



অস্ত্রোপচার গর্ভপাত আফটারকেয়ার নির্দেশাবলী SURGICAL ABORTION AFTERCARE INSTRUCTIONS

স্কটসডেল মহিলা কেন্দ্রে গর্ভপাতের পরে চিকিৎসা সংক্রান্ত জটিলতা বিরল।

বেশিরভাগ উদ্বেগ বা জটিলতা আমাদের ক্লিনিকে পরিচালনা করা যেতে পারে এবং সর্বদা কোন অতিরিক্ত ফি ছাড়াই। গর্ভপাত-পরবর্তী উদ্বেগগুলি সমাধান করতে আপনি যে কোনও ক্লিনিকের দিনে SWC-তে ফিরে যেতে পারেন।

আমরা আপনাকে ১:০০ PM, মঙ্গলবার, বৃহস্পতিবার, শুক্রবার বা শনিবারের মধ্যে প্রবেশ করতে বলছি।

আপনি একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট সময়সূচী প্রয়োজন নেই।

—(৩১৩) ৫৩৮-২০২০ নম্বরে যেকোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগের সাথে আমাদের কল করুন
জরুরী কলগুলি দিনে ২৪ ঘন্টা করা যেতে পারে

ফলো-আপ কল: আপনি কেমন অনুভব করছেন তা দেখতে আমাদের চিকিৎসা কর্মীদের একজন সদস্য আপনার পদ্ধতির পরের দিনগুলিতে আপনাকে কল করবেন।

যেসব রোগীকে সেডেশন দেওয়া হয়েছিল: আপনার পরবর্তী ২৪ ঘন্টার জন্য গাড়ি চালানো, ভারী যন্ত্রপাতি চালানো বা বড় সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয়।

রক্তপাত: রক্তপাত প্রত্যেকের জন্য আলাদা হবে। আপনার নিয়মিত পিরিয়ডের মতো রক্তপাত হতে পারে, আপনি শুধুমাত্র কয়েক দিনের জন্য স্পট করতে পারেন, অথবা আপনার একেবারেই রক্তপাত নাও হতে পারে। বেশিরভাগ রোগীর পদ্ধতির পরে ৩-৭ দিন ভারী রক্তপাত হবে। 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।

ক্র্যাম্পিং: মাসিক-টাইপ ক্র্যাম্পিং স্বাভাবিক এবং ইঙ্গিত করে যে জরায়ু স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসছে। অস্বস্তি উপশম করতে, প্রদত্ত ব্যথার ওষুধ গ্রহণ করুন, জরায়ু ম্যাসেজ করুন বা উষ্ণ বা ঠান্ডা প্যাকগুলি চেষ্টা করুন। অ্যাসপিরিন গ্রহণ করবেন না কারণ এটি আপনার প্রচুর রক্তপাত হতে পারে। যদি ১-১০ স্কেলে ক্র্যাম্পগুলি ৮ বা তার বেশি হয় বা আপনার যদি রক্তপাত ছাড়াই গুরুতর ক্র্যাম্প হয় তবে আমাদের কল করুন।

তাপমাত্রা: তাপমাত্রা বৃদ্ধি একটি সংক্রমণ নির্দেশ করতে পারে। প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়া একটি সংক্রমণ সহজেই চিকিৎসা করা যেতে পারে। আপনার তাপমাত্রা ১০০.৪ ডিগ্রিতে পৌঁছালে অবিলম্বে আমাদের কল করুন। একটি সঠিক তাপমাত্রা গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ! ধূমপান, মদ্যপান বা খাওয়ার ১/২ ঘন্টার মধ্যে আপনার তাপমাত্রা পরীক্ষা করবেন না। এগুলো থার্মোমিটারের সত্যিকারের রিডিং পরিবর্তন করতে পারে।

ওষুধ: আপনার চিকিৎসার জন্য কোন ওষুধগুলি সবচেয়ে ভালো তা আপনার ডাক্তার নির্ধারণ করেছেন। আপনি সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য আপনার পদ্ধতির আগে একটি অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করেছিলেন। ব্যথার জন্য নির্দেশিত হিসাবে গ্রহণ করার জন্য আপনাকে Ibuprofen ৮০০ দিয়ে বাড়িতে পাঠানো হয়েছিল। যদি আপনাকে মিসোপ্রোস্টল দিয়ে বাড়িতে পাঠানো হয় তবে এটি আপনার জরায়ুকে গর্ভাবস্থার আগের আকারে ফিরে যেতে এবং ভারী রক্তপাত রোধ করতে উত্সাহিত করবে। যে রোগীরা তাদের পদ্ধতির আগে মিসোপ্রোস্টল গ্রহণ করেছেন: আপনি যদি পেটে ব্যথা, ডায়রিয়া, বমি বমি ভাব বা দুর্বলতা অনুভব করেন তবে ক্লিনিকে কল করুন।

গর্ভাবস্থার ক্রমাগত লক্ষণ: আপনার গর্ভপাতের আগে আপনার গর্ভধারণের যে কোনও লক্ষণ বা উপসর্গ আপনার পদ্ধতির 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 যেতে পারেন।

আপনার পরবর্তী সময়কাল: আপনার গর্ভপাতের ৪ থেকে ৮ সপ্তাহ পরে আপনার পিরিয়ড শুরু হওয়া উচিত। যদি ৮ সপ্তাহের মধ্যে আপনার পিরিয়ড না হয়, তাহলে একটি ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আমাদের কল করুন।

স্নান: আপনি স্বাভাবিক হিসাবে গোসল, স্নান এবং সাঁতার কাটতে পারেন।

সেক্স এবং গর্ভাবস্থার ঝুঁকি: 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।

কোমল স্তন: আপনার গর্ভপাতের পর প্রথম সপ্তাহে আপনার স্তনে কিছুটা কোমলতা বা পূর্ণতা বা এমনকি কিছু শ্রাবও হতে পারে। এটি স্বাভাবিক এবং কোন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। আপনি সম্ভবত একটি টাইট-ফিটিং ব্রা-তে আরও আরামদায়ক হবেন।

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

আমাদের কল করুন যদি:

- আপনি প্রচুর, জলযুক্ত রক্তপাত অনুভব করেন
- আপনার ক্র্যাম্প রয়েছে যা উপরের পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না
- আমরা শেষ পৃষ্ঠায় একটি রক্তপাতের চিত্র অন্তর্ভুক্ত করেছি। এটি পড়ুন এবং আপনি যদি অতিরিক্ত রক্তপাত অনুভব করেন তবে আমাদের কল করুন।

জন্ম নিয়ন্ত্রণ

জন্ম নিয়ন্ত্রণ পিল: আপনার পদ্ধতি অনুসরণ করে রবিবার খাওয়া শুরু করুন। আপনি প্রথম ৭ দিনের জন্য সুরক্ষিত নন, তাই কনডমের মতো ব্যাক-আপ পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

Depo Provera (জন্ম নিয়ন্ত্রণ ইনজেকশন): যদি আপনাকে Depo Provera-এর জন্য একটি প্রেসক্রিপশন দেওয়া হয় তাহলে আপনি ইনজেকশন নেওয়ার জন্য SWC-তে ফিরে যেতে পারেন অথবা প্রশাসনের জন্য আপনার নিজের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে পারেন। আপনার গর্ভপাতের ১৪ দিনের মধ্যে ডেপো শুরু করা ভাল।

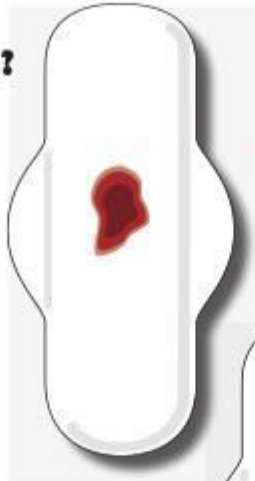
NuvaRing: আপনার পদ্ধতির ৭ দিন পর পর্যন্ত NuvaRing ঢোকানো যেতে পারে। আপনি প্রথম ৭ দিনের জন্য সুরক্ষিত নন, তাই কনডমের মতো ব্যাক-আপ পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

জন্ম নিয়ন্ত্রণ প্যাচ: আপনার পদ্ধতি অনুসরণ করে অবিলম্বে ব্যবহার শুরু করুন। আপনি প্রথম ৭ দিনের জন্য সুরক্ষিত নন, তাই কনডমের মতো ব্যাক-আপ পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

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.



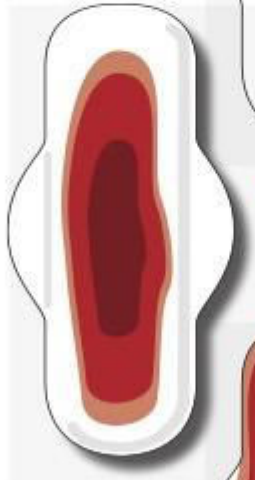
Light amount

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



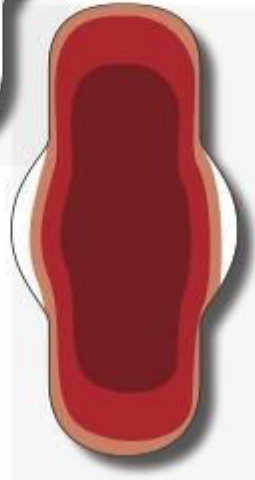
Moderate amount

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 টিস্যুতে 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।