ਗਰਭਪਾਤ

ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਗਰਭ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭਪਾਤ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਪਾਤ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਫ਼ਾਈ' ਜਾਂ 'ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਖ਼ਤਮ 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 ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਉਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ 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 ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨੌਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, 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।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਜਨਰਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ** (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ) ਲੈ ਕੇ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਦੌਰਾਨ 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 ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਵੇਲੇ ਆਉਂਦੇ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੀਟ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲਓ
- ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੋਬਾਰਾ ਤੋਂ 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 ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਜਾਣ ਤੋਂ।

ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੀਮਤ ਹੈ?

ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕੀਮਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ)
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Medicare ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

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

- ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕੀਮਤ $100–$500 ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕੀਮਤ $400–$600 ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖ਼ਰਚਾ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। 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 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 ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ
- ਸਥਾਨਕ ਮਹਿਲਾ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਤੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਨਾਮਵਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

MSI Australia (ਪਹਿਲਾਂ Marie Stopes Australia ਸੀ)
1800MyOptions (VIC)
Children by Choice (QLD)
Pregnancy Choices Helpline (NSW)
Pregnancy Advisory Centre (SA)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ
jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/abortion

ਸਤੰਬਰ 2022 ਵਿੱਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Jean Hailes for Women's Health ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦੀ ਹੈ।

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸੰਮਲਿਤ ਪਹੁੰਚ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ 'ਔਰਤਾਂ' ਅਤੇ 'ਕੁੜੀਆਂ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ।

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH
ਫ਼ੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au