

गर्भपात उपचार: प्रकृति को अपना काम करने दें

यह कैसे काम करती है?

बहुत से लोग "देखो और इंतजार करो" विकल्प अपनाते हुए अपने शरीर को स्वयं पूर्ण गर्भपात होने तक छोड़ देते हैं। अन्य लोग या तो इलाज करवाते हैं या इसको नियंत्रित करने के लिए सहायक प्रक्रिया अपनाते हैं।

"देखो और इंतजार करो" यह प्राकृतिक विकल्प कितनी अच्छी तरह काम करता है?

"देखो और इंतजार करो" विधि 66% से 90% समय काम करती है।

क्या ये सुरक्षित है?

हाँ, "देखो और इंतजार करो" विकल्प पूर्ण गर्भपात का एक सुरक्षित रास्ता है। "देखो और इंतजार करो" विधि फिर से गर्भवती होने की संभावना को कम नहीं करती।

क्या होगा?

- यदि पहले से खून निकल रहा है तो यह मरोड़ और ऊतक व खून के थक्के के साथ संभवतः जारी रहेगा। 3-5 घंटे भारी मात्रा में खून निकल सकता है। आपको कुछ भूरे या सफेद ऊतक भी दिख सकते हैं। उसके बाद 1-2 सप्ताह के लिए सामान्य मासिक धर्म की तरह हल्का खून निकल सकता है। पूरी प्रक्रिया में कई सप्ताह का समय लग सकता है। रुक-रुक कर खून निकल सकता है। आपके निर्णय में बदलाव आने पर, आपका प्रदाता आपको ऐसी दवाई दे सकता है जिससे प्रक्रिया तेजी से हो सके।
- यदि अभी भी खून निकलना शुरू न हुआ हो तो आप अपने शरीर में ये प्रक्रिया शुरू होने तक इंतजार करें। इसमें कई दिन या सप्ताह लग सकते हैं। कुछ लोग इंतजार कर लेते हैं लेकिन कुछ लोग प्रक्रिया में तेजी लाना चाहते हैं। आप अपने हिसाब से सोंच सकती हैं - दवाई या प्रक्रिया।

मैं दर्द के लिए क्या कर सकती हूँ?

- दवाई:
 - इबुप्रोफेन (मोट्रिन या एडविल) 800 मिलीग्राम, दर्द की आवश्यकता अनुसार हर 8 घंटे में। पेट खराब होने से बचने के लिए इसे भोजन के साथ लें।
 - हो सकता है कि आपके प्रदाता ने कोडीन या हाइड्रोकोडोन के साथ एसिटामिनोफेन (टायलीनोल) दी हो; लेबल पर दिए निर्देशों का पालन करें।
 - इबुप्रोफेन, एसिटामिनोफेन और कोडीन या हाइड्रोकोडोन का संयोजन ठीक है।
- आराम: गर्म सिंकाई मरोड़ में आराम पहुँचा सकती है। आप गर्म चाय भी पी सकती हैं। आरामदायक जगह में आराम करें।

अगर यह अधिक समय लेता है या फिर काम नहीं करता है तो?

यदि आपको लगता है कि यह बहुत अधिक समय ले रहा है तो आप उपचार या प्रक्रिया के लिए कभी भी अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जा सकती हैं।

मुझे अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कब बात करनी चाहिए या कब मिलना चाहिए।

- यदि दो घंटे से लगातार, प्रति घंटा 2 बड़े पैड्स गीले होने जितना खून निकल रहा हो
- यदि दवाई से भी मरोड़ में कोई आराम न हो या मरोड़ 1 दिन से अधिक हो
- यदि आपको बेहोशी सी लगे या लगे कि आप जिन्दा नहीं रह सकती
- यदि दुर्गन्धयुक्त स्त्राव, 101°F (38.3°C) से तेज़ बुखार, ठंड लगना या (पेट के निचले हिस्से) में भारी दर्द हो

अपने प्रदाताओं को बताएं कि आपको मदद की जरूरत है। कोई भी सवाल छोटा नहीं होता है। आपका प्रदाता जानता है कि यह आप के लिए कठिन समय है और आपको बहुत सारे निर्देश भी मिले हैं। यदि आप कुछ भूल जाती हैं तो अपने प्रदाता से पूछें। अपने प्रदाता के साथ एक फॉलो-अप अपॉइंटमेंट रखें।

मैं फिर से कितनी जल्दी गर्भवती हो सकती हूँ?

गर्भपात के बाद आप जल्द ही गर्भवती हो सकती हैं। यदि आप फिर से कोशिश करना चाहती हैं, तो रोज प्रिनाटल विटामिन लें। यदि आप अभी गर्भवती होने के लिए तैयार नहीं हैं, तो अपने प्रदाता के पास गर्भ निरोधक विकल्प के लिए आ सकती हैं।

गर्भपात के बाद की भावनाएं

यह समझने की कोशिश करें की गर्भपात का कारण आप नहीं हैं। गर्भपात प्रकृति का किसी अस्वस्थ गर्भ को नष्ट करने का तरीका है। तनाव, खेल, भोजन, या सेक्स के कारण गर्भपात नहीं होता।

कभी-कभी परिवार और दोस्त यह नहीं जानते कि क्या कहें। यदि आप बहुत उदास हों तो आप परामर्शदाता से बात कर सकती हैं।