गर्भपात को समझना
एक दृश्य संसाधन

यह निर्देशिका नवंबर 2020 में प्रकाशित की गयी। इसे आईपीपीएफ सेंट्रल ऑफिस लंदन में पैकार्ड एबोर्शन स्टिग्मा प्रोजेक्ट टीम द्वारा विकसित किया गया था और जन स्वास्थ्य चित्रकार, इयान क्लॉस्टर द्वारा चित्रित किया गया।

इस निर्देशिका की निर्माण प्रक्रिया में प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, विकलांगता अधिकारों के पैरोकारों और प्रजनन अधिकार कार्यकर्ताओं की बहुमूल्य प्रतिक्रिया और अंतर्दृष्टि शामिल है। इसके निर्माता निम्नलिखित संगठनों और व्यक्तियों का आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने योगदान किया और / या मार्गदर्शिका की समीक्षा की: आईपीपीएफ़ सचिवालय टीम, चेंज-एडवोनेट, 2+abortions Worlwide, आईबीआईएस, लेंड ए वॉयस अफ्रीका, डॉ. जिसेला बर्जर, शर्लीना नागीर और डेविड टॉवेल।

आईपीपीएफ़ इस निर्देशिका को विकसित और प्रसारित करने में डेविड और ल्यूसिल पैकर्ड फाउंडेशन के सहयोग पर आभार व्यक्त करता है।

ippf.org
ippfglobal
ippf
ippf_global

भाषा नोट

यह निर्देशिका मुख्य पात्र (तारा) को 'व्यक्ति' के रूप में चिन्हित करती है। आईपीपीएफ़ यह ज्ञापित करता है कि ऐसे लोग जिनकी महिला के रूप में पहचान नहीं है, वे भी गर्भावस्था और गर्भपात का अनुभव कर सकते हैं, और हालांकि विश्व स्तर पर अधिकतर गर्भपात को महिलाओं से जोड़ा जाता है, इस निर्देशिका में इसे एक अधिक समावेशी शब्द के रूप में इस्तेमाल किया गया है।

विषय-सूची

3 इस संसाधन के बारे में

4 दृश्य संसाधन

4 **परिचय**

12 **हरा विकल्प: गर्भपात**

15 मेडिकल गर्भपात विधि क: मिसोप्रोस्टॉल व मिसोप्रोस्टॉल

19 मेडिकल गर्भपात विधि ख: केवल मिसोप्रोस्टॉल

20 मेडिकल गर्भपात: सभी प्रकार

23 सर्जिकल गर्भपात

36 सभी गर्भपात प्रक्रियाएं

42 **गुलाबी विकल्प: व्यक्ति गर्भावस्था जारी रखने का निर्णय करता है**

44 **स्टोरीलाईन का समापन**

45 सुविधा के लिए टिप्पणी

इस संसाधन के बारे में

इस संसाधन का उद्देश्य गर्भपात के संदेश के इर्द-गिर्द सूचना की खाई को भरना, साक्षरता और भाषा की बाधाओं को कम करना है। इसका उपयोग सीखने में अक्षम लोगों सहित विभिन्न प्रकार के संदेश प्राप्तकर्ताओं के साथ किया जा सकता है, जिससे एक सूचित और सहमतिपूर्ण निर्णय लेने की प्रक्रिया में लोगों को मदद मिल सके।

यह संसाधन एक अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि गर्भपात की प्रक्रिया क्या है, चित्रों के माध्यम से तारा, जिसे पता चला कि गर्भवती है, की कहानी का उपयोग यह दर्शाने के लिए किया गया है कि उनकी आगे की यात्रा क्या होगी कि यदि वे गर्भपात कराने का निर्णय लेते है। इसका उद्देश्य सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, युवाओं और अन्य लोगों की मदद करनी है जो गर्भपात पर ज्ञान और जानकारी में वृद्धि की वकालत कर रहे हैं और इन मुद्दों से जुड़े कलंक को कम कर रहे हैं।

हमें उम्मीद है कि यहां बताई गई कहानी उन लोगों की मदद करेगी, उनके लिए एक संसाधन हो सकती है जिन्हें अधिक जानकारी की आवश्यकता होती है और उन्हें सुरक्षित गर्भपात सेवाओं तक पहुंचने की आवश्यकता हो सकती है।

कहानी पाठक को युवा की मन:स्थिति, उसके अधिकार, यदि उनके पास सुरक्षित गर्भपात की पहुंच नहीं है तो उनके द्वारा लिए जाने वाले जोखिम या क्या वे ज़रूरी देखभाल से वंचित है और साथ ही सुनने और मदद करने वाले लोगों के महत्व के बारे में बताती है।

इस संसाधन का उपयोग कैसे करें

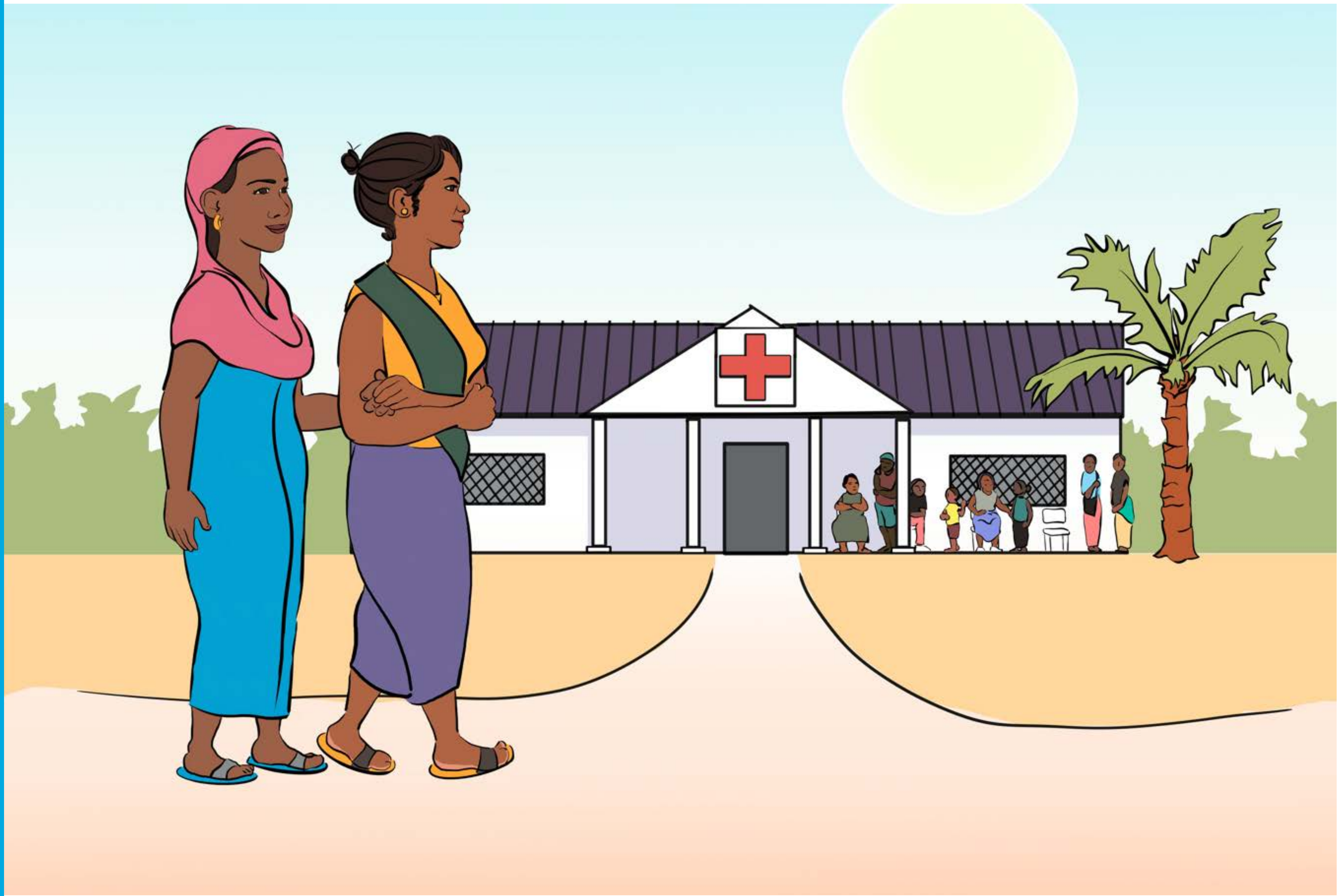
यह एक दृश्य-आधारित संसाधन है, और इसलिए पूरी कहानी को उस क्रम में चित्रों को देखकर ही समझा जा सकता है जिस क्रम मे ये संयोजित किए गए है। समझने के लिए, इनमें से प्रत्येक चित्र के नीचे एक संक्षिप्त कथानक शामिल किया गया है। प्रत्येक तस्वीर के लिए अतिरिक्त सुविधा नोट इस संसाधन के अंत में दिये गए हैं।

इस संसाधन का उपयोग गर्भपात के संदर्भ में, एकल रूप में या, या अन्य आईपीपीएफ़ संसाधनों के साथ किया जा सकता है, जैसे कि 'गर्भपात के बारे में कैसे बात करें: अधिकारों पर आधारित संदेश के लिए दिशानिर्देश' या 'गर्भपात के बारे में कैसे शिक्षित करें: सहकर्मी शिक्षकों, शिक्षकों और प्रशिक्षकों के लिए दिशानिर्देश' आदि। इसके अलावा, आईपीपीएफ़ ने 'सर्जिकल गर्भपात क्या है' और 'मेडिकल गर्भपात क्या है' पर वीडियो तैयार किए हैं।

गोलियों, सुरक्षित गर्भपात और / या गर्भनिरोधक के साथ गर्भपात के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी के लिए, आप Safe2Choose या Women on Web,देख सकते है जो कि उपयोगी संसाधन हैं और प्रजनन स्वास्थ्य और सुरक्षित गर्भपात तक पहुंच के बारे में जानकारी प्रदान करने की अंतरराष्ट्रीय गतिविधि का हिस्सा हैं।

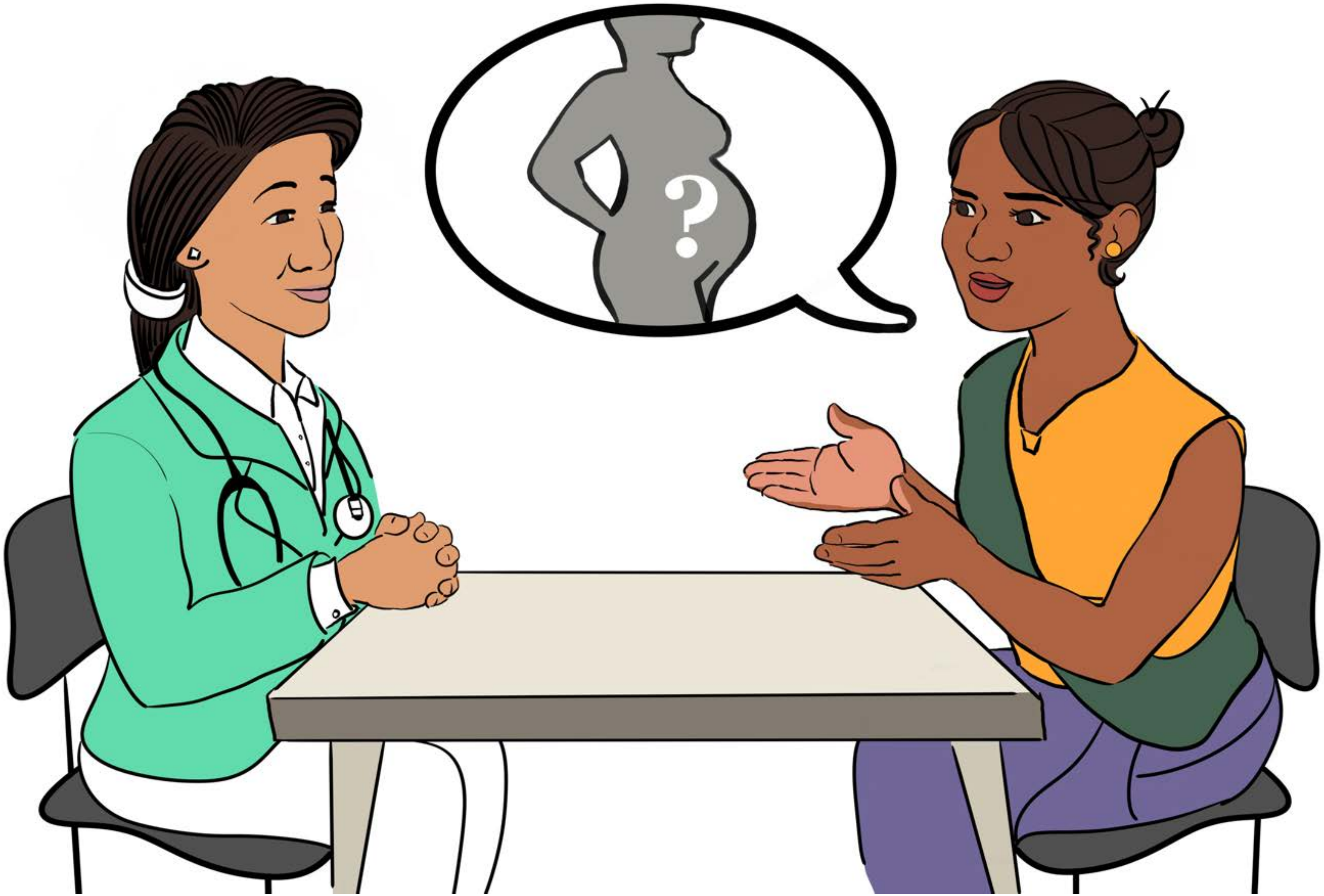
परिचय

तारा को अनुभव होता है कि उनकी माहवारी आने मे देरी हो रही है, और उन्हें याद आता है कि वे पिछली माहवारी के बाद से अबतक सेक्स करते रहे हैं



तारा क्लीनिक जाती है। वे अपने विश्वसनीय साथी जैसे किसी मित्र, बहन या साथी के साथ जाते हैं।

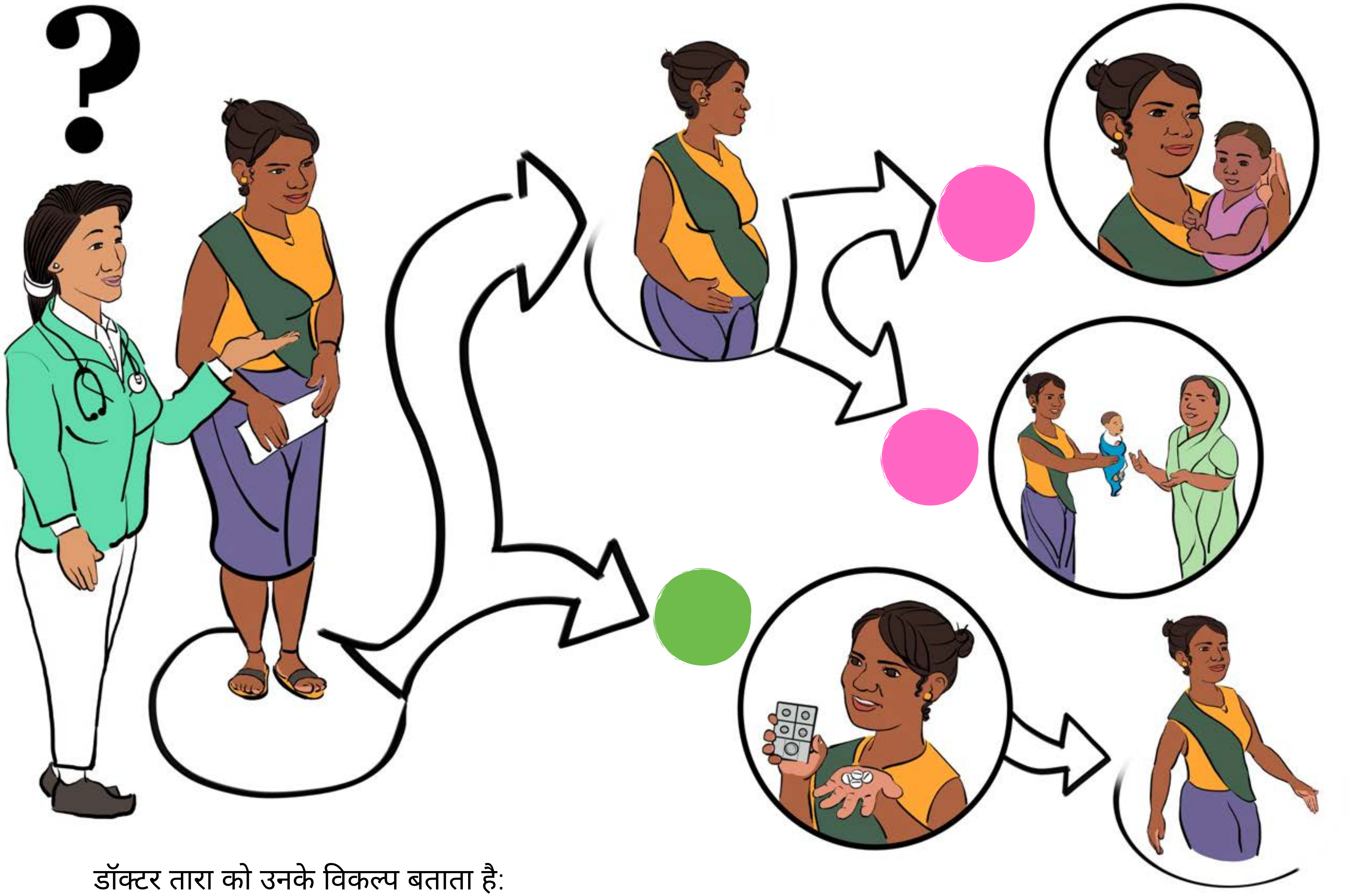
डॉक्टर रोगी को एकांत जगह में बुलाता है



तारा डॉक्टर को बताती है कि उसकी माहवारी में देर हुई है। तारा का मानना है, कि वे गर्भवती हैं।

तारा यह जानने के लिए कि वे गर्भवती हैं, पेशाब का नमूना देती है।

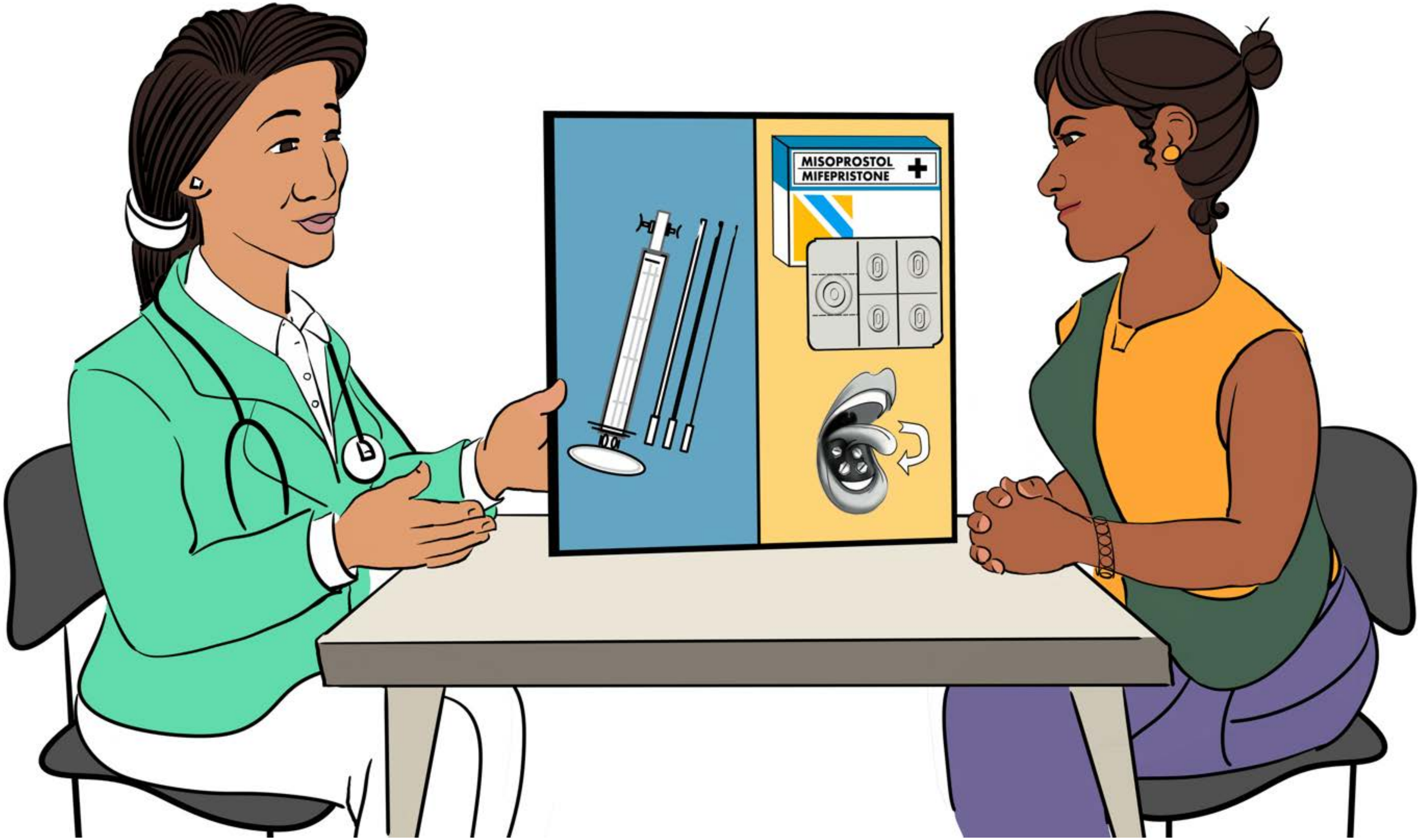
परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आता है, जिसका मतलब है उन्हें गर्भ है।



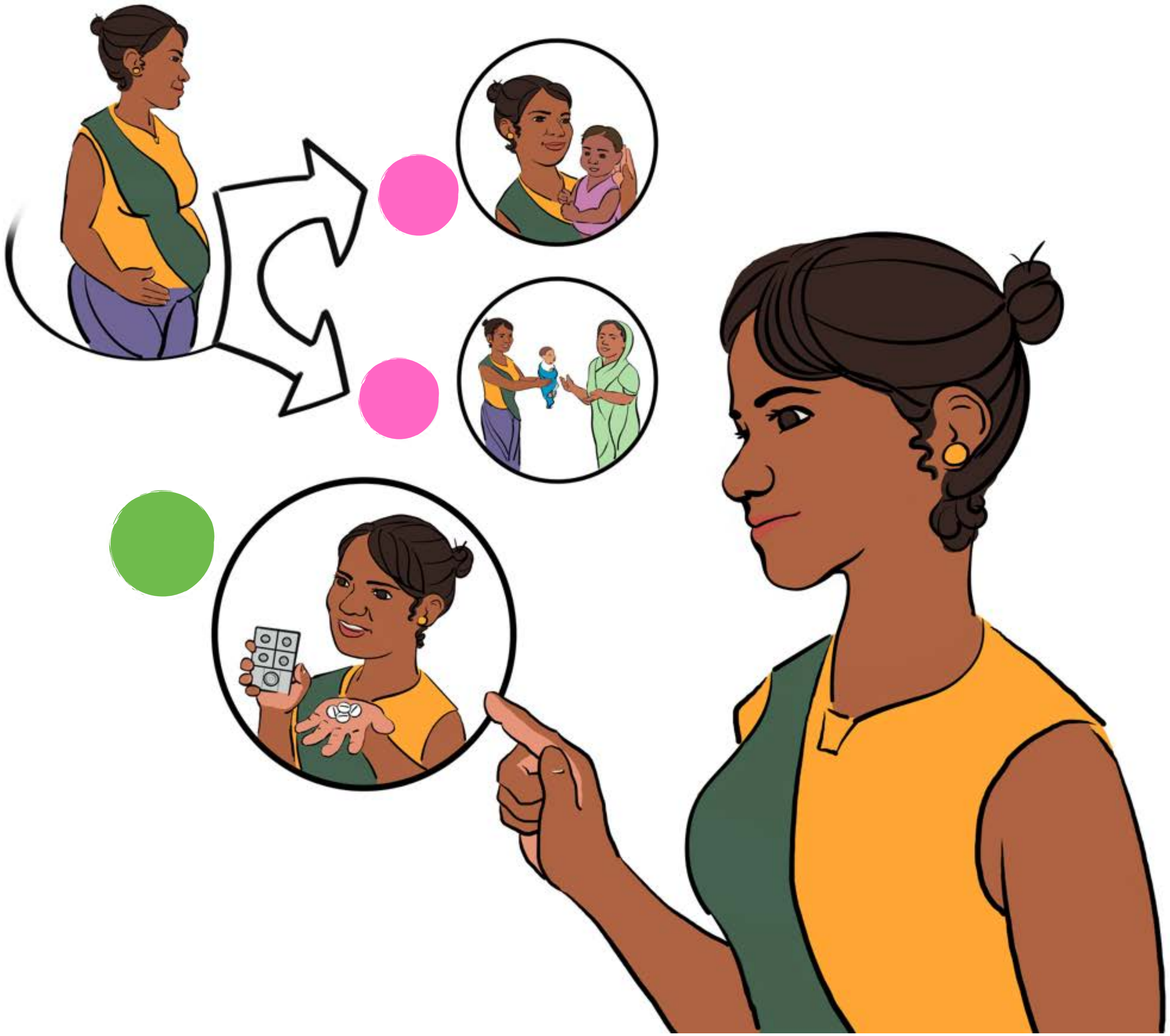
डॉक्टर तारा को उनके विकल्प बताता है:

- गर्भावस्था को पूर्ण होने दें और अभिभावक बनें
- गर्भावस्था को पूर्ण होने दें और बच्चे को किसी को गोद या पालने के लिए दें गर्भपात
- के द्वारा गर्भावस्था का समापन करें

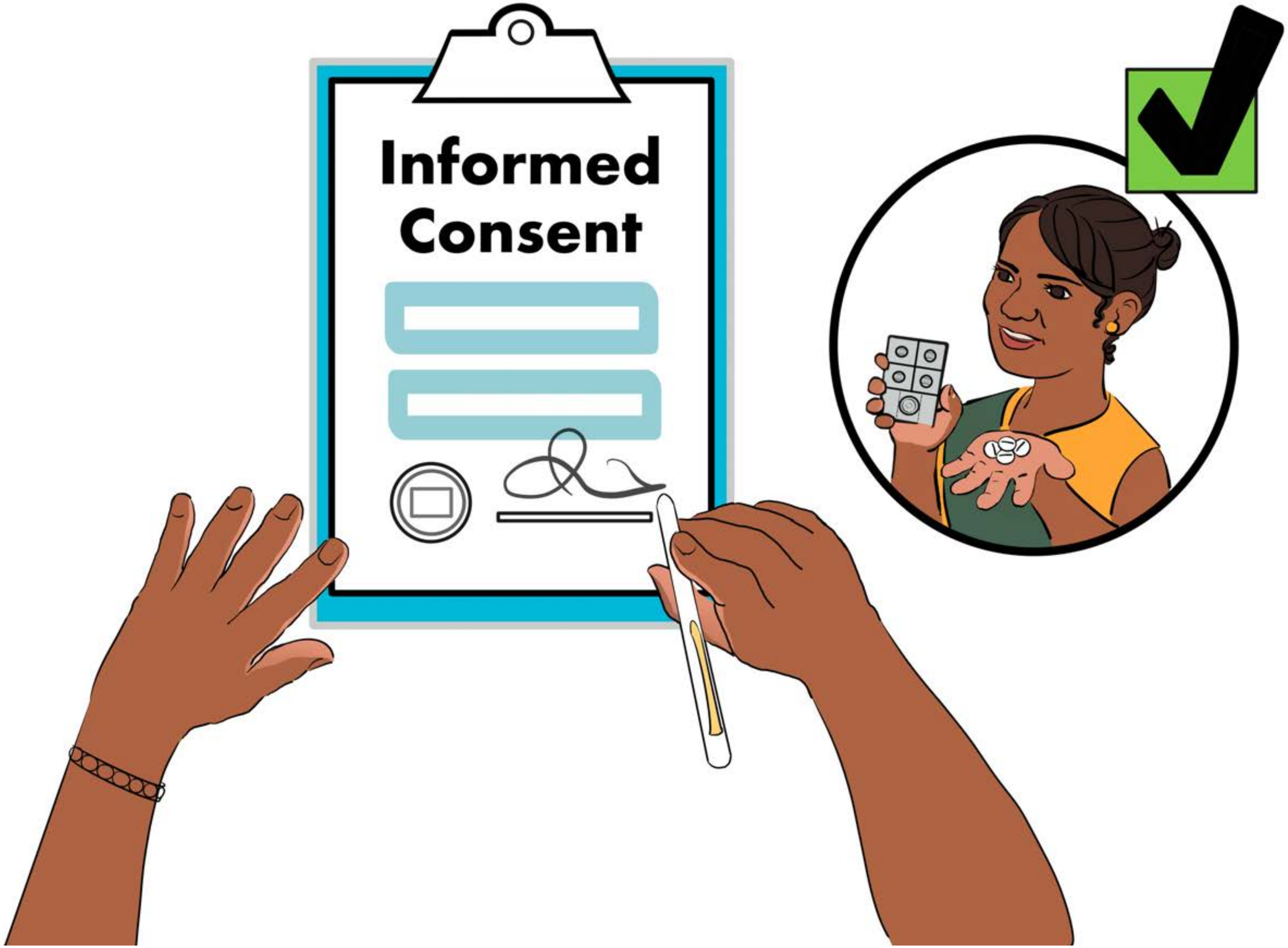
तारा कई प्रश्न पूछती है, क्योंकि वे एक जानकारी–पूर्ण निर्णय लेना चाहते हैं



डॉक्टर बताते हैं कि सुरक्षित गर्भपात के दो तरीके हैं: चिकित्सा गर्भपात (गोलियों के साथ) या सर्जिकल गर्भपात (चूषण द्वारा)।



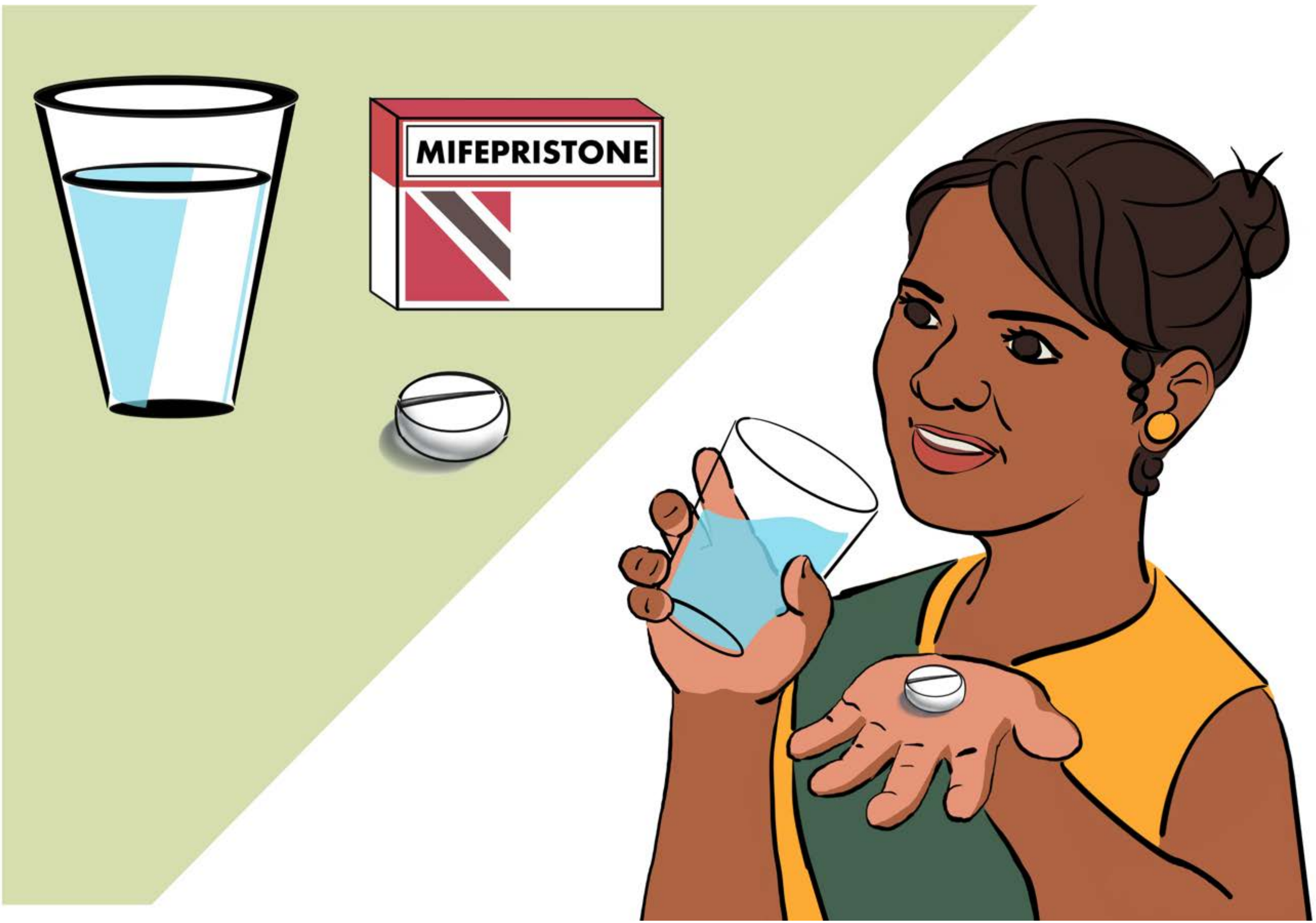
तारा तय करती है कि गर्भपात उनकी पसंद है।



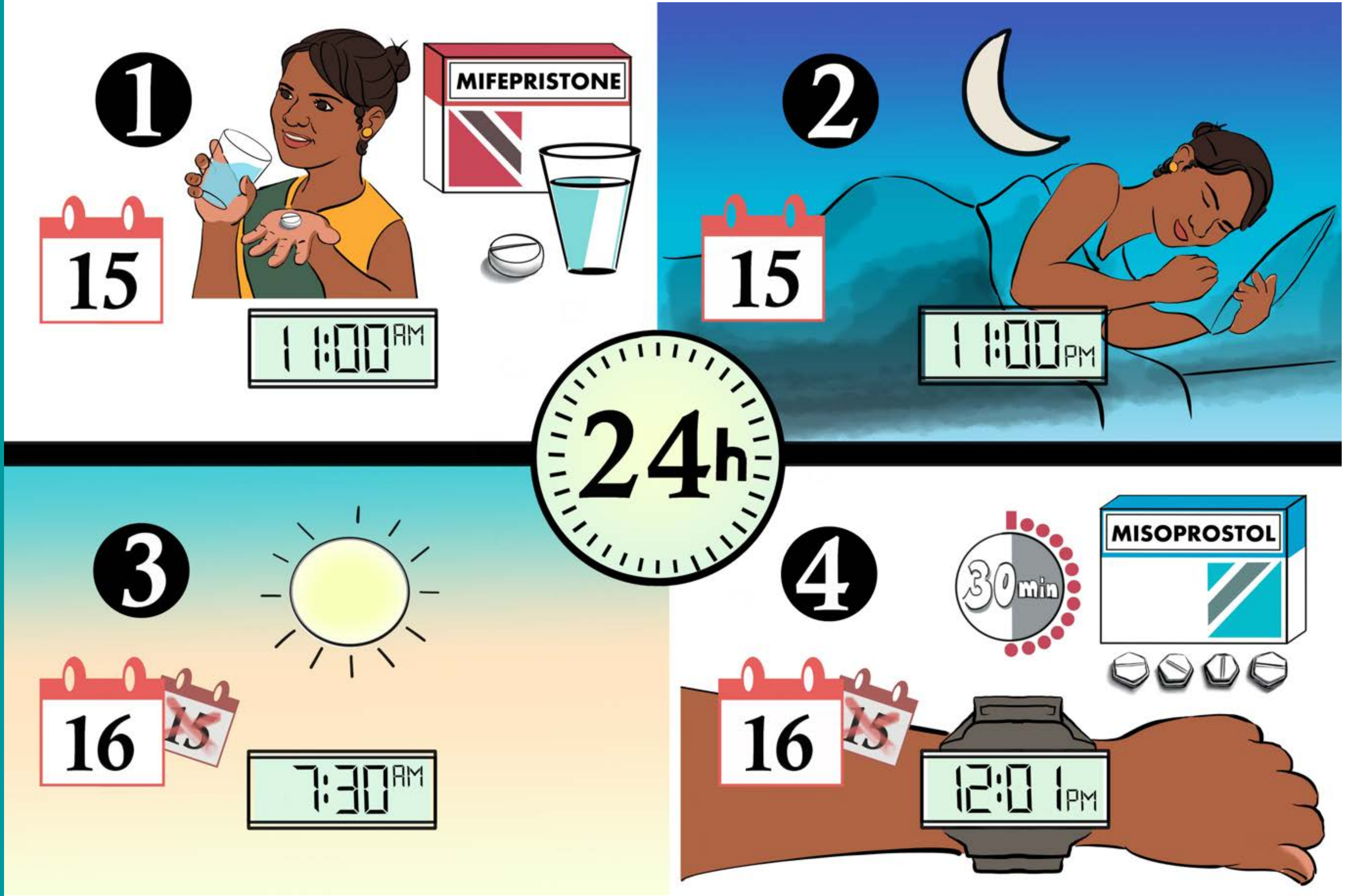
तारा पुष्टि करती है कि गर्भपात करवाना है और वे सहमति पत्र पर हस्ताक्षर करते हैं

मेडिकल गर्भपात विधि क:
मिसोप्रोस्टॉल व मिसोप्रोस्टॉल

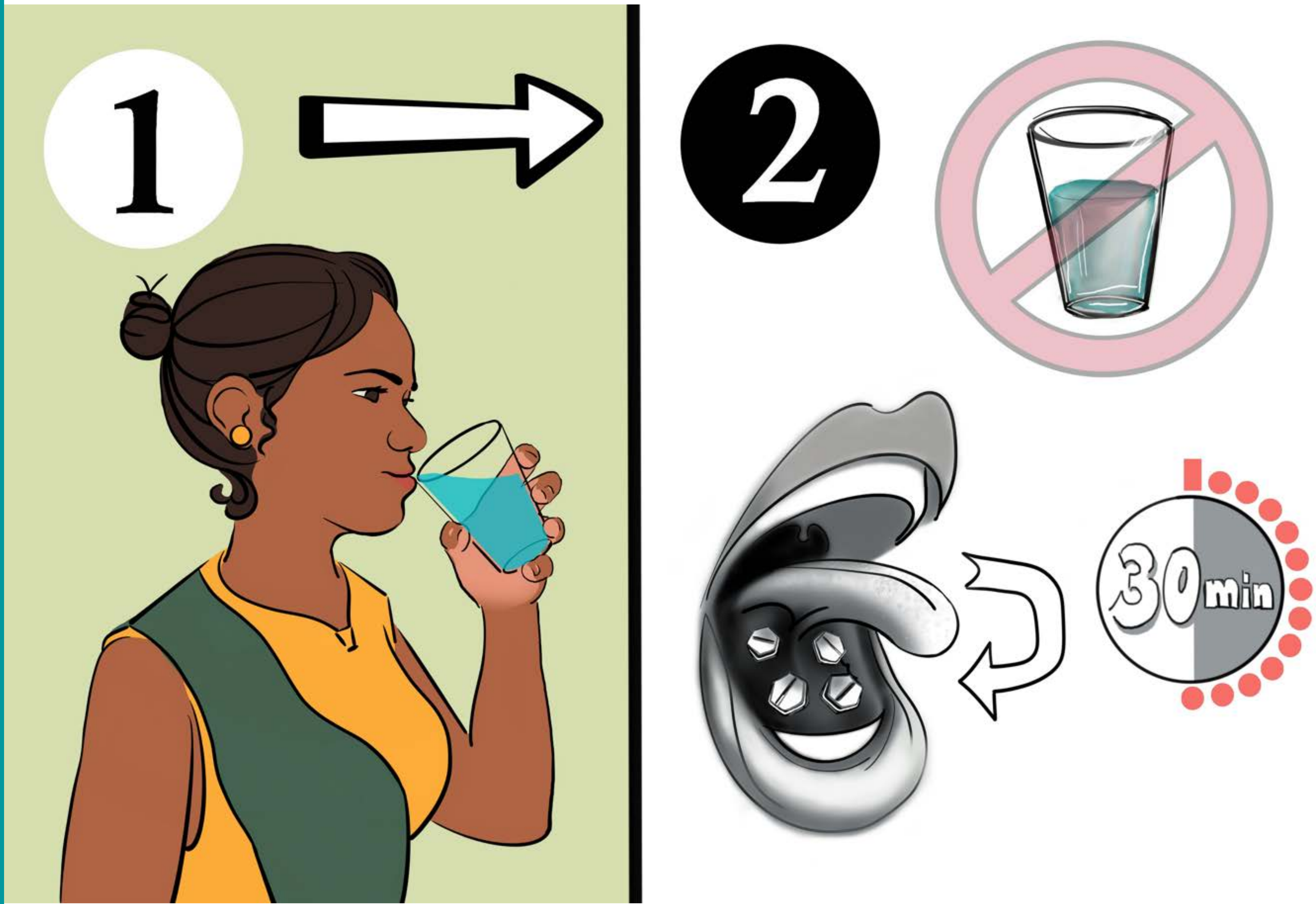
गोलियों के जरिये गर्भपात के लिए सर्वाधिक प्रभावी तरीका दो प्रकार की गोलियां – मिफ़्प्रेस्टोन व मिसोप्रोस्टॉल लेना है. इसे "मेडिकल गर्भपात" कहते हैं



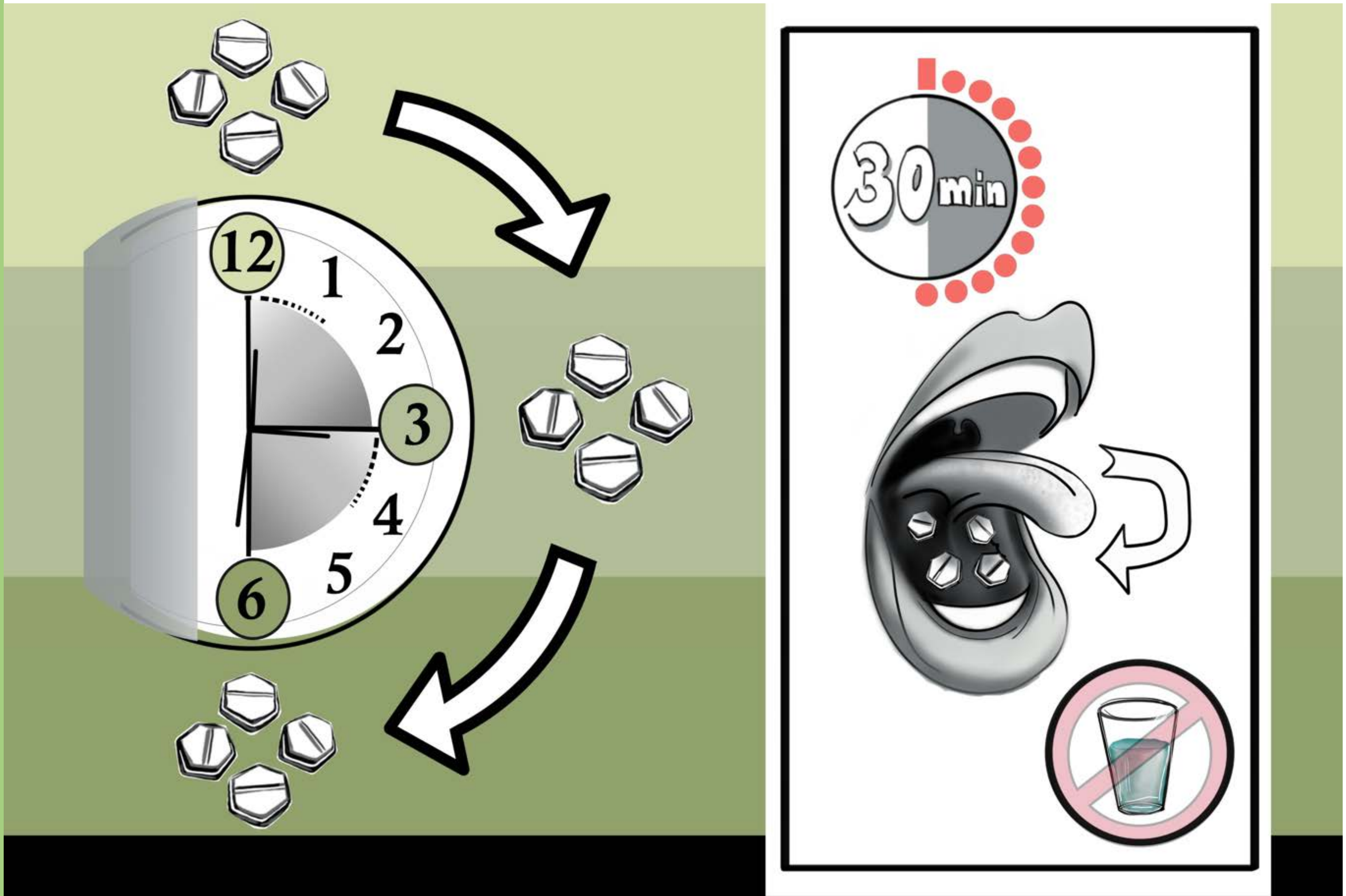
मिफ़्प्रेस्टोन 200 मिलीग्राम की एक गोली निगलें



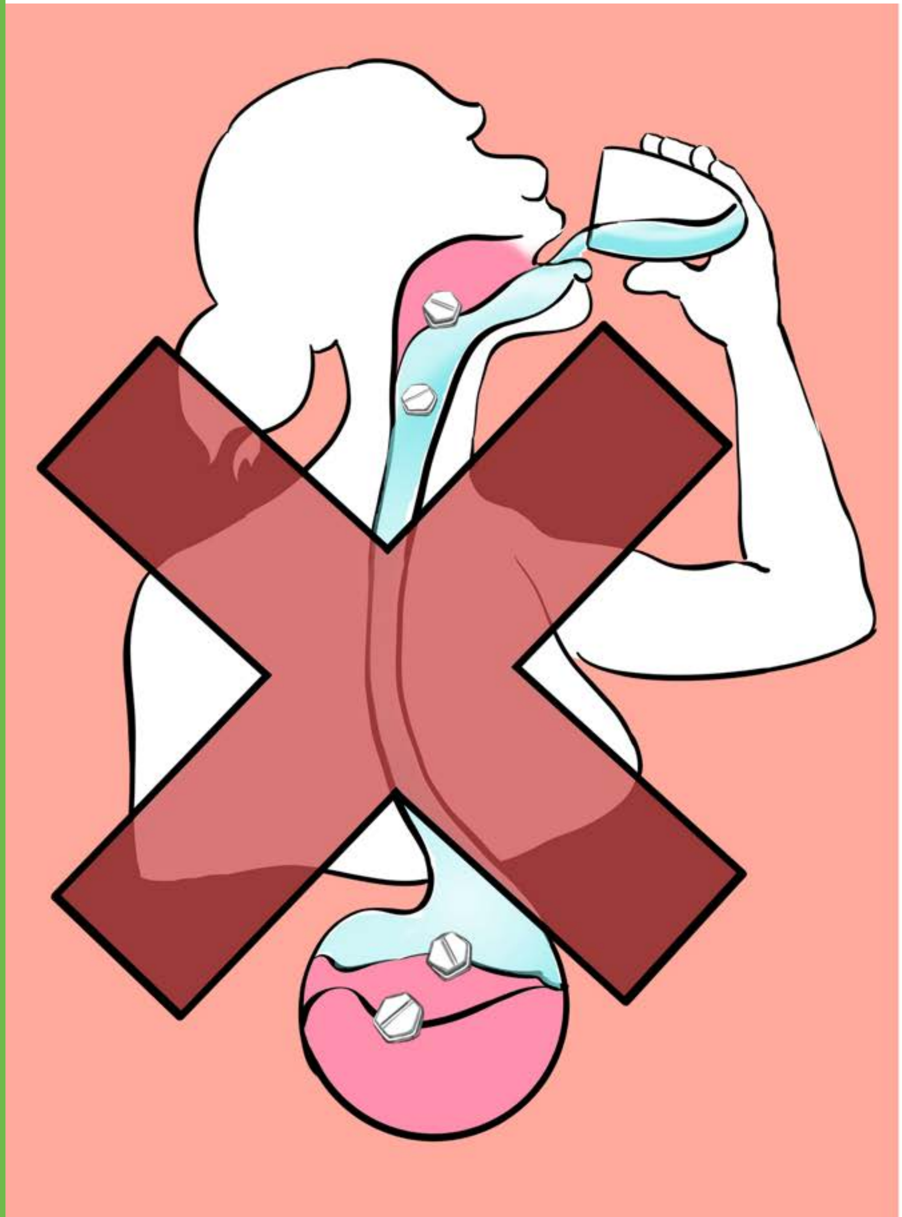
मिफ़्प्रेस्टोन लेने के 24 घंटे (24 से 48 घंटे) बाद अगली गोली मिसोप्रोस्टॉल लें



पहले थोड़ा पानी पीजिए. इसके बाद मिसोप्रोस्टॉल की 4 गोलियां अपनी जीभ के नीचे रखें. इन्हें आधे घंटे तक घुलने दें. यदि 4 घंटे में गर्भपात पूर्ण नहीं होता, तो इस चरण को दोहराएँ

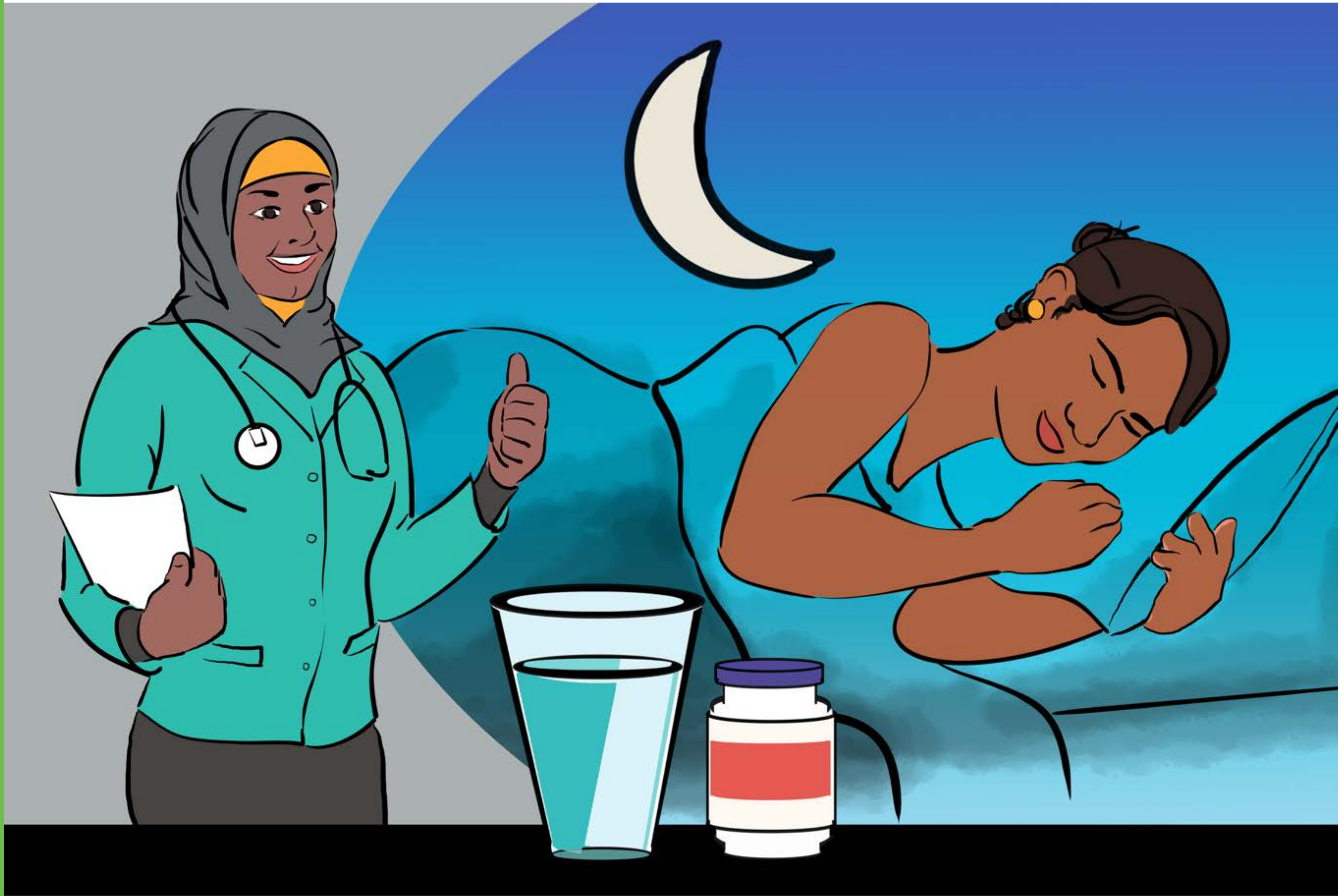


केवल मिसोप्रोस्टॉल से गर्भपात कराने के लिए, प्रत्येक 3 घंटे पर 12 घंटे में 4-4 गोलियां लें. गोलियों को जीभ के नीचे रखें और उन्हें घुलने दें.

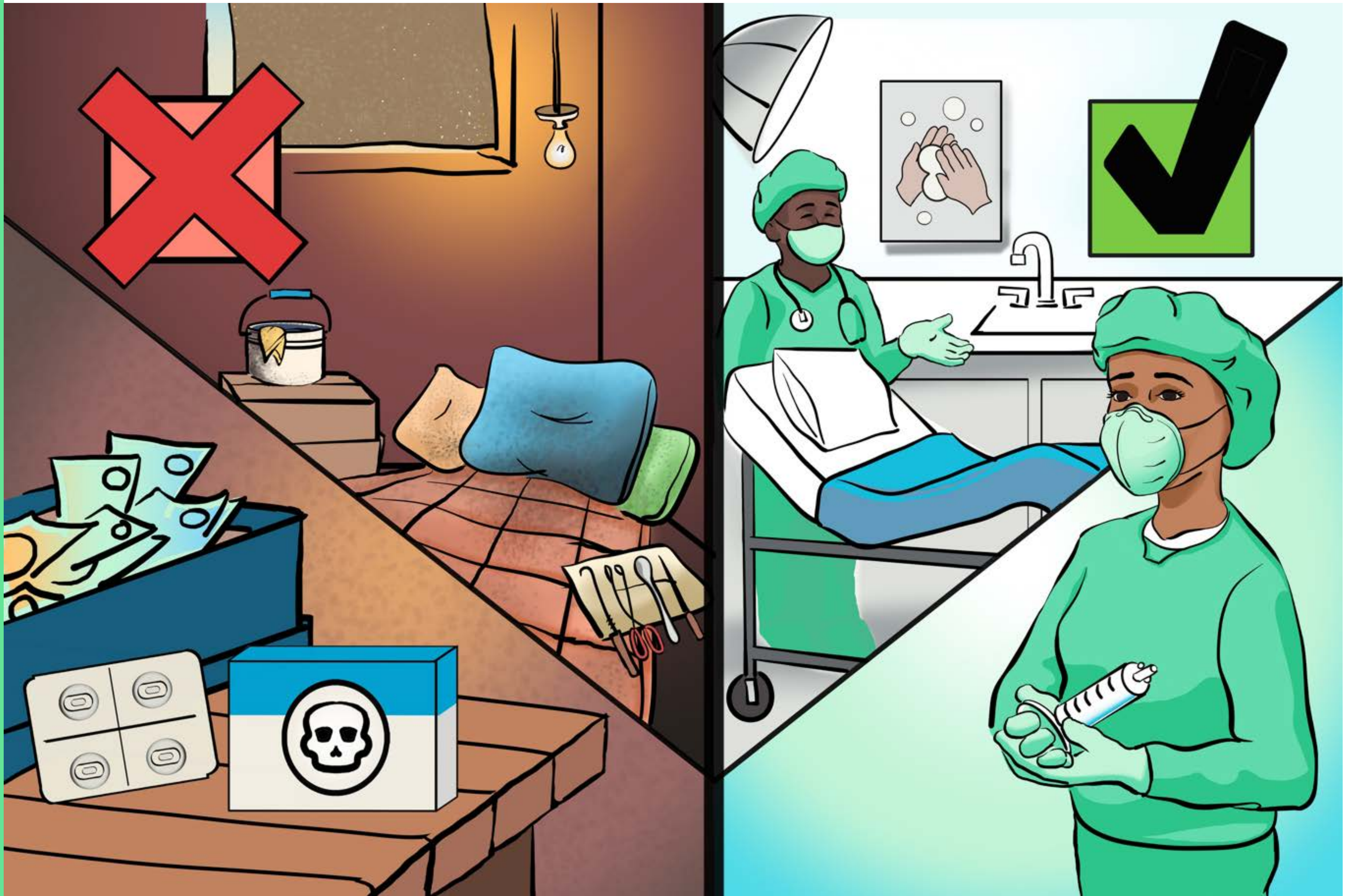


मिसोप्रोस्टॉल की गोलियां पानी के साथ निगलें नहीं। गोलियों को जीभ के नीचे रखें और उन्हें 30 मिनट तक घुलने दें.

गोलियों के द्वारा किए गए गर्भपात के कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। यह सामान्य है। आपको कोई दुष्प्रभाव नहीं भी हो सकता है.



Rविश्राम महत्वपूर्ण है, ताकि आप जल्द आराम महसूस कर सकें. हल्के दर्द में दर्द निवारक दवाएं आराम पहुंचा सकती हैं, यदि आवश्यक हो तो दवा लें.



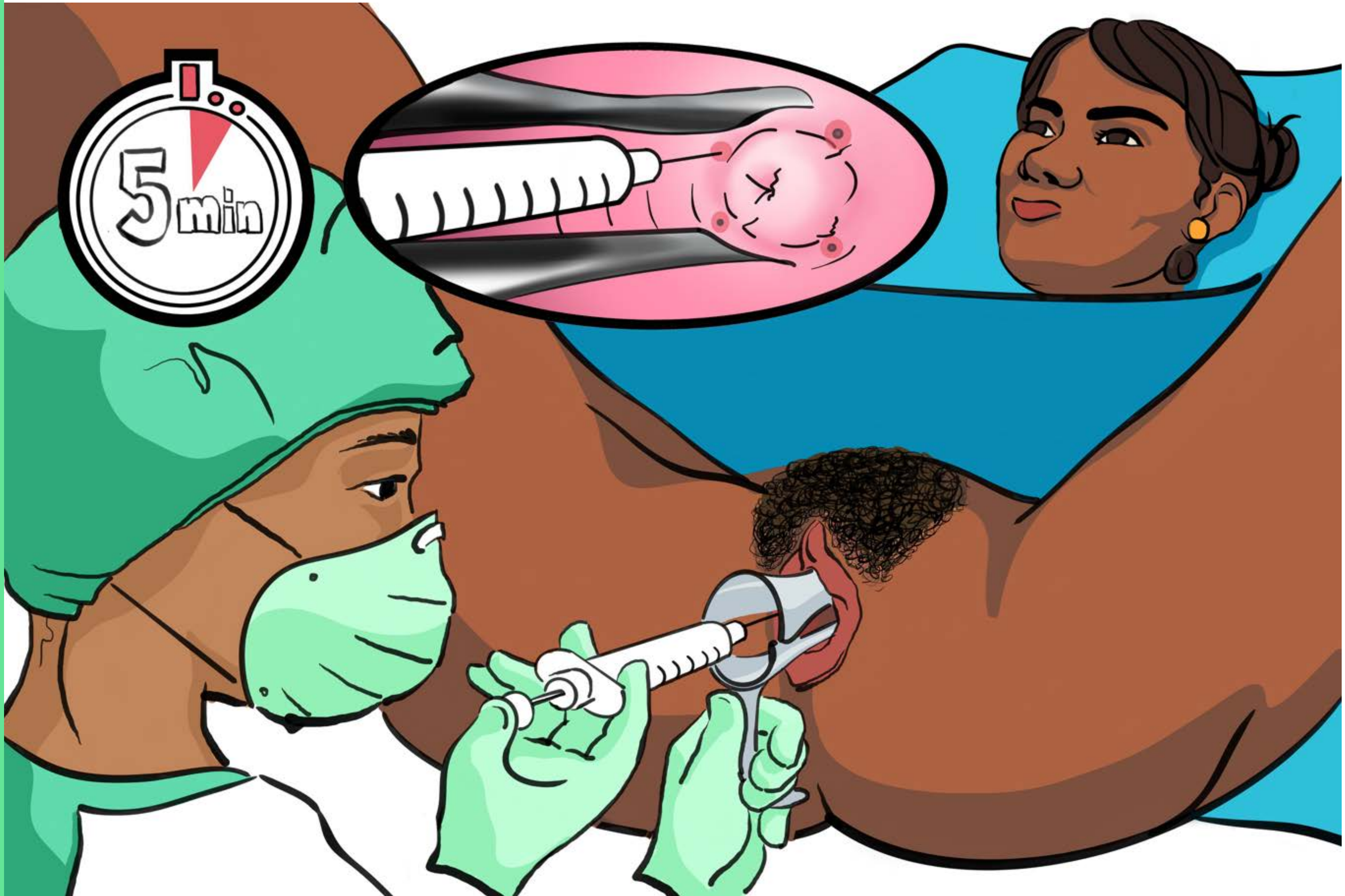
असुरक्षित गर्भपात से बचें. अगर सर्जिकल गर्भपात कराया जा रहा है तो यह प्रशिक्षित मेडिकल पेशेवर द्वारा स्वच्छ वातावरण में किया जाना चाहिए

सर्जिकल गर्भपात (चूषण द्वारा) से पहले, डॉक्टर रोगी को दर्द निवारक दवा देता है। सर्जरी से 6 घंटे पहले न खाएं, और सर्जरी से 2 घंटे पहले तरल पदार्थ न पिएं

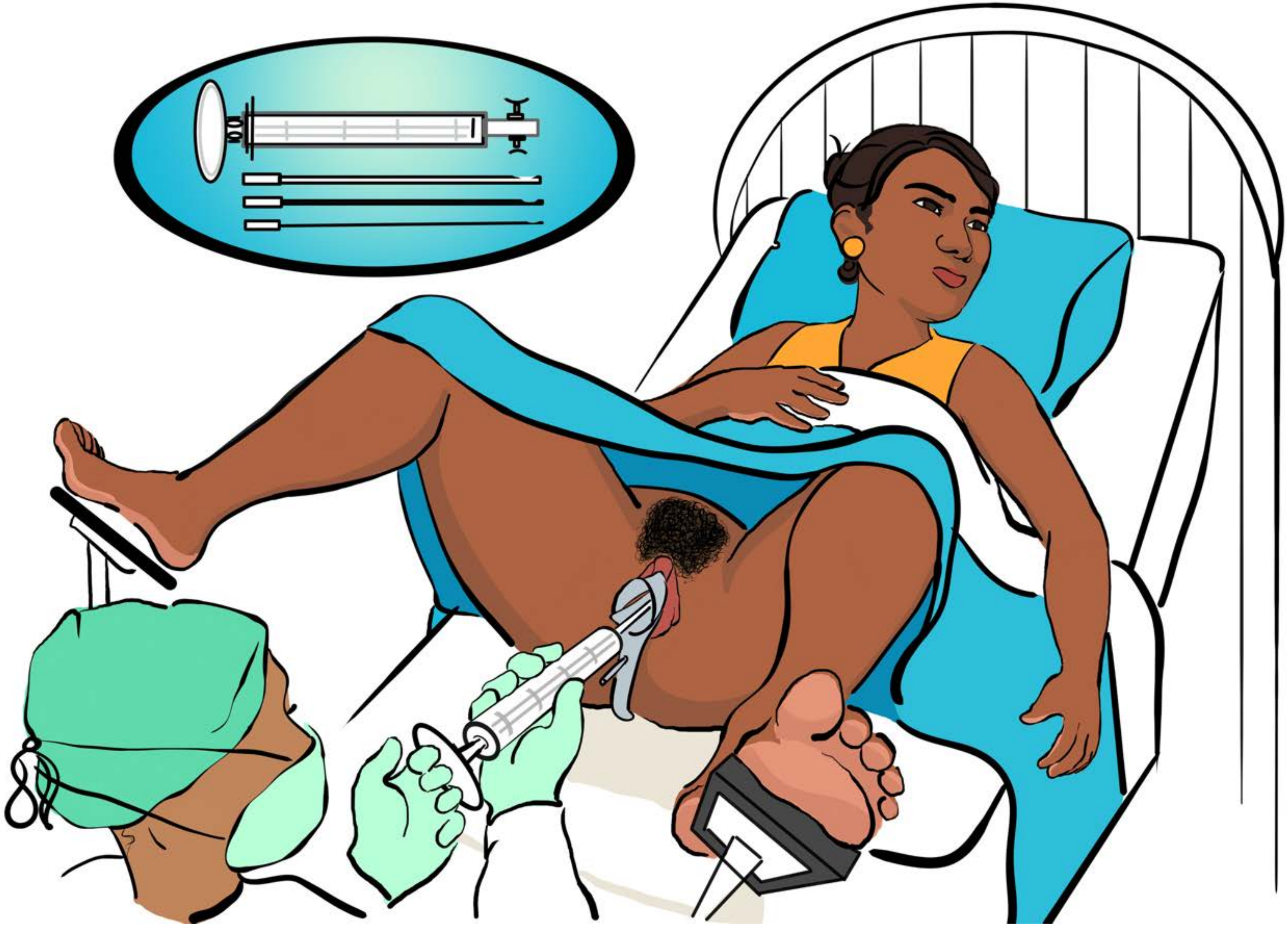
डॉक्टर और तारा प्रक्रिया के बारे में, और तारा को क्या मदद चाहिए इस पर चर्चा करते हैं और सहमत होते हैं कि आवश्यकता पड़ने पर वे दर्द की स्थिति में किस प्रकार मदद का अनुरोध करेंगे।

चूषण द्वारा गर्भपात के लिए, तारा अपना अंडरवियर उतार देती है और अस्पताल के बिस्तर पर लेट जाती है।

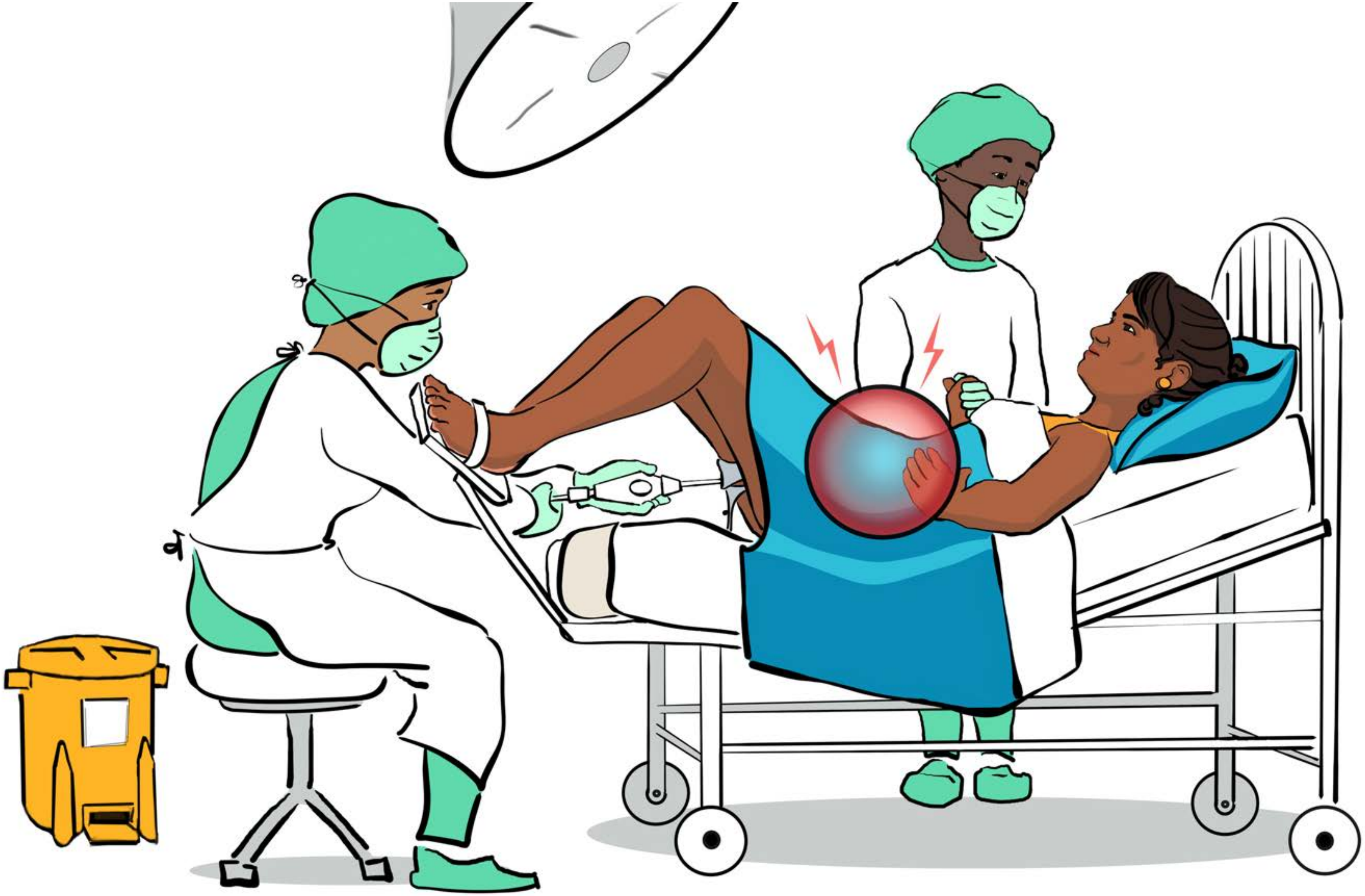
डॉक्टर एक स्पेकुलम का उपयोग करेगा, जो तारा की योनि को खोलने में मदद करता है।



डॉक्टर तारा के दर्द के एहसास और बेचैनी कम करने के लिए गर्भाशय ग्रीवा में एक लोकल एनेस्थीसिया के इंजेक्शन लगाता है.

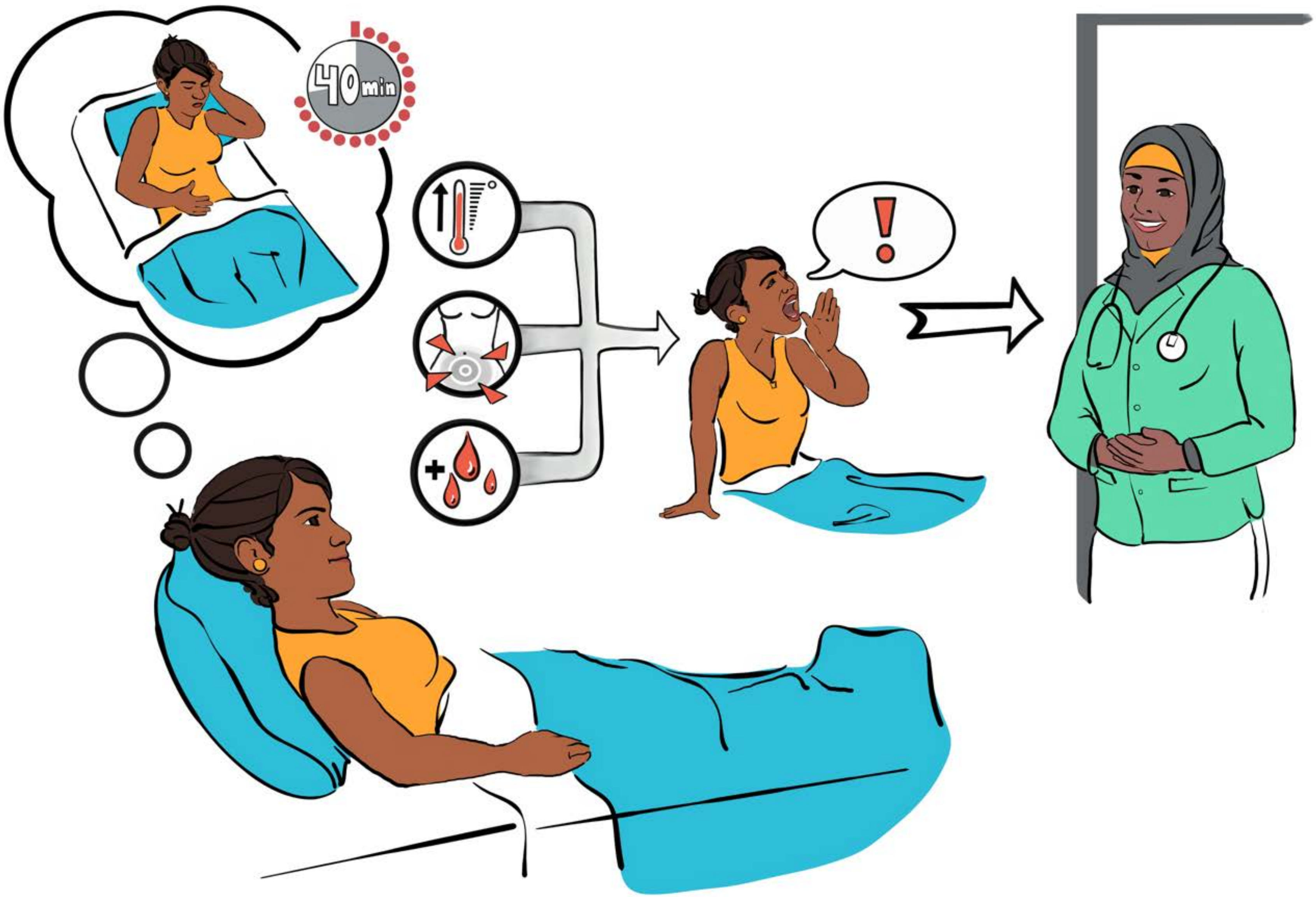


गर्भाशय को खाली करने के लिए योनि के माध्यम से कैनुला नामक एक पतली नली डाली जाती है।

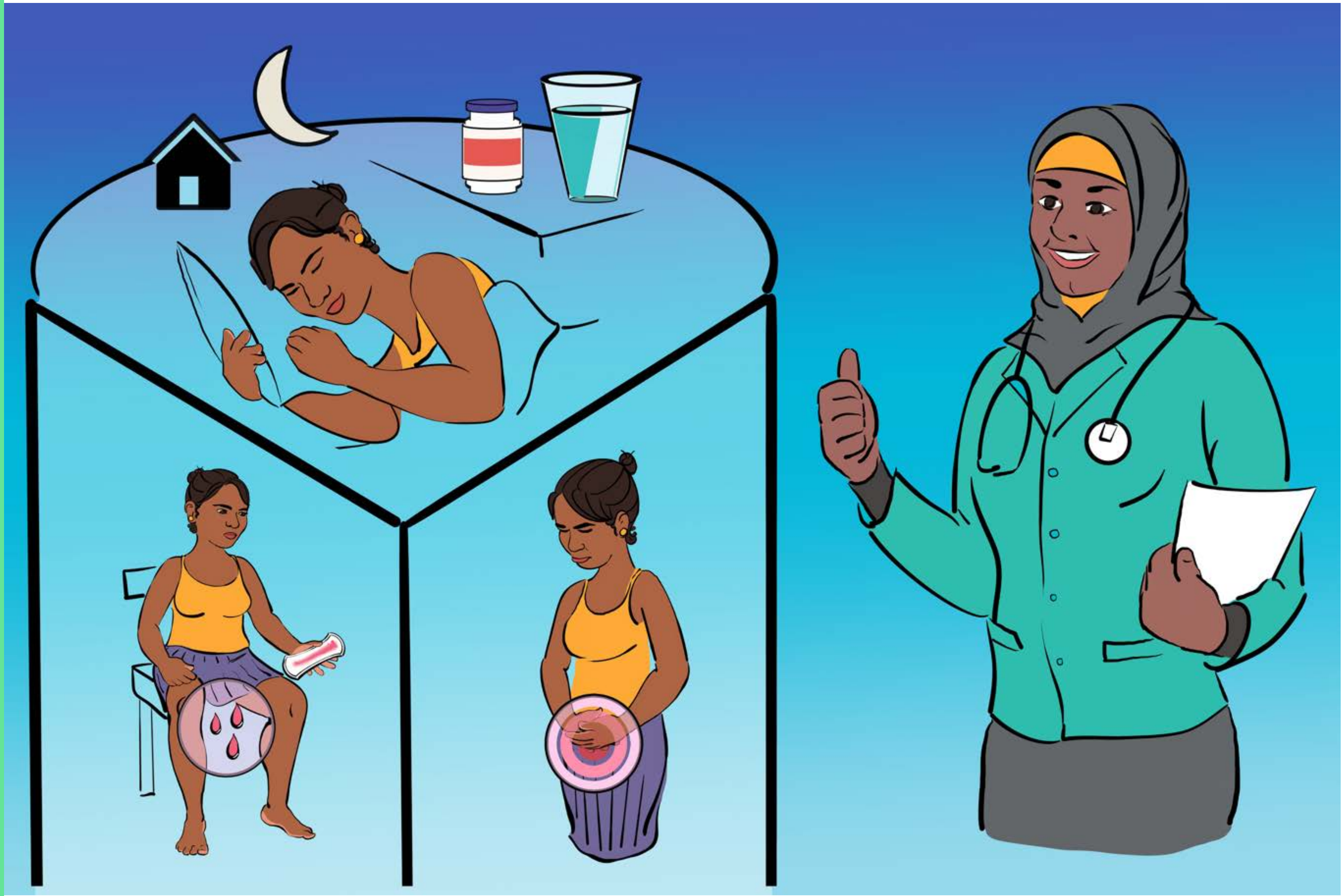


सक्शन (सर्जिकल गर्भपात) के द्वारा गर्भपात कराए जाने के दौरान तारा को उदर में असहजता, दबाव और दर्द महसूस हो सकता है.

इसके बाद तारा को 30 – 40 मिनट तक विश्राम करना चाहिए

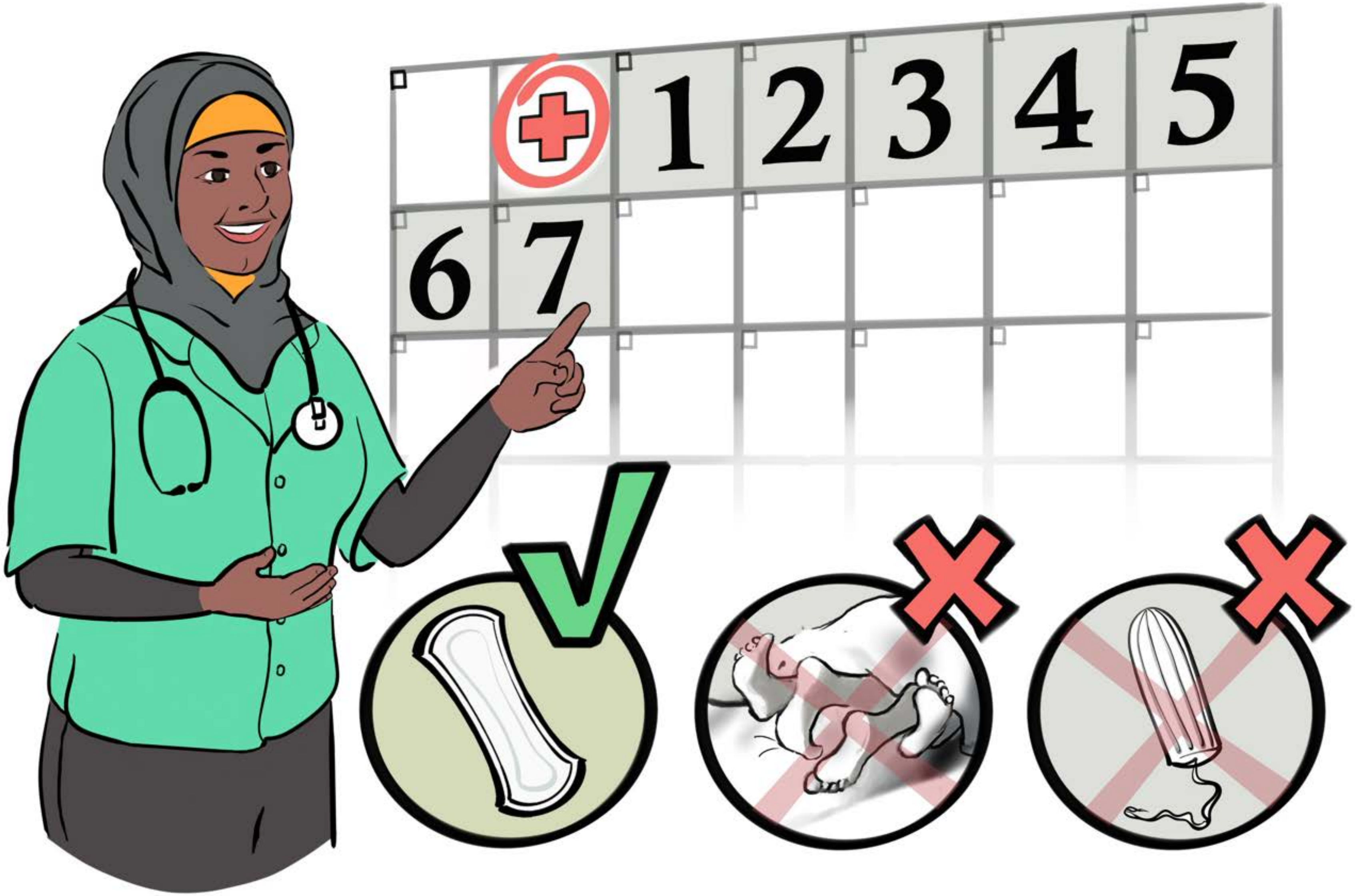


यदि तारा को आराम करते समय दर्द महसूस होता है, रक्तस्राव या तेज़ बुखार होता है, तो उन्हें डॉक्टर या नर्स को बुलाना चाहिए

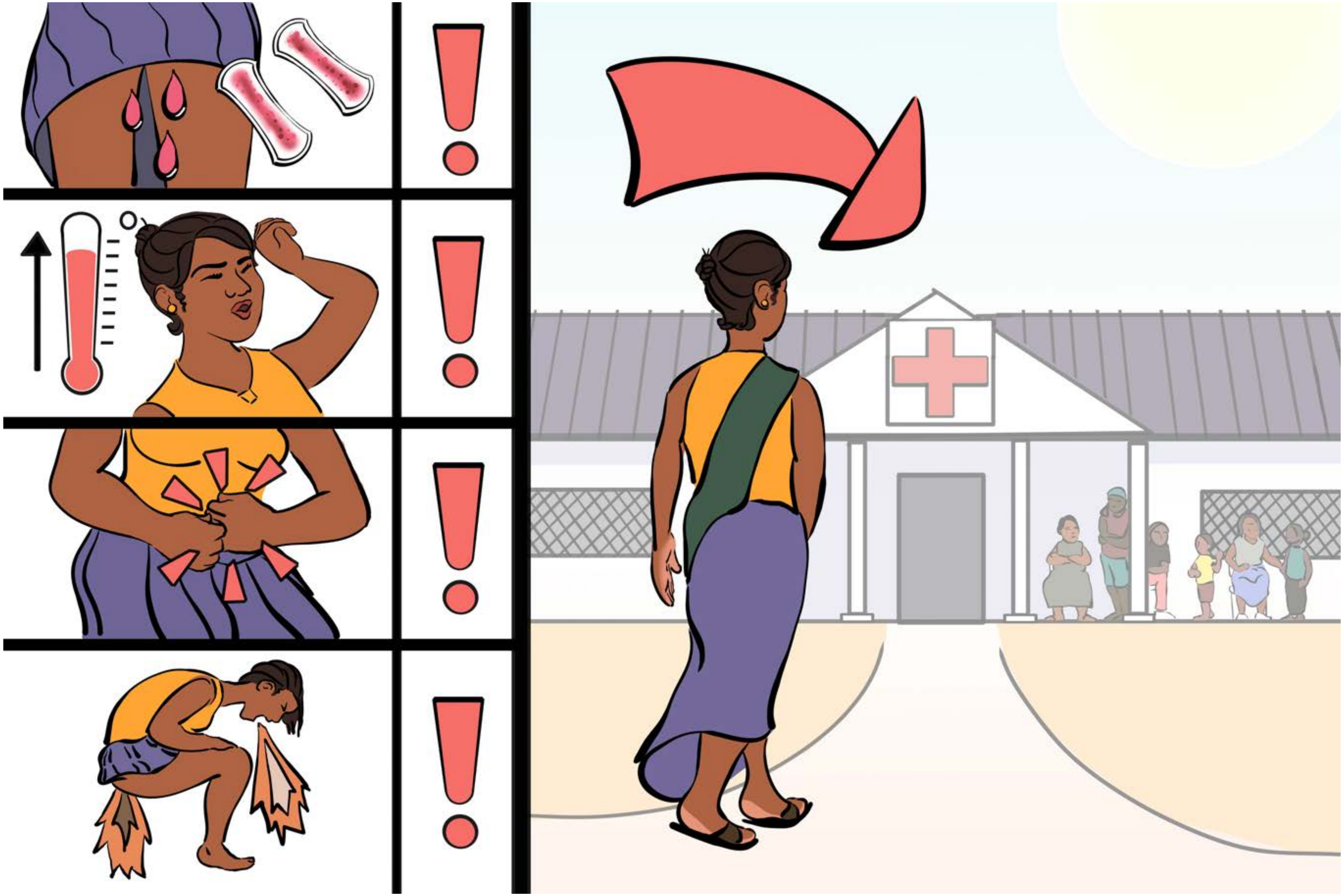


डॉक्टर तारा को अधिक से अधिक विश्राम करने की सलाह देता है। वह यह भी कहती है, कि थोड़ा रक्तस्राव और ऐंठन सामान्य लक्षण हैं।

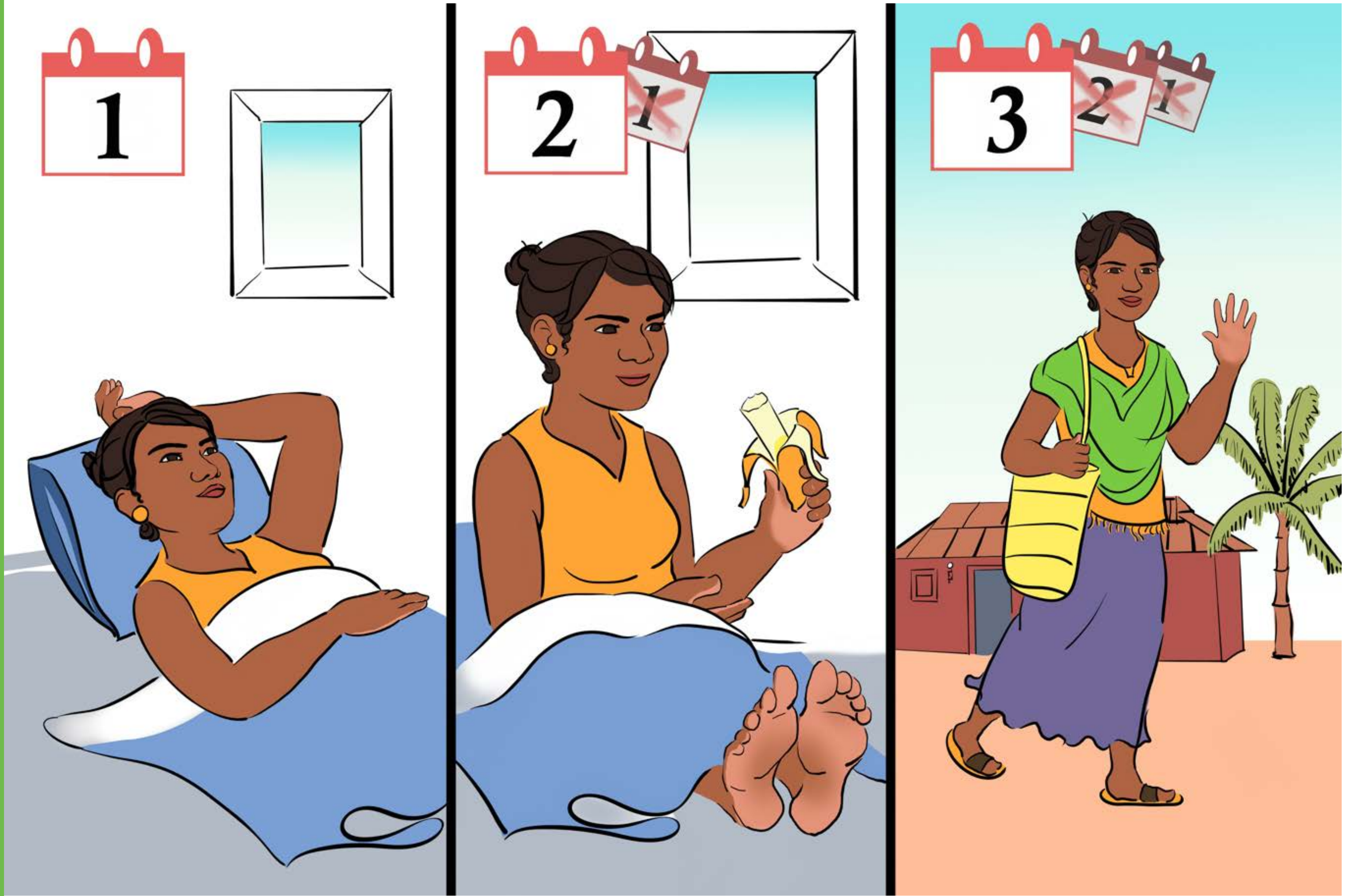
छुट्टी से पहले, डॉक्टर और तारा उनकी अच्छी देखभाल के बारे में चर्चा करते हैं, और तारा को उनके यौन स्वास्थ्य के लिए साहित्य, दर्द निवारक और गर्भनिरोधक दिए जा सकते हैं।



यह सिफ़ारिश की जाती है कि प्रक्रिया के बाद के पहले हफ्ते में केवल पैड्स का इस्तेमाल करें और टैंपन न डालें या सेक्स न करें

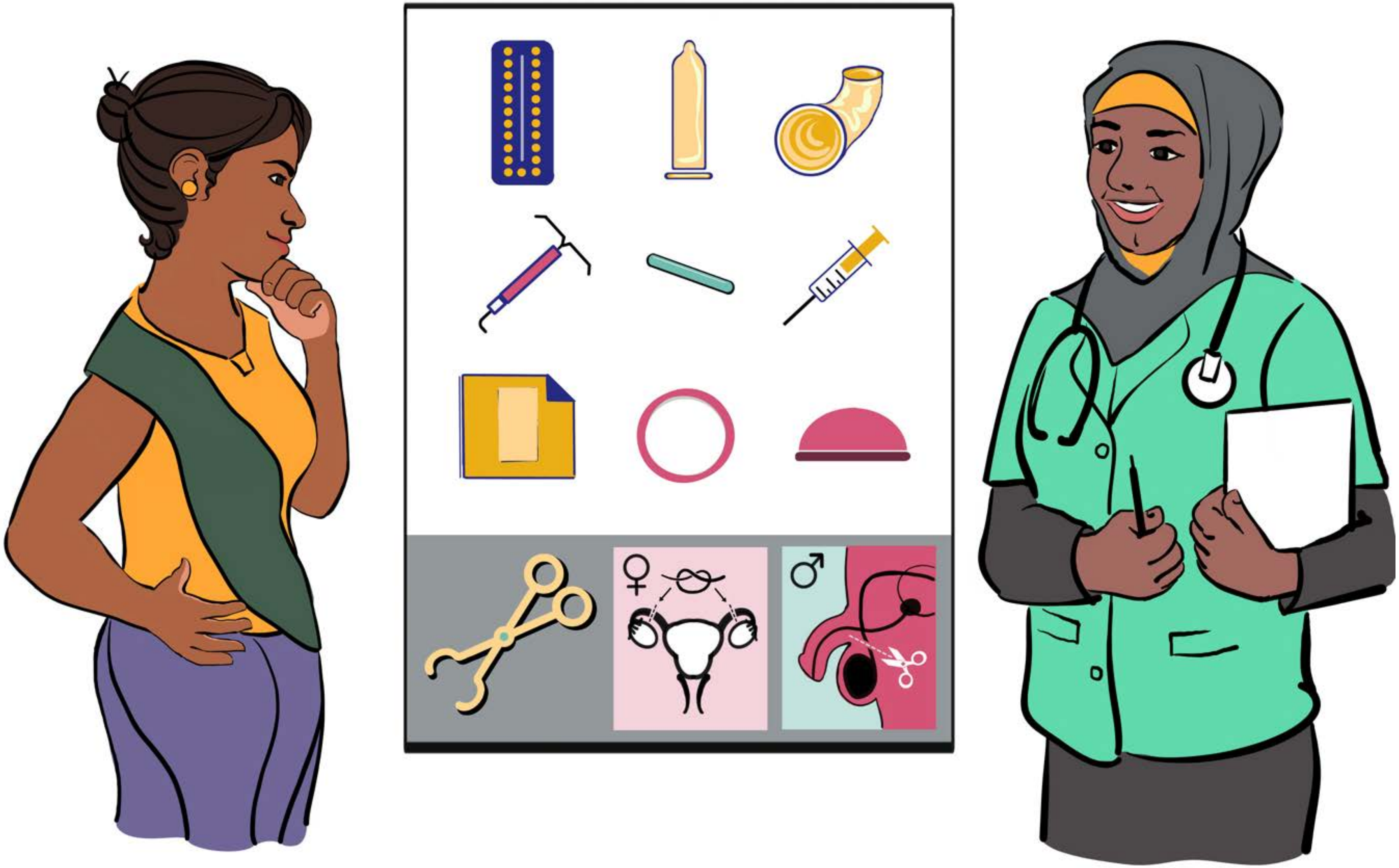


यदि आप निम्नलिखित अनुभव करते हैं, तो तत्काल चिकित्सकीय सहायता लें: अत्यधिक रक्तस्राव (एक घंटे में 2 पैड्स से अधिक), तेज़ बुखार (39°से या अधिक), तेज़ ऐंठन, लगातार उल्टी और/या डायरिया.

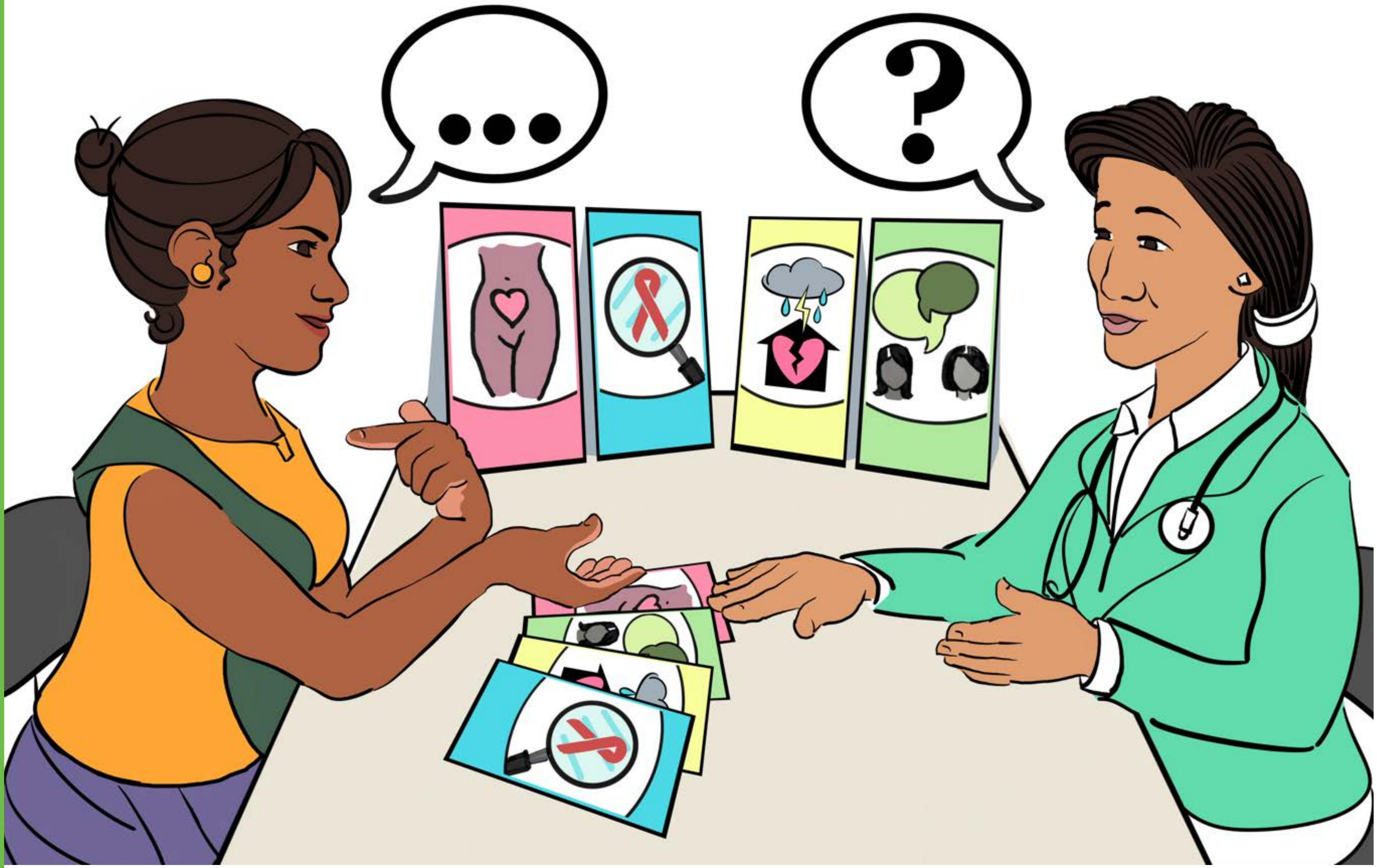


अधिकतर लोग एक-दो दिनों तक आराम के बाद अपनी दिनचर्या पर लौटने में सही महसूस करते हैं.

गर्भपात के बाद माहवारी 4-6 हफ्तों में सामान्य हो जानी चाहिए। यदि आपकी माहवारी नहीं हो रही है, तो डॉक्टर से सलाह लें



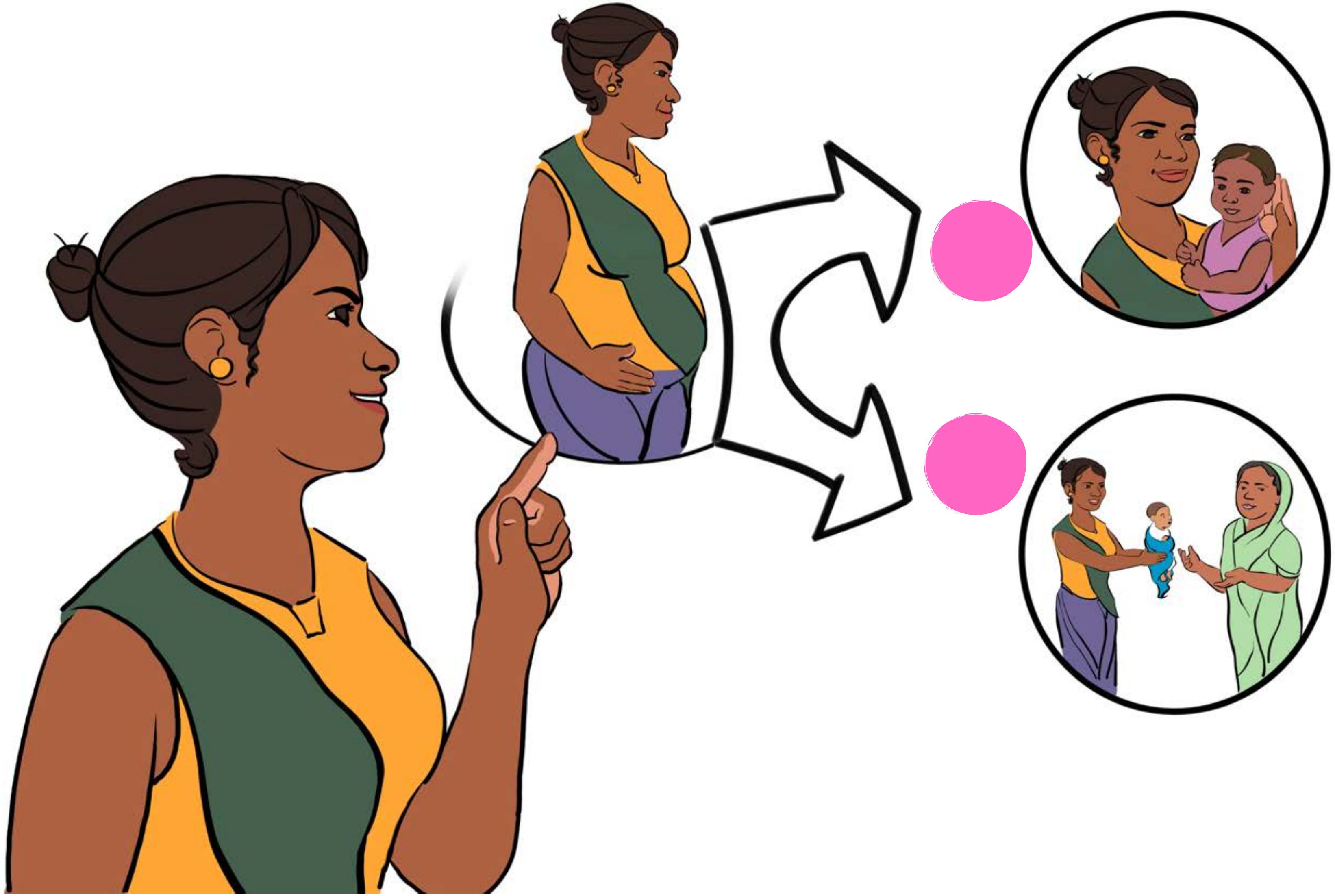
डॉक्टर उपलब्ध गर्भनिरोधक उपायों के बारे में बताता है ताकि वे अपनी प्रजनन रुचियों और यौन स्वास्थ्य का ध्यान रख सकें.



डॉक्टर तारा से पूछता है, क्या वे किसी अन्य चीज़ के संबंध में बात करना चाहते हैं.

जब तारा अपने को तैयार महसूस करे तो सेक्स शुरू किया जा सकता है। यदि अभी भी ब्लीडिंग हो रही है, तो कंडोम का इस्तेमाल किया जा सकता है।

गुलाबी विकल्प: व्यक्ति गर्भावस्था जारी रखने का निर्णय करता है



तारा अपनी गर्भावस्था जारी रखने का निर्णय करती है

डॉक्टर तारा को प्रसव पूर्व देखभाल में रेफर करता है

तारा निर्णय लेने के बाद राहत महसूस करती है और दोस्तों से घुलती-मिलती है जो उनका स्वागत करते हैं, उनके बारे में राय नहीं निर्धारित करते.

सुविधा के लिए टिप्पणी

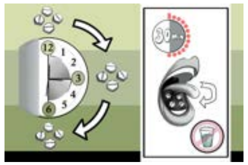
पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
परिचय			
4		तारा को अनुभव होता है कि उनकी माहवारी आने मे देरी हो रही है, और उन्हें याद आता है कि वे पिछली माहवारी के बाद से अबतक सेक्स करते रहे हैं	
5		तारा क्लीनिक जाती है। वे अपने विश्वसनीय साथी जैसे किसी मित्र, बहन या साथी के साथ जाते हैं।	वे अकेले जा सकते हैं, ये उनका व्यक्तिगत निर्णय है कि वे किसी के साथ क्लीनिक जाएँ क्लीनिक विकल्पों की चर्चा और विश्वसनीय सूचना प्राप्त करने का एक सुरक्षित स्थान है।
6		डॉक्टर रोगी को एकांत जगह में बुलाता है	गोपनीयता को परिभाषित करें आपको किसी डॉक्टर से अकेले में बात करने, और क्या बात हुई इसे किसी से साझा न करने का अधिकार है, जबतक कि आप इसके लिए अनुमति न दें (उदाहरण के लिए – चिकित्सकीय प्रक्रिया के लिए) सभी कागजात सुरक्षित रखे जाएंगे और गोपनीय रहेंगे
7		तारा डॉक्टर को बताती है कि उसकी माहवारी में देर हुई है। तारा का मानना है, कि वे गर्भवती हैं।	वे इस बात पर आश्वस्त नहीं हैं कि वे गर्भावस्था को जारी रखना चाहते हैं या नहीं, और यही वह समय है, जब वे गर्भपात (इस संसाधन का विषय) सहित अपने विकल्पों के बारे में बातचीत, परिणाम से डरे बिना, कर सकते हैं। चिकित्सकीय स्टाफ रोगी की रुचि और मर्ज़ी के अनुरूप चलेंगे और मंशा को समझेंगे तथा निर्णयकारी नहीं होंगे।

पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
8		तारा यह जानने के लिए कि वे गर्भवती हैं, पेशाब का नमूना देती है।	पहला कदम है, गर्भावस्था की पुष्टि करना कुछ मामलों में रोगी पेशाब एकत्र करता है, लेकिन डॉक्टर या नर्स उस नमूने से गर्भावस्था की जांच करते हैं
9		परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आता है, जिसका मतलब है उन्हें गर्भ है।	इसकी पुष्टि नर्स या डॉक्टर करता है। मेडिकल स्टाफ को देश के कानून की जानकारी होनी चाहिए ताकि वह रोगी को सही विकल्प बता सके (कुछ देशों में गर्भपात का केवल एक विकल्प ही होता है)
10		डॉक्टर तारा को उनके विकल्प बताता है: • गर्भावस्था को पूर्ण होने दें और अभिभावक बनें • गर्भावस्था को पूर्ण होने दें और बच्चे को किसी को गोद या पालने के लिए दें गर्भपात • के द्वारा गर्भावस्था का समापन करें	डॉक्टर को व्यक्ति से उनकी सोच और योजनाओं के बारे में पूछना चाहिए डॉक्टर को व्यक्ति से पूछना चाहिए कि क्या उन्होने आगे की योजना बनाई है, और उसका सम्मान करना चाहिए
11		तारा कई प्रश्न पूछती है, क्योंकि वे एक जानकारी–पूर्ण निर्णय लेना चाहते हैं	निर्णय लेने से पहले प्रश्न पूछना अच्छा है. डॉक्टरों को जवाब देने और समझाने के लिए तैयार होना चाहिए। यदि आप अभी तक निर्णय पर पहुच नहीं पाये हैं, तो कुछ ऐसी चीजें हैं जिनके बारे में आप सोचना चाहेंगे: • हालांकि आपके पास किसी का होना आवश्यक नहीं है, लेकिन आप किसी ऐसे विश्वसनीय व्यक्ति के बारे में सोच सकते हैं, जो आपकी मदद कर सकता है। • यह आपके लिए एक महत्वपूर्ण निर्णय है जो आप लेने जा रहे हैं, आप उस बारे में विचार करें कि यह आपको किस प्रकार प्रभावित कर सकता है और यह सुनिश्चित करें कि आपके पास वांछित मदद है।

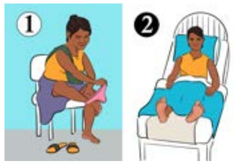
पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
हरा विकल्प: गर्भपात			
12		डॉक्टर बताते हैं कि सुरक्षित गर्भपात के दो तरीके हैं: चिकित्सा गर्भपात (गोलियों के साथ) या सर्जिकल गर्भपात (चूषण द्वारा)।	विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार सुरक्षित गर्भपात दो तरीकों से किया जा सकता है: • दवा देकर o विकल्प1 : मिफ़प्रेस्टोन व मिसोप्रोस्टॉल; o विकल्प2 : केवल मिसोप्रोस्टॉल • या इसे सर्जिकल रूप में चूषण (खींच कर) के द्वारा किया जा सकता है (विकल्प 3) चिकित्सकीय स्टाफ को राष्ट्रीय गर्भपात नियमों और रोगी की पहुँच वाले गर्भपात (यदि सभी नहीं तो) की जानकारी होनी चाहिए। अधिकतर देशों में गर्भपात की अनुमति है.
13		तारा तय करती है कि गर्भपात उनकी पसंद है।	गर्भवती व्यक्ति ही निर्णय लेता है. निर्णय बदलना और अंतिम निर्णय में समय लेना सही है. मेडिकल स्टाफ गर्भावस्था के विभिन्न चरणों में आपको आपके विकल्पों के बारे में सलाह दे सकता है
14		तारा पुष्टि करती है कि गर्भपात करवाना है और वे सहमति पत्र पर हस्ताक्षर करते हैं	औपचारिक रूप से सहमति दी जानी चाहिए. यदि किसी को पढ़ना नहीं आता है, या उसे यह समझ में नहीं आ रहा है, कि क्या लिखा हुआ है, तो मेडिकल स्टाफ को विकल्प तलाश करके यह सुनिश्चित करना है कि रोगी की सहमति प्राप्त की जाए.
मेडिकल गर्भपात विधि क: मिसोप्रोस्टॉल व मिसोप्रोस्टॉल			
15		गोलियों के जरिये गर्भपात के लिए सर्वाधिक प्रभावी तरीका दो प्रकार की गोलियां – मिफ़प्रेस्टोन व मिसोप्रोस्टॉल लेना है. इसे "मेडिकल गर्भपात" कहते हैं	गोलियों का नाम बताएं ताकि रोगी असुरक्षित दवाएं लेने से बचें, साथ ही गर्भावस्था के चरण के अनुसार दवा की समुचित खुराक लेने का महत्व बताएं. यह सुनिश्चित करें कि व्यक्ति यह जाने कि दवा भरोसेमंद जगह से ली जाए और किसी प्रशिक्षित व्यक्ति या संगठन द्वारा जानकारी दी जाए.

पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
16		मिफ़्प्रेस्टोन 200 मिलीग्राम की एक गोली निगलें	व्यक्ति मिफ़्प्रेस्टोन की एक गोली लेती है
17		मिफ़्प्रेस्टोन लेने के 24 घंटे (24 से 48 घंटे) बाद अगली गोली मिसोप्रोस्टॉल लें	यह सुनिश्चित करें कि लोग "सही समय पर सही खुराक" का महत्व समझें ताकि दवा बिना किसी गड़बड़ी के ठीक से असर करे. मिसोप्रोस्टॉल को मिफ़्प्रेस्टोन लेने के 24 घंटे बाद अधिकतम 48 घंटे के भीतर लेना चाहिए. यह नोट करें कि कुछ महिलाओं में अकेले मिफ़्प्रेस्टोन लेने के बाद रक्तस्राव शुरू हो सकता है.
18		पहले थोड़ा पानी पीजिए. इसके बाद मिसोप्रोस्टॉल की 4 गोलियां अपनी जीभ के नीचे रखें. इन्हें आधे घंटे तक घुलने दें. यदि 4 घंटे में गर्भपात पूर्ण नहीं होता, तो इस चरण को दोहराएँ	मुंह में नमी के लिए पहले पानी पीना चाहिए. इसके बाद चार गोलियां जीभ के नीचे रखिए लेकिन गोलियों को पानी के साथ घोटना नहीं है. आधे घंटे बाद ज़बान के नीचे जो भी अवशेष रह गया है, उसे पानी के साथ निगल जाएँ. यदि मिसोप्रोस्टॉल लेने के 4 से 6 घंटे में गर्भपात नहीं होता है, तो आपको यह चरण दोहराना चाहिए गर्भपात के सफल समापन का अर्थ है, रक्तस्राव, थक्के और भ्रूण-अंश निकलना.

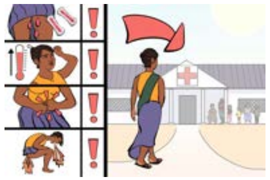
मेडिकल गर्भपात विधि ख: केवल मिसोप्रोस्टॉल

19		केवल मिसोप्रोस्टॉल से गर्भपात कराने के लिए, प्रत्येक 3 घंटे पर 12 घंटे में 4-4 गोलियां लें. गोलियों को जीभ के नीचे रखें और उन्हें घुलने दें.	आमतौर पर आपको 12 घंटों में 12 गोली मिसोप्रोस्टॉल लेना है। इसका अर्थ है 4 गोलियों की खुराक 3 बार। आपकी अपनी परिस्थिति के अनुसार, डॉक्टर आपके लिए विशिष्ट खुराक (उपर्युक्त से भिन्न) निर्धारित कर सकता है। आपके लिए निर्धारित सलाह पर अमल करना महत्वपूर्ण है.

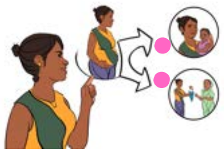
पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
मेडिकल गर्भपात: सभी प्रकार			
20		मिसोप्रोस्टॉल की गोलियां पानी के साथ निगलें नहीं। गोलियों को जीभ के नीचे रखें और उन्हें 30 मिनट तक घुलने दें.	4 गोलियां जीभ के नीचे रखें और उन्हें घुलने दें. उन्हें पानी के साथ पीएं नहीं। पानी के साथ निगल जाने से दवा असर नहीं करेगी. आधे घंटे बाद जीभ के नीचे बचे दवा के अवशेष को पानी के साथ निगला जा सकता है।
21		गोलियों के द्वारा किए गए गर्भपात के कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। यह सामान्य है। आपको कोई दुष्प्रभाव नहीं भी हो सकता है.	लोगों को बताएं कि मेडिकल गर्भपात के बाद क्या सामान्य है और क्या नहीं. जब आप गोलियां लेते हैं तो आपको कुछ अपेक्षित प्रभाव अनुभव हो सकते हैं, जैसे- • हल्की अकड़न/ऐठन • हल्का रक्तस्राव अन्य संभावित दुष्प्रभाव जो आपको अनुभव हो सकते हैं • झुरझुरी/ कंपकंपी •बुखार • सुस्ती • थकान • हल्की उल्टी और डायरिया
22		विश्राम महत्वपूर्ण है, ताकि आप जल्द आराम महसूस कर सकें. हल्के दर्द में दर्द निवारक दवाएं आराम पहुंचा सकती हैं, यदि आवश्यक हो तो दवा लें	जल्द आराम महसूस करने के लिए आराम ज़रूरी है। दर्द निवारक दवा लेना सही और सुरक्षित है.
सर्जिकल गर्भपात			
23		असुरक्षित गर्भपात से बचें. अगर सर्जिकल गर्भपात कराया जा रहा है तो यह प्रशिक्षित मेडिकल पेशेवर द्वारा स्वच्छ वातावरण में किया जाना चाहिए	सर्जिकल गर्भपात अगर स्वच्छ वातावरण में प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा किया जा रहा है, तो यह सुरक्षित है।

पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
24		सर्जिकल गर्भपात (चूषण द्वारा) से पहले, डॉक्टर रोगी को दर्द निवारक दवा देता है। सर्जरी से 6 घंटे पहले न खाएं, और सर्जरी से 2 घंटे पहले तरल पदार्थ न पिएं	दर्द नहीं होना चाहिए। डॉक्टर इसे रोकने और कम करने में मदद कर सकते हैं। अन्य सर्जरी की तरह ही सर्जिकल गर्भपात में भी ऑपरेशन प्रक्रिया से 6 घंटे पहले कुछ नहीं खाना है, और 2 घंटे पहले से पानी नहीं पीना है ।
25		डॉक्टर और तारा प्रक्रिया के बारे में, और तारा को क्या मदद चाहिए इस पर चर्चा करते हैं और सहमत होते हैं कि आवश्यकता पड़ने पर वे दर्द की स्थिति में किस प्रकार मदद का अनुरोध करेंगे।	रोगी अपनी जरूरतें डॉक्टर को बताते हैं, ताकि इनका ध्यान रखा जा सके। कुछ लोगों को अतिरिक्त मदद या दर्द-निवारक की आवश्यकता हो सकती है. डॉक्टर को प्रत्येक मरीज की आवश्यकता के अनुरूप समुचित आवास की व्यवस्था के लिए तैयार होना चाहिए
26		चूषण द्वारा गर्भपात के लिए, तारा अपना अंडरवियर उतार देती है और अस्पताल के बिस्तर पर लेट जाती है।	
27		डॉक्टर एक स्पेकुलम का उपयोग करेगा, जो तारा की योनि को खोलने में मदद करता है।	प्रक्रिया के कुछ हिस्से असहज हो सकते हैं। स्पेकुलम डाले जाने से थोड़ा अजीब लग सकता है लेकिन जेल के उपयोग से मदद मिल सकती है।
28		डॉक्टर तारा के दर्द के एहसास और बेचैनी कम करने के लिए गर्भाशय ग्रीवा में एक लोकल एनेस्थीसिया के इंजेक्शन लगाता है.	रोगी को लोकल एनेस्थेटिक इंजेक्शन देते समय चुभन महसूस होती है

पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
29		गर्भाशय को खाली करने के लिए योनि के माध्यम से कैनुला नामक एक पतली नली डाली जाती है।	
30		सक्शन (सर्जिकल गर्भपात) के द्वारा गर्भपात कराए जाने के दौरान तारा को उदर में असहजता, दबाव और दर्द महसूस हो सकता है.	जब सक्शन निकाला जाता है, तो हल्की ऐंठन महसूस हो सकती है. यह नोट करें कि जब एलेक्ट्रिक सक्शन मशीन का इस्तेमाल किया जाता है, तो घरघराहट/ यांत्रिक ध्वनि/ शोर सुनाई देगा – इससे परेशान या व्यथित नहीं होनाचाहिए
31		इसके बाद तारा को 30 – 40 मिनट तक विश्राम करना चाहिए	रोगी के बेहतर महसूस करने के लिए आराम ज़रूरी है.
32		यदि तारा को आराम करते समय दर्द महसूस होता है, रक्तस्राव या तेज़ बुखार होता है, तो उन्हें डॉक्टर या नर्स को बुलाना चाहिए	यह महत्वपूर्ण है कि अगर मदद की आवश्यकता है, तो डॉक्टर को इसकी जानकारी दी जाए। यदि रोगी को अस्पताल में रहने के दौरान किसी प्रकार की संभावित जटिलता होती है, तो उसकी पहचान और इलाज करना आसान है।
33		डॉक्टर तारा को अधिक से अधिक विश्राम करने की सलाह देता है। वह यह भी कहती है, कि थोड़ा रक्तस्राव और ऐंठन सामान्य लक्षण हैं।	जल्द बेहतर महसूस करने के लिए आराम करना महत्वपूर्ण है। हल्का रक्तस्राव सामान्य है। माहवारी की तरह का हल्की ऐंठन या पेट दर्द, सामान्य है। रोगी दर्द को कम करने के लिए दर्द निवारक ले सकती है

पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
34		छुट्टी से पहले, डॉक्टर और तारा उनकी अच्छी देखभाल के बारे में चर्चा करते हैं, और तारा को उनके यौन स्वास्थ्य के लिए साहित्य, दर्द निवारक और गर्भनिरोधक दिए जा सकते हैं।	डॉक्टर द्वारा रोगी को निम्नलिखित जानकारी देनी चाहिए: • प्रक्रिया के बाद अपनी देखभाल कैसे करनी है, साथ ही कोई दवा कब लेनी है • हल्के दर्द और सामान्य दुष्प्रभाव से कैसे निपटें • गर्भनिरोध विकल्पों के बारे में जानकारी दें
35		यह सिफ़ारिश की जाती है कि प्रक्रिया के बाद के पहले हफ्ते में केवल पैड्स का इस्तेमाल करें और टैंपन न डालें या सेक्स न करें	पैड्स का इस्तेमाल करके आपको रक्तस्राव की मात्रा की जांच कर सकते हैं और इस बात का निर्णय कर सकते हैं कि आपको आगे डॉक्टर की सलाह की ज़रूरत है. यदि किसी को अत्यधिक रक्तस्राव की शिकायत होती है, मैक्सी साइज़ के दो सैनीटरी पैड लगातार दो घंटों में प्रति घंटे की दर से भर जाते हैं, तो चिकित्सकीय सहायता लेनी चाहिए
सभी गर्भपात प्रक्रियाएं			
36		यदि आप निम्नलिखित अनुभव करते हैं, तो तत्काल चिकित्सकीय सहायता लें: अत्यधिक रक्तस्राव (एक घंटे में 2 पैड्स से अधिक), तेज़ बुखार (39°से या अधिक), तेज़ ऐंठन, लगातार उल्टी और/या डायरिया.	आपको खतरे के लक्षणों की जानकारी तथा जब यह हो, तो क्या करना है; और यदि आप यह अनुभव करें तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए: • अत्यधिक रक्तस्राव – दो घंटों में लगातार मैक्सी साइज़ के 2 सैनीटरी पैड्स भीग जाते हैं या आपको अत्यधिक रक्तस्राव हो रहा है और आप ठीक महसूस नहीं कर रहे हैं • लगातार तेज़ बुखार – 39 °C से अधिक / 102° फारेनहाइट • लगातार और असहनीय दर्द • अत्यधिक उल्टी और डायरिया • मिसोप्रोस्टॉल लेने के 24 घंटों के बाद रक्तस्राव न होना. • दुर्गंध और या उदर में कोमलता • कोई अन्य लक्षण जिसके कारण आप अस्वस्थ महसूस कर रही हों

पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
37		अधिकतर लोग एक-दो दिनों तक आराम के बाद अपनी दिनचर्या पर लौटने में सही महसूस करते हैं.	पूरी तरह ऊर्जावान महसूस करने और सामान्य दिनचर्या पर लौटने के लिए एक-दो दिनों के आराम की आवश्यकता होती है, तो यह सुनिश्चित करें कि आपको आराम करने के लिए पर्याप्त समय और स्थान मिले।
38		गर्भपात के बाद माहवारी 4-6 हफ्तों में सामान्य हो जानी चाहिए। यदि आपकी माहवारी नहीं हो रही है, तो डॉक्टर से सलाह लें	यह जानना ज़रूरी है कि आप को अगले पीरियड की अपेक्षा कब करनी है। यदि अपेक्षित समय पर माहवारी नहीं आती है, तो डॉक्टर से सलाह लेना ज़रूरी है
39		डॉक्टर उपलब्ध गर्भनिरोधक उपायों के बारे में बताता है ताकि वे अपनी प्रजनन रुचियों और यौन स्वास्थ्य का ध्यान रख सकें.	गर्भपात के बाद, प्रक्रिया के फौरन बाद, यहाँ तक कि अगली माहवारी से पहले भी गर्भाधान हो सकता है. डॉक्टर और मरीज को गर्भनिरोध के उपायों पर गर्भपात से पहले और उसके बाद चर्चा करनी चाहिए. <u>अस्थायी उपाय</u> • गर्भनिरोधक गोलियां • इमप्लांट्स • पुरुष कंडोम (लिंग के ऊपर) • इंजेक्शन द्वारा गर्भनिरोधक • महिला कंडोम (योनि के भीतर) • हार्मोनल रिंग • पैच • डायफ्राम / कैप • इंट्रा-यूटेराइन डिवाइस (आईयूडी) / इंट्रा-यूटेराइन सिस्टम (आईयूएस) <u>स्थायी उपाय</u> • फ़ेलोपियन ट्यूब लिगेशन • वैसेक्टम
40		डॉक्टर तारा से पूछता है, क्या वे किसी अन्य चीज़ के संबंध में बात करना चाहते हैं.	क्लिनिक में होने के नाते आपके लिए अन्य बातों के बारे में जानकारी प्राप्त करने और मदद लेने का मौका है, उदाहरण के लिए: • सर्वाइकल स्क्रीनिंग • प्रसूति संबंधी देखभाल • लिंग आधारित दुर्व्यवहार और हिंसा से उबरे लोगों के लिए मदद (घर या अन्य जगहों पर) • परामर्श और सहायता समूह • अन्य स्वास्थ्य आवश्यकताएँ

पेज	छवि	परामर्शित स्टोरीलाइन	सुविधाकर्ता के लिए टिप्पणी
41		जब तारा अपने को तैयार महसूस करे तो सेक्स शुरू किया जा सकता है। यदि अभी भी ब्लीडिंग हो रही है, तो कंडोम का इस्तेमाल किया जा सकता है।	प्रत्येक व्यक्ति के लिए सेक्स दोबारा शुरू करने का समय अलग हो सकता है। यह महत्वपूर्ण है, कि आप याद रखें कि यह आपकी व्यक्तिगत पसंद है और इसका सम्मान किया जाना चाहिए. सेक्स दोबारा शुरू करने में कुछ समय लेना सही है यदि आप सेक्स के लिए तैयार हैं लेकिन रक्तस्राव हो रहा है, तो कंडोम का चुनाव किया जा सकता है, जिससे गर्भनिरोध के साथ साथ यौन रोग से बचाव भी होगा। गर्भपात की प्रक्रिया के पूरा होने के एक सप्ताह बाद ही सेक्स दोबारा शुरू करने की सिफ़ारिश की जाती है।
गुलाबी विकल्प: व्यक्ति गर्भावस्था जारी रखने का निर्णय करता है			
42		तारा अपनी गर्भावस्था जारी रखने का निर्णय करती है	गर्भवती व्यक्ति को यह निर्णय करना है कि उनके लिए सही विकल्प क्या है। उनपर किसी प्रकार का दबाव नहीं डालना चाहिए
43		डॉक्टर तारा को प्रसव पूर्व देखभाल में रेफर करता है	यदि व्यक्ति गर्भावस्था को जारी रखना चाहता है, तो डॉक्टर को प्रसव-पूर्व देखभाल रेफेरल देना चाहिए और उन्हें फॉलोअप देखभाल के लिए आमंत्रित करना चाहिए। डॉक्टर गर्भवती को समुचित सूचनाएँ उपलब्ध करा सकता है; यह इस बात पर निर्भर करता है कि वे अभिभावक बनना पसंद करते हैं, या बच्चे को गोद देंगे।
स्टोरीलाईन का समापन			
43		तारा निर्णय लेने के बाद राहत महसूस करती है और दोस्तों से घुलती-मिलती है जो उनका स्वागत करते हैं, उनके बारे में राय नहीं निर्धारित करते.	कुछ लोग इस बात को लेकर ऊहापोह में रहते हैं कि गर्भावस्था को समाप्त किया जाए या नहीं, जबकि दूसरी ओर कुछ के लिए निर्णय स्पष्ट और आसान होता है। सहयोग का एक अच्छा नेटवर्क होने पर, गर्भवती द्वारा जो भी निर्णय लिया जाए, लाभकारी होगा.