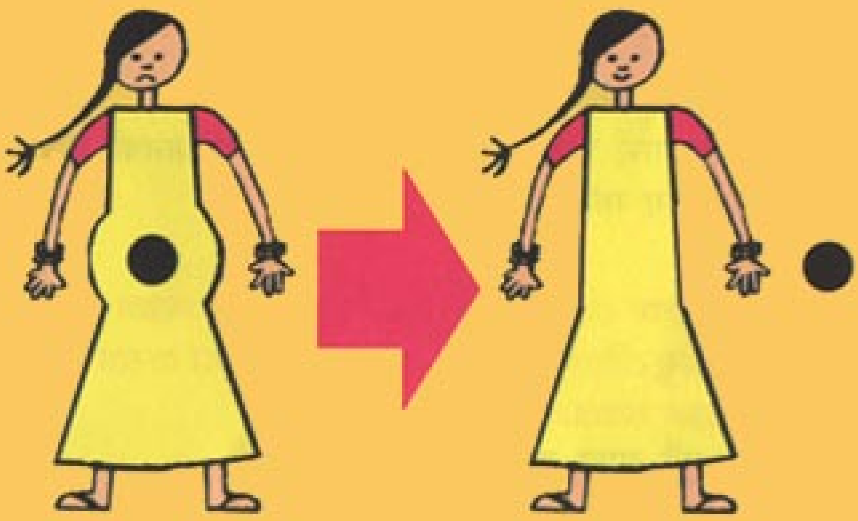
सुरक्षित गर्भपतन

गर्भपतनपश्चात्को हेरचाह तथा जटिलता व्यवस्थापनबारे संक्षिप्त जानकारी



नेपाल परिवार नियोजन संघ

Planned Parenthood®
Federation of America, Inc.

सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्राप्त गरिसकेपछि के गर्नुपर्छ ?

- पल्टेर सजिलो हुने गरी आराम गर्नुपर्छ
- यदि खाने इच्छा लागेमा खाँदा हुन्छ

सुरक्षित गर्भपतन गरिसकेपछि गर्भपतन गराउने महिलालाई कस्तो अनुभव हुन्छ ?

महिनाबारी हुँदाको जस्तो तल्लो पेट दुख्न सक्छ । गर्भपतनपश्चात् दिनभरि नै आराम गर्दा राम्रो हुन्छ । तपाईंले सुरक्षित गर्भपतन गरेकै दिनमा नुहाउन सक्नुहुन्छ र भोलिपल्टदेखि नै काममा पनि जान सक्नुहुन्छ ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिइसकेपछि स्वास्थ्यकर्मीसँग के कुरा सोध्न भुल्नु हुँदैन ?

- दिइएका औषधिहरू कसरी र कति मात्रामा प्रयोग गर्ने ?
- गर्भपतनपश्चात् केकस्ता समस्या आउन सक्छन् र त्यस्ता समस्या आए भने के गर्ने ?
- समस्या आउँदा आकस्मिकरूपमा कसलाई र कहाँ सम्पर्क गर्ने ?
- फेरि कहिले जाँच गराउन आउने ?
- अनिच्छित गर्भ रोक्नका लागि परिवार नियोजनको केकस्तो साधन प्रयोग गर्ने ?

तालिम नलिएका स्वास्थ्यकर्मी तथा मान्यता नपाएका स्वास्थ्य केन्द्रमा वा असुरक्षित तरिकाले गर्भपतन गराउँदा कस्ता खालका समस्या आउन सक्छन् ?

- पाठेघर पूरै सफा नहुन सक्छ
- धेरै रगत जान सक्छ
- संक्रमण हुन सक्छ
- पाठेघर काटिन वा च्यातिन सक्छ
- पाठेघरमा घाउ लाग्न सक्छ
- दुखाइ कम गर्ने औषधि वा इन्जेक्सनले एलर्जी पनि गर्न सक्छ
- कहिलेकाहीं पाठेघरबाहिर गर्भ रहिरहेको पनि हुन सक्छ

सुरक्षित गर्भपतन गरेको कतिपछि फेरि महिनावारी शुरू हुन्छ ?

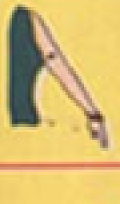
सुरक्षित गर्भपतन गराएको ४ देखि ८ हप्तामा महिनावारी फेरि शुरू हुन्छ ।

सुरक्षित गर्भपतन गरेको कतिपछि शारीरिक सम्पर्क राख्न सकिन्छ ?

सुरक्षित गर्भपतन गरेको १ हप्तासम्म शारीरिक सम्पर्क गर्नुहुँदैन । गर्भपतनपछि पनि तुरुन्त गर्भ रहने सम्भावना भएको हुनाले गर्भ रहन नदिन परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

गर्भपतनपछि परिवार नियोजनको कुन साधन तुरुन्त प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

परिवार नियोजनका निम्नसाधनलाई गर्भपतनपछि तुरुन्त प्रयोग गर्न सकिन्छ

	कण्डम – यौन सम्पर्क राख्ने समयमा प्रयोग गर्ने ।
	पिल्स – तुरुन्तै सुरु गर्ने, अस्पतालमै ।
	डिपोप्रोभेरा – तुरुन्तै सुरु गर्ने, अस्पतालमै ।
	**नरप्लान्ट** – तुरुन्तै सुरु गर्ने, अस्पतालमै ।
	आई.यू.सी.डी. – पाठेघरमा संक्रमण वा अन्य कुनै समस्या नभएमा तुरुन्त राख्न सकिने वा अन्य कुनै साधन केही महिना प्रयोग गरेपछि राख्न सकिने ।

के गर्भपतनपछि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरिहाल्नु पर्छ ?

गर्भपतनले हालको गर्भ त जान्छ तर परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरेमा १० दिनभित्रमै अर्को गर्भ रहन सक्छ। त्यसैकारण गर्भपतनपश्चात् शारीरिक सम्बन्ध राख्दा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नु अति आवश्यक हुन्छ।

गर्भपतनपछि तुरुन्त परिवार नियोजनको कुन स्थायी उपाय अपनाउन सकिन्छ ?

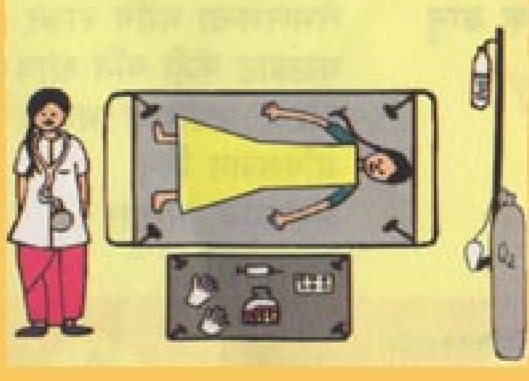
- मिनिल्याप – पाठेघरको संक्रमण वा रगत कम भएको अवस्थामा बाहेक तुरुन्तै गर्न सकिन्छ।
- भ्यासेक्टोमी –पुरुषले गर्ने हुँदा तुरुन्तै गर्न सकिने।

गर्भपतनपश्चात् केकस्ता समस्या आए भने तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र जानुपर्छ ?

- ज्यादै धेरै रगत बग्यो भने
- २ हप्ताभन्दा बढीसम्म धेरै रगत बगिरह्यो भने
- तल्लो पेट ज्यादै नै दुख्यो भने
- योनिबाट गन्हाउने मैलो पानी बगेमा
- एकदिनभन्दा बढी ज्वरो आयो भने

असुरक्षित गर्भपतनपश्चात् केकस्ता दीर्घकालीन जटिलताहरू देखा पर्न सक्छन् ?

- तल्लो पेट वा पाठेघर दुखिरहनु
- पाठेघर वा यसका नलीहरू संक्रमण भै सुन्निनु
- पाठेघरका नली बन्द भै गर्भ रहन नसक्ने हुनु
- डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहनु
- गर्भवती भएमा पूर्ण अवधि नपुगी शिशु जन्मिनु
- आफसेआफ गर्भपतन भइरहनु



गर्भपतनबाट तुरुन्त देखिन सक्ने समस्या र तिनको उपचार

गर्भपतनपश्चात् देखिने निम्नसमस्याको उपचार तथा औषधि आधिकारिक स्वास्थ्यकर्मीद्वारा वा तिनको सल्लाहमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

	लक्षणहरु	तत्काल गरिने उपचार
१. अत्यधिक रक्तस्राव	जमेको वा नजमेको गाढा रगत बग्नु । प्याड वा कपडा भिज्नु, शरीर फुस्रो हुनु, रिङटा लाग्नु	रिंगर ल्याक्टेट शुरु गर्ने, सम्भव भएमा पाठेघर सफा गर्ने । रगत दिने व्यवस्था गर्ने
२. पाठेघरको संक्रमण	ज्वरो आउनु, योनिबाट नराम्रो वा गन्हाउने पानी बग्नु, तल्लो पेट दुख्नु, पाठेघरको मुखबाट पीप बग्नु, लामो समयसम्म रगत गइरहनु	आवश्यक भए आई.भी. दिने, पुनर्जलीय झोल दिने, एम्पीसिलिन तत्काल दिने, जेन्टामाइसिन दिनमा दुईपटक दिने, मेट्रोनिडाजोल हरेक ८ घण्टामा दिने
३. पेटभित्रको चोटपटक	पेट फुलेको, वाकवाकी वा बान्ता आउने, ज्वरो आउने पेट कडा हुने, आन्द्राबाट आवाज आउने	रिंगर ल्याक्टेट वा सलाइन तुरुन्त दिने । आवश्यक परेमा रगत दिने, एण्टिबायोटिक दिने, रेफर गर्नुपर्ने वा नपर्ने विचार गर्ने
४. शक	नाडी छिटोछिटो चल्नु, रक्तचाप कम हुनु, छाला चिसो, फुस्रो हुनु, मूर्छा पर्नु, पिसाब कम हुनु, रगत अत्यधिक बग्नु	रिंगर ल्याक्टेट वा सलाइन दिने, न्यानो पारेर राख्ने, खुट्टा उचालेर टाउकोको लेभलभन्दा माथि राख्ने, मुखबाट केही पनि खान नदिने, उपलब्ध भएमा अक्सिजन दिने, आवश्यक भएमा रगत दिने

सुरक्षित गर्भपतनको लागि

हितैषी

सूचना केन्द्र

सुरक्षित गर्भपतन सेवा कहाँ उपलब्ध छ ?

नेपाल परिवार नियोजन संघका निम्नक्लिनिकहरूमा सुरक्षित गर्भपतन सेवा उपलब्ध छ ।

स्थान	सम्पर्क टेलिफोन
केन्द्रीय क्लिनिक, पुल्चोक, ललितपुर	०१-५५२४६७०
चितवन शाखा, भरतपुर	०५६-५२०१६४
	०५६-५२३४६४
काठमाडौं उपत्यका शाखा, कोटेश्वर	०१-६६३०२५७
झापा शाखा, चारआली	०२३-५२०१७७
कास्की शाखा, पोखरा	०६१-५२०४३६
रूपन्देही शाखा, बुटवल	०७१-५४००८१
	०७१-५४३८८२
धनुषा शाखा, जनकपुरधाम	०४१-५२०१८८
नवलपरासी शाखा, परासी	०७८-५२०११८
मकवानपुर शाखा, हेटौंडा	०५७-५२०७४५
मोरङ शाखा, विराटनगर	०२१-५३०३१०
दाङ शाखा, घोराही	०८२-५६००२३
परिवार स्वास्थ्य केन्द्र, इटहरी	०२५-५८३१४४
परिवार स्वास्थ्य केन्द्र, पाँचखाल, काभ्रे	०११- ६६३०३८

NAWRN परियोजनाका लागि
प्रोग्राम सपोर्ट शाखा
नेपाल परिवार नियोजन संघ
पुल्चोक, ललितपुर, पो.ब.नं. [illegible], काठमाडौं
फोन [illegible]
फ्याक्स [illegible]

Credits: Population council SEA and Vikalpdesign, India

Planned Parenthood
Federation of America, Inc.

प्रतिलिपि सर्वाधिकार © नेपाल परिवार नियोजन संघ, केन्द्रीय कार्यालय, पुल्चोक, ललितपुरमा निहित । प्रकाशकको आधिकारिक स्वीकारोक्तिमा यस पर्चाका कुनै पनि अंशलाई स्रोत खुलाई उद्धरण, पुनः प्रकाशन वा पूरै उल्था गर्न सकिनेछ । प्रकाशन वर्ष: सन् २००३