கருக்கலைப்பு

கருக்கலைப்புச் செய்வது என்பது, உங்கள் கர்ப்பத்தை முடிவுக்குக் கொண்டுவர நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் குறிக்கிறது. எல்லா கர்ப்பங்களும் திட்டமிடப்பட்டவை அல்ல. அனைத்துவிதமான வயதுகள் மற்றும் பின்னணிகளில் இருந்துவரும் பெண்களுக்கு திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம் நிகழ்கிறது. ஆஸ்திரேலியாவில் ஏறக்குறைய பாதி கர்ப்பங்கள் திட்டமிடப்படாதவையாக இருக்கின்றன. தங்கள் குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதைச் சில பெண்கள் தெரிவு செய்கிறார்கள், மற்றவர்கள் கருக்கலைப்புச் செய்து தங்கள் கர்ப்பத்தை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதைத் தெரிவு செய்கிறார்கள்.

கருக்கலைப்பு என்றால் என்ன?

கருக்கலைப்பு என்பது கர்ப்பத்தை முடிவுக்குக் கொண்டுவரும் ஒரு பாதுகாப்பான மருத்துவச் செயல்முறையாகும். இது, 'முடிவுறச் செய்தல் (termination)' அல்லது 'கர்ப்பத்தை முடித்தல்' என்றும் குறிப்பிடப்படலாம். திட்டமிடப்படாத கர்ப்பங்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கு முடிவுக்குக் கொண்டுவரப்படுகிறது என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆஸ்திரேலியாவில் கருக்கலைப்பு சட்டபூர்வமானதா?

பதிவுசெய்யப்பட்ட மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரால் மேற்கொள்ளப்பட்டால் மட்டுமே ஆஸ்திரேலியாவில் கருக்கலைப்பு சட்டப்பூர்வமானது. ஆனால், கருக்கலைப்புச் சட்டங்கள் மாநிலங்கள் மற்றும் பிரதேசங்களுக்கு இடையில் வேறுபடுகின்றன. பெண்கள் எப்படி, எப்போது கருக்கலைப்பை அணுகலாம் என்பவற்றைப் பற்றி பல்வேறு சட்டங்கள் உள்ளன.

கருக்கலைப்புக்கான காரணங்கள்

கருக்கலைப்பு என்பது ஒருவரின் தனிப்பட்ட விருப்பம். இது ஒரு கடினமான முடிவாக இருக்கலாம். நீங்கள் கருக்கலைப்புச் செய்துகொள்வதைத் தெரிவு செய்வதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், உங்கள் கர்ப்பத்தை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவது உங்கள் விருப்பம்.

கருக்கலைப்பு வகைகள்

கருக்கலைப்பில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன: மருத்துவக் கருக்கலைப்பு மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக் கருக்கலைப்பு. இரண்டுமே பாதுகாப்பானவை மற்றும் செயல்திறன் கொண்டவை.

மருத்துவக் கருக்கலைப்பு

மருத்துவக் கருக்கலைப்பு என்பது, கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தும் மாத்திரைகளை நீங்கள் உட்கொள்வதாகும். இது, ஒன்பது வாரங்கள் வரையான கர்ப்பகாலத்தில் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

நீங்கள் எதை எதிர்பார்க்கலாம்

நீங்கள் மருத்துவக் கருக்கலைப்பைச் செய்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு பல மணிநேரம் கடுமையான வயிற்றுத் தசைப்பிடிப்பு இருக்கும், ஆனால் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டவுடன் வலி குறைய ஆரம்பிக்கும். உங்களுக்கு உதவும் வகையில் வலுவான வலிநிவாரண மருந்துகளை உங்கள் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்க முடியும். நீங்கள் வீட்டிலேயே இதை நிர்வகிக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

அறுவை சிகிச்சைக் கருக்கலைப்பு

நீங்கள் ஒன்பது வாரங்களுக்கு மேல் கர்ப்பமாக இருந்தால், அல்லது மருத்துவக் கருக்கலைப்பைச் செய்துகொள்ள விரும்பவில்லை என்றால், அதற்குப் பதிலாக அறுவை சிகிச்சை மூலம் கருக்கலைப்புச் செய்துகொள்வதை நீங்கள் தெரிவு செய்யலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக் கருக்கலைப்பு, பொதுவாக ஒரே நாளில் செய்யப்படுகிறது.

நீங்கள் எதை எதிர்பார்க்கலாம்

உங்களுக்கு **பொதுவான மயக்கமருந்து** கொடுக்கப்பட்டு அறுவை சிகிச்சை மூலம் கருக்கலைப்புச் செய்யப்பட்டால் (நீங்கள் தூக்கத்தில் இருக்கும்போது), கருக்கலைப்பின்போது நீங்கள் எந்தவித வலியையும் அனுபவிக்க மாட்டீர்கள். ஆனால், அதன்பின்னர் சில நாட்களுக்கு வயிற்றுத் தசைப்பிடிப்பு இருக்கலாம்.

உங்களுக்கு குறிப்பிட்ட ஒரு இடத்தை மட்டும் **உணர்விழக்கச் செய்யும் மருந்து** கொடுக்கப்பட்டு அறுவை சிகிச்சை மூலம் கருக்கலைப்புச் செய்யப்பட்டால், கருக்கலைப்பின்போது நீங்கள் இலேசான அல்லது வலுவான வயிற்றுத் தசைப்பிடிப்பு வலியை அனுபவிக்கக்கூடும். அடுத்த சில நாட்களுக்கு, மாதவிடாயின்போது ஏற்படுவதைப் போன்ற வயிற்றுத் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வலி இருப்பதும் இயல்பானது.

வலியைப் போக்க, நீங்கள் பின்வருபவற்றைச் செய்யலாம்:

- வெப்பப் பொதிகளை (heat packs) பயன்படுத்தலாம்
- வலி நிவாரண மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்
- உங்கள் அடிவயிற்றை தேய்த்து (மசாஜ் செய்து) விடலாம்
- ஓய்வெடுக்கலாம்.

உங்களுக்குக் கடுமையான வலி அல்லது வலி நிவாரண மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியாத வலி இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

நீங்கள் எப்போது சாதாரண செயற்பாடுகளுக்கு மீண்டும் திரும்பலாம்?

நீங்கள் உடல் ரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் நன்றாக உணரும் பட்சத்தில், கருக்கலைப்புச் செய்த மறுநாளே நீங்கள் இயல்பான செயற்பாடுகளுக்குத் திரும்பலாம். ஆனால், அடுத்த ஓரிரு வாரங்களுக்கு, நீங்கள் பின்வருபவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்:

- கனமானவற்றைத் தூக்குதல், உடல் ரீதியான வேலை மற்றும் கடுமையான செயற்பாடுகள்
- உடலுறவு கொள்ளுதல், மாதவிடாய்க்கான பஞ்சுத்தக்கைகளை (tampons) பயன்படுத்துதல், அத்துடன் உங்கள் யோனியில் எதையேனும் செருகுதல்
- குளியல் தொட்டியில் குளித்தல் அல்லது நீந்தச் செல்லுதல்.

கருக்கலைப்பு ஒன்றிற்கு எவ்வளவு செலவாகும்?

கருக்கலைப்புக்கான செலவு பின்வருபவற்றைப் பொறுத்தது:

- கருக்கலைப்பு வகை
- உங்கள் கர்ப்பத்தின் நிலை
- நீங்கள் கருக்கலைப்புச் செய்துகொள்ளும் இடம் (எ.கா. பொது அல்லது தனியார் மருத்துவமனை)
- நீங்கள் Medicare-க்கு தகுதியுடையவரா என்பது
- உங்களிடம் தனிப்பட்ட சுகாதாரக் காப்பீடு இருக்கிறதா என்பது
- நீங்கள் ஒரு மருத்துவ நிலையத்திற்குப் பயணிக்க வேண்டுமா என்பது.

உங்களிடம் Medicare அட்டை இருந்தால், மற்றும் நீங்கள் தனியார் மருத்துவ நிலையம் ஒன்றிற்குச் சென்றால்:

- மருத்துவக் கருக்கலைப்புக்கு $100 முதல் $500 வரை செலவாகக்கூடும்
- அறுவை சிகிச்சைக் கருக்கலைப்புக்கு $400 முதல் $600 வரை செலவாகக்கூடும்.

சில மருத்துவ நிலையங்களில் அல்லது பொது மருத்துவமனைகளில் குறைந்த கட்டணங்கள் இருக்கலாம் அல்லது நீங்கள் தகுதியுடையவராக இருந்தால் கட்டணம் ஏதும் இல்லாமலும் இருக்கலாம். உங்கள் மருத்துவரால் உங்களுக்கு மேலும் தகவல்களை வழங்க முடியும்.

கருக்கலைப்பைச் செய்துகொள்ள உங்களுக்கு பரிந்துரை ஒன்று தேவையா?

சட்டபூர்வமாகத் தேவைப்படுவதால் மேற்கு ஆஸ்திரேலியாவைத் தவிர மற்ற இடங்களில் கருக்கலைப்புக்கு முன்பதிவு செய்ய உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரை தேவையில்லை.

கருக்கலைப்பு செய்வதற்கு முன் உங்களுக்கு ஆலோசனை தேவையா?

நீங்கள் ஆலோசனை பெறவேண்டிய அவசியமில்லை, ஆனால் நீங்கள் யாரிடமாவது பேச விரும்பினால் அல்லது உங்களுக்கு கூடுதல் தகவல் தேவைப்பட்டால் ஆலோசனை கிடைக்கும்.

மேலும் தகவல்

கருக்கலைப்புப் பற்றிய கூடுதல் தகவலை நீங்கள் பின்வருமாறு பெறலாம்:

- உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து
- உங்கள் பகுதியில் உள்ள குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அல்லது பாலியல் சுகாதார அமைப்பு ஒன்றிடமிருந்து
- உள்ளூர் மகளிர் சுகாதார மையம் ஒன்றிடமிருந்து
- உங்கள் உள்ளூரிலுள்ள பழங்குடியின மற்றும் டொரஸ் ஸ்ட்ரெய்ட் தீவு மக்களுக்கான மருத்துவ சேவை ஒன்றிடமிருந்து

பின்வரும் நம்பகமான மற்றும் புகழ்பெற்ற வலைத்தளங்களையும் நீங்கள் பார்வையிடலாம்:

MSI Australia (முன்னர் Marie Stopes Australia)

1800MyOptions (விக்டோரியா)

Children by Choice (குயின்ஸ்லாந்து)

Pregnancy Choices Helpline (நியூ சவுத் வேல்ஸ்)

Pregnancy Advisory Centre (தென் ஆஸ்திரேலியா)

மேலும் தகவல்களுக்கு பின்வரும் இணைப்பைப் பார்வையிடவும்:

jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/abortion

செப்டம்பர் 2022-இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

இந்த விவரத்தாள், தகவல் அளிப்பதற்கும் கற்பிப்பதற்குமென வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது, குறிப்பிட்ட மருத்துவ ஆலோசனையைத் தருவதற்கோ அல்லது உங்கள் மருத்துவர் கொடுக்கும் அறிவுரைக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தவோ அல்ல.

Jean Hailes for Women's Health, ஆஸ்திரேலிய அரசின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

பெண்களின் ஆரோக்கியம் குறித்து, பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரு அணுகுமுறையை Jean Hailes மேற்கொள்கிறது. அனைத்துப் பெண்கள், சிறுமிகள் மற்றும் பல்வேறு பாலினங்களைக் கொண்ட மக்களையும் குறிக்க, 'பெண்கள்' மற்றும் 'சிறுமிகள்' என்ற சொற்கள் இந்த ஆதாரவளம் முழுவதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

தொலைபேசி 03 9453 8999
jeanhailes.org.au