



ਗਰਭਪਾਤ

ਬਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭਪਾਤ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਪਾਤ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਫ਼ਾਈ' ਜਾਂ 'ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਬਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਖਤਮ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਾਨੂੰਨ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਗਰਭਪਾਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ। ਦੋਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ

ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੌਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦਰਦ ਘੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਰਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਲੈ ਕੇ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋਕਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਕੜਵੱਲ ਪੈਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵੇਲੇ ਪੈਂਦੇ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੀਟ ਪੈਕ, ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਦੇਬਾਰਾ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੇਬਾਰਾ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਸੈਕਸ ਕਰਨ, ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ
- ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਜਾਣ ਤੋਂ।

ਆਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਭੁੱਲਣਾ
- ਚਿੰਤਾ।

ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕੀਮਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ)
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕੀਮਤ \$100 ਤੋਂ \$500 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕੀਮਤ \$400 ਤੋਂ \$600 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫ਼ੀਸਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਖ਼ਰਚਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਰੈਫ਼ਰਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੇਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਮਵਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- MSI Australia (ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਸਟੇਪਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ)
- 1800MyOptions (Vic)
- Children by Choice (ਚਿਲਡਰਨ ਬਾਇ ਚੁਆਇਸ) (Qld)
- Pregnancy Choices Helpline (ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਚੁਆਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) (NSW)
- Pregnancy Advisory Centre (ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸੈਂਟਰ) (SA)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/abortion 'ਤੇ ਜਾਓ।

 **Jean Hailes**
for Women's Health

ਫ਼ੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਮਈ 2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ 2023