गर्भावस्था: एक निर्णय लेने वाली मार्गदर्शिका

the women's
the royal women's hospital

यह मार्गदर्शिका उन लोगों की सहायता के लिए बनाई गई है जो इस बारे में अनिश्चित हैं कि अपनी गर्भावस्था जारी रखें या नहीं। यह जानकारी आपके विकल्पों को समझाने और आपके लिए सही निर्णय लेने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है।

आपके पास क्या विकल्प हैं?

निर्णय लेते समय, आप अपने सभी विकल्पों पर विचार करना चाह सकती हैं। यदि आप कुछ निष्पक्ष सलाह और सहायता चाहती हैं, तो गर्भावस्था विकल्प परामर्श उपलब्ध है।

गर्भावस्था विकल्प परामर्श के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

1800 My Options 1800myoptions.org.au

यदि आपकी गर्भावस्था अनियोजित है तो आपके विकल्पों में गर्भपात, गोद देना वैकल्पिक देखभाल या पालन-पोषण शामिल हैं।

गर्भपात

यह तब होता है जब आपकी गर्भावस्था को रोक दिया जाता है। इसे कभी-कभी समाप्ति भी कहा जाता है। गर्भपात दो प्रकार के होते हैं:

प्रारंभिक चिकित्सा गर्भपात

इसमें गर्भावस्था को रोकने के लिए दो दवाएं लेना शामिल है। इससे रक्तस्राव और ऐंठन होती है जो मिस्कैरिज की तरह होती है। यह गर्भावस्था के नौ सप्ताह तक किया जा सकता है और घर पर ही होता है।

सर्जिकल गर्भपात

इसमें एक ऑपरेशन करना शामिल है। गर्भ से गर्भावस्था को निकालने के लिए सक्शन ट्यूब या विशेष उपकरणों का उपयोग किया जाता है। ऑपरेशन करने में ज्यादा समय नहीं लगता है और आमतौर पर आप उसी दिन घर चली जाएंगी।

उपलब्ध गर्भपात का प्रकार इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितने सप्ताह की गर्भवती हैं और आप जहां रहती हैं उसके आसपास गर्भपात सेवा उपलब्ध है या नहीं। लागत अलग-अलग होती है। यदि आप गर्भपात पर विचार कर रही हैं, तो शुरूआत में ही अपने विकल्पों का पता लगाना महत्वपूर्ण है ताकि आपके लिए सभी विकल्प उपलब्ध हों।

विक्टोरिया में गर्भपात सुरक्षित और कानूनी है।

गोद देना

आप गर्भावस्था जारी रखने और अपनी संतान का पालन-पोषण किसी अन्य परिवार में कराने पर विचार कर सकती हैं। गोद देना स्थायी होता है।

वैकल्पिक देखभाल

यदि आप अपनी गर्भावस्था जारी रखना चाहती हैं, लेकिन संतान की देखभाल करने में असमर्थ महसूस करती हैं, तो वैकल्पिक देखभाल व्यवस्था आपके लिए एक विकल्प हो सकती है। आप इन पर विचार कर सकती हैं:

नातेदारी (किनशिप) देखभाल

विस्तारित परिवार द्वारा देखभाल प्रदान की जाती है।

पालक (फोस्टर) देखभाल

किसी अन्य व्यक्ति द्वारा प्रदान की जाती है।

परवरिश

आप अपनी गर्भावस्था जारी रखना और अपनी संतान का पालन-पोषण करना चुन सकती हैं।

विचार करने योग्य बातें

गर्भपात

- गर्भावस्था बाधित और समाप्त हो जाती है।
- यह निर्णय अक्सर आपकी गर्भावस्था के शुरुआती चरणों में लिया जाता है, आमतौर पर 5-12 सप्ताह के बीच।
- अधिकांश गर्भपात सेवाओं के लिए स्थानीय डॉक्टर (जीपी) रेफरल की आवश्यकता नहीं होती है।

विक्टोरिया में गर्भपात सुरक्षित, कानूनी और आम है। गर्भपात की दो विधियाँ उपलब्ध हैं।

चिकित्सकीय गर्भपात

- आपकी गर्भावस्था के 9 सप्ताह तक उपलब्ध है।
- प्राकृतिक गर्भपात (मिस्कैरिज) जैसा महसूस होता है।
- आप 1 से 2 दिन के अंतर पर दो अलग-अलग दवाएं लेती हैं।
- ये दवाएं गर्भावस्था के ऊतकों को गर्भाशय से अलग कर देती हैं।
- आम तौर पर दूसरी दवा लेने के 1-6 घंटे बाद होता है।
- घर पर किया जा सकता है।
- रक्तस्राव और ऐंठन सामान्य और अपेक्षित है।
- गर्भपात के बाद हल्का रक्तस्राव और ऐंठन दर्द होने की संभावना होती है।
- गर्भपात की दवाएँ लेने से पहले, इसके दौरान और बाद में दर्द निवारक दवा लेना महत्वपूर्ण है।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि गर्भावस्था समाप्त हो गई है, प्रक्रिया के बाद अपने डॉक्टर या क्लिनिक से संपर्क करना महत्वपूर्ण है।

सर्जिकल गर्भपात

- अक्सर गर्भावस्था के 12 सप्ताह तक किया जाता है। इसे बाद में किया जा सकता है, लेकिन कुछ सेवाएं ही 12 सप्ताह के बाद गर्भपात की पेशकश करती हैं, इसलिए आपकी सहायता के लिए सेवा ढूंढना अधिक कठिन हो सकता है।
- आपके शरीर से गर्भावस्था को हटाने के लिए आपका ऑपरेशन किया जाएगा।
- आपको अस्पताल या क्लिनिक में रहना होगा।
- ऑपरेशन स्थानीय एनेस्थेटिक के तहत किया जा सकता है (ताकि आपको कम दर्द महसूस हो) और कभी-कभी आपको नींद का एहसास कराने के लिए कुछ दवा भी दी जा सकती है। यह सामान्य एनेस्थेटिक के तहत भी किया जा सकता है (जब आप सो रही हों)।
- ऑपरेशन में अधिक समय नहीं लगता है। अधिकांश लोग अपने ऑपरेशन के दिन ही घर चले जाते हैं।
- ऑपरेशन के बाद आपको घर ले जाने के लिए किसी की आवश्यकता होगी।
- ऑपरेशन के दौरान आपको कोई दर्द महसूस होने की संभावना नहीं है, लेकिन ऑपरेशन के बाद एक सप्ताह तक आपको कुछ दर्द या ऐंठन हो सकती है।
- पीरियड के दौरान ली जाने वाली दर्द निवारक दवाएं मदद कर सकती हैं।

गर्भपात के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

1800 My Options
1800myoptions.org.au

विचार करने योग्य बातें (जारी)

गोद देना

यह विकल्प स्थायी है, इसलिए इसे अपनाने का निर्णय लेने से पहले अपने सभी विकल्पों पर विचार करना महत्वपूर्ण है।

- आप गर्भावस्था जारी रखती हैं, लेकिन संतान का पालन-पोषण कानूनी रूप से किसी अन्य परिवार द्वारा किया जाता है।
- विक्टोरिया में गोद देना एक कानूनी प्रक्रिया है। गोद देने के बाद, दत्तक माता-पिता संतान के स्थायी, कानूनी माता-पिता बन जाते हैं।
- एक बार जब आप गोद देने के लिए कदम उठाती हैं, तो शुरुआती कूलिंग-ऑफ अवधि के बाद, आप अपने निर्णय से पलट नहीं सकती हैं।
- प्रक्रिया के एक भाग के रूप में और आपके विकल्पों पर विचार करने में आपकी सहायता के लिए दत्तक ग्रहण परामर्श की पेशकश की जाती है। यह संतान के जन्म से पहले या बाद में शुरू हो सकती है।

गोद देने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

न्याय और सुरक्षा विभाग
justice.vic.gov.au/your-rights/adoption

परवरिश

- आप गर्भावस्था जारी रखने और अपनी संतान का पालन-पोषण करने का निर्णय लेती हैं।
- जितनी जल्दी हो सके अपने स्थानीय डॉक्टर (जीपी) से मिलना महत्वपूर्ण है ताकि आपकी गर्भावस्था की पुष्टि की जा सके और आपके गर्भावस्था देखभाल विकल्पों पर चर्चा की जा सके।
- ऐसी सेवाएँ उपलब्ध हैं जो आपकी गर्भावस्था के दौरान और माता-पिता बनने में आपकी सहायता कर सकती हैं।

गर्भावस्था, जन्म और आपकी संतान के पहले सप्ताह के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

रॉयल वुमेंस हॉस्पिटल
thewomens.org.au/hi-pregnancy-and-birth

वैकल्पिक देखभाल

वैकल्पिक देखभाल के दो प्रकार हैं। ये हैं रिश्तेदारी देखभाल और पालन-पोषण देखभाल।

रिश्तेदारी देखभाल

- आप गर्भावस्था जारी रखती हैं लेकिन संतान की देखभाल व्यापक परिवार द्वारा प्रदान की जाती है, उदाहरण के लिए, दादा-दादी, चाची, चाचा।
- यह देखभाल स्थायी रूप से या जब तक आप संतान की देखभाल करने और उसके साथ रहने में सक्षम नहीं हो जाती, तब तक प्रदान की जा सकती है।
- रिश्तेदारी देखभाल की व्यवस्था औपचारिक या अनौपचारिक आधार पर की जा सकती है।

रिश्तेदारी देखभाल के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

विक्टोरियन परिवार, निष्पक्षता और आवास विभाग
services.dffh.vic.gov.au/kinship-care

पालक देखभाल

- आप अपनी गर्भावस्था जारी रखती हैं लेकिन उस समय अपनी संतान की देखभाल करने में असमर्थ महसूस करती हैं और अस्थायी रूप से किसी अन्य परिवार द्वारा उनकी देखभाल कराने का विकल्प चुनती हैं।
- पालक देखभाल प्रशिक्षित, मूल्यांकन और मान्यता प्राप्त पालक देखभालकर्ताओं द्वारा प्रदान की जाने वाली अस्थायी देखभाल है।

पालक देखभाल के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

विक्टोरियन परिवार, निष्पक्षता और आवास विभाग
services.dffh.vic.gov.au/foster-care

आपके लिए सबसे ज्यादा क्या मायने रखता है?

नीचे कुछ बिंदु सूचीबद्ध हैं जिन पर आप अपना निर्णय लेते समय विचार कर सकती हैं। यह जानकारी आपको अपनी परिस्थितियों के लिए सर्वोत्तम निर्णय लेने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है।

अपने जीवन के लिए अपने सपनों और लक्ष्यों पर विचार करें

मैं माता बनना चाहती हूं

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं बताना चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं बताना चाहती हूं

इस गर्भावस्था के समय पर विचार करें

मैं माता बनने के लिए तैयार हूं

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं तैयार नहीं हूँ

अपनी वर्तमान सुरक्षा पर विचार करें

मैं फिलहाल यह निर्णय लेने के लिए सुरक्षित हूं

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं तैयार हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं तैयार नहीं हूँ

मेरे जीवन में मातृत्व को पर्याप्त सुरक्षा प्राप्त है

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं बताना चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं चाहती हूं

अपनी शारीरिक और मानसिक भलाई पर विचार करें

मैं माता बनने के लिए शारीरिक रूप से काफी अच्छा महसूस करती हूं

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं बताना चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं चाहती हूं

मैं मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करती हूं और माता बनने में सक्षम हूं

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं बताना चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं चाहती हूं

आपके लिए सबसे ज्यादा क्या मायने रखता है? (जारी)

गर्भावस्था के साथी के साथ अपने रिश्ते पर विचार करें

मेरे गर्भावस्था साथी के साथ मेरे स्वस्थ संबंध हैं

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं बताना चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं चाहती हूं

अपने जीवन में स्थिरता पर विचार करें

अगर मैं गर्भावस्था जारी रखती हूं तो मेरे पास रहने के लिए कोई जगह है

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं बताना चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं चाहती हूं

मेरे पास परवरिश करने के लिए पर्याप्त धन है

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं बताना चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं चाहती हूं

मेरी निवास स्थिति सुरक्षित है।
(क्या आपके पास ऑस्ट्रेलिया में अनिश्चित काल तक रहने की अनुमति देने वाला स्थायी वीज़ा है?)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

हाँ | मैं निश्चित नही हूं | नही

आपके पास मौजूद किसी भी औपचारिक और अनौपचारिक समर्थन पर विचार करें

मेरा समर्थन करने के लिए मेरे मित्र और परिवार हैं

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं बताना चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं चाहती हूं

मेरे पास पेशेवर समर्थन तक पहुंच है

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

मैं चाहती हूं | मैं निश्चित नही हूं | मैं नहीं चाहती हूं

आपके लिए सबसे ज्यादा क्या मायने रखता है? (जारी)

गर्भावस्था और अपने विकल्पों के बारे में अपने मूल्यों और मान्यताओं पर विचार करें

गर्भपात कराने के विचार के बारे में मुझे कैसा महसूस होता है?

गर्भावस्था जारी रखने और संतान को गोद देने के बारे में मुझे कैसा महसूस होता है?

गर्भावस्था को जारी रखने और संतान को वैकल्पिक देखभाल में रखने के बारे में मैं कैसा महसूस करती हूँ?

मैं शिशु को जन्म देने और अभिभावक बनने के विचार के बारे में कैसा महसूस करती हूँ?

आपके लिए सबसे ज्यादा क्या मायने रखता है? (जारी)

अब आप अपने निर्णय के बारे में कैसा महसूस करती हैं?

मुझे पता है मैं क्या करना चाहती हूं

☐	☐	☐
हाँ, क्या करें	मुझे लगता है मैं जानती हूं कि मैं अनिर्णीत हूं	नहीं, मैंने तय कर लिया है कि मुझे क्या करना है

यहां से आगे कहाँ जाएं?

- ☐ मैं अपने निर्णय पर कार्रवाई करने के लिए तैयार हूं
- ☐ मैं दूसरों के साथ अपने विकल्पों पर चर्चा करना चाहती हूं
- ☐ मैं अपने विकल्पों के बारे में और अधिक जानना चाहती हूं

कोई भी प्रश्न, चिंता या अपने अगामी कदम लिखें।

याद रखें

आप अपने जीवन में विशेषज्ञ हैं। आपके पास अपनी स्थिति के उत्तर हैं और आपकी परिस्थितियों के अनुरूप सर्वोत्तम निर्णय लेने में आपकी सहायता की जा सकती है।

निर्णय सही नहीं हो सकता है, लेकिन यह जानकारी इस समय आपकी परिस्थितियों के लिए सर्वोत्तम निर्णय लेने में आपकी सहायता करने के लिए डिज़ाइन की गई है।

और अधिक जानकारी के लिए

रॉयल वुमेंस हॉस्पिटल

अनियोजित गर्भावस्था के बारे
में जानकारी के लिए
thewomens.org.au/wm-unplanned-pregnancy

1800 My Options

विक्टोरिया में गर्भनिरोधक, गर्भावस्था के विकल्प और यौन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी के लिए।

1800 696 784
(सोमवार से शुक्रवार सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक)
1800myoptions.org.au

यौन स्वास्थ्य विक्टोरिया (Sexual Health Victoria)

यौन स्वास्थ्य संसाधनों की एक श्रृंखला के लिए.
shvic.org.au

क्या आपको दुभाषिए की ज़रूरत है?

यदि आपको दुभाषिया की आवश्यकता है, तो याद रखें कि आप उसके लिए पूछ सकती हैं।

पारिवारिक हिंसा समर्थन

1800 Respect National Helpline

यौन उत्पीड़न, घरेलू या पारिवारिक हिंसा और दुर्व्यवहार से प्रभावित लोगों के लिए सहायता।

1800 737 732
(24 घंटे सहायता सेवा)
1800respect.org.au

फीडबैक (प्रतिक्रिया)

रॉयल वुमेंस हॉस्पिटल का लक्ष्य ऐसी स्वास्थ्य जानकारी विकसित करना है जो हमारे रोगियों, उनके परिवारों और अन्य उपभोक्ताओं के लिए उपयोगी हो। हम आपकी टिप्पणियों का हमेशा स्वागत करते हैं। यदि आप इस जानकारी के बारे में हमें कुछ बताना चाहती हैं, तो कृपया Women's at rwh.publications@thewomens.org.au पर संपर्क करें।

अस्वीकरण

यह तथ्य पत्रक केवल सामान्य जानकारी प्रदान करता है। अपनी स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए, आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेनी चाहिए। रॉयल वुमेंस हॉस्पिटल, किसी स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेने के बजाय इस तथ्य पत्र पर आपकी निर्भरता से होने वाले नुकसान या क्षति के लिए कोई ज़िम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है। यदि आपको तत्काल चिकित्सा सहायता की आवश्यकता है, तो कृपया अपने निकटतम आपातकालीन विभाग से संपर्क करें।

© The Royal Women's Hospital 2022