MARIE STOPES AUSTRALIA

क्लिनिकल (नैदानिक) सेवाएँ

चिकित्सीय

mariestopes.org.au

वे बातें जिन्हें जानना ज़रूरी है:

सहमति

- यह महत्वपूर्ण है कि आप प्रक्रिया तथा किन्हीं खतरों को समझती हैं, और आप अपने विकल्प को लेकर निश्चित हैं।
- चिकित्सीय गर्भपात के खतरों का वर्णन चिकित्सीय खतरा अनुभाग में किया गया है।
- हम कार्यविधि के लिए आपको अपनी लिखित सहमति देने के लिए कहेंगे।

❗ **यदि आप इस पुस्तिका में दी गई कोई जानकारी नहीं समझती हैं, आपके कोई सवाल हैं, या आप यह महसूस करती हैं कि आप पर दबाव डाला जा रहा है या आपको विवश किया जा रहा है, तो कृपया हमें बताएँ।**

दुभाषिया सेवाएँ

यदि इसमें शामिल कोई जानकारी समझने में सहायता के लिए आपको टेलीफोन पर दुभाषिए की ज़रुरत है, तो कृपया हमें बताएँ। यदि आपको अपनी कार्यविधि से पहले या इसके बाद किसी भी समय टेलीफोन दुभाषिए की ज़रुरत है, तो आप: **अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (TIS National) को 131 450 पर फोन कर सकती हैं और Marie Stopes ऑस्ट्रेलिया से 1300 207 382 पर कनेक्ट किए जाने का निवेदन कर सकती हैं।**

सुलभता वक्तव्य

इस दस्तावेज का सुलभ पाठ संस्करण **mariestopes.org.au/accessible** पर ऑनलाइन उपलब्ध है।

इस पुस्तिका में आपके चिकित्सीय गर्भपात के बारे में जानकारी शामिल है। इस जानकारी को ध्यानपूर्वक पढ़ें और बाद में देखने के लिए संभाल कर रखें। यदि इसे पढ़ने के बाद आपके कोई सवाल हैं तो हमें पूछें।

शिकायत करें या फीडबैक प्रदान करें

यदि आप कोई फीडबैक देना चाहती हैं, तो आप:

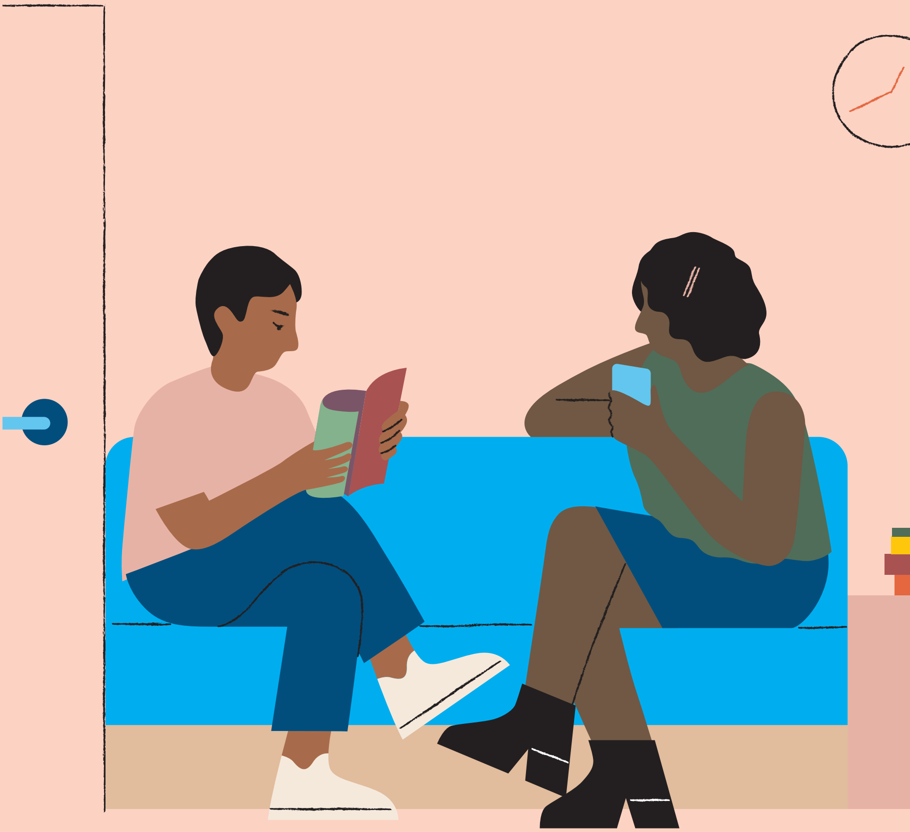
- क्लिनिक पर स्टॉफ के किसी सदस्य से बात कर सकती हैं
- सीधे क्लिनिक को पत्र लिख सकती हैं
- हमारे राष्ट्रीय समर्थन केन्द्र को 1300 003 707 पर फोन कर सकती हैं
- हमारी वेबसाइट **mariestopes.org.au** के होमपेज़ पर हमारे फीडबैक फॉर्म का प्रयोग कर सकती हैं

जब आप क्लिनिक में हों
पृष्ठ 2

अपने इलाज के बाद
पृष्ठ 6

खतरे
पृष्ठ 12

गर्भनिरोधक और बाद की देखभाल
पृष्ठ 16



चिकित्सीय गर्भपात क्या होता है?

चिकित्सीय गर्भपात सर्जरी की बजाए दवाईयों (गोलियों) का प्रयोग करके शुरुआती गर्भावस्था को समाप्त करने का एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका होता है।

! आपके लिए यह ज़रुरी है कि आप प्रक्रिया के पहले 3 या 4 दिनों के लिए 24-घंटे की आपातकालीन चिकित्सीय देखभाल से 2 घंटे की दूरी पर रहें। प्रक्रिया पूरी होने तक आपके लिए यह ज़रुरी है कि आप किसी डॉक्टर, अस्पताल या हमारी किसी क्लिनिक तक पहुँच प्राप्त करने में सक्षम हों।

जब तक हम यह पुष्टि न कर दें कि गर्भपात पूरा हो गया है तब तक विदेशी यात्रा न करें।

जब आप
क्लिनिक में हों

यदि आपके कोई सवाल हैं तो वे यहाँ लिखें।

क्लिनिक में लगभग 2 घंटे लगने की उम्मीद करें।

आपका एक अल्ट्रासाउंड किया जाएगा ताकि यह जांच की जा सके कि आप कितने सप्ताह से गर्भवती हैं।

- हम आपको अल्ट्रासाउंड नहीं दिखाएँगे जब तक कि आप इसे देखने का निवेदन न करें
- चिकित्सीय गर्भपात प्रक्रिया करने के लिए हमें यह जांच करने की ज़रुरत है कि आप 9 सप्ताह (63 दिनों) से अधिक अवधि से गर्भवती नहीं हैं।

आप नर्स और डॉक्टर, दोनों, से सलाह-मशवरा करेंगी।

नर्स आपसे अकेले में बात करेगी। वह आपसे आपके फैसले के बारे में यह पूछेगी कि क्या आप अपने निर्णय को लेकर निश्चित हैं। इसके बाद आपके सहायक व्यक्ति को सलाह-मशवरे में आपके साथ शामिल होने की अनुमति होगी।

- हम आपसे आपकी चिकित्सीय पृष्ठभूमि (मेडिकल हिस्ट्री) और पुरानी गर्भावस्थाओं के बारे में पूछेंगे
- हम इलाज का तथा साथ ही किन्हीं खतरों का वर्णन करेंगे
- यदि आपके कोई सवाल हैं तो आप वे सवाल पूछ सकती हैं
- हम आपके गर्भनिरोधक विकल्पों और यौन स्वास्थ्य स्क्रीनिंग की चर्चा करेंगे
- कुछ गर्भनिरोधक तरीकों का प्रयोग तुरंत ही शुरु किया जा सकता है।

यौन स्वास्थ्य की स्क्रीनिंग (जांच)

हम आपकी एपॉइंटमेंट पर यौन संक्रमित संक्रमणों के लिए आपकी स्क्रीनिंग (जांच) करेंगे, बशर्ते कि आप ऐसा न करने के लिए न कहें। आप उसी समय सर्वाइकल स्क्रीनिंग टेस्ट (जिसे पहले पेप स्मीयर के नाम से जाना जाता था) करवाने का चयन भी कर सकती हैं।

- ये टेस्ट नि:शुल्क हैं
- हम केवल पॉजिटिव या असामान्य टेस्ट परिणामों के लिए ही आपसे संपर्क करेंगे
- आप परिणामों की एक प्रति अपने जी.पी. (डॉक्टर) को भेजे जाने का निवेदन कर सकती हैं।

चिकित्सीय गर्भपात के 2 चरण

चिकित्सीय गर्भपात 2 चरणों में होता है। आप 2 अलग-अलग गोलियों का सेवन करेंगी जो गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए मिलकर काम करती हैं।

चरण 1 (माइफ़प्रिस्टोन)

आपके द्वारा सेवन की जाने वाली पहली गोली का नाम माइफ़प्रिस्टोन है। माइफ़प्रिस्टोन हॉर्मोन-विरोधी होती है। यह उस हॉर्मोन को रोक देगी जो गर्भावस्था के विकास के लिए आवश्यक होता है।

- आप माइफ़प्रिस्टोन गोली का सेवन आम-तौर पर क्लिनिक में अपनी उपस्थिति के दौरान करेंगी
- यह गोली पानी के साथ निगली जाती है
- अधिकांश महिलाएँ इस गोली का सेवन करने के बाद कुछ महसूस नहीं करेंगी, और अपनी सामान्य गतिविधियाँ कर सकती हैं, परन्तु:
  - हो सकता है कि इस दौरान आपको हल्का रक्तस्राव और हल्के ऐंठन हो
  - आपको भारी रक्तस्राव हो सकता है, परन्तु यह सामान्य नहीं है।

! यदि आप चिंतित हैं, तो आप हमारी नि:शुल्क 24/7 समर्थन सेवा को 1300 888 022 पर फोन कर सकती हैं।

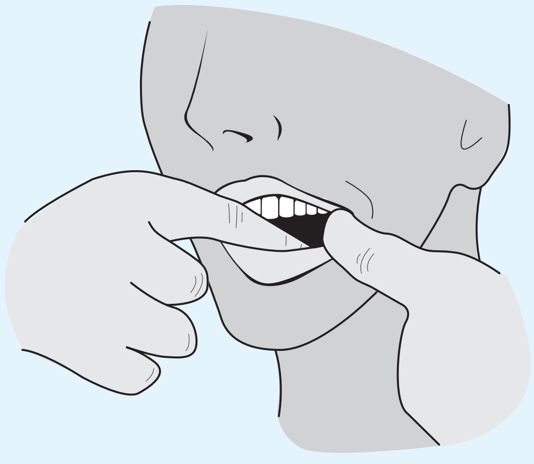
आप चरण 2 की शुरुआत तब करेंगी जब आप घर में हों। आपको वह समय चुनना चाहिए जब आप घर पर रहकर **कम से कम 6 घंटों** के लिए आराम कर सकें, और जब आपके साथ सहायक व्यक्ति हो।

चरण 2 (मिसोप्रोस्टोल)

दूसरी गोली जिसका आप सेवन करेंगी उसे मिसोप्रोस्टोल कहते हैं। मिसोप्रोस्टोल प्रोस्टाग्लैंडीन होती है। यह आपके गर्भाशय को संकुचित करती है और यह गर्भाशय ग्रीवा को ढीला करेगी ताकि गर्भ बाहर निकल सके।

- हम आपको अपने साथ घर ले जाने के लिए मिसोप्रोस्टोल की 4 गोलियाँ देंगे। आप माइफ़प्रिस्टोन गोली (चरण 1) का सेवन करने के **24-48 घंटों** में किसी भी समय इनका सेवन कर सकती हैं
- यदि आपकी गर्भावस्था 7 सप्ताह से अधिक की है, तो हम सुझाव देते हैं कि माइफ़प्रिस्टोन गोली का सेवन करने के बाद 36-48 घंटे प्रतीक्षा करें क्योंकि तब यह अधिक प्रभावी हो सकती है
- मिसोप्रोस्टोल की 4 गोलियों को अपने मसूड़े और गाल के बीच अपने मुंह में रखे रखें। गोलियाँ नर्म हो जाएँगी परन्तु ये पूरी तरह से नहीं घुलेंगी; गोली में शामिल दवा आपके गाल के अंदरुनी भाग से अंदर सोख ली जाएगी।
- 30 मिनट के बाद, गोली का जो भाग आपके मुंह में शेष रह गया हो, आप उसे थोड़े पानी के साथ निगल सकती हैं।

! MS-2 चरण की पैकेजिंग में लिखा होता है कि 36-48 घंटे बाद मिसोप्रोस्टोल का सेवन करें, परन्तु हम 24-48 घंटे की अनुमति देते हैं क्योंकि इससे आपको गोलियों का सेवन कब करना है, इसके संबंध में अधिक विकल्प मिलते हैं।

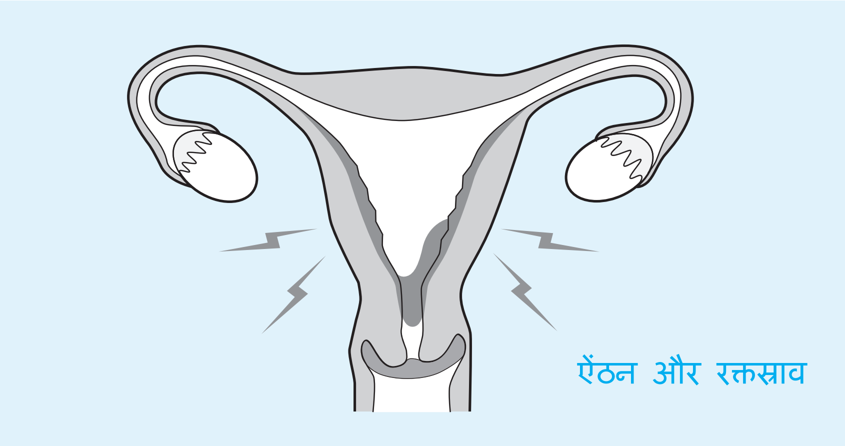


गोलियाँ आपकी गाल के अंदरुनी भाग से अंदर सोख ली जाती हैं

मिसोप्रोस्टोल का सेवन करने के बाद के 30 मिनट और 24 घंटों के बीच (आम-तौर पर 4-6 घंटों में) आपको यह महसूस हो सकता है:

- आपके गर्भाशय में ऐंठन हो सकती है
- आपकी योनि से रक्तस्राव हो सकता है
- आपका गर्भ बाहर निकलना शुरु हो सकता है।

! यदि 24 घंटे में आपका रक्तस्राव शुरु नहीं हुआ है, या आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो कृपया हमारी नि:शुल्क 24/7 सहायता सेवा को 1300 888 022 पर फोन करें।



! यदि आप किसी भी चरण में चिकित्सीय गर्भपात प्रक्रिया को जारी नहीं रखना चाहती हैं तो कृपया हमें 1300 888 022 पर संपर्क करें, क्योंकि दवाई के भ्रूण पर संभावित खतरे होते हैं।

आपके इलाज के बाद

यदि आपके कोई सवाल हैं तो वे यहाँ लिखें।

अपने चिकित्सीय गर्भपात के दौरान क्या उम्मीद करें

ऐसे कुछ लक्षण होते हैं जिनका अनुभव आप सम्भवत: अपने चिकित्सीय गर्भपात के दौरान करेंगी। यदि आप किन्हीं असामान्य लक्षणों का अनुभव करती हैं या किसी बात को लेकर आप चिंतित हैं, तो आप **हमारी नि:शुल्क** 24/7 **सहायता सेवा को 1300 888 022 पर फोन कर सकती हैं।**

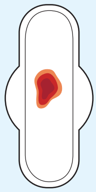
रक्तस्राव

आपको रक्तस्राव आपके सामान्य मासिक-धर्म की तुलना में सम्भवत: अधिक होगा, गर्भ के बाहर निकल जाने के बाद रक्तस्राव हल्का हो जाना चाहिए।

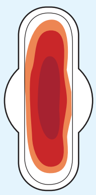
- हो सकता है कि आपसे रक्त के कुछ थक्के निकलें, जो अलग-अलग आकार के हो सकते हैं
- आप लगभग 2 सप्ताहों तक कुछ रक्तस्राव होने की उम्मीद कर सकती हैं
- अपने अगले मासिक-धर्म तक आपको कुछ हल्का रक्तस्राव हो सकता है।

! हमें फोन करें यदि आपको बहुत भारी रक्तस्राव होता है, जैसे कि:

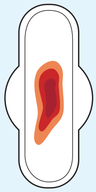
- 2 घंटों से अधिक की अवधि में हर 30 मिनट बाद मैक्सी पैड का पूरी तरह से भीग जाना
- टेनिस की गेंद के आकार से बड़े खून के थक्के निकलना
- भारी रक्तस्राव जो 2 सप्ताह से अधिक अवधि तक रहे



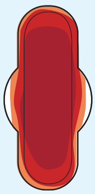
थोड़ी मात्रा
1 घंटे में मैक्सीपैड पर छोटा सा धब्बा



औसतन मात्रा
1 घंटे में मैक्सीपैड पर 15 सेंटीमीटर से कम का धब्बा



हल्की मात्रा
1 घंटे में मैक्सीपैड पर 10 सेंटीमीटर से कम का धब्बा



भारी मात्रा
1 घंटे में पूरी तरह से भीगा हुआ मैक्सीपैड

पेट में दर्द

आपके पेट (पेट के निचले भाग) में दर्द होना सामान्य है और यह हल्के दर्द से बहुत तेज़ दर्द तक हो सकता है। गर्भ के बाहर निकलने के बाद दर्द कम हो जाना चाहिए। तेज़ सिकुड़न आम-तौर पर 24 घंटे से अधिक नहीं रहती है। यदि आपके पेट में दर्द है, तो इस पुस्तिका के पीड़ा प्रबंधन अनुभाग में कुछ सुझाव दिए गए हैं।

! यदि आपको निम्नलिखित समस्या है तो हमें फोन करें:

- तेज़ ऐंठन जो दर्द की दवा से दूर न हो
- 24 घंटों से अधिक के लिए तेज़ ऐंठन
- अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंताएँ।.

दवाई के दुष्प्रभाव

माइफ़प्रिस्टोन (चरण 1) से निम्नलिखित हो सकता है:

- सिरदर्द
- स्तन पीड़ा
- बेहोशी
- अचानक से बहुत गर्मी लगना
- खुजली और दाने (लाल चकत्ते)।

ये दुष्प्रभाव **सामान्य नहीं** हैं, परन्तु यदि आप इनका अनुभव करती हैं, तो ये आम-तौर पर हल्के होते हैं।

मिसोप्रोस्टोल (चरण 2) से निम्नलिखित समस्याएँ हो सकती हैं:

- मिचली
- उल्टी आना
- दस्त
- चक्कर आने
- बुख़ार और कंपन।

ये दुष्प्रभाव **सामान्य हो सकते हैं,** परन्तु ये आम-तौर पर लंबी अवधि तक नहीं बने रहते हैं।

भविष्य की गर्भावस्थाओं पर प्रभाव

यदि चिकित्सीय गर्भपात पेचीदा न हो तो इससे भविष्य में आपके गर्भवती होने की संभावना पर प्रभाव नहीं पड़ेगा।

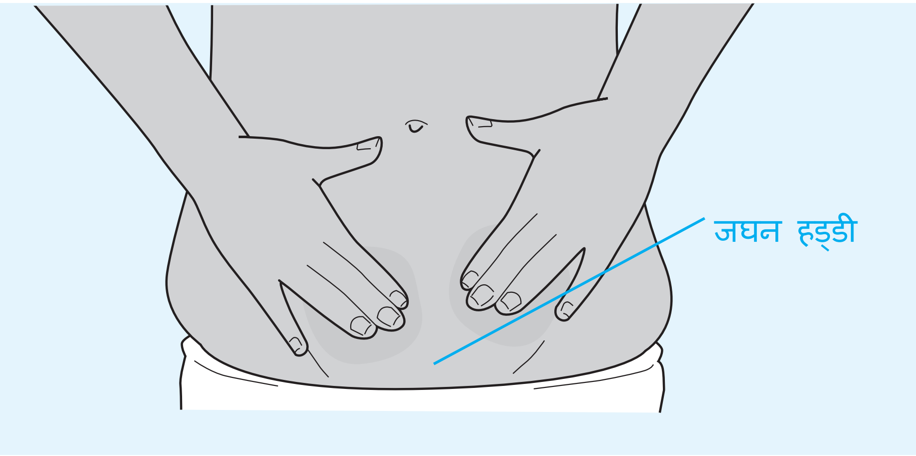
दर्द का प्रबंधन

यदि आपको दर्द है, तो आप इन तरीकों से इनका प्रबंध कर सकती हैं।

गर्भाशय की मालिश

बार-बार, अपने पेट के निचले भाग की सख्ती से मालिश करने से आपके गर्भाशय (कोख) की मांसपेशियों को सहायता मिलेगी, और इससे रक्तस्राव तथा ऐंठन कम हो सकती है। इससे रक्त के थक्कों की रोकथाम करने में भी मदद मिल सकती है।

- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ, टॉयलेट पर बैठ जाएँ या किसी आरामदायक पोज़िशन में बैठ जाएँ
- अपनी जघन हड्डी के ऊपरी भाग को महसूस करें, सख्ती से नीचे की ओर दबायें और अपने हाथ के साथ नीचे की दिशा में मालिश करें। आप अपनी उंगलियों के अग्रभागों, पोरों या अपने हाथ के पिछले भाग का प्रयोग कर सकती हैं।
- यह मालिश आपके गर्भपात वाले दिन हर एक घंटे बाद किसी एक समय में 3 मिनट के लिए करें, इसके बाद इसे दिन में 5 बार करें, या तब तक करें जब तक कि आपकी सिकुड़न/रक्तस्राव रुक न गई हो
- यदि मालिश करते समय आपको असुविधा हो तो मालिश करना न रोकें परन्तु दर्द की दवा लें।
- आपके केन्द्र से जाने से पहले हमारी एक नर्स आपको यह तरीका करके दिखाएगी।



हीट थेरेपी

जहाँ दर्द हो रही हो वहाँ आप गर्म पानी की बोतल, व्हीट बैग या हीट पैक लगा सकती हैं।

- सीधे अपनी त्वचा पर हीट न दें
- हमेशा उत्पाद के निर्देशों का अनुपालन करें।

दवाई

औसतन या तेज़ दर्द के लिए आपको दर्द से राहत की दवा दी जाएगी।

पैकेजिंग में दिए निर्देशों का अनुपालन करें और निर्देश से अधिक दवाई का सेवन न करें।

आपके चिकित्सीय गर्भपात के बाद

संक्रमण के खतरे को कम करना

संक्रमण की संभावनाओं को कम करने के लिए, 1 सप्ताह के लिए अपनी योनि में कुछ न डालें।

- इसमें टैम्पून, मासिक-धर्म में प्रयोग किए जाने वाले कप, उंगुलियाँ या योन संभोग शामिल है।
- यदि आप गर्भनिरोधक के तौर पर योनि के छल्ले या डायाफ्राम का प्रयोग करने का इरादा रखती हैं, तो कृपया अपनी एपाइंटमेंट पर डॉक्टर से इसकी चर्चा करें।

संक्रमण के संभावी संकेत

ये लक्षण सामान्य नहीं हैं और इनका यह अर्थ हो सकता है कि आपको संक्रमण है। यदि आप मिसोप्रोस्टोल का सेवन करने (चरण 2) के 24 घंटों बद इनमें से किसी लक्षण का अनुभव करती हैं तो **हमें 1300 888 022 पर फोन करें।**

- बुखार
- थकी हुई या कमज़ोर महसूस करना अथवा फ़्लू-जैसे लक्षण
- पेट (पेट के निचले भाग) में लगातार दर्द
- योनि से असामान्य रिसाव

गर्भावस्था के लक्षण

यदि अपने इलाज से पहले आपको उबकाई आती है (आप अस्वस्थ महसूस करती हैं), तो यह सम्भवत: इलाज पूरा होने के 24 घंटों में ठीक हो जाएगा।

- स्तनों का भरा होना या छूने से पीड़ा होना 1 से 2 सप्ताहों के लिए रह सकता है। अपने स्तन न दबायें या इनकी मालिश न करें।
- चिकित्सीय गर्भपात के बाद गर्भावस्था टेस्ट का परिणाम अक्सर 2 सप्ताहों और कभी-कभी 1 महीने तक पॉज़िटिव रहेगा।

! यदि आप गर्भावस्था के निरंतर लक्षणों को लेकर चिंतित हैं तो हमें **1300 003 707 पर फोन करें।**

मासिक-धर्म

अपनी कार्यविधि के 4 से 8 सप्ताह बाद आपका पहला मासिक-धर्म आ जाना चाहिए; परन्तु हो सकता है कि कुछ गर्भनिरोधक तरीकों का प्रयोग करने से इसमें बदलाव आए।

! यदि इस अवधि में आपका मासिक-धर्म शुरु नहीं हुआ है, तो हमें **1300 003 707 पर फोन करें।**

व्यायाम

जैसे ही आप ठीक और स्वस्थ महसूस करें, आप अपनी सामान्य गतिविधियाँ और व्यायाम कर सकती हैं।

काम पर लौटना

हो सकता है कि चिकित्सीय गर्भपात आप अपने काम पर बिना कोई रुकावट आए या थोड़ी-बहुत रुकावट होने के साथ-साथ कराने में सक्षम हों।

आपके लिए यह ज़रुरी है कि जब तक ऐंठन और रक्तस्राव कम न हो जाए, आप चरण 2 के लिए घर पर आराम करें।

- यदि आपकी नौकरी में शारीरिक रुप से काम करने और व्यस्त रखने वाले कार्य शामिल हैं तो आप कुछ समय छुट्टी ले सकती हैं
- जब आप बेहतर महसूस करें तो आप वापिस काम पर जा सकती हैं
- अपनी एपॉइंटमेंट के दौरान मेडिकल सर्टिफिकेट मांगना न भूलें। आपका सहायक व्यक्ति भी मेडिकल सर्टिफिकेट दिए जाने का निवेदन कर सकता है।

फॉलो-अप (आगे की जाँच)

आपकी एपॉइंटमेंट के 2-3 सप्ताह बाद फॉलो-अप करना अत्यावश्यक है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि गर्भपात गर्भपात सफल रहा है।

- अधिकांश मामलों में, आपको दोबारा क्लिनिक आने की ज़रुरत नहीं होगी। आपको घर पर प्रयोग के लिए एक विशेष मूत्र गर्भावस्था टेस्ट दिया जाएगा जिसका प्रयोग आपको चरण 1 पूरा करने के बाद के पहले 14 दिनों में नहीं, बल्कि उसके बाद करना चाहिए। आपकी किसी नर्स से फोन पर बात भी कराई जाएगी जो यह जांच करेगी कि आप कैसा महसूस कर रही हैं और आपके परिणाम की चर्चा करेगी।
- यदि किसी कारणवश आपको क्लिनिक पर जाँच करवाने की ज़रुरत होगी, तो हम आपके लिए एपॉइंटमेंट बुक करेंगे।

तब तक विदेशी यात्रा न करें जब तक कि आपका फॉलो-अप और यह पुष्टि न हो चुकी हो कि आपका इलाज पूरा हो गया है।

चिकित्सीय खतरे

यदि आपके कोई सवाल हैं तो वे यहाँ लिखें।

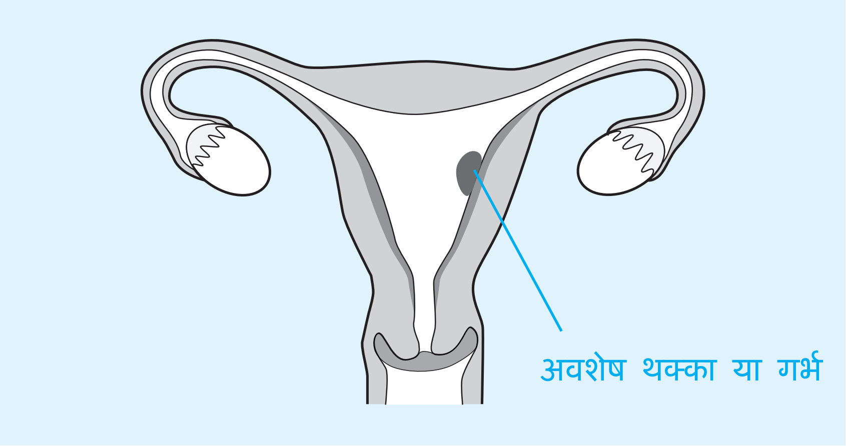
चिकित्सीय गर्भपात बहुत सुरक्षित है, परन्तु चिकित्सीय उपचारों के समान ही इसके कुछ खतरे होते हैं। इन खतरों में सभी समस्याएँ शामिल नहीं हैं, परन्तु सबसे सामान्य या गंभीर समस्याओं को शामिल किया गया है।

100 में से अधिकतम 4 महिलाओं को होता है।

गर्भावस्था के अवशेष टिशु (ऊतक) या थक्के

यह क्या होता है: हो सकता है कि टिशु की थोड़ी सी मात्रा गर्भाशय में रह जाए, या रक्त इकट्ठा होकर थक्के का रुप धारण कर सकता है। इससे भारी और/या दीर्घावधि तक रक्तस्राव और/या दर्द हो सकता है।

कार्यवाही/उपचार: इसके लिए और अतिरिक्त गोलियों या सर्जरी करके कार्यविधि करने की ज़रुरत पड़ सकती है। यदि यह उपचार हमारी किसी क्लिनिक मे किया जाता है तो आपको इसका भुगतान नहीं करना होगा।



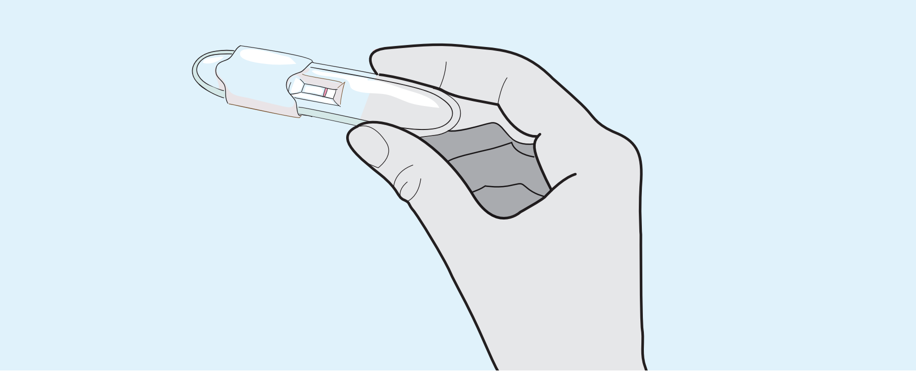
गर्भावस्था जारी रखना

100 में से 1 महिला में ऐसा होता है।

यह क्या होता है: गर्भावस्था बनी रहती है और इसका विकास होना जारी रह सकता है।

कार्यवाही/उपचार: फिर से चिकित्सीय गर्भपात या सर्जरी करके कार्यविधि करने की ज़रुरत पड़ सकती है। यदि यह उपचार हमारी किसी क्लिनिक मे किया जाता है तो आपको इसका भुगतान नहीं करना होगा।

! यदि आपकी गर्भावस्था जारी रहती है और आप गर्भावस्था को बनाए रखने का फैसला लेती हैं, तो हो सकता है कि दवाई ने भ्रूण को नुकसान पहुँचाया हो।

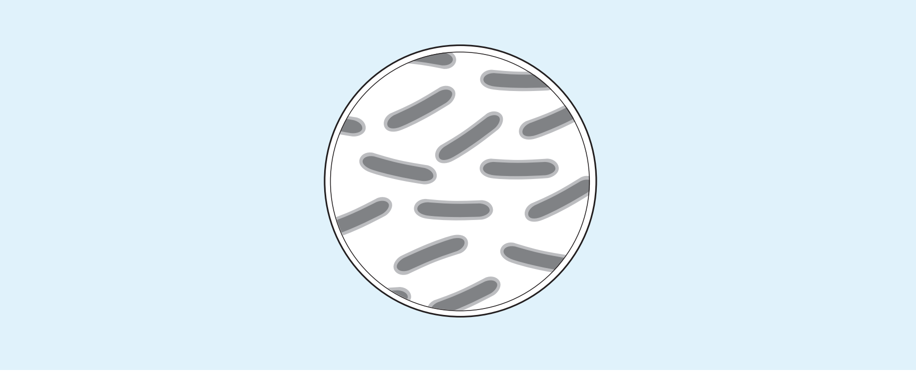


संक्रमण

100 में से 1 से कम महिला को होता है

यह क्या होता है: जब बैक्टीरिया (जीवाणु) शरीर में प्रवेश करता है और इससे रोग पैदा होता है। यह असामान्य है और गर्भपात से गंभीर संक्रमण का होना दुर्लभ है।

कार्यवाही/उपचार: हम संक्रमणों के लिए आपकी जांच करेंगे और संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए आपको एंटीबॉयोटिक्स देंगे।



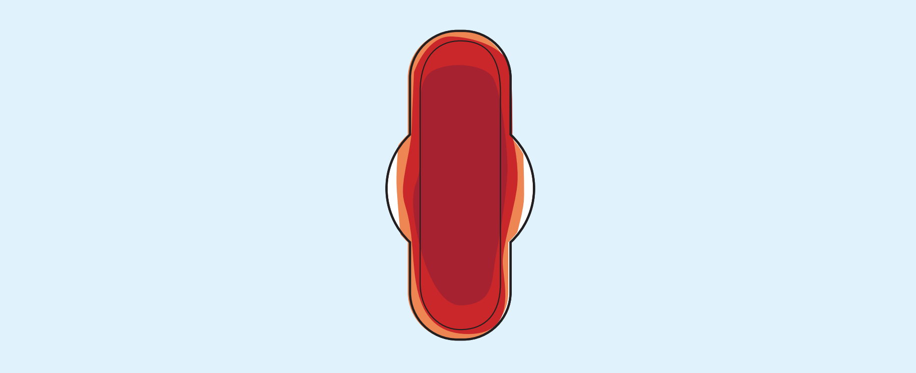
100 में से 1 से 2 महिलाओं को सर्जरी कराने की ज़रुरत पड़ेगी

1000 में से 1 से 2 महिलाओं को खून चढ़ाने की ज़रुरत पड़ेगी

नाड़ियों से खून निकलना

यह क्या होता है: अत्यधिक या दीर्घकालिक रक्तस्राव।

कार्यवाही/उपचार: आपके किसी स्थानीय अस्पताल में आगे सर्जरी कराने, नसों में ड्रिप लगाने या ख़ून चढ़ाने की ज़रुरत पड़ सकती है।



! दुष्प्रभावों की संभावना के बारे में अधिक जानकारी के लिए, हमारी क्लिनिक्स से हाल ही की पेचीदा दरों के लिए कृपया हमारी वेबसाइट देखें।

भविष्य की गर्भावस्थाओं पर प्रभाव

यदि चिकित्सीय गर्भपात पेचीदा न हो तो यह भविष्य में आपके गर्भवती बनने की संभावना को प्रभावित नहीं करेगा।

भावनात्मक प्रभाव

हर किसी की अपनी कार्यविधि के बारे में अलग-अलग भावनाएँ होती हैं। अपने गर्भपात के बारे में जो आप महसूस करती हैं, उसका कोई सही या गलत तरीका नहीं है। यदि किसी भी समय आप किसी से बात करना चाहें, तो हम नि:शुल्क परामर्शी सेवाएँ प्रदान करते हैं। बुकिंग करने के लिए बस हमें **1300 003 707** पर फोन करें।

यदि आपकी गर्भावस्था यौन शोषण, पारिवारिक या घरेलू हिंसा के कारण हुई थी, तो आप 1800 Respect पर भी फोन कर सकती हैं। वे 1800 737 732 पर 24/7 सूचना, सलाह और समर्थन देते हैं या आप 1800respect.org.au पर ऑनलाइन चैट कर सकती हैं।

गर्भनिरोधक और बाद की देखभाल

यदि आपके कोई सवाल हैं तो वे यहाँ लिखें।

हम आपको आपके गर्भनिरोधक विकल्पों के बारे में जानकारी देंगे।

गर्भनिरोधक के विकल्प

आपके इलाज के केवल 2 सप्ताह में ही, आपका शरीर अंडा छोड़ सकता है; इसलिए आपके लिए अगले मासिक-धर्म से पहले फिर से गर्भवती होना संभव है। इसलिए हम यह सुझाव देते हैं कि यदि आप गर्भवती नहीं होना चाहती हैं तो जितनी जल्दी संभव हो सके गर्भनिरोधक की शुरुआत करें। हमारी गर्भनिरोधक पुस्तिका देखने के लिए समय निकालें।

आप जिस किसी गर्भनिरोधक तरीके में रुचि रखती हैं उसका तथ्य पत्रक दिए जाने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से कहें

! आप contraception.org.au वेबसाइट पर ऑनलाइन गर्भनिरोधक प्रश्नोत्तरी (क्विज) कर सकती हैं।

आपके चिकित्सीय गर्भपात के बाद गर्भनिरोधक

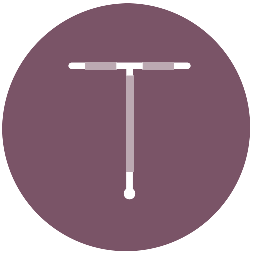
अधिकांश मामलों में आप तुरंत गर्भनिरोधक तरीका शुरु कर सकती हैं। यदि आप IUD का चयन करती हैं, तो हम इसे आपके गर्भपात पूरा होने की पुष्टि किए जाने के तुरंत बाद लगा सकते हैं।

- लंबे समय तक काम करने वाले प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक (LARC) विकल्प (जैसे कि IUDs, इम्प्लांट, इंजेक्शन) गर्भावस्था की रोकथाम करने में सबसे अधिक प्रभावी होते हैं।
- हम गर्भनिरोधक गोली या योनि के छल्ले जैसे अन्य हॉर्मोनल गर्भनिरोधक विकल्पों के लिए प्रिस्क्रिप्शन दे सकते हैं
- आप इलाज के दूसरे चरण (चरण 2) (मिसोप्रोस्टोल) के बाद गर्भनिरोधक गोली या योनि के छल्ले जैसे गर्भनिरोधक शुरु कर सकते हैं और ये तरीके तुरंत प्रभावी होंगे।

! चाहे आप किसी भी गर्भनिरोधक तरीके का प्रयोग करें, आपको अपने इलाज के बाद 1 सप्ताह के लिए योनि संभोग नहीं करना चाहिए

हॉर्मोनल IUD

इम्प्लांट



कॉपर IUD

इंजेक्शन

निःशुल्क 24/7 बाद की देखभाल सेवा

हमारी 24-घंटे की बाद की देखभाल फोन सेवा, दिन या रात में किसी भी समय, आपका संपर्क अनुभवी पंजीकृत नर्सों से स्थापित करती है।

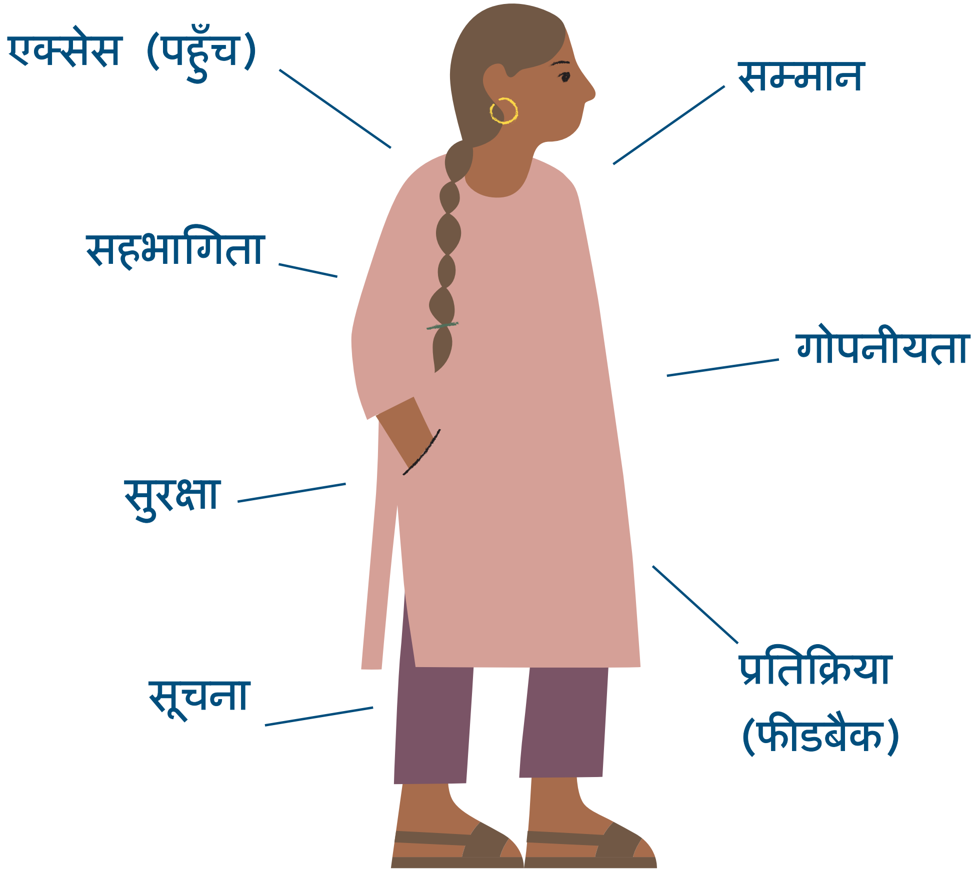
यदि आप निम्नलिखित किसी समस्या का अनुभव करती हैं या आपकी कोई चिंताएँ हैं तो **हमारी बाद की देखभाल नर्सों को 1300 888 022 पर फोन करें:**

- टेनिस की गेंद के आकार से बड़े खून के थक्के निकलना
- भारी रक्तस्राव जो 2 सप्ताह से अधिक अवधि तक रहे
- 2 घंटों से अधिक की अवधि के लिए हर 30 मिनट बाद मैक्सी पैड का पूरी तरह से भीग जाना
- बुख़ार, कंपन, तेज़ दर्द या अन्य दुष्प्रभाव जो स्टेज 2 (मिसोप्रोस्टोल) लेने के बाद 24 घंटों से अधिक की अवधि तक जारी रहे
- पेट में बहुत तेज दर्द जो दूर न हो
- अपने इलाज के 1 सप्ताह से अधिक अवधि के बाद उल्टी आने जैसा महसूस करना
- थकी हुई या आम-तौर पर अस्वस्थ महसूस करना
- अपनी कार्यविधि के बाद 2 सप्ताह के लिए स्तनों में दर्द का रहना
- अपने इलाज के 4-8 सप्ताह बाद सामान्य मासिक-धर्म न आने
- लगातार गर्भावस्था के लक्षणों का होना।

आपके स्वास्थ्य-देखभाल अधिकार

स्वास्थ्य-देखभाल अधिकारों का ऑस्ट्रेलियाई अधिकार-पत्र (Australian Charter of Healthcare Rights) ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य-देखभाल प्रणाली का प्रयोग करने वाले रोगियों और अन्य लोगों के अधिकारों का वर्णन करता है।

Marie Stopes ऑस्ट्रेलिया आपके निम्नलिखित अधिकारों का पक्षसमर्थन करती है:



आपकी एपॉइंटमेंट पर आपको स्वास्थ्य-देखभाल अधिकारों के ऑस्ट्रेलियाई अधिकार-पत्र (Australian Charter of Healthcare Rights) की एक प्रति भी मिलनी चाहिए जो आप **safetyandquality.gov.au** वेबसाइट पर अंग्रेज़ी और अन्य भाषाओं में भी देख सकती हैं।

0721-MSA 200601

आपकी कार्यविधि से पहले, इसके दौरान और इसके बाद की देखभाल और समर्थन

दुभाषिया:
131 450 पर फोन करें और Marie Stopes ऑस्ट्रेलिया से 1300 003 707 पर बात करवाने के लिए निवेदन करें

24/7 बाद की देखभाल:
1300 888 022

mariestopes.org.au

MARIE STOPES AUSTRALIA

यदि आप निम्नलिखित किसी समस्या का अनुभव करती हैं या आपकी कोई चिंताएँ हैं तो हमें फोन करें:

- टेनिस की गेंद के आकार से बड़े खून के थक्के निकलना
- भारी रक्तस्राव जो 2 सप्ताह से अधिक अवधि तक रहे
- 2 घंटों से अधिक की अवधि के लिए हर 30 मिनट बाद मैक्सी पैड का पूरी तरह से भीग जाना
- बुख़ार, कंपन, तेज़ दर्द या अन्य दुष्प्रभाव जो स्टेज 2 (मिसोप्रोस्टोल) लेने के बाद 24 घंटों से अधिक की अवधि तक जारी रहे
- पेट में बहुत तेज दर्द जो दूर न हो
- अपने इलाज के 1 सप्ताह से अधिक अवधि के बाद उल्टी आने जैसा महसूस करना
- थकी हुई या आम-तौर पर अस्वस्थ महसूस करना
- अपनी कार्यविधि के बाद 2 सप्ताह के लिए स्तनों में दर्द का रहना
- अपने इलाज के 4-8 सप्ताह बाद सामान्य मासिक-धर्म का न आना
- लगातार गर्भावस्था के लक्षणों का होना।

यदि आपको संक्रमण के संभावित संकेत हैं तो हमें तुरंत फोन करें:

- बुखार
- आम-तौर पर अस्वस्थ महसूस करना (फ़्लू जैसे लक्षण)
- लगातार पेट में दर्द रहना
- योनि से असामान्य रिसाव होना

इस पुस्तिका को रिसाइक्ल किए गए कागज़ पर प्रिंट किया गया है।

0721-MSA 200601

MARIE STOPES AUSTRALIA

mariestopes.org.au