



# Thai nghén: hướng dẫn đưa ra quyết định

Hướng dẫn này nhằm để giúp những người phân vân về việc liệu có tiếp tục giữ thai của họ. Thông tin này nhằm để giải thích những lựa chọn của quý vị và giúp quý vị đưa ra quyết định đúng cho mình.

## Những lựa chọn của quý vị là gì?

Khi đưa ra quyết định, quý vị có thể muốn cân nhắc tất cả các lựa chọn. Nếu quý vị muốn lời khuyên không thiên lệch và hỗ trợ, có dịch vụ tư vấn các lựa chọn thai kỳ.

## Để biết thêm thông tin về tư vấn các lựa chọn thai kỳ

1800 My Options [1800myoptions.org.au](http://1800myoptions.org.au)

Nếu quý vị có thai ngoài ý muốn, những lựa chọn của quý vị bao gồm phá thai, cho con nuôi, chăm sóc thay thế hoặc tự nuôi con.

### Phá thai

Đây là khi thai kỳ của quý vị được chấm dứt. Đôi khi được gọi là đình chỉ. Có hai loại phá thai:

#### Phá thai nội khoa sớm

Việc này bao gồm dùng hai loại thuốc để chấm dứt thai. Nó gây chảy máu và đau bụng dưới như sảy thai. Có thể thực hiện đến 9 tuần tuổi thai và làm tại nhà.

#### Phá thai ngoại khoa

Việc này có phẫu thuật. Một ống hút hoặc những dụng cụ chuyên khoa được sử dụng để lấy thai ra khỏi tử cung. Phẫu thuật này không mất thời gian lâu và thường quý vị về nhà trong cùng ngày.

Loại phá thai tùy thuộc vào quý vị mang thai bao nhiêu tuần và liệu dịch vụ phá thai có sẵn ở gần nơi quý vị sống. Chi phí thay đổi. Nếu quý vị cân nhắc việc phá thai, điều quan trọng là cần sớm thăm dò những lựa chọn để tất cả các lựa chọn đều có cho quý vị.

Phá thai là an toàn và hợp pháp ở Victoria.

### Cho con nuôi

Quý vị có thể cân nhắc giữ thai và đưa con mình cho gia đình khác nuôi. Cho con nuôi là vĩnh viễn.

### Chăm sóc thay thế

Nếu quý vị quyết định giữ thai nhưng cảm thấy không đủ sức nuôi con, những sắp xếp chăm sóc thay thế có thể là một lựa chọn cho quý vị. Quý vị có thể cân nhắc:

#### Nhờ người thân nuôi

Gia đình họ hàng chăm sóc.

#### Nhờ nuôi giúp tạm thời

Người khác nhận chăm sóc giúp.

### Tự nuôi con

Quý vị có thể lựa chọn giữ thai và tự nuôi con mình.

## Những việc cần cân nhắc

### Phá thai

- Thai kỳ bị gián đoạn và kết thúc.
- Quyết định này thường được đưa ra ở những giai đoạn sớm của thai kỳ, thường từ tuần 5 đến tuần 12.
- Hầu hết các dịch vụ phá thai không cần giấy giới thiệu từ bác sĩ địa phương (bác sĩ gia đình).

Phá thai là an toàn, hợp pháp và phổ biến ở Victoria. Có hai phương pháp phá thai.

### Phá thai nội khoa

- Áp dụng cho đến 9 tuần tuổi thai
- Cảm giác như sẩy thai tự nhiên.
- Quý vị dùng hai loại thuốc khác nhau, cách nhau 1 đến 2 ngày.
- Những thuốc này khiến cho mô thai bong tróc ra khỏi tử cung.
- Thường xảy ra 1-6 tiếng sau khi dùng thuốc thứ hai.
- Có thể thực hiện tại nhà.
- Chảy máu và đau bụng dưới là bình thường và theo dự kiến.
- Dự kiến có chảy máu nhẹ hơn và đau bụng dưới sau khi phá thai.
- Điều quan trọng là uống thuốc giảm đau trước, trong và sau khi dùng thuốc phá thai.
- Điều quan trọng là cần tái khám với bác sĩ hoặc phòng khám sau thủ thuật phá thai để bảo đảm thai kỳ đã chấm dứt.

### Phá thai ngoại khoa

- Thường thực hiện đến 12 tuần tuổi thai. Có thể làm muộn hơn, nhưng có ít dịch vụ thực hiện phá thai sau 12 tuần, do đó tìm một dịch vụ giúp quý vị có thể khó hơn.
- Quý vị sẽ được phẫu thuật để lấy thai ra khỏi cơ thể mình.
- Quý vị sẽ cần nhập viện hoặc phòng khám.
- Phẫu thuật có thể được thực hiện với gây tê (để quý vị đỡ đau) và đôi khi có thuốc để làm quý vị buồn ngủ. Phẫu thuật cũng có thể được thực hiện với gây mê (trong khi quý vị ngủ).
- Phẫu thuật không lâu. Đa số về nhà trong cùng ngày phẫu thuật.
- Quý vị sẽ cần người đưa về nhà sau phẫu thuật.
- Quý vị có thể không cảm thấy đau trong phẫu thuật, nhưng có thể bị đau hoặc tràn bụng dưới đến một tuần sau phẫu thuật.
- Các thuốc giảm đau như những loại sử dụng khi có kinh nguyệt có thể hiệu quả.

### Để biết thêm thông tin về phá thai

1800 My Options

[1800myoptions.org.au](https://www.1800myoptions.org.au)

## Những điều cần cân nhắc (tiếp theo)

### Cho con nuôi

Lựa chọn này là vĩnh viễn, do đó điều quan trọng là cần cân nhắc tất cả những lựa chọn của quý vị trước khi quyết định cho con nuôi.

- Quý vị giữ thai nhưng đứa bé được nuôi dạy hợp pháp bởi một gia đình khác.
- Cho con nuôi ở Victoria là một quy trình hợp pháp. Sau khi cho con nuôi, cha mẹ nuôi trở thành cha mẹ hợp pháp, vĩnh viễn của đứa trẻ.
- Một khi quý vị tiến hành cho con nuôi, sau một giai đoạn bình tĩnh suy xét lại ban đầu, quý vị không thể đảo ngược quyết định của mình.
- Tư vấn phá thai được cung cấp như một phần trong quá trình này và để giúp quý vị trong việc cân nhắc những lựa chọn của mình. Có thể bắt đầu trước hoặc sau khi đứa bé sinh ra.

### Để biết thêm thông tin về cho con nuôi

Bộ Tư pháp và An toàn

[justice.vic.gov.au/your-rights/adoption](https://justice.vic.gov.au/your-rights/adoption)

### Tự nuôi con

- Quý vị quyết định giữ thai và nuôi dưỡng con mình.
- Điều quan trọng là quý vị đến khám ở bác sĩ địa phương (bác sĩ gia đình) càng sớm càng tốt để khẳng định thai kỳ và để thảo luận những lựa chọn chăm sóc thai của mình.
- Có những dịch vụ có thể giúp quý vị trong khi mang thai và khi nuôi con.

### Để biết thêm thông tin về thai nghén, sinh nở và những tuần đầu khi có em bé

Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia

[thewomens.org.au/hi-pregnancy-and-birth](https://thewomens.org.au/hi-pregnancy-and-birth)

### Chăm sóc thay thế

Có hai dạng chăm sóc thay thế. Đó là Người thân họ hàng nuôi và Nhờ nuôi giúp tạm thời.

#### Người thân họ hàng nuôi

- Quý vị giữ thai nhưng đứa trẻ sẽ được họ hàng thân nhân nuôi, thí dụ, ông bà, cô dì, chú bác.
- Sự chăm sóc này có thể được cung cấp vĩnh viễn hoặc cho đến khi quý vị đủ khả năng nuôi và sống với con mình.
- Người thân họ hàng nuôi có thể được sắp xếp trên cơ sở chính thức hoặc không chính thức.

#### Để biết thêm thông tin về Người thân họ hàng nuôi

Bộ Gia đình, Công bằng và

Nhà cửa của bang Victoria

[services.dffh.vic.gov.au/kinship-care](https://services.dffh.vic.gov.au/kinship-care)

#### Nhờ nuôi giúp tạm thời

- Quý vị giữ thai nhưng cảm thấy không đủ khả năng nuôi dưỡng con mình vào lúc đó và lựa chọn nhờ một gia đình khác chăm sóc con mình tạm thời.
- Nhờ nuôi giúp là chăm sóc tạm thời bởi những người chăm sóc tạm thời đã được huấn luyện, đánh giá và chứng nhận.

#### Để biết thêm thông tin về Nhờ nuôi giúp

Bộ Gia đình, Công bằng và Nhà cửa

[services.dffh.vic.gov.au/foster-care](https://services.dffh.vic.gov.au/foster-care)

## Điều gì là quan trọng nhất đối với quý vị?

Liệt kê dưới đây là những điểm mà quý vị có thể lựa chọn cân nhắc khi đưa ra quyết định của mình. Thông tin này được thiết kế để giúp quý vị vạch ra được quyết định tốt nhất cho hoàn cảnh của mình hiện tại.

### Hãy cân nhắc những ước mơ và mục tiêu cho cuộc đời của mình

Tôi muốn làm cha mẹ

---

Tôi muốn

Tôi không chắc

Tôi không muốn

### Hãy cân nhắc thời điểm của thai kỳ này

Tôi sẵn sàng làm cha mẹ

---

Tôi sẵn sàng

Tôi không chắc

Tôi không sẵn sàng

### Hãy cân nhắc sự an toàn hiện tại của quý vị

Hiện tại tôi an toàn để đưa ra quyết định này

---

Tôi an toàn

Tôi không chắc

Tôi không an toàn

Tôi có đủ sự an toàn trong cuộc sống của mình để nuôi con

---

Tôi có

Tôi không chắc

Tôi không

### Hãy cân nhắc sức khỏe tâm thần và thể chất của mình

Tôi cảm thấy đủ khỏe mạnh thể chất để nuôi con

---

Tôi có

Tôi không chắc

Tôi không có

Tôi cảm thấy khỏe mạnh và năng lực tâm thần để nuôi con

---

Tôi có

Tôi không chắc

Tôi không

## Điều gì là quan trọng nhất đối với quý vị? (tiếp theo)

### Hãy cân nhắc quan hệ của quý vị với người phối ngẫu

Tôi có quan hệ lành mạnh với người phối ngẫu của mình

---

Tôi có

Tôi không chắc

Tôi không có

### Hãy cân nhắc sự ổn định trong cuộc sống của mình

Tôi có nơi để ở nếu tôi giữ thai

---

Tôi có

Tôi không chắc

Tôi không có

Tôi có đủ tài chính để nuôi con

---

Tôi có

Tôi không chắc

Tôi không có

Tình trạng cư trú của tôi là bảo đảm.

(Quý vị có thị thực thường trú cho phép quý vị ở Úc vô hạn định không?)

---

Có

Tôi không chắc

Không

### Hãy cân nhắc bất kỳ những hỗ trợ chính thức và không chính thức mà quý vị có thể có được

Tôi có bạn bè và gia đình hỗ trợ tôi

---

Tôi có

Tôi không chắc

Tôi không có

Tôi có tiếp cận được sự hỗ trợ chuyên nghiệp

---

Tôi có

Tôi không chắc

Tôi không có

## Điều gì là quan trọng nhất đối với quý vị? (tiếp theo)

Hãy cân nhắc những giá trị và tín ngưỡng của quý vị về thai nghén và những lựa chọn của quý vị

Tôi cảm thấy ra sao về ý tưởng đi phá thai?

---

---

---

---

---

---

Tôi cảm thấy thế nào về việc giữ thai và cho con nuôi?

---

---

---

---

---

---

Tôi cảm thấy như thế nào về việc giữ thai và để bé được chăm sóc thay thế?

---

---

---

---

---

---

Tôi cảm thấy thế nào về việc sinh con và làm cha mẹ?

---

---

---

---

---

---

## Điều gì là quan trọng nhất đối với quý vị? (tiếp theo)

### Hiện tại tôi cảm thấy thế nào về quyết định của mình?

Tôi biết tôi muốn làm gì

---

Có, tôi đã quyết định cần làm gì	Tôi nghĩ tôi biết cần làm gì	Không, tôi chưa quyết định cần làm gì
-------------------------------------	---------------------------------	--

### Làm gì tiếp theo đây?

Tôi sẵn sàng hành động theo quyết định của mình

Tôi muốn thảo luận những lựa chọn của mình với những người khác

Tôi muốn tìm hiểu thêm về những lựa chọn của mình

Hãy viết ra bất kỳ câu hỏi, quan ngại hoặc những bước đi kế tiếp của mình.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hãy nhớ

Quý vị là chuyên gia trong cuộc sống của mình. Quý vị có lời giải đáp cho tình huống của mình và có thể được hỗ trợ để đưa ra quyết định tốt nhất để phù hợp với hoàn cảnh của mình.

Quyết định này có thể không hoàn hảo, nhưng thông tin này nhằm để giúp quý vị vạch ra quyết định tốt nhất cho hoàn cảnh của mình vào lúc này.

## Để biết thêm thông tin

### Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia

Để biết thông tin về  
thai ngoài ý muốn

[thewomens.org.au/wm-unplanned-pregnancy](http://thewomens.org.au/wm-unplanned-pregnancy)

### 1800 My Options

Để biết thông tin về ngừa thai,  
các lựa chọn thai nghén và  
sức khỏe tình dục ở Victoria

☎ [1800 696 784](tel:1800696784)

(thứ Hai đến thứ Sáu 10 giờ sáng - 4 giờ chiều)

[1800myoptions.org.au](http://1800myoptions.org.au)

### Sức khỏe Tình dục Victoria

Để biết nhiều loại nguồn lực về sức khỏe tình dục.

[shvic.org.au](http://shvic.org.au)



Interpreter

## Quý vị có cần thông dịch viên?

Nếu quý vị cần thông dịch viên, hãy nhớ quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên

## Hỗ trợ Bạo lực Gia đình

### 1800 Respect National Helpline

Hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi hành hung  
tình dục, bạo lực gia đình và ngược đãi.

☎ [1800 737 732](tel:1800737732)

(dịch vụ hỗ trợ 24 giờ)

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

## Phản hồi góp ý

Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia nhằm mục đích  
phát triển thông tin sức khỏe có ích cho bệnh nhân  
của chúng tôi, gia đình của họ và những người tiêu  
dùng khác. Chúng tôi luôn hoan nghênh những bình  
luận của quý vị. Nếu quý vị có bất kỳ điều gì muốn  
nói cho chúng tôi về thông tin này, xin vui lòng  
liên lạc với Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia tại  
[rwh.publications@thewomens.org.au](mailto:rwh.publications@thewomens.org.au).

#### Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm

Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin tổng quát. Để có lời khuyên cụ thể về các nhu cầu y tế của mình, quý vị nên tìm kiếm lời khuyên từ nhân viên y tế của mình. Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia không chịu bất kỳ trách nhiệm nào về mất mát hoặc thiệt hại nảy sinh từ việc quý vị dựa vào tờ thông tin này thay vì đi gặp nhân viên y tế. Nếu quý vị cần thăm khám y khoa khẩn cấp, xin vui lòng liên lạc với khoa cấp cứu gần nhất của quý vị.

© The Royal Women's Hospital 2022