केवल मिसोप्रोस्टोल के साथ गर्भपात कैसे करें

यह जानकारी उन गर्भावस्था के लिए है जो आपके अंतिम मासिक धर्म के पहले दिन से 13 सप्ताह या उससे कम समय की हों।

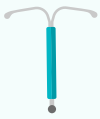
गोलियों के साथ गर्भपात के विपरीत संकेत

मेडिकल गर्भपात ज्यादातर लोगों के लिए सुरक्षित है, लेकिन गर्भपात की गोलियों के उपयोग में कुछ मतभेद भी हैं।

मिसोप्रोस्टोल लेने की सलाह नहीं दी जाती है अगर:

- आप **रक्त को पतला करने वाली** दवा जैसे कि हेपरिन और वारफारिन का उपयोग कर रहे हैं।
- आपको मिसोप्रोस्टोल या प्रोस्टाग्लैंडीन से **एलर्जी** है।
- आपको अस्थानिक गर्भावस्था है यानी आपकी गर्भावस्था गर्भाशय के बाहर है।

अस्थानिक गर्भावस्था में गर्भपात की गोलियों का उपयोग करना आपको नुकसान नहीं पहुंचाएगा, लेकिन यह **गर्भावस्था को समाप्त नहीं करेगा**। यदि आपको लगता है आपकी गर्भावस्था अस्थानिक है यानी गर्भाशय के बाहर है, तो **चिकित्सा देखभाल लें**।

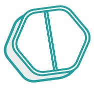


आईयूडी (इंट्रा-यूटेराइन डिवाइस) का उपयोग करना गर्भपात की गोलियों के लिए एक विपरीत संकेत नहीं है, लेकिन:

- आईयूडी के साथ अस्थानिक गर्भावस्था होने का खतरा बढ़ जाता है।
- अत्यधिक ऐंठन होने की संभावना है।
- गर्भपात की गोलियों का उपयोग करने से पहले आईयूडी को हटा दिया जाना सुरक्षित है।

केवल मिसोप्रोस्टोल के साथ गर्भपात करने का तरीका

आइबूप्रोफेन (Ibuprofen)[1]
800 mg
1 गोली

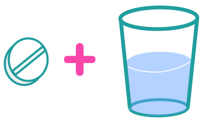


मिसोप्रोस्टोल[2]
200 mcg
12 गोलियाँ

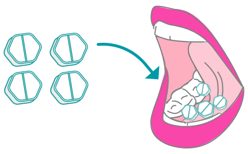
मिसोप्रोस्टोल की 12 गोलियों का उपयोग करने की सलाह दी जाती है। यदि आप 12 मिसोप्रोस्टोल गोलियां नहीं ले सकते हैं, तो आप केवल 8 गोलियों के साथ प्रक्रिया पूरी कर सकते हैं, लेकिन असर कम होगा, खासकर यदि आप 10-13 सप्ताह की गर्भवती हैं।

1 **800 mg आइबुप्रोफ़ेन** लें

30 मिनट तक इंतज़ार करें



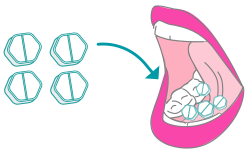
2 **4 मिसोप्रोस्टोल गोलियां** (प्रत्येक *200 mcg)* अपनी जीभ के नीचे रखें और उन्हें 30 मिनट तक वहीं रहने दें।



30 मिनट के बाद, आप थोड़ा पानी पी सकते हैं और जो गोलियां मुँह में बची हैं उन्हें निगल सकते हैं।

3 घंटो तक इंतज़ार करें

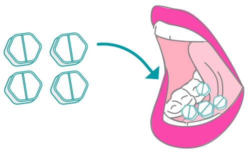
3 **4 और मिसोप्रोस्टोल गोलियां** (प्रत्येक *200 mcg)* अपनी जीभ के नीचे रखें और उन्हें 30 मिनट तक वहीं रहने दें।



30 मिनट के बाद, आप थोड़ा पानी पी सकते हैं और जो गोलियां मुँह में बची हैं उन्हें निगल सकते हैं।

3 घंटो तक इंतज़ार करें

4 **4 और मिसोप्रोस्टोल गोलियां** (प्रत्येक *200 mcg)* अपनी जीभ के नीचे रखें और उन्हें 30 मिनट तक वहीं रहने दें।



30 मिनट के बाद, आप थोड़ा पानी पी सकते हैं और जो गोलियां मुँह में बची हैं उन्हें निगल सकते हैं।

---

[1] अगर आपको आइबूप्रोफेन से एलर्जी है, तो अन्य दवा के लिए हमारे सलाहकारों से संपर्क करें।

[2] इन गोलियों को देश के आधार पर अन्य प्रकार और रुपों में पाया जा सकता है।

गर्भपात की गोलियों के संभावित लक्षण और दुष्प्रभाव

मिसोप्रोस्टोल लेने के बाद 30 मिनट के अंदर **ऐंठन और रक्तस्राव** शुरू हो सकता है या 24 घंटे तक का समय भी लग सकता है। तेज ऐंठन सामान्य है क्योंकि गर्भाशय गर्भावस्था को हटाने के लिए सिकुड़ता है।

रक्तस्राव मासिक धर्म के समान या उससे अधिक भारी हो सकता है, रक्त के थक्के और ऊतक निकल सकते हैं, गर्भावस्था के हफ़्तों के आधार पर आकार में भिन्न हो सकते हैं। भारी रक्तस्राव की अवधि और ऐंठन की तीव्रता हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है।

मिसोप्रोस्टोल दुष्प्रभाव पैदा कर सकता है **जो 24 घंटों के अंदर ठीक हो जाने चाहिए**, जैसे:

दस्त

जी मिचलाना

उल्टी करना

चक्कर आना

पेटदर्द

सिरदर्द

बुखार

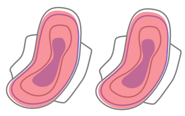
ठंड लगना

गोलियों से गर्भपात के दौरान चेतावनी के संकेत

कुछ चेतावनी के संकेत हैं जिनके लिए चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होती है। ऐसा कम होता है, लेकिन यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण है, तो तुरंत सहायता प्राप्त करें।[1]

भारी रक्तस्राव

यदि आपके 1 घंटे या उससे कम समय में दो या दो से अधिक पैड (पूरी तरह से आगे से पीछे, ऊपर-नीचे) भर जाते हैं।



यह **2 घंटे या उससे अधिक समय** तक रहता है।

बुखार

38 डिग्री सेल्सियस (100.4°F) या उससे ज़्यादा का बुखार जो मिसोप्रोस्टोल की आखरी गोलियां लेने के 24 घंटे बाद हो जाये और जो आइबूप्रोफेन लेने के बाद भी कम न हो।

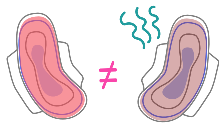
बुखार हमेशा **थर्मामीटर से चेक करें**।

गंभीर दर्द

यदि आपको गंभीर दर्द का अनुभव होता है जो दर्द निवारक लेने के बाद भी ठीक न हो।

यदि रक्त आपकी नियमित माहवारी से बहुत अलग हो

यदि आप बहुत बीमार महसूस करते हैं या आपके रक्त का रंग या गंध अजीब होना संक्रमण का संकेत हो सकता है।



एलर्जी

यदि आपको लालिमा, खुजली या हाथ, गर्दन और चेहरे पर सूजन है, तो यह संभावना है कि आपको दवाईयों से एलर्जी हुई है। ऐसी स्थिति में आप एंटीहिस्टामाइन (antihistamine) का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन अगर आपको **सांस लेने में दिक्कत महसूस होती है** तो एलर्जी का रिएक्शन बहुत गंभीर है और आपको तुरंत चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होगी।

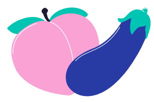
[1] गर्भपात की **गोलियाँ** जीभ के नीचे उपयोग करने पर **पता नहीं चलतीं**। यदि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो यह आप पर निर्भर है कि आप उनका उपयोग करने का खुलासा करना चाहते हैं या नहीं।

गोलियों से गर्भपात के बाद सावधानियां और देखभाल

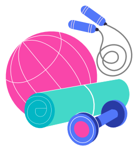
गोलियों से गर्भपात के बाद के हफ्तों में, **इन सावधानियों को ध्यान में रखें**।

गर्भपात के दौरान कुछ दिनों के लिए आपके रक्तस्राव के लिए **पैड** का उपयोग करने की सलाह दी जाती है, लेकिन फिर जैसे ही आप सहज हों, आप टैम्पोन का उपयोग कर सकते हैं।

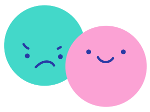
जब भी आप **तैयार महसूस करें, आप सेक्स कर सकते हैं**; सबसे महत्वपूर्ण है अपने शरीर और इच्छा को सुनना।



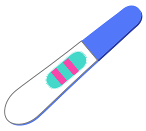
जैसे ही आप तैयार महसूस करें आप अपनी **सामान्य गतिविधियाँ** (व्यायाम, काम आदि) शुरु कर सकते हैं।



गर्भावस्था के बाद **अलग-अलग भावनाएँ** महसूस होना सामान्य है। यदि आपको समर्थन की आवश्यकता है, तो जिस व्यक्ति पर आप भरोसा करते हैं उसके साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करने से मदद मिल सकती है।



कृपया इस बात का ध्यान रखें कि आप गर्भपात के तुरंत बाद, कम से कम दो सप्ताह के अंदर, **दोबारा गर्भवती हो सकती हैं**।



कैसे जानें कि गर्भपात की गोलियाँ प्रभावी थीं या नहीं

गोलियों से गर्भपात करने में लगभग 15 दिन लगते हैं।

गर्भावस्था के लक्षण

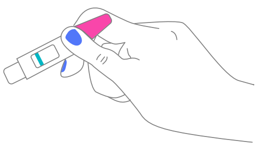
गोलियों का उपयोग करने के बाद अगले कुछ हफ्तों में गर्भावस्था के लक्षणों में सुधार होना चाहिए, जिससे यह पता चलेगा कि गर्भपात सफल रहा। मतली और बार-बार पेशाब आना आम तौर पर कुछ दिनों में बंद हो जाता है, जबकि स्तन कोमलता जैसे लक्षण 10 दिनों तक रह सकते हैं।

गर्भावस्था टेस्ट द्वारा गर्भपात की सफलता की पुष्टि करना

गर्भपात सफल रहा इसकी पुष्टि के लिए गर्भावस्था टेस्ट किया जा सकता है।

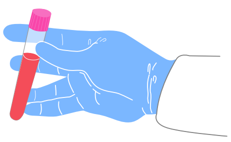
मूत्र टेस्ट (एचसीजी)

- घर पर किया जा सकता है
- सही परिणाम के लिए गोलियां लेने के **बाद 4 से 5 सप्ताह** तक इंतज़ार करें। इसे जल्दी लेने से ग़लत परिणाम मिल सकता है।



रक्त टेस्ट (एचसीजी)

- इसके लिए आपको लैब या क्लिनिक में जाना होगा
- सही परिणाम के लिए गोलियां लेने के **बाद 4 से 5 सप्ताह** तक इंतज़ार करें।



अल्ट्रासाउंड

- गर्भपात के बाद अल्ट्रासाउंड कराना ज़रुरी नहीं है।
- इसके लिए आपको लैब या क्लिनिक में जाना होगा
- सही परिणाम के लिए गोलियाँ लेने के **बाद 2 सप्ताह** तक इंतज़ार करें।

नोट: यदि अल्ट्रासाउंड 2 हफ़्तों से पहले किया जाता है तो उस में कुछ रक्त और ऊतक दिखाई दे सकते हैं।

मेडिकल डाक्टर "अपूर्ण गर्भपात" कह सकते हैं और अनावश्यक प्रक्रियाओं की सलाह दे सकते हैं।

safe2choose

अधिक जानकारी और समर्थन के लिए, हमारे गर्भपात सलाहकारों से ***info@safe2choose.org*** पर ईमेल द्वारा या ***safe2choose.org/hi*** पर चैट द्वारा संपर्क करें।