Jean Hailes for Women's Health

Abortion

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

မရည်ရွယ်သော ကိုယ်ဝန်သည် အရွယ်တိုင်း အမျိုးသမီးတိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ ကိုယ်ဝန်ရရှိမှု ထက်ဝက်ခန့်မှာ ကြိုတင် စီစဉ်ထားခြင်းမဟုတ်ကြပါ။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် ကလေးယူရန် ရွေးချယ်ကြပြီး အချို့အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ချခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ရန် ရွေးချယ်ကြသည်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုတာ ဘာပါလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆက်မရှိအောင်လုပ်သည့် ဘေးကင်းသော ဆေးပညာနည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို 'အဆုံးသတ်ခြင်း' သို့မဟုတ် 'ကိုယ်ဝန်အဆုံးသတ်ခြင်း'ဟုလည်း ရည်ညွှန်းနိုင်သည်။ မရည်ရွယ်သော ကိုယ်ဝန်များ၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် အဆုံးသတ်သွားသည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် တရားဝင်ပါသလား။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် မှတ်ပုံတင်ထားသော ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးမှ လုပ်ဆောင်မှသာ တရားဝင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဥပဒေများသည် ပြည်နယ်များနှင့် နယ်မြေများအကြား ကွဲပြားခြားနားသည် (ဥပမာ - မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သို့မည်ပုံ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်သည်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ဥပဒေများ)။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း အကြောင်းရင်းများ

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ခက်ခဲသည့် ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် သင်ရွေးချယ်နိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါသည်။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ သင့်ကိုယ်ဝန်ကို အဆုံးသတ်လိုပါက ယင်းမှာ သင့်ရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနည်းများ

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနည်း နှစ်မျိုးရှိပါသည်-ဆေးဖြင့်ဖျက်ချခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်ဖျက်ချခြင်း။ နှစ်မျိုးစလုံးသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိသည်။

ဆေးဖြင့် ဖျက်ချခြင်း။

ဆေးဖြင့်ဖျက်ချခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျစေသော ဆေးကို သောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် ကိုယ်ဝန် ၉ ပတ်အထိ သုံးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ဆေးဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပါက သင်သည် နာရီပေါင်းများစွာ ပြင်းထန်သော နာကျင်ကြွက်တက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးသည်နှင့် နာကျင်မှု သက်သာသွားမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန်က သက်သာစေရန် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အပြင်းစားကို ညွှန်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းကို သင် အိမ်တွင်ပင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ခွဲစိတ်ဖျက်ချခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန် ကိုးပတ်ထက် ကျော်နေပါက သို့မဟုတ် ဆေးဖြင့်ဖျက်ချခြင်း မပြုလိုပါက ခွဲစိတ်ဖျက်ချခြင်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

ခွဲစိတ်ဖျက်ချခြင်းကို အများအားဖြင့် တစ်ရက်တာ ခွဲစိတ်မှုဖြင့်ပင် ပြီးစီး လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

မေ့ဆေးဖြင့် (သင်အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း) ခွဲစိတ်၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပါက မည်သည့်နာကျင်မှုကိုမျှ ခံစားရမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် နောက်ရက် အနည်းငယ်အကြာအထိ ဗိုက်အောင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်သည် ထုံဆေးဖြင့် ခွဲစိတ်၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပါက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချစဉ်တွင် အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်သည်အထိ ဗိုက်အောင့်ခြင်းကို ခံစားရဖွယ်ရှိသည်။

နောက်ရက်အနည်းငယ်အကြာအထိ ရာသီလာချိန်ကဲ့သို့ ဗိုက်အောင့်ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းကို ခံစားရခြင်းမှာလည်း ပုံမှန်ဖြစ်သည်။

အနာသက်သာစေရန် ရေနွေးအိတ်များ၊ အကိုင်အခဲပျောက်ဆေးများ အသုံးပြုပြီး အနားယူနိုင်ပါသည်။

သင့်တွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာကျင်ပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မည်သည့်အချိန်တွင် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ကောင်းသည်ဟု ခံစားရပါက ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် နောက်တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိ သင် ရှောင်သင့်သည်များမှာ-

- အလေးအပင်မခြင်း၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပြင်းထန်သောလှုပ်ရှားမှုများ
- လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ဂွမ်းခြောက်တောင့်သုံးခြင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်အတွင်း တစ်ခုခုထည့်သွင်းခြင်း
- ရေချိုးခြင်းနှင့် ရေကူးခြင်း။

အဖြစ်များသော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများမှာ-

- စိတ်အပြောင်းအလဲများခြင်း
- သတိမေ့တတ်ခြင်း
- စိုးရိမ်လွန်ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက် မည်မျှကုန်ကျသနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ကုန်ကျစရိတ်သည်-

- ဖျက်ချခြင်းအမျိုးအစား
- သင်၏ကိုယ်ဝန်ကာလ
- ဖျက်ချသည့်နေရာ (ဥပမာ အစိုးရ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်း)
- သင်သည် Medicare သုံးခွင့် ရှိမရှိ
- သင့်တွင် ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေးအာမခံရှိမရှိ

သင့်တွင် Medicare ကတ်တစ်ခုရှိပြီး ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပါက-

- ဆေးဖြင့်ဖျက်ချခြင်းသည် ဒေါ်လာ ၁၀၀ မှ ဒေါ်လာ ၅၀၀ အထိ ကုန်ကျနိုင်သည်
- ခွဲစိတ်ဖျက်ချခြင်းသည်ဒေါ်လာ ၄၀၀ မှ ၆၀၀ အထိ ကုန်ကျနိုင်သည်။

အချို့ဆေးခန်းများ သို့မဟုတ် ပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင် အခကြေးငွေ လျော့နည်းနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် သတ်မှတ်ချက်ကိုက်ညီပါက ကုန်ကျစရိတ်မရှိနိုင်ပါ။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား အချက်အလက်များ ပိုမိုပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်အတွက် လွှဲစာတစ်စောင် လိုပါသလား။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်အတွက် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းရန် ဥပဒေအရလိုအပ်သည့် ဩစတေးလျအနောက်ပိုင်းမှလွဲ၍ သင့်ဆရာဝန်ထံမှ လွှဲပြောင်းစာတစ်စောင် မလိုအပ်ပါ -

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမပြုမီ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသလား။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းကို မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် သင် တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် စကားပြောလိုပါက သို့မဟုတ် အချက်အလက်ပိုမိုလိုအပ်ပါက တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် အချက်အလက်များ

သင်၏ ဆရာဝန်၊ ဒေသတွင်း မိသားစုစီမံကိန်း အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးစင်တာတို့မှ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်အချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်သည် သင်၏ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း အဘော်ရီဂျိနယ်နှင့် တောရက်စ်ရေလက်ကြား ကျွန်းသား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုဌာနမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစုစီမံကိန်း ဝန်ဆောင်မှုကိုလည်း ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

သင်သည် နာမည်ကောင်းရှိသော အောက်ပါအဖွဲ့အစည်းများမှလည်း နောက်ထပ် အကြောင်းအချက်များကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်-

- MSI Australia (ယခင် Marie Stopes Australia)
- 1800MyOptions (Vic)
- Children by Choice (Qld)
- Pregnancy Choices Helpline (NSW)
- Pregnancy Advisory Centre (SA)

အချက်အလက်များ၊ အရင်းအမြစ်များ၊ ကိုးကားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက jeanhailes.org.au/healtha-z/sex-sexual-health/abortion **တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ**

Jean Hailes for Women's Health

ဖုန်း 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
မှ ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ ပံ့ပိုးမှုကို ကျေးဇူးတင်
အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

မေလ 2023 ခုနှစ်တွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်သည်

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက် - ဤအချက်အလက်များသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် အစားထိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် စကားပြောပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူကွဲပြားသော နောက်ခံများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများရှိသော လူများအတွက် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ ရေးသားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'အမျိုးသမီးများ' ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းကို အသုံးပြုပါသည်၊ သို့သော် ဤအသုံးအနှုန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းအရာကို အသုံးပြုနိုင်သူအားလုံးကို မခြုံငုံနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြု ဝန်ခံပါသည်။

© Jean Hailes for Women's Health 2023