(Hindi)

स्वास्थ्य क्लिनिक में चुनाव
ग्राहकों के लिये जानकारी

हमारी क्लिनिक में आपका स्वागत है। ये जानकारी आपको ये अनुमान देगी कि आपके यहां रहते समय क्या कुछ होगा। परामर्शक आपके साथ पूरी व्याख्या-विस्तार करेंगे, इस लिए जो कोई भी बात स्पष्ट न हो आप उससे पूछ सकती हैं। आप यहां पर लगभग तीन घंटों तक रहेंगी।

ऐक चिकित्सक कार्यविधि से पहले घबराहट होनी एक पराकृतिक बात है। कृपया याद रखें कि उत्तरीय अमरीका में हर वर्ष एक मिलियन से अधिक गर्भपात किये जाते हैं। कानूनी गर्भपात की उलझनें गले की घंटी के अप्रेशन (टोन्सलैक्टमीं) से कम होती हैं। एक महिला के लिए गर्भ को पूरी अवधि तक पहुंचाने के अनुपात में गर्भपात करवाना सुरक्षित है।

जो फार्म हम आपको भरने के लिए कहेंगे वो आपके स्वास्थ्य का इतिहास के सम्बन्ध में है। ये आवश्य है कि आप हमे वो सब स्वास्थ्य समस्याऐं बताऐं जो आपको हैं। आपकी गोपनीयता की रक्षा करने का हम बहुत सख्त प्रयत्न करेंगे और जो कोई जानकारी आप हमें देंगी वो गुप्त है। *कुछ ऐक परिस्थितियां हैं जहां कोई भी स्वास्थ्य देख-भाल संस्था गोपनीयता की गारंटी नहीं दे सकती। यदि आप चिंतित हैं तो कृपया अपने परामर्शक से पूछें।*

ऐसा बहुत कम होगा कि हम आपके साथ संर्पक करेंगे, उदाहरण के लिए,यदि हामारे पास कुछ परखों के परिणाम आऐ हैं जिनके विषय में हम आपके साथ वादविवाद करना चाहते हों। यदि हम आपको काल करते हैं तो हम "स्वास्थ्य क्लिनिक में चुनाव" की जगह पर "कोडस" का प्रयोग कर सकते हैं। हमारा टेलीफोन अन्य टेलीफोनों की काल-डिस्पले पर प्रकट होने से अपने-आप ही थम जाऐगा।

परामर्शक ग्राहकों के साथ उस ही क्रम में भेंट करती हैं जैसे-जैसे वो पहुंचती हैं, और आपके फार्म भरने के बाद आधे घंटे की प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है। यदि आपके साथ कोई है जो बाहर जाना चाहते होंगे तो हम चाहेंगे कि वे आपकी परामर्शक के साथ भेट हो जाने तक प्रतीक्षा करें। परामर्शक के साथ भेंट 20 से 30 मिनट तक ले सकती है।
कोंसलर (परामर्शक) आपके इतिहास की समीक्षा करेंगी, आपके प्रश्नों के उत्तर देंगी, और आपको कार्यविधि करने के लिए सहमती-फार्म पर हस्ताक्षर करने के लिए कहेंगी। वो शायद आपको कार्यविधि से पहले ऐंठनों के लिए कोई दवाई लेने के लिए प्रस्ताव प्रस्तुत करेंगी जो कि मासिक धर्म की ऐंठनों के लिए प्रयोग की जाने वाली दवा जैसी होगी। वो आपको याद दिलाऐंगी कि आप पर की गई कार्यविधि के दौरान आप पर प्रयोग की गई नशीली-दवाई आपकी निर्णयशक्ति और समन्दय पर प्रभावशाली हो सकती है, और केवल इस कार्यविधि के संचालन करने के कारण, उस दिन के बाकी भाग में आप मोटर-गाड़ी न चलाऐं और महत्वपूण निर्णय न लें।

यदि आप अपने गर्भपात के निर्णय के प्रति निश्चित नहीं हैं या आपके पास जन्म रोक-थाम के प्रति प्रश्न हैं, आप इसके विषय में भी परामर्शक के साथ बात-चीत कर सकती हैं। परामर्शक गर्भपात कार्यविधि होने के समय भी आपके पास होंगी।

परामर्शक के साथ भेंट के बाद, आपके अल्ट्रासाऊंड कमरे में जाने से पहले कुछ प्रतीक्षा का समय हो सकता है। वहां पर आप वस्त्र उतार कर ऐक चोगा पहन सकती हैं और अपनी साथ लाई हुई संपत्ति को ऐक ताला-सहित सुरक्षित स्थान पर रख सकती हैं। गर्भ के पहले बारह सप्ताह में अधिक सपष्ट चित्रपट लेने के लिए हम अपनी अल्ट्रासाऊंड परखें योनि के माध्यम से करते हैं। स्वास्थ्य-लाभ कमरे की नर्स आपके खून-दबाव (ब्लड-प्रैशर) और

दिल की गति (हार्ट रेट) के साथ साथ ये परख भी करती है। वो आपकी ऊंगली की नोक से खून का ऐक कतरा लेते हुऐ आपके खून में लोहे और आर-ऐच की घटक की परख करेगी। जब तक कर्मचारी आपकी कार्यविधि के लिऐ तैयार नहीं होते शायद आपको स्वास्थ्य-लाभ कमरे में प्रतीक्षा करने के लिऐ कहा जाएगा। फिर आपकी परामर्शक आऐगी और आपको कार्यविधि कमरे मे ले जाऐगी।

गर्भपात अपने-आप तो केवल कुछ ऐक मिनट ही लेता है, परंतु आप कार्यविधि कमरे में कुल 20 से 30 मिनट तक रहेंगी। कार्यविधि नर्स आपकी बांह की ऐक नस में प्लास्टिक की ऐक टिऊब प्रवेश करती है और वो तब तक लगी रहती है जब तक आप क्लिनिक छोड़ ने को तैयार नहीं होतीं। इसे " सैलाईन-लौक" कहा जाता है और ये हमारे लिऐ आपको आवश्यक दवाई शीघ्र देने के लिए राह देती है। आप ऐक डाकटर से मिलेंगी और उनके पास चिकित्सा सम्बन्धित शायद कुछ प्रश्न होंगे। उनसे पूछने के लिए जो भी प्रश्न आपके पास होंगे, वे उनका उत्तर भी देंगी।

कार्यविधि के दौरान पीड़ ा से राहत के लिए हम फैन्टानिल नामक ऐक नशीली दवा प्रस्तुत करते हैं। ये आपको शायद नीद और विश्राम का अनुभव देगी, परंतु हम इतनी मिकदार नहीं देते जो आपको मदहोश कर दे। फैन्टानिल शीघ्र गतिशील है और ऐक घंटे बाद समाप्त हो जाती है। ऐट्रोपीन नामक ऐक नशीली दवा है जिसे बे-होशी से बचाव मे सहायता के लिऐ फैन्टानिल के साथ मिलाया जाता है। ये नशीली दवा आपके मुंह में सूखे-पन का अनुभव दे सकती है। यदि आप इन दवाईयों को लेने का चुनाव करती हैं तो डाकटर इन्हें सैलाईन-लोक के माध्यम से देंगी। आप इसके बाद कुछ ऐक मिनेट के लिए चकराव अनुभव कर सकती हैं।

डाकटर कूल्हों समेत एक संक्षिप्त शारीरिक परख करेंगी। वो ऐसा ऐक हाथ आपके पेट पर और दो ऊंगलीयां आपकी योनि मे प्रवेश करते हुऐ करेंगी। ये उन्हें आपकी बच्चा-दानी के आकार और स्थिति का अनुमान देती है।

आगे डाकटर ऐक रोगाणुहीन स्पैकूलुम को योनि में प्रवेश करेंगी, बिलकुल वैसे ही जैसे आपकी अपनी डाकटर नें कभी भी सामान्य परख और पैप परख की होगी। यदि आपने पिछले दो सप्ताह में योनि रोग-संक्रमण परख नहीं करवाई, हमारी डाकटर ये परख भी करेंगी। (यदि परिणाम सामान्य होंगे, आप हमसे न सुनेंगी, परंतु यदि आपको ऐक रोग-संक्रमण है तो हम इलाज करने के प्रबन्ध के लिए आपके साथ आने वाले दो दिनों के बीच संपर्क करेंगे)।

फिर सैरविक्स (बच्चा-दानी में प्रवेश-मार्ग) को ऐक रोगाणुरोधी साबुन के साथ साफ किया जाता है, और स्थानीय जमा देने की कार्यविधि की जाती है। ये कदम कुछ चुटकीयों और ऐंठनों की अनुभूति का कारण बन सकता है। आगे सैरविक्स को खोलने या "डाइलेशन" किया जाऐगा जो 1 से 2 मिनेट लेता है। सैरविक्स के भीतर सावधानी के साथ ऐक छोटी रोगाणुहीन छ ड़ ी रखी जाती है और निकाल दी जाती है, जिसके बाद क्रमिक बड़ ते आकार की छ ड़ ियां प्रवेश की जाती हैं, जब तक कि सैरविक्स कुछ ऐक मिलिमीटर खुल न जाए। अधिकतर महिलाऐं इस भाग में या तो कुछ बोझ या मामूली ऐंठनों का अनुभव करती हैं। परामर्शक आपको विश्राम करने में सहायता करती हैं, आपको बताती हैं कि क्या हो रहा है, या आपका ध्यान-भंग करने में सहायता करती हैं या जो भी आपका चुनाव हो।

डाईलेशन के बाद डाकटर सैरविक्स के भीतर ऐक छोटी सी रोगाणुहीन टिऊब रखती हैं। इस टिऊब को ऐक चूसक-यंत्र (वैक्यिूम-पम्प) के साथ जोड़ ा जाता है और इसे बच्चा-दानी को खाली करने के लिए ऐक-दो मिनेट के लिए चला दिया जाता है। कार्यविधि के इस भाग के दौरान बच्चा-दानी सुकड़ ती (छोटी हो जाना) है, ऐक सामान्य और स्वास्थ्य प्रतिक्रिया, जो मासिक धर्म की ऐंठनों के जैसे प्रतीत हो सकती हैं।

स्माप्ति से पहले, डाकटर ऐक चम्मच जैसे रोगाणुहीन यंत्र का प्रयोग करते हुए 'कुरेट्टे ज" करती है जिस से वो ये निश्चित करती है कि बच्चा-दानी में कोई झिल्लीयां तो नहीं छूट गईं। फिर एक थोड़ा सा अंतिम चूसन (सक्शन) किया जाता है। यदि डाकटर को निश्चित नहीं कि बच्चा-दानी खाली है, वो अंतिम दो कदम फिरसे दौहरा सकती है। फिर वो स्पैकुलुम के साथ साथ यंत्रों को हटा देती है। परामर्शक आपको सैनिट्री पैड और ऐक बार पहनने के बाद फेंक देने वाला जांघिया देगी।

जो झिल्ली निकाली जाती है उसमें यूटेराईन लाईनिंग, प्लासेंटा, मैम्ब्रेन और ऐम्ब्रियो या फिटुस शामिल होता है। आपके कार्यविधि कमरे से छोड़ने से पहले, हमें ये निश्चित करने में हमारी सहायता के लिए कि कार्यविधि पूरी हो गई है, इसकी परख कर ली जाती है। वातावर्ण के नियमनों के अनुसार इस झिल्ली का नाश कर दिया जाता है। इसका प्रयोग खोज या अन्य किसी अभिप्राय के लिए नहीं किया जाता।

परामर्शक आपके खून-दबाव (ब्लड-प्रैशर) और दिल की गति (हार्ट-रेट) की परख करती है और आपको ऐक बिस्तर तक रक्षार्थ देगी जहां पर आप लगभग आधे धंटे तक विश्राम कर सकती हैं। दवाई के कारण से आप अभी तक भी सर में हलकापन अनुभव कर सकती हैं। आप कोई तरल पी, या हल्का भोजन खा सकती हैं, या यदि आपको आवश्यकता हो तो ऐंठनों के लिए कुछ दवाई ले सकती हैं।

जब आप ये कुछ करने के लिए ठीक अनुभव करें, आप वापिस अपने कपड़े बदल सकती हैं और निश्चित कर लें कि खून का बहाव सामान्य है। अधिकतर महिलाओं के खून का बहाव उतना ही होता है जितना उनके मासिक धर्म के दौरान होता है। स्वास्थ्य-लाभ कमरे की नर्स सैलाईन -लौक हटा देगी और आपको कोई भी जानकारी या घर ले जाने के लिए डाकटर द्वारा लिखी हुई दवाईयों की प्रिस्क्रिपशन आदि दे देगी। वो आपको बताऐगी कि आने वाले सप्ताह या दो के समय में क्या आशा की जा सकती है और आपको वो नम्बर देगी जहां समस्याऐं आने पर फोन करना है। वो ये निश्चित करेगी कि जन्म-पर-काबू के लिए जिस भी विधि का चुनाव आपने किया है उसके लिए जो कुछ आवश्यक है, वो सबकुछ आपके पास है, और दो सप्ताह में अपनी परख करवाने जाने के लिए आपके पास अच्छा स्थान है।

कई बार महिलाऐं अल्ट्रासाऊंड के चित्रपट और यहां तक कि वो झिल्ली भी देखना चाहती हैं जिसे हम निकालते हैं। यदि आप इसके प्रति जिज्ञासु हैं तो परामर्शक के साथ इस पर वादविवाद के लिए कृपया स्वतंत्र अनुभव करें।

आपको एक प्रश्नावली भी मिलेगी जिसे आप घर पर पूरी करने के बाद हमें पोस्ट कर देंगी। ये हमारी सेवाओं की बाबत आपके विचार मांगती है और हम मिलने वाले हर एक उत्तर को पढ़ते हैं। हमारे ग्राहक यहां पर जो कुछ अनुभव पाते हैं, उनके बताऐ अनुसार ही हम परिवर्तन लाते हैं, और फिर हम नऐ उत्तरों को ये देखने के लिए पढ़ते है कि क्या वो परिवर्तन प्रभावशाली हुऐ हैं। कृपया हमें बताऐं कि आप क्या सोचते हैं।

(Hindi)

गर्भपात कार्यविधि के लिए सहमति

ये मेरा निर्णय है कि इस गर्भ को पूरे समय तक न रखूं। मैं यहां पर गर्भपात के लिए निवेदन करती हूं।

मैं समझती हूं कि किसी भी शल्य कार्यविधि की तरह, गर्भपात कार्यविधि में कुछ जोखिम हैं। मुझे समझाया गया है कि एक गर्भपात आमतौर पर गर्भ को पूरे समय तक न रखने से कम जोखिमदायक होता है, और वर्तमान सबूत एक या अधिक सही ढंग से की गई सक्शन डी. ऐंड सी. कार्तविधियां भविष्य के गर्भ और बच्चा-जन्म पर कोई प्रभाव नहीं दिखाते।

इस कार्तविधि का विस्तार से वर्णन इस फार्म की दूसरी तरफ दिया गया है। मैनें इसे पढ लिया है, या मुझे पढ कर सुना दिया गया है। इस जानकारी के विषय में क्लिनिक के सदस्यों के साथ कोई भी प्रश्नों पर वादविवाद करने का अवसर मैं ले चुकी हूं।

मैं जानती हूं कि यदि मुझे इस गर्भपात के कारण से स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता पड़ी तो जो स्वास्थ्य देखभाल सुविधा मेरा इलाज कर रही है, मेरी देखभाल के विषय में चोइस इन हैल्थ क्लिनिक को काल कर सकती है। मैं यहां पर चोइस इन हैल्थ क्लिनिक को सहमति देती हूं कि वो ऐसी जानकारी या परामर्श दे दें।

मैं जानती हूं कि यदि आज रोग-संक्रमण की परखें हुईं और यदि उन्हों नें गोनोरिया या क्लामाइडिया की स्थाप्ना कर दी तो प्रयोगशाला इसकी सूचना जनता स्वास्थ्य विभाग को आवश्य देगी। मैं जानती हूं कि चोइस इन हैल्थ क्लिनिक मेरे साथ संपर्क करने का प्रयत्न करेगी और मेरा इलाज करेगी, और वो जनता स्वास्थ्य को सूचना देगी कि उन्हों नें ऐसा किया है।

मैं डाकटर____________________________________को उसकी निर्णायकता और अच्छी चिकित्सक व्यवसाय अनुसार मेरा गर्भपात करने की और कोई भी उलझनों का इलाज, यदि वो उत्पन हों, करने की पूरी सहमति देती हूं।

मैं सहमत हूं कि ऊपर लिखे नाम की डाकटर अन्य डाकटरों और क्लिनिक सदस्यों की सहायता का प्रयोग कर सकती है और उन्हें पूरी या भाग में जांच-पड़ताल, इलाज या आपरेशन की कार्यविधियां करने की अनुमति दे सकती है और उनके पास मेरी जांच-पड़ताल और इलाज की उतनी ही विवेकता होगी जितनी कि ऊपर लिखे नाम की डाकटर के पास है।

मैं समझती हूं कि दवाईया और इस कार्यविधि के अन्य शारीरिक प्रभाव मेरी निर्णयशक्ति और दिमागी संचालन पर प्रभावशील हो सकते हैं, और इस लिए मुझे महत्वपूर्ण निर्णय नहीं लेने चाहियें या दिन के बाकी भाग में मोटर-गाड़ी नहीं चलानी चाहिये।

मैं ये पावती देती हूं कि मैनें इसे पढ लिया है, या मुझे ये फार्म पढ कर सुना दिया गया है या/और मुझे समझा दिया गया है अैर मैं इसके विषय-वस्तुओं को समझती हूं। मैं कोई भी चिंताओं या प्रश्नों पर वादविवाद करने का अवसर ले चुकी हूं और मैंने हस्ताक्षर कर दिये हैं,

________________________________ __________________________

(क्लाईन्ट) गाहक के हस्ताक्षर तिथि

कर्मचारी व्यक्ति गवाह के हस्ताक्षर　　　　　　　　　　　　दुभाषिया

गर्भपात कार्यविधि के जोखिम

1. बच्चा–दानी में रोग–संक्रमण (" ऐन्डोमैट्रिटिस ") 2 - 4% गर्भपातों में हो जाता है। यदि आप कार्यविधि के समय ऐनटिबाइयोटिक्स ले लें तो जोखिम घट जाता है।

2. रह गई झिल्लियां (गर्भ की कुच्छ झिल्लियां बच्चा–दानी में रह गईं) लगभग 0.5 - 1% गर्भपातों के बाद हो जाता है। ये खून बहाव में बढ़ाव, ढेले, ऐंठनों में बढ़ाव और रोग–संक्रमण की संभावना का कारण बन सकते हैं। बच्चा–दानी इन झिल्लियों को बाहर फेंक सकती है, या दवाई–दारू या ऐक और गर्भापात कार्यविधि की आवश्यकता हो सकती है।

3. जारी गर्भ (असफल गर्भपात) बहुत संभव है जब बच्चा–दानी एक विचित्र ढांचे की है या गर्भ बच्चा–दानी में नहीं है। ये संभव है कि ऐसी परिस्थितियों का पता तब तक न चले जब तक कि गर्भपात की कार्यविधि न हो चुकी हो। ये भी संभव है कि डाकटर नें गर्भ निकाल देने का पूरा प्रयत्न किया हो परंतु फिर भी असफलता हुई हो, और आपको शायद एक और भेंट के लिए लौटना पड़े या किसी अन्य डाकटर के पास भेजा जाए। एक सामान्य बच्चा–दानी में एक सामान्य गर्भ के होते, ऐसी संभावना लगभग 1,000 में ऐक होती है।

4. गर्भपात के बाद हेमाटोमेट्रा (" बच्चा–दानी में खून ") लगभग 1,000 में ऐक कार्यविधियों में हो जाता है। इस आवस्था में बह पाने के अनुपात में अधिक खून जल्द ही ऐकत्रित हो जाता है, जिसके परिणाम में बच्चा–दानी के आकार में बढ़ाव और दर्द होने लगता है। ये असुविधाजनक तो है परंतु खतरनाक नहीं। इसका इलाज आमतौर पर ऐक और सक्शन (चूस निकालने) की कार्यविधि से खून को निकाल देने से हो जाता है।

5. खून का अधिक बहाव लगभग हर 1,000 में ऐक कार्यविधि में हो जाता है। ये बच्चा–दानी के सुकड़ने (" ऐटोनी ") में असफलता या भीतर छूट गई झिल्लियों के कारणों से होता है, और आमतौर पर इन समस्याओं का पता और इलाज क्लिनिक में किया जाता है। खून का बहाव एक चोट के परिणाम में हो सकता है जिसका वर्णन नीचे लिखा है। यदि खून का बहाव भारी होता है और कारण नहीं मिल पाता और सही नहीं किया जाता, हम आपकी एक हस्पताल में तुरंत देखभाल का प्रबंध करेंगे।

6. बच्चा–दानी या अन्य भीतरी अंगों को चोट (अंतड़ियां, मूत्राशय, या खून रक्तवाहिनीयां) हर ऐक 1,000 गर्भपातों में ऐक से कम बार होता है। यदि एक डाकटर को संदेह हो कि ऐक अंग को चोट आई है तो हसपताल में भरती करवा कर आपरेशन करके परख या चोट की मुरम्मत की आवश्यकता पड़ सकती है। विशाल आपरेशन, जैसे कि बच्चा–दानी का निकाल देना, 1,000 गर्भपात कार्यविधियों में ऐक से कम बार होता है।

7. किसी भी क्लिनिकल आवस्था में दवा–दारू, वनस्पति–दूध, और अन्य वस्तुओं से अैलर्जी प्रतिक्रियाऐं या अन्य प्रतिक्रियाऐं हो सकती हैं। यदि ऐक प्रतिक्रिया होती है, इसका इलाज क्लिनिक में सामान्य इलाज प्रलेख को प्रयोग करते हुए होगा, जब तक कि प्रतिक्रिया इतनी गम्भीर हो कि हस्पताल में भरती करना आवश्यक हो। इस आवस्था में हम आपकी हस्पताल में भरती का प्रबंध करेंगे। दवा–दारूओं से गम्भीर अैलर्जी प्रतिक्रियाओं की बारम्बारी कीड़े–मकोड़ों के काटने या खानों के अनुपात में कम होती है।

8. उत्तरीय अमरीका में हर वर्ष एक मिलियन से अधिक गर्भपात योग्यता–प्राप्त पेशेवर डाकटरों द्वारा कानूनी ढंग से

किये जाते हैं। इनमें से लगभग 10 मौतें हुई हैं। इसमें से लगभग आधी मौतें जनरल ऐनस्थीसिया और दवा–दारू सम्बन्धित समस्याओं से हैं। बाकीयों में से अधिकतर अधुनिक गैस्टेशन्स या विचित्र चिकित्सक परिस्थितियों के कारणों से हैं।

जानकारी एक क्लिश्यिन के मैडिकल और सर्जीकल गर्भपात के मार्ग–दर्शन से ली गईः चर्चिल लिविन्गस्टन,1999, और पीर–रिव्यूवड लिट्रेचर में से अन्य स्त्रोतों से।

एक गर्भपात के बाद

क्या आशाऐं की जाऐं

खून का बहना

खून कुछ एक दिन से लेकर तीन सप्ताह तक बह सकता है परंतु बहे हुए खून की मात्रा आमतौर पर बहुत नहीं होती। कई महिलाऔं को केवल धब्बे से ही आते हैं। आमतौर पर तीसरे या चौथे दिन तक थोडा सा खून बहता है, तब ये भारी हो जाता है। कई बार खून के थक्के बन जाते हैं, यहां तक कि अंडे के आकार के, जो कि निकलते हुए अधिक ऐंठनों का कारण बन सकते हैं। खून का बहना रुक कर फिर आरंभ हो सकता है।

ऐंठन

मासिक धर्म के ऐंठनों की तरह, एक गर्भपात के बाद ऐंठनों का होना आदि है। ऐसा तब होता है जब बच्चा-दानी छोटी हो रही हो या खून के ढेले बाहर धकेले जा रहे होते हैं। तीसरे या चौथे दिन ऐंठनों की मात्रा में बढ़ोती आ सकती है, जबकि खून और ढेलों का बहाव भी बढ़ जाता है। एक गरम पानी की बोतल का प्रयोग करने का प्रयत्न करें, घुटना-छाती स्थिति, या नीचे के पेट पर मालिश करें। यदि आप दर्द की कोई दवा लेना चाहते हैं तो ऐसेटामीनोफेन (टाइलोनोल : 2 - 3 रैगुलर या 2 ऐक्स्ट्रा स्ट्रैन्थ, हर छे घंटे बाद लें) या इबुप्रोफेन (ऐडविल : 2 - 3 हर छे घंटे बाद लें) या दोनो एक साथ। मासिक धर्म ऐंठनों के लिए यदि आपके पास डाकटर से लिखवाई हुई दवा है, और यदि ऐसेटामीनोफेन/ इबुप्रोफेन काम नहीं करतीं तो इनका प्रयोग करें।

गर्भ के लक्षण

उबकाई, थकावट, छाती-कोमलता और पेशाब की बारम्बारता अगले सप्ताह तक चली जाएगी। जैसे आपकी शक्ति बढ़ती है, आप शायद अधिक शारीरिक क्रियाशील होना चाहेंगी या ऐसे कार्य पर लौटना चाहेंगी जिसमें शारीरिक क्रियाशीलता अधिक हो। बहुत सारी महिलाऐं जल्द ही वापिस सामान्य अनुभव करने लग जाती हैं और ऐसा कर सकती हैं, परंतु कईयों को कुछ ऐक दिनों के लिए सहना पड़ेगा। आप शायद नोटिस करेंगी कि कसरत खून बहाव और ऐंठनों में बढ़ोती का कारण बनेंगी। यदि ऐसा हो तो विश्राम आमतौर पर बेहतरी ले आता है।

कई महिलाऐं अपनी स्तनों से दूध समान तरल बहता पाऐंगी। ये अशांतजनक हो सकता है,परंतु ये आम बात है और ये रुक जाऐगा। ऐक कसी हुई अंगिया पहनने से इसके अधिक जल्द हट जाने में सहायता मिलेगी। यदि आप अपनी छातीयों की परख बारम्बार करती हैं तो ये इस उत्तेजना का लम्बे समय तक रहने का करण बनेगा। यदि आप असुविधाजनक अनुभव करती हैं तो बर्फ के पैक्स या दर्द हटाने वाली ऊपर लिखी दवाईयों का प्रयोग करें।

अन्य परिवर्तन

अधिकतर महिलाऐं गर्भपात समाप्त हो जाने पर विश्राम का अनुभव करती हैं। बहुत बार वो बहुत बुरे की आशावान होती हैं और बहुत बुरा नहीं होता। जैसे जैसे गर्भ के लक्षण चले जाते हैं, वो फिरसे अपने आप जैसा अनुभव करने लग जाती हैं।

फिर भी, भले ही गर्भपात करवाने का निर्णय लेना आसान था, उदासी और खो-बैठने की भावना का होना संभव है। गर्भपात के बाद हारमोन के सतलों में लगातार परिवर्तन स्वभाव में परिवर्तन और यहां तक कि कुछ निराशवाद का कारण बन सकता है। एक महिला के जीवन में पैसे की या एक अशुभ सम्बन्ध जैसी वो समस्याऐं जिन्हों नें शायद ये निर्णय लेने के लिए उसे प्रेरित किया था, वो वहीं पर हों।

ये शायद ऐसा समय है जब आपको सहायता-बल के लिए उस व्यक्ति की आवयश्कता है जो आपके निकट है। यदि गर्भपात-कार्यवाही के बाद आप अपनी भावनाओं के प्रति हैरान या चिंतित हैं तो हमारे साथ संपर्क करने के प्रति कृपया स्वतंत्र अनुभव करें। आप एक परामर्शक को मिलने आ सकती है, या हमारे यहां गर्भपात-बाद वादविवाद दल आयोजित है जिसकी आप सदस्य बन सकती हैं।

आपका अगला मासिक धर्म

आपका अगला मासिक धर्म 4 से 6 सप्ताह में होगा, यदि आप जन्म-रोकथाम दवा का प्रयोग नहीं करतीं, फौन करें या पैच लगाऐं (आपका अगला मासिक धर्म पहले पैकेज के अंत में आऐगा)। यदि आप जन्म-रोकथाम के बिना अबसे और आपके अगले मासिक धर्म के बीच संभोग करती हैं, तो आपको गर्भ ठहर सकता है।

क्या करना चाहीये

रोग–संचार से बचाव करना

गर्भपात के दौरान कुछ एक जीवाणू बच्चा–दानी में चले जाते हैं, परंतु शरीर की सुरक्षा–प्रणाली आमतौर पर रोग–संचार के बढ़ाव से बचा लेती है। रोग–संचार के बढ़ाव की अधिक रोक–थाम के लिए आपको कुछ ऐन्टिबाईऔटिक्स दिये गऐ होंगे। ये निश्चित करने के लिए कि आपकी बचा–दानी स्वस्थ रहे हमारा सुझाव है कि आप अपनी योनि में अगले सप्ताह तक कुछ प्रवेश न करें। इसका अर्थ है तैरना या टब में नहाना नहीं (शौवर (बौछार) ठीक है), पैडस का प्रयोग करें परंतु टैम्पोन्स नहीं, और कामुक संभोग नहीं (अन्य प्रकार की कामुक सक्रिया ठीक है जब तक कि आपकी योनि में कुछ भी प्रवेश नहीं होता)।

कसरत और भोजन

आप जितना भी जल्द तैयार महसूस करें, अपनी खुराक और क्रियाशीलता के समतल पर लौट सकती हैं। जैसे कि ऊपर लिखा है, कई महिलाओं को आरंभ में दूसरों से अधिक विश्राम की आवश्यकता होती है, और कई बार बहुत अधिक कसरत खून बहाव, ढेलों और ऐंठनों में बढ़ाव ले आती हैं। यदि संभव हो, धीरे से आरंभ करें और उतना ही बढ़ाऐं जितना सही महसूस हो। यदि आपके लिए पसंद से अधिक क्रियाशील होना आवश्यक है (क्योंकि बच्चों की देख–भाल या कि नौकरी जहां से आप अवकाश का समय नहीं ले सकतीं), आप अपने आपको स्थाई नुकसान नहीं पहुंचाऐंगी। परंतु आप बहुत थकान अनुभव करेंगी! जितना भी कर सकें अपने पैरों को ऊपर रखें और अपनी संभाल करें।

जन्म रोकथाम

यदि आपने जन्म रोकथाम की गोलीयां खाने का निर्णय ले लिया है तो अपनी पहली गोली इतवार को लें। ये गोलीयां आपको पैकेज के दो सप्ताह के बाद गर्भ ठहरने से सुरक्षित रखेंगी। यदि आज आप डेपो–परोवेरा का टीका लगवाती हैं, इसका प्रभाव एकदम लागू होगा। (यदि आप बाद तक प्रतीक्षा करती हैं, गर्भ ठहरने की सुरक्षा टीका लगने के दो सप्ताह बाद आरंभ होगी)। एक आई.यू.डी. को लगाते ही वो प्रभावशाली हो जाती है। यदि आप एक "रुकावट" (बैरियर) विधि, निरोध और स्पर्मसाइड या एक डायाफ्राम का प्रयोग करने वाली हैं, इसका प्रयोग अपने संभोग के आरंभ करते ही करें।

परखें

हम दो सप्ताह बाद परख करवाने का सुझाव देते हैं। शायद आप ठीक अनुभव कर रही हों, परंतु यही समय है ये पता करने का कि सब ठीक है और जो भी गर्भ रोकथाम की योजना आपने बनाइ है वो लागू है और वही है जो आप चाहती हैं।

आपात–स्थितियां

यदि ये कुछ हो तो हमें काल करे

- आपको दर्द है और ऊपर दिये गए सुझावों से आराम नहीं आता
- आपका खून बह रहा है और एक पैड को तीन घंटों तक हर घंटे भिगो देता है।
- आपको बुखार या कंप–कंपीयां हैंआपत–स्थितियां

कार्यालय को सप्ताह के दिनों मे सुबह 9:00 से शाम 4:30 के बीच **(416) 975-9300** पर और कार्य के समयों के बाद आपात–सिथिति पेजर नम्बर **(416) 379-6672** पर संपर्क करें। अपना नाम और टैलिफोन नम्बर दें (क्षेत्रीय कोड नम्बर के साथ), और एक चिकित्सक (फिज़िशियन) आपको वापिस काल करेंगे।

आपका डाकटर या हस्पताल का आपात–स्थिति कमरा आपकी सहायता कर सकता है, परंतु कुछ एक ही डाकटर या हस्पताल हैं जिनके पास हमारे बराबर अभ्यास है, इस लिए **हमे पहले काल करें।**