Jou verantwoordelikhede en regte wanneer jy swanger is

As jy swanger is, het jy regte, maar dit gaan hand aan hand met verantwoordelikhede.

REGTE

- Jy het die reg op gesondheidsorg by die kliniek, maak nie saak hoe jonk jy is nie.
- Dit is onwettig om seks te hê voordat jy 16 is. Maar wanneer jy 14 jaar oud is, kan jy besluit wat jy wil doen as jy swanger raak.
- Onderwysers by die skool en gesondheidswerkers by die kliniek moet jou nie oordeel of op jou skree nie en moet jou reg op vertroulikheid respekteer.
- Niemand by die skool mag vir jou lelike name noem of teen jou diskrimineer nie. As dit gebeur, vertel 'n onderwyser wat jy vertrou daarvan.
- Jy kan vir 'n sekere tydperk terwyl jy swanger is steeds skool bywoon.
- Jy het die reg om terug te gaan skool toe nadat jy die baba gehad het en wanneer jy reëlings getref het vir die baba se versorging terwyl jy op skool is.

VERANTWOORDELIKHEDE

- Probeer om nie swanger te raak nie. As jy seks het, gebruik dubbele beskerming om SOI's en swangerskap te verhoed.
- Voltooi jou hoërskoolonderwys.
- As jy dink jy's swanger, gaan so gou as moontlik kliniek toe.
- Vertel 'n onderwyser wat jy vertrou dat jy swanger is.
- As jy besluit om die baba te hê, moet jy goed vir hom of haar sorg.
- Albei ouers is verantwoordelik om vir die baba te sorg en die koste te betaal om 'n kind groot te maak.

Dinge om oor swangerskap te onthou

- Jou toekoms begin nou. Wag voordat jy 'n baba kry.
- Tienerswangerskap kan die moeder en die baba se gesondheid benadeel.
- Onthouding van seks is die beste manier om seker te maak dat jy nie swanger raak nie.
- As jy seks het, moet julle altyd voorbehoedmiddels gebruik om 'n swangerskap te verhoed.
- As jy onbeskermde seks het, kan jy swanger raak. Laat doen 'n swangerskap- en MIV-toets by die kliniek.
- Kry raad by 'n gesondheidswerker oor wat jy kan doen as jy swanger is.
- Gaan skool toe vir solank as terwyl jy swanger is.
- Gaan so gou as moontlik na die baba se geboorte terug skool toe wanneer jy reëlings getref het vir iemand om die baba op te pas.

Vra vir raad en hulp

Miskien voel jy te bang of skaam om vir hulp te vra as jy dink jy is swanger. Moenie wees nie! Hoe gouer jy kliniek toe gaan vir 'n swangerskaptoets, hoe beter.

Gesels met 'n vriend, familielid, onderwyser of gesondheidswerker. Jy kan ook een van hierdie hulplynnommers skakel:

Nasionale VIGS-hulplyn 0800 012 322
loveLife 0800 121 900 of SMS 'plz cal me' na 083 323 1023
Kinderlyn 0800 055 555 (help ook vir adolessente)
Lewenslyn se krisisnommer 0861 322 322

basic education
Department:
Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NACOSA

Ondersteun deur:

The Global Fund
To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria

MiET AFRICA

Basiese Onderwys
Gesondheid
Maatskaplike Ontwikkeling

Geïntegreerde Skoolgesondheidsprogram

Tienerswangerskap

Tienerswangerskap

Dis nie 'n goeie idee om 'n baba op 'n jong ouderdom te hê nie. Hier is 'n paar redes hoekom jy moet wag totdat jy ouer is voordat jy 'n baba kry:

- Swangerskap sal jou opvoeding onderbreek.
- Jou planne vir die toekoms sal verander as jy 'n baba het. Om 'n kind groot te maak is 'n groot verantwoordelikheid wat baie jare duur.
- Jou liggaam groei nog en vroeë swangerskap kan skade veroorsaak.
- Om geboorte te gee wanneer jou liggaam nog groei, kan ook ernstige probleme vir jou en jou baba se gesondheid beteken.

Om swanger te raak

Jy kan swanger raak:

- Selfs al is dit die eerste keer dat jy seks het
- Enige tyd as jy onbeskermde seks het
- Selfs al onttrek jou seksmaat voordat hy ejakuleer/voordat jy klaar is
- Selfs as jy seks tydens menstruasie het.

Verhoed swangerskap

Daar is verskillende maniere om te verhoed dat jy swanger raak:

- Jy kan jou van seks onthou. Dit beteken om nie seks te hê nie. Jy kan veilige dinge met jou maat doen, soos soen, drukkies gee en aanraak.
- As jy besluit om seks te hê, gebruik altyd voorbehoedmiddels om te verhoed dat jy swanger raak.
- Kondome is 'n goeie manier om seker te maak jy raak nie swanger nie, maar dit moet reg gebruik word. Vra jou gesondheidswerker om jou te wys hoe.
- Dit is selfs beter as jy dubbele beskerming gebruik, bv. om 'n kondoom asook 'n ander voorbehoedmiddel te gebruik sodat jy swangerskap en seksueel oordraagbare infeksies soos MIV kan verhoed. Jy kan meer hieroor uitvind in die pamflet oor Voorbehoeding.
- As iemand jou verkrag, kan die kliniek vir jou nood-behandeling gee. Gaan dadelik kliniek toe.

Vind uit of jy swanger is

As jy seks gehad het en nie menstrueer wanneer jy dit verwag nie, is daar 'n kans dat jy swanger is. As jy dink jy's dalk swanger, gaan kliniek toe vir 'n gratis swangerskaptoets. Die gesondheidswerker sal voorstel dat jy 'n MIV-toets moet doen.

As jy dink dat jy dalk swanger is, gaan so gou as moontlik kliniek toe vir 'n toets.

Besluite om te neem as jy swanger is

Dis jou liggaam. Jy het die reg om te kies wat om te doen. Jou gesondheidswerker sal jou oor die volgende opsies vertel:

Bly swanger

Kry gesondheidsorg tydens swangerskap en na geboorte. Dit is gratis. Gaan gereeld vir ondersoeke. As daar probleme is, is dit makliker om op te los as dit so gou as moontlik opgespoor word. Jou gesondheidswerker sal jou ondersteun en jou vrae beantwoord. Sy sal ook bespreek wat jy moet doen wanneer die baba gebore word.

Beëindig die swangerskap

Dit word beëindiging van swangerskap of 'n aborsie genoem. Dit is wettig in Suid-Afrika. Dit is gratis en veilig by staatshospitale en -klinieke. Jy moet dit doen voor jy 12 weke swanger is.

Jy hou en versorg die baba

As jy besluit om jou baba te hê, sal jy vir hom of haar moet sorg. Jy sal gratis gesondheidsorg vir jou baba by die kliniek kry.

Laat die baba aanneem

As jy besluit om die baba te laat aanneem, sal jy nie weer die kind kan sien nie. Hy of sy sal gegee word aan 'n paartjie wat nie hul eie babas kan hê nie.

Dit is groot besluite en jy het baie om oor te dink. Om 'n baba te hê is 'n groot verantwoordelikheid. Dink goed oor jou opvoeding en wat jy in jou toekoms wil hê. Vra die gesondheidswerker om jou te help om 'n besluit te neem.

Vertel iemand jy's swanger

Meisies is soms skaam of bang en bly stil daaroor as hulle uitvind dat hulle swanger is. Dis nie 'n goeie idee nie. Hoe langer jy wag, hoe minder sal jou keuses wees. Praat so gou as moontlik met iemand wat jy vertrou.

Wat van skool?

Jou opvoeding beïnvloed jou opsies vir die toekoms. Dus is jou beste keuse om op skool te bly en jou opvoeding te voltooi.

Baie meisies dink dat hulle nie meer skool kan bywoon as hulle swanger raak nie. Dit is nie waar nie. Jy moet raad by jou gesondheidswerker kry oor hoe lank jy skool kan bywoon voor die baba gebore word.

Gaan terug skool toe na die baba se geboorte, maar maak eers seker dat jou baba goed versorg sal word terwyl jy op skool is. Bespreek dit met jou gesondheidswerker, jou familie en jou onderwyser en besluit wanneer jy terug sal gaan skool toe.

Onthou, as jy swanger is: wat jy ook al besluit, moet nie jou opvoeding prysgee nie!