Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

क्या आप गोली खाके अबॉर्शन / गर्भपात करने जा रहे हैं ?

आपकी मदद के लिए कुछ जानकारी

भरोसा रखिये

- ये तरीका सुरक्षित है
- आप चाहो तो आगे जाके माँ बन सकते हो
- ये आपका हक़ है

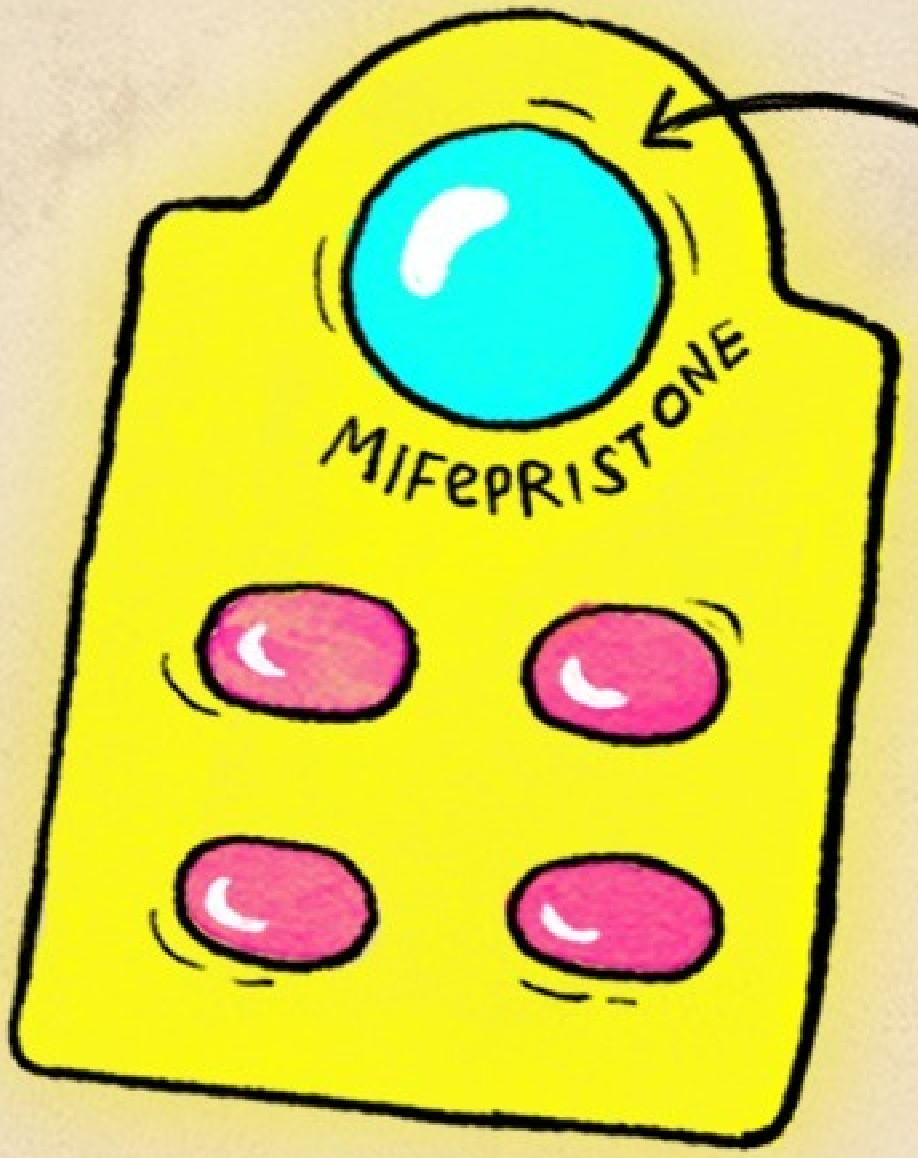
याद रखिएगा

- ☑ आखरी महावारी होने के **12 हफ़्तों के अंदर** लेनी है गोली
- ☑ अगर आपको **एनीमिया/ खून की कमी** न हो
- ☑ **IUD** है तो निकालिएगा ज़रूर

और जानकारी के लिए स्वाइप कीजिये

Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

गोली लेने का तरीका



पहले दिन- एक गोली

नाम: **मीफेप्रिस्टोन**

शक्ल- मोटी और गोल

कैसे खाएं?

पानी से निगल के
कर दीजिये गोल

फिर क्या होगा ?

थोड़ा सा खून गिर सकता है
थोड़ा सा दर्द, पेट कस सकता है
पर कई लोगों को कुछ भी नहीं लगता
दर्द हो तो दर्द की गोली लो

आइबुप्रोफेन

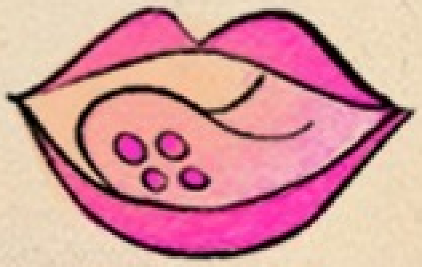
Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

अब क्या करना है ?

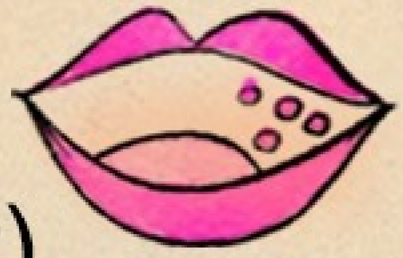
अगले 24 घंटों के बाद और 48 घंटों से पहले–
खाईए **4 गोलियां,** चार सहेलियों जैसी खड़ी हुई,
एक सी सब, नाम **मीसोप्रोस्टल**

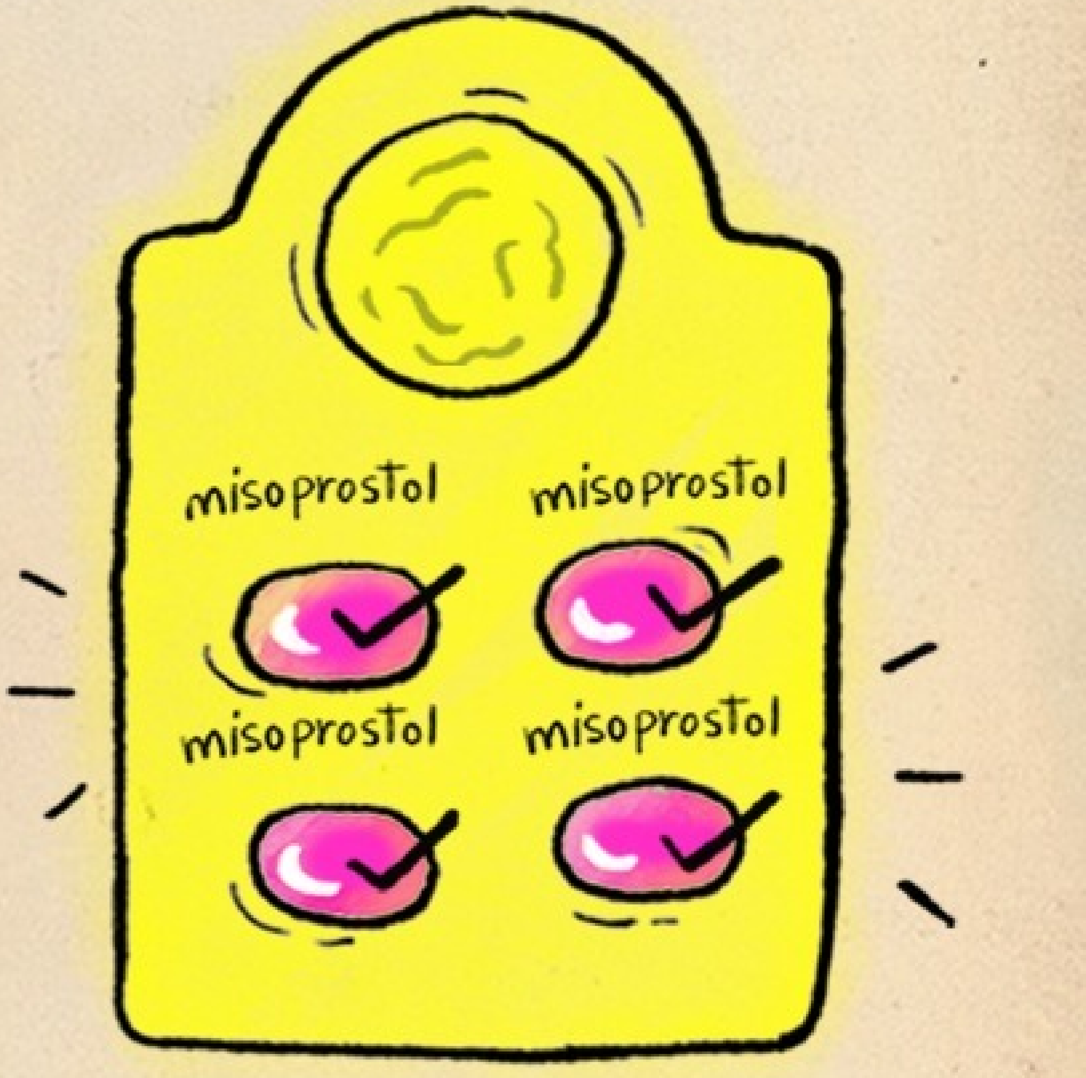
कैसे? **चारों** को
एक साथ रखिए

जीभ
के नीचे



या गाल
के अंदर
(निगलना नहीं है)





30 मिनट तक रखिए, ताकि धीरे धीरे हो जाये घोल।

अपनी पसंद के सिरियल का एपिसोड देखिये। या इंतज़ार करते हुए किसी उपन्यास के 15 पन्ने पढ़ डालिए। 30 मिनट के बाद, गोली के कोई टुकड़े अगर बचे हैं, तो निगल लीजिये।

Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

फिर क्या होगा ?

इन चीज़ों का होना नॉर्मल है -

2 दिनों तक खून का थोड़ा भारी गिरना, खून के थक्के

महावारी की तुलना में **बहाव ज़्यादा** होगा, तो खूब सारे पैडज़ साथ में तैयार रखिए। **2 हफ्तों** तक खून का हल्का बहाव और थोड़े बहुत खून के दाग बन सकते हैं।

बुखार =

हल्का सा

दर्द = महावारी के दर्द से ज़्यादा

(**दर्द की गोली** ले सकते हैं)

जी का मचलना, उल्टी आना -

नींबू खाइये, या उल्टी की दवा लीजिये

Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

अगर खून न गिरे, दर्द न हो तो ?

अगर **12 घंटों** के अंदर
ना खून गिरे न पेट कसे

तो **ये चार बहनें, यानी मीसोप्रोस्टल की गोलियां** फिर से लीजिये (वो अकेली वाली गोली यानी मीफेप्रिसटोन नहीं, बल्कि जो साथ की चार गोलियां हैं, उन्हें लीजिये !)

अगर खून नहीं बह रहा, फिर भी दर्द हो रहा है तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लीजिये !

Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

कैसे जानें कि गर्भ खाली हो गया है ?

1 कुछ दिनों में तबियत ठीक लगेगी, प्रेग्नेंट नहीं महसूस होगा और फिर नॉर्मल महावारी का इंतज़ार कीजिये

2 थोड़ा टेंशन हो रहा है तो तसल्ली के लिए कुछ दिनों बाद पालीक्लिनिक में ब्लड टेस्ट करा लीजिये या 2-3 हफ़्तों के बाद घर पर पेशाब से प्रेगनेंसी टेस्ट कर लीजिये। आप अल्ट्रा साउंड भी करा सकते हैं।

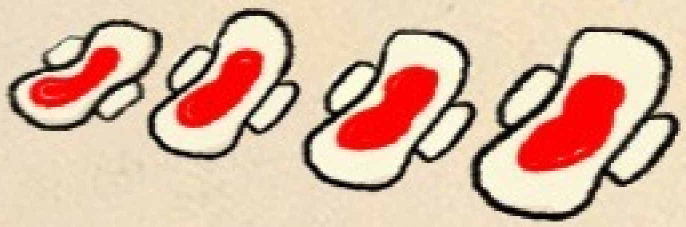
3 मन में बहुत आशंका हो- तो डॉक्टर के पास चेक करवा लीजिये और चैन की सांस लीजिये

Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

चिंता कब करनी चाहिए ?

1 दर्द या पेट का कसना हो रहा है, पर खून न गिरे

2 खून गिरे ज़ोरदार और चक्कर या बेहोशी आये



3 खून का रंग जो हरा पीला हो, या खून है बदबूदार

4 अगर तेज़ रहे बुखार और दवाई से भी कम ना हो

5 3 दिनों के बाद भी, खून के थक्के बंद हुए, पर दर्द हो लगातार

10-12 दिनों के बाद भी हो आपका बुरा हाल

डॉक्टर के पास जाइए या ASHA के पास !

Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

डॉक्टर से मिलने में हो रही झिझक?

बताना ज़रूरी नहीं कि अबॉर्शन किया है, बस यही कहिए –

चाहो तो अकेले मत जाना। **किसी को साथ लेके जाना।** हेल्थ वर्कर या सहेली या पार्टनर।

Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

इन चीजों का रखिए ध्यान -

क़ोई हाथ बंटा दे घर के काम

अगर निराशा हो थोड़ी, तो सहेली ले हाथ थाम

मन भारी हो तो हो सहारे को सहेली कुछ समय निकाल के करें आराम

Agents Of Ishq X Ibis Reproductive Health

याद रखिए! तरीका है सरल पर मन में हो सकती है उथल पुथल

खून बहने पर दर्द होने के लिए **करें तैयारी** काफी सारे पैड रखें, दर्द की गोलियां, और शुरू करने से पहले लें थोड़ा शांत टाइम

ध्यान रखें
कि बाद में इन्फेक्शन न हो, एक हफ्ते तक योनी के अंदर कुछ न डालें

आप अकेले नहीं हैं, आप गलत नहीं कर रहे-
बहुत सारे लोग अबॉर्शन कराते हैं! आप भी ऐसे किसी भले प्यारे इंसान को जानते होंगे

अगर आपका प्यारा कोई अबॉरशन कराना चाहे तो उनको **सपोर्ट करो** और खुद ऐसे लोगों का **सपोर्ट लें** जो आपसे प्यार करते हैं

सुरक्षित रहिए, सेहतमंद और खुश रहिए !