

# विषय

## परिचय

आपकी गर्भावस्था के विकल्प	6
आपका परामर्श	9
यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) परीक्षण	11
गर्भ-निरोध	12
आपके उपचार के विकल्प	15
अर्ली मेडिकल गर्भपात	16
सर्जिकल गर्भपात	28
सर्जरी के पहले सलाह	36
अर्ली मेडिकल गर्भपात और सर्जिकल गर्भपात के बाद की देखभाल	38
अज्ञात स्थान की गर्भावस्था (PUL) और एकटोपिक गर्भावस्था	42
शिरापरक थ्रोम्बोम्बोलिज़्म (VTE)	45
ग्राहकों और देखभालकर्ताओं के लिए सेप्सिस सूचना	48
एंटी-डी इंजेक्शन	51
आम पूछे जाने वाले प्रश्न	53
फीडबैक और शिकायतें	56
उपयोगी संपर्क	57
नोट्स	58

## दृष्टिकोण

NUPAS में हम करुणामय कर्मचारियों के साथ एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करके व्यक्ति के चयन के अधिकार का सम्मान करते हैं, जहां महिलाएं गर्भावस्था समाप्त करने, गर्भनिरोधक और यौन स्वास्थ्य सेवा प्राप्त कर सकती हैं।

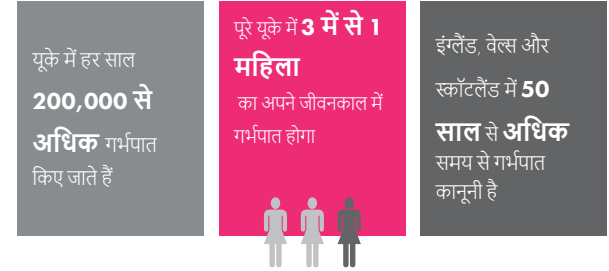
## मान्यताएं

हमारे ग्राहक हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं, हम चुनने और हर तरह से समर्थन करने के उनके अधिकार का सम्मान करते हैं।

- ✓ हम जो कुछ भी करते हैं उसमें हम पारदर्शी और ईमानदार हैं और खुले तौर पर और ईमानदारी से संवाद करते हैं।
- ✓ हम एक टीम के रूप में और एक सामान्य लक्ष्य के साथ काम करते हैं: सर्वोत्तम संभव देखभाल प्रदान करना।
- ✓ हम जो करते हैं उसके बारे में परवाह करते हैं और भावुक हैं।
- ✓ हम अपने कर्मचारियों को महत्व देते हैं और उनका समर्थन करते हैं।

## गर्भपात करवाना

यदि आपने गर्भपात कराने का निर्णय लिया है तो याद रखें कि आप अकेली नहीं हैं



यदि आप गर्भवती हैं और आपने तय किया है कि गर्भपात आपके लिए सही विकल्प है, तो कृपया इस पुस्तिका को पढ़ने के लिए समय निकालें और अपने लिए उपलब्ध विभिन्न विकल्पों के बारे में जानें।

हमने 50 से अधिक वर्षों से महिलाओं को अपनी सेवाएं और देखभाल प्रदान की है और गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए एक महिला के अधिकार का पूरा समर्थन और कालत करते हैं।

यह पुस्तिका आपको गर्भपात के उपचारों के बारे में जानकारी प्रदान करती है और आपको सलाह देती है कि इलाज के लिए हमारे पास आने के दौरान क्या होगा। यह जानकारी रॉयल कॉलेज ऑफ ओब्स्टेट्रिशियन एंड गायनेकोलॉजिस्ट (RCOG), नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर क्लिनिकल एक्सिलेंस (NICE) और रॉयल कॉलेज ऑफ एनेस्थेतिस्ट्स (RCOA) द्वारा दिए गए दिशानिर्देशों पर आधारित है।

आपटर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईर)



## गर्भपात कानून

गर्भपात अधिनियम 1967 के तहत, ब्रिटेन में गर्भावस्था के 23 सप्ताह और 6 दिनों तक का गर्भपात कानूनी है। 24वें सप्ताह के बाद केवल असाधारण परिस्थितियों में ही गर्भपात किया जा सकता है जैसे महिला की जान जोखिम में है या भ्रूण संबंधी असामान्यताएं हैं।

कानून कहता है कि दो डॉक्टरों को इस बात से सहमत होना चाहिए कि गर्भवस्था जारी रखने की तुलना में गर्भपात कराने से आपके मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य को कम नुकसान होगा। दो सहमत डॉक्टरों को तब एक कानूनी फॉर्म पर हस्ताक्षर करना होगा जिसे HSA1 फॉर्म कहा जाता है।

**भ्रूण या गर्भवस्थ शिशु के लिंग के आधार पर गर्भपात करना गैरकानूनी है।**

गर्भपात केवल एक अस्पताल या एक विशेष लाइसेंस प्राप्त क्लिनिक में ही किया जा सकता है।

## गर्भपात क्या है?

गर्भपात एक ऐसी प्रक्रिया है जो गर्भावस्था को समाप्त करती है; इसे "समाप्ति" के रूप में भी जाना जाता है।

गर्भपात पर विचार करना एक बहुत ही भ्रमित करने वाला, तनावपूर्ण और परेशान करने वाला समय हो सकता है। हम इसे समझते हैं और इस समय के दौरान आपकी सहायता करने के लिए आपको हमारी देखभाल और समर्थन प्रदान करने का वादा करते हैं।

## गोपनीयता

हमारे साथ आपका कोई भी संपर्क या आपको प्राप्त होने वाला कोई भी उपचार पूरी तरह से गोपनीय है। यदि आपकी उम्र 16 साल से कम है, तो भी हम किसी को तब तक नहीं बताएंगे जब तक कि हमें ऐसा करने की आपकी अनुमति न हो। हम आपके विवरण को अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों या

संगठनों के साथ तभी साझा करेंगे जब हम मानते हैं कि आपको नुकसान होने का गंभीर खतरा है हम हमेशा आपको यह बताने का प्रयास करेंगे कि हमें लगता है कि हमें ऐसा करने की आवश्यकता है।

## युवा लोगों और

### कमजोर वयस्कों की रक्षा करना

सभी पेशेवर युवा लोगों और कमजोर वयस्कों के कल्याण की रक्षा करने के लिए वचनबद्ध हैं। वे उन्हें उपेक्षा, शारीरिक, यौन या भावनात्मक नुकसान या शोषण से बचाने के लिए उचित कदम उठाते हैं। यदि आपकी पहचान एक 'जोखिम में' होने वाले व्यक्ति के रूप में की जाती है, तो NUPAS कर्मचारी आपकी सुरक्षा करने के लिए उचित कार्रवाई करने के लिए आपके साथ काम करेंगे।

# आपकी गर्भावस्था के विकल्प

आपके पास विकल्प हैं:

- गर्भावस्था जारी रखें;
- गर्भावस्था जारी रखें और गोद लेने या फोस्टर देखभाल के बारे में विचार करें;
- गर्भपात करवाएं

## गर्भावस्था जारी रखना

यदि आप गर्भावस्था को जारी रखना चाहते हैं तो आपको अपने जीपी के साथ संपर्क करना चाहिए या आप सीधे दाई के साथ संपर्क कर सकते हैं (अपनी स्थानीय अस्पताल की वेबसाइट देखें); वे आपकी गर्भावस्था की पुष्टि करेंगे और आपकी स्थानीय दाई के साथ मुलाकात की व्यवस्था करेंगे। दाई आपकी गर्भावस्था के दौरान आपकी प्रसवपूर्व देखभाल संभालेगी। प्रसवपूर्व देखभाल प्राप्त करना बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए जैसे ही आप गर्भावस्था को जारी रखने के अपने निर्णय के बारे में सुनिश्चित हों, आपको अपने जीपी/दाई को सूचित करना चाहिए। प्रसवपूर्व देखभाल और स्थानीय सेवाओं के बारे में अधिक जानने के लिए देखें [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## गोद देना या फोस्टर देखभाल

यदि आप गर्भपात नहीं कराना चाहती हैं तो गोद देना आपके लिए विकल्प हो सकता है। आप गर्भावस्था को जारी रखेंगी और बच्चे को जन्म देंगी लेकिन गोद देना (एडोप्शन) पूरा होने के बाद बच्चे की देखभाल नहीं करेंगी या आपके पास बच्चे के लिए कोई कानूनी अधिकार या जिम्मेदारी नहीं होगी।

**एडोप्शन** एक रस्मी प्रक्रिया है जिसे एडोप्शन और स्थानीय अधिकारियों द्वारा आयोजित किया जाता है और अदालतों द्वारा कानूनी बनाया जाता है।

एक बार एडोप्शन के कानूनी हो जाने के बाद निर्णय अंतिम होता है और इसे बदला नहीं जा सकता है।

## मुझे कहां से मदद मिल सकती है?

- आपकी GP सर्जरी
- आपकी स्थानीय अस्पताल की सोशियल वर्कर जो मातृत्व सेवाओं में माहिर है या एडोप्शन पर चर्चा करने के लिए अपनी स्थानीय सोशल सर्विस टीम को साथ संपर्क करें
- एडोप्शन और फोस्टरिंग के लिए ब्रिटिश एसोसिएशन के साथ संपर्क करें - BAAF ब्रिटेन भर में गोद लेने और फोस्टर में शामिल सभी लोगों के साथ काम करता है। आप उनसे 020 7520 0300 या [www.corambaaf.org.uk](http://www.corambaaf.org.uk) पर संपर्क कर सकते हैं

## आपका निर्णय

कई कारण हैं कि क्यों कोई व्यक्ति गर्भावस्था को समाप्त करने का विकल्प चुनता है, लेकिन कारण जो भी हो, यह हमेशा ग्राहक का निर्णय होना चाहिए। गर्भपात कराने का आपका निर्णय आपके लिए व्यक्तिगत होना चाहिए और आपको बिना किसी दबाव या किसी के ओर से मजबूर किये बिना यह निर्णय लेने में सक्षम होना चाहिए। कुछ लोगों के लिए, एक अनियोजित गर्भावस्था के बारे में निर्णय लेना कठिन या परेशान करने वाला समय हो सकता है; सभी महिलाएं अलग-अलग तरीकों से इस घटना का सामना करेंगी। कुछ महिलाएं गर्भावस्था को समाप्त करने के अपने निर्णय से आश्चर्य महसूस करेंगी, जबकि हो सकता है अन्य गर्भपात कराने के मामले में संघर्ष करें।

## काउंसिलिंग (सलाह)

हम गर्भपात से पहले और बाद में दोनों काउंसिलिंग करते हैं। काउंसिलिंग ऑफ़ाइटमेंट फोन पर होगी। कृपया ध्यान दें कि यह एक संकट सेवा नहीं है, यदि हमें लगता है कि आपको अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए तत्काल सहायता की आवश्यकता है, तो आपको एक विशेषज्ञ सेवा के लिए संदर्भित करने की आवश्यकता होगी।

अगर आपको लगता है कि आप अपने निर्णय और भावनाओं और जज़बातों के बारे में किसी से बात करना चाहते हैं तो कृपया हमें 0333 004 6666 पर कॉल करें। - आप किसी भी समय हमारी टीम के किसी सदस्य के साथ आपके लिए उपलब्ध विकल्पों के बारे में बात कर सकते हैं और हम आपके लिए काउंसिलिंग की व्यवस्था कर सकते हैं।



आप्टर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईर)



## आपका परामर्श

किसी भी उपचार का निर्णय लेने से पहले आपका एक चिकित्सक के साथ परामर्श होगा जो आपके सभी उपचार विकल्पों की व्याख्या करेगा और गर्भपात के बारे में आपके किसी भी प्रश्नों का उत्तर देगा।

### क्लिनिकल मूल्यांकन

चिकित्सक आपसे आपकी चिकित्सा, प्रसूति और स्त्री रोग संबंधी इतिहास के बारे में पूछेगा। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप उनके प्रश्नों का ईमानदारी से उत्तर दें और अपनी किसी भी चिकित्सीय स्थिति या आपके द्वारा ली जाने वाली दवाओं के बारे में अधिक से अधिक जानकारी दें। यह उपचार के लिए आपकी सुरक्षा और उपयुक्तता सुनिश्चित करने के लिए है। यदि आप स्तनपान करा रही हैं तो कृपया चिकित्सक को सूचित करें। आपका परामर्श एक चिकित्सक के साथ टेलीफोन पर आयोजित किया जाएगा, या यदि आप चाहें तो आमने-सामने, कृपया सुनिश्चित करें कि आप एक शांत वातावरण में हैं जहां आप स्पष्ट रूप से सुन सकते हैं और गोपनीयता के लिए अकेले हैं।

आपके परामर्श के दौरान चिकित्सक यौन संचारित संक्रमणों के लिए हमारे द्वारा प्रदान किए जाने वाले स्क्रीनिंग परीक्षणों और आपके गर्भनिरोधक विकल्पों पर भी चर्चा करेगा। हम आपको सलाह दे सकते हैं कि गर्भनिरोधक के कौन से तरीके उपलब्ध हैं। यह विचार करना महत्वपूर्ण है कि आप किस प्रकार के गर्भनिरोधक का उपयोग करने जा रही हैं क्योंकि गर्भपात के बाद भी आप गर्भवती हो सकती हैं (अपने गर्भनिरोधक विकल्पों के लिए पृष्ठ 12 देखें)।

चिकित्सक पूछेगा कि क्या आप गर्भपात प्रक्रिया को समझती हैं और यह सुनिश्चित करेगा कि आप उपचार प्राप्त करने के लिए सहमति देने के बारे में समझती हैं।

## अल्ट्रासाउंड स्कैन

आपके चिकित्सा, प्रसूति और स्त्री रोग संबंधी इतिहास के आधार पर आपको गर्भपात के लिए एक अल्ट्रासाउंड स्कैन की आवश्यकता भी हो सकती है और नहीं हो सकती। यदि आवश्यकता है, तो आपकी गर्भावस्था की तारीख पता करने के लिए और यह तय करने में हमारी सहायता के लिए कि आपके लिए कौन से उपचार विकल्प उपलब्ध हैं, एक अल्ट्रासाउंड स्कैन होगा। कभी-कभी गर्भावस्था पेट (उदर) के स्कैन के माध्यम से हमें दिखाई देने के लिए बहुत जल्दी हो सकती है, इसलिए हमें आपकी योनि में एक छोटा अल्ट्रासाउंड प्रोब डालने की आवश्यकता हो सकती है। यदि हम योनि स्कैन पर गर्भावस्था को नहीं देख सकते हैं तो हम यह सुनिश्चित नहीं कर सकते हैं कि गर्भावस्था विकसित हो रही है जैसे होनी चाहिए और चिकित्सक आपके साथ इस पर आगे चर्चा करेंगे और कुछ दिनों में एक पुनः स्कैन की व्यवस्था करेंगे।

हो सकता है कि आपकी गर्भावस्था स्कैन पर देखने के लिए बहुत जल्दी है, या यह हो सकता है कि प्रारंभिक गर्भपात हो गया हो या गर्भावस्था गर्भाशय (गर्भ) के बाहर विकसित हो रही हो - एक एक्टोपिक गर्भावस्था - अधिक जानकारी और सलाह के लिए पृष्ठ 42 देखें। एक्टोपिक गर्भावस्था के बारे में

आफ्टर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईर)



टैली: 0333 004 6666 टैली: (01) 874 0097 (ईर)

## एसटीआई - यौन संचारित संक्रमण

आपके परामर्श के हिस्से के रूप में आपको यौन संचारित संक्रमणों (एसटीआई) के लिए स्क्रीनिंग टेस्ट की पेशकश की जाएगी। एसटीआई असुरक्षित योनि मैथुन, मुख मैथुन, गुदा मैथुन, मैथुन खिलौने साझा करने और निकट जननांग संपर्क के माध्यम से फैलते हैं। एसटीआई का सबसे आम लक्षण है **कोई लक्षण नहीं होना... बहुत से लोग इस बात से अनजान हैं कि उन्हें एसटीआई है।** यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो एसटीआई लंबे समय की समस्याएं पैदा कर सकते हैं जैसे कि पैल्विक सूजन की बीमारी या बांझपन (बच्चे पैदा करने में असमर्थता)।

### NUPAS में एसटीआई स्क्रीनिंग

NUPAS इसके लिए स्क्रीनिंग की पेशकश करता है: क्लैमाइडिया, गोनोरिया, ऐचआईवी और सिफलिस। परीक्षण त्वरित और सुविधाजनक है - हमें केवल एक स्वाब या मूत्र परीक्षण और एक उंगली चुभन रक्त के नमूने की जरूरत है।

यह जानने का एकमात्र तरीका कि आपको STI है या नहीं, इसका परीक्षण करवाना है। इसे विशेष रूप से अनुशंसित किया जाता है यदि आपने असुरक्षित यौन संबंध बनाए हैं, हाल ही में साथी बदला है या यदि इस बात का कोई जोखिम है कि आपके साथी ने किसी और के साथ यौन संबंध बनाए हैं। एक बार निदान होने के बाद अधिकांश एसटीआई का एंटीबायोटिक दवाओं के साथ इलाज करना आसान होता है। यदि आपने पहले से यौन संचारित संक्रमण के लिए परीक्षण नहीं करवाया है तो अब एक अच्छा समय है। आपको जांच करवाने और यौन रूप से स्वस्थ रहने के बारे में अपने साथी से भी बात करनी चाहिए। आप अपनी स्थानीय यौन स्वास्थ्य सेवा, गर्भनिरोधक और यौन स्वास्थ्य क्लिनिक, बुक जैसी विशेषज्ञ सेवा या अपनी जीपी सर्जरी में जाकर भी परीक्षण और उपचार प्राप्त कर सकते हैं। स्थानीय सेवाओं के लिए **NHS चॉइसेस** वेबसाइट देखें: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## गर्भ-निरोध

आपके परामर्श के भाग के रूप में चिकित्सक आपके लिए उपलब्ध गर्भनिरोधक के तरीकों पर चर्चा करेगा। गर्भपात के 5 दिन बाद ही एक महिला उपजाऊ हो जाती है और अगर गर्भनिरोधक का उपयोग नहीं किया जाता है तो वह फिर से गर्भवती हो सकती है। चुनने के लिए गर्भनिरोधक के बहुत सारे तरीके हैं, इसलिए यदि पहला प्रकार आपके लिए बिल्कुल सही नहीं है, तो इसे बंद न करें; आप दूसरा तरीका आजमा सकते हैं। अगर सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो कई गर्भनिरोधक 99% से अधिक प्रभावी होते हैं।

### LARC - लंबे समय तक काम करने वाला प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक

LARC बहुत प्रभावी है क्योंकि इसे लेना या उपयोग करना याद रखना आपके ऊपर निर्भर नहीं करता है -

प्रत्यारोपण गर्भनिरोधक का सबसे प्रभावी तरीका है। यह 99% से अधिक प्रभावी है। उपयोग के पहले वर्ष में 1,000 में से 1 से कम उपयोगकर्ता गर्भवती होंगीं। एक बार फिट हो जाने के बाद, यह 3 साल तक गर्भनिरोधक के रूप में काम करता है। यदि आप चुनते हैं तो इसे इससे पहले हटाया जा सकता है और एक बार हटाए जाने के बाद आपकी प्रजनन क्षमता बहुत जल्दी वापस सामान्य हो जाती है।

यह कैसे काम करता है: आपकी ऊपरी बांह की त्वचा के नीचे एक छोटी, लचीली छड़ी लगाई जाती है। यह हार्मोन प्रोजेस्टेरोन को रिलीज करता है। यह अण्डोत्सर्ग (एक अंडे के निकलने) को रोकता है, शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकने के लिए ग्रीवा बलगम को गाढ़ा करता है, और एक उपजाऊ अंडे के प्रत्यारोपण को रोकने के लिए गर्भाशय (गर्भ) की परत को पतला करता है।

**अंतर्गर्भाशयी उपकरण (आईयूडी) - कॉपर IUD** 99% से अधिक प्रभावी है। एक वर्ष में 100 में से 1 से कम आईयूडी उपयोगकर्ता गर्भवती होंगी। एक बार इसे फिट करने के बाद यह किस्म पर निर्भर करते हुए 5-10 वर्षों के लिए गर्भनिरोधक के लिए काम करता है और यदि आप चाहें तो इसे इससे पहले बाहर निकाला जा सकता है। आईयूडी हटाते ही आपकी प्रजनन क्षमता सामान्य हो जाती है।

यह कैसे काम करता है: एक छोटा, लचीला प्लास्टिक और तांबे का उपकरण गर्भाशय (गर्भ) में डाला जाता है। कॉपर शुक्राणु और अंडों को जीवित रहने से रोकता है। यह शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकने के लिए आपके गर्भाशय ग्रीवा की बलगम को भी बदल देता है। एक आईयूडी गर्भाशय में उपजाऊ अंडे के आरोपण को भी रोक सकता है।

आईयूएस 99% से अधिक प्रभावी है। एक वर्ष में 100 में से 1 से कम आईयूएस उपयोगकर्ता गर्भवती होंगी। एक बार फिट होने के बाद इसे किस्म पर निर्भर करते हुए 3-5 वर्षों तक गर्भनिरोधक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन इसे इससे पहले हटाया जा सकता है। उपकरण को हटा दिए जाने के बाद प्रजनन क्षमता वापस आ जाएगी।



यह कैसे काम करता है: एक छोटा, लचीला T-आकार का प्लास्टिक का उपकरण गर्भाशय (गर्भ) में डाला जाता है। यह प्रोजेस्टेरोन हार्मोन छोड़ता है। यह शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकने के लिए एक उपजाऊ अंडे के आरोपण को रोकने के लिए गर्भाशय (गर्भ) की परत को पतला करता है और ग्रीवा बलगम को गाढ़ा करता है।

एकदम निर्देश के अनुसार गर्भनिरोधक इंजेक्शन का उपयोग करना (हर 13 सप्ताह में) यह सुनिश्चित करेगा कि यह गर्भावस्था को रोकने में 99% से अधिक प्रभावी है। एक वर्ष में 100 में से 1 से कम इंजेक्शन उपयोगकर्ता गर्भवती होंगी।

यह काम किस प्रकार करता है: डेपो-प्रोवेरा को पेशी में इंजेक्ट किया जाता है, आमतौर पर नितंब या कभी-कभी बांह में; सयाना प्रेस को आपकी जांघ या पेट के सामने की त्वचा के नीचे एक छोटी सुई से इंजेक्ट किया जाता है।

सयाना प्रेस स्वयं घर पर किया जा सकता है। यह इंजेक्शन प्रोजेस्ट्रोन हॉर्मोन छोड़ता है जो अण्डोत्सर्ग (एक अंडे को छोड़ना) को रोकता है, शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकने के लिए ग्रीवा बलगम को गाढ़ा करता है, और एक उपजाऊ अंडे के आरोपण को रोकने के लिए गर्भाशय (गर्भ) की परत को पतला करता है।

गर्भनिरोधक विधियों के विभिन्न प्रकार हैं जिनमें सबसे प्रभावी में - गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण - इसके बाद गर्भनिरोधक कुआइल, इंजेक्शन योग्य गर्भनिरोधक, मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां और कंडोम शामिल हैं।

ये सभी विधियां NUPAS से उपलब्ध हैं और हमारी सेवा के हिस्से के रूप में हम विकल्पों पर चर्चा करेंगे, आपको गर्भनिरोधक प्रदान करेंगे और आपके दीर्घकालिक गर्भनिरोधन उपयोग की योजना बनाने में आपकी सहायता करेंगे।

गर्भनिरोधक के बारे में अधिक जानकारी के लिए - हमारी वेबसाइट [www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk) देखें, या अपने जीपी, नर्स या स्थानीय यौन स्वास्थ्य क्लिनिक या ब्रुक जैसे विशेषज्ञ क्लिनिक पर जाएं; [www.fpa.org.uk/resources](http://www.fpa.org.uk/resources);

या [www.sexwise.org.uk/contraception/](http://www.sexwise.org.uk/contraception/) देखें।

## आपके उपचार के विकल्प

आपके लिए कौन सा गर्भपात सबसे उपयुक्त है, इस पर विचार करते समय आपके पास कई विकल्प हैं। आपके लिए उपलब्ध गर्भपात की किस्म आप कितने सप्ताह की गर्भवती हैं (इसे गर्भकाल कहा जाता है) और आपकी किसी भी चिकित्सीय स्थिति के आधार पर उपचार की किस्म के लिए आपकी उपयुक्तता पर निर्भर करेगी। आपके परामर्श के दौरान आपके साथ इन पर पूरी तरह से चर्चा की जाएगी और हमारी चिकित्सा टीम द्वारा समीक्षा भी की जाएगी ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि चुना गया उपचार आपके लिए उपयुक्त है।

### गर्भपात की किस्में

#### अर्ली मेडिकल गर्भपात (EMA)

(यदि 10 सप्ताह से कम गर्भवती हैं)

- अपने घर के पते पर डाक द्वारा उपचार।
- व्यक्तिगत रूप से क्लिनिक में उपचार एकत्र करें।
- क्लिनिक में जारी उपचार - अंतराल

#### ऑपरेशन का विकल्प

- ऑपरेशन के साथ स्थानीय एनेस्थेटिक
- जाग्रत सेडेशन के साथ ऑपरेशन
- जनरल एनेस्थेटिक के साथ ऑपरेशन

यदि आप इंग्लैंड, स्कॉटलैंड, वेल्स या की निवासी हैं नोर्दन आयरलैंड के गर्भपात को आमतौर पर वित्त पोषित किया जाता है NHS द्वारा।



## अर्ली मेडिकल गर्भपात

**अर्ली मेडीकल गर्भपात (ईएमए) या 'गर्भपात की गोली'** - गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए दो दवाएं लेना शामिल है।

पहली दवा, मिफेप्रिस्टोन, हार्मोन प्रोजेस्टेरोन को अवरुद्ध करके काम करती है। प्रोजेस्टेरोन के बिना, गर्भाशय की परत टूट जाती है और गर्भावस्था जारी नहीं रह सकती।

दूसरी दवा, मिसोप्रोस्टोल, गर्भ को संकुचित करती है, जिससे ऐंठन, रक्तस्राव और गर्भपात के समान गर्भावस्था का नुकसान होता है।

*(NB मिसोप्रोस्टोल के पास गर्भावस्था में उपयोग के लिए यूके का लाइसेंस नहीं है, लेकिन गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए यह एक मान्यता प्राप्त और चुनाव के लिए स्वीकृत दवा है।)*

अर्ली मेडीकल गर्भपात कराने के निम्नलिखित लाभ हैं:

- गैर-आक्रामक उपचार और एनेस्थेटिक की कोई आवश्यकता नहीं है
- उच्च सुरक्षा स्तर
- ऑपरेशन वाले क्लिनिक तक यात्रा करने की तुलना में उपचार (अक्सर) तक अधिक स्थानीय रूप से पहुँचा जा सकता है
- उपचार से पहले आप खा-पी सकती हैं
- गर्भावस्था के निष्कासित होने तक आप घर पर रह सकती हैं।

## अपने घर के पते पर डाक द्वारा उपचार (डाक द्वारा गोलीयां)

डाक द्वारा गोलीयां एक क्लिनिक में जाए बिना प्रारंभिक गर्भावस्था (9+6 सप्ताह के गर्भ) में गर्भावस्था को समाप्त करने का एक सुरक्षित और कानूनी तरीका है। यदि आप डाक द्वारा गोलीयां के लिए उपयुक्त हैं, तो आपके परामर्श के बाद आप पोस्ट में अपना ईएमए उपचार प्राप्त करेंगे, जिसमें दवाएँ कैसे लेनी हैं और हमारी आफ्टरकेयर सेवा का विवरण होगा।

**पहली गोली लेना** - आपको एक पैकेट प्राप्त होगा जिसमें गर्भपात की गोलीयां होंगी। पहली और दूसरी गोली के बीच 24-48 घंटों का समय छोड़ना महत्वपूर्ण है।

पहली गोली (मिफेप्रिस्टोन) पानी के साथ लें।

यदि आप पहली गोली लेने के 90 मिनट के भीतर उल्टी कर देते हैं, तो आपको जल्द से जल्द 0333 016 0400 पर फोन करके हमें बताना चाहिए क्योंकि आपको एक और गोली लेने की आवश्यकता हो सकती है।

**दूसरी गोली लेना** - पूर्ण निर्देशों के लिए पृष्ठ 18 पर ईएमए (अंतराल) देखें आपके पैक में ये भी होगा:-

- गर्भनिरोधक पत्रक
- कंडोम
- प्रेग्नेन्सी टेस्टिंग किट।

## व्यक्तिगत रूप से क्लिनिक से उपचार एकत्र करना।

यह एक डॉपुइन क्लिनिक नहीं है, आपको एक अपॉइंटमेंट की आवश्यकता होगी जिसे आपके टेलीफोन परामर्श के दौरान व्यवस्थित किया जाएगा।

## महत्वपूर्ण सूचना

यदि आप पहली गोली लेने के बाद अपना मन बदल देती हैं और गर्भावस्था को जारी रखने का निर्णय लेती हैं, तो हम एक स्वस्थ गर्भावस्था की गारंटी नहीं दे सकते और आपको सलाह देंगे कि आप जल्द से जल्द अपने जीपी से मिलें ताकि प्रसव पूर्व देखभाल की व्यवस्था की जा सके।

## कानूनी जानकारी

ये दवाएँ आपको लिख कर दी गई हैं।

अपनी दवा किसी और को देना गैरकानूनी है क्योंकि यह आपके लिए व्यक्तिगत रूप से निर्धारित की गई थी। यदि आप इस दवा का उपयोग नहीं करते हैं, तो दवा के निपटान के तरीके के बारे में हमसे संपर्क करें। इसे जरूरत पड़ने पर आपको चिकित्सा सहायता लेने से कभी नहीं रोकना चाहिए।

यदि आप (चिकित्सकीय) गर्भपात के खिलाफ निर्णय लेते हैं और दवा नहीं लेते हैं तो कृपया:

- NUPAS या किसी फार्मसी को दवाएँ लौटाएँ
- दवाएँ किसी और को देना गैरकानूनी है
- घर पर या बाद की गर्भावस्था के लिए जानबूझकर 10 सप्ताह से अधिक दवाओं का उपयोग करना अवैध है

## अर्ली मेडिकल गर्भपात (अंतराल) - घर पर दूसरा

### चरण उपचार

आपके टेलीफोन परामर्श के बाद आपको अपने लिए सुविधाजनक क्लिनिक में जाने के लिए अपॉइंटमेंट दिया जाएगा। आपको गर्भावस्था की तारीख पता करने के लिए एक अल्ट्रासाउंड स्कैन की पेशकश की जाएगी और फिर, यदि आप उपयुक्त हैं, तो आपको मौखिक रूप से (पानी के साथ निगलने के लिए) लेने के लिए मिफेप्रिस्टोन दिया जाएगा

जैसे ही आप मिफेप्रिस्टोन लेती हैं आप क्लिनिक से जाने में सक्षम होंगी। घर पर अपने दूसरे चरण के उपचार के लिए आपको 6 मिसोप्रोस्टोल गोलीयाँ और दर्द से राहत की गोलीयाँ मिलेंगी।

### मिफेप्रिस्टोन (प्रथम चरण उपचार) के बाद

#### 24 से 48 घंटों के बीच मिसोप्रोस्टोल

#### की गोलियाँ लेनी चाहिए।

### अपने मिसोप्रोस्टोल के कैसे प्रबंधित करें

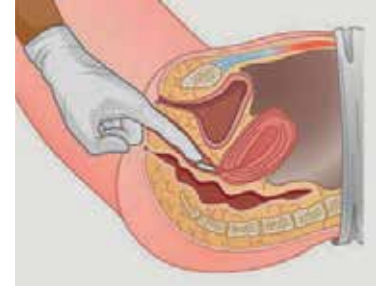
मिसोप्रोस्टोल की गोलियाँ योनि में या गाल और मसूड़े के बीच में रखी जाती हैं। अधिक विस्तार के लिए दृष्टांत देखें। मिसोप्रोस्टोल मजबूत, दर्दनाक ऐंठनों और भारी रक्तस्राव का कारण बनता है।

किसी भी उपचार को शुरू करने से पहले यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने मुँह में या योनि में मिसोप्रोस्टोल की गोलियाँ डालने से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धो लें।

## योनि अंतर्वेश

- 1 अपना मूत्राशय खाली करें
- 2 अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं

- 3 जितना ऊपर संभव हो चार अपनी योनि में डालें। गोलियों की सटीक स्थिति महत्वपूर्ण नहीं है, बशर्ते कि वे बाहर न गिरें। अपनी उंगली की नोक से उन्हें जितना संभव हो धकेलें; या तो उन्हें एक बार में। या सभी को एक



साथ अंदर डालें। आप लेट कर, उकड़ूँ बैठ कर या एक पैर ऊपर करके खड़े होकर गोलियाँ अंदर डाल सकते हैं - जो भी सबसे आरामदायक हो।

- 4 3 घंटे के बाद, यदि आप ठीक महसूस कर रहे हैं, लेकिन कोई रक्तस्राव नहीं हुआ है या केवल हल्का दाग/धब्बा है, तो अतिरिक्त दो (2) गोलियाँ योनि में या ऊपरी गाल और मसूड़े के बीच (1) प्रति तरफ डालें। योनि में गोलियाँ अपने आप घुल जाएंगी - यदि गाल और मसूड़ों के बीच हैं तो बचे हुए हिस्से को पानी के साथ निगलने से पहले 30 मिनट के लिए छोड़ दें यदि कुछ रक्तस्राव हो तो योनि मार्ग से बचें यदि मिसोप्रोस्टोल की दूसरी खुराक का उपयोग नहीं किया गया है, तो कृपया रोगी सूचना पत्रक देखें जो उचित निपटान पर निर्देश देता है; बची हुई दवाएँ किसी और को न दें या किसी अन्य गर्भावस्था के लिए उनका उपयोग न करें।

## गाल और मसूड़े के बीच मुंह में (बुक्कल)

**1** गोलियों को अपने मुंह में रखने से पहले पानी पी कर अपने मुंह को गीला करने की सलाह दी जाती है क्योंकि इससे गोलियों को घुलने में मदद मिलेगी।

**2** अपने मुंह में गोलियां या तो ऊपरी गाल और मसूड़े या निचली गाल और मसूड़े के बीच रखें (प्रत्येक तरफ 2), जो भी आपके लिए सबसे उपयुक्त हो, और गोलियों को 30 मिनट के लिए घुलने दें। अपने मुंह को नम रखने के लिए पानी की चुस्की लेना महत्वपूर्ण है क्योंकि वे सूखे मुंह में नहीं घुलेंगी। इस पड़ाव पर गोलियां न निगलें। यदि गोलियां 30 मिनट के बाद पूरी तरह से नहीं घुली हैं, तो आप उन्हें थोड़े से पानी के साथ निगल सकते हैं। गोलियां आपके मुंह में एक अप्रिय स्वाद छोड़ सकती हैं।



**3** 3 घंटे के बाद, यदि आप ठीक महसूस कर रहे हैं, लेकिन कोई रक्तस्राव नहीं हुआ है या केवल हल्का दाग/थब्बा है, तो अतिरिक्त दो (2) गोलियां योनि में या ऊपरी गाल और मसूड़े के बीच (1) प्रति तरफ डालें। योनि में गोलियाँ अपने आप घुल जाएंगी - यदि गाल और मसूड़ों के बीच हैं तो बचे हुए हिस्से को पानी के साथ निगलने से पहले 30 मिनट के लिए छोड़ दें

## दर्द से राहत

आपको ऐंठन और दर्द का अनुभव होगा जो थोड़े समय के लिए गंभीर हो सकता है। इस प्रकार गर्भावस्था को निष्कासित किया जाता है। यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास घर पर दर्द की दवा हो। आपको क्लिनिक से घर ले जाने के लिए कुछ दवाएं दी जाएंगी लेकिन हम आपको सलाह देंगे कि आपके पास कुछ आईबुप्रोफेन या को-कोडामोल उपलब्ध हों। आपके चिकित्सा इतिहास और संभावित एलर्जी के आधार पर, नर्स/दाई ने आपके और आपके प्राथमिक उपचार के साथ सर्वोत्तम विकल्पों पर चर्चा की होगी।

दर्द की दवाओं के उदाहरण हैं:

- जैसे ही आपका दर्द शुरू होता है, हल्के दर्द के लिए आइबुप्रोफेन लें - 2x200mgs - इन्हें हर 4-6 घंटे (24 घंटे में अधिकतम 6 गोलीयां) लिया जा सकता है।
- जो लोग आइबुप्रोफेन नहीं ले सकते, उनके द्वारा हल्के से मध्यम दर्द के लिए पैरासिटामोल का उपयोग किया जा सकता है (24 घंटे में अधिकतम 8 गोलीयां)।
- 1x30mg कोडीन फॉस्फेट हर 6-8 घंटे
- गर्म पानी की बोतल का उपयोग करें (निर्माता के निर्देशों के अनुसार) क्योंकि गर्मी भी दर्द को कम करने में मदद कर सकती है।

कृपया ध्यान दें:

- कोडीन लेते समय वाहन न चलाएं और न ही मशीनरी का संचालन करें।
- मिसोप्रोस्टोल का सेवन करने के बाद तब तक गाड़ी न चलाएं जब तक कि आप गर्भ समाप्त न हो जाए और ऐसा करने के लिए पर्याप्त स्वस्थ महसूस करें
- यह अनुशंसा की जाती है कि घर पर सहायता देने के लिए आपके पास एक साथी या विश्वसनीय वयस्क साथी (18 वर्ष से अधिक आयु का) हो। यह आपकी अपनी सुरक्षा और आपके आश्रितों की सुरक्षा के लिए है।

## अर्ली मेडिकल गर्भपात और आम दुष्प्रभावों से क्या अपेक्षा करें

गर्भपात आमतौर पर दवा लेने के बाद 2-12 घंटों के बीच होता है। आपको खून बहने और रक्त के थक्कों को पारित करने की उम्मीद करनी चाहिए। 3 घंटे के बाद, यदि आप ठीक महसूस कर रहे हैं, लेकिन कोई रक्तस्राव नहीं हुआ है या केवल हल्का दाग/धब्बा है, तो अतिरिक्त दो (2) गोलियां योनि में या ऊपरी गाल और मसूड़े के बीच (1) प्रति तरफ डालें। यदि आपको कुछ रक्तस्राव हुआ है तो ऊपरी गाल और मसूड़े के बीच गोलियां डालने की सलाह दी जाती है। आपका रक्तस्राव कभी बहते और कभी रुकते हुए 4 सप्ताह तक जारी रह सकता है। यदि मिसोप्रोस्टोल लेने के 7 दिनों के बाद भी रक्तस्राव नहीं होता है तो आपको आप्टरकेयर लाइन को फोन करना चाहिए और एक चिकित्सक से बात करनी चाहिए।

कुछ ग्राहकों को दवा से दुष्प्रभावों का अनुभव हो सकता है जैसे कि मतली और/या सिरदर्द। दुर्लभ मामलों में आपका चेहरा लाल हो सकता है या त्वचा पर लाल चकत्ते पड़ सकते हैं

- यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं तो कृपया आप्टरकेयर लाइन से तुरंत संपर्क करें।

यदि आपको मिफेप्रिस्टोन गोली लेने के 90 मिनट के भीतर उल्टी हो जाती है तो कृपया क्लिनिक या आप्टरकेयर लाइन से संपर्क करें क्योंकि आपको दोबारा खुराक लेने की आवश्यकता हो सकती है।

कुछ ग्राहकों को उपचार के दूसरे चरण से पहले योनि से रक्तस्राव हो सकता है। यदि ऐसा होता है तो कृपया सैनिटरी टॉवल पहनें, टैम्पोन का उपयोग न करें। भारी माहवारी के समान रक्तस्राव स्वीकार्य है।

यदि रक्तस्राव आपको चिंतित करता है, या यदि आप दवा के प्रति बुरी प्रतिक्रिया करते हैं, तो तुरंत क्लिनिक या आप्टरकेयर लाइन से संपर्क करें। मिफेप्रिस्टोन के सामान्य दुष्प्रभावों में पेट के निचले हिस्से में दर्द/ऐंठन (दर्द कभी-कभी गंभीर हो सकता है जिसमें कोडीन जैसी मजबूत दर्द निवारक दवाओं के उपयोग की आवश्यकता होती है), मतली, उल्टी, दस्त, बुखार/ ठंड लगना (10 में से 1)।

मिसोप्रोस्टोल दवा दस्त, बीमारी, अचानक गर्मी लगने और ठंड लगने का कारण बन सकती है। आमतौर पर ये लक्षण कुछ घंटों के भीतर गायब हो जाते हैं। यदि ये लक्षण मिसोप्रोस्टोल लेने के बाद 24 घंटे से अधिक समय तक बने रहते हैं, तो कृपया हमसे संपर्क करें।

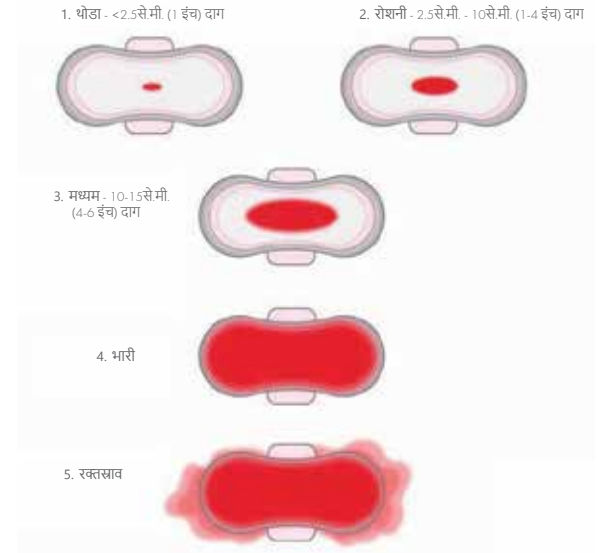
## रक्तस्राव

रक्तस्राव की मात्रा और प्रकार प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक गर्भपात के लिए भिन्न हो सकती है। चिकित्सकीय गर्भपात के दौरान हल्का, मध्यम या भारी रक्तस्राव होना सामान्य है (पृष्ठ 25 पर चित्र देखें)। चिकित्सीय गर्भपात के दौरान हर कोई रक्त के थक्के नहीं निकालेगा, लेकिन जो लोग निकालते हैं, उनके लिए थक्के नींबू से बड़े नहीं होने चाहिए। कोई रक्तस्राव/अल्प रक्तस्राव (छवि 1) या बाढ़ जैसा रक्तस्राव (छवि 5) होना सामान्य नहीं है, इसलिए आपको सलाह के लिए आफ्टरकेयर लाइन को 0333 016 0400 पर टेलीफोन करना चाहिए यदि:

- मिसोप्रोस्टोल लेने के 24 घंटे बाद, आपको बिल्कुल भी रक्तस्राव नहीं होता, खून के थक्के दिखाई देते हैं/पोंछते समय केवल टिशू पर रक्त देखते हैं (स्कैन चित्र 1 देखें)
- आप लगातार 2 घंटे के लिए 2 मैक्सी आकार के सैनिटरी पैड भिगोने के भारी रक्तस्राव का अनुभव कर रही हैं (भारी चित्र 4)

**यदि आप अत्यधिक रक्तस्राव का अनुभव करती हैं (भारी रक्तस्राव का चित्र 5 देखें) और अस्वस्थ महसूस करती हैं तो 999 पर कॉल करें**

रक्तस्राव आमतौर पर दवा दिए जाने के लगभग 2 घंटे बाद शुरू होता है। ज्यादातर महिलाओं को लगभग 2-4 घंटे तक रक्तस्राव होगा। यह हल्के खून निकलने के रूप में शुरू हो सकता है लेकिन जब तक आपका गर्भपात नहीं हो जाता तब तक यह उत्तरोत्तर भारी होता जाएगा। एक बार आपका गर्भपात हो जाने पर रक्तस्राव धीरे-धीरे कम हो जाएगा लेकिन आपको 7-14 दिनों तक रक्तस्राव (मासिक धर्म के समान) होता रहेगा। सुनिश्चित करें कि आप अपनी अगले मासिक धर्म तक सैनिटरी तौलियाँ का उपयोग करें। संक्रमण के जोखिम के कारण टैम्पोन का प्रयोग न करें। सैनिटरी तौलिये का उपयोग करने से खून बहने पर नज़र रखने और संक्रमण को रोकने में मदद मिलेगी।



## जोखिम/जटिलताएं और विफलता दरें

**आपके परामर्श के दौरान उपचार के जोखिम और संभावित जटिलताओं पर पूरी तरह से चर्चा की जाएगी।**

गर्भपात की चिकित्सीय पद्धति में गर्भावस्था को समाप्त करने में विफलता का एक छोटा सा जोखिम होता है। इन स्थितियों में प्रक्रिया को पूरा करने के लिए और हस्तक्षेप की आवश्यकता का एक छोटा जोखिम होता है, अर्थात चिकित्सीय गर्भपात के बाद सर्जिकल हस्तक्षेप।

निम्नलिखित जटिलताएं हो सकती हैं:

- कुछ ऊतक पीछे रह जाने से जुड़ा अधूरा गर्भपात (प्रति 100 में 1-2 से कम)
- गंभीर रक्तस्राव के लिए आधान की आवश्यकता (1000 मामलों में 1 से कम)
- कभी-कभी संक्रमण हो सकता है (100 मामलों में 1 से कम)

(RCOG 2022)

## संक्रमण

कभी-कभी ऊतक की एक छोटी मात्रा को अंदर रह जाती है (गर्भवस्था के साथ बाहर नहीं आती) और संक्रमित हो सकती है। गंभीर जटिलताओं में चेतावनी के संकेत हैं। यदि आप नीचे दिए गए किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं, तो तुरंत 0333 016 0400 पर आपटरकेयर हेल्पलाइन पर कॉल करें:

- उच्च तापमान और/या बुखार, फ्लू जैसे लक्षण या कंपकंपी महसूस होना
- बहुत भारी रक्तस्राव जो 2 घंटे में एक घंटे में 2 से अधिक सैनिटरी पैड गीला करता है। ये पैड भारी प्रवाह के लिए उपयुक्त होने चाहिए।
- पेट में दर्द या बेचैनी जो दर्द निवारक दवा या हीट पैड के उपयोग से ठीक नहीं होती।
- योनि स्राव जिसमें से गंध आती है

**पृष्ठ 50 पर सेप्सिस टूल देखें।**

यदि आप निम्न में से किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं, तो तुरंत 999 पर फोन करें या अपने सहायक व्यक्ति को एम्बुलेंस के लिए फोन करने के लिए कहें:

- गर्भवस्था के दौरान, हर 5-10 मिनट में मोटे सैनिटरी पैड भिगोना और आपके हाथ के आकार से बड़े रक्त के थक्कों का निकलना सामान्य नहीं है और आपको अपने स्थानीय A&E विभाग में जाना चाहिए।
- बेहोशी
- गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया जैसे चेहरे, मुंह, गले में सूजन या सांस लेने में कठिनाई।

## अर्ली मेडिकल गर्भपात (EMA)

हम अपने सभी ग्राहकों को गर्भधारण (गर्भवस्था के चरण) की परवाह किए बिना 3 सप्ताह के बाद गर्भवस्था परीक्षण दोहराने की सलाह देते हैं। उस दिन आप जो पहला पेशाब करते हैं उसके नमूने का उपयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है। गर्भवस्था परीक्षण किट उपयोग के लिए पूर्ण निर्देशों के साथ आपके आपटरकेयर पैक में है। यदि आपका परिणाम सकारात्मक है तो आपको तुरंत क्लिनिक से संपर्क करना चाहिए।

आपकी किसी भी चिंता पर चर्चा करने के लिए चिकित्सा पेशेवर 24 घंटे 0333 016 0400 पर उपलब्ध हैं, जिसमें सप्ताहांत और बैंक अवकाश शामिल हैं।

आपटर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (इरि)



टैली: 0333 004 6666 टैली: (01) 874 0097 (इरि)

www.nupas.co.uk

## सर्जिकल गर्भपात

सर्जिकल गर्भपात एक सुरक्षित और सरल प्रक्रिया है जिसका उपयोग गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए किया जाता है। आपके स्वास्थ्य, व्यक्तिगत पसंद और गर्भकाल (गर्भावस्था की अवस्था) के आधार पर विभिन्न विधियों का उपयोग किया जाता है। सर्जिकल गर्भपात मामूली ऑपरेशन हैं और दिन-मामले प्रक्रियाओं के रूप में किए जाते हैं; उन्हें आपको रात भर रुकने की आवश्यकता नहीं है।

### मैनुअल वैक्यूम एसपिरेशन

इस विधि का उपयोग गर्भावस्था के 14 सप्ताह तक किया जा सकता है और इसमें गर्भाशय ग्रीवा (योनि से गर्भ के लिए मुंह) के माध्यम से गर्भाशय में एक ट्यूब डालना शामिल है। सर्जन गर्भावस्था को हटाने के लिए एक सिरिज और कोमल चूषण का उपयोग करता है।

यह प्रक्रिया बहुत तेज है, आमतौर पर इसमें 10-15 मिनट लगते हैं। रिकवरी भी जल्दी होती है और आप आमतौर पर थोड़े समय के लिए आराम करने के बाद क्लिनिक छोड़ सकते हैं।

कुछ स्थितियों में, हम स्थानीय एनेस्थेटिक के तहत एमवीए को समायोजित कर सकते हैं, हालांकि यह विधि केवल उन महिलाओं के लिए अनुशंसित है जो 10 सप्ताह से कम गर्भवती हैं।

### फैलाव और निकासी (D&E)

इस का उपयोग गर्भावस्था के 14 सप्ताह के बाद किया जाता है। इसमें गर्भावस्था को हटाने के लिए गर्भाशय ग्रीवा के माध्यम से और गर्भाशय में फोरसेप नामक विशेष उपकरण डालना शामिल है।

D&E आमतौर पर जनरल एनेस्थेटिक (जीए) के तहत किया जाता है। प्रक्रिया में आम तौर पर लगभग 10-20 मिनट लगते हैं।

## सचेत सेडेशन (सीएस) के तहत सर्जिकल गर्भपात

सचेत सेडेशन (सीएस) दवाओं का एक संयोजन है जो आपको शांत करने और चिकित्सा प्रक्रिया के दौरान दर्द को रोकने में मदद करता है। यह चिंता को कम करता है और अधिकतर छोटी स्त्रीरोग संबंधी प्रक्रियाओं के लिए अत्यधिक अनुकूल है। CS आपको जल्दी से ठीक होने देता है और आपकी प्रक्रिया के तुरंत बाद आप रोजमर्रा की गतिविधियों में वापस आ जाती हैं।

CS के लिए दवाएं हाथ या हाथ की पीछे में नस के द्वारा दी जाती हैं और पूरी प्रक्रिया के दौरान आप की निगरानी की जाएगी। आप अपने इलाज के दौरान जागती रहेंगी और अपनी नर्स और डॉक्टर से बात कर पाएंगी, लेकिन आप सुस्त होंगी और आप कई घंटों तक ऐसा महसूस करना जारी रख सकती हैं। सचेत सेडेशन प्राप्त करने के बाद हो सकता है आपको प्रक्रिया की कोई स्मृति न हो या सीमित स्मृति हो।

फिर गर्भाशय ग्रीवा को सुन्न करने के लिए स्थानीय एनेस्थेटिक दिया जाता है। आपको कुछ हल्की चुभन महसूस हो सकती है जो लंबे समय तक नहीं रहती। शामक दवाएं इसमें मदद करेंगी।

फिर सर्जन उपचार करता है, जबकि एक नर्स/दाई पूरे समय आपकी करीब से निगरानी करती है।

आपके उपचार के बाद, आपको रिकवरी क्षेत्र में चल के जाने के लिए स्टाफ के एक सदस्य द्वारा समर्थित किया जाएगा। विशेष रूप से प्रशिक्षित कर्मचारी आपकी देखभाल करेंगे और आपके ठीक होने तक निगरानी करेंगे। जब वे मानते हैं कि आप अपने सेडेशन से उबर चुकी हैं, तो आपको छुट्टी दे दी जाएगी।

हम चाहते हैं कि आपके साथ घर के साथ जाने और अगले दिन तक आपके साथ रहने के लिए एक जिम्मेदार वयस्क हो। आपको घर तक जाने के लिए ट्रांसपोर्ट की व्यवस्था करने की आवश्यकता होगी क्योंकि आप कोई गाड़ी या कोई मशीनरी संचालित नहीं कर सकती हैं।

उपचार के लिए आपकी सहमति प्राप्त करने से पहले सचेत सेडेशन से जुड़े दुष्प्रभावों और जटिलताओं के बारे में आपको पूरी तरह से समझाया जाएगा।

## सर्जिकल के साथ स्थानीय एनेस्थेटिक (जीए)

सामान्य एनेस्थेटिक (जीए) नियंत्रित बेहोशी की एक स्थिति है जहां आपको सोने के लिए दवाएं दी जाती हैं ताकि आप सर्जरी से अनजान हों और प्रक्रिया के दौरान दर्द महसूस न करें।

जीए उन महिलाओं के लिए आदर्श है जो प्रक्रिया के दौरान 'सोये रहना' पसंद करती हैं और उन महिलाओं के लिए उपयुक्त हैं जो 5 से 23 सप्ताह 6 दिनों के बीच गर्भवती हैं।

जीए के लिए दवाएं हाथ या हाथ की पीछे में नस के द्वारा दी जाती हैं जो आपको सुला देती हैं और पूरी प्रक्रिया के दौरान आपकी टिप्पणियों की निगरानी की जाएगी। एक एनेस्थेटिस्ट द्वारा भी आपकी करीबी निगरानी की जाती है और एक नर्स/दाई पूरे समय आपके साथ रहेगी।

## सर्विकल प्राइमिंग

सर्जिकल गर्भपात से पहले गर्भाशय ग्रीवा (गर्भ की गर्दन) को मिफेप्रिस्टोन, मिसोप्रोस्टोल और डिलापैन नामक शोषक डाइलेटर्स के साथ इलाज के लिए तैयार किया जाएगा। आपको इनमें से केवल एक दवा की या अधिक की आवश्यकता हो सकती है। हम आपको पूरी तरह से समझाएंगे कि आपको किस तैयारी की जरूरत है और यह कब और कैसे की जाएगी।

मिफेप्रिस्टोन और मिसोप्रोस्टोल की गोलियां गर्भाशय ग्रीवा को नरम करती हैं, जिससे इसे फैलाना (खोलना) आसान हो जाता है। डिलापैन माचिस के

आकार की छड़ें होती हैं जिन्हें सर्जरी से पहले गर्भाशय ग्रीवा में डाला जाता है। वे कोमलता से गर्भाशय ग्रीवा को खोलने के लिए सूज जाती हैं। अंदर डालने का काम क्लिनिक में होता है और इसमें कुछ ही मिनट लगते हैं। हम इस प्रक्रिया के लिए इंजेक्शन योग्य या स्प्रे करने योग्य स्थानीय एनेस्थेटिक का उपयोग कर सकते हैं। यदि आपके उपचार की योजना 2 दिनों में तय की गई है, तो आप उन्हें रखे जाने के बाद घर जाएंगे। जैसे-जैसे डिलापैन फैलता है, यह ऐंठन या बहुत हल्का रक्तस्राव पैदा कर सकता है और बहुत कम मामलों में आपका पानी टूट सकता है और आपका गर्भपात हो सकता है। कभी-कभी डिलापैन बाहर गिर सकता है। आपको दर्द नियंत्रण के बारे में अतिरिक्त जानकारी दी जाएगी और आपको क्या करना चाहिए अगर आपको प्रसव पीड़ा शुरू हो जाती है या आपका पानी टूट जाता है।

## सर्जिकल गर्भपात के जोखिमों में शामिल हैं:

- गर्भ को नुकसान (1-4:1000 मामले)
- गर्भाशय ग्रीवा को नुकसान (1:100 मामले)
- हेमोरेज (1-4: 1000 मामले)
- संक्रमण (1:100 से कम मामले)
- गर्भावस्था के बनाए रखे उत्पाद (3:100)

(RCOG, 2022)

*\*सभी सर्जिकल प्रक्रियाओं में कुछ जोखिम होते हैं, लेकिन कृपया आश्वस्त रहें कि हमारे पास एक उत्कृष्ट सुरक्षा रिकॉर्ड है और केवल उच्च योग्य सर्जन, एनेस्थेटिस्ट और नर्स/दाइयों को ही नियुक्त करते हैं।*



## सर्जिकल गर्भपात के बाद शारीरिक गतिविधि।

- आपको अपने सर्जिकल गर्भपात के बाद 24-48 घंटों के लिए आराम करने और हल्का काम करने की योजना बनानी चाहिए
- जैसे ही आप सहज महसूस करते हैं, आप आमतौर पर सामान्य गतिविधियों में लौट सकते हैं, जिसमें स्नान या शॉवर, टैम्पोन का उपयोग करना, व्यायाम करना (तैराकी सहित) और भारी भार उठाना शामिल है। (nhs.uk, 2022)

जीए के तहत किए गए गर्भपात के बाद हम चाहते हैं कि आपके इलाज के बाद 24 घंटे तक आपकी देखभाल के लिए कोई उपलब्ध हो।

## गर्भ-निरोध

इस प्रक्रिया के हिस्से के रूप में यदि आप चुनते हैं तो कॉइल या प्रत्यारोपण को फिट किया जा सकता है जब आप जीए के अधीन हैं।

## सीएस/जीए और स्तनपान

सचेत सेडेशन या सामान्य एन्सथेटिक के दौरान उपयोग की जाने वाली लगभग सभी दवाएं स्तन के दूध में चली जाएंगी लेकिन बहुत कम मात्रा में जो आपके बच्चे को प्रभावित नहीं करती हैं। जैसे ही आप स्वस्थ महसूस करें और इसके लिए तैयार हों, आप फिर से स्तनपान शुरू कर सकती हैं। अपने शिशु में अत्यधिक नींद आने के संकेतों पर ध्यान दें। अपनी प्रक्रिया से पहले आप उपचार के बाद स्तन का दूध उपलब्ध होने के लिए पंप करने की इच्छा कर सकती हैं।

## आपकी प्रक्रिया के बाद

क्लिनिक छोड़ने से पहले आपकी बाद की देखभाल की व्यवस्थाओं पर चर्चा की जाएगी और आपको एक आपटरकेयर पैक दिया जाएगा जिसमें शामिल हैं:

- गर्भनिरोधक पत्रक
- कंडोम
- हमारी आपटरकेयर लाइन के लिए कोन्टेक्ट डिटेल

आपटर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (इरि)



## सर्जिकल गर्भपात के बाद क्या उम्मीद करें।

गर्भावस्था के पड़ाव के आधार पर रक्तस्राव मामूली रक्तस्राव से लेकर आपके सबसे भारी मासिक धर्म जैसा भिन्न होता है। ऑपरेशन के बाद 7-14 दिनों तक रक्तस्राव होना सामान्य है और आप कुछ दिनों के लिए छोटे रक्त के थक्के बना सकते हैं। एक दिशानिर्देश के रूप में, इसे अपने मासिक धर्म के आधार पर निर्धारित करें - रक्तस्राव कभी भी आपके सबसे भारी मासिक धर्म से अधिक भारी नहीं होना चाहिए।

यदि आपकी गर्भावस्था जल्दी (5 - 7 सप्ताह) थी, तो आपको केवल न्यूनतम रक्तस्राव हो सकता है। इसका मतलब यह नहीं है कि आपका उपचार फेईल हो गया है।

यदि आपकी गर्भावस्था के लक्षण दो सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं या आप अभी भी गर्भवती 'महसूस' करती हैं तो कृपया आपटरकेयर लाइन से संपर्क करें।

सुनिश्चित करें कि आप अपनी अगली अवधि तक सैनिटरी तौलियाँ का उपयोग करें; टैम्पोन का प्रयोग न करें सैनिटरी तौलिये का उपयोग करने से खून बहने पर नज़र रखने और संक्रमण को रोकने में मदद मिलेगी।

यदि रक्तस्राव 2 सप्ताह से अधिक समय तक रहता है या आप इसके बारे में चिंतित हैं, तो कृपया आपटरकेयर लाइन पर हमसे संपर्क करें।

## संक्रमण

आपके उपचार के दौरान आपको 2 अलग-अलग प्रकार के एंटीबायोटिक्स दिए गए होंगे (जब तक कि आपको उनसे एलर्जी न हो)। हालांकि कभी-कभी ऊतक के छोटे-छोटे टुकड़े जो गर्भपात के समय बाहर नहीं निकलते हैं, संक्रमित हो सकते हैं। गंभीर जटिलताओं के चेतावनी के संकेत हैं।

यदि आप नीचे दिए गए किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं, तो आपटरकेयर हेल्पलाइन को तुरंत 0333 016 0400 पर कॉल करें:

- उच्च तापमान और/या बुखार, फ्लू जैसे लक्षण या कंपकंपी महसूस होना
- बहुत भारी रक्तस्राव जो 2 घंटों के दौरान एक घंटे में 2 से अधिक सैनिटरी पैड गीले करता है। ये पैड भारी प्रवाह के लिए उपयुक्त होने चाहिए।
- पेट में जारी दर्द मासिक धर्म के दर्द या तकलीफ की तुलना में अधिक गंभीर होता है जो दर्द निवारक दवा या हीट पैड के उपयोग से ठीक नहीं होता है।
- योनि स्राव जिसमें से अप्रिय गंध आती है

**पृष्ठ 50 पर सेप्सिस टूल देखें।**

आपटर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईर)



टैली: 0333 004 6666 टैली: (01) 874 0097 (ईर)

www.nupas.co.uk

35

# सर्जरी के पहले सलाह

## याद रखने वाली चीज़ें

क्लिनिक में पहुंचने से पहले इन निर्देशों का पालन करना महत्वपूर्ण है; ऐसा करने में विफलता का मतलब यह हो सकता है कि आपके उपचार में देरी हो रही है, या कुछ मामलों में रद्द किया जा सकता है।

सभी परामर्शों, प्रारंभिक चिकित्सीय गर्भपात और सर्जिकल चिकित्सीय गर्भपात के लिए, आपको इन निर्देशों का पालन करना चाहिए:

- ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें
- किसी भी निर्धारित दवाओं या इनहेलर की सूची लाएं
- यदि आप निर्धारित दवाओं ले रही हैं तो आपको इन्हें सामान्य रूप से लेना जारी रखना चाहिए
- यदि आपको निम्नलिखित दवाएं निर्धारित की गई हैं, तो कृपया हमसे संपर्क करें: एस्पिरिन, वारफेरिन या क्लोपिडोग्रेल (प्लाविविक्स)
- आपको सैनिटरी तौलिये की आपूर्ति लाने की आवश्यकता होगी (टेम्पोन नहीं)

सामान्य एनेस्थेटिक या सचेत सेडेटिव के तहत सर्जिकल गर्भपात के लिए कृपया इन अतिरिक्त निर्देशों का भी पालन करें:

- प्रक्रिया से केवल 2 घंटे पहले तक साफ़ तरल (पानी) पीयें
- प्रक्रिया से 6 घंटे पहले से कोई ठोस पदार्थ नहीं
- सुनिश्चित करें कि उपचार के बाद 24 घंटे तक आपकी देखभाल करने वाला कोई है
- हम दृढ़ता से अनुशंसा करते हैं कि आप अपनी सर्जरी प्रक्रिया से पहले और बाद में 24 घंटे तक धूम्रपान न करें
- अपने साथ एक ड्रेसिंग गाउन और चप्पल लेकर आएं

- सर्जरी से पहले कृपया सभी चेहरे और शरीर की पियर्सिंग, मेकअप और नेल पॉलिश उतार दें
- कृपया अपनी प्रक्रिया से पहले सभी कॉन्टेक्ट लेंस हटा दें
- यदि आप अपनी सर्जरी प्रक्रिया से 48 घंटों के भीतर बीमार हैं, तो कृपया क्लिनिक से संपर्क करें क्योंकि आपको फिर से बुकिंग करनी पड़ सकती है।

आफ्टर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईर)



# प्रारंभिक मेडिकल गर्भपात और सर्जिकल गर्भपात के बाद की देखभाल

## गर्भपात के बाद, आप:

- ✓ दर्द या तकलीफ में मदद करने के लिए आइबुप्रोफेन या पेरैसिटामोल जैसी दर्द निवारक दवाएं ले सकती हैं
- ✓ रक्तस्राव बंद होने तक टैम्पोन के बजाय सैनिटरी तौलिये या पैड का उपयोग करें (और इसलिए आप अपने खून की बहने की निगरानी कर सकती हैं)
- ✓ जैसे ही आप तैयार महसूस करें, सेक्स कर सकती हैं, लेकिन अगर आप दोबारा गर्भवती नहीं होना चाहती तो गर्भनिरोधक का उपयोग करें क्योंकि गर्भपात के तुरंत बाद आप आमतौर पर उपजाऊ हो जाएंगी।
- ✓ जैसे ही आप सहज महसूस करती हैं, आप आमतौर पर सामान्य गतिविधियों में लौट सकती हैं, जिसमें स्नान या शॉवर, टैम्पोन का उपयोग करना, व्यायाम करना (तैराकी सहित) और भारी भार उठाना शामिल है। (nhs.uk, 2022)

❗ यदि आप अत्यधिक रक्तस्राव का अनुभव करती हैं और अस्वस्थ महसूस करती हैं तो 999 पर कॉल करें (रक्तस्राव की चित्र 5 देखें)

हमें कॉल करें यदि आप:

- ❗ प्रति घंटे दो या अधिक मैक्सी-साइज़ सैनिटरी टॉवल लगातार 2 घंटे तक भिगोती हैं (रक्तस्राव की मात्रा और प्रकार के बारे में सलाह के लिए पृष्ठ 25 देखें)
- ❗ एक असामान्य, अप्रिय-गंध योनि स्राव विकसित करती हैं

- ❗ 24 घंटे के बाद बुखार या पलू जैसे लक्षण विकसित होना
- ❗ बिगड़ते दर्द को विकसित करना, जिसमें वह भी शामिल है जो एक अज्ञात एक्टोपिक गर्भावस्था का संकेत दे सकता है (उदाहरण के लिए, यदि पेट के निचले हिस्से में दर्द एक तरफा, पसलियों के नीचे है, या ऊपर कंधों तक जाता है)।
- ❗ चिकित्सीय गर्भपात के लिए मिसोप्रोस्टोल के 24 घंटों के भीतर कोई रक्तस्राव नहीं या सैनिटरी टॉवल या अंडरवियर पर कोई रक्त केवल धब्बा या खून का निशान
- ❗ गर्भपात के 1 सप्ताह बाद भी गर्भवती महसूस करती हैं (RCOG, 2022)

## लिंग

जैसे ही आप तैयार महसूस करें, सेक्स करें, लेकिन अगर आप दोबारा गर्भवती नहीं होना चाहती हैं तो गर्भनिरोधक का उपयोग करें क्योंकि गर्भपात के तुरंत बाद आप आमतौर पर उपजाऊ हो जाएंगी। (nhs.uk, 2022)

**कृपया पृष्ठ 12 पर अपने गर्भनिरोधक विकल्पों पर विचार करें।**

## स्तन में परेशानी और रिसाव

यदि आपके उपचार से पहले आपको स्तन में तकलीफ थी, तो लक्षणों के कम होने में एक या दो सप्ताह का समय लग सकता है। यदि आप 2 सप्ताह के बाद भी असुविधा का अनुभव कर रही हैं तो कृपया आपटरकेयर लाइन से संपर्क करें।

जिन ग्राहकों की गर्भावस्था 12 सप्ताह से कम की थी, उनके लिए स्तनों का रिसाव होना असामान्य है। यदि आप चिंतित हैं तो कृपया सलाह के लिए कॉल करें। यदि आपके स्तन दर्दनाक, तनावग्रस्त, गर्म हैं और उनमें सूजन/लाल क्षेत्र है तो आपको संक्रमण हो सकता है। कृपया आपटरकेयर लाइन या अपने स्वयं के जीपी से संपर्क करें।

## उल्टी/मतली

यदि आपके उपचार से पहले आपको कोई उल्टी या मतली थी, तो लक्षणों के कम होने में एक या दो सप्ताह का समय लग सकता है। आपके द्वारा ली गई दवा भी आपको उल्टी महसूस करा सकती है। परंतु, अगर 2 सप्ताह के बाद भी कोई सुधार नहीं होता है तो कृपया आपटरकेयर लाइन से संपर्क करें।

## झाड़विंग

यदि आपको सामान्य एनेस्थेटिक दिया गया है, तो आपको कम से कम 48 घंटे तक गाड़ी नहीं चलानी चाहिए। कृपया अपनी बीमा कंपनी से जाँच करें। यदि आप किसी दुर्घटना में शामिल होती हैं तो हो सकता है आपको आपके बीमा द्वारा कवर नहीं किया जाए।

## यूके के बाहर यात्रा/छुट्टियाँ

जब तक आपका गर्भावस्था परीक्षण नकारात्मक न हो और 4 सप्ताह का चेकअप न हो जाए, तब तक कहीं भी छुट्टी पर न जाने की सलाह दी जाती है। यदि आपने यात्रा बीमा कंपनी को सूचित नहीं किया है तो हो सकता है कि वे आपकी किसी भी चिकित्सा समस्या को कवर न करें। आपको सलाह दी जाती है कि संक्रमण के जोखिम के कारण 4 सप्ताह तक समुद्र में न तैरें।

## कृपया ध्यान दें -

देश से बाहर गर्भपात की दवा ले कर जाना अवैध है।

## प्रक्रिया के बाद की जांच

आपको सलाह दी जाती है कि 4 सप्ताह के समय में चेक-अप करवाएं। चेक-अप आपके स्थानीय गर्भनिरोधक और यौन स्वास्थ्य (CASH) क्लिनिक में या आपके डॉक्टर के पास हो सकता है।

## अपना प्रेग्नेन्सी टेस्ट रिपिट करे

यदि आपका ई.एम.ए. हुआ है, तो यह सुनिश्चित करने के लिए कि उपचार सफल रहा है आपको 3 सप्ताह में प्रेग्नेन्सी टेस्ट रिपिट करना चाहिए। उस दिन आप जो पहला पेशाब करती हैं उस नमूने का उपयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है। प्रेग्नेन्सी टेस्ट किट आपके आपटरकेयर पैक में होगी। यदि परिणाम पोजिटिव आता है तो आपको तुरंत क्लिनिक या आपटरकेयर लाइन से संपर्क करना चाहिए और हम अनुवर्ती मुलाकात की व्यवस्था करेंगे। यदि एक अनुवर्ती अल्ट्रासाउंड स्कैन से पता चलता है कि समाप्ति विफल हो गई है और आप अभी भी गर्भवती हैं, तो आपके लिए गर्भावस्था की सर्जिकल चिकित्सा समाप्ति की व्यवस्था की जा सकती है। आपने जो दवा ली है उससे जुड़े जोखिमों के कारण यह अनुशंसा नहीं की जाती कि आप गर्भावस्था को जारी रखें।

यदि आपका सर्जिकल गर्भपात हुआ है तो आपको गर्भावस्था परीक्षण नहीं मिलेगा क्योंकि विफलता की दर बहुत कम है। पर, यदि आपके गर्भावस्था के लक्षण 2 सप्ताह के बाद भी समाप्त नहीं हुए हैं और/या आप अभी भी गर्भवती महसूस करती हैं, तो कृपया सलाह के लिए आपटरकेयर लाइन से संपर्क करें 0333 016 0400।

यदि आप आश्वासन के लिए अपना स्वयं का प्रेग्नेन्सी टेस्ट करना चाहती हैं, तो हम अनुशंसा करते हैं कि आप अपनी प्रक्रिया के बाद कम से कम 4 सप्ताह में ऐसा करें।

आपटर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईर)



## अज्ञात स्थान की गर्भावस्था (PUL) और एक्टोपिक गर्भावस्था

एक पोजिटिव गर्भावस्था परीक्षण का मतलब है कि आप गर्भवती हैं लेकिन अगर गर्भावस्था बहुत प्रारंभिक है तो हो सकता है अल्ट्रासाउंड स्कैन से इसका पता लगाना मुश्किल हो।

यह बहुत आम है क्योंकि गर्भावस्था परीक्षण में पोजिटिव परिणाम दिखाने के लिए केवल 10mIU/mL के हार्मोन स्तर की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था का पता लगाने के लिए पेट/उदर के माध्यम से स्कैन के लिए लगभग 1500mIU/mL के हार्मोन स्तर की आवश्यकता होती है। स्कैनिंग उपकरण का उपयोग करते हुए पायी गयी प्रारंभिक गर्भावस्था/गर्भावस्था लगभग 4 सप्ताह और 6 दिन, लगभग 5 सप्ताह है। जब तक स्कैन से गर्भावस्था का पता नहीं चलता, तब तक उपचार नहीं दिया जा सकता।

कुछ मामलों में गर्भावस्था को गर्भाशय के बाहर होने के कारण स्कैन द्वारा नहीं देखा जा सकता है। इसे "एक्टोपिक" के रूप में जाना जाता है। एक्टोपिक का अर्थ है "गलत स्थान"।

एक्टोपिक गर्भावस्था लगभग 100 में से 1 गर्भाधारण में होती है, इसलिए यह काफी दुर्लभ है। इस बात की सबसे अधिक संभावना है कि एक स्कैन द्वारा गर्भावस्था का पता लगाने के लिए गर्भावस्था बहुत प्रारंभिक/छोटी है। पर, यदि आपको लगता है कि आपको अस्थानिक (एक्टोपिक) गर्भावस्था है, तो आपको हमेशा A&E में जाना चाहिए।

### एक्टोपिक गर्भावस्था के लक्षण क्या हैं?

गर्भावस्था के 4 से 10 सप्ताह के बीच किसी भी समय लक्षण विकसित हो सकते हैं।

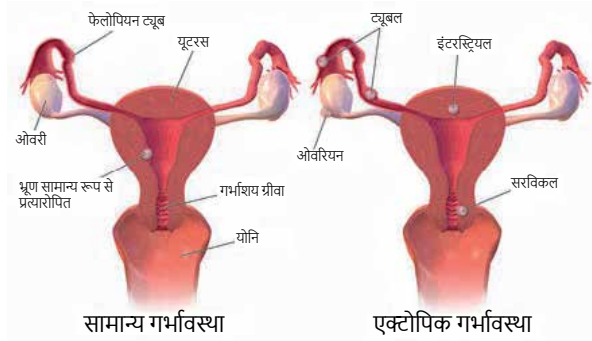
लक्षणों में निम्न में से एक या अधिक शामिल हैं:

- पेट के निचले हिस्से (पेट) के एक तरफ दर्द। यह एक तेज दर्द हो सकता है, या धीरे-धीरे विकसित हो सकता है, कई दिनों में बदतर हो सकता है। यह गंभीर हो सकता है।
- योनि से रक्तस्राव अक्सर होता है लेकिन हमेशा नहीं। यह अक्सर मासिक धर्म से जुड़े रक्तस्राव से अलग होता है। उदाहरण के लिए, रक्तस्राव सामान्य मासिक धर्म की तुलना में भारी या हल्का हो सकता है। खून गहरा दिखाई दे सकता है। पर, आप सोच सकते हैं कि रक्तस्राव देर से हुआ मासिक धर्म है।
- अन्य लक्षण भी हो सकते हैं जैसे दस्त, बेहोशी महसूस होना या मल त्याग (पखाना) करते समय दर्द होना।
- कंधे और बांह के जोड़ में दर्द विकसित हो सकता है। यह पेट में कुछ रक्त के रिसने और डायफ्राम (सांस लेने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली मांसपेशी) में जलन के कारण होता है।
- गंभीर दर्द या "बेहोश होना"। यह एक आपात स्थिति है क्योंकि रक्तस्राव भारी है।
- कभी-कभी चेतावनी देने वाले कोई लक्षण नहीं होते हैं (जैसे दर्द) इसलिए अचानक भारी आंतरिक रक्तस्राव के कारण बेहोश होना, कभी-कभी एक्टोपिक गर्भावस्था का पहला संकेत होता है।

यदि आपको 7-14 दिनों के बीच पुनः स्कैन करने की सलाह दी गई है, लेकिन आप उस समय के भीतर इनमें से कोई भी लक्षण विकसित करते हैं, तो आपको A&E में उपस्थित होना चाहिए।

## एक्टोपिक गर्भावस्था कहाँ विकसित होती है?

अधिकांश एक्टोपिक गर्भधारण तब होते हैं जब एक निषेचित अंडा फैलोपियन ट्यूब (एक ट्यूबल एक्टोपिक गर्भावस्था) के अंदर की परत से जुड़ जाता है। शायद ही कभी, एक्टोपिक गर्भावस्था अन्य स्थानों जैसे अंडाशय में या पेट के अंदर (पेट) में होती है।



## शिरापरक थ्रोम्बोम्बोलिज़्म (VTE)

### शिरापरक थ्रोम्बोसिस क्या है?

एक थ्रोम्बोसिस एक रक्त वाहिका (एक नस या धमनी) में रक्त का थक्का होता है। शिरापरक थ्रोम्बोसिस एक नस में होता है। नसों रक्त वाहिकाएं होती हैं जो रक्त को हृदय और फेफड़ों में वापस ले जाती हैं जबकि धमनियां रक्त को दूर ले जाती हैं।

डीप वेन थ्रोम्बोसिस (डीवीटी) एक रक्त का थक्का है जो पैर, पिण्डली या श्रोणि की गहरी नस में बनता है।

### मैं जोखिम में क्यों हूँ?

गर्भावस्था आपके डीवीटी के जोखिम को बढ़ाती है। हालांकि, गर्भावस्था में या जन्म के बाद पहले 6 हफ्तों में शिरापरक थ्रोम्बोसिस अभी भी असामान्य है, जो 1000 महिलाओं में केवल 1-2 में होती है। आपकी गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय एक डीवीटी हो सकता है।

### डीवीटी गंभीर क्यों है?

शिरापरक थ्रोम्बोसिस गंभीर हो सकती है क्योंकि रक्त का थक्का टूट सकता है और रक्तप्रवाह में यात्रा कर सकता है जब तक कि यह शरीर के दूसरे हिस्से जैसे फेफड़ों में फंस नहीं जाता। इसे पल्मोनरी एम्बोलिज़्म (PE) कहा जाता है और यह जीवन के लिए खतरा हो सकता है।

### डीवीटी के लक्षण हो सकते हैं:

- हाथ या पैर की सूजन
- पिण्डली में दर्द या कोमलता
- हाथ/पैर की बढ़ी हुई गर्मी या लाली

आफ्टर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईर)



टैली: 0333 004 6666 टैली: (01) 874 0097 (ईर)

इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव होने पर आपको तुरंत मदद मांगनी चाहिए। डीवीटी का निदान और उपचार पल्मोनरी एम्बोलिज्म (पीई) के विकास के जोखिम को कम करता है।

पीई के लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- बहुत अस्वस्थ महसूस करना
- अचानक गिर जाना
- सांस लेने में अचानक अस्पष्टीकृत कठिनाई
- सीने में दर्द/सीने में जकड़न
- खांसी में खून आना

## डीवीटी/पीई के मेरे जोखिम को क्या बढ़ाता है?

रक्त का थक्का बनने का खतरा बढ़ जाता है यदि आप:

- 35 वर्ष से अधिक आयु की हैं
- 30 से अधिक बॉडी मास इंडेक्स (BMI) के साथ अधिक वजन
- धूम्रपान करती हैं
- पहले से तीन या अधिक बार गर्भधारण कर चुकी हैं
- पहले शिरापरक थ्रोम्बोसिस हो चुका है/शिरापरक थ्रोम्बोसिस का पारिवारिक इतिहास है
- हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी या गठिया जैसी बिमारी है
- गंभीर वैरिकोज़ वेन है जो दर्दनाक या लाली/सूजन के साथ घुटने के ऊपर हैं
- गर्भावस्था में इन के कारण निर्जलित या कम गतिशील होना, उदाहरण के लिए, गर्भावस्था में उल्टी होना
- लंबे समय तक या 4 घंटे या उससे अधिक समय तक यात्रा करते समय स्थिर रहना (हवाई, कार या ट्रेन से)

यदि आप शिरापरक थ्रोम्बोसिस के लिए एक जोखिम कारक के रूप में पहचाने जाते हैं, तो हम आपको रक्त पतला करने वाला इंजेक्शन और संपीड़न स्टॉकिंग्स की पेशकश करेंगे यदि आप एक सर्जिकल प्रक्रिया के लिए बुक किए गए हैं।

आपटर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईरे)





# ग्राहकों और देखभालकर्ताओं के लिए सेप्सिस सूचना

## सेप्सिस क्या है?

सेप्सिस एक जीवन-जोखिम में डालने वाली स्थिति है जो शरीर के संक्रमण के प्रति प्रतिक्रिया के रूप में उत्पन्न होती है जो अपने स्वयं के ऊतकों और अंगों को घायल कर देती है। एक संक्रमण सूक्ष्म जीवों या "कीटाणुओं" (आमतौर पर बैक्टीरिया) के शरीर पर आक्रमण करने के कारण होता है और यह शरीर के एक विशेष क्षेत्र (जैसे दांत का कोई फोड़ा) तक सीमित हो सकता है या रक्तप्रवाह में अधिक व्यापक हो सकता है (जिसे अक्सर "सेप्टेसीमिया" या " रक्त - विषाक्तता कहा जाता है")।

सेप्सिस दिल के दौरे और या स्ट्रोक की तरह ही एक मेडिकल इमरजेंसी है। दिल का दौरा या स्ट्रोक वाले मरीजों की तुलना में सेप्सिस वाले मरीजों की मृत्यु होने की संभावना पांच गुना अधिक होती है। यदि जल्दी पकड़ा गया, अधिकांश रोगियों के लिए परिणाम अच्छा है लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि चिकित्सा मांगने में देरी न करें। सेप्सिस सदमे, बहु-अंग विफलता और मृत्यु का कारण बन सकता है, खासकर अगर इस जल्दी न पहचाना जाए और तुरंत इलाज न किया जाए। सफल उपचार के लिए सेप्सिस के रोगियों का तेजी से निदान और प्रबंधन महत्वपूर्ण है।

## मैं जोखिम में क्यों हूँ?

हर किसी को मामूली संक्रमण (जैसे "फ्लू", मूत्र पथ के संक्रमण, गैस्ट्रोएंटेराइटिस, श्वसन पथ के संक्रमण आदि) से सेप्सिस विकसित होने का खतरा होता है यदि समय पर इसका पता नहीं लगाया जाता और इलाज नहीं किया जाता।। यदि आपके उपचार से पहले या बाद में आपको कोई लक्षण हैं (नीचे देखें), तो कृपया हमें तुरंत बताएं।

## सेप्सिस के लक्षण

सेप्सिस के लक्षण आमतौर पर जल्दी विकसित होते हैं और इसमें शामिल हो सकते हैं:

- अत्यधिक कंपकंपी और मांसपेशियों में दर्द।
- पेट के निचले हिस्से/पीठ में दर्द के साथ या बिना योनि स्राव में बदलाव और/या अनियमित योनि से रक्तस्राव।
- पेशाब नहीं आना (पिछले 12-18 घंटों में)।
- निम्न रक्तचाप जिसके परिणामस्वरूप खड़े होने पर चक्कर आ सकते हैं।
- मानसिक सतर्कता में बदलाव जैसे भ्रम या भटकाव।
- ठंडी, चिपचिपी और/या धब्बेदार/पीली त्वचा।

यदि गर्भावस्था की समाप्ति के बाद पहले 6 हफ्तों में आपको इनमें से कोई भी संकेत/लक्षण हैं, तो कृपया हमारे 24 घंटे खुले हेल्पलाइन नंबर, अपने जीपी पर कॉल करें या आपातकालीन सेवाओं में उपस्थित हों।

## उपचार

- संक्रमण का इलाज करने के लिए एंटीबायोटिक्स। यह संक्रमण की गंभीरता के आधार पर घर पर या अस्पताल में हो सकता है।
- स्रोत नियंत्रण - इसका मतलब संक्रमण के स्रोत का उपचार करना है, जैसे कि फोड़ा या संक्रमित घाव।
- तरल पदार्थ - अंतःशिरा कैथेटर ("ड्रिप") के माध्यम से आवश्यक हो सकता है।
- ऑक्सीजन - यदि आपके महत्वपूर्ण अंग जैसे श्वास और/या रक्तचाप सेप्सिस से प्रभावित होते हैं, तो अंगों के समर्थन के लिए गहन देखभाल इकाई (आईसीयू) में भर्ती होना आवश्यक हो सकता है,

जैसे फेफड़ों के लिए कृत्रिम वेंटिलेशन (श्वास मशीन), किडनी सपोट (किडनी मशीन) आदि जब संक्रमण का इलाज किया जा रहा है।

## एंटी-डी इंजेक्शन (केवल 10 सप्ताह से अधिक की प्रक्रियाओं के लिए)

अधिकांश आबादी के रक्त समूह में रीसस (Rh) रक्त कारक मौजूद होता है। लगभग 85% Rh पॉजिटिव हैं और शेष Rh नेगेटिव हैं।

यदि Rh नेगेटिव महिला गर्भवती हो जाती है और बच्चे के पिता Rh पॉजिटिव हैं, तो इस बात की प्रबल संभावना है कि भ्रूण Rh पॉजिटिव होगा। (इस पड़ाव पर हम भ्रूण का Rh फैक्टर नहीं बता सकते हैं)।

अगर Rh पॉजिटिव कोशिकाएं भ्रूण से मां के रक्त प्रवाह में प्रवेश करती हैं, तो वे इन विदेशी Rh पॉजिटिव रक्त कोशिकाओं पर हमला करने और नष्ट करने के लिए एंटीबाँडी (एंटी डी) नामक विशेष कोशिकाओं का उत्पादन करेंगी जैसे कि उसका शरीर संक्रमण से लड़ रहा था।

एक बार जब इस तरह की एंटीबाँडी को विकसित होने की अनुमति दी जाती है, तो वे भविष्य के गर्भधारणों के लिए और संभवतः जीवन भर के लिए मां के खून में बनी रहेंगी।

Rh पॉजिटिव रक्त कोशिकाएं कई तरह से महिला के रक्त में प्रवेश कर सकती हैं:

- बच्चे की नॉर्मल डिलीवरी के दौरान
- गर्भपात के बाद
- गलत रक्त ट्रांसफ्यूजन के कारण

यदि आपके रक्त परीक्षण दिखाता है कि आप Rh नेगेटिव हैं और आपकी गर्भावस्था 10 सप्ताह या उससे अधिक है, तो आपको ऑपरेशन के बाद एंटी डी का इंजेक्शन दिया जाएगा। यह किसी भी Rh पॉजिटिव रक्त कोशिकाओं को नष्ट कर देगा जिन्होंने हो सकता है आपके रक्त प्रवाह में प्रवेश किया

### 1. क्या महिला बीमार दिखती है?

या कोई ओब्जरवेशनस असामान्य हैं?  
या MEOWS ट्रिगर कर रहा है?

### 2. क्या इतिहास संक्रमण का सूचक है?

हां, लेकिन स्रोत फिलहाल स्पष्ट नहीं है  
कोरियोफ्लिपोनाइटिस/एंडोमेट्रिटिस  
मूत्र पथ के संक्रमण  
संक्रमित सीजेरियन या पेरिनियल घाव  
इन्फ्यूंजा, गंभीर गले में खराबा या निमोनिया  
पेट दर्द या दूरी  
स्तन फोड़ा/मास्टिटिस  
अन्य (निर्दिष्ट करें.....)

### 3. क्या एक मातृव लाल झंडा मौजूद है?

केवल आवाज या दर्द की प्रतिक्रिया/अनुराग  
सिस्टोलिक B.P  $\leq 90$  mmHg  
हृदय गति  $\geq 130$  प्रति मिनट  
श्वसन दर  $\geq 25$  प्रति मिनट  
SpO<sub>2</sub>  $\geq 92\%$  रखने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता  
गैर-धुंधले चकत्ते, धब्बेदार, रक्तहीन, सियानोटिक  
पिछले 12-18 घंटों में मूत्र नहीं किया  
0.5 मिली/किग्रा/घंटा से कम मूत्र उत्पादन  
लैक्टेट  $\geq 2$  mmol/l

### रेड फ्लैग सेप्सिस!

यह समय महत्वपूर्ण है, तत्काल कार्रवाई की आवश्यकता है!

**पुनर्निर्जन:**  
संतुष्टि बनाए रखने के लिए ऑक्सीजन  $\geq 94\%$  (सीओपीडी में  $88\%$ )  
लैक्टेट रिकॉर्ड करें (यदि उपलब्ध हो)  
सॉडियम क्लोराइड में 250 मि.ली. बोलस, अधिकतम 250 मि.ली.  
यदि आदर्श हो, अधिकतम 2000 मि.ली. यदि हाइपोटेंसिव/  
लैक्टेट  $> 2$  mmol/l

सेप्सिस का कम जोखिम यदि संबंधित है तो अन्य निदानों पर विचार करें, आवश्यकतानुसार स्थानांतरण करें। मानक पीएचकेल का प्रयोग करें। स्थानांतरण के लिए नहीं है, तो वीपी/ओओएच/1:1 से संतर्क करें, यदि संबंधित है, या 999 आईडी रोगी तैजी से सिगइटा है

खुराक जाल साहाय्य दे 999 पर कॉल करें यदि रोगी तैजी से सिगइटा है, या 1:1 पर कॉल करें, यह देखने के लिए व्यवस्था करें कि वीपी की स्थिति में सुधार नहीं हो रहा है या वीपी-ओर खराब हो रहा है। उपयुक्त के रूप में उपलब्ध संसाधनों के लिए साहानकेल। प्रसूति मूल्यांकन पर विचार करें

TN

### 4. क्या कोई मातृ-अंतर श्वज मौजूद है?

मानसिक स्थिति को लेकर रिस्तेदार चिंतित हैं  
कार्यात्मक क्षमता में तीव्र गिरावट  
श्वसन दर 21-24  
हृदय गति 100-129 (91-126 प्रसवोत्तर)  
सिस्टोलिक बीपी 91-100mmHg  
पिछले 12-18 घंटों में यूरिन पास नहीं हुआ  
तापमान  $< 36$  डिग्री सेल्सियस  
इम्यूनोसप्रेस्ड/मधुमेह/गर्भावस्था मधुमेह  
पिछले 6 हफ्तों में आक्रामक प्रक्रिया हुई है  
ल्वे C.S. फोस्फेस डिलीवरी, EARC सेरक्लेज C.M, गर्भावस्था गर्भसर्जनी  
सिलियॉको का लंबे समय तक टूटना  
GAS के साथ निकट संपर्क  
रक्तसाव/आक्रामक घाव/योनि साव  
यदि इम्यूनोसप्रेस्ड और 18 वर्ष से कम  
रेड फ्लैग सेप्सिस के रूप में मानो

### सेप्सिस की संभावना

निर्दिष्ट गंतव्य पर स्थानांतरण।  
हैंडओवर पर सेप्सिस की संभावना का संचार

संचार:

प्री-अलर्ट प्राप्त करने वाला अस्तित्व। रोगी को रेड फ्लैग सेप्सिस है  
आपातकालीन विभाग (या अन्य सहायक गंतव्य) की ओर भेजें  
रेड फ्लैग सेप्सिस की हैंडओवर उपस्थिति

हो। यह आपके स्वयं के एंटी डी के विकास को रोकेगा और भविष्य में किसी भी गर्भधारण में समस्याओं को टालेगा।

Rh नेगेटिव होने के बारे में अनावश्यक रूप से चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। यदि आपके पहले बच्चे हो चुके हैं, तो आपको प्रसव के बाद पहले ही एंटी डी दिया जा चुका होगा। अगर यह आपकी पहली प्रेग्नेंसी है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। गर्भावस्था के दौरान अस्पताल के प्रसवपूर्व क्लीनिक में सभी Rh नेगेटिव महिलाओं की नियमित रूप से जाँच की जाती है और बच्चे के रक्त की भी जाँच की जाती है। अगर बच्चा Rh नेगेटिव है तो एंटी डी इंजेक्शन की जरूरत नहीं है।

इसका मतलब यह नहीं है कि भविष्य में कोई भी गर्भधारण जरूरी Rh पॉजिटिव होगा। यह तभी लागू होता है यदि आपका साथी Rh पॉजिटिव हो।

यह महत्वपूर्ण है कि गर्भावस्था की समाप्ति या गर्भपात के बाद एक एंटी डी इंजेक्शन दिया जाए क्योंकि बच्चे के रक्त समूह का पता नहीं है। गर्भावस्था के बाद शिशु के ब्लड ग्रुप पर निर्भर करते हुए एंटी डी दिया जा सकता है। हमेशा अपने डॉक्टर के साथ चैक करें।

आफ्टर केयर हेल्पलाइन

टैली: 0333 016 0400

टैली: (01) 874 0097 (ईरे)



टैली: 0333 004 6666 टैली: (01) 874 0097 (ईरे)

## सामान्यतः पूछे जाने वाले प्रश्न

### क्या होगा यदि मैं मन बदल देती हूँ?

यदि आप अपने निर्णय के बारे में अनिश्चित महसूस करती हैं, तो कृपया चिंता न करें। आप अपना विचार ठीक उस समय तक बदल सकती हैं जब उपचार शुरू होता है। यदि किसी कारण से आपको लगता है कि आपको अपना निर्णय निर्धारित करने के लिए और समय चाहिए, तो कृपया हमें बताएं। अगर आपको लगता है कि किसी प्रशिक्षित काउंसलर से बात करने से आपको फायदा होगा तो हम आपके लिए इसकी व्यवस्था कर सकते हैं।

### क्या गर्भपात कराना मुझे भविष्य में गर्भवती होने से रोकेगा?

गर्भपात कराने से आपकी गर्भवती होने की क्षमता प्रभावित नहीं होनी चाहिए। वास्तव में, आपकी प्रजनन क्षमता तुरंत सामान्य हो सकती है, इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप फिर से गर्भवती होने से रोकने के लिए गर्भनिरोधक का उपयोग करें।

### गर्भपात की लागत कितनी है?

यदि आप इंग्लैंड, वेल्स और उत्तरी आयरलैंड में रहती हैं, तो अधिकांश गर्भपात पूरी तरह से NHS द्वारा वित्त पोषित हैं। यह पता लगाने के लिए कि क्या आप फंडिंग के योग्य हैं, कृपया हमें अपने स्थान और जीपी के विवरण के साथ कॉल करें। यदि आप इंग्लैंड और वेल्स से बाहर रहते हैं तो आपको इलाज के लिए भुगतान करना होगा।

नवीनतम कीमतों के लिए कृपया हमारी वेबसाइट देखें।

[www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk)

## क्या मैं उस दिन किसी को अपने साथ ला सकती हूँ?

बेशक; आप पा सकती हैं कि किसी प्रियजन या मित्र का समर्थन आपको दिन भर मदद करेगा। वे आपके परामर्श के कुछ हिस्सों के लिए आपका साथ देने में सक्षम होंगे, लेकिन अन्य भागों के दौरान आपको अकेले रहने की आवश्यकता होगी। जबकि आपकी अपनी प्रक्रिया हो रही है, उन्हें प्रतीक्षा कक्ष में निर्देशित किया जाएगा जहां वे टीवी देख सकते हैं। अगर आपकी उम्र 16 साल से कम है और आप चाहते हैं कि पूरे इलाज में कोई आपके साथ हो, तो कृपया हमारी टीम के किसी सदस्य को बताएं।

## गर्भावस्था बनी हुई है

### गर्भपात के बाद बचे हुए भ्रूण के ऊतकों का क्या होता है?

हो सकता है कि भ्रूण के अवशेषों के निपटान के संबंध में आपकी कोई विशेष इच्छा न हो। अगर ऐसा है तो हम संवेदनशील तरीके से इनका निस्तारण करेंगे। हम आम तौर पर अंतिम संस्कार के लिए भेजने से पहले क्लिनिकल कचरे से अलग अवशेषों को इकट्ठा करते हैं और स्टोर करते हैं। मानव ऊतक प्राधिकरण दिशानिर्देश [http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance\\_on\\_the\\_disposal\\_of\\_pregnancy\\_res.pdf](http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_res.pdf) पर देखे जा सकते हैं।

आप चाहें तो भ्रूण के अवशेषों को ले जा सकते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपने किस प्रकार का उपचार किया है, और उनके लिए अपनी व्यवस्था स्वयं करें। इसमें एक निजी सेवा, दफन या दाह संस्कार की व्यवस्था करना शामिल हो सकता है। यदि आप अवशेषों को ले कर जाना चाहते हैं, तो हम उन्हें एक ऐसे बर्तन में रखेंगे जो अपारदर्शी है (आप इसके आर-पार नहीं देख सकते हैं) और अच्छी तरह से बंद है। फिर हम एक अंतिम संस्कार निदेशक के साथ आपका संपर्क करा सकते हैं जो आपकी व्यक्तिगत इच्छाओं के बारे में चर्चा करने में सक्षम होगा।

## मेरे छोटे बच्चे हैं; क्या मैं उन्हें अपने साथ ला सकती हूँ?

हम बच्चों को क्लीनिक में जाने की अनुमति नहीं देते हैं, इसलिए आपको अपनी नियुक्ति के दिन के लिए बच्चों की देखभाल की व्यवस्था करनी होगी। ऐसा करने में विफलता का मतलब यह हो सकता है कि आपको अपनी नियुक्ति या उपचार को फिर से बुक करना होगा।

## क्या मेरा इलाज गोपनीय रखा जाएगा?

हम किसी को भी आपके विवरण का खुलासा नहीं करेंगे जब तक हमारे पास ऐसा करने की आपकी अनुमति न हो। हम हर समय आपकी गोपनीयता और गरिमा का सम्मान करेंगे। सभी परामर्श और उपचार पूरी तरह से गोपनीय हैं। पर, अगर हमें लगता है कि आपको दुर्व्यवहार या नुकसान का खतरा है, तो हम स्थानीय सुरक्षा टीम को सूचित करने के लिए बाध्य हैं। यह आपकी सुरक्षा के लिए है।

## मेरी जानकारी का उपयोग कैसे किया जाता है?

हम कानूनी रूप से स्वास्थ्य विभाग (मुख्य चिकित्सा अधिकारी) को कुछ डेटा भेजने के लिए बाध्य हैं, यानी उम्र, क्षेत्र, गर्भधारण की संख्या और गर्भावस्था का गर्भ। HSA4 फार्म स्वास्थ्य विभाग को भेजा जाता है और यह गर्भपात अधिसूचना फार्म है। वैधानिक HSA4 फॉर्म की सामग्री का उपयोग गर्भपात के बारे में सीएमओ को सूचित करने के लिए किया जाता है और स्वास्थ्य विभाग द्वारा सांख्यिकीय उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जाएगा। आपका कोई भी व्यक्तिगत विवरण प्रकाशित नहीं किया जाएगा और स्वास्थ्य विभाग को जमा किए गए डेटा से आपकी पहचान करना संभव नहीं है।

आपका कोई भी व्यक्तिगत विवरण प्रकाशित नहीं किया जाएगा और स्वास्थ्य विभाग को जमा किए गए डेटा से आपकी पहचान करना संभव नहीं है।

## फीडबैक और शिकायतें

आपकी देखभाल और आराम हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं और हम यह सुनिश्चित करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं कि आपकी देखभाल के हर चरण को उच्चतम मानकों तक पहुंचाया जाए। हम हमें दिए गए सभी फीडबैक का स्वागत करते हैं और इसलिए, फीडबैक फॉर्म को हमारी सेवा के बारे में अपने विचारों के साथ पूरा करके जो आपको उपचार के अंत में दिया जाएगा, आप हमें सुधार जारी रखने में मदद करेंगे।

हम समझते हैं कि एक समय हो सकता है जब आप हमें औपचारिक रूप से प्रतिक्रिया देना चाहते हैं या शिकायत करना चाहते हैं। यदि आप हमारी सेवा के किसी भी पहलू से असंतुष्ट हैं और शिकायत करना चाहते हैं, तो कृपया:

- स्टाफ के किसी सदस्य या क्लिनिक प्रबंधक से बात करें या

यहां एक ई-मेल भेजें: [enquiries@nupas.co.uk](mailto:enquiries@nupas.co.uk)

किसी शिकायत की जांच और प्रतिक्रिया की समय सीमा उसकी प्रकृति और जटिलता पर निर्भर करती है। शिकायत प्राप्त होने पर, जांच प्रबंधक आपसे संपर्क करेगा जो आपके साथ एक समय सीमा पर सहमत होगा। यह इस बात को सुनिश्चित करने के लिए है कि प्रतिक्रियाएं समय पर और उठाए गए मुद्दों के अनुपात में और शिकायतकर्ता की इच्छाओं के अनुरूप हों।

## उपयोगी संपर्क

### NUPAS क्लिनिक

गर्भावस्था, गर्भनिरोधक और यौन स्वास्थ्य से संबंधित विकल्पों के लिए समर्थन।

हेल्पलाइन: 0333 004 6666

वेबसाइट: [www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk)

### NHS चोइसिस

यौन स्वास्थ्य और स्थानीय यौन स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जानकारी।

वेबसाइट: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### सेक्स: के बारे में बात करने का लाभ है

युवा लोगों के लिए यौन स्वास्थ्य की जानकारी।

हेल्पलाइन: 0300 123 2930

वेबसाइट: [www.nhs.uk/worhtalkingabout](http://www.nhs.uk/worhtalkingabout)

### ब्रुक

25 वर्ष से कम आयु के युवाओं के लिए निःशुल्क और गोपनीय यौन स्वास्थ्य सलाह और गर्भनिरोधक।

वेबसाइट: [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

### परिवार नियोजन संघ

यौन स्वास्थ्य जानकारी और गर्भनिरोधक, यौन संचारित संक्रमण, गर्भावस्था के विकल्प, गर्भपात और गर्भावस्था की योजना बनाने पर सलाह।

वेबसाइट: [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

### घरेलू उत्पीड़न

सभी प्रकार के घरेलू उत्पीड़न के शिकार **लोगों** के लिए सहायता और समर्थन।

हेल्पलाइन: 0808 168 9111

वेबसाइट: [www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse](http://www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse)

# नोंट्स

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# नोट्स

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## अपॉइंटमेंट विस्तार

### पहली अपॉइंटमेंट

दिन: .....

तिथि: .....

समय: .....

### दूसरी अपॉइंटमेंट

दिन: .....

तिथि: .....

समय: .....

## ग्राहक उपचार सारांश

उपचार	तिथि:	समय:	टिप्पणी
पहले चरण में ली गई दवा (मिफेप्रिस्टोन)			
दूसरा चरण दवा ली गई (4 मिसोप्रोस्टोल गोलीयां)			
4 घंटों के बाद मिसोप्रोस्टोल की बची हुई 2 अतिरिक्त गोलीयां लीं			
दर्द के लिए ली गई गोलीयां		गोलियों का नाम:	

रक्तस्राव पैटर्न			
उपचार के 3 सप्ताह बाद गर्भवस्था परीक्षण का परिणाम		परिणाम:	
कोई समस्या			
NUPAS क्लिनिक ने रिकॉर्ड से संपर्क किया			



