



বাড়িতে নির্দেশাবলী
ঔষধ গর্ভপাত: পিল পদ্ধতি
AT-HOME INSTRUCTIONS
MEDICATION ABORTION: PILL METHOD

আপনার ঔষধ গর্ভপাত সম্পূর্ণ করার আগে এই নির্দেশাবলী বেশ কয়েকবার পড়ুন। ৩১৩-৫৩৮-২০২০ নম্বরে যেকোনো প্রশ্ন সহ আমাদের কল করুন

আপনার টেক-হোম ব্যাগে আপনি যে মিসোপ্রোস্টল পেয়েছেন তা হল আপনার ওষুধের গর্ভপাত সম্পূর্ণ করার দ্বিতীয় ধাপ। Misoprostol জরায়ু সংকোচন এবং রক্তপাত ঘটায় যা আপনার গর্ভাবস্থাকে বের করে দেবে। আপনার পরামর্শদাতার সাথে সম্মত ডোজ পদ্ধতির জন্য নীচের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন:

- ★ মিসোপ্রোস্টল পরিচালনার ৩০ মিনিট আগে আমরা সেবন করার পরামর্শ দিই
১ টি মেক্লিজিন পিল (বমি বমি ভাবের জন্য) এবং ১ টি আইবুপ্রোফেন ৮০০ (অস্বস্তির জন্য)

ভ্যাজাইনাল (পছন্দের পদ্ধতি): মাইফেপ্রিস্টোন গ্রহণের ২৪ থেকে ৭২ ঘন্টা পরে, প্রদত্ত আবেদনকারীকে ধুয়ে ফেলুন এবং ভালভাবে শুকিয়ে নিন। আপনার হাত ভাল করে ধুয়ে নিন, ৪টি মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট অ্যাপ্লিকেটারে রাখুন এবং বড়িগুলিকে যোনিপথে, জরায়ুর কাছাকাছি রাখুন। সন্নিবেশের পরে এক ঘন্টার জন্য আপনার পা থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন। এফডিএ সাফল্যের সর্বোত্তম সুযোগের জন্য কমপক্ষে ২৪ ঘন্টা অপেক্ষা করার পরামর্শ দেয়।

বুকেল: মাইফেপ্রিস্টোন গ্রহণের ২৪ থেকে ৪৮ ঘন্টা পরে, মিসোপ্রোস্টলের ৪ টি ট্যাবলেট বুকুলি (আপনার গাল এবং নীচের মাড়ির মধ্যে) ৩০ মিনিটের জন্য দ্রবীভূত করুন। তারপরে একটি ছোট চুমুক জল নিন এবং অবশিষ্ট যে কোনও বড়ি টুকরো গিলে ফেলুন।

সাবলিঙ্গুয়াল: মাইফেপ্রিস্টোন গ্রহণের ২৪ থেকে ৪৮ ঘন্টা পরে মিসোপ্রোস্টলের ৪টি ট্যাবলেট সাবলিঙ্গুয়ালি (আপনার জিহ্বার নীচে) প্রবেশ করান এবং ৩০ মিনিটের জন্য সেখানে রাখুন। তারপরে একটি ছোট চুমুক জল নিন এবং অবশিষ্ট যে কোনও বড়ি টুকরো গিলে ফেলুন।

- ★ যদি মিসোপ্রোস্টলের প্রথম ডোজ গ্রহণের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে রক্তপাত না ঘটে তবে পুনরাবৃত্তি করুন মিসোপ্রোস্টল ডোজ বাকি ৪ টি মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট ব্যবহার করে।
- ★ ৯ সপ্তাহের বেশি রোগীরা প্রথম ডোজের ৪ ঘন্টা পরে অবশিষ্ট ৪ টি মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট চোকাবেন।

আমি পরবর্তীতে কি আশা করতে পারি?

- মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট খাওয়ার ২ থেকে ৪ ঘন্টা পরে রক্তপাত এবং ক্র্যাম্পিং শুরু হয়। প্রতিটি জরায়ু ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় - কিছু রোগী এই সাধারণ সময় ফ্রেমের আগে বা পরে শুরু করতে পারে। তলপেটে ক্র্যাম্পিং এবং রক্তপাত একটি লক্ষণ যে গর্ভাবস্থার টিস্যু জরায়ুর মধ্য দিয়ে যাচ্ছে।
- গর্ভপাত ঘটলে, রক্তপাত বড় জমাট বাঁধার সাথে ভারী হতে পারে। কিছু রোগী কম রক্তপাত, ক্র্যাম্পিং এবং জমাট বাঁধার অভিযোগ করে, তবুও গর্ভাবস্থা অতিক্রম করে। রক্তপাত এবং ক্র্যাম্পিং কয়েক ঘন্টা ধরে চলতে পারে। মটর-আকার থেকে কমলার আকার

পর্যন্ত রক্ত জমাট বাঁধার আশা করা যায়। গর্ভাবস্থার টিস্যু নিজেই খুব ছোট এবং রক্তপাত এবং জমাট বাঁধার মধ্যে বের করে দেবে। আমরা আপনাকে এই সময়ে বাড়িতে থাকার জন্য অনুরোধ করছি। একবার এই টিস্যুটি কেটে গেলে রক্তপাত এবং ক্র্যাম্পিং আরাম হতে শুরু করবে।

- রক্তপাত শুরু হতে পারে এবং কয়েক সপ্তাহের জন্য বন্ধ হতে পারে এবং আপনার পরবর্তী মাসিক পর্যন্ত দাগ হতে পারে। আপনার পরবর্তী মাসিক (সাধারণত প্রায় ৪ থেকে ৮ সপ্তাহ) না হওয়া পর্যন্ত প্রয়োজন অনুযায়ী ম্যাক্সি প্যাড ব্যবহার করুন।

ব্যথা/অস্বস্তির জন্য:

- Ibuprofen 800 ক্র্যাম্পের জন্য সেরা পছন্দ; প্রতি ৬-৮ ঘন্টা নিন। আইবুপ্রোফেন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত না হওয়া ব্যথার জন্য আপনার ফার্মেসিতে Tylenol 3 (কোডিন সহ অ্যাসিটামিনোফেন) এর একটি প্রেসক্রিপশন পাঠানো হয়েছে; প্রয়োজন হলে প্রতি ৪-৬ ঘন্টা নিন। গর্ভপাত প্রক্রিয়া চলাকালীন উভয় ঔষধ ব্যবহার করা ঠিক আছে। অ্যাসপিরিন গ্রহণ করবেন না কারণ এটি আপনার প্রচুর রক্তপাত হতে পারে। জরায়ু ম্যাসাজ এবং উষ্ণ কম্প্রস এছাড়াও উপশম দিতে পারে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে গর্ভপাতের পরে আপনার প্রতিদিন ভাল বোধ করা উচিত। অসুস্থ বোধ করা, পেটে ব্যথা/অস্বস্তি, ডায়রিয়া, বমি বমি ভাব, বমি, জ্বর, ঠাণ্ডা লাগা বা মিসোপ্রোস্টল গ্রহণের ২৪ ঘন্টারও বেশি সময় দুর্বলতা ইঙ্গিত দিতে পারে যে আপনি একটি গুরুতর সংক্রমণের বিকাশ করছেন। আপনার যদি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি দেখা দেয় তবে অবিলম্বে (৩১৩) ৫৩৮ - ২০২০ নম্বরে **Scotsdale Women's Center** এ কল করুন।

- একটি সঠিক তাপমাত্রা গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ! ধূমপান, মদ্যপান বা খাওয়ার ১/২ ঘন্টার মধ্যে আপনার তাপমাত্রা পরীক্ষা করবেন না। এগুলো থার্মামিটারের সত্যিকারের রিডিং পরিবর্তন করতে পারে। আপনার তাপমাত্রা ১০০.৪ ডিগ্রিতে পৌঁছালে অবিলম্বে আমাদের কল করুন।
- আপনি যদি এক ঘন্টার মধ্যে দুটি প্যাড ভিজিয়ে রাখেন বা মুষ্টির আকারের রক্ত জমাট বাঁধেন তাহলে অবিলম্বে ক্লিনিকে কল করুন। আপনি এই নথির শেষ পৃষ্ঠায় রক্তপাতের চিত্রটিও উল্লেখ করতে পারেন।
- আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনি ব্যথা অনুভব করেন যা উপরের পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না।

আপনার ঔষধ গর্ভপাতের পর

- গর্ভাবস্থার হরমোন স্তনের কোমলতা সৃষ্টি করতে পারে। একটি স্নাগ ফিটিং ব্রা আরাম দিতে পারে।
- স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপগুলি আবার শুরু করুন, যেমন, স্কুল, কাজ বা ড্রাইভিং, যেমন আপনি মনে করেন।
- আপনি যখন প্রস্তুত থাকবেন তখন সুরক্ষিত যৌন মিলন করা আপনার জন্য নিরাপদ, তবে সচেতন থাকুন যে আপনি অবিলম্বে গর্ভপাতের পরে গর্ভবতী হতে পারেন। আপনি যদি ক্লিনিকে থাকাকালীন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বেছে না নেন তাহলে আপনি তা করতে আমাদের কল করতে পারেন বা আপনার নিজের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আমরা সকালের আফটার পিলও বহন করি।

অনুসরণ করা হচ্ছে

- আপনার পিল ঢোকানোর পরের দিনগুলিতে সমস্ত রোগী একটি ফলো-আপ কল পাবেন। আপনার গর্ভপাত সম্পূর্ণ হয়েছে কিনা তা নির্ধারণ করতে এই কথোপকথন আমাদের সাহায্য করে।
- অবসানের সময় শুধুমাত্র ৯ সপ্তাহের বেশি রোগীদের একটি ব্যক্তিগত ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। ৯ সপ্তাহের কম বয়সী রোগীদের শুধুমাত্র প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগতভাবে ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে।
- যদি এটি নির্ধারণ করা হয় যে আপনার গর্ভাবস্থার টিসু পাস হয়নি বা আপনার একটি ইতিবাচক গর্ভাবস্থা পরীক্ষা আছে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন ৪ সপ্তাহ পরে একটি ব্যক্তিগত অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারিত হবে। ডাক্তার আপনাকে মূল্যায়ন করবেন এবং সিদ্ধান্ত নেবেন যে মিসোপ্রোস্টলের তৃতীয় ডোজ বা গর্ভপাতের অস্ত্রোপচার সম্পন্ন করা প্রয়োজন কিনা।

গর্ভাবস্থার ক্রমাগত লক্ষণ: আপনার গর্ভাবস্থার যে কোনও লক্ষণ বা উপসর্গ আপনার ওষুধের গর্ভপাতের প্রথম ৭২ ঘন্টার মধ্যে চলে যাওয়া উচিত। আপনার পদ্ধতির ৪ সপ্তাহের পরে গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করবেন না। গর্ভাবস্থার পরে আপনার শরীরের হরমোনগুলি স্বাভাবিক স্তরে ফিরে আসার জন্য সময় প্রয়োজন।

আবেগ: গর্ভপাতের পর অনুভূতি প্রত্যেকের জন্য আলাদা। কেউ দুঃখ বোধ করে আবার কেউ স্বস্তি বোধ করে। আপনি যদি আপনার অনুভূতি নিয়ে আলোচনা করতে চান তাহলে আপনি SWC এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। গর্ভপাতের পরের সম্পদগুলি অন্বেষণ করতে আপনি www.detroitabortioncenter.com/aftercare-instructions-এ যতে পারেন।

স্ব-যত্ন: ক্লিনিকের একটি বাছা, কিছু চকলেট কিনুন এবং আপনার যদি কাঁদতে হয় তবে একটি আবেগপূর্ণ সিনেমা দেখুন! হাইড্রেটেড থাকতে মনে রাখবেন।

HOW MUCH AM I BLEEDING?

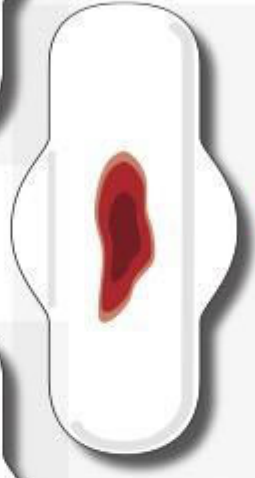
Scant amount

Blood only on tissue when wiped or less than one-inch stain on maxi pad within one hour.



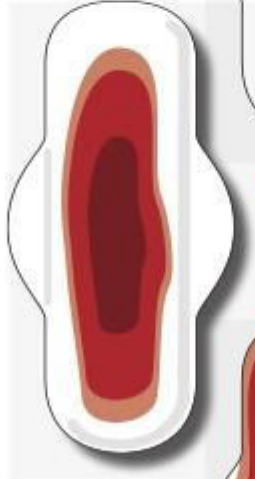
Light amount

Less than four-inch stain on maxi pad within one hour.



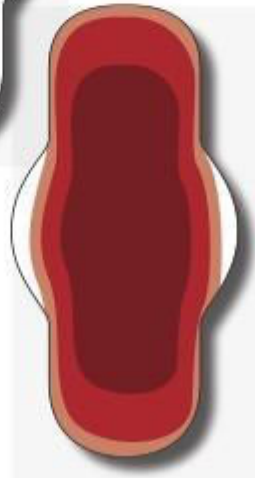
Moderate amount

Less than six-inch stain on maxi pad within one hour.



Heavy amount

Saturated maxi pad within one hour.



¿CUANTO ESTOY SANGRANDO?

Cantidad muy escasa

Solo hay sangre en el papel sanitario cuando se limpia, o tiene manchas que miden menos de una pulgada en una toalla sanitaria tamaño maxi en menos de una hora.

Poca cantidad

Manchas que miden menos de 4 pulgadas en una toalla sanitaria tamaño maxi en menos de una hora.

Cantidad moderada

Manchas que miden menos de 6 pulgadas en una toalla sanitaria tamaño maxi en menos de una hora.

Cantidad muy fuerte

Una toalla sanitaria tamaño maxi completamente saturada en una hora.

Developed by Planned Parenthood of Western Washington

HOW MUCH AM I BLEEDING?

আমি কতটা রক্তপাত করছি?

স্বল্প পরিমাণ:

রক্ত শুধুমাত্র চিসুতে থাকে যখন মোছা হয়, অথবা এক ঘন্টার মধ্যে ম্যাক্সি প্যাডে এক ইঞ্চির কম দাগ পড়ে।

হালকা পরিমাণ:

এক ঘন্টার মধ্যে ম্যাক্সি প্যাডে চার ইঞ্চির কম দাগ।

পরিমার্জিত পরিমাণ:

এক ঘন্টার মধ্যে ম্যাক্সি প্যাডে ছয় ইঞ্চির কম দাগ।

ভারী পরিমাণ:

এক ঘন্টার মধ্যে স্যাচুরেটেড ম্যাক্সি প্যাড।