

# गर्भ-समाप्ति (गर्भपात)

## गर्भ-समाप्ति या गर्भपात क्या है?

गर्भ-समाप्ति जिसे अक्सर गर्भपात कहा जाता है तब होता है, जब गर्भधारण का विकास रुक जाता है। यह बहुत सामान्य है। 4 मं से लगभग 1 गर्भ समाप्त हो जाते हैं, जिनमें से अधिकांशतः पहले 3 माह में होते हैं।

## गर्भ-समाप्ति का कारण क्या है?

गर्भ-समाप्ति अक्सर उस वजह से कभी नहीं होती जो आपके द्वारा उत्पन्न हुई हो। पिछले गर्भपात, यौन-क्रिया, व्यायाम, हल्के साव, मसालेदार भोजन, और अधिकांशतः दवाओं के कारण गर्भपात नहीं होता है। बढ़ती हुई उम्र, कुछ जीर्ण रूपी बीमारियों, कुछ संक्रमणों, गर्भाशय में बदलावों और गंभीर चोट के कारण गर्भपात की संभावना अधिक होती है।

जब गर्भावस्था शुरू होती है, तो भ्रूण को बनाने के लिए कोशिकाएं तेज़ी से विभाजित होती हैं और कभी-कभी गड़बड़ी हो जाती है। आपका शरीर इसे अनुभव करता है और गर्भावस्था का विकास रुक जाता है।

गर्भपात के ज्यादातर प्रकारों में भविष्य में सामान्य गर्भधारण की संभावनाएं प्रभावित नहीं होती हैं। अगर आपको लगातार 2 गर्भपात हो जाते हैं, तो आपको भविष्य में गर्भपात होने की संभावना ज्यादा होती है। आप इसके बारे में अपने क्लिनिशियन से बात कर सकती हैं।

## गर्भ-समाप्ति होने पर मुझे क्या दिखाई देगा और अनुभव होगा?

- योनिमार्ग से रक्तस्राव या हल्का साव
- छोटे या बड़े थक्के निकलना
- मरोड़ या पेट में दर्द होना
- पीठ में तनाव या दर्द

ये लक्षण मामूली या गंभीर हो सकते हैं। यह कुछ दिनों या सप्ताहों तक चल सकता है।

जैसे ही आपको रक्तस्राव, मरोड़, और/या दर्द महसूस हो, वैसे ही अपने क्लिनिशियन से मिलने के लिए संपर्क करें।

ये लक्षण सामान्य गर्भावस्था का भाग हो सकते हैं, लेकिन और अधिक जांच करवाना एक अच्छा उपाय है। अगर आपको बहुत ज्यादा रक्तस्राव हो या 101F से अधिक बुखार हो, तो आपातकालीन कक्ष में जाएं।

## गर्भ-समाप्ति के दौरान क्या होता है?

गर्भपात के दौरान गर्भ, गर्भाशय-ग्रीवा और योनिमार्ग से होकर गर्भाशय से निकल जाता है।

क्लिनिशियन यह पता लगाने के लिए कि क्या हो रहा है, गर्भाशय का एक अल्ट्रासाउंड चित्र ले सकता है। अगर गर्भपात शुरू हो गया हो, तो आपके शरीर को गर्भधारण के उतक निकाल देने से रोकना संभव नहीं है।

यदि गर्भ के उतक स्वयं ही नहीं निकलते हैं या अगर आप चाहती हैं कि आपके शरीर से गर्भधारण को और तेज़ी से निकालने में मदद की जाए, तो आपके पास विकल्प मौजूद हैं। आपका क्लिनिशियन आपको ऐसी दवा दे सकता है जिसे उतक को निकालने में मदद के लिए आप घर पर ले सकती हैं। आप हल्के सक्शन के द्वारा गर्भधारण उतक को निकालने के लिए किसी स्वास्थ्य केंद्र में एक प्रक्रिया भी करवा सकती हैं।

## गर्भ-समाप्ति के बाद:

गर्भ-समाप्ति मुश्किल भरी हो सकती है। घाव-भरने और अपने मनोभावों को नियंत्रित करने के लिए स्वयं को समय देना ठीक होगा। महसूस होने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता और इससे उबरने के लिए समय की कोई "सामान्यतः" आवश्यक अवधि नहीं है। आपका पीरियड 4-8 सप्ताह में वापस आ जाएगा। आपके तैयार होने तक दूसरे गर्भधारण से बचने के तरीके के बारे में या फिर से गर्भधारण करने के बारे में जानने के लिए अपने क्लिनिशियन से बात करें। अगर अपनी सामान्य गतिविधियां फिर से शुरू करने में आपको मुश्किलें आ रही हैं, तो अपने क्लिनिशियन से बात करें ताकि आपको अपने लिए आवश्यक सहायता मिल सके। आप परिचारिका-आधारित परामर्श और सहायता के लिए 1-888-493-0092 पर ऑल-ऑप्शंस सपोर्ट टॉकलाइन पर निःशुल्क कॉल भी कर सकती हैं।

