



# ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် သင့်ကိုယ်ဝန်ကိုအဆုံးသတ်ရန် ရွေးချယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်အားလုံးမှာ ကြိုတင်စီစဉ်ပြီးမှ ရလာခြင်းမဟုတ်ကြပါ။ မမျှော်လင့်ထားသော ကိုယ်ဝန်သည် အသက်အရွယ်နှင့် နောက်ခံအမျိုးမျိုးရှိ အမျိုးသမီးအားလုံးတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ ကိုယ်ဝန်ရရှိမှု ထက်ဝက်ခန့်မှာ ကြိုတင် စီစဉ်ထားခြင်းမဟုတ်ကြပါ။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် ကလေးယူရန် ရွေးချယ်ကြပြီး အချို့အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ချခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ရန် ရွေးချယ်ကြသည်။



## ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ကိုအဆုံးသတ်သည့် ဘေးကင်းသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းကို 'ရပ်စဲခြင်း' သို့မဟုတ် 'ကိုယ်ဝန်ရပ်စဲခြင်း' အဖြစ်လည်း ရည်ညွှန်းနိုင်သည်။ မမျှော်လင့်ထားသော ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုများ၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ကို အဆုံးသတ်ကြသည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။

## ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် တရားဝင်ပါသလား။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် မှတ်ပုံတင်ထားသော ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးမှ လုပ်ဆောင်မှသာ တရားဝင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဥပဒေသည် ပြည်နယ်နှင့် နယ်မြေများကြားတွင် ကွဲပြားကြပါသည်။ မတူညီသော ဥပဒေများသည် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို မည်သို့မည်ပုံနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အကြောင်းများ ဖြစ်သည်။

## ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း အကြောင်းရင်းများ

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ခက်ခဲသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် သင်ရွေးချယ်နိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါသည်။ မည်သည့်အကြောင်းရင်းကြောင့်ဖြစ်စေ သင့်ကိုယ်ဝန်ကို အဆုံးသတ်ရန်မှာ သင့်ရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။

## ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအမျိုးအစားများ

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိပါသည်-ဆေးဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်၍ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း။ နှစ်မျိုးစလုံးသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိသည်။

### ဆေးဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း။

ဆေးဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျစေရန် ဆေးဝါးများ သောက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကိုယ်ဝန် ကိုးပတ်အထိ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

### သင်မျှော်လင့်နိုင်သောအရာ

အကယ်၍ ဆေးဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပါက သင်သည် နာရီပေါင်းများစွာ ပြင်းထန်သော နာကျင်ကြွက်တက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးသည်နှင့် နာကျင်မှု သက်သာသွားမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန်က အကူအညီဖြစ်စေရန် ပိုမိုအားကောင်းသော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို ညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို သင် အိမ်တွင်ပင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

### ခွဲစိတ်၍ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန် ကိုးပတ်ထက် ကျော်နေပါက သို့မဟုတ် ဆေးဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း မပြုလိုပါက ခွဲစိတ်၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

ခွဲစိတ်ဖျက်ချခြင်းကို အများအားဖြင့် တစ်ရက်တာ ခွဲစိတ်မှုဖြင့်ပင် ပြီးစီးလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

### သင်မျှော်လင့်နိုင်သောအရာ

သင်သည် **မေ့ဆေး** ဖြင့် (သင်အိပ်ပျော်နေချိန်အတွင်း) ခွဲစိတ်၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပါက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချစဉ်အတွင်း နာကျင်မှုကို ခံစားရမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် နောက်ရက်အနည်းငယ်အကြာအထိ နာကျင်ကြွက်တက်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင်သည် **ထုံဆေး** ဖြင့် ခွဲစိတ်၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပါက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချစဉ်တွင် အနည်းငယ်မှ ပြင်းထန်သည်အထိ နာကျင်ကြွက်တက်ခြင်းကို ခံစားရဖွယ်ရှိပါသည်။ နောက်ရက်အနည်းငယ်အကြာအထိ ရာသီလာသည့်အခါ ခံစားရခြင်းနှင့်ဆင်တူသော ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းကို ခံစားရခြင်းမှာလည်း ပုံမှန်ဖြစ်သည်။

နာကျင်မှုသက်သာစေရန် သင်လုပ်နိုင်သည်မှာ-

- အပူထုပ်များကိုသုံးပါ
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်ပါ
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကို နှိပ်နယ်ပေးပါ
- အနားယူပါ။

သင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာကျင်ကိုက်ခဲနေပါက သို့မဟုတ် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြင့် မသက်သာသွားဘဲ ဆက်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲနေပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောပါ။

## ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများသို့ မည်သည့်အချိန်တွင် ပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပြီးနောက်နေ့တွင် သင်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်သည်ဟု ခံစားရပါက ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများ ပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် နောက်တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိ သင် ရှောင်သင့်သည်များမှာ-

- အလေးအပင်မခြင်း၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပြင်းထန်သောလှုပ်ရှားမှုများ
- လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ဂွမ်းခြောက်တောင့်သုံးခြင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်အတွင်း တစ်ခုခုထည့်သွင်းခြင်း
- ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေကူးခြင်း။

## ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက် မည်မျှကုန်ကျ သနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၏ကုန်ကျစရိတ်သည်-

- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအမျိုးအစား
- သင်၏ကိုယ်ဝန်အဆင့်
- ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသည့်နေရာ (ဥပမာ အစိုးရ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်း)
- သင်သည် Medicare အတွက် သတ်မှတ်ချက်ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ
- သင့်တွင် ပုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေးအာမခံရှိမရှိ
- သင်ဆေးခန်းတစ်ခုသို့ သွားပြရန် လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ။

သင့်တွင် Medicare ကတ်တစ်ခုရှိပြီး ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပါက-

- ဆေးဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုသည် \$100 မှ \$500 ကုန်ကျနိုင်သည်
- ခွဲစိတ်ဖျက်ချခြင်းသည် \$400 မှ \$600 ကုန်ကျနိုင်သည်။

အချို့သောဆေးခန်းများ သို့မဟုတ် အစိုးရဆေးရုံများတွင် အခကြေးငွေ ပို၍သက်သာနိုင်သည် သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ချက်ကိုက်ညီပါက အခကြေးငွေ ပေးဆောင်ရမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား အချက်အလက်များ ပိုမိုပေးနိုင်ပါသည်။

## ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်အတွက် လွှဲပြောင်းစာတစ်စောင်လိုပါသလား။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်အတွက် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းရန် ဥပဒေအရလိုအပ်သည် ဩစတြေးလျအနောက်ပိုင်းမှလွဲ၍ သင့်ဆရာဝန်ထံမှ လွှဲပြောင်းစာတစ်စောင် မလိုအပ်ပါ။

## ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမပြုမီ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသလား။

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

### နောက်ထပ် အချက်အလက်များ

သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်-

- သင်၏ဆရာဝန်
- သင့်ဒေသရှိ မိသားစုစီမံကိန်း သို့မဟုတ် လိင်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း
- ဒေသခံအမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဌာန
- သင်၏ဒေသခံ [အဘော်ရီဂျီနယ် နှင့် တောရုတ်စရေလက်ကြားကျွန်းသား ဆေးဘက်ဝန်ဆောင်မှု](#)

ဤယုံကြည်စိတ်ချရပြီး ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော ဝတ်ဆိုင်များကိုလည်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်-

[MSI Australia](#) (ယခင် Marie Stopes Australia)

[1800MyOptions](#) (VIC)

[Children by Choice](#) (QLD)

[Pregnancy Choices Helpline](#) (NSW)

[Pregnancy Advisory Centre](#) (SA)

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်

[jeanhailes.org.au/health-az/sex-sexual-health/abortion](http://jeanhailes.org.au/health-az/sex-sexual-health/abortion)

### 2022 ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်ထားသည်

ဤအချက်အလက်စာရွက်ကို သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပညာပေးနိုင်ရန် ဒီဇိုင်း ထုတ်ထားပါသည်။ ၎င်းသည် တိကျသောဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကိုပေးရန် သို့မဟုတ် သင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ကိုအစားထိုးရန် ရည်ရွယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။

Jean Hailes for Women's Health မှ ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ကျေးဇူးတင်စွာ အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes သည် အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျယ်ပြန့်ပြီး အားလုံးပါဝင်သည့် ချဉ်းကပ်မှုကို ယူဆောင်လာခဲ့ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် ကျားမကွဲပြားသူများအားလုံးကို ရည်ညွှန်းရန် အတွက် 'အမျိုးသမီး' နှင့် 'မိန်းကလေးများ' ဟူသော ဝေါဟာရများကို ဤအရင်းအမြစ်တစ်လျှောက်တွင် အသုံးပြုထားပါသည်။



ဖုန်း 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)