MSI AUSTRALIA

क्लिनिक में आपकी उपस्थिति के दौरान
पृष्ठ 2

जब आप क्लिनिक छोड़कर जाती हैं
पृष्ठ 6

खतरे
पृष्ठ 12

गर्भनिरोध और बाद की देखभाल
पृष्ठ 16

क्लिनिक (नैदानिक) सेवाएँ

सर्जिकल

आफ़्टरकेयर जानकारी का अपडेट
नर्स टेलीफोन सहायता सेवा: 1300888022
परिचालन घंटे: सोमवार - शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक

msiaustralia.org.au

इस पुस्तिका में सर्जरी से आपका गर्भपात किए जाने के बारे में जानकारी शामिल है। यह जानकारी ध्यान पूर्वक पढ़ें और इसे बाद में देखने के लिए अपने पास रखें। यदि इसे पढ़ने के बाद

आपके कोई सवाल हैं तो हमसे पूछें।

वे बातें जिन्हें जानने की ज़रूरत है:

सहमति

- यह महत्वपूर्ण है कि आप कार्यविधि तथा इससे होने वाले किन्हीं खतरों को समझती हैं, और आप अपने विकल्प को लेकर निश्चित हैं।
- सर्जिकल ऑपरेशन से जुड़े खतरों का वर्णन सर्जरी से जुड़े खतरों के अनुभाग में किया गया है।
- हम कार्यविधि को लेकर आपसे लिखित समहति देने के लिए कहेंगे।
- यह महत्वपूर्ण है कि आप हमारी फीस और शुल्कों को समझें ताकि आप सूचित वित्तीय सहमति दे सकें।

! यदि आपको इस पुस्तिका में कोई भाग समझ नहीं आता है, आपके कोई सवाल हैं, या आपको यह महसूस होता है कि आप पर दबाव डाला जा रहा है या आपसे जोर-जबरदस्ती की जा रही है, तो कृपया हमें बताएँ।

दुभाषिया सेवाएँ

यदि आपको इस जानकारी को समझने में सहायता के लिए किसी टेलीफोन दुभाषिया की ज़रूरत है तो कृपया हमें बताएँ। यदि आपको अपनी कार्यविधि से किसी भी समय पहले या इसके बाद किसी दुभाषिए की आवश्यकता है, तो आप: **TIS National (TIS नेशनल) को 131 450 पर फोन कर सकती हैं और MSI Australia से 1300 003 707 पर संपर्क किए जाने का निवेदन कर सकती हैं।**

सुलभता वक्तव्य

इस दस्तावेज का एक सुलभ टेक्स्ट संस्करण **msiaustralia.or.au** पर ऑनलाइन उपलब्ध है

हमसे संपर्क करें msiaustralia,org.au पर

अगर हम आपकी चिंताओं का पूरी तरह समाधान नहीं करते हैं, तो आप अपनी शिकायत को आगे बढ़ाते हुए अपने राज्य में स्वतंत्र निकाय तक पहुँचा सकते हैं।

क्लिनिक में आपकी उपस्थिति के दौरान
पृष्ठ 2

जब आप क्लिनिक छोड़कर जाती हैं
पृष्ठ 6

खतरे
पृष्ठ 12

गर्भनिरोध और बाद की देखभाल
पृष्ठ 16

सर्जरी द्वारा किया जाने वाला गर्भपात क्या होता है?

सर्जरी द्वारा किया जाने वाला गर्भपात (इसे सर्जरी का प्रयोग करके गर्भावस्था को खत्म करना भी कहते हैं) एक सामान्य और सुरक्षित डे-सर्जरी कार्यविधि है जिसका प्रयोग गर्भावस्था को खत्म करने के लिए किया जाता है। यह ऑस्ट्रेलिया में सर्जरी का प्रयोग करके की जाने वाली कार्यविधियों में सबसे सामान्य कार्यविधि में से एक है।

क्लिनिक में आपकी उपस्थिति के दौरान

यदि आपके कोई सवाल हैं तो उन्हें यहाँ लिखें।

क्लिनिक पर कम से कम 4 घंटे बिताने की उम्मीद करें। इस बात पर निर्भर करते हुए कि आपकी गर्भावस्था का कौन सा सप्ताह चल रहा है, हो सकता है कि आपको अधिक देर तक रूकना पड़े।

नर्स और डॉक्टर, दोनों, आपके साथ परामर्श करेंगे।

नर्स पहले केवल आपसे बात करेगी। आपसे आपके फैसले के बारे में यह पूछा जाएगा कि क्या आप इसे लेकर निश्चित हैं या नहीं। इसके बाद आपका सहायक व्यक्ति परामर्श में आपके साथ भाग ले सकता है।

- हम आपसे आपकी मेडिकल हिस्ट्री (चिकित्सीय पृष्ठभूमि), पुरानी गर्भावस्थाओं, और यदि आपके कोई ऑपरेशन हुए हैं तो उनके बारे में पूछेंगे।
- हम कार्यविधि और बेहोश करने वाले (एनेस्थेटिक) विकल्पों तथा साथ ही किसी खतरे का वर्णन करेंगे।
- यदि आपके कोई सवाल हैं तो आप पूछ सकती हैं।

यह जांच करने के लिए कि आपकी गर्भावस्था कितने सप्ताह की है आपका अल्ट्रासाउंड किया जाएगा

- हम आपको अल्ट्रासाउंड नहीं दिखाएँगे जब तक कि आप इसे देखने के लिए नहीं कहती हैं।

हम आपके गर्भनिरोधक विकल्पों तथा यौन स्वास्थ्य स्क्रीनिंग की चर्चा करेंगे।

- यह आपकी कार्यविधि किए जाने के समय किया जा सकता है।

कार्यविधि के दौरान क्या होता है?

इस बात पर निर्भर करते हुए कि आपकी गर्भावस्था कितने सप्ताह की है, हो सकता है कि आपको कार्यविधि से पहले अतिरिक्त चरणों की ज़रूरत पड़े। यदि अधिक जानकारी की आवश्यकता होगी, तो हम यह आपको देंगे।

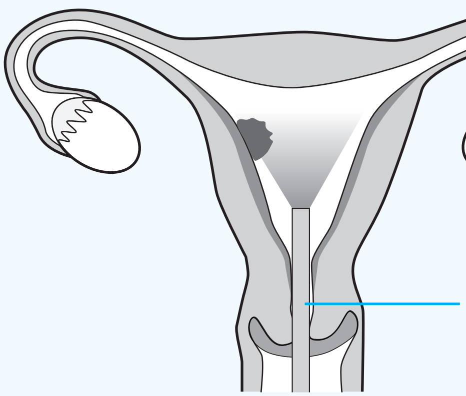
- कार्यविधि कक्ष में प्रवेश करने से पहले आप अपने वस्त्र उतारकर गाउन पहनेंगी।
- आपका सहायक व्यक्ति कार्यविधि के दौरान आपके साथ नहीं रह पाएगा। हो सकता है कि वे क्लिनिक छोड़कर जाना चाहें और बाद में वापिस आएँ।
- हम कार्यविधि शुरू किए जाने से पहले आपको आपके चयन किए गए एनेस्थेटिक देंगे।

! यदि आपको IV सिडेशन (बेहोशी की दवा) दी जा रही है, **तो यह महत्वपूर्ण है कि आप बेहोश करने की क्रिया से संबंधित सूचना पैक पढ़ें।**

- इसके बाद डॉक्टर किसी सूचीबद्ध तरीके का प्रयोग करके गर्भाशय से गर्भ हटा देगा।
- इस कार्यविधि में आम-तौर पर 15 मिनट से अधिक का समय नहीं लगता है।

प्रारम्भिक गर्भावस्था

- यदि आपकी गर्भावस्था प्रारम्भिक चरण में है, तो एक नर्म, पतली ट्यूब गर्भाशय ग्रीवा में डालकर गर्भाशय (कोख) तक ले जाई जाती है।
- इसके बाद हल्के से खिंचाव करके गर्भ निकाल दिया जाता है।



बाद के चरण की गर्भावस्था

- अंतिम चरणों वाली गर्भावस्थाओं के लिए, गर्भाशय ग्रीवा के छिद्र को डाइलेटर कहे जाने वाली रोड्स का प्रयोग करके हल्के से खोला जाता है। इसके बाद हल्के खिंचाव या फोर्सिप (पूलिका) का प्रयोग करके इसे निकाला जाता है।

कार्यविधि के पश्चात, डॉक्टर यह सुनिश्चित करने के लिए जांच करेगा कि क्या कार्यविधि पूरी हो गई है या नहीं।

(!) कार्यविधि के पश्चात मलद्वार (गुदा) के माध्यम से दर्दनाशक और एंटीबॉयोटिक दवाईयाँ अंदर डाली जाती हैं।

कार्यविधि के बाद क्या होता है?

- आप आराम करते हुए थोड़ा समय बिताएंगी।
- हमारी रिक्वरी नर्सें नियमित तौर पर आपकी जांच करेंगी और किसी असामान्य पीड़ा या रक्ततस्राव के लिए आपकी जांच करेंगी।
- आपके रिक्वर करने के बाद जब आप स्वस्थ महसूस करती हैं तो हम आपको आपके सहायक व्यक्ति की देखरेख में डिस्चार्ज कर देंगे (आम-तौर पर आपकी कार्यविधि के 1 घंटे में)।

याद रखें: यदि आपको IV सिडेशन दी गई है तो आप 24 घंटों के लिए गाड़ी नहीं चला सकती हैं। आपको इस समय के दौरान शराब पीने, मशीनरी का संचालन करने और कानूनी दस्तावेज़ों पर हस्ताक्षर करने से भी परहेज करना चाहिए।

और अधिक जानकारी के लिए कृपया **सिडेशन संबंधी जानकारी पैक** पढ़ें।

यदि आप रीसस नेगेटिव हैं तो इसका क्या अर्थ है

यदि आपको अपना ब्लड टाइप पता नहीं है, तो हम आपके परामर्श के दौरान इसकी जांच करेंगे। यदि आपका ब्लड ग्रुप रीसस नेगेटिव है, तो आपको एंटी-डी का इंजेक्शन लगेगा।

एंटी-डी

रीसस संवेदीकरण की रोकथाम करता है और भविष्य की गर्भावस्थाओं से जुड़ी समस्याओं को भी रोकता है। यदि आप रीसस नेगेटिव हैं तो हम आपको और अधिक जानकारी देंगे।

यौन स्वास्थ्य स्क्रीनिंग

जब तक कि आप ऐसा करने से मना न करें, हम आपकी कार्यविधि के दौरान यौन रूप से संक्रामित संक्रमणों के लिए आपकी स्क्रीनिंग करेंगे। आप उसी समय सर्वाइक्ल स्क्रीनिंग टेस्ट (जिसे पहले पैप स्मीयर) कहते हैं, कराने का भी चयन भी कर सकती हैं।

- इन टेस्टों के लिए कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं है।
- पॉजिटिव या असामान्य टेस्ट परिणामों के लिए हम आपसे संपर्क करेंगे।
- आप परिणामों की एक कॉपी अपने GP (जी.पी. - डॉक्टर) को भेजे जाने का निवेदन कर सकती हैं।

आपके क्लिनिक छोड़कर जाने के बाद

यदि आपके कोई सवाल हैं तो उन्हें यहाँ लिखें।

आपकी रिक्वरी महत्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि आप अपना ध्यान रखती हैं।

जब आप घर जाती हैं, तो आपको बाकी के दिन आराम करना चाहिए। जैसे ही आप ठीक महसूस करती हैं, आप वापिस आपनी सामान्य गतिविधियाँ और व्यायाम करना शुरू कर सकती हैं।

वापिस काम पर जाना

कई महिलाएँ गर्भधारण के बाद अल्पावधि में करवाए गर्भपात कराने के 1 दिन बाद नौकरी पर वापिस जाना शुरू कर देती हैं, परन्तु, यदि आपकी नौकरी में शारीरिक रूप से थका देने वाले काम शामिल हैं तो आप कुछ दिनों का अवकाश लेना चाह सकती हैं।

यदि आपको IV सिडेशन लगाया गया है, तो इस बारे में और अधिक जानकारी के **लिए सिडेशन संबंधी सूचना पैक** देखें, कि कौन सी बात आपके काम पर वापिस जाने को प्रभावित कर सकती है।

यदि आपको/या आपके सहायक व्यक्ति को मेडिकल सर्टिफिकेट की ज़रूरत है, तो अपनी कार्यविधि के दिन हमें इसके लिए निवेदन करना न भूलें।

संक्रमण का खतरा

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

अर्थात टैम्पोन, मासिक धर्म में प्रयोग किए जाने वाले कप/मून कप, उंगलियाँ, या योनि संभोग न करें।

यदि गर्भनिरोध के लिए आप योनि रिंग या डायाफ्राम का प्रयोग करना चाहती हैं, तो कृपया अपनी अपॉइंटमेंट पर डॉक्टर से इसकी चर्चा करें।

कार्यविधि के बाद क्या उम्मीद करें

आपकी कार्यविधि के पश्चात आप निम्नलिखित कुछ लक्षण महसूस कर सकती हैं, या हो सकता है कि आप कोई भी लक्षण महसूस न करें। यदि आप अनुभव करने वाले किसी लक्षण को लेकर चिंतित हैं तो नि: **शुल्क 24/7 बाद की देखभाल सेवा को 1300 888 022 पर फोन करें**

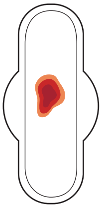
रक्तस्राव

रक्तस्राव हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग हो सकता है और यह 2 सप्ताह तक जारी रह सकता है। यह इस समय में अलग-अलग हो सकता है।

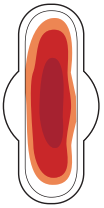
- रक्तस्राव आम-तौर पर बहुत ज्यादा नहीं होता है।
- हो सकता है कि आपके रक्त के थोड़े थक्के निकलें।
- कुछ लोगों में उनकी कार्यविधि के बाद कोई रक्तस्राव नहीं होता है – यह भी सामान्य हो सकता है।

यदि आप निम्नलिखित किन्हीं लक्षणों का अनुभव करती हैं तो **हमें फोन करें**:

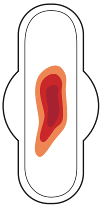
- गोलफ की गेंद से बड़े आकार के रक्त के थक्के आना।
- कुछ दिनों के बाद भी आपके पीरियड में होने वाली ब्लीडिंग से अधिक रक्त बहना।
- 2 घंटों या इससे अधिक की अवधि के लिए हर 30 मिनट में मैक्सी-पैड गीला होना।



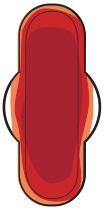
छोटी मात्रा
1 घंटे में मैक्सीपैड पर छोटा धब्बा



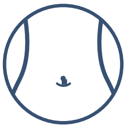
औसतन मात्रा
1 घंटे में मैक्सीपैड पर 15cm से कम आकार का धब्बा



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



बहुत अधिक मात्रा
1 घंटे में गीला हुआ मैक्सीपैड



पेट के निचले भाग में दर्द

आपकी कार्यविधि के बाद आपके पेट के निचले हिस्से में कुछ दर्द होना सामान्य है। दर्द और ऐंठन बहुत अधिक नहीं होना चाहिए और यह कुछ दिनों में बेहतर हो जाना चाहिए।

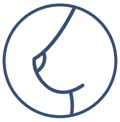
- यदि आपके पेट के निचले हिस्से में दर्द है, तो पीड़ा प्रबंधन अनुभाग में कुछ सुझाव दिए गए हैं।

हमें फोन करें: यदि दर्द बहुत ज्यादा है, दूर नहीं होता है, इसमें कोई बदलाव नहीं होता है, या आप चिंतित हैं।

जी मिचलाना

यदि अपनी कार्यविधि से पहले आपको उल्टी आने जैसा महसूस होता है (अस्वस्थ महसूस करती हैं), तो इसमें कार्यविधि के 24 घंटों में सुधार हो जाएगा।

हमें फोन करें: यदि आपकी कार्यविधि के 1 सप्ताह बाद तक आपको जी मिचलाने जैसा महसूस होता रहता है



स्तन में दर्द होना

1 से 2 सप्ताह तक स्तन भरे-भरे या कोमल रह सकते हैं। कुछ महिलाओं, विशेष रूप से 12 सप्ताह की गर्भावस्था से अधिक वाली महिलाओं के लिए, हो सकता है कि उनके स्तन कुछ दिनों के लिए भरे-भरे रहें या उनमें से कुछ रिसाव हो।

राहत के लिए:

- स्तनों को सहारा देने वाली स्पोर्ट ब्रा पहनें
- पैरासिटामोल (जैसे कि पैनाडोल) या इबुप्रोफेन (जैसे कि नूरोफेन) जैसी दवा का सेवन करें
- अपने स्तन न दबायें या उनकी मालिश न करें।

हमें फोन करें: यदि 2 सप्ताह बाद भी आपके स्तनों में दर्द रहता है

मासिक धर्म

आपकी कार्यविधि के 4 से 6 सप्ताह बाद आपका पहला पीरियड (मासिक धर्म) आना चाहिए। कुछ गर्भनिरोधक तरीके इसे प्रभावित कर सकते हैं।

हमें फोन करें: यदि इस समय आपको पीरियड नहीं आया है

भावनात्मक प्रभाव

हर किसी की अपनी कार्यविधि के बारे में अलग-अलग भावनाएँ होती हैं। अपने गर्भपात के बाद महसूस करने की कोई सही या गलत बात नहीं है। यदि किसी भी समय आप किसी से बात करना चाहें, तो हम नि:शुल्क परामर्शी सेवाएँ प्रदान करते हैं।

बुकिंग करने के लिए हमें **1300 207 382 पर फोन करें।**

पीड़ा प्रबंधन

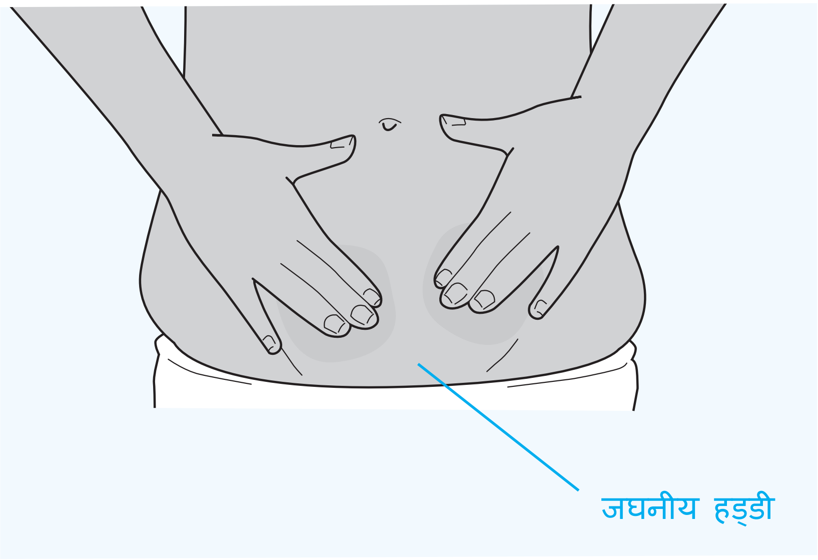
यदि घर आने के बाद आपको दर्द होती है, तो आप इन पीड़ा प्रबंधन विधियों का प्रयोग कर सकती हैं।

गर्भाशय की मालिश

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

- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ, या टॉयलेट सीट पर बैठें या किसी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- अपनी जघन हड्डी के ऊपरी भाग को छुएँ, नीचे की ओर जोर से दबाएँ और अपने हाथ के साथ नीचे की दिशा में मालिश करें।

- आप अपनी उंगलियों के पोरों, अग्रभाग या हाथ के पिछले भाग का भी प्रयोग कर सकती हैं।
- अपने गर्भपात के दिन हर घंटे बाद किसी एक समय में 3 मिनट के लिए यह मालिश करें।
- इसके बाद दिन में 5 बार या तब तक यह करें जब तक कि आपकी ऐंठन/रक्तस्राव रूक न जाए।
- यदि मालिश के समय आपको दर्द महसूस होता है, तो मालिश करनी बंद न करें परन्तु दर्दनाशक दवा का सेवन करें।
- आपके सेंटर से जाने से पहले कोई एक नर्स आपको यह विधि कैसी की जाती है, यह बताएगी।



याद रखें: यदि आपकी कार्यविधि में आप में अंतर्गर्भाशयी गर्भनिरोधक (IUD या IUS) डाला गया है, तो गर्भाशय की मालिश करने की कोशिश न करें।

हीट थेरेपी

आप दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी की बोतल, व्हीट बैग या हीट पैक रख सकती हैं।

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

दवाईयाँ

- आप पैरासिटामोल (जैसे कि Panadol) या इबुप्रोफेन (जैसे कि Nurofen) जैसी दर्दनाशक दवा का सेवन कर सकती हैं।
- पैकेजिंग में दिए निर्देशों का अनुपालन करें और बताई गई खुराक से अधिक का सेवन न करें।

संक्रमण के संभावित लक्षण

ये लक्षण आम नहीं हैं और इनका यह अर्थ हो सकता है कि आपको संक्रमण है।

बुखार
थके हुए और अस्वस्थ महसूस करना
सामान्यत: अस्वस्थ महसूस करना या फ्लू-जैसे लक्षण होना
लगातार आंत (पेट के निचले भाग) में दर्द होना
योनि से असामान्य डिस्चार्ज होना

हमें फोन करें: यदि आप इनमें से किसी लक्षण का अनुभव कर रही हों तो

सर्जरी संबंधी खतरा

यदि आपके कोई सवाल हैं तो उन्हें यहाँ लिखें।

सर्जरी का प्रयोग करके गर्भपात कराना एक बहुत सुरक्षित कार्यविधि है; परन्तु, सर्जरी संबंधी सभी कार्यविधियों में कुछ खतरे शामिल होते हैं।

नीचे दिए गए खतरों में सभी संभावित समस्याएँ शामिल नहीं हैं, परन्तु इनमें अधिक सामान्य या महत्वपूर्ण समस्याएँ शामिल हैं।

यदि IV सिडेशन के अधीन आपकी सर्जरी की जा रही है, तो सुनिश्चित करें कि आप हमारी **सिडेशन संबंधी जानकारी पढ़ती हैं।**

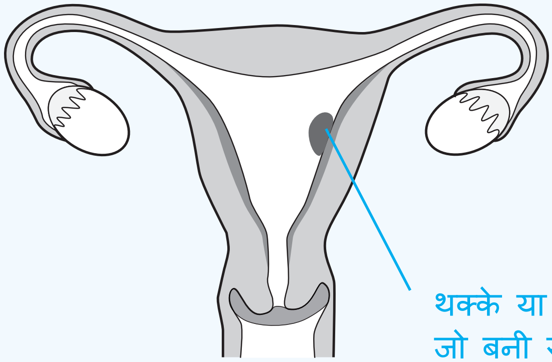
खतरों से सम्बन्धित अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमारी क्लिनिकों से जुड़ी हाल ही की समस्या संबंधी दरें देखने के लिए हमारी वेबसाइट देखें।

100 में लगभग 1-2

गर्भावस्था के ऊतक या थक्के जो बने रहते हैं

यह क्या होता है: ऊतक की छोटी मात्रा गर्भाशय में बनी रह सकती है, या रक्त इकट्ठा होकर थक्के का रूप ले सकता है। इससे ज़रूरत से अधिक रक्तस्राव और/या पीड़ा हो सकती है।

कार्यवाही/उपचार: दोहराए जाने वाली किसी कार्यविधि या इलाज की आवश्यकता हो सकती है। यदि इसका इलाज हमारी किसी क्लिनिक में किया जाता है तो आपको इसके लिए भुगतान नहीं करना होगा।

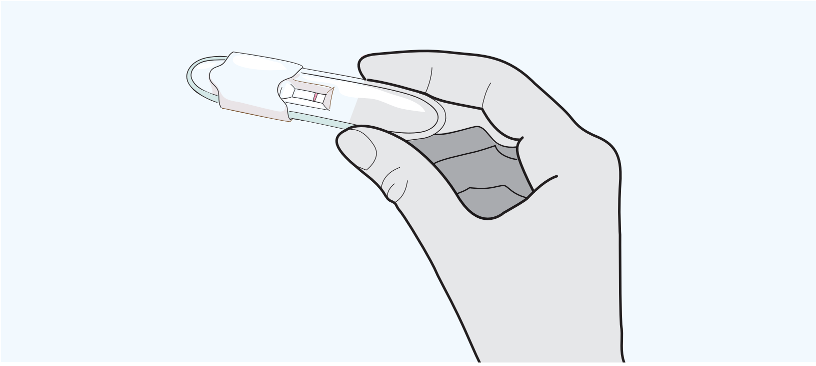


500 कार्यविधियों में से लगभग 1

गर्भावस्था को जारी रखना

यह क्या होता है: गर्भावस्था बनी रहती है और इसका आगे बढ़ना जारी रह सकता है। इसकी संभावना गर्भावस्था के शुरू-शुरू में की जाने वाली कार्यविधियों में अधिक होती है।

कार्यवाही/उपचार: दोहराए जाने वाली किसी कार्यविधि के लिए इलाज की आवश्यकता हो सकती है। यदि इसका इलाज हमारी किसी क्लिनिक में किया जाता है तो आपको इसके लिए भुगतान नहीं करना होगा।

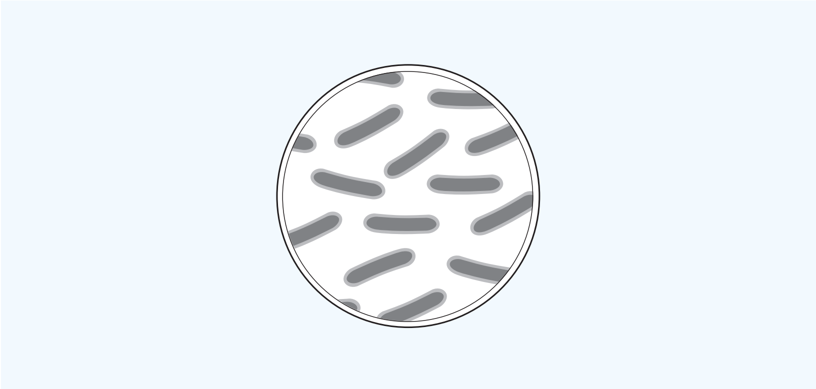


क्योंकि हम संक्रमण के लिए जांच करते हैं और एंटीबॉयोटिक दवाईयाँ देते हैं, इसलिए खतरा 100 में से 1 होता है।

संक्रमण

यह क्या होता है: जब जीवाणु या विषाणु शरीर में प्रवेश करते हैं और यह रोग उत्पन्न कर सकते हैं। यह असामान्य होता है और गर्भपात से गंभीर संक्रमण का होना दुर्लभ है।

कार्यवाही/उपचार: संक्रमण के लिए आपकी जांच की जाएगी और संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए हम आपको एंटीबॉयोटिक देंगे।

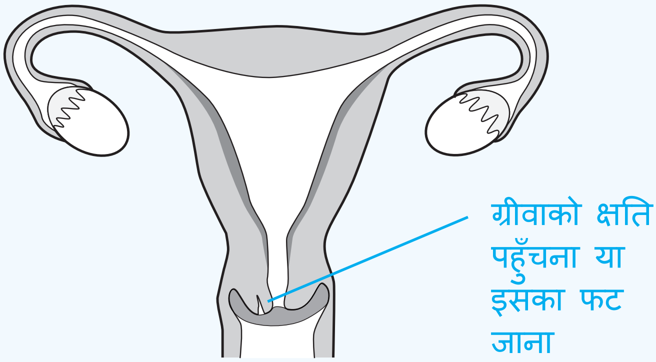


100 कार्यविधियों में से लगभग 1; अंतिम चरणों वाली गर्भावस्था में खतरा अधिक होता है।

ग्रीवा आघात

यह क्या होता है: गर्भाशय (कोख का निचला भाग) को क्षति पहुँचनी या इसका फट जाना।

कार्यवाही/उपचार: इस खतरे को कम करने के लिए कार्यविधि से पहले आपको दवा दी जा सकती है।

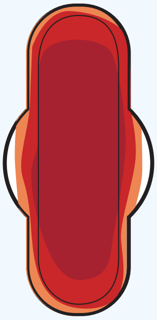


1000 मामलों में से 1 से कम; अंतिम चरणों वाली गर्भावस्था में खतरा अधिक होता है।

रक्त निकलना

यह क्या होता है: ज़रूरत से अधिक रक्तस्राव।

कार्यवाही/उपचार: हो सकता है कि आपको आगे सर्जरी, इन्ट्रावेनस द्रवों या रक्त आधान की ज़रूरत पड़े।



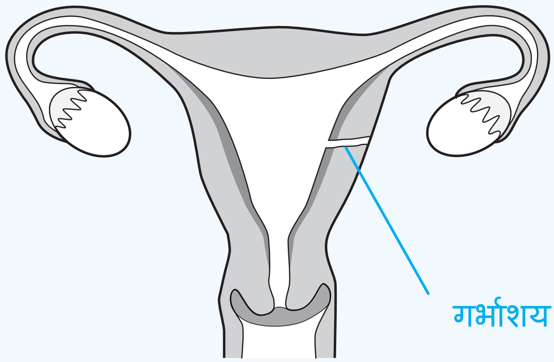
खतरा

1000 कार्यविधियों में से 1 कार्यविधि; अंतिम चरणों में पहुँच चुकी गर्भावस्था में यह खतरा अधिक होता है।

गर्भाशय का छिद्र

यह क्या होता है: कार्यविधि में प्रयोग किए जाने वाले उपकरण गर्भाशय की दीवार में एक छोटा छिद्र करते हैं।

कार्यवाही/उपचार: यह बिना इलाज किए अपने आप से ठीक हो जाता है। यदि हमें आपकी आंत या रक्त कोशिकाओं में संभावित चोट लगने को लेकर चिंता है, तो हम आगे आकलन के लिए आपको अस्पताल ट्रांसफर कर देंगे। कुछ मामलों में, हो सकता है कि आपको सर्जरी की ज़रूरत पड़े। दुर्लभ मामलों में, आपका गर्भाशय निकालना ज़रूरी होगा।



भविष्य की गर्भावस्थाओं पर प्रभाव

यदि गर्भपात में कोई समस्या नहीं आती है, तो इससे भविष्य में गर्भवती बनने की आपकी संभावना प्रभावित नहीं होगी।

यदि आपका गर्भपात नहीं हुआ है, तो उसकी तुलना में भविष्य में निश्चित समयसीमा पूरी करने से पहले जन्म देने का खतरा थोड़ा बढ़ जाता है (निश्चित दिनांक से 3 सप्ताह पहले से अधिक)।

इस खतरे का प्रबंध करने में मदद करने के लिए, हम कार्यविधि से पहले आपको दवाई दे सकते हैं ताकि इस खतरे को आगे बढ़ने से रोका जा सके।

गर्भनिरोधक और बाद की देखभाल

यदि आपके कोई सवाल हैं तो उन्हें यहाँ लिखें।

आपकी कार्यविधि के 2 सप्ताह के भीतर, आपका शरीर अंडा रिलीज करेगा; इसलिए आपके अगले पीरियड से पहले फिर से गर्भवती होना संभव है।

इसलिए हम जोर डाल कर यह सुझाव देते हैं कि जितनी जल्दी संभव हो सके गर्भनिरोध का प्रयोग करना शुरू करें।

गर्भनिरोध संबंधी विकल्प

हम आपको यह फैसला लेने में सहायता देने के लिए जानकारी देंगे कि कौन सा विकल्प आपके लिए उचित है। कृपया हमारी गर्भनिरोधक पुस्तिका को देखने के लिए समय निकालें। आप जिस भी गर्भनिरोधक तरीके में रूचि रखती हैं, उससे सम्बन्धित तथ्य पत्रक के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें।

आप **contraception.org.au** वेबसाइट पर गर्भनिरोध संबंधी क्विज पूरा कर सकती हैं।

आपकी अपॉइंटमेंट के दौरान गर्भनिरोधक

हम आपकी अपॉइंटमेंट पर आसानी से आपको long acting reversible contraceptive (LARC) (लंबे समय तक काम करने वाली प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक) विधि दे सकते हैं – इसलिए आपको कोई अन्य अपॉइंटमेंट बुक करने की चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।

- LARC विकल्प (जैसे कि IUDs, इम्प्लांट, इंजेक्शन) गर्भावस्था को रोकने के सबसे प्रभावी विकल्प होते हैं।

हम अन्य हॉर्मोनल गर्भनिरोधकों के लिए प्रीस्क्रिपशन भी दे सकते हैं जैसे कि गर्भनिरोधक गोली या वेजाइनल रिंग।

आप गोली या रिंग जैसे गर्भनिरोध को अपनी कार्यविधि के बाद लेना शुरू कर सकती हैं और यह तुरंत ही असरदार होगी।

! भले ही आप किसी भी गर्भनिरोध का प्रयोग कर रही हों, आपको कार्यविधि के बाद 1 सप्ताह तक योनि संभोग नहीं करना चाहिए।

हॉर्मोनल IUD

इम्प्लांट

कॉपर IUD

इंजेक्शन

हमारी 24 घंटे की बाद की देखभाल की फोन सेवा आपको दिन या रात किसी भी समय अनुभवी रजिस्टर्ड नर्सों से संपर्क कर सकती है।

निःशुल्क 24/7 बाद की देखभाल

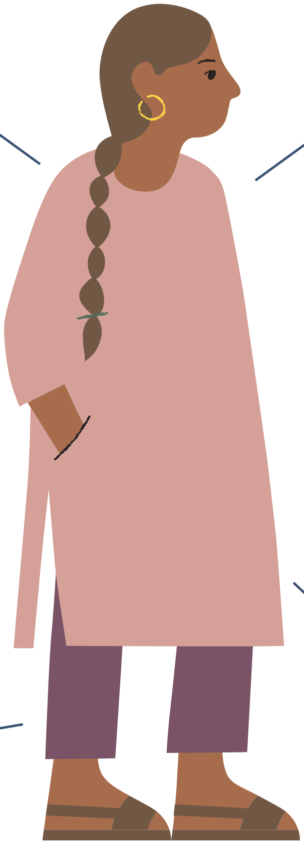
यदि आप निम्नलिखित किसी समस्या का सामना कर रही हैं या आपको कोई चिंता है तो हमारी **बाद की देखभाल की नर्सों को 1300 888 022 पर फोन करें।**

- गोलफ की गेंद से बड़े आकार के रक्त के थक्के आना।
- कुछ दिनों से अधिक के लिए आपके पीरियड में होने वाली ब्लीडिंग से अधिक रक्त बहना।
- 2 घंटों या इससे अधिक की अवधि के लिए हर 30 मिनट में मैक्सी-पैड गीला होना।
- पेट के निचले भाग में बहुत दर्द होना जो रूक न रहा हो।
- आपकी कार्यविधि के बाद 1 सप्ताह तक उल्टी आने जैसा महसूस करना।
- बुखार होना, थके हुए महसूस करना या सामान्यतः अस्वस्थ महसूस करना।
- आपकी कार्यविधि के बाद 2 सप्ताह तक स्तनों में दर्द होना।
- आपकी कार्यविधि के बाद 4-6 सप्ताहों तक सामान्य रूप से मासिक धर्म न होना।

स्वास्थ्य-देखभाल संबंधी आपके अधिकार

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

Marie Stopes Australia आपके निम्नलिखित अधिकारों के लिए पक्षसमर्थन करता है:



MSI ऑस्ट्रेलिया के ग्राहक के रूप में, आपके पास अधिकार हैं कि:
• आपका इलाज एक पेशेवर, विनम्र और देखभाल करने वाले तरीके से किया जाए
• अपने लिंग, आयु, लैंगिक-रुझान, विकलांगता, धर्म, तथा सांस्कृतिक और भाषाई विविधता की परवाह किए बिना सम्मान प्राप्त करें
• आपकी चिंताओं, शिकायतों और सुझावों को गंभीरता से लिया है।

अगर हम आपकी चिंताओं का पूरी तरह समाधान नहीं करते हैं, तो आप अपनी शिकायत को आगे बढ़ाते हुए अपने राज्य में स्वतंत्र निकाय तक पहुँचा सकते हैं।

आपके स्वास्थ्य संबंधी अधिकारों और प्राधिकारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, Safetyandquality.gov.au पर जाएँ या QR कोड को स्कैन करें।

यदि आप निम्नलिखित किसी समस्या का सामना कर रही हैं या आपकी कोई चिंताएँ हैं तो हमें फोन करें:

- गोलफ की गेंद से बड़े आकार के रक्त के थक्के आना।
- कुछ दिनों से अधिक के लिए आपके पीरियड में होने वाली ब्लीडिंग से अधिक रक्त बहना।
- 2 घंटों या इससे अधिक की अवधि के लिए हर 30 मिनट में मैक्सी-पैड गीला होना।
- पेट के निचले भाग में बहुत दर्द होना जो रूक न रहा हो।
- आपकी कार्यविधि के बाद 1 सप्ताह तक उल्टी आने जैसा महसूस करना।
- बुखार होना, थके हुए महसूस करना या सामान्यत: अस्वस्थ महसूस करना।
- आपकी कार्यविधि के बाद 2 सप्ताह तक स्तनों में दर्द होना।
- आपकी कार्यविधि के बाद 4-6 सप्ताहों तक सामान्य रूप से मासिक धर्म न होना।

संक्रमण के खतरे को कम करना:

- 1 सप्ताह के लिए अपनी योनि में कुछ न डालें।
- अर्थात टैम्पोन, मासिक धर्म में प्रयोग किए जाने वाले कप, उंगली, या सैक्स (संभोग) न करें।

यदि आपको संक्रमण के कोई संभावित लक्षण दिखाई दे रहे हों तो हमें तुरंत फोन करें:

- बुखार
- आम तौर पर अस्वस्थ महसूस करना (फ्लू जैसे लक्षण)
- पेट के निचले भाग में लगातार दर्द होना
- योनि से असामान्य डिस्चार्ज (रिसाव) होना

यह पुस्तिका FSC प्रमाणित रिसाइक्ल
किए गए कागज़ पर प्रिंट की जाती है।

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

दुभाषिया:

131 450 पर फोन करके MSI Australia से 1300 003 707 पर संपर्क किए जाने के लिए निवेदन करें

24/7 की बाद की देखभाल:
1300 888 022

msiaustralia.org.au

MSI AUSTRALIA