गर्भावस्था, बच्चे का जन्म, स्तनपान और शुरू के दिनों में बच्चे को पालना: बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार का कष्ट झेलने वालों के लिए सूचना

Pregnancy, Birth, Breastfeeding and Early Parenting: Information for Survivors of Child Sexual Abuse

गर्भावस्था एक रोमांचक समय हो सकता है, लेकिन यह भावनात्मक रूप से बहुत कठिन समय भी हो सकता है। उन महिलाओं को, जिनके साथ दुर्व्यवहार हुआ है, इस समय में कुछ विशेष चिंताओं का अनुभव हो सकता है।

बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार क्या है?

एनएसडब्ल्यू में, यौन सहमति की उम्र 16 वर्ष है। बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार का अर्थ है, किसी वयस्क या युवा व्यक्ति द्वारा, 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चे के साथ किया गया किसी भी तरह का यौन कार्य। बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार एक अपराध है और इसमें **कभी भी** पीड़ित का दोष नहीं होता है।

बाल्यावस्था में हुए यौन दुर्व्यवहार का वयस्क पर प्रभाव

सभी महिलाओं पर एक ही तरह का प्रभाव नहीं होता है, तथापि कुछ सामान्य प्रभाव जो कि हो सकते हैं:

- शर्म, अपराधी होने की भावना, क्रोध, भय की प्रबल भावनाएँ
- दुर्व्यवहार के अनुभव की पुरानी बातें याद आना
- 'सुन्न' महसूस करना
- बुरे सपने
- अवसाद / घबराहट
- स्वयं को चोट पहुँचाने वाले व्यवहार
- लोगों पर विश्वास करना मुश्किल लगता है
- नशीली दवाओं/शराब/भोजन से सम्बंधित समस्याएँ
- अज्ञात कारण से शारीरिक दर्द
- यौन अंतरंगता से सम्बंधित समस्याएँ

यदि आपके साथ बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार किया गया है तो उसका गर्भावस्था पर प्रभाव

गर्भावस्था के दौरान आप निम्नलिखित अनुभव कर सकती हैं:

- महसूस होता है कि आप अपने स्वयम् के शरीर पर नियंत्रण नहीं कर पा रही हैं
- योनि की जाँच करवाना नहीं चाहती हैं
- आगे होने वाले प्रसव के दर्द/जन्म देने से डर लगना
- अपने बच्चे को दुर्व्यवहार से बचाने के बारे में चिंता करना
- धूम्रपान, नशीली दवाओं या शराब के सेवन के प्रभाव के बारे में चिंतित होना है और इन को कम करना कठिन लगना

यदि आपके साथ बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार किया गया है तो बच्चे के जन्म पर प्रभाव

प्रसव के दर्दों के दौरान और बच्चे के जन्म के समय आप निम्नलिखित अनुभव कर सकती हैं:

- असुरक्षित या बेहद कमज़ोर (vulnerable) महसूस करना
- अपने कपड़े उतारने की इच्छा न होना
- जाँचों या हस्तक्षेप से डर लगना
- योनि से जन्म देने से डर लगना
- अपने को अपने शरीर से अलग महसूस करना
- इस बात का डर लगना कि आपका अपने शरीर पर नियंत्रण नहीं है या आपके शरीर पर किसी और का नियंत्रण है
- जन्म किस स्थिति में देंगी या उसमें चिकित्सक हस्तक्षेप करेंगे, इसके बारे में प्रबल भावनाएँ होना
- इस बात के लिए चिंतित रहना कि आपके शरीर को या ख़ुद को नुक़सान पहुँचाने वाले निशानों को परखा जा रहा है

यदि आपके साथ बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार किया गया है तो उसका स्तनपान पर प्रभाव

आप निम्नलिखित कर सकती हैं:

- दृढ़ता से महसूस करती हैं कि आप स्तनपान **नहीं कराना चाहती** हैं **या कराना** चाहती हैं
- स्तनपान कराते समय मन में भ्रम पैदा करने वाली या परेशान करने वाली भावनाएँ आना
- स्तनपान कराते समय एकांत मिलने के बारे में चिंतित होना
- जब आप की सहायता करने के लिए स्वास्थ्यसेवा का स्टाफ़ आपके स्तनों को छूता है तो परेशान होना

यदि आपके साथ बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार किया गया है तो उसका शुरू के दिनों में बच्चे का पालन करने पर प्रभाव:

आप निम्नलिखित कर सकती हैं:

- थोड़े से भी समय के लिए अपने बच्चे से अलग किए जाने पर चिंतित हो जाना
- अपने बच्चे के लिंग के बारे में चिंताएँ करना
- उन्हें खोने के डर से अपने बच्चे से लगाव बनाने से डरना
- अपने बच्चे की रक्षा करने के कार्य में घबराहट महसूस करना
- मन में उदासी और/या चिन्तित महसूस करना

बहुत सी महिलाएँ इन भावनाओं को अनुभव करती हैं। आप अन्य बातों को भी महसूस कर सकती हैं, जिनका यहाँ उल्लेख नहीं किया गया है।

आपको इन भावनाओं से निपटने के लिए मदद मिल सकती है

हालाँकि, बाल्यावस्था में यौन दुर्व्यवहार एक भयावह अनुभव है, पर उसके प्रभावों को जीवन भर सहने की जरूरत नहीं है। महिलाएँ यौन दुर्व्यवहार से उबर सकती हैं और उबरती भी हैं। गर्भावस्था, जन्म और बच्चे को पालने का आपका अनुभव अभी भी आपके लिए एक सकारात्मक अनुभव हो सकता है।

बहुत ज़्यादा परेशान करने वाली भावनाओं या चिंताओं के बारे में यौन हमला सलाहकार (Sexual Assault Counsellor) से बात करना मददगार हो सकता है। यदि आप नहीं चाहती हैं, तो अपने साथ हुए दुर्व्यवहार की कहानी बताने की जरूरत नहीं है।

सलाहकार आपके जन्म देने, स्तनपान कराने के विकल्पों और बच्चे को पालने के लिए योजना बनाने में आपकी सहायता कर सकता है और आपकी जरूरतों को पूरा करने के लिए मिडवाइफ़ और मेडिकल स्टाफ़ के साथ मिलकर काम कर सकता है। आप अपनी मिडवाइफ़ या सामाजिक कार्यकर्ता से अपनी निकटतम यौन हमला सेवा (Sexual Assault Service) से संपर्क करने के लिए कह सकती हैं। ये सेवाएँ सारे न्यू साउथ वेल्स में स्थित हैं।

यदि आपको अँग्रेज़ी समझने या बोलने में सहायता की ज़रूरत है तो व्यावसायिक दुभाषिए उपलब्ध हैं, और हम यह समझते हैं कि अपनी ही संस्कृति के दुभाषिए के साथ व्यक्तिगत और संवेदनशील जानकारी पर चर्चा करना आपके लिए मुश्किल हो सकता है। हमारे दुभाषिए व्यावसायिक स्वास्थ्य संगठनों से आते हैं, और वे यौन हमला जैसे संवेदनशील मुद्दों में प्रशिक्षित होते हैं। उनके लिए व्यावसायिक आचार संहिता और गुप्तता तथा गोपनीयता के क़ानूनों का पालन करना अनिवार्य है, जिनके अनुसार परामर्श सत्र के दौरान वे जो भी सुनते हैं, उसके बारे में परामर्श कमरे के बाहर चर्चा करने की उन्हें अनुमति नहीं है। दुभाषिए की सेवा नि:शुल्क है, यदि आपके लिए दुभाषिए का प्रबंध नहीं किया गया है तो दुभाषिए का प्रबंध करने के लिए कहना आपका अधिकार है। स्टाफ़ आप के लिए दुभाषिए का प्रबंध करेगा।

यदि आपको हमसे संपर्क करने में सहायता की जरूरत है, तो आप 131 450 पर टेलीफ़ोन अनुवाद और दुभाषिया सेवा (TIS National) को कॉल कर सकते हैं। यह एक स्वतंत्र और गोपनीय सेवा है। आपको ऑपरेटर को बताना होगा कि आपको कौन सी भाषा के दुभाषिए की जरूरत है।

आपकी निकटतम यौन हमला सेवा है:

_____

_____

_____

_____

_____

इस सूचना पत्र को दक्षिणी सिडनी यौन हमला सेवा, दक्षिण पूर्वी सिडनी स्थानीय स्वास्थ्य जिला (जुलाई 2014) द्वारा तैयार किया गया था। अनुवाद के लिए अनुदान राशि बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य सेवा, दक्षिण पूर्वी सिडनी स्थानीय स्वास्थ्य जिला द्वारा प्रदान की गई थी।