้อมูลมากพอเพื่อที่จะเข้าใจการตัดสินใจของคุณเอง และการยินยอมที่จะทำแท้ง คู่ครองของคุณหรือครอบครัวไม่สามารถตัดสินใจให้คุณได้ว่าคุณควรทำแท้งหรือไม่แม้ว่าจะเป็นการดีในการตัดสินใจร่วมกัน

หากคุณต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำแท้ง (รวมถึงกรณีหากคุณมีปัญหาทางด้านการเงิน) คุณสามารถหารือกับแพทย์จีพี ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ หรือนักสังคมสงเคราะห์

ติดต่อทางเลือกการตั้งครรภ์ได้ที่:
1800 008 46 หรือ www.pregnancychoices.org.au

การหารือกับพยาบาลด้านการเจริญพันธุ์และพยาบาลสุขภาพทางเพศจะถูกสงวนเป็นความลับและไม่มีการระบุตัวตน

การหารือกับคู่ครองของคุณที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์

เป็นสิทธิ์ของคุณถ้าคุณต้องการให้คู่ครองมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันของความสัมพันธ์

พระราชบัญญัติครอบครัว 1975 กล่าวถึงสิทธิและภาระผูกพันของฝ่ายชายในการตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะมีส่วนในกระบวนการตัดสินใจหรือไม่ เรื่องที่พูดถึงรวมถึง:

- หน้าที่รับผิดชอบด้านการเงินของผู้เป็นบิดาเมื่อบุตรคลอดออกมาแล้ว เรื่องนี้สามารถดำเนินการได้โดยบิดามารดาหรือโดยหน่วยงานช่วยเหลือเด็ก
- ผู้เป็นบิดามีสิทธิ์ที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุตรของเขา
- ทั้งบิดาและมารดาอาจได้รับคำแนะนำให้เข้าร่วมการไกล่เกลี่ยเพื่ออำนวยความสะดวกในด้านการวางแผนเลี้ยงดูบุตร

คุณเป็นบุคคลคนเดียวที่สามารถ (หรือไม่สามารถ) ยินยอมให้มีการทำแท้ง ไม่มีใครสามารถบังคับให้คุณทำแท้งหรือไม่ทำแท้งได้

อย่างไรก็ตามผู้เป็นบิดามารดาโดยกำเนิดจะต้องยินยอมร่วมกันในการที่จะยกเด็กเป็นบุตรบุญธรรม ส่วนการที่บุคคลทั้งสองจะตัดสินใจอย่างไรขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของความสัมพันธ์ คุณทั้งสองอาจต้องการเข้าร่วมการไกล่เกลี่ยด้วยกัน หรือคู่ครองของคุณอาจต้องการที่จะหารือกับใครสักคนหนึ่งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองในเรื่องการตั้งครรภ์

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่ว่าฝ่ายชายจะขอความช่วยเหลือสนับสนุนได้จากที่ไหน ฝ่ายชายสามารถติดต่อ Mensline: 1300 78 99 78 หรือไปที่ www.mensline.org.au/home.html

ความมั่นคงในความสัมพันธ์ของคุณ

ในความสัมพันธ์ที่ดีนั้นย่อมมีความเคารพในด้านคุณค่า ความคิดเห็น และขอบเขตของกันและกัน รวมถึงการสื่อสาร ความไว้วางใจ และการสนับสนุนระหว่างกันและกัน ในทุกความสัมพันธ์ ย่อมมีเรื่องท้าทาย อย่างไรก็ตามมีความแตกต่างระหว่างขณะของการท้าทายและขณะของความไม่ปลอดภัยในทุกความสัมพันธ์ ความรุนแรงและการกดขี่บังคับในความสัมพันธ์อาจนำไปสู่ขณะที่ไม่ปลอดภัย

คู่ครองที่ใช้ความรุนแรงและการกดขี่บังคับอาจมองเห็นว่าการทำให้ฝ่ายหญิงตั้งครรภ์และการทำให้เขามีบุตรเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้ฝ่ายหญิงอยู่ภายใต้การควบคุม การกระทำนี้เรียกว่าเป็นการบีบบังคับทางการสืบพันธุ์ ถือได้ว่าเป็นการใช้ความรุนแรงภายในครอบครัวแบบหนึ่ง การบีบบังคับทางการสืบพันธุ์คือการที่คุณไม่มีอำนาจควบคุมการตัดสินใจเรื่องการตั้งครรภ์ในความสัมพันธ์

ตัวอย่างของผลกระทบที่การบีบบังคับทางการสืบพันธุ์มีต่อการตั้งครรภ์ของคุณรวมถึง:

- การบีบบังคับให้คุณตั้งครรภ์ในขณะที่คุณไม่ต้องการตั้งครรภ์
- ทำความเสียหายหรือเอาอุปกรณ์คุมกำเนิดออกเพื่อให้คุณตั้งครรภ์
- ห้ามไม่ให้คุณทำแท้งเมื่อคุณต้องการทำ
- บังคับให้คุณทำแท้งเมื่อคุณไม่ต้องการทำ

ความรุนแรงภายในครอบครัวและการบีบบังคับทางการสืบพันธุ์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่มีใครมีสิทธิ์ที่จะทำร้ายคุณหรือทำให้คุณอยู่ในความหวาดกลัว เป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการตัดสินใจ คุณควรมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะตั้งครรภ์ หรือเมื่อไรที่คุณต้องการจะตั้งครรภ์ หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการหารือว่าเรื่องนี้จะกระทบต่อกระบวนการตัดสินใจอย่างไร คุณควรทำการนัดหมายกับ:

การตัดสินใจ

อาจมีหลายสิ่งหลายอย่างที่อาจมีผลกระทบต่อการตัดสินใจของคุณเกี่ยวกับการตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผน หากคุณไม่แน่ใจว่าคุณควรจะทำอย่างไร คุณไม่ใช่คนเดียวที่รู้สึกเช่นนี้ ในขณะที่คนบางคนรู้ทันทีว่าตัวเองต้องการอะไร แต่บางคนกลับเห็นว่าการตัดสินใจนั้นเป็นเรื่องยาก คุณสามารถบันทึกความคิดและความรู้สึกของคุณข้างใต้นี้เพื่อช่วยให้คุณ "สามารถเข้าใจ" ได้ว่าคุณควรจะทำอะไรต่อไป นอกจากนั้นยังเป็นการดีถ้าคุณจะนำข้อมูลที่คุณจดบันทึกไว้ไปที่คลินิกการวางแผนครอบครัวรัฐนิวเซาท์เวลส์ แพทย์จีพีของคุณผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ หรือเจ้าหน้าที่ช่วยเหลือ เพื่อคุณจะได้สามารถหารือปัญหาหรือคำถามต่าง ๆ ที่คุณอาจมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องพิจารณาเมื่อทำการตัดสินใจ และบ่อยครั้งที่อาจเป็นช่วงเวลาที่เครียดมาก:

- ให้เวลากับตัวเอง (คุณอาจจะรู้สึกติดขัดเนื่องจากระยะเวลาของการตั้งครรภ์)
- ให้ตัวเองได้สำรวจและพิจารณาทางเลือกทั้งหมด
- คาดคิดว่าความรู้สึกของคุณเกี่ยวกับทางเลือกและการตัดสินใจของคุณอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ในแต่ละวัน
- การเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการลงมือปฏิบัติได้จริงเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจของคุณ (ยกตัวอย่างเช่น เครือข่ายความช่วยเหลือที่มีไว้บริการ)
- การสอบถาม
  - มีใครที่ฉันสามารถพูดคุยด้วยได้ในขณะที่ฉันกำลังตัดสินใจไหม?
  - พวกเขาจะมีปฏิกิริยาอย่างไร?
  - ใครที่จะเป็นผู้สนับสนุนฉันในการตัดสินใจ?
- สนทนากับที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
- ดูแลตัวคุณเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ใจดีกับ**ตัวเอง**และเชื่อมั่นว่าคุณจะตัดสินใจอย่างถูกต้องให้กับตัวคุณเอง

จะรู้สึกเรื่องนี้อย่างไรในอนาคต?

การตัดสินใจของคุณขึ้นอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันของคุณ คุณอาจต้องการจดหรือเก็บบันทึกกระบวนการตัดสินใจของคุณ สถานการณ์อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา และในอีก 5 หรือ 10 ปีข้างหน้าเมื่อมองย้อนหลังไปอาจลืมไปแล้วว่าคุณทำไปด้วยเหตุผลอะไร

ฉันรู้สึกอย่างไรกับ...

การเป็นผู้เลี้ยงดูบุตร

ฉันรู้สึกแบบนี้เพราะ

ฉันควรต้องรู้อะไรเพิ่มเติมอีกเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ต่อไป และการเลือกที่จะเป็นผู้เลี้ยงบุตร

การทำแท้ง

ฉันรู้สึกแบบนี้เพราะ

ฉันจำเป็นต้องรู้อะไรเพิ่มเติมอีกเกี่ยวกับการทำแท้ง?

การรับบุตรบุญธรรม/การดูแลอุปถัมภ์

ฉันรู้สึกแบบนี้เพราะ

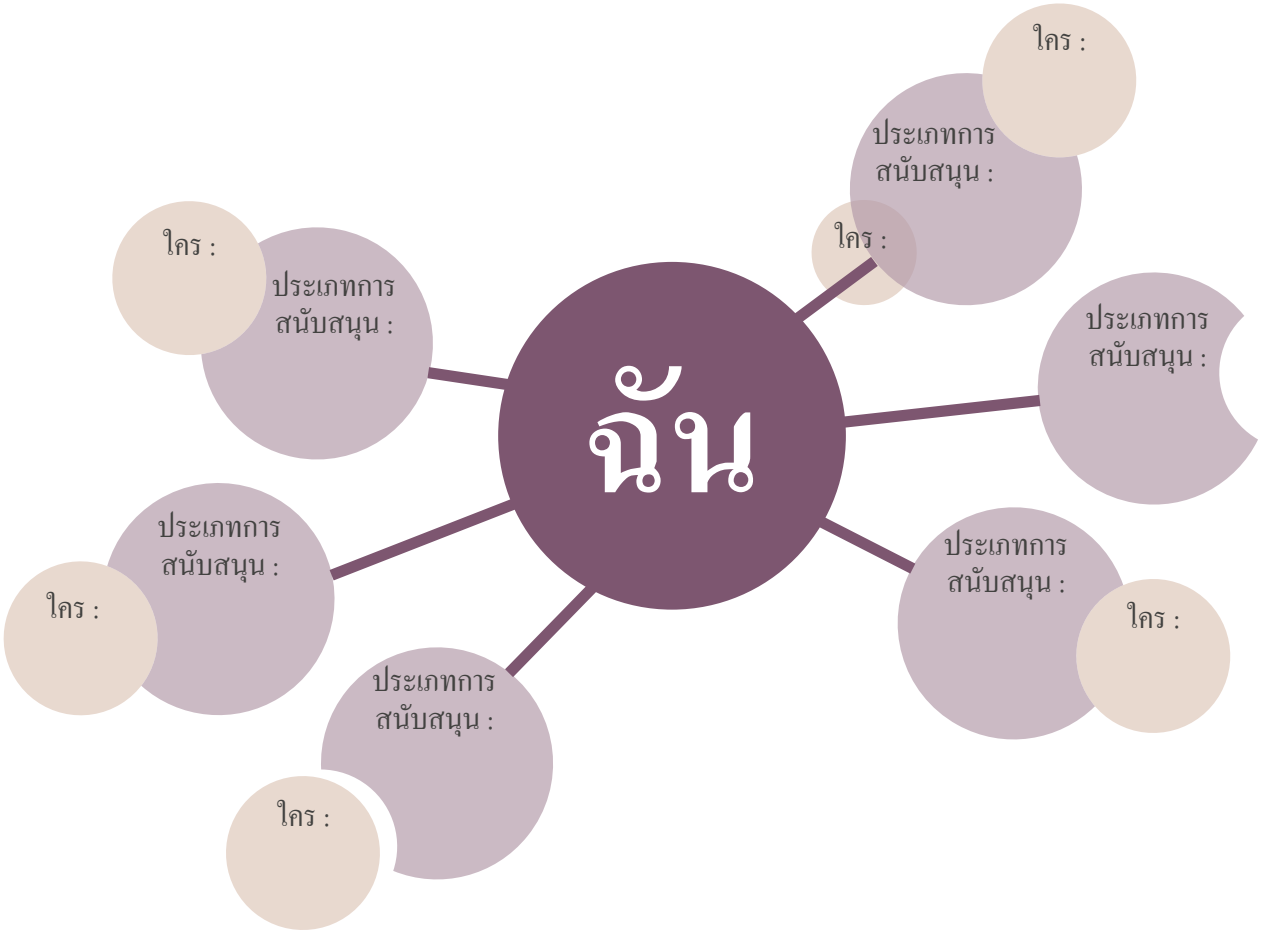
ฉันควรต้องรู้อะไรเพิ่มเติมอีกเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ต่อไป และการเลือกที่จะเป็นผู้เลี้ยงดูบุตร

สิ่งที่ต้องพิจารณา

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่อาจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของคุณ สิ่งเหล่านี้อาจรวมถึงการมีข้อมูลที่เพียงพอเกี่ยวกับทางเลือกของคุณ ข้อควรพิจารณาในทางปฏิบัติสำหรับคุณ และความรู้สึกของคุณ

เครือข่ายทางความสัมพันธ์และการสนับสนุน

เติมแผนภาพเพื่อระบุว่าใครจะเป็นผู้สนับสนุนคุณตอนนี้และในอนาคต



การตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรเมื่อคุณตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผนเป็นการตัดสินใจที่คุณจะต้องทำเอง คุณอาจพบว่ามีคนทั้งในปัจจุบันและในอนาคตที่คุณอาจต้องการให้เป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินใจครั้งนี้ ยกตัวอย่างเช่น คู่ครองหรือสมาชิกในครอบครัวที่คุณจะขอความช่วยเหลือโดยไม่คำนึงถึงว่าการตัดสินใจของคุณจะเป็นอย่างไร

ชั่งน้ำหนักเรื่องทั้งหมด

ข้อดีเกี่ยวกับ:

	ในอีก 12 สัปดาห์ข้างหน้า	1 ปีนับจากนี้	5 ปีนับจากนี้	โดยทั่วไป
การเลี้ยงดูบุตร				
การทำแท้ง				
การรับบุตรบุญธรรม/การดูแลอุปถัมป์				

ข้อเสียเกี่ยวกับ:

	ในอีก 12 สัปดาห์ข้างหน้า	1 ปีนับจากนี้	5 ปีนับจากนี้	โดยทั่วไป
การเลี้ยงดูบุตร				
การทำแท้ง				
การรับบุตรบุญธรรม/การดูแลอุปถัมป์				

ข้อมูลการส่งต่อและความรู้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและการช่วยเหลือเกี่ยวกับทางเลือกการตั้งครรภ์โปรดติดต่อบริการต่อไปนี้ ซึ่งเป็นบริการที่ให้ข้อมูลนานาประเภท รวมทั้งความช่วยเหลือ

ติดต่อทางเลือกการตั้งครรภ์ได้ที่:

1800 008 463 หรือ www.pregnancychoices.org.au

ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับทางเลือกของคุณ โปรดติดต่อองค์กรChildren by Choice (Brisbane, QLD) ที่ (07) 3357 5377 ซึ่งให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาฟรีและสงวนเป็นความลับ โดยครอบคลุมทางเลือกทั้งหมดสำหรับการตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผน องค์กรChildren by Choice เป็นบริการโปรทางเลือกและเน้นเรื่องของสตรีเป็นหลัก โดยจัดให้สตรีได้รับคำปรึกษาที่ไม่ติเตียนและด้วยความเคารพ โทรศัพท์สายข้อมูลของบริการนี้เปิดทำการ ตั้งแต่ 9.00 น. ถึง 17.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่: www.childrenbychoice.org.au

หากคุณต้องการทราบ**รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ต่อไปและคำแนะนำในการเลี้ยงบุตร** โปรดติดต่อหน่วยการตั้งครรภ์ การคลอดและทารกที่หมายเลข 1800 882 436 ได้ทั้งทางโทรศัพท์และออนไลน์ บริการที่ให้รวมถึงข้อมูล คำแนะนำ และคำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดบุตร และห้าปีแรกของทารกของคุณ ซึ่งรวมไปถึงการเข้าถึงการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ตลอด 24 ชั่วโมงสำหรับสตรี คู่ครอง เพื่อน และญาติ ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่: www.pregnancybirthbaby.org.au/about-pregnancy-birth-and-baby

ถ้าคุณกำลังอยู่ตก**ในความระทมทุกข์และต้องการคำปรึกษาด่วน** โปรดติดต่อ Lifeline ที่หมายเลข 131 114 ซึ่งเปิดทำการตลอด 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน คุณสามารถติดต่อทางออนไลน์ แชท หากต้องการความช่วยเหลือฉุกเฉิน ป้องกันการฆ่าตัวตาย และปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนั้นคุณยังสามารถขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่: www.lifeline.org.au อีกด้วย

หากคุณและคู่ครอง/ครอบครัว**กำลังประสบความลำบากในการตัดสินใจ และต้องการคำปรึกษา** โปรดติดต่อ Relationship Australia ที่ 1300 364 277 (รัฐนิวเซาท์เวลส์) หน่วยงานนี้ให้บริการสนับสนุนความสัมพันธ์แก่เอกชน ครอบครัว และชุมชน บริการที่ให้รวมถึงคำปรึกษาเฉพาะบุคคล คู่ครองและครอบครัว และการระงับความโต้แย้งในครอบครัว โปรดโทรหมายเลขที่ให้ไว้หรือไปที่เว็บไซต์เพื่อค้นหาบริการในพื้นที่ของคุณ นอกจากนั้นคุณยังสามารถขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่: www.relationships.org.au อีกด้วย