

# વિગત

## પ્રસ્તાવના

તમારા ગર્ભાવસ્થાના ઓપ્શન્સ	6
તમારા માટે સલાહ	9
સેક્સ્યુઅલી ટ્રાન્સમિટેડ ઇન્ફેક્શન (STI) ટેસ્ટિંગ	11
ગર્ભનિરોધક	12
તમારી સારાવારના ઓપ્શન	15
વહેલી તકે તબીબી ગર્ભપાત	16
સર્જિકલ ગર્ભપાત	28
સર્જરી પહેલા સલાહ	36
વહેલી તકે તબીબી ગર્ભપાત અને સર્જિકલ ગર્ભપાત પછીની સંભાળ	38
અજ્ઞાત સ્થાન (PUL) અને ઓક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થાની ગર્ભાવસ્થા	42
વેનસ થ્રોમ્બોએમ્બોલિઝમ (VTE)	45
કલાયન્ટ અને કેરર્સ માટે સેપ્સિસ માહિતી	48
એન્ટિ-ડીઈન્જેક્શન	51
પ્રશ્નો	53
ફિડબેક અને ફરિયાદો	56
ઉપયોગી સંપર્કો	57
નોંધો	58

## દ્રષ્ટિ

NUPAS પર અમે દયાળુ સ્ટાફ સાથે સુરક્ષિત વાતાવરણ પ્રદાન કરીને વ્યક્તિના પસંદગીના અધિકારનો આદર કરીએ છીએ, જ્યાં મહિલાઓ ગર્ભાવસ્થા, ગર્ભનિરોધક અને જાતીય સ્વાસ્થ્ય સેવા સમાપ્ત કરી શકે છે.

## મૂલ્યો

અમારા ગ્રાહકો અમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે, અમે તેમને પસંદ કરવાના અને તેમને સપોર્ટ કરવાના તેમના અધિકારનો આદર કરીએ છીએ.



અમે જે કરીએ છીએ તેમાં અમે કંઈ છૂપાવતા નથી અને પ્રમાણિક છીએ અને વાતચીત કરીએ છીએ એમાં પણ



અમે એક ટીમ તરીકે અને એક સામાન્ય ધ્યેય સાથે કામ કરીએ છીએ: શ્રેષ્ઠ શક્ય સંભાળ પૂરી પાડવા માટે.



અમે જે કરીએ છીએ તેના વિશે અમે કાળજી અને જુસ્સાદાર છીએ.



અમે અમારા સ્ટાફને મહત્ત્વ આપીએ છીએ અને ટેકો આપીએ છીએ.

## ગર્ભપાત કરાવવો

જો તમે ગર્ભપાત કરાવવાનો નિર્ણય લીધો હોય તો યાદ રાખો કે તમે એકલા નથી

<p>ચુકેમાં દર વર્ષે <b>200,000</b> થી વધુ ગર્ભપાત કરવામાં આવે છે</p>	<p>ચુકેમાં <b>3</b> માંથી <b>1</b> મહિલા તેમના જીવનકાળ દરમિયાન ગર્ભપાત કરાવશે.</p> 	<p>ઈંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને સ્કોટલેન્ડમાં <b>50</b> <b>વર્ષથી</b> વધુ સમયથી ગર્ભપાત કાયદેસર છે</p>
--	--	--

જો તમે ગર્ભવતી હો અને નક્કી કર્યું હોય કે ગર્ભપાત તમારા માટે યોગ્ય વિકલ્પ છે, તો કૃપા કરીને તમારા માટે ઉપલબ્ધ વિવિધ વિકલ્પો વિશે જાણવા માટે આ પુસ્તિકા વાંચવા માટે સમય કાઢો.

અમે 50 વર્ષથી વધુ સમયથી મહિલાઓને અમારી સેવાઓ અને સંભાળ પૂરી પાડી છે અને સગર્ભાવસ્થા સમાપ્ત કરવાનું પસંદ કરવાના મહિલાના અધિકારને સંપૂર્ણ સપોર્ટ અને હિમાયત કરીએ છીએ.

આ પુસ્તિકા તમને ગર્ભપાત સારવાર વિશે માહિતી આપે છે અને સારવાર માટે અમારી મુલાકાત દરમિયાન શું થશે તે અંગે તમને સલાહ આપે છે. માહિતી રોયલ કોલેજ ઓફ ઓબ્સ્ટેટ્રિશિયન્સ એન્ડ ગાયનેકોલોજિસ્ટ્સ (RCOG), નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર ક્લિનિકલ એક્સેલન્સ (NICE) અને રોયલ કૉલેજ ઓફ એનેસ્થેટીસ્ટ્સ (RCOA) દ્વારા આપવામાં આવતી માર્ગદર્શિકા પર આધારિત છે.

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: **0333 016 0400**

ફોન: **(01) 874 0097** (ઇરે)



## ગર્ભપાત કાયદો

ગર્ભપાત અધિનિયમ 1967 હેઠળ, યુકેમાં 23 અઠવાડિયા અને ગર્ભાવસ્થાના 6 દિવસ સુધી ગર્ભપાત કાયદેસર છે. અસાધારણ સંજોગોમાં 24મા અઠવાડિયા પછી જ ગર્ભપાત કરાવી શકાય છે દા.ત. સ્ત્રીનું જીવન જોખમમાં છે અથવા ગર્ભની અસામાન્યતાઓ છે.

તેમનો કાયદો જણાવે છે કે બે ડોક્ટરોએ સંમત થવું જોઈએ કે ગર્ભપાત કરાવવાથી તમારા માનસિક અથવા શારીરિક સ્વાસ્થ્યને ગર્ભાવસ્થા ચાલુ રાખવા કરતાં ઓછું નુકસાન થશે. બે સંમત ડોક્ટરોએ પછી HSA1 ફોર્મ તરીકે ઓળખાતા કાનૂની ફોર્મ પર સહી કરવી પડશે.

**ગર્ભના લિંગના આધારે ગર્ભપાતની સારવાર આપવી ગેરકાયદેસર છે.**

ગર્ભપાત ફક્ત હોસ્પિટલ અથવા વિશિષ્ટ લાઇસન્સ ધરાવતા ક્લિનિકમાં જ થઈ શકે છે.

## ગર્ભપાત શું છે ?

ગર્ભપાત એ એક પ્રક્રિયા છે જે ગર્ભાવસ્થાને સમાપ્ત કરે છે; તેને "સમાપ્તિ" તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

ગર્ભપાતને ધ્યાનમાં લેવો એ ખૂબ જ મૂંઝવણભર્યો, તણાવપૂર્ણ અને અસ્વસ્થ સમય હોઈ શકે છે. અમે આ સમજીએ છીએ અને આ સમય દરમિયાન તમને મદદ કરવા માટે અમારી સંભાળ અને સપોર્ટ આપવાનું વચન આપીએ છીએ.

## ગોપનીયતા

તમારો અમારી સાથેનો કોઈપણ સંપર્ક અથવા તમે મેળવેલ કોઈપણ સારવાર સંપૂર્ણપણે ગોપનીય છે. જો તમારી ઉંમર 16 વર્ષથી ઓછી હોય, તો પણ અમે કોઈને જણાવીશું નહીં સિવાય કે અમારી પાસે આમ કરવાની તમારી પરવાનગી હોય. તો જ અમે તમારી વિગતો અન્ય આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો અથવા સંસ્થાઓ સાથે શેર કરીશું. જો અમને લાગે કે અમારે આ કરવાની જરૂર છે તો અમે તમને હંમેશા કહેવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

**ફોન: 0333 004 6666 ફોન: (01) 874 0097 (ઈરે)**

## યુવાન લોકો અને સંવેદનશીલ પુખ્ત વયના લોકોનું રક્ષણ

તમામ વ્યાવસાયિકો યુવાન લોકો અને સંવેદનશીલ પુખ્ત વયના લોકોના કલ્યાણની સુરક્ષા માટે પ્રતિબદ્ધતા ધરાવે છે. તેઓ તેમને ઉપેક્ષા, શારીરિક, જાતીય અથવા ભાવનાત્મક નુકસાન અથવા શોષણથી બચાવવા માટે વાજબી પગલાં લે છે. જો તમને 'જોખમમાં' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તો NUPAS સ્ટાફ તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે યોગ્ય પગલાં લેવા તમારી સાથે કામ કરશે.

# તમારા ગર્ભાવસ્થાના ઓપ્શન્સ

તમારી પાસે જે પસંદગીઓ છે તે છે:

- ગર્ભાવસ્થા સાથે ચાલુ રાખો;
- સગર્ભાવસ્થા સાથે ચાલુ રાખો અને દત્તક લેવા અથવા પાલક સંભાળ વિશે વિચારો;
- ગર્ભપાત કરાવવો

## ગર્ભાવસ્થા સાથે ચાલુ રાખો;

જો તમે સગર્ભાવસ્થા ચાલુ રાખવાનું પસંદ કરો તો તમારે તમારા GP નો સંપર્ક કરવો જ જોઈએ અથવા તમે સીધો મિડવાઈફનો સંપર્ક કરી શકો છો (તમારી લોકલ હોસ્પિટલની વેબસાઈટ જુઓ); તેઓ તમારી ગર્ભાવસ્થાની પુષ્ટિ કરશે અને તમારી લોકલ મિડવાઈફ સાથે મુલાકાત ગોઠવશે. તમારી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મિડવાઈફ તમારી પ્રસૂતિ પહેલાની સંભાળનું ધ્યાન રાખશે. પ્રસૂતિ પહેલાની સંભાળ મેળવવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે તેથી તમારે ગર્ભાવસ્થા ચાલુ રાખવાના તમારા નિર્ણયની ખાતરી થાય કે તરત જ તમારે તમારા GP/મિડવાઈફને જાણ કરવી જોઈએ. જન્મ પહેલાંની સંભાળ અને લોકલ સેવાઓ વિશે વધુ જાણવા માટે જુઓ [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## દત્તક લેવા અથવા ફોસ્ટર કેર

જો તમે ગર્ભપાત કરાવવા માંગતા ન હોવ તો તમારા માટે દત્તક લેવાનો વિકલ્પ હોઈ શકે છે. તમે સગર્ભાવસ્થા ચાલુ રાખશો અને જન્મ આપશો, પરંતુ દત્તક લીધા પછી બાળકની સંભાળ રાખશો નહીં અથવા બાળક પ્રત્યેના કોઈ કાનૂની અધિકારો અથવા જવાબદારી રહેશે નહીં.

દત્તક એ દત્તક અને લોકલ સત્તાવાળાઓ દ્વારા આયોજિત ઔપચારિક પ્રક્રિયા છે અને અદાલતો દ્વારા કાયદેસર બનાવવામાં આવે છે. દત્તક લેવાનો નિર્ણય આખરી છે અને લીધા પછી તેને બદલી શકાતો નથી.

T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

## હું મદદ ક્યાંથી મેળવી શકું?

- તમારી જીપી સર્જરી
- પ્રસૂતિ સેવાઓમાં વિશેષતા ધરાવતા તમારા લોકલ હોસ્પિટલના સામાજિક કાર્યકર અથવા દત્તક લેવાની ચર્ચા કરવા માટે તમારી લોકલ સામાજિક સેવાઓ ટીમનો સંપર્ક કરો
- બ્રિટિશ એસોસિયેશન ફોર એડોપ્શન એન્ડ ફોસ્ટરિંગનો સંપર્ક કરો - BAAF સમગ્ર યુકેમાં દત્તક લેવા અને પ્રોત્સાહન સાથે સંકળાયેલા દરેક સાથે કામ કરે છે. તમે તેમનો 020 7520 0300 અથવા [www.corambaaf.org.uk](http://www.corambaaf.org.uk) પર સંપર્ક કરી શકો છો.

## તમારો નિર્ણય

કોઈ વ્યક્તિ ગર્ભાવસ્થાને સમાપ્ત કરવાનું પસંદ કરી શકે છે તેના ઘણા કારણો છે, પરંતુ કારણ ગમે તે હોય, તે હંમેશા તમારો નિર્ણય હોવો જોઈએ.

ગર્ભપાત કરાવવાનો તમારો નિર્ણય તમારા માટે વ્યક્તિગત હોવો જોઈએ અને તમે કોઈના દબાણમાં કે દબાણ કર્યા વિના આ નિર્ણય લેવા સક્ષમ હોવો જોઈએ. કેટલાક માટે, બિનઆયોજિત ગર્ભાવસ્થા વિશે શું કરવું તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ અથવા અસ્વસ્થ સમય હોઈ શકે છે; બધી સ્ત્રીઓ આ ઘટનાનો અલગ અલગ રીતે સામનો કરશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થાને સમાપ્ત કરવાના તેમના નિર્ણયથી આત્મવિશ્વાસ અનુભવે છે જ્યારે અન્ય ગર્ભપાત સાથે શરતોમાં આવવા માટે સંઘર્ષ કરી શકે છે.

## કાઉન્સેલિંગ

અમે ગર્ભપાત પહેલા અને પછી બંને કાઉન્સેલિંગ ઓફર કરીએ છીએ.

કાઉન્સેલિંગ એપોઇન્ટમેન્ટ્સ ફોન પર થશે. મહેરબાની કરીને નોંધ કરો કે આ કોઈ કટોકટી સેવા નથી, જો અમને લાગે કે તમને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તાત્કાલિક મદદની જરૂર છે તો તમારે નિષ્ણાત સેવાનો સંદર્ભ લેવાની જરૂર પડશે.

જો તમને લાગે કે તમે તમારા નિર્ણય અને તમે જે લાગણીઓ અને લાગણીઓ અનુભવી રહ્યા છો તે વિશે તમે કોઈની સાથે વાત કરવા માંગો છો, તો કૃપા કરીને અમને 0333 004 6666 પર કૉલ કરો.- તમે કોઈપણ સમયે તમારી પાસે ઉપલબ્ધ વિકલ્પો વિશે અમારી ટીમના સભ્ય સાથે વાત કરી શકો છો અને અમે તમારા માટે કાઉન્સેલિંગની વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ.



આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઇરે)



T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)



## તમારા માટે સલાહ

કોઈપણ સારવાર નક્કી કરવામાં આવે તે પહેલાં તમારે એક ચિકિત્સક સાથે કન્સલ્ટેશન કરવો પડશે જે તમારા બધા સારવાર વિકલ્પો સમજાવશે અને ગર્ભપાત વિશે તમારા કોઈપણ પ્રશ્નોના જવાબ આપશે.

### ક્લિનિકલ એસેસમેન્ટ

ચિકિત્સક તમને તમારા તબીબી, પ્રસૂતિ અને સ્ત્રીરોગવિજ્ઞાન ઇતિહાસ વિશે પૂછશે. તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તેમના પ્રશ્નોના પ્રામાણિકપણે જવાબ આપો અને તમારી પાસે હોય તેવી કોઈપણ તબીબી સ્થિતિ અથવા તમે લો છો તે દવાઓ વિશે તમે શક્ય તેટલી વધુ માહિતી આપો. આ તમારી સલામતી અને સારવાર માટે યોગ્યતાની ખાતરી કરવા માટે છે. જો તમે સ્તનપાન કરાવતા હોવ તો કૃપા કરીને ક્લિનિશિયનને જાણ કરો. તમારી કન્સલ્ટેશન ટેલિફોન પર ક્લિનિશિયન સાથે કરવામાં આવશે, અથવા જો તમે ઇચ્છો તો રૂબરૂ મળીને, કૃપા કરીને ખાતરી કરો કે તમે શાંત વાતાવરણમાં છો જ્યાં તમે સ્પષ્ટ રીતે સાંભળી શકો અને ગોપનીયતા માટે એકલા રહી શકો.

તમારા કન્સલ્ટેશન દરમિયાન ચિકિત્સક સેક્ટર્યુઅલી ટ્રાન્સમિટેડ ચેપ માટે અમે જે સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ ઓફર કરીએ છીએ અને તમારા ગર્ભનિરોધક વિકલ્પોની પણ ચર્ચા કરશે. ગર્ભનિરોધકના કયા પ્રકારો ઉપલબ્ધ છે તે અંગે અમે તમને સલાહ આપી શકીએ છીએ. તમે કયા પ્રકારના ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરવા જઈ રહ્યા છો તે ધ્યાનમાં લેવું મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તમે ગર્ભપાત પછી પણ ગર્ભવતી થઈ શકો છો (તમારા ગર્ભનિરોધક વિકલ્પો માટે પાન 12 જુઓ).

ક્લિનિશિયન પૂછશે કે શું તમે ગર્ભપાતની પ્રક્રિયાને સમજો છો અને ખાતરી કરો કે તમે સારવાર મેળવવા માટે સંમતિ આપવા વિશે સમજો છો.

## અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન

તમારા તબીબી, પ્રસૂતિ અને સ્ત્રીરોગવિજ્ઞાનના ઇતિહાસના આધારે તમારે ગર્ભપાત માટે અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે કે નહીં. તમારા તબીબી, પ્રસૂતિ અને સ્ત્રીરોગવિજ્ઞાનના ઇતિહાસના આધારે તમારે ગર્ભપાત માટે અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે કે નહીં કેટલીકવાર સગર્ભાવસ્થા અમને પેટના (પેટ) સ્કેન દ્વારા જોવા માટે ખૂબ જ વહેલું હોઈ શકે છે તેથી અમારે તમારી યોનિમાં નાની અલ્ટ્રાસાઉન્ડ તપાસ દાખલ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જો અમે યોનિમાર્ગ સ્કેન પર ગર્ભાવસ્થા જોઈ શકતા નથી, તો અમે ખાતરી કરી શકતા નથી કે સગર્ભાવસ્થા જોઈએ તે રીતે વિકાસ કરી રહી છે અને ચિકિત્સક તમારી સાથે આ વિશે વધુ ચર્ચા કરશે અને થોડા દિવસોમાં પુનઃસ્કેનની વ્યવસ્થા કરશે.

એવું બની શકે છે કે તમારી સગર્ભાવસ્થા સ્કેન પર જોવા માટે ખૂબ જ વહેલી હોય, અથવા એવું બની શકે કે પહેલી કસુવાવડ થઈ ગઈ હોય અથવા ગર્ભાશય (ગર્ભાશય) ની બહાર ગર્ભાવસ્થા વિકસિત થઈ રહી હોય - એક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થા -વધુ માહિતી અને સલાહ માટે પાન 42 જુઓ એક્ટોપિકગર્ભાવસ્થા વિશે

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઇરે)



T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

## સેક્સ્યુઅલી ટ્રાન્સમિટેડ ઇન્ફેક્શન (STI) ટેસ્ટિંગ

તમારા કન્સલટેશન ના ભાગરૂપે તમને સેક્સ્યુઅલી ટ્રાન્સમિટેડ ઇન્ફેક્શન્સ (STI's) માટે સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ ઓફર કરવામાં આવશે. STI અસુરક્ષિત યોનિમાર્ગ મૈથુન, મુખ મૈથુન, ગુદા મૈથુન, સેક્સ ટોચ શેર કરવા અને નજીકના જનનાંગ સંપર્ક દ્વારા પસાર થાય છે. STI ના સૌથી સામાન્ય લક્ષણો એ કોઈ લક્ષણો નથી... ઘણા લોકો અજાણ છે કે તેમને STI છે. જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો, STI લાંબા ગાળાની સમસ્યાઓ જેમ કે પેલ્વિક ઇનફ્લેમેટરી ડિસીઝ અથવા વંધ્યત્વ (બાળકોની અસમર્થતા) તરફ દોરી શકે છે.

### NUPAS ખાતે STI સ્ક્રીનિંગ

NUPAS આ માટે સ્ક્રીનિંગ ઓફર કરે છે: ક્લેમીડિયા, ગોનોરિયા, HIV અને સિફિલિસ. ટેસ્ટ ઝડપી અને અનુકૂળ છે – એક સ્વેબ અથવા પેશાબ ટેસ્ટ અને ફિંગરપ્રિક બલ્ડ નમૂનાની અમને જરૂર છે.

તમને STI છે કે કેમ તે જાણવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે ટેસ્ટ કરાવવું. જો તમે અસુરક્ષિત સંભોગ કર્યો હોય, તાજેતરમાં પાર્ટનર બદલ્યો હોય અથવા જો તમારા પાર્ટનરને કોઈ અન્ય સાથે સેક્સ માણવાનું જોખમ હોય તો આ ખાસ કરીને ભલામણ કરવામાં આવે છે. એકવાર નિદાન થયા પછી મોટાભાગના STI ની સારવાર એન્ટીબાયોટીક્સથી કરવી સરળ છે. જો તમે પહેલાથી જ સેક્સ્યુઅલી ટ્રાન્સમિટેડ ચેપ માટે ટેસ્ટ કરાવ્યું ન હોય તો હવે સારો સમય છે. તમારે તમારા પાર્ટનર સાથે ટેસ્ટ કરાવવા અને સેક્સ્યુઅલી સ્વસ્થ રહેવા વિશે પણ વાત કરવી જોઈએ. તમે તમારી લોકલ જાતીય સ્વાસ્થ્ય સેવા, ગર્ભનિરોધક અને જાતીય સ્વાસ્થ્ય ક્લિનિક, બ્રુક જેવી નિષ્ણાત સેવા અથવા તમારી GP સર્જરી પર જઈને ટેસ્ટ અને સારવાર પણ મેળવી શકો છો. લોકલ સેવાઓ માટે **NHS Choices** વેબસાઇટ જુઓ:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## ગર્ભનિરોધક

તમારા કન્સલ્ટેશન ના ભાગ રૂપે ક્લિનિશિયન તમારા માટે ઉપલબ્ધ ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિઓ વિશે ચર્ચા કરશે. ગર્ભપાતના 5 દિવસ પછી સ્ત્રી ફળદ્રુપ હોય છે અને જો ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ ન કરવામાં આવે તો તે ફરીથી ગર્ભવતી થઈ શકે છે. પસંદ કરવા માટે ગર્ભનિરોધકની ઘણી બધી પદ્ધતિઓ છે તેથી જો પ્રથમ પ્રકાર તમારા માટે એકદમ યોગ્ય ન હોય તો તેને અટકાવશો નહીં; તમે બીજી પદ્ધતિ અજમાવી શકો છો. જો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઘણી ગર્ભનિરોધક 99% થી વધુ અસરકારક હોય છે.

## LARC - લાંબા અભિનય ઉલટાવી શકાય તેવું ગર્ભનિરોધક

LARC ખૂબ જ અસરકારક છે કારણ કે તે તમે તેને લેવાનું કે વાપરવાનું યાદ રાખી તેના પર નિર્ભર નથી.

**ગર્ભનિરોધક ઇમ્પ્લાન્ટ** - ઇમ્પ્લાન્ટ એ ગર્ભનિરોધકની સૌથી અસરકારક પદ્ધતિ છે. તે 99% થી વધુ અસરકારક છે. ઉપયોગના પ્રથમ વર્ષમાં 1,000 માંથી 1 કરતા ઓછા વપરાશકર્તાઓ ગર્ભવતી થશે. એકવાર તે ફીટ થઈ જાય, તે 3 વર્ષ સુધી ગર્ભનિરોધક તરીકે કામ કરે છે. જો તમે પસંદ કરો તો તેને વહેલા દૂર કરી શકાય છે અને એકવાર દૂર કર્યા પછી તમારી પ્રજનન ક્ષમતા ખૂબ જ ઝડપથી સામાન્ય થઈ જાય છે.

તે કેવી રીતે કામ કરે છે: એક નાની, લવચીક લાકડી તમારા હાથના ઉપલા ભાગની ત્વચા હેઠળ મુકવામાં આવે છે. તે હોર્મોન પ્રોજેસ્ટેરોન રિલિસ કરે છે. તે ઓવ્યુલેશન બંધ કરે છે (એક ઇંડા છોડે છે), શુક્રાણુને ઇંડા સુધી પહોંચતા રોકવા માટે સર્વાઈકલ લાળને જાડું કરે છે, અને ફળદ્રુપ ઇંડા રોપતા અટકાવવા માટે ગર્ભાશય (ગર્ભાશય) ના અ લેવલને પાતળું કરે છે.

**ઇન્ટ્રાઉટેરાઇન ડિવાઇસ (IUD)** - કોપર IUD 99% થી વધુ અસરકારક છે. ઉપયોગના પ્રથમ વર્ષમાં 1,000 માંથી 1 કરતા ઓછા વપરાશકર્તાઓ ગર્ભવતી થશે. એકવાર તે ફીટ થઈ જાય તે પ્રકાર પર આધાર રાખીને 5-10 વર્ષ સુધી ગર્ભનિરોધક માટે કામ કરે છે અને જો તમે પસંદ કરો તો વહેલા બહાર કાઢી શકાય છે. IUD દૂર થતાં જ તમારી પ્રજનન ક્ષમતા સામાન્ય થઈ જાય છે.

**T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)**

તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે: એક નાનું, લવચીક પ્લાસ્ટિક અને કોપર ઉપકરણ ગર્ભાશય (ગર્ભાશય) માં મૂકવામાં આવે છે. તાંબુ શુક્રાણુ અને ઇંડાને જીવતા અટકાવે છે. શુક્રાણુને ઇંડા સુધી પહોંચતા રોકવા માટે તમારા સર્વાઇકલ લાળમાં પણ ફેરફાર કરે છે. IUD ગર્ભાશયમાં ફળદ્રુપ ઇંડા રોપવાનું પણ બંધ કરી શકે છે.

ઇન્ડ્રાઉટેરિન સિસ્ટમ (IUS) - IUS 99% થી વધુ અસરકારક છે. ઉપયોગના પ્રથમ વર્ષમાં 1,000 માંથી 1 કરતા ઓછા વપરાશકર્તાઓ ગર્ભવતી થશે. એકવાર ફીટ કર્યા પછી, તેનો પ્રકાર પર આધાર રાખીને 3-5 વર્ષ માટે ગર્ભનિરોધક તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે, પરંતુ તેને વહેલા દૂર કરી શકાય છે. એકવાર ઉપકરણ દૂર થઈ જાય પછી પ્રજનનક્ષમતા પાછી આવશે.

તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે: એક નાનું, લવચીક પ્લાસ્ટિક અને કોપર ઉપકરણ ગર્ભાશય (ગર્ભાશય) માં મૂકવામાં આવે છે. તે હોર્મોન પ્રોજેસ્ટેરોન



રિલિસ કરે છે. તે ઓવ્યુલેશન બંધ કરે છે (એક ઇંડા છોડે છે), શુક્રાણુને ઇંડા સુધી પહોંચતા રોકવા માટે સર્વાઈકલ લાળને જાડું કરે છે, અને ફળદ્રુપ ઇંડા રોપતા અટકાવવા માટે ગર્ભાશય (ગર્ભાશય) ના અ લેવલને પાતળું કરે છે.

**ગર્ભનિરોધક ઈન્જેક્શન** - ગર્ભનિરોધક ઈન્જેક્શનનો બરાબર સૂચના પ્રમાણે (દર 13 અઠવાડિયે) ઉપયોગ કરવાથી ખાતરી થશે કે તે ગર્ભાવસ્થાને રોકવામાં 99% થી વધુ અસરકારક છે. ઉપયોગના પ્રથમ વર્ષમાં 1,000 માંથી 1 કરતા ઓછા વપરાશકર્તાઓ ગર્ભવતી થશે.

તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે: ડોપો-પ્રોવેરાને સ્નાયુમાં ઈન્જેક્ટ કરવામાં આવે છે, સામાન્ય રીતે નિતંબ અથવા ક્યારેક હાથમાં; સાયના પ્રેસને નાની સોય વડે તમારી જાંઘ અથવા પેટના આગળના ભાગમાં ત્વચાની નીચે ઈન્જેક્ટ કરવામાં આવે છે.

સાયના પ્રેસ ઘરે જાતે કરી શકાય છે. તે ઓવ્યુલેશન બંધ કરે છે (એક ઇંડા છોડે છે), શુક્રાણુને ઇંડા સુધી પહોંચતા રોકવા માટે સર્વાઈકલ લાળને જાડું કરે છે, અને ફળદ્રુપ ઇંડા રોપતા અટકાવવા માટે ગર્ભાશય (ગર્ભાશય) ના અ લેવલને પાતળું કરે છે.

ગર્ભનિરોધકની વિવિધ પ્રકારની પદ્ધતિઓ છે જેમાં સૌથી વધુ અસરકારક - ગર્ભનિરોધક પ્રત્યારોપણ - પછી ગર્ભનિરોધક કોઈલ, ઈન્જેક્ટેબલ ગર્ભનિરોધક, મૌખિક ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ અને કોન્ડોમનો સમાવેશ થાય છે.

આ બધી પદ્ધતિઓ NUPAS તરફથી ઉપલબ્ધ છે અને અમારી સેવાના ભાગ રૂપે અમે વિકલ્પોની ચર્ચા કરીશું, તમને ગર્ભનિરોધક પ્રદાન કરીશું અને તમારા લાંબા ગાળાના ગર્ભનિરોધક ઉપયોગ માટે યોજનાઓ બનાવવામાં મદદ કરીશું.

ગર્ભનિરોધક વિશે વધુ માહિતી માટે જુઓ – અમારી વેબસાઈટ

[www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk), અથવા તમારા GP, નર્સ અથવા લોકલ જાતીય સ્વાસ્થ્ય

ક્લિનિક અથવા બ્રુક જેવા નિષ્ણાત ક્લિનિકની મુલાકાત લો;

[www.fpa.org.uk/resources](http://www.fpa.org.uk/resources) ની મુલાકાત લો; અથવા

[www.sexwise.org.uk/contraception/](http://www.sexwise.org.uk/contraception/)

## તમારી સારવારના ઓપ્શન

તમારા માટે કયો ગર્ભપાત સૌથી યોગ્ય છે તે ધ્યાનમાં લેતી વખતે તમારી પાસે ઘણા બધા વિકલ્પો છે. તમારા માટે ઉપલબ્ધ ગર્ભપાતનો પ્રકાર તમે કેટલા અઠવાડિયાના ગર્ભવતી છો (આને સગર્ભાવસ્થા કહેવાય છે) અને તમારી કોઈપણ તબીબી સ્થિતિને આધારે સારવારના પ્રકાર માટે તમારી યોગ્યતા પર નિર્ભર રહેશે. તમારા કન્સલટેશન દરમિયાન તમારી સાથે આની સંપૂર્ણ ચર્ચા કરવામાં આવશે અને પસંદ કરેલ સારવાર તમારા માટે યોગ્ય છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમારી તબીબી ટીમ દ્વારા તેની સમીક્ષા પણ કરવામાં આવશે.

### ગર્ભપાતના પ્રકારો

#### અર્લી મેડિકલ અબોર્શન (EMA)

(જો 10 અઠવાડિયાથી ઓછી ગર્ભવતી હોય તો)

- તમારા ઘરના સરનામા પર પોસ્ટ દ્વારા સારવાર.
- ક્લિનિકમાં રૂબરૂમાં સારવાર એકત્રિત કરો.
- ક્લિનિકમાં જારી કરાયેલ સારવાર - અંતરાલ

#### સર્જિકલ વિકલ્પો

- લોકલ એનેસ્થેટિક સાથે સર્જિકલ
- સભાન શામક દવા સાથે સર્જિકલ
- લોકલ એનેસ્થેટિક સાથે સર્જિકલ

જો તમે ઈંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ અથવા ઉત્તરી આયર્લેન્ડના રહેવાસી હોવ તો સામાન્ય રીતે NHS દ્વારા ગર્ભપાત માટે ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે છે.

## વહેલી તકે તબીબી ગર્ભપાત

અર્લી મેડિકલ અબોર્શન (EMA) અથવા 'ગર્ભપાતની ગોળી' - ગર્ભાવસ્થાને સમાપ્ત કરવા માટે બે દવાઓ લેવાનો સમાવેશ થાય છે

પ્રથમ દવા, મિફેપ્રિસ્ટોન, હોર્મોન પ્રોજેસ્ટેરોનને બ્લોક કરીને કામ કરે છે પ્રોજેસ્ટેરોન વિના, ગર્ભાશયની અ લેવલ તૂટી જાય છે અને ગર્ભાવસ્થા ચાલુ રાખી શકાતી નથી.

બીજી દવા, મિસોપ્રોસ્ટોલ, ગર્ભાશયને સંકુચિત બનાવે છે, જેના કારણે કસુવાવડની જેમ જ ખેંચાણ, બલ્ડ સાવ અને ગર્ભાવસ્થાના નુકશાન થાય છે.

(NB મિસોપ્રોસ્ટોલ પાસે ગર્ભાવસ્થામાં ઉપયોગ માટે યુ.કે.નું લાઇસન્સ નથી પરંતુ ગર્ભાવસ્થા સમાપ્ત કરવા માટે માન્ય અને માન્ય દવા છે).

પહેલી તબીબી ગર્ભપાત કરવાના ફાયદા છે:

- બિન-આક્રમક સારવાર અને એનેસ્થેટિકની જરૂર નથી
- ઉચ્ચ સુરક્ષા લેવલ
- સર્જિકલ ક્લિનિકની મુસાફરી કરતાં સારવાર (ઘણીવાર) લોકલ રીતે વધુ મેળવી શકાય છે
- સારવાર પહેલાં તમે ખાઈ-પી શકો છો
- સગર્ભાવસ્થા બહાર કાઢવામાં આવે ત્યારે તમે ઘરે રહી શકો છો.

## તમારા ઘરના સરનામા પર પોસ્ટ દ્વારા સારવાર.

પોસ્ટ દ્વારા ગોળીઓ એ ક્લિનિકમાં હાજરી આપ્યા વિના પહેલી સગર્ભાવસ્થા (9+6 અઠવાડિયાની ગર્ભાવસ્થા હેઠળ) ગર્ભાવસ્થાને સમાપ્ત કરવાની સલામત અને કાનૂની રીત છે. જો તમે પોસ્ટ દ્વારા ગોળીઓ માટે યોગ્ય છો, તો તમારી સલાહને અનુસરીને તમને દવાઓ કેવી રીતે લેવી તેની સંપૂર્ણ સૂચનાઓ અને અમારી આફ્ટરકેર સેવાની વિગતો સાથે પોસ્ટમાં તમારી EMA સારવાર પ્રાપ્ત થશે.

પહેલી ટેબ્લેટ લેવી - તમને તમારા ગર્ભપાતની ગોળીઓ ધરાવતું પેકેજ પ્રાપ્ત થશે.

પહેલી અને બીજી ગોળીઓ વચ્ચે 24-48 કલાક છોડવું મહત્વપૂર્ણ છે.

પહેલી ગોળી (Mifepristone) પાણી સાથે લો.

T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)



જો તમને પ્રથમ ટેબ્લેટ લીધાની 90 મિનિટની અંદર ઉલટી થાય છે, તો તમારે શક્ય તેટલી વહેલી તકે 0333 016 0400 પર ફોન કરીને અમને જાણ કરવી જોઈએ કારણ કે તમારે બીજી ટેબ્લેટ લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

બીજી ટેબ્લેટ લેવી - સંપૂર્ણ સૂચનાઓ માટે પાન 18 પર EMA (અંતરાલ) જુઓ તમારા પેકમાં આ પણ હશે:-

- ગર્ભનિરોધક પત્રિકા
- કોન્ડોમ
- ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણ કીટ.

## ક્લિનિકમાં રૂબરૂમાં સારવાર એકત્રિત કરો.

આ ડ્રોપ-ઇન ક્લિનિક નથી, તમારે ઓપોઇન્ટમેન્ટની જરૂર પડશે જે તમારા ટેલિફોન કન્સલ્ટેશન દરમિયાન ગોઠવવામાં આવશે.

## મહત્વની માહિતી

જો તમે પ્રથમ ટેબ્લેટ લીધા પછી તમારો વિચાર બદલો અને ગર્ભાવસ્થા ચાલુ રાખવાનું નક્કી કરો, તો અમે તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થાની ખાતરી આપી શકતા નથી અને તમને પ્રસૂતિ પહેલાની સંભાળની વ્યવસ્થા કરવા માટે શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારા જીપીને જોવાની સલાહ આપીશું.

## કાનૂની માહિતી

આ દવાઓ તમારા માટે સૂચવવામાં આવી છે. તમારી દવા અન્ય કોઈને આપવી તે ગેરકાયદેસર છે કારણ કે તે તમારા માટે વ્યક્તિગત રીતે સૂચવવામાં આવી હતી. જો તમે આ દવાનો ઉપયોગ કરતા નથી, તો દવાનો નિકાલ કેવી રીતે કરવો તે વિશે અમારો સંપર્ક કરો. જો તમને તેની જરૂર હોય તો આ તમને તબીબી સહાય મેળવવાથી ક્યારેય રોકશે નહીં.

જો તમે (તબીબી) ગર્ભપાત સામે નિર્ણય કરો અને દવા ન લો તો કૃપા કરીને:

- NUPAS અથવા ફાર્મસીમાં દવાઓ પરત કરો
- અન્ય વ્યક્તિને દવાઓ આપવી તે ગેરકાયદેસર છે
- જો તમે આ દવાનો ઉપયોગ ન કરો તો 10 અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી ઘરે અથવા પછીની ગર્ભાવસ્થા માટે ઈરાદાપૂર્વક દવાઓનો ઉપયોગ કરવો ગેરકાયદેસર છે.

## પહેલી તબીબી ગર્ભપાત (અંતરાલ) - ઘરે બીજા સ્ટેજની સારવાર

તમારા ટેલિફોન કન્સલ્ટેશન પછી તમને તમારા માટે અનુકૂળ ક્લિનિકમાં હાજરી આપવા માટે એપોઇન્ટમેન્ટ આપવામાં આવશે. તમને ગર્ભાવસ્થાની તારીખ સુધી અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન કરવાની ઓફર કરવામાં આવશે અને પછી, જો તમે યોગ્ય હોવ, તો તમને મૌખિક રીતે (પાણી સાથે ગળી) લેવા માટે મિફેપ્રિસ્ટોન આપવામાં આવશે. તમે મિફેપ્રિસ્ટોન લેતાની સાથે જ ક્લિનિક છોડી શકશો. ઘરે તમારા બીજા સ્ટેજની સારવાર માટે તમને 6 મિસોપ્રોસ્ટોલ ગોળીઓ અને પીડા રાહત મળશે.

મિસોપ્રોસ્ટોલની ગોળીઓ મિફેપ્રિસ્ટોન પછી 24 થી 48 કલાકની વચ્ચે લેવી જોઈએ

## તમારા મિસોપ્રોસ્ટોલનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું

મિસોપ્રોસ્ટોલની ગોળીઓ યોનિમાં અથવા ગાલ અને પેઢાની વચ્ચે મૂકવામાં આવે છે. વધુ વિગતો માટે ચિત્રો જુઓ. મિસોપ્રોસ્ટોલ મજબૂત, પીડાદાયક ખેંચાણ અને ભારે બલ્ડ સાવનું કારણ બને છે.

કોઈપણ સારવાર શરૂ કરતા પહેલા તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તમારા મોંમાં અથવા યોનિમાર્ગમાં મિસોપ્રોસ્ટોલની ગોળીઓ દાખલ કરતા પહેલા અને પછી બંને સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથને સારી રીતે ધોઈ લો.

## યોનિમાર્ગ નિવેશ

1

તમારા મૂત્રાશયને ખાલી કરો

2

સાબુ અને પાણીનો ઉપયોગ કરીને તમારા હાથને સારી રીતે ધોઈ લો

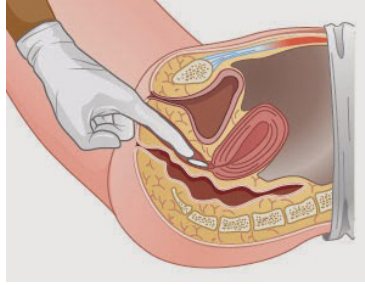
3

તમારી યોનિમાર્ગમાં શક્ય તેટલી ઊંચી ચાર ગોળીઓ દાખલ કરો. ગોળીઓની

ચોક્કસ સ્થિતિ મહત્વપૂર્ણ નથી કારણ કે તે બહાર ન પડે. તમારી આંગળીની ટોચ સાથે તેમને શક્ય તેટલું ઊંચું દબાવવા કરો; કાં તો તેમને એક સમયે 1 અથવા બધા એકસાથે દાખલ કરો. તમે નીચે સૂતી વખતે, બેસીને અથવા એક પગ ઉપર રાખીને ઊભા રહીને ગોળીઓ મૂકી શકો છો – જે સૌથી વધુ આરામદાયક હોય.

4

3 કલાક પછી, જો તમે સારું અનુભવો છો, પરંતુ કોઈ રક્તસ્રાવ થયો નથી અથવા ફક્ત આછો સ્પોટિંગ/સ્મીયરિંગ છે, તો વધારાની 2 (2) ગોળીઓ યોનિમાર્ગમાં અથવા ઉપરના ગાલ અને પેઢાની વચ્ચે (1) બાજુ પર દાખલ કરો. યોનિમાર્ગમાં ગોળીઓ પોતાની મેળે ઓગળી જશે - જો ગાલ અને પેઢાની વચ્ચે બાકીનું પાણી ગળી જાય તે પહેલાં 30 મિનિટ માટે છોડી દો. જો થોડો રક્તસ્રાવ થતો હોય તો યોનિમાર્ગને ટાળો. જો મિસોપ્રોસ્ટોલની બીજી માત્રા બિનઉપયોગી હોય, તો કૃપા કરીને દર્દીની માહિતી પત્રિકાનો સંદર્ભ લો જે યોગ્ય નિકાલ અંગે સૂચના આપે છે; બાકી રહેલી દવાઓ બીજા કોઈને આપશો નહીં અથવા બીજી ગર્ભાવસ્થા માટે તેનો ઉપયોગ કરશો નહીં.



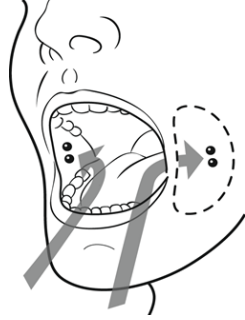
## ગાલ અને પેઢાની વચ્ચેના મોઢામાં (બુકલ)

1

તમારા મોંમાં ગોળીઓ મૂકતા પહેલા પાણી પીને તમારા મોંને ભેજવા માટે સલાહ આપવામાં આવે છે કારણ કે આ ગોળીઓને ઓગળવામાં મદદ કરશે.

2

તમારા મોંમાં ઉપરના ગાલ અને ગમ અથવા નીચલા ગાલ અને પેઢા (દરેક બાજુએ 2) જે તમારા માટે સૌથી યોગ્ય હોય તે વચ્ચે ચાર ગોળીઓ મૂકો અને ગોળીઓને 30 મિનિટ સુધી ઓગળવા દો. કારણ કે તે સૂકા મોંમાં ઓગળશે નહીં. આ તબક્કે ગોળીઓ ગળી જશો નહીં. જો ગોળીઓ 30 મિનિટ પછી સંપૂર્ણપણે ઓગળી ન જાય તો તમે તેને થોડા પાણીથી ગળી શકો છો. ગોળીઓ તમારા મોંમાં એક અપ્રિય સ્વાદ છોડી શકે છે.



3

3 કલાક પછી, જો તમે સારું અનુભવો છો, પરંતુ કોઈ રક્તસ્રાવ થયો નથી અથવા ફક્ત આછો સ્પોટિંગ/સ્મીયરિંગ છે, તો વધારાની 2 (2) ગોળીઓ ચોનિમાર્ગમાં અથવા ઉપરના ગાલ અને પેઢાની વચ્ચે (1) બાજુ પર દાખલ કરો. ચોનિમાર્ગમાંની ગોળીઓ પોતાની મેળે ઓગળી જશે - જો ગાલ અને પેઢાની વચ્ચે બાકીનું પાણી ગળી જાય તે પહેલાં 30 મિનિટ માટે છોડી દો.

T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

## દર્દ માં રાહત

તમે ખેંચાણ અને પીડા અનુભવશો જે ટૂંકા ગાળા માટે ગંભીર હોઈ શકે છે. આ રીતે સગર્ભાવસ્થા બહાર કાઢવામાં આવે છે. તે મહત્વનું છે કે તમારી પાસે ઘરે પીડાની દવા છે. તમને ક્લિનિકમાંથી ઘરે લઈ જવા માટે કેટલીક દવાઓ આપવામાં આવશે પરંતુ અમે સલાહ આપીએ છીએ કે તમારી પાસે કેટલીક આઈબુપ્રોફેન અથવા પેરાસિટામોલ ઉપલબ્ધ છે. તમારા તબીબી ઇતિહાસ અને સંભવિત એલર્જીના આધારે, નર્સ/મિડવાઈફ તમારી સાથે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પો અને તમારી પ્રથમ સારવાર વિશે ચર્ચા કરશે.

પીડા દવાઓના ઉદાહરણો છે:

- જેમ જેમ તમારો દુખાવો શરૂ થાય તેમ હળવા પીડા માટે આઈબુપ્રોફેન લો - 2x200mgs - આ દર 4-6 કલાકે લઈ શકાય છે (24 કલાકમાં મહત્તમ 6 ગોળીઓ).
- પેરાસિટામોલનો ઉપયોગ હળવાથી મધ્યમ પીડા માટે કરી શકાય છે (24 કલાકમાં મહત્તમ 8 ગોળીઓ).
- દર 6-8 કલાકે 1x30mg કોડીન ફોસ્ફેટ
- ગરમ પાણીની બોટલનો ઉપયોગ કરો (ઉત્પાદકની સૂચના મુજબ) કારણ કે ગરમી પણ પીડાને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

કૃપયા નોંધો:

- કોડીન (Codeine) લેતી વખતે વાહન ચલાવવું કે મશીનરી ચલાવવી નહીં.
- જ્યાં સુધી તમે સગર્ભાવસ્થા પસાર ન કરો અને તે કરવા માટે પૂરતું સારું ન અનુભવો ત્યાં સુધી મિસોપ્રોસ્ટોલ લીધા પછી વાહન ચલાવશો નહીં
- એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે ઘરે સહાય આપવા માટે તમારી સાથે કોઈ ભાગીદાર અથવા વિશ્વાસપાત્ર પુખ્ત સાથી (18 વર્ષથી વધુ વયના) હોય. આ તમારી પોતાની સલામતી અને તમારી પાસે હોય તેવા કોઈપણ આશ્રિતોની સલામતી માટે છે.

## પહેલી તબીબી ગર્ભપાત અને સામાન્ય આડઅસરોથી શું અપેક્ષા રાખવી

ગર્ભપાત સામાન્ય રીતે દવા લીધા પછી 2-12 કલાકની વચ્ચે થાય છે. તમારે લોહી નીકળવાની અને લોહીના ગંઠાવાનું પસાર થવાની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ. 3 કલાક પછી, જો તમે સારું અનુભવો છો, પરંતુ કોઈ રક્તસ્રાવ થયો નથી અથવા ફક્ત આછો સ્પોટિંગ/સ્મીયરિંગ છે, તો વધારાની 2 (2) ગોળીઓ યોનિમાર્ગમાં અથવા ઉપરના ગાલ અને પેઢાની વચ્ચે (1) બાજુ પર દાખલ કરો. જો તમને થોડો રક્તસ્રાવ થયો હોય તો ઉપલા ગાલ અને પેઢાની વચ્ચે ગોળીઓ દાખલ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તમે 4 અઠવાડિયા સુધી બલ સ્રાવ ચાલુ અને બંધ કરી શકો છો. જો મિસોપ્રોસ્ટોલ લીધાના 48 કલાક પછી બલ સ્રાવ થતો નથી, તો તમારે આફ્ટરકેર લાઇનને ફોન કરવો જોઈએ અને ક્લિનિશિયન સાથે વાત કરવી જોઈએ.

કેટલાક ગ્રાહકોને દવાની આડઅસરો જેવી કે ઉબકા અને/અથવા માથાનો દુખાવો થઈ શકે છે. અમૂક કિસ્સાઓમાં તમને ફૂલશ થયેલો ચહેરો અથવા ત્વચા પર ફોલ્લીઓ હોઈ શકે છે,

- જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો કૃપા કરીને તરત જ આફ્ટરકેર લાઇનનો સંપર્ક કરો.

જો તમને મિફેપ્રિસ્ટોન ટેબ્લેટ લીધાની 90 મિનિટની અંદર ઉલટી થાય છે, તો કૃપા કરીને ક્લિનિક અથવા આફ્ટરકેર લાઇનનો સંપર્ક કરો કારણ કે તમને પુનરાવર્તિત ડોઝની જરૂર પડી શકે છે.

કેટલાક ગ્રાહકોને સારવારના બીજા સ્ટેજ પહેલા યોનિમાર્ગમાંથી બલ સ્રાવ થઈ શકે છે. જો આવું થાય, તો કૃપા કરીને સેનિટરી ટુવાલ પહેરો, ટેમ્પનનો ઉપયોગ કરશો નહીં. લોહી જે ભારે પિરિયડ જેવા હોય શકે છે. જો બલ સ્રાવ તમને ચિંતા કરે છે, અથવા જો તમે દવાને ખરાબ રીતે પ્રતિક્રિયા આપો છો, તો તરત જ ક્લિનિક અથવા આફ્ટરકેર લાઇનનો સંપર્ક કરો.

મિફેપ્રિસ્ટોનની સામાન્ય આડ અસરોમાં નીચેના પેટમાં દુખાવો/ક્રમ્પિંગનો સમાવેશ થાય છે (દર્દ ક્યારેક ગંભીર હોઈ શકે છે જેમાં કોડીન જેવા મજબૂત પેઇનકિલર્સનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે), ઉબકા, ઉલટી, ઝાડા, તાવ/શરદી (10 માંથી 1).

**T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)**

મિસોપ્રોસ્ટોલ દવાથી ઝાડા, માંદગી, ગરમ ફૂલશ અને શરદી થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે આ લક્ષણો થોડા કલાકોમાં અદૃશ્ય થઈ જાય છે. જો આ લક્ષણો મિસોપ્રોસ્ટોલ લીધા પછી 24 કલાક કરતાં વધુ સમય સુધી ચાલુ રહે, તો કૃપા કરીને અમારો સંપર્ક કરો.

## લોહી નીકળતું

બલ્ડ સ્ટ્રાવની માત્રા અને પ્રકાર દરેક વ્યક્તિ અને દરેક ગર્ભપાત માટે અલગ અલગ હોઈ શકે છે. તબીબી ગર્ભપાત દરમિયાન હળવા, મધ્યમ અથવા ભારે બલ્ડ સ્ટ્રાવનો અનુભવ થવો સામાન્ય છે (પાન 25 પર ઇમેજ ઓ જુઓ). તબીબી ગર્ભપાત દરમિયાન દરેક જણ લોહીના ગંઠાવાનું પસાર કરશે નહીં, પરંતુ જેઓ કરે છે તેમના માટે ગંઠાવાનું લીંબુ કરતાં મોટું હોવું જોઈએ નહીં. બલ્ડ સ્ટ્રાવ/અછોડો બલ્ડ સ્ટ્રાવ (ઇમેજ 1) અથવા પૂર (ઇમેજ 5) ન હોવું સામાન્ય નથી તેથી તમારે સલાહ માટે 0333 016 0400 પર આફ્ટરકેર લાઇનને ટેલિફોન કરવું જોઈએ જો:

- મિસોપ્રોસ્ટોલ લીધાના 48 કલાક પછી, તમને બિલકુલ બલ્ડ સ્ટ્રાવ થતો નથી, લૂછતી વખતે પેશી પર જ લોહી દેખાય છે/માત્ર દેખાય છે (SCANT ઇમેજ 1 જુઓ)
- તમે 2 મેક્સી સાઈઝના સેનિટરી પેડને સતત 2 કલાક સુધી પલાળી રાખવાથી ભારે બલ્ડ સ્ટ્રાવનો અનુભવ કરો છો (ભારે ઇમેજ 4)

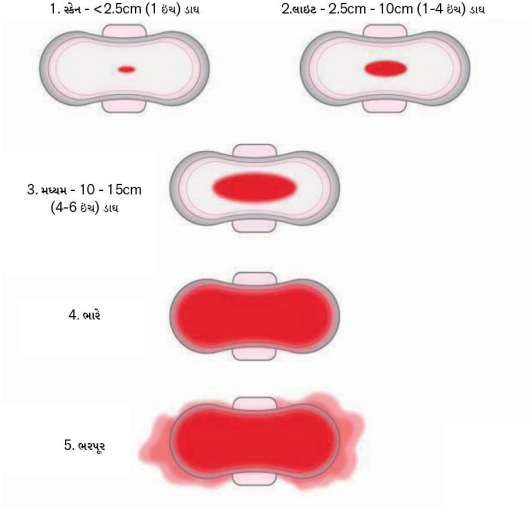
જો તમને અતિશય બલ્ડ સ્ટ્રાવ (ફૂલિંગ ઇમેજ 5 જુઓ) અને અસ્વસ્થતા અનુભવો તો 999 પર કૉલ કરો

સામાન્ય રીતે દવા આપ્યાના લગભગ 2 કલાક પછી બલ્ડ સ્ટ્રાવ શરૂ થાય છે. મોટાભાગની સ્ત્રીઓને લગભગ 2-4 કલાક સુધી બલ્ડ સ્ટ્રાવ થાય છે. આ હળવા બલ્ડ નુકશાન તરીકે શરૂ થઈ શકે છે પરંતુ જ્યાં સુધી તમે કસુવાવડ ન કરો ત્યાં સુધી તે ધીમે ધીમે ભારે થશે. એકવાર તમે કસુવાવડ કરાવો પછી બલ્ડ સ્ટ્રાવ ધીમે ધીમે ઘટશે પરંતુ તમને 7-14 દિવસ સુધી બલ્ડ સ્ટ્રાવ (એક સમયગાળાની જેમ) ચાલુ રહેશે.

ખાતરી કરો કે તમે તમારા આગલા સમયગાળા સુધી સેનિટરી ટુવાલનો ઉપયોગ કરો છો. ચેપના જોખમને કારણે ટેમ્પનનો ઉપયોગ કરશો નહીં. સેનિટરી ટુવાલનો ઉપયોગ કરવાથી લોહીની ખોટ પર નજર રાખવામાં અને ચેપ અટકાવવામાં મદદ મળશે

**T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)**





## જોખમો/જટીલતાઓ અને નિષ્ફળતા દર

તમારા કન્સલ્ટેશન દરમિયાન સારવારના જોખમો અને સંભવિત ગૂંચવણોની સંપૂર્ણ ચર્ચા કરવામાં આવશે.

ગર્ભપાતની તબીબી પદ્ધતિ ગર્ભાવસ્થાને સમાપ્ત કરવામાં નિષ્ફળતાનું નાનું જોખમ ધરાવે છે. આ પરિસ્થિતિઓમાં પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરવા માટે વધુ હસ્તક્ષેપની જરૂરિયાતનું ઓછું જોખમ છે, એટલે કે તબીબી ગર્ભપાત પછી સર્જિકલ હસ્તક્ષેપ.

નીચેની ગૂંચવણો થઈ શકે છે:

- અપૂર્ણ ગર્ભપાત સાથે સંકળાયેલ અમુક પેશીઓ પાછળ રહી જાય છે (100 દીઠ 1-2 કરતા ઓછા)
- ગંભીર બલ્ડ સ્ટ્રાવ જેમાં ટ્રાન્સફ્યૂઝનની જરૂર પડે છે (1000 કેસોમાં 1 કરતા ઓછા)
- ચેપ ક્યારેક થઈ શકે છે (100 માંથી 1 કરતા ઓછા કેસ)

(RCOG 2022)

## ચેપ

કેટલીકવાર પેશીઓની થોડી માત્રા જાળવી રાખવામાં આવે છે (ગર્ભાવસ્થા સાથે બહાર આવતી નથી) અને ચેપ લાગી શકે છે. ગંભીર ગૂંચવણોમાં ચેતવણી ચિહ્નો છે.

જો તમને નીચેનામાંથી કોઈપણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો તરત જ

0333 016 0400 પર આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન પર કૉલ કરો:

- ઉચ્ચ તાપમાન અને/અથવા તાવ, ફૂલૂ જેવા લક્ષણો અથવા ધ્રુજારીની લાગણી
- ખૂબ જ ભારે બલ્ડ સ્ટ્રાવ કે જે 2 થી વધુ સેનિટરી પેડમાંથી 2 કલાક માટે એક કલાકમાં ભીંજાય છે. આ પેડ્સ ભારે પ્રવાહ માટે યોગ્ય હોવા જોઈએ
- પેટમાં દુખાવો અથવા અસ્વસ્થતા કે જે પીડા રાહત દવાઓ દ્વારા અથવા હીટ પેડનો ઉપયોગ કરીને મદદ કરતું નથી.
- યોનિમાર્ગ સ્ટ્રાવ જે ગંધ કરે છે

પાન 50 પર સેપ્સિસ ટૂલ જુઓ

જો તમને નીચેનામાંથી કોઈ પણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો 999 પર ટેલિફોન કરો અથવા તમારી સહાયક વ્યક્તિને તાત્કાલિક એમ્બ્યુલન્સ માટે ફોન કરો:

T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

- સગર્ભાવસ્થા પસાર કરતી વખતે, દર 5-10 મિનિટે જાડા સેનિટરી પેડને પલાળી રાખવા અને તમારા હાથના કદ કરતાં મોટા લોહીના ગંઠાવાનું પસાર થવું સામાન્ય નથી અને તમારે તમારા લોકલ A&E વિભાગમાં હાજરી આપવી જોઈએ.
- બેભાન
- ચહેરા, મોં, ગળામાં સોજો અથવાશ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવી ગંભીર એલર્જીક પ્રતિક્રિયા.

## વહેલી તકે તબીબી ગર્ભપાત (EMA)

અમે સગર્ભાવસ્થા (ગર્ભાવસ્થાના સ્ટેજ) ને ધ્યાનમાં લીધા વિના અમારા તમામ ગ્રાહકોને 3 અઠવાડિયા પછી ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણનું પુનરાવર્તન કરવાની સલાહ આપીએ છીએ. પેશાબના પ્રથમ નમૂનાનો ઉપયોગ કરવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે જે તમે તે દિવસે પસાર કરો છો. સગર્ભાવસ્થા ટેસ્ટ કીટ ઉપયોગ માટેની સંપૂર્ણ સૂચનાઓ સાથે તમારા આફ્ટરકેર પેકમાં છે. જો તમારું પરિણામ હકારાત્મક આવે તો તમારે તાત્કાલિક ક્લિનિકનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

તબીબી વ્યાવસાયિકો 0333 016 0400 પર તમારી કોઈપણ ચિંતાઓની ચર્ચા કરવા માટે સમાહાંત અને બેંક રજાઓ સહિત દિવસમાં 24 કલાક ઉપલબ્ધ હોય છે.

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઇરે)



## સર્જિકલ ગર્ભપાત

સર્જિકલ ગર્ભપાત એ એક સલામત અને સરળ પ્રક્રિયા છે જેનો ઉપયોગ ગર્ભાવસ્થાને સમાપ્ત કરવા માટે થાય છે. તમારા સ્વાસ્થ્ય, વ્યક્તિગત પસંદગી અને સગર્ભાવસ્થા (ગર્ભાવસ્થાનો તબક્કો) પર આધાર રાખીને વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સર્જિકલ ગર્ભપાત એ નાના ઓપરેશન છે અને તે દિવસના કેસની પ્રક્રિયા તરીકે કરવામાં આવે છે; તેમને તમારે રાતોરાત રહેવાની જરૂર નથી.

## મેન્યુઅલ વેક્યુમ એસ્પિરેશન

તેની પદ્ધતિનો ઉપયોગ સગર્ભાવસ્થાના 14 અઠવાડિયા સુધી થઈ શકે છે અને તેમાં સર્વિક્સ (યોનિમાંથી ગર્ભાશયની શરૂઆત) દ્વારા ગર્ભાશયમાં ટ્યુબ પસાર કરવાનો સમાવેશ થાય છે. સર્જન ગર્ભાવસ્થાને દૂર કરવા માટે સિરીજ અને હળવા સફ્શનનો ઉપયોગ કરે છે.

આ પ્રક્રિયા ખૂબ જ ઝડપી છે, સામાન્ય રીતે 10-15 મિનિટ લે છે. રિકવરી પણ ઝડપી છે અને તમે સામાન્ય રીતે થોડા સમય માટે આરામ કર્યા પછી ક્લિનિક છોડી શકો છો.

અમુક પરિસ્થિતિઓમાં, અમે MVA ને લોકલ એનેસ્થેટિક હેઠળ સમાવી શકીએ છીએ જો કે આ પદ્ધતિ ફક્ત 10 અઠવાડિયાથી ઓછી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે જ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

## ડાયલેશન અને ઇવેક્યુએશન (D&E)

આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ ગર્ભાવસ્થાના 14 અઠવાડિયા પછી થાય છે. તેમાં પ્રેગ્નન્સીને દૂર કરવા માટે સર્વિક્સ દ્વારા અને ગર્ભાશયમાં ફોર્સેપ્સ નામના ખાસ સાધનો નાખવાનો સમાવેશ થાય છે.

D&E સામાન્ય રીતે જનરલ એનેસ્થેટિક (GA) હેઠળ હાથ ધરવામાં આવે છે. પ્રક્રિયા સામાન્ય રીતે લગભગ 10-20 મિનિટ લે છે.

## કોન્સિયસ સેડેશન (CS) હેઠળ સર્જિકલ ગર્ભપાત

કોન્સિયસ સેડેશન (CS) એ દવાઓનું સંયોજન છે જે તમને આરામ કરવામાં મદદ કરે છે અને તબીબી પ્રક્રિયા દરમિયાન પીડાને અવરોધે છે. તે અસ્વસ્થતા ઘટાડે છે અને મોટાભાગની ટૂંકી સ્ત્રીરોગવિજ્ઞાન પ્રક્રિયાઓ માટે ખૂબ અનુકૂળ છે. CS તમને તમારી પ્રક્રિયા પછી તરત જ ઝડપથી પુનઃપ્રાપ્ત થવા દે છે અને તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ પર પાછા ફરવા દે છે.

CS માટેની દવાઓ હાથ અથવા હાથની પાછળની નસ દ્વારા આપવામાં આવે છે અને સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન તમારા અવલોકનો પર નજર રાખવામાં આવશે. તમે તમારી સારવાર દરમિયાન જાગૃત હશો અને તમારી નર્સ અને ડૉક્ટર સાથે વાત કરવામાં સક્ષમ હશો, પરંતુ તમે સુસ્તી અનુભવશો અને પછીના કેટલાક કલાકો સુધી આમ કરવાનું ચાલુ રાખી શકો છો. સભાન ઘેન પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમને પ્રક્રિયાની કોઈ અથવા મર્યાદિત મેમરી ન હોઈ શકે.

પછી સર્વિક્સને સુન્ન કરવા માટે લોકલ એનેસ્થેટિક આપવામાં આવે છે. તમને થોડો ડંખ લાગે છે જે લાંબો સમય ચાલતો નથી. શામક દવાઓ આમાં મદદ કરશે.

સર્જન પછી સારવાર કરે છે, જ્યારે એક નર્સ/મિડવાઈફ તમારી આખી નજીકથી દેખરેખ રાખે છે.

તમારી સારવાર પછી, તમને રિકવરી વિસ્તારમાં ચાલવા માટે સ્ટાફના સભ્ય દ્વારા સપોર્ટ આપવામાં આવશે. ખાસ પ્રશિક્ષિત સ્ટાફ તમારી સંભાળ રાખશે અને તમારી રિકવરી પર નજર રાખશે. જ્યારે તેઓ માને છે કે તમે તમારા શામક દવામાંથી સ્વસ્થ થયા છો, ત્યારે તમને રજા આપવામાં આવશે.

અમે કહીએ છીએ કે તમારી સાથે એક જવાબદાર પુખ્ત વ્યક્તિ તમારી સાથે ઘરે હોય અને બીજા દિવસ સુધી તમારી સાથે રહે. તમારે ઘરે પરિવહન માટે વ્યવસ્થા કરવાની જરૂર પડશે કારણ કે તમે કોઈ મશીનરી ચલાવી શકતા નથી અથવા ચલાવી શકતા નથી.

કોન્શિયસ સેડેશન સાથે સંકળાયેલ આડઅસરો અને ગૂંચવણો સારવાર માટે તમારી સંમતિ મેળવતા પહેલા તમને સંપૂર્ણ રીતે સમજાવવામાં આવશે.

## લોકલ એનેસ્થેટિક સાથે સર્જિકલ (GA)

જનરલ એનેસ્થેટિક (GA) એ નિયંત્રિત બેભાનતાની સ્થિતિ છે જ્યાં તમને ઊંઘમાં મોકલવા માટે દવાઓ આપવામાં આવે છે જેથી તમે શસ્ત્રક્રિયાથી અજાણ હો અને પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવે ત્યારે તમને દુખાવો ન થાય.

GA એ સ્ત્રીઓ માટે આદર્શ છે જેઓ પ્રક્રિયા થાય ત્યારે 'ઊંઘમાં' રહેવાનું પસંદ કરે છે અને 5 થી 23 અઠવાડિયા 6 દિવસની વચ્ચેની સ્ત્રીઓ માટે યોગ્ય છે.

GA માટે દવાઓ હાથ અથવા હાથની પાછળની નસ દ્વારા આપવામાં આવે છે જે તમને ઊંઘમાં મોકલે છે અને સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન તમારા અવલોકનો પર નજર રાખવામાં આવશે. તમને એનેસ્થેટીસ્ટ દ્વારા પણ નજીકથી દેખરેખ રાખવામાં આવે છે અને એક નર્સ/મિડવાઈફ આખો સમય તમારી સાથે રહેશે.

## સર્વિકલ પ્રિમિંગ

સર્જિકલ ગર્ભપાત પહેલા સર્વિક્સ (ગર્ભાશયની ગરદન)ને દવાઓ મિફેપ્રિસ્ટોન, મિસોપ્રોસ્ટોલ અને શોષક ડિલેટર જેને દિલાપન કહેવાય છે તેની સારવાર માટે તૈયાર કરવામાં આવશે. તમને આમાંથી માત્ર એક જ દવાઓની જરૂર પડી શકે છે અથવા તમને વધુની જરૂર પડી શકે તમારે તૈયારીની જરૂર છે અને આ ક્યારે અને કેવી રીતે થશે.

મિફેપ્રિસ્ટોન અને મિસોપ્રોસ્ટોલ ટેબ્લેટ સર્વિક્સને નરમ પાડે છે, તેને ફેલાવવાનું (ખુલ્લું) સરળ બનાવે છે. દિલાપન એ મેચસ્ટિકના કદના સળિયા છે જે સર્જરી પહેલા સર્વિક્સમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. તેઓ ધીમેધીમે સર્વિક્સ ખોલવા માટે ફૂલી જાય છે. નિવેશ ક્લિનિકમાં થાય છે અને માત્ર થોડી મિનિટો લે છે. અમે આ પ્રક્રિયા માટે ઇન્જેક્ટેબલ અથવા સ્પ્રે કરી શકાય તેવી લોકલ એનેસ્થેટિકનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. જો તમારી સારવારનું આયોજન 2 દિવસમાં કરવામાં આવ્યું હોય, તો તેઓ મૂક્યા પછી તમે ઘરે જશો. જેમ જેમ દિલાપન વિસ્તરે છે તેમ તે ખેંચાણ અથવા ખૂબ જ હળવા બલ્ડ સાવનું કારણ બની શકે છે અને ખૂબ જ ભાગ્યે જ તમારા પાણી તૂટી શકે છે અને તમે કસુવાવડ પર જઈ શકો છો. ક્યારેક દિલાપન બહાર પડી શકે છે.

**T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)**

તમને પીડા નિયંત્રણ વિશે વધારાની માહિતી આપવામાં આવશે અને જો તમે પ્રસૂતિ શરૂ કરો અથવા તમારું પાણી તૂટી જાય તો શું કરવું.

**સર્જિકલ ગર્ભપાતના જોખમોમાં શામેલ છે:**

- ગર્ભાશયને નુકસાન (1-4: 1000 કેસ)
- સર્વિક્સને નુકસાન (1: 100 કેસ)
- હેમરેજ (1-4: 1000 કેસ)
- ચેપ (1:100 થી ઓછા કેસો)
- ગર્ભાવસ્થાના જાળવી રાખેલા ઉત્પાદનો (3:100)

(RCOG 2022)

\*તમામ સર્જરીની પ્રક્રિયાઓ ચોક્કસ જોખમો ધરાવે છે, પરંતુ કૃપા કરીને ખાતરી રાખો કે અમારી પાસે ઉત્તમ સલામતી રેકોર્ડ છે અને માત્ર ઉચ્ચ લાયકાત ધરાવતા સર્જનો, એનેસ્થેટીસ્ટ અને નર્સો/મિડવાઈફને જ નિયુક્ત કરીએ છીએ.

## સર્જિકલ ગર્ભપાત પછી શારીરિક પ્રવૃત્તિ.

- તમારે તમારા સર્જિકલ ગર્ભપાત પછી 24-48 કલાક આરામ કરવાની અને આરામ કરવાની યોજના બનાવવી જોઈએ
- તમે સામાન્ય રીતે સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ પર પાછા આવી શકો છો કે જેમ તમે આરામદાયક અનુભવો છો, જેમાં સ્નાન અથવા કુવારો લેવાનો, ટેમ્પનનો ઉપયોગ કરવો, વ્યાયામ (સ્વિમિંગ સહિત) અને ભારે ઉપાડનો સમાવેશ થાય છે. (nhs.uk, 2022)

GA હેઠળ કરાયેલા ગર્ભપાત પછી અમે કહીએ છીએ કે તમારી સારવાર પછી 24 કલાક સુધી તમારી સંભાળ રાખવા માટે તમારી પાસે કોઈ ઉપલબ્ધ છે.

## ગર્ભનિરોધક

કોઈલ અથવા ઇમ્પ્લાન્ટ આ પ્રક્રિયાના ભાગ રૂપે ફીટ કરી શકાય છે અને જો તમે પસંદ કરો તો તમે હજુ પણ GA હેઠળ છો.

## CS/GA અને સ્તનપાન

સભાન ઘેન અથવા સામાન્ય એનેસ્થેસિયા દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતી લગભગ તમામ દવાઓ માતાના દૂધમાં જશે પરંતુ ખૂબ ઓછી માત્રામાં જે તમારા બાળકને અસર કરતી નથી. જેમ જેમ તમે સ્વસ્થ થશો અને તૈયાર થશો તેમ તમે સ્તનપાન ફરી શરૂ કરી શકો છો. તમારા શિશુમાં અતિશય ઊંઘના ચિહ્નો માટે જુઓ. તમારી પ્રક્રિયા પહેલા તમે પંપ કરવા ઈચ્છો છો અને સારવાર પછી માતાના દૂધનો પુરવઠો ઉપલબ્ધ કરાવી શકો છો.



## તમારી પ્રક્રિયાને અનુસરીને

ક્લિનિક છોડતા પહેલા તમારી આફ્ટરકેર વ્યવસ્થા અંગે ચર્ચા કરવામાં આવશે અને તમને આફ્ટરકેર પેક આપવામાં આવશે જેમાં આ છે:

- ગર્ભનિરોધક પત્રિકા
- કોન્ડોમ
- અમારી આફ્ટરકેર લાઇન માટે સંપર્ક વિગતો

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઘરે)



## સર્જિકલ ગર્ભપાત પછી શું અપેક્ષા રાખવી.

સગર્ભાવસ્થાના સ્ટેજના આધારે બલ્ડ સ્રાવ સહેજ બલ્ડ સ્રાવથી તમારા સૌથી ભારે સમયગાળા સુધી બદલાય છે. ઓપરેશન પછી 7-14 દિવસ સુધી બલ્ડ સ્રાવ થવો સામાન્ય છે અને તમે થોડા દિવસો સુધી લોહીના નાના ગંઠાવા પસાર કરી શકો છો. માર્ગદર્શિકા તરીકે, તેને તમારા પોતાના સમયગાળા પર આધારિત રાખો - બલ્ડ સ્રાવ તમારા સૌથી ભારે સમયગાળા કરતાં ક્યારેય ભારે ન હોવો જોઈએ.

જો તમારી ગર્ભાવસ્થા વહેલી હતી (5 - 7 અઠવાડિયા) તો તમને માત્ર ન્યૂનતમ બલ્ડ નુકશાન થઈ શકે છે. આનો અર્થ એ નથી કે તમારી સારવાર નિષ્ફળ ગઈ છે.

જો તમારા સગર્ભાવસ્થાના લક્ષણો એક અઠવાડિયા કરતા વધુ સમય સુધી ચાલુ રહે અથવા તમે હજુ પણ સગર્ભા અનુભવો છો, તો કૃપા કરીને આફ્ટરકેર લાઇનનો સંપર્ક કરો.

ખાતરી કરો કે તમે તમારા આગલા સમયગાળા સુધી સેનિટરી ટુવાલનો ઉપયોગ કરો છો. સેનિટરી ટુવાલનો ઉપયોગ કરવાથી લોહીની ખોટ પર નજર રાખવામાં અને ચેપ અટકાવવામાં મદદ મળશે.

જો બલ્ડ સ્રાવ 2 અઠવાડિયા કરતાં વધુ સમય સુધી ચાલે છે અથવા તમે તેના વિશે ચિંતિત છો, તો કૃપા કરીને આફ્ટરકેર લાઇન પર અમારો સંપર્ક કરો.

## ચેપ

તમારી સારવાર દરમિયાન તમને 2 અલગ-અલગ પ્રકારની એન્ટિબાયોટિક્સ આપવામાં આવશે (સિવાય કે તમને તેનાથી એલર્જી હોય). જો કે કેટલીકવાર ગર્ભપાત સમયે બહાર ન આવતા પેશીઓના નાના ટુકડા ચેપગ્રસ્ત થઈ શકે છે. ગંભીર ગૂંચવણોમાં ચેતવણી ચિહ્નો છે.

જો તમને નીચેનામાંથી કોઈપણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો તરત જ  
0333 016 0400 પર આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન પર કૉલ કરો:

- ઉચ્ચ તાપમાન અને/અથવા તાવ, ફૂલ જેવા લક્ષણો અથવા ઘુજારીની લાગણી
- ખૂબ જ ભારે બલ્ડ સ્ટ્રાવ કે જે 2 થી વધુ સેનિટરી પેડમાંથી 2 કલાક માટે એક કલાકમાં ભીંજાય છે. આ પેડ્સ ભારે પ્રવાહ માટે યોગ્ય હોવા જોઈએ
- પેટમાં દુખાવો અથવા અસ્વસ્થતા કે જે પીડા રાહત દવાઓ દ્વારા અથવા હીટ પેડનો ઉપયોગ કરીને મદદ કરતું નથી.
- યોનિમાર્ગ સ્ટ્રાવ જે ગંધ કરે છે

પાન 50 પર સેપ્સિસ ટૂલ જુઓ

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઘરે)



# સર્જરી પહેલા સલાહ

## યાદ રાખવા જેવી બાબતો

તમે ક્લિનિક પર પહોંચો તે પહેલાં આ સૂચનાઓનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે; આમ કરવામાં નિષ્ફળતાનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે તમારી સારવારમાં વિલંબ થયો છે, અથવા કેટલાક કિસ્સાઓમાં, રદ કરવામાં આવ્યો છે.

તમામ કન્સલટેશન માટે, પહેલી તબીબી ગર્ભપાત અને સર્જિકલ ગર્ભપાત માટે, તમારે આ સૂચનાઓનું પાલન કરવું જોઈએ:

- ઢીલા, કંક્રુટેબલ કપડાં પહેરો
- કોઈપણ સૂચિત દવાઓ અથવા ઇન્હેલરની સૂચિ લાવો
- જો તમે સૂચિત દવાઓ પર હોવ તો તમારે તેને સામાન્ય તરીકે લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ
- જો તમને નીચેની દવાઓ સૂચવવામાં આવે તો કૃપા કરીને અમારો સંપર્ક કરો: એસ્પિરિન, વોરફરીન અથવા ક્લોપીડોગ્રેલ (પ્લેવિક્સ)
- તમારે સેનિટરી ટુવાલનો પુરવઠો લાવવાની જરૂર પડશે (ટેમ્પન નહીં)

સામાન્ય એનેસ્થેટિક અથવા સભાન શામક દવા હેઠળ સર્જિકલ ગર્ભપાત માટે કૃપા કરીને આ વધારાની સૂચનાઓનું પણ પાલન કરો:

- પ્રક્રિયાના માત્ર 2 કલાક પહેલાં પ્રવાહી (પાણી) સાફ કરો
- પ્રક્રિયાના 6 કલાક પહેલાં કોઈ ખોરાક નહિ
- ખાતરી કરો કે સારવાર પછી 24 કલાક સુધી તમારી સંભાળ માટે તમારી પાસે કોઈ છે
- અમે ભારપૂર્વક ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે તમારી સર્જિકલ પ્રક્રિયા પહેલાં અને પછી 24 કલાક સુધી ધૂમ્રપાન ન કરો
- તમારી સાથે ડ્રેસિંગ ગાઉન અને ચપ્પલ લાવો
- ઓપરેશન પહેલાં કૃપા કરીને ચહેરાના અને શરીરના તમામ છિદ્રો, મેકઅપ અને નેઇલ વાર્નિશ દૂર કરો

**T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)**

- કૃપા કરીને તમારી પ્રક્રિયા પહેલા બધા કોન્ટેક્ટ લેન્સ દૂર કરો
- જો તમે તમારી સર્જિકલ પ્રક્રિયાના 48 કલાકની અંદર બીમાર હો, તો કૃપા કરીને ક્લિનિકનો સંપર્ક કરો કારણ કે તમારે ફરીથી બુકિંગ કરવું પડી શકે છે.

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઇરે)



# વહેલી તકે તબીબી ગર્ભપાત અને સર્જીકલ ગર્ભપાત પછીની સંભાળ

ગર્ભપાત પછી, તમે આ કરી શકો છો:



પીડા અથવા અસ્વસ્થતામાં મદદ કરવા માટે આઇબુપ્રોફેન અથવા પેરાસિટામોલ જેવી પેઇનકિલર્સ લો.



જ્યાં સુધી બલ્ડ સ્ટ્રાવ બંધ ન થાય ત્યાં સુધી ટેમ્પોન્સને બદલે સેનિટરી ટુવાલ અથવા પેડ્સનો ઉપયોગ કરો (અને જેથી તમે તમારા લોહીની ખોટ પર નજર રાખી શકો)

તમને તૈયાર લાગે કે તરત જ સેક્સ કરો, પરંતુ જો તમે ફરીથી



ગર્ભવતી ન થવા માંગતા હોવ તો ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરો કારણ કે તમે સામાન્ય રીતે ગર્ભપાત પછી તરત જ ફળદ્રુપ થઈ જશો.



તમે સામાન્ય રીતે સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ પર પાછા આવી શકો છો કે જેમ તમે આરામદાયક અનુભવો છો, જેમાં સ્નાન અથવા ફુવારો લેવાનો, ટેમ્પનનો ઉપયોગ કરવો, વ્યાયામ (સ્વિમિંગ સહિત) અને ભારે ઉપાડનો સમાવેશ થાય છે.

(nhs.uk, 2022)



જો તમને અતિશય રક્તસ્રાવ (ફ્લડિંગ ઈમેજ 5 જુઓ) અને અસ્વસ્થતા અનુભવો તો 999 પર કૉલ કરો

અમને કૉલ કરો જો તમે:



કલાક દીઠ બે કે તેથી વધુ મેક્સી-સાઇઝના સેનિટરી ટુવાલને સતત 2 કલાક સુધી પલાળી રાખો (તમારા અપેક્ષિત બલ્ડ સ્ટ્રાવની માત્રા અને પ્રકાર વિશે સલાહ માટે પાન 25 જુઓ)



અસામાન્ય, અપ્રિય-ગંધયુક્ત યોનિમાર્ગ સ્ટ્રાવ વિકસાવો

T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)



24 કલાક પછી તાવ અથવા ફૂલૂ જેવા લક્ષણોનો વિકાસ કરો



બગડતી પીડા વિકસાવવી, જેમાં તે સહિત કે જે નિદાન ન થયેલ એક્ટોપિક સગર્ભાવસ્થા સૂચવી શકે છે (ઉદાહરણ તરીકે, જો નીચલા પેટમાં ઢુખાવો એકતરફી હોય, પાંસળીની નીચે હોય અથવા ખભા સુધી જાય).



તબીબી ગર્ભપાત માટે મિસોપ્રોસ્ટોલ પછી 48 કલાકમાં સેનિટરી ટુવાલ અથવા અડરવેર પર



ગર્ભપાતના 1 અઠવાડિયા પછી પણ ગર્ભવતી લાગે છે

## સેક્સ

તમને તૈયાર લાગે કે તરત જ સંભોગ કરો, પરંતુ જો તમે ફરીથી ગર્ભવતી ન થવા માંગતા હોવ તો ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરો કારણ કે તમે સામાન્ય રીતે ગર્ભપાત પછી તરત જ ફળદ્રુપ થઈ જશો (nhs.uk, 2022)

કૃપા કરીને પાન 12 પર તમારા ગર્ભનિરોધક વિકલ્પોનો વિચાર કરો.

## સ્તનમાં અગવડતા અને લીકીંગ

જો તમારી સારવાર પહેલાં તમને સ્તનમાં અસ્વસ્થતા હોય તો લક્ષણો ઓછા થતાં એક અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમય લાગી શકે છે. જો તમે 2 અઠવાડિયા પછી પણ અગવડતા અનુભવતા હોવ તો કૃપા કરીને આફ્ટરકેર લાઇનનો સંપર્ક કરો.

જે ગ્રાહકોની સગર્ભાવસ્થા 12 અઠવાડિયાથી ઓછી સગર્ભાવસ્થા હતી તેમના માટે સ્તન લીક થવાનું અસામાન્ય છે. જો તમે ચિંતિત હોવ તો કૃપા કરીને સલાહ માટે ફોન કરો. જો તમારા સ્તનો પીડાદાયક, તંગ, ગરમ હોય અને તેમાં સોજો/લાલ વિસ્તાર હોય તો તમને ચેપ લાગી શકે છે. કૃપા કરીને આફ્ટરકેર લાઇન અથવા તમારા પોતાના જીપીનો સંપર્ક કરો.

## માંદગી/ઉબકા

જો તમારી સારવાર પહેલાં તમને સ્તનમાં અસ્વસ્થતા હોય તો લક્ષણો ઓછા થતાં એક અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમય લાગી શકે છે. તમે લીધેલી દવા પણ તમને બીમાર અનુભવી શકે છે. તેમ છતાં, જો 2 અઠવાડિયા પછી કોઈ સુધારો થતો નથી, તો કૃપા કરીને આફ્ટરકેર લાઇનનો સંપર્ક કરો.

## ડ્રાઇવિંગ

જો તમને સામાન્ય એનેસ્થેટિક આપવામાં આવ્યું હોય તો તમારે ઓછામાં ઓછા 48 કલાક સુધી વાહન ચલાવવું જોઈએ નહીં. કૃપા કરીને તમારી વીમા કંપની સાથે તપાસ કરો. જો તમે અકસ્માતમાં સામેલ હોવ તો તમને તમારા વીમા દ્વારા આવરી લેવામાં આવશે નહીં.

## યુકેની બહાર મુસાફરી/રજાઓ

જ્યાં સુધી તમે નેગેટિવ પ્રેગ્નન્સી ટેસ્ટ ન કરાવો અને 4 અઠવાડિયાનું ચેકઅપ ન કરાવો ત્યાં સુધી રજા પર જવું યોગ્ય નથી. જો તમે તેમને જાણ ન કરી હોય તો તમારી મુસાફરી વીમા કંપની કોઈપણ તબીબી સમસ્યાઓને આવરી શકશે નહીં. ચેપના જોખમને કારણે તમને 4 અઠવાડિયા સુધી દરિયામાં ન તરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

મહેરબાની કરીને નોંધ કરો -

દેશની બહાર ગર્ભપાતની દવા

લેવી ગેરકાયદેસર છે.

## પોસ્ટ પ્રક્રિયા તપાસ

તમને 4 અઠવાડિયાના સમયમાં ચેક-અપ કરાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. ચેક-અપ તમારા લોકલ ગર્ભનિરોધક અને જાતીય સ્વાસ્થ્ય (CASH) ક્લિનિકમાં અથવા તમારા ડૉક્ટર સાથે થઈ શકે છે.



## તમારી ગર્ભાવસ્થા પરક્રિષ્ણનું પુનરાવર્તન કરો

જો તમારી પાસે EMA હોય, તો સારવાર સફળ થઈ છે તેની ખાતરી કરવા માટે તમારે 3 અઠવાડિયામાં ગર્ભાવસ્થા પરક્રિષ્ણનું પુનરાવર્તન કરવું આવશ્યક છે. પેશાબના પ્રથમ નમૂનાનો ઉપયોગ કરવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે જે તમે તે દવિસે પસાર કરો છો. ગર્ભાવસ્થા પરક્રિષ્ણ કીટ તમારા આફ્ટરકેર પેકમાં હશે. જો પરણિામ હકારાત્મક આવે તો તમારે તાત્કાલિક ફલનિકિ અથવા આફ્ટરકેર લાઇનનો સંપર્ક કરવો જોઈએ અને અમે ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટની વ્યવસ્થા કરીશું. જો ફોલો-અપ અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન દર્શાવે છે કે સમાપ્ત નિષ્ક્રિય ગઈ છે અને તમે હજી પણ ગર્ભવતી છો, તો તમારા માટે સર્જકિલ રીતે ગર્ભાવસ્થા સમાપ્ત કરવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી શકે છે. તમે લીધેલી દવા સાથે સંકળાયેલા જોખમોને કારણે તમે ગર્ભાવસ્થા ચાલુ રાખવાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.

જો તમે સર્જકિલ ગર્ભપાત કરાવ્યો હોય તો તમે ગર્ભાવસ્થા પરક્રિષ્ણ મેળવશો નહીં કારણ કે નષિક્રિયતાનો દર ઘણો ઓછો છે. તેમ છતાં જો તમારી ગર્ભાવસ્થાના લક્ષણો 2 અઠવાડિયા પછી બંધ ન થયા હોય અને/અથવા તમે હજી પણ ગર્ભવતી અનુભવો છો, તો સલાહ માટે કૃપા કરીને આફ્ટરકેર લાઇનનો સંપર્ક કરો 0333 016 0400.

જો તમે ખાતરી માટે તમારી પોતાની ગર્ભાવસ્થા પરક્રિષ્ણ કરવા માંગતા હોવ તો અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે તમારી પ્રક્રિયાના 4 અઠવાડિયાથી ઓછા સમયમાં આ કરો.

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઘરે)



# અજ્ઞાતની ગર્ભાવસ્થા સ્થાન (PUL) અને એક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થા

પોઝિટીવ ગર્ભાવસ્થા ટેસ્ટનો અર્થ એ છે કે તમે ગર્ભવતી છો પરંતુ જો ગર્ભાવસ્થા ખૂબ જ વહેલી હોય તો અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન દ્વારા તેને શોધવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે.

આ ખૂબ જ સામાન્ય છે કારણ કે સકારાત્મક પરિણામ બતાવવા માટે ગર્ભાવસ્થા પરિક્ષણમાં માત્ર 10mlU/mL ના હોર્મોન લેવલની જરૂર પડે છે. સગર્ભાવસ્થા શોધવા માટે પેટ/પેટના સ્કેન માટે લગભગ 1500mlU/mL ના હોર્મોન લેવલની જરૂર છે. સ્કેનિંગ સાધનોનો ઉપયોગ કરીને જોવા મળેલી સૌથી વહેલી ગર્ભાવસ્થા/ ગર્ભાવસ્થા લગભગ 4 અઠવાડિયા અને 6 દિવસ, લગભગ 5 અઠવાડિયા છે. જ્યાં સુધી સ્કેન દ્વારા સગર્ભાવસ્થાની શોધ ન થાય ત્યાં સુધી સારવાર આપી શકાતી નથી.

કેટલાક કિસ્સાઓમાં ગર્ભાવસ્થા ગર્ભાશયની બહાર હોવાને કારણે સ્કેન દ્વારા શોધી શકાતી નથી. આને "એક્ટોપિક" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એક્ટોપિકનો અર્થ થાય છે "ખોટી જગ્યા".

એક્ટોપિક સગર્ભાવસ્થા લગભગ 100 માંથી 1 ગર્ભાવસ્થામાં થાય છે, તેથી, તે ખૂબ જ દુર્લભ છે. તે મોટાભાગે સંભવિત છે કે ગર્ભાવસ્થા ખૂબ વહેલી/નાની છે જે સ્કેન દ્વારા શોધી શકાય છે. જો તમને લાગે કે તમને એક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થા છે તો તમારે હંમેશા A&E ની મુલાકાત લેવી જોઈએ.

## એક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થાના લક્ષણો શું છે ?

ગર્ભાવસ્થાના 4 થી 10 અઠવાડિયાની વચ્ચે કોઈપણ સમયે લક્ષણો વિકસી શકે છે.

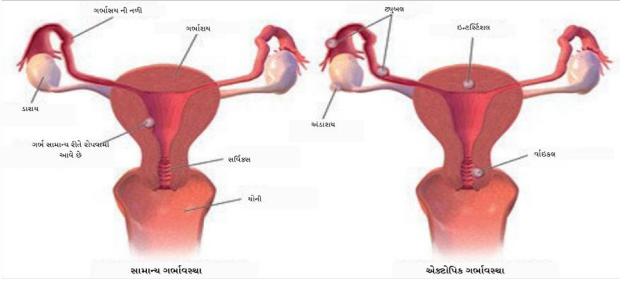
લક્ષણોમાં નીચેનામાંથી એક અથવા વધુનો સમાવેશ થાય છે:

- પેટના નીચેના ભાગમાં (પેટ) એક બાજુ દુખાવો. આ તીવ્ર દુખાવો હોઈ શકે છે, અથવા ધીમે ધીમે વિકસે છે, જે ઘણા દિવસો સુધી વધુ ખરાબ થઈ શકે છે. તે ગંભીર બની શકે છે.
- યોનિમાર્ગ બલ સ્રાવ વારંવાર થાય છે પરંતુ હંમેશા નહીં. તે ઘણીવાર પીરિયડ્સ સાથે સંકળાયેલા બલ સ્રાવથી ઉદાહરણ તરીકે, બલ સ્રાવ સામાન્ય સમયગાળા કરતાં ભારે અથવા હળવા હોઈ શકે છે. લોહી ઘાટા દેખાઈ શકે છે. જો કે, તમે વિચારી શકો છો કે બલ સ્રાવ મોડા પીરિયડ છે.
- અન્ય લક્ષણો થઈ શકે છે જેમ કે ઝાડા, મૂર્છા અનુભવવી અથવા જ્યારે મૂત્ર (મળ) પસાર થાય છે ત્યારે દુખાવો થવો.
- ખભા-ટીપમાં દુખાવો થઈ શકે છે. આ પેટમાં લોહી નીકળવાથી અને ડાયાફ્રમ (શ્વાસ લેવા માટે વપરાતો સ્ત્રાવ) માં બળતરા થવાને કારણે છે.
- ગંભીર પીડા અથવા "પતન". આ કટોકટી છે કારણ કે બલ સ્રાવ ભારે છે.
- કેટલીકવાર કોઈ ચેતવણીના લક્ષણો (જેમ કે પીડા) હોતા નથી તેથી અચાનક ભારે આંતરિક બલ સ્રાવને કારણે પતન એ એક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ સંકેત છે.

જો તમને 7-14 દિવસની વચ્ચે રિસ્કેન કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય પરંતુ તે સમયની અંદર તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણો દેખાય, તો તમારે A&E માં હાજરી આપવી જ જોઈએ.

## એક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થા ક્યાં વિકસે છે ?

મોટાભાગની એક્ટોપિક સગર્ભાવસ્થા ત્યારે થાય છે જ્યારે ફળદ્રુપ ઇંડા ફેલોપિયન ટ્યુબ (એક ટ્યુબલ એક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થા) ની અંદરની અ લેવલ સાથે જોડાય છે. ભાગ્યે જ, એક્ટોપિક ગર્ભાવસ્થા અન્ય સ્થળોએ થાય છે જેમ કે અંડાશયમાં અથવા પેટની અંદર (પેટ).



આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઇરે)



T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

## વેનસ થ્રોમ્બોએમ્બોલિઝમ (VTE)

### વેનસ થ્રોમ્બોસિસ શું છે ?

થ્રોમ્બોસિસ એ બલ્ડ વાહિની (નસ અથવા ધમની) માં લોહીની ગંઠાઈ છે. વેનસ થ્રોમ્બોસિસ નસમાં થાય છે. નસો એ બલ્ડ વાહિનીઓ છે જે લોહીને હૃદય અને ફેફસામાં પાછું લઈ જાય છે જ્યારે ધમનીઓ લોહીને દૂર લઈ જાય છે.

ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ (ડીવીટી) એ લોહીનો ગંઠાઈ છે જે પગ, ગોઠણનની પાછળ અથવા પેલ્વિસની ઊંડી નસમાં બને છે.

### હું શા માટે જોખમમાં છું ?

ગર્ભાવસ્થા તમારા DVT નું જોખમ વધારે છે. જો કે, વેનસ થ્રોમ્બોસિસ હજુ પણ સગર્ભાવસ્થામાં અથવા જન્મ પછીના પ્રથમ 6 અઠવાડિયામાં અસામાન્ય છે, જે 1000 સ્ત્રીઓમાંથી માત્ર 1-2 માં જોવા મળે છે. તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કોઈપણ સમયે DVT થઈ શકે છે.

### DVT કેમ ગંભીર છે?

વેનસ થ્રોમ્બોસિસ ગંભીર હોઈ શકે છે કારણ કે લોહીની ગંઠાઈ તૂટી શકે છે અને જ્યાં સુધી તે ફેફસાં તરીકે શરીરના બીજા ભાગમાં ન જાય ત્યાં સુધી લોહીના પ્રવાહમાં મુસાફરી કરી શકે છે. આને પલ્મોનરી એમ્બોલિઝમ (PE) કહેવામાં આવે છે અને તે જીવન માટે જોખમી બની શકે છે.

DVT ના લક્ષણો આ હોઈ શકે છે:

- હાથ અથવા પગનો સોજો
- ગોઠણ નીચે પાછળમાં દુખાવો અથવા માયા
- ગરમીમાં વધારો અથવા હાથ/પગની લાલાશ

જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો તમારે તાત્કાલિક મદદ લેવી જોઈએ. ડીવીટીનું નિદાન અને સારવાર પલ્મોનરી એમ્બોલિઝમ (PE) થવાનું જોખમ ઘટાડે છે.

PE ના લક્ષણોમાં આનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- ખૂબ જ અસ્વસ્થતા અનુભવે છે
- અચાનક તૂટી પડવું
- શ્વાસ લેવામાં અચાનક ન સમજાય તેવી તકલીફ
- છાતીમાં દુખાવો/છાતીમાં જકડવું
- ઉધરસમાં લોહી

## DVT/PE નું મારું જોખમ શું વધારે છે?

લોહી ગંઠાઈ જવાનું જોખમ વધે છે જો તમે:

- 35 વર્ષથી વધુ ઉંમરના
- 30 થી વધુ બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) સાથે વધુ વજન
- ધુમ્રપાન કરનાર
- પહેલેથી જ ત્રણ કે તેથી વધુ ગર્ભાવસ્થા થઈ ચૂકી છે
- અગાઉનું વેનિસ થ્રોમ્બોસિસ થયું હોય / વેનિસથ્રોમ્બોસિસનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ હોય
- હૃદય રોગ, ફેફસાના રોગ અથવા સંધિવા જેવી તબીબી સ્થિતિ હોય
- ગંભીર કાયમની અતિશય ફૂલેલી નસો હોય જે પીડાદાયક હોય અથવા ઘૂંટણની ઉપર લાલાશ/સોજો હોય
- સગર્ભાવસ્થામાં નિર્જલીકૃત અથવા ઓછા મોબાઈલ બનવું, ઉદાહરણ તરીકે, ગર્ભાવસ્થામાં ઉલટી થવાને કારણે
- લાંબા સમય સુધી અથવા 4 કલાક કે તેથી વધુ સમય માટે મુસાફરી કરતી વખતે (હવાઈ, કાર અથવા ટ્રેન દ્વારા)

T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

જો તમને વેનિસ થ્રોમ્બોસિસ માટે જોખમી પરિબલ તરીકે ઓળખવામાં આવે તો, જો તમે સર્જીકલ પ્રક્રિયા માટે બુક કરાવો છો, તો અમે તમને લોહીને પાતળા કરવા માટેના ઈન્જેક્શન અને કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંગ્સ ઓફર કરીશું.

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઇરે)



# કલાયન્ટ અને કેરર્સ માટે સેપ્સિસ માહિતી

## સેપ્સિસ શું છે ?

સેપ્સિસ એ એક જીવલેણ સ્થિતિ છે જે ચેપ પ્રત્યે શરીરના પ્રતિભાવ તરીકે ઊભી થાય છે જે તેના પોતાના પેશીઓ અને અવયવોને ઇજા પહોંચાડે છે. ચેપ સૂક્ષ્મ જીવો અથવા "જંતુઓ" (સામાન્ય રીતે બેક્ટેરિયા) શરીર પર આક્રમણ કરીને થાય છે અને તે શરીરના ચોક્કસ પ્રદેશ સુધી મર્યાદિત હોઈ શકે છે (દા.ત. દાંતમાં ફૂલ્લો) અથવા લોહીના પ્રવાહમાં વધુ વ્યાપક હોઈ શકે છે (ઘણીવાર તેને "સેપ્ટિસેમિયા" અથવા "સેપ્ટિસેમિયા" કહેવામાં આવે છે. લોહીનું ઝેર").

હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોકની જેમ સેપ્સિસ એ એક તબીબી કટોકટી છે. સેપ્સિસના દર્દીઓમાં હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોક થયો હોય તેવા દર્દીઓ કરતાં મૃત્યુની શક્યતા પાંચ ગણી વધારે હોય છે. વહેલા પકડાયા, મોટાભાગના દર્દીઓ માટે દેખાવ સારો છે પરંતુ તબીબી સારવાર મેળવવામાં વિલંબ ન કરવો તે મહત્વપૂર્ણ છે. સેપ્સિસ આઘાત, મલ્ટી-ઓર્ગન ફેલ્ચોર અને મૃત્યુ તરફ દોરી શકે છે, ખાસ કરીને જો વહેલી તકે ઓળખવામાં ન આવે અને તાત્કાલિક સારવાર ન કરવામાં આવે. સેપ્સિસના દર્દીઓનું ઝડપી નિદાન અને વ્યવસ્થાપન સફળ સારવાર માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

## હું શા માટે જોખમમાં છું ?

જો સમયસર શોધી કાઢવામાં ન આવે અને સારવાર ન કરવામાં આવે તો દરેક વ્યક્તિને નાના ચેપ (જેમ કે “ફૂલૂ”, પેશાબની નળીઓનો વિસ્તાર ચેપ, ગેસ્ટ્રોએન્ટેરિટિસ, શ્વસન માર્ગના ચેપ વગેરે) થી સેપ્સિસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. જો તમારી સારવાર પહેલાં અથવા પછી તમને કોઈ લક્ષણો (નીચે જુઓ) હોય, તો ફરિયાદ કરીને અમને તરત જ જણાવો.



## સેપ્સિસના લક્ષણો

સેપ્સિસના લક્ષણો સામાન્ય રીતે ઝડપથી વિકસે છે અને તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- ભારે ધ્રુજારી અને સ્નાયુઓમાં દુખાવો.
- યોનિમાર્ગ સ્રાવમાં ફેરફાર અને/અથવા પેટના નીચેના ભાગમાં/પીઠના દુખાવા સાથે અથવા વગર અનિયમિત યોનિમાર્ગ બલ્ડ સ્રાવ
- પેશાબ ન કરવો (અગાઉના 12-18 કલાકમાં).
- લો બ્લડ પ્રેશર જેના પરિણામે ઊભા રહીને ચક્કર આવવા લાગે છે.
- મૂંઝવણ અથવા દિશાહિનતા જેવી માનસિક સતર્કતામાં ફેરફાર.
- ઠંડી, થીકણું અને/અથવા ચિત્તદાર/નિસ્તેજ ત્વચા.

જો તમને ગર્ભાવસ્થાના સમાપ્તિ પછીના પ્રથમ 6 અઠવાડિયામાં આમાંના કોઈપણ ચિહ્નો/લક્ષણો હોય, તો કૃપા કરીને અમારા 24 કલાક હેલ્પલાઇન નંબર,

## સારવાર

- ચેપની સારવાર માટે એન્ટિબાયોટિક્સ. ચેપની તીવ્રતાના આધારે આ ઘરે અથવા હોસ્પિટલમાં હોઈ શકે છે.
- સ્ત્રોત નિયંત્રણ - આનો અર્થ ચેપના સ્ત્રોતની સારવાર કરવાનો છે, જેમ કે ફૂલ્લો અથવા ચેપગ્રસ્ત ઘા
- પ્રવાહી - નસમાં મૂત્રનલિકા ("ડ્રિપ") દ્વારા જરૂરી હોઈ શકે છે.
- ઓક્સિજન - જો મહત્વપૂર્ણ અંગો સેપ્સિસથી પ્રભાવિત થાય છે, જેમ કે તમારા શ્વાસ અને/અથવા બ્લડ પ્રેશર, તો તેને દાખલ કરવાની જરૂર પડી શકે છે.
- ઇન્ટેન્સિવ કેર યુનિટ (ICU) અંગોના આધાર માટે, જેમ કે ફેફસાં માટે કૃત્રિમ વેન્ટિલેશન (શ્વાસ મશીન), કિડની સપોર્ટ (કિડની મશીન) વગેરે જ્યારે ચેપની સારવાર કરવામાં આવે છે.

1. શું સ્ત્રી બીમાર લાગે છે ?

અથવા કોઈ અવલોકનો અસામાન્ય છે ?  
અથવા MEOWS ડિગ્રાઈ થઈ રહ્યું છે ?

Y

2. શું ઇતિહાસ યોગ્ય સૂચક છે ?

હા, પરંતુ સ્ત્રોત હાલમાં અસ્પષ્ટ છે  
કોરીઓઆપ્રોનાઈટિસ/ઓરોમેટ્રિટિસ  
પેશાબની નળીઓનો વિસ્તાર યોગ્ય  
યોગ્યસત્ સિત્રેરિયન અથવા પેરીનેલ યા  
ઈન્ફ્યુએન્ઝા, ગંભીર ગળું, અથવા ન્યુમોનિયા  
પેટમાં ડુમાવો અથવા પ્રેચાણ  
સ્તન ફોલ્લો/માસ્ટાઈટિસ  
બીજું કંઈ (સમજાવો.....)

Y

3. શું એક માતૃત્વ લાલ ધ્વજ ઢાંચર છે ?

માત્ર અવાજ અથવા પીડા/અપરાધની પ્રતિસાદ આપે છે  
સિક્સ્ટીલિક B.P <  
હાર્ટ રેટ > ૬૨ મિનિટ  
શ્વાસન દર > ૨૫ દર મિનિટ  
SpO2 > 92% રાખવા માટે ઓક્સિજનની જરૂર છે  
બિન-એલિબિંગ ફોલ્લોઓ, ચિત્તદાર, એરોન, સાયનોટિક  
છેલ્લા 18 કલાકમાં પેશાબ થયો નથી  
પેશાબનું આઉટપુટ 0.5 ml/kg/hr કરતાં ઓછું  
લેક્ટેટ > 2 mmol/l

Y

રેડ ફ્લેગ સેપ્સિસ !

આ સમય-નિર્ણાયક છે, તાત્કાલિક ધરખાં જરૂરી છે !  
પુનઃનિયમ  
સમુદિ જાનવાલા માટે ઓક્સિજન > 94% (COPD યા 88%)  
લેક્ટેટ રેકોર્ડ કરો (જો ઉપલબ્ધ હોય તો)  
સીડિયમ ક્લોરાઇડમાં 250ml બોલુસ: નોમોટેલિટ હોય તો મહત્તમ 250ml,  
હાઈપોટેલિટ/લેક્ટેટ > 2mmol/l હોય તો મહત્તમ 2000ml

સેપ્સિસનું ઓછું જોખમ. જો બિંધિત હોય તો અન્ય નિદાનને ધ્યાનમાં  
લો, જરૂર મુજબ ટ્રાન્સફર કરો. પ્રમાણભૂત પ્રોટોકોલનો ઉપયોગ કરો. જો  
ટ્રાન્સફર માટે ન હોય તો GP/OOH/111 નો સંપર્ક કરવાની ભલામણ  
કરો, અથવા 999 id દર્દી ઝડપથી બચડો છે

સલામતી જાનવાણીની સલાહ આપો: દર્દીની તબિયત ઝડપથી બગડતી  
હોય તો 999 પર કાલ કરો અથવા 111 પર કાલ કરો/જીપીની સ્થિતિ  
સુધરતી નથી અથવા ધીમે ધીમે બગડતી જાય છે તે જોવાની વ્યવસ્થા  
કરો. ઉપલબ્ધ સંસાધનોને યોગ્ય તરીકે સાઈનપોસ્ટ કરો. પ્રસૂતિ  
મુશ્કેલીઓનો વિચાર કરો

↑N

4. શું કોઈ માતૃત્વ અંબર ધ્વજ ઢાંચર છે ?

સંબંધીઓ માનસિક સ્થિતિ વિશે બિંધિત  
કાર્યાલક ક્ષમતામાં તીવ્ર બગાડ  
શ્વાસન દર 21-24  
હાર્ટ રેટ 100-129 (91-126 પોસ્ટપાર્ટમ)  
સિક્સ્ટીલિક B.P 91-100mmHg  
છેલ્લા 12-18 કલાકમાં પેશાબ થયો નથી  
તાપમાન < 36°C  
ઇમ્યુનોસપ્રેસ/ડાયાબિટીસ/સર્જનિયસ્થા ડાયાબિટીસ  
છેલ્લા 6 અઠવાડિયામાં આક્રમક પ્રક્રિયા થઈ છે  
(દા.ત. C5. ફોર્સેસ ડિલિવરી, ERPC સર્કિલેજ, CV6, કસુવાલ, સ્માર્નિ)  
પટથના લાંબા સમય સુધી ભંગાણ  
GAS સાથે બંધ સંપર્ક  
રક્તસ્ત્રાવ/અપમાનજનક ઘા/યોનિમાર્ગ સ્ત્રાવ  
જો ઇમ્યુનોસપ્રેસ અને 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના લોકોને  
રેડ ફ્લેગ સેપ્સિસ તરીકે ગણવામાં આવે છે

↓Y

સેપ્સિસની રાહચીત

નિયુક્ત ગતવ્ય તરફ સ્થાનાંતરિત કરો.  
પેડરઓવર વખતે સેપ્સિસની સંભાવના વિશે વાત કરો

સંચાર:

પી-એલર્ટ ધામ કરતી ડોસ્પિટલ: 'દર્દીને રેડ ફ્લેગ સેપ્સિસ છે'  
ઇમરજન્સી વિભાગ (અથવા અન્ય સંબંધિત ગતવ્ય) તરફ વળો  
રેડ ફ્લેગ સેપ્સિસની ઢાંચરી

## એન્ટિ-ડીઈન્જેક્શન

### (ફક્ત 10 અઠવાડિયાથી વધુની કાર્યવાહી માટે)

રીસસ (આરએચ) બલ્ડ પરિબળ મોટાભાગની વસ્તીના બલ્ડ જૂથમાં હાજર છે. લગભગ 85% Rh પોઝિટિવ છે અને બાકીના Rh નેગેટિવ છે.

જો આરએચ નેગેટિવ સ્ત્રી ગર્ભવતી થાય અને બાળકનો પિતા આરએચ પોઝીટીવ હોય, તો ગર્ભ આરએચ પોઝીટીવ હોવાની પ્રબળ સંભાવના છે. (અમે આ તબક્કે ગર્ભના આરએચ પરિબળને કહી શકતા નથી).

જો આરએચ પોઝીટીવ કોષો ગર્ભમાંથી માતાના બલ્ડ પ્રવાહમાં પ્રવેશ કરે છે, તો તેઓ આ વિદેશી આરએચ પોઝીટીવ બલ્ડ કોશિકાઓ પર હુમલો કરવા અને નાશ કરવા માટે એન્ટિબોડીઝ (એન્ટી ડી) નામના વિશિષ્ટ કોષો ઉત્પન્ન કરશે જેમ કે તેનું શરીર ચેપ સામે લડતું હોય.

એકવાર આવી એન્ટિબોડીઝને વિકસિત કરવાની મંજૂરી આપવામાં આવે, તે ભવિષ્યની ગર્ભાવસ્થા માટે અને કદાચ જીવન માટે માતાના લોહીમાં રહેશે.

આરએચ પોઝીટીવ બલ્ડ કોશિકાઓ સ્ત્રીના લોહીમાં ઘણી રીતે પ્રવેશી શકે છે:

- બાળકની સામાન્ય ડિલિવરી દરમિયાન
- કસુવાવડ પછી
- અયોગ્ય બલ્ડ ચડાવ્યાને કારણે

જો તમારી બલ્ડ ટેસ્ટ બતાવે છે કે તમે આરએચ નેગેટિવ છો અને તમારી ગર્ભાવસ્થા 10 અઠવાડિયા કે તેથી વધુ છે, તો તમારા ઓપરેશન પછી તમને એન્ટિ ડીનું ઇન્જેક્શન આપવામાં આવશે. આરએચ પોઝીટીવ બલ્ડ કોશિકાઓનો નાશ કરશે. આ તમારા પોતાના એન્ટિ-ડીના વિકાસને અટકાવશે અને કોઈપણ ભવિષ્યની ગર્ભાવસ્થામાં સમસ્યાઓ ટાળશે.

આરએચ નેગેટિવ હોવા અંગે અયોગ્ય રીતે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જો તમને પહેલા બાળકો થયા હોય, તો તમને ડિલિવરી પછી એન્ટી ડી આપવામાં આવશે.

જો આ તમારી પ્રથમ ગર્ભાવસ્થા છે, તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમામ આરએચ નેગેટિવ મહિલાઓની હોસ્પિટલ પ્રસૂતિ પહેલાના ક્લિનિક્સમાં નિયમિતપણે તપાસ કરવામાં આવે છે અને બાળકનું લોહી પણ તપાસવામાં આવે છે. જો બાળક આરએચ નેગેટિવ હોય તો એન્ટી ડી ઈન્જેક્શનની જરૂર નથી.

તેનો અર્થ એ નથી કે ભવિષ્યની કોઈપણ ગર્ભાવસ્થા આરએચ પોઝીટીવ જ હશે. જો તમારો સાથી આરએચ પોઝીટીવ હોય તો જ આ લાગુ પડે છે.

એ મહત્વનું છે કે એન્ટિ-ડી ઈન્જેક્શન ગર્ભાવસ્થાના સમાપ્તિ અથવા કસુવાવડ પછી આપવામાં આવે છે કારણ કે બાળકનું બ્લડ જૂથ જાણીતું નથી. બાળકના બ્લડ ગ્રુપના આધારે ગર્ભાવસ્થા પછી એન્ટિ ડી આપી શકાય છે. હંમેશા તમારા ડૉક્ટર સાથે તપાસ કરો.

આફ્ટરકેર હેલ્પલાઇન

ફોન: 0333 016 0400

ફોન: (01) 874 0097 (ઇરે)



T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

## વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

### જો હું મારો વિચાર બદલી શકું તો ?

જો તમે તમારા નિર્ણય અંગે અચોક્કસ અનુભવો છો, તો કૃપા કરીને ચિંતા કરશો નહીં. જ્યાંથી સારવાર શરૂ થાય ત્યાં સુધી તમે તમારો વિચાર બદલી શકો છો. જો કોઈ કારણસર તમને લાગે કે તમારો નિર્ણય નક્કી કરવા માટે તમને વધુ સમયની જરૂર છે, તો કૃપા કરીને અમને જણાવો. જો તમને લાગે કે પ્રશિક્ષિત કાઉન્સેલર સાથે વાત કરવાથી તમને ફાયદો થશે તો અમે તમારા માટે આ વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ.

### શું ગર્ભપાત કરાવવું મને ભવિષ્યમાં ગર્ભવતી થવાથી રોકશે ?

ગર્ભપાત કરાવવાથી તમારી ગર્ભવતી થવાની ક્ષમતા પર અસર થવી જોઈએ નહીં. હકીકતમાં, તમારી પ્રજનનક્ષમતા તરત જ સામાન્ય થઈ શકે છે, તેથી તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે ફરીથી ગર્ભવતી થવાથી બચવા માટે ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરો.

### ગર્ભપાત માટે કેટલો ખર્ચ થાય છે ?

જો તમે ઈંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ અથવા ઉત્તરી આયર્લેન્ડના રહેવાસી હોવ તો સામાન્ય રીતે NHS દ્વારા ગર્ભપાત માટે ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે છે. તમે ભંડોળ માટે લાયક છો કે કેમ તે જાણવા માટે કૃપા કરીને તમારા સ્થાન અને GPની વિગતો સાથે અમને કૉલ કરો. જો તમે ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સની બહાર રહેતા હોવ તો તમારે સારવાર માટે ચૂકવણી કરવાની જરૂર પડશે.

અપટ્રૂડેટ કિંમતો માટે કૃપા કરીને અમારી વેબસાઇટને જુઓ.

[www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk)

## શું હું દિવસે કોઈને મારી સાથે લાવી શકું ?

અલબત્ત; તમે શોધી શકો છો કે કોઈ પ્રિય વ્યક્તિ અથવા મિત્રનો ટેકો તમને દિવસભર મદદ કરશે. તેઓ તમારા કન્સલટેશન ના કેટલાક ભાગો માટે તમારી સાથે રહેવા માટે સક્ષમ હશે, પરંતુ અન્ય ભાગો દરમિયાન તમારે તમારા પોતાના પર રહેવાની જરૂર પડશે. જ્યારે તમારી પાસે તમારી પ્રક્રિયા છે, ત્યારે તેમને વેઈટિંગ રૂમમાં નિર્દેશિત કરવામાં આવશે જ્યાં તેઓ ટીવી જોઈ શકે છે. જો તમારી ઉંમર 16 વર્ષથી ઓછી છે અને તમે સારવાર દરમિયાન તમારી સાથે રહેવા ઇચ્છો છો, તો કૃપા કરીને અમારી ટીમના સભ્યને જણાવો.

## ગર્ભાવસ્થા રહે છે

### ગર્ભપાત પછી ગર્ભની પેશીઓનું શું થાય છે ?

ગર્ભના અવશેષોના નિકાલ અંગે તમારી ચોક્કસ ઇચ્છાઓ ન પણ હોય. જો આ કિસ્સો હશે, તો અમે તેનો સંવેદનશીલ રીતે નિકાલ કરીશું. અમે સામાન્ય રીતે ક્લિનિકલ કચરાને અગ્નિસંસ્કાર માટે મોકલતા પહેલા તેનાથી અલગ અવશેષો એકત્રિત કરીએ છીએ અને સંગ્રહ કરીએ છીએ. હ્યુમન ટિશ્યુ ઓથોરિટી માર્ગદર્શિકા [http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance\\_on\\_the\\_disposal\\_of\\_pregnancy\\_remains.pdf](http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_remains.pdf) પર જોઈ શકાય છે.

તમે જે પ્રકારની સારવાર કરાવી છે તેના આધારે તમે ગર્ભના અવશેષોને દૂર લઈ જવા ઇચ્છી શકો છો અને તેમના માટે તમારી પોતાની વ્યવસ્થા કરો. આમાં ખાનગી સેવા, દફન કે અગ્નિસંસ્કારની વ્યવસ્થા સામેલ હોઈ શકે છે. જો તમે અવશેષો લઈ જવા માંગતા હો, તો અમે તેને એક કન્ટેનરમાં મૂકીશું જે અપારદર્શક છે (તમે તેના દ્વારા જોઈ શકતા નથી) અને પાણી-ચુસ્ત છે. અમે તમને ક્યુનરલ ડાયરેક્ટરના સંપર્કમાં રાખી શકીએ છીએ જે તમારી વ્યક્તિગત ઇચ્છાઓની ચર્ચા કરી શકશે

## મારે નાના બાળકો છે; શું હું તેમને મારી સાથે લાવી શકું?

પણ અમે ક્લિનિક્સમાં બાળકોને મંજૂરી આપતા નથી તેથી તમારે તમારી ઓપોઇન્ટમેન્ટના દિવસ માટે બાળ સંભાળની વ્યવસ્થા કરવી પડશે. આમ કરવામાં નિષ્ફળતાનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે તમારે તમારી ઓપોઇન્ટમેન્ટ અથવા સારવારનું ફરી બુકીંગ કરવું પડશે.

## શું મારી સારવાર ગુપ્ત રાખવામાં આવશે?

અમે તમારી વિગતો કોઈને પણ જાહેર કરીશું નહીં સિવાય કે અમારી પાસે આમ કરવાની તમારી પરવાનગી હોય. અમે દરેક સમયે તમારી ગોપનીયતા અને ગૌરવનો આદર કરીશું. તમામ કન્સલ્ટેશન અને સારવાર સંપૂર્ણપણે ગોપનીય છે. તેમ છતાં, જો અમને લાગે કે તમને દુરુપયોગ અથવા નુકસાન થવાનું જોખમ છે, તો અમે લોકલ સુરક્ષા ટીમને જાણ કરવા બંધાયેલા છીએ. આ તમારા રક્ષણ માટે છે.

## મારી માહિતીનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે?

અમે કાયદેસર રીતે આરોગ્ય વિભાગ (ચીફ મેડિકલ ઓફિસર)ને અમુક ડેટા મોકલવા માટે બંધાયેલા છીએ, એટલે કે ઉંમર, પ્રદેશ, ગર્ભાવસ્થાની સંખ્યા અને ગર્ભાવસ્થાની સગર્ભાવસ્થા. HSA4 ફોર્મ આરોગ્ય વિભાગને મોકલવામાં આવે છે અને તે ગર્ભપાત સૂચના ફોર્મ છે. વૈધાનિક HSA4 ફોર્મની સામગ્રીનો ઉપયોગ CMO ને ગર્ભપાતની જાણ કરવા માટે કરવામાં આવે છે અને તેનો ઉપયોગ આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા આંકડાકીય હેતુઓ માટે કરવામાં આવશે.

તમારી કોઈપણ વ્યક્તિગત વિગતો પ્રકાશિત કરવામાં આવશે નહીં અને આરોગ્ય વિભાગને સબમિટ કરવામાં આવેલા ડેટામાંથી તમને ઓળખવું શક્ય નથી.

## ફિઝિયોલોજી અને ફિઝિયોથેરાપી

તમારી સંભાળ અને આરામ અમારા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે અને અમે ખાતરી કરવા માટે સખત મહેનત કરીએ છીએ કે તમારી સંભાળના દરેક સ્ટેજને ઉચ્ચતમ ધોરણો સુધી પહોંચાડવામાં આવે. અમે અમને આપેલા તમામ પ્રતિસાદને આવકારીએ છીએ અને તેથી, અમારી સેવા વિશેના તમારા વિચારો સાથે તમને જે પ્રતિસાદ ફોર્મ આપવામાં આવશે તે પૂર્ણ કરીને, તમે અમને સુધારાઓ કરવાનું ચાલુ રાખવામાં મદદ કરશો.

અમે સમજીએ છીએ કે એવો સમય આવી શકે છે જ્યારે તમે અમને ઔપચારિક રીતે પ્રતિસાદ આપવા અથવા ફિઝિયોથેરાપી કરવા માંગો છો. જો તમે અમારી સેવાના કોઈપણ પાસાથી અસંતુષ્ટ છો અને ફિઝિયોથેરાપી કરવા માંગતા હો, તો કૃપા કરીને:

- સ્ટાફના સભ્ય અથવા ક્લિનિક મેનેજર સાથે વાત કરો અથવા

[enquiries@nupas.co.uk](mailto:enquiries@nupas.co.uk) પર ઈ-મેલ મોકલો

ફિઝિયોથેરાપી તપાસ અને પ્રતિભાવ માટેની સમયમર્યાદા તેની પ્રકૃતિ અને જટિલતા પર આધારિત છે. ફિઝિયોથેરાપી પ્રાપ્તિ પર, તપાસ મેનેજર દ્વારા તમારો સંપર્ક કરવામાં આવશે જે તમારી સાથે સમયમર્યાદા માટે સંમત થશે. આ સુનિશ્ચિત કરવા માટે છે કે પ્રતિભાવો સમયસર અને ઉઠાવવામાં આવેલા મુદ્દાઓ માટે પ્રમાણસર અને ફિઝિયોથેરાપીની ઇચ્છાઓ સાથે સુસંગત છે.



## ઉપયોગી સંપર્કો

### NUPAS ક્લિનિક

સગર્ભાવસ્થા, ગર્ભનિરોધક અને જાતીય સ્વાસ્થ્યની આસપાસની પસંદગીઓ માટે સપોર્ટ. હેલ્પલાઇન: 0333 004 6666 વેબસાઇટ:

[www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk)

### NHS પસંદગીઓ

જાતીય સ્વાસ્થ્ય અને લોકલ જાતીય સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ વિશેની માહિતી.વેબસાઇટ:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### સેક્સ: તેના વિશે વાત કરવી યોગ્ય છે

યુવાન લોકો માટે જાતીય સ્વાસ્થ્ય માહિતી.

વેબસાઇટ: [www.nhs.uk/worhtalkingabout](http://www.nhs.uk/worhtalkingabout)

### બ્રુક

25 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના યુવાનો માટે મફત અને ગોપનીય જાતીય સ્વાસ્થ્ય સલાહ અને ગર્ભનિરોધક.વેબસાઇટ:

[www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

### ફેમિલી પ્લાનિંગ એસોસિએશન

ગર્ભનિરોધક, સેક્સ્યુઅલી ટ્રાન્સમિટેડ ચેપ, સગર્ભાવસ્થા પસંદગીઓ, ગર્ભપાત અને સગર્ભાવસ્થાના આયોજન અંગે જાતીય સ્વાસ્થ્ય માહિતી અને સલાહ.વેબસાઇટ:

[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)

### ઘરેલું દુરુપયોગ

તમામ પ્રકારના ઘરેલું દુર્વ્યવહારના પીડિતો માટે મદદ અને સપોર્ટ.

વેબસાઇટ:[www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse](http://www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse)

# नोंधो

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

A series of 20 horizontal dotted lines for writing practice, spaced evenly down the page.

# नोंधो

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## નોંધો અને એપોઈન્ટમેન્ટની વિગતો

### 1 લી એપોઈન્ટમેન્ટ

દિવસ:.....

તારીખ: .....

સમય: .....

### 2 જી એપોઈન્ટમેન્ટ

દિવસ:.....

તારીખ: .....

સમય: .....

## ગુરાહકોની સારવારનો સારાંશ

સારવાર	તારીખ:	સમય:	ટીકા
પ્રથમ સ્ટેજની દવા લેવામાં આવી (મિફેપ્રિસ્ટોલ)			
બીજા તબક્કાની દવા લેવી (4 મિસોપ્રોસ્ટોલ ગોળીઓ)			
4 કલાક પછી મિસોપ્રોસ્ટોલની બાકીની 2 વધારાની ગોળીઓ લો			
પીડા માટે ગોળીઓ લેવામાં આવે છે		ગોળીઓનું નામ:	

બલ્ડ સ્ટ્રાવ પેટર્ન		
સારવારના 3 અઠવાડિયા પછી ગર્ભવસ્થા પરિક્ષણનું પરિણામ		પરિણામ :
કોઈપણ સમસ્યાઓ		
NUPAS ક્લિનિકનો સંપર્ક રેકોર્ડ		

