safe2choose.org / # मिफेप्रिस्टोन और मिसोप्रोस्टोल के साथ **गर्भपात** कैसे करें

यह जानकारी गोलियों के साथ गर्भपात करने के लिए उन्हीं महिलाओं के लिए उपयोगी है जो *13* सप्ताह या उससे कम की गर्भवती हैं।

गोलियों के साथ गर्भपात के **विपरीत संकेत**

मेडिकल गर्भपात ज्यादातर महिलाओं के लिए सुरक्षित हैं, लेकिन गर्भपात की गोलियों का उपयोग करने के लिए कुछ मतभेद हैं।

दोनों मिफेप्रिस्टोन और मिसोप्रोस्टोल लेने की सलाह नहीं दी जाती है अगर:

- आप *एंटीकोआगुलंट्स* (रक्त को पतला करने वाले) जैसे कि हेपरिन (Heparin) और वारफारिन (Warfarin) का उपयोग कर रहे हैं
- आपको पोरफाइरिया (Porphyria) जैसे *रक्तस्राव विकार है*
- आपको *एड्रिनल रोग है*
- आपको मिफेप्रिस्टोन, मिसोप्रोस्टोल या प्रोस्टाग्लैंडीन से *एलर्जी* है।
- आपको एक *अस्थानिक* (गर्भाशय के बाहर) गर्भावस्था है।

अस्थानिक गर्भावस्था में गर्भपात की गोलियों का उपयोग करना आपको नुकसान नहीं पहुंचाएगा, लेकिन यह गर्भावस्था को समाप्त नहीं करेगा, और आपको चिकित्सा देखभाल लेनी चाहिए।

मिफेप्रिस्टोन लेने की सलाह नहीं दी जाती है अगर:

- आप लंबे समय से स्टेरॉयड का उपयोग कर रहे हैं जैसे कि प्रेडनिसोन (Prednisone) या डेक्सामेथासोन (Dexamethasone)

हालांकि, आप केवल मिसोप्रोस्टोल के साथ गर्भपात कर सकते हैं।

यदि आप आईयूडी (इंट्रा-यूटेराइन डिवाइस) का उपयोग कर रहे हैं यह गर्भपात की गोलियों का उपयोग करने के लिए एक विपरीत संकेत नहीं है, हालांकि:

- 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।

मिफेप्रिस्टोन और मिसोप्रोस्टोल के साथ गर्भपात करने के लिए **अनुशंसित तरीका**

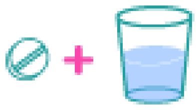
मिफेप्रिस्टोन	इबुप्रोफेन (Ibuprofen)*	मिसोप्रोस्टोल**
200 mg	400 mg	200 mcg
1 गोली	**2 गोलियाँ**	**8 गोलियाँ**

* *अगर आपको इबुप्रोफेन (Ibuprofen) से एलर्जी है तो दूसरे विकल्प के लिए हमारे सलाहकारों से संपर्क करें।*

** *इन गोलियों को देश के आधार पर अन्य प्रकार और रूपों में पाया जा सकता है।*

1 1 **मिफेप्रिस्टोन गोली** *(200 mg)* को पानी के साथ निगल लें

24-48 घंटे तक प्रतीक्षा करें



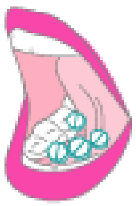
2 2 **इबुप्रोफेन** (Ibuprofen)* गोलियाँ *(प्रत्येक 400 mg)* लें

1 घंटे तक प्रतीक्षा करें

3 अपनी जीभ के नीचे **4 मिसोप्रोस्टोल गोलियां रखें** *(प्रत्येक 200 mcg)*

पानी के साथ अवशेषों को निगलने से पहले गोलियों को अपनी जीभ के नीचे 30 मिनट तक रखें।

3 घंटों तक प्रतीक्षा करें



4 *4 अन्य मिसोप्रोस्टोल गोलियाँ* को फिर से अपनी जीभ के नीचे रखें *(प्रत्येक 200 mcg)*

पानी के साथ अवशेषों को निगलने से पहले गोलियों को अपनी जीभ के नीचे 30 मिनट तक रखें।

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।

गर्भपात की गोलियों के **दुष्प्रभाव**

मिफेप्रिस्टोन लेने के बाद बहुत कम महिलाओं को लक्षणों का अनुभव होगा लेकिन मिसोप्रोस्टोल लेने के बाद कुछ महिलाएं कुछ **घंटों के लिए निम्नलिखित दुष्प्रभावों का अनुभव** करेंगी।

सरदर्द

बुखार

मतली/उल्टी

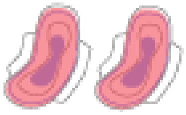
ठंड लगना

दस्त

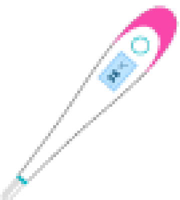
गोलियों के साथ गर्भपात के दौरान **चेतावनी के संकेत**

यदि आपको इन में से कोई एक लक्षण है, तो हो सकता है की **जटिल स्थिति** हो और ऐसे में आपको तुरंत **चिकित्सा सहायता** लेनी चाहिए

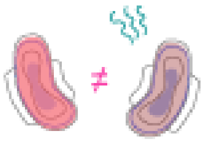
- **भारी रक्तस्राव**
  यदि आप 1 घंटे या उससे कम समय में दो या दो से अधिक पैड (पूरी तरह से आगे-पीछे, ऊपर-नीचे) भिगो देती हैं।
  ▶ *यह **2 घंटे या उससे** अधिक समय तक रहता है*



- **38 डिग्री सेल्सियस या 100.4 डिग्री फ़रेनहाइट का बुखार**
  बुखार जो आइबूप्रोफेन (Ibuprofen) या अन्य दर्द की दवा लेने के बाद कम नहीं होता है।
  ▶ *गर्भपात की गोलियों का उपयोग करने के बाद **24 घंटे से अधिक** समय तक बुखार*
  ▶ *हमेशा **थर्मामीटर से पुष्टि करें***



- **अलग रंग या गंध वाला रक्त**
  यदि रक्त आपकी नियमित माहवारी से बहुत अलग हो।

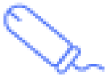


- **एलर्जी होना**
  लालिमा, खुजली, या हाथ, गर्दन और चेहरे पर सूजन। एंटीहिस्टामाइन का उपयोग करने के बाद भी सांस लेने में दिक्कत।

गोलियों के साथ गर्भपात के बाद **सावधानियां**

गोलियों के साथ गर्भपात के कुछ हफ्तों बाद और जब तक आपका रक्तस्राव हल्का न हो जाए निम्नलिखित सावधानियां बरतें **रक्तस्राव और / या संक्रमण से बचने के लिए:**

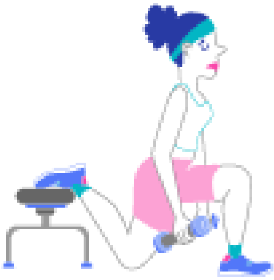
✖ *अपनी योनि में वस्तुओं को डालने से बचें जैसे:*



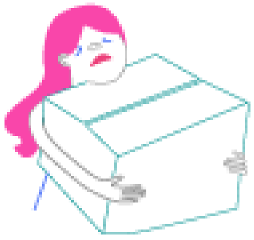
टैम्पोन

मासिक धर्म सम्बन्धी कप

✖ *तीव्र गतिविधियों को करने से बचें जैसे:*

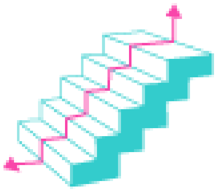


व्यायाम

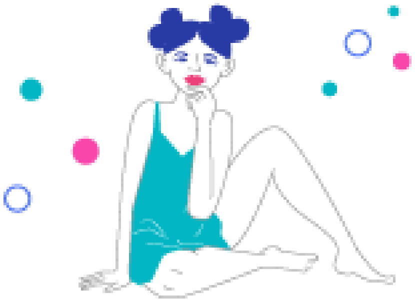


भारी वस्तुओं को उठाना, धकेलना या खींचना

सामान्य से अधिक चलना



बहुत सी सीढ़ियाँ चढ़ना



अपने शरीर और इच्छा को सुनें

जब भी आपको लगे कि यह आपके लिए सही है, तो आप यौन गतिविधि शुरू कर सकते हैं, लेकिन जब तक आपका **रक्तस्राव हल्का न हो जाए, तब तक इंतजार करना ही उचित होगा।**

भविष्य में अनचाही गर्भावस्था को रोकने के लिए गर्भनिरोधक का उपयोग किया जा सकता है **क्योंकि** गर्भपात **की गोलियाँ** लेने के लगभग 10 **दिनों** बाद ओवुलेशन होगा।

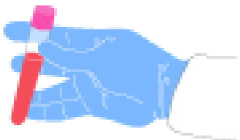
कैसे पता चलेगा कि गर्भपात की **गोलियाँ प्रभावी थीं चित्र**

मूत्र परीक्षण (एचसीजी)

- घर पर किया
- गर्भपात की गोलियाँ लेने के 4 **सप्ताह बाद** यह सटीक परिणाम देता है

रक्त परीक्षण (एचसीजी)

- मेडिकल विजिट
- गर्भपात की गोलियाँ लेने के 4 **सप्ताह बाद** यह सटीक परिणाम देता है



नोट: यह तब बेहतर है जब हार्मोन के स्तर की तुलना करने के लिए गर्भपात की गोलियाँ लेने से पहले रक्त परीक्षण किया गया हो।

अल्ट्रासाउंड

- मेडिकल विजिट
- गर्भपात की गोलियाँ लेने के 2 **सप्ताह बाद** अल्ट्रासाउंड करना सही होगा।

नोट: यदि अल्ट्रासाउंड 2 हफ्तों से पहले किया जाता है तो उस में कुछ रक्त और ऊतक दिखाई दे सकते हैं । मेडिकल डाक्टर "अपूर्ण गर्भपात" का निदान कर सकते हैं और अनावश्यक प्रक्रियाओं की सलाह दे सकते हैं।

▶ ***याद रखें कि गोलियों के साथ गर्भपात को पूरा होने में कम से कम सप्ताह लगते 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।