गर्भपतनलाई बुझ्दै
एक दृश्य स्रोत सामग्री

यो गाईड नोभेम्बर २०२० मा प्रकाशित भएको हो । यो प्याकार्ड गर्भपतन स्टिग्मा प्रोजेक्ट टोलीले लण्डनमा आईपीपीएफ केन्द्रीय कार्यालयमा विकसित गरेको थियो र जनस्वास्थ्य ईलुस्ट्रेटर इयान क्लोस्टरले इलुस्ट्रेट गर्नु भएको थियो । यस मार्गनिर्देशनको निर्माण प्रक्रियामा प्रशिक्षण प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी, अशक्तता अधिकार र अधिवक्ता र प्रजनन अधिकार कर्मीहरूको बहुमूल्य प्रतिक्रिया र अन्तरदृष्टि सम्मिलित गरिएको छ । निर्माताहरूले योगदान प्रदान गर्ने वा गाईड समिक्षा गर्ने निम्न सङ्गठनहरू र ब्यक्तिहरूलाई कृतज्ञता प्रदान गर्दछन । आईपीपीएफ सचिवालय टोली चेञ्ज एड्भोनेट २+ आबोर्सन्स वल्डवाईड, आईबिआईएस लेण्ड अ भोइस अफ्रिका, डा. किसेल बेर्गेर, शेर्लिना नगीर र डेभिड टोवेल । आईपीपीएफ डेभिड र लुसील प्याकार्ड फाउण्डेशनको यस गाईडको विकास र प्रसारमा समर्थनको लागि कृतज्ञ छ ।

ippf.org
ippfglobal
ippf
ippf_global

भाषा नोट

यस गाईडले मुख्य चरित्र (तारा) लाई 'व्यक्ति' को रूपमा दर्साउँछ। आईपिपिएफ स्वीकार गर्दछ कि महिलाको रूपमा पहिचान नगर्ने व्यक्तिले पनि गर्भावस्था र गर्भपतन अनुभव गर्न सक्छ, र विश्वव्यापी गर्भपतनको बहुमत महिला भनी चिनिने व्यक्तिको लागि प्रदान गरिन्छ, गाइडको प्रसंगको लागि यो अधिक समावेशी शब्द हो।

सामग्रीहरू

3 यस स्रोत सामग्रीको बारेमा

4 दृश्य स्रोत सामग्री

4 परिचय

12 **हरियो विकल्प: गर्भपतन**

15 औषधिद्वारा गर्भपतन क : मिफेपृस्टोन + मिसोप्रोस्टोल

19 औषधिद्वारा गर्भपतन ख: मिफेपृस्टोन मात्र

20 औषधिद्वारा गर्भपतन: सबै प्रकारहरू

23 सर्जिकल गर्भपतन

36 सबै गर्भपात प्रक्रियाहरू

42 **गुलाबी विकल्प: गर्भावस्था निरन्तरता दिने**

44 **कथाको अन्त्य**

45 सुविधा नोट

यस स्रोत सामग्रीको बारेमा

यस स्रोत सामग्रीको उद्देश्य गर्भपतन सम्बन्धि सञ्चार, साक्षरता र गर्भपतन बारे भाषा अवरोध कम गर्दै विद्यमान रिक्तता परिपूर्ति गर्नु रहेको छ सिक्न असक्षम भएका व्यक्तिहरू सहित, विभिन्न व्यक्तिहरू एक सूचित र सहमतिपूर्ण निर्णय लिने प्रक्रियामा दर्शकलाई समर्थन गर्न यस स्रोत सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यस स्रोत सामग्रीले तारा, जो एक जवान महिला हुन् र उनीलाई आफु गर्भवती भएको पत्ता लाग्छ र गर्भपतन गर्ने निर्णय गरेको मा उनको यात्रा कस्तो हुन्छ भनेर तस्विरहरू प्रयोग गरेर गर्भपतन हुने प्रक्रिया बारे अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्दछ। यसको उद्देश्य भनेको सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मी, जवान व्यक्तिहरु, र गर्भपतन सम्बन्धी ज्ञान र जानकारी बृद्धि गर्न र यस बारे रहेको लाञ्छना घटाउन इच्छुक सबैलाई समर्थन गर्नु हो। हामी आशा गर्दछौं कि यहाँ वर्णन गरिएको कथा थप जानकारी चाहने तथा सुरक्षित गर्भपतन सेवामा पहुँच आवश्यक रहेकाहरुलाई समर्थन गर्न एक उपयोगी स्रोत सामग्री हुन सक्दछ ।

कथाले पाठकलाई एक जवान व्यक्तिले पार गरिरहेको प्रक्रिया,उनीहरूको अधिकारहरू, यदि उनीसँग पहुँच नभएको खण्डमा उनीहरूले भोग्नु पर्ने जोखिम तथा उनीहरुलाई सुन्ने र समर्थन गर्ने इच्छुक व्यक्तिहरूको महत्त्वलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

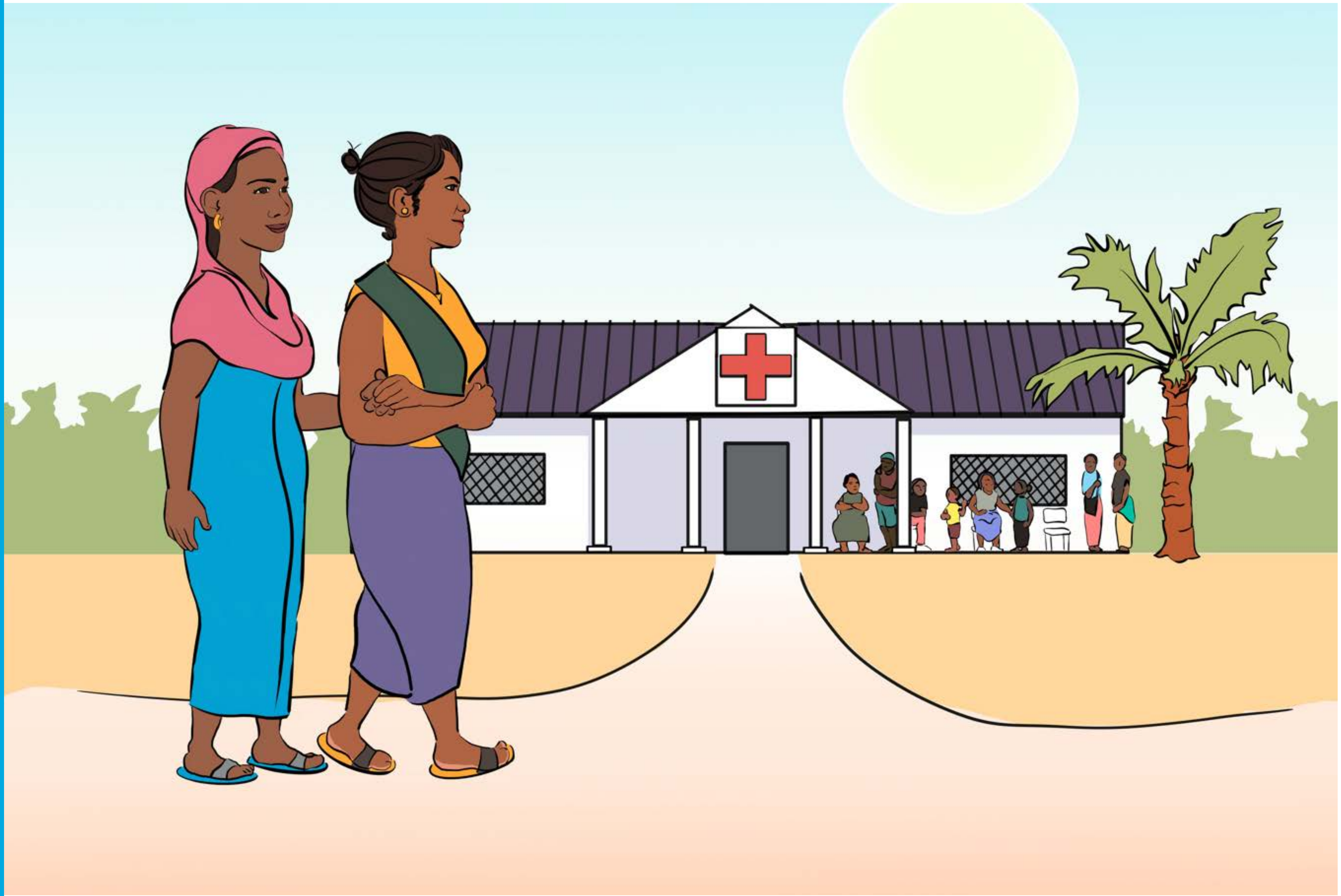
यस स्रोत सामग्रीलाई कसरी प्रयोग गर्ने

यो स्रोत सामग्री हो, त्यसैले क्रमबद्ध गरी रखिएका चित्रहरू हेरेर नै सम्पूर्ण कथा बुझ्न सकिन्छ। बिबरणलाई सहयोग पुर्‍याउन, प्रत्येक चित्रको मुनि संक्षिप्त कथनलाई समावेश गरिएको छ। प्रत्येक चित्रका लागि अतिरिक्त सहजकर्ता नोटहरू यस स्रोत सामग्रीको अन्त्यमा फेला पार्न सकिन्छ।

यस सामग्री स्वयंमा वा गर्भपतनको बारेमा आईपिपिएफ स्रोत सामग्री साथ प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै कि 'गर्भपतनको बारेमा कुरा कसरी गर्ने: अधिकारमा आधारित सन्देश पठाउने मार्गनिर्देशन' वा 'गर्भपतनको बारेमा शिक्षा कसरी दिने: साथी शिक्षक, शिक्षक र प्रशिक्षकहरूका लागि मार्गनिर्देशन'। थप रूपमा, आईपिपिएफ ले 'सर्जिकल गर्भपतन के हो' र 'मेडिकल गर्भपतन के हो' मा भिडियो उत्पादन गरेको छ।

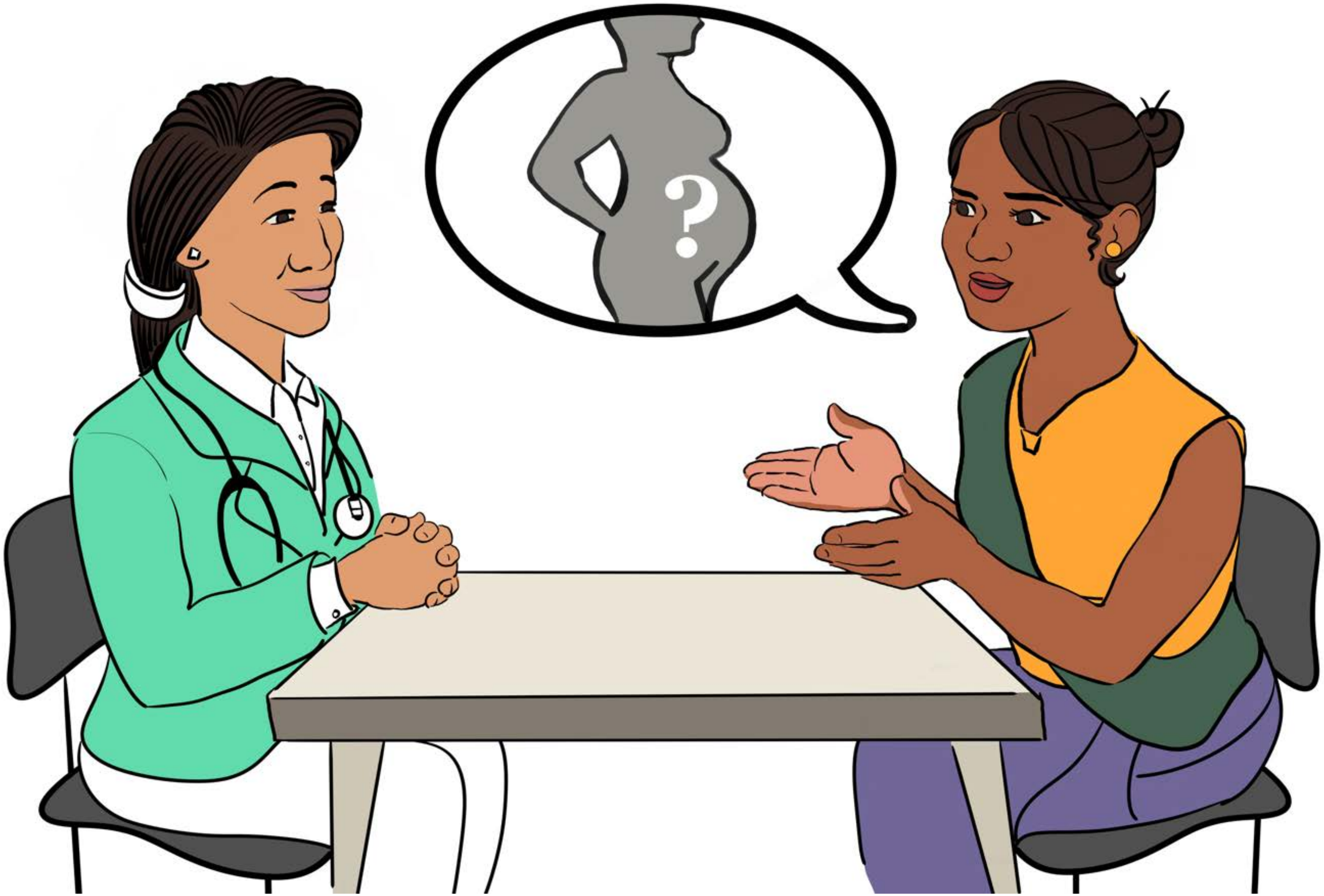
औषधिद्वारा गर्भपतन, सुरक्षित गर्भपतन र / वा गर्भनिरोधकको साथ गर्भपतन सम्बन्धी विस्तृत जानकारीको लागि, तपाइँ सेफ2चुज वा विमेन अन वेब हेर्न सक्नुहुन्छ, यि दुवैसँग उपयोगी संसाधन छन् र यि प्रजनन स्वास्थ्य र सुरक्षित गर्भपतनको पहुँचको बारेमा जानकारी प्रदान गर्न अन्तर्राष्ट्रिय कदमको हिस्सा हुन्।

ताराले आफ्नो महिनवारी पर सरेको महसुस गर्छिन्, र उनले आफ्नो अन्तिम महिनवारी र हालको बिचमा यौन सम्बन्ध राखेकी छिन् भनेर सम्झन्छिन्।



तारा क्लिनिक जान्छिन्। उनी एक विश्वसनीय पात्र, जस्तै साथी, बहिनी वा सहकर्मीका साथ जान्छिन।

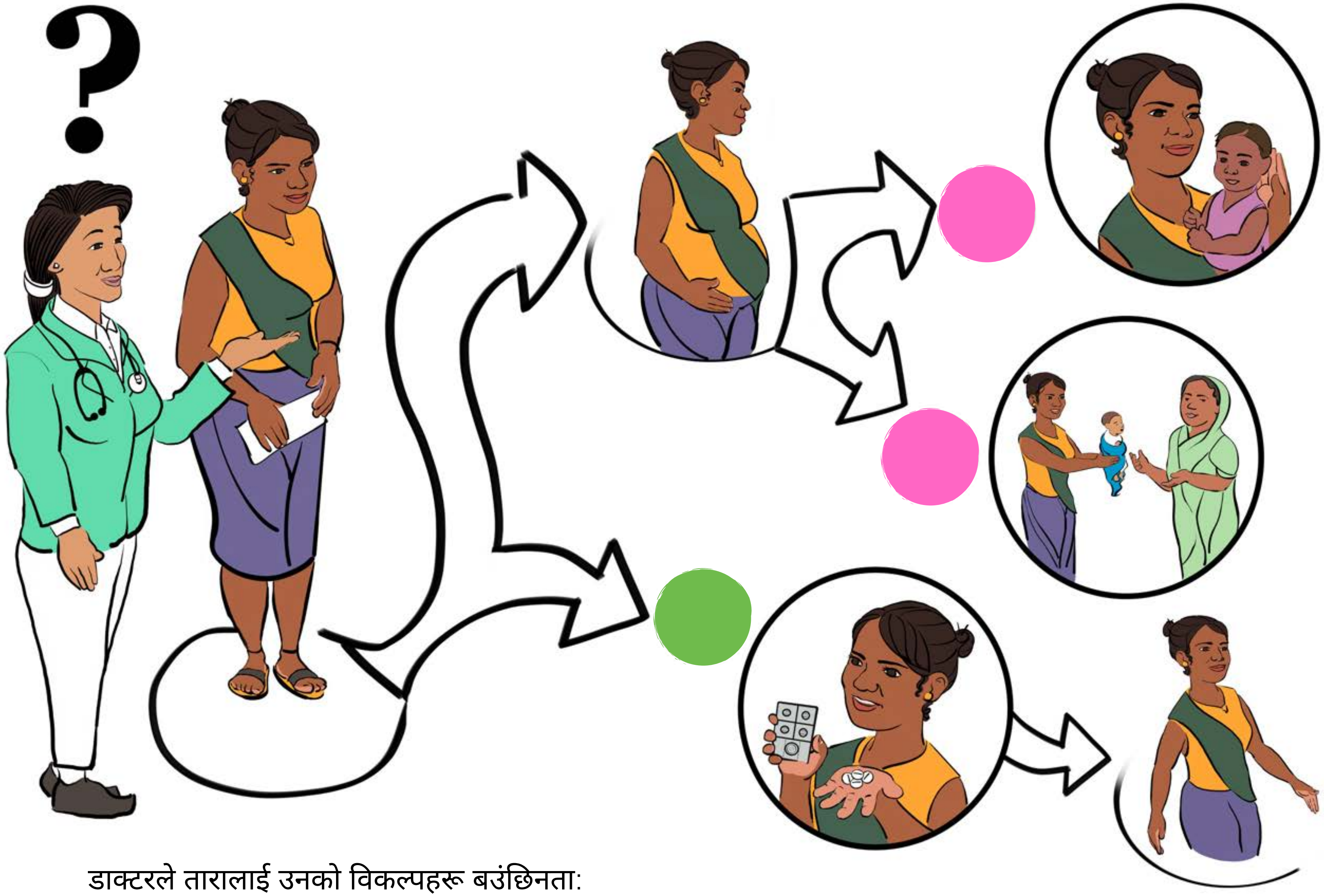
डाक्टरले तारालाई अलग्गै स्थानमा आमन्त्रित गर्छिन्।



तारा डाक्टरलाई उनको महिनवारी पर सरेको बताउँछिन्। तारालाई आफु गर्भवती भएको हुनसक्छु भन्ने लाग्छ।

ताराले आफु गर्भवती छु कि छैन भनेर जाँच्न पिसाबको नमूना दिन्छिन्।

परिक्षणले परिणाम सकारात्मक देखाउँछ, जसको मतलब उनि गर्भवती छिन्।

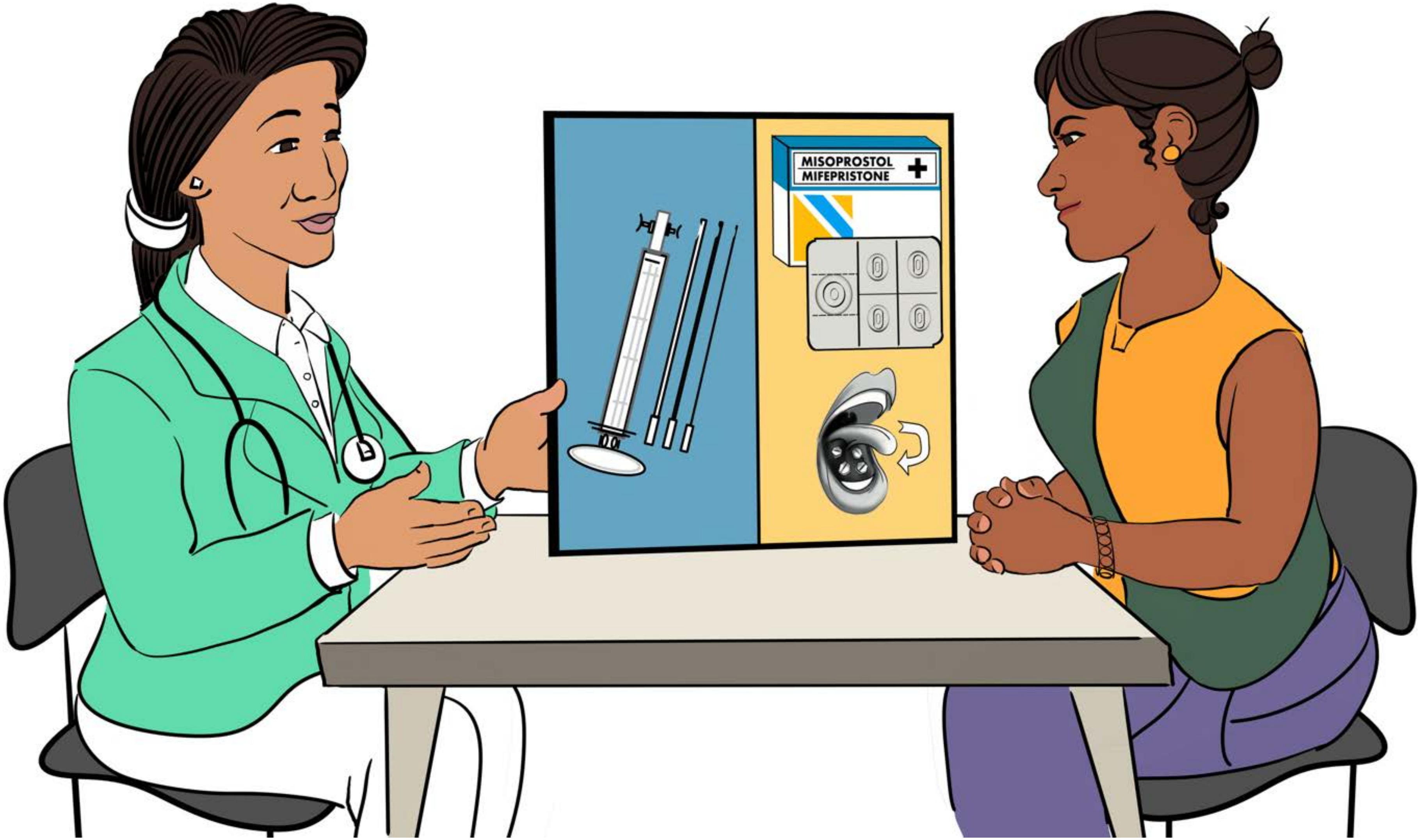


डाक्टरले तारालाई उनको विकल्पहरू बउंछिनता:

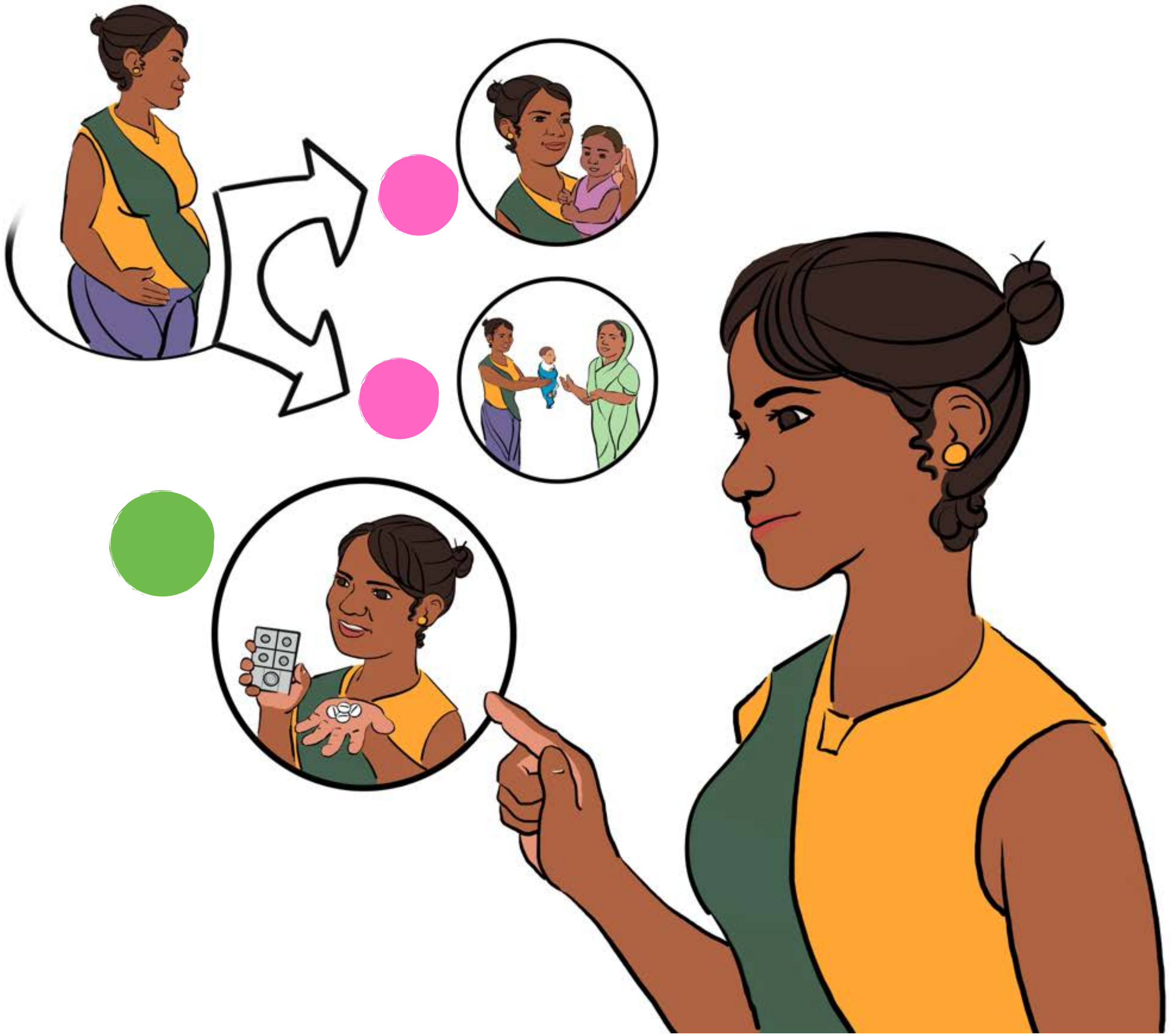
- गर्भावस्थालाई अन्त्यसम्म पुर्याउने र अभिभावक बन्ने
- गर्भधारणलाई अन्त्यसम्म पुर्याउने र बच्चा जन्माई पालनपोषणको लागि दिने
- गर्भपतनद्वारा गर्भधारण रोक्ने

तारा धेरै प्रश्नहरू सोध्छिन्, किनकि उनि एक सूचित निर्णय गर्न चाहन्छिन्।

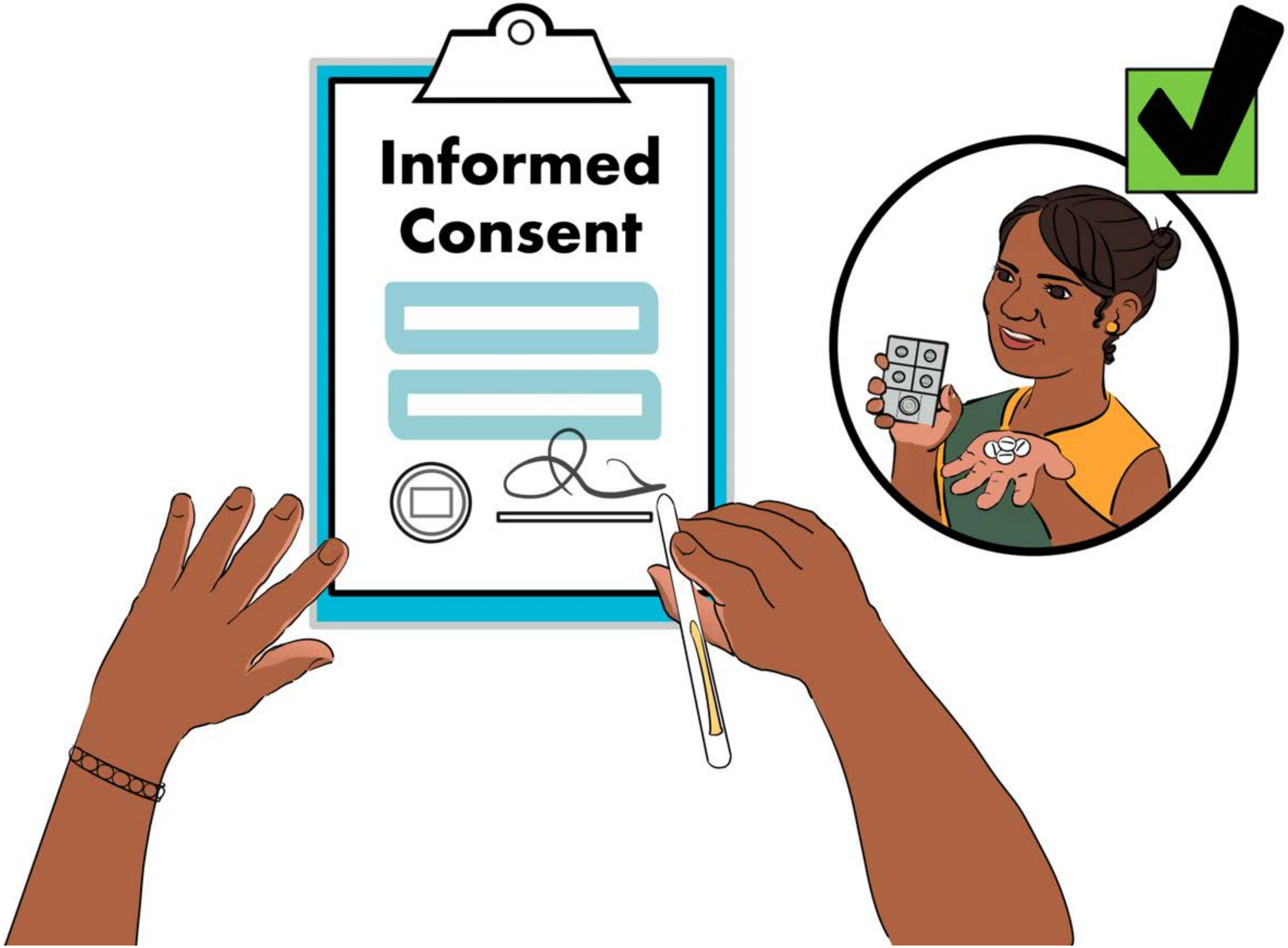
हरियो विकल्प: गर्भपतन



सुरक्षित गर्भपतनका दुई तरिकाहरू बारे डाक्टर ब्याख्या गर्छिन: चिकित्सा गर्भपतन (औषधिका साथ) वा सर्जिकल गर्भपतन (सक्सनबाट)।



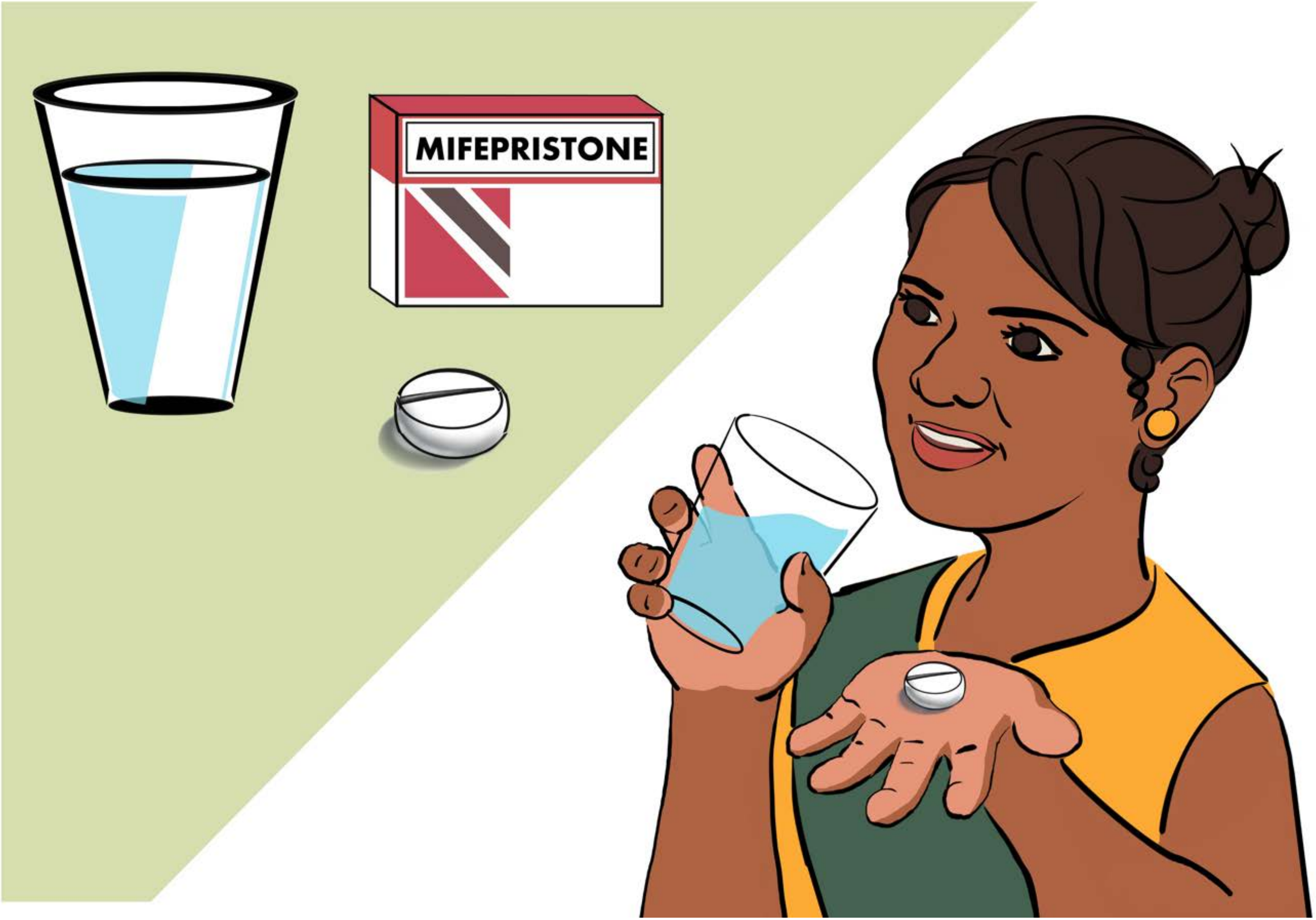
ताराले निर्णय गर्छिन कि गर्भपतन एक बिकल्प हो



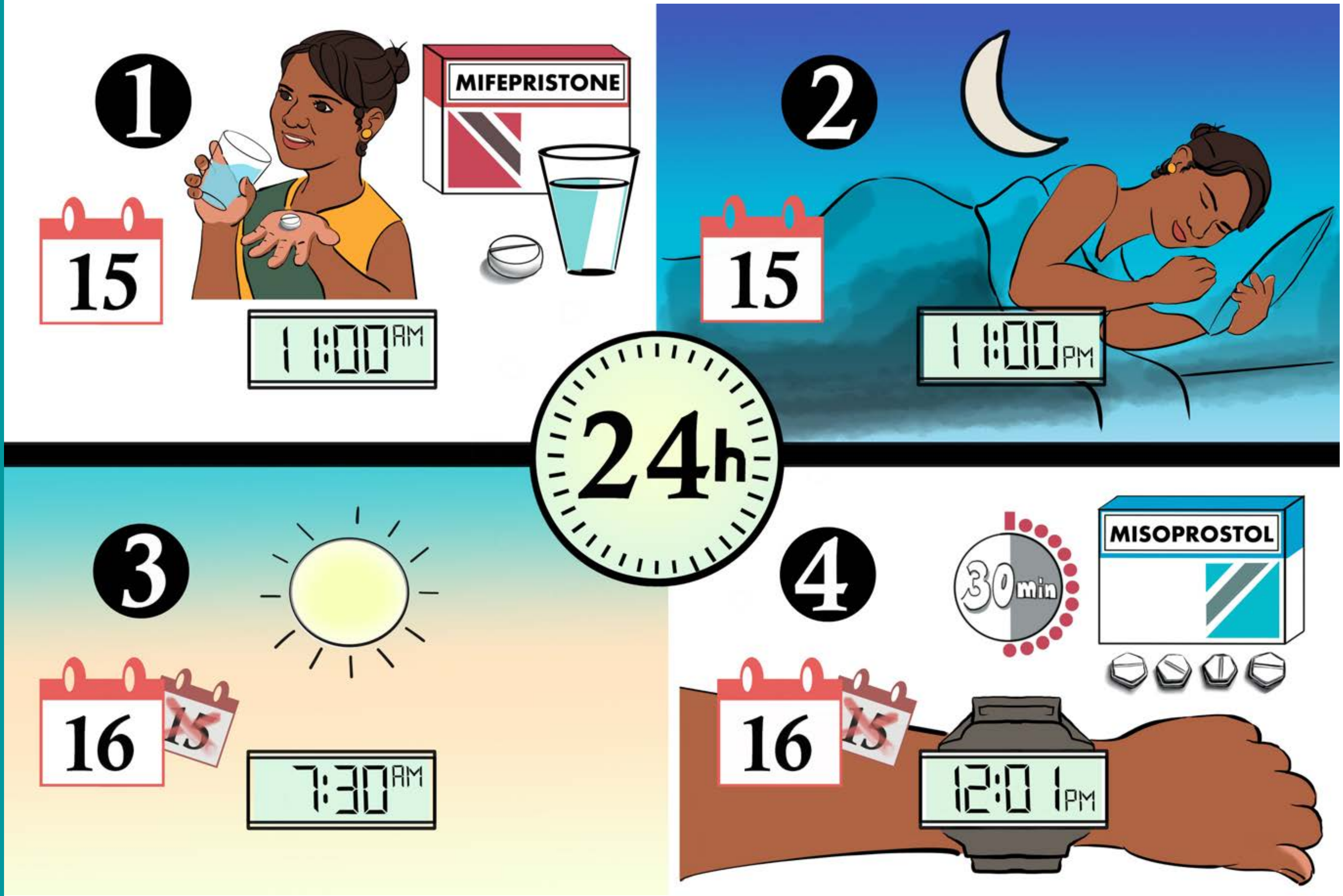
ताराले पुष्टि गर्छिन् कि उनको निर्णय गर्भपतन गर्ने हो, र उनीले सहमति फारममा हस्ताक्षर गर्छिन्।

औषधिद्वारा गर्भपतन क :
मिफेपृस्टोन + मिसोप्रोस्टोल

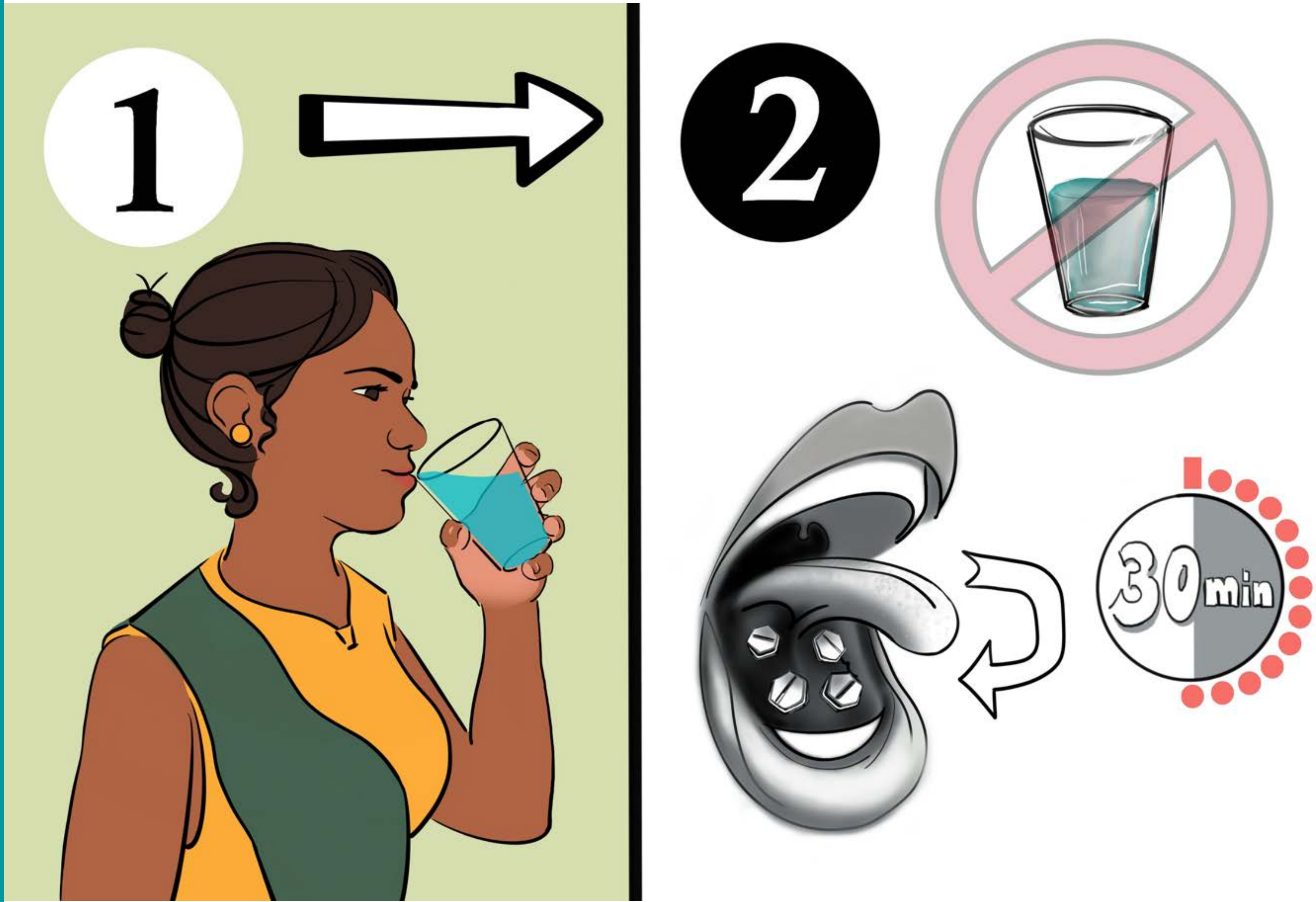
औषधिद्वारा गर्भपतनका लागि, सबै भन्दा प्रभावकारी विधि दुई प्रकारका औषधिद्वारा हुन्छ: मिफेपृस्टोन र मिसोप्रोस्टोल । यसलाई "चिकित्सा गर्भपतन" भनिन्छ



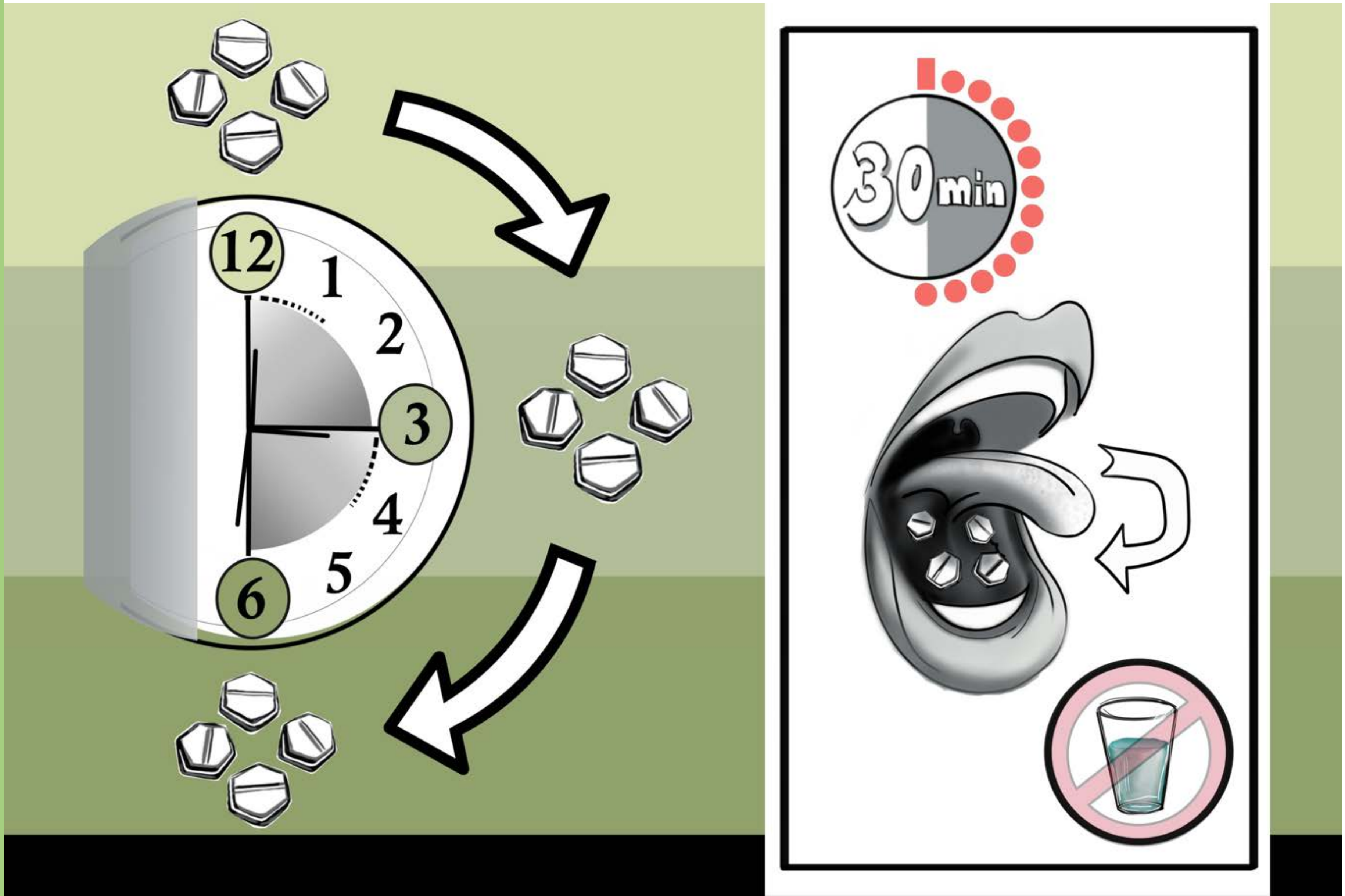
मिफेपृस्टोन को 200mg को एक गोली औषधी निल्नुहोस्।



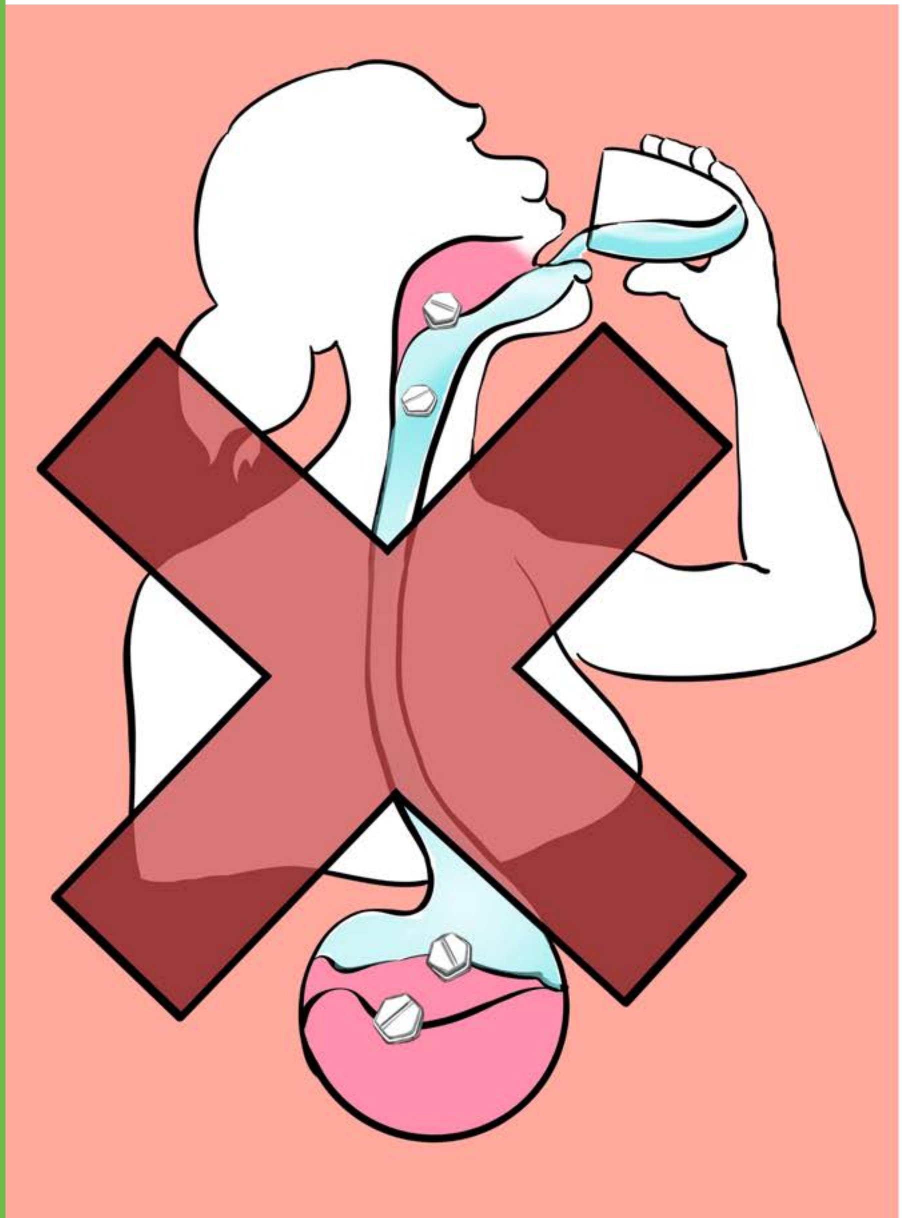
मिफेपृस्टोन लिइसकेपछी, मिसोप्रोस्टोल नामक अर्को औषधी लिन कम्तिमा पनि 24 घण्टा (24-48 घण्टा) पर्खनुहोस।

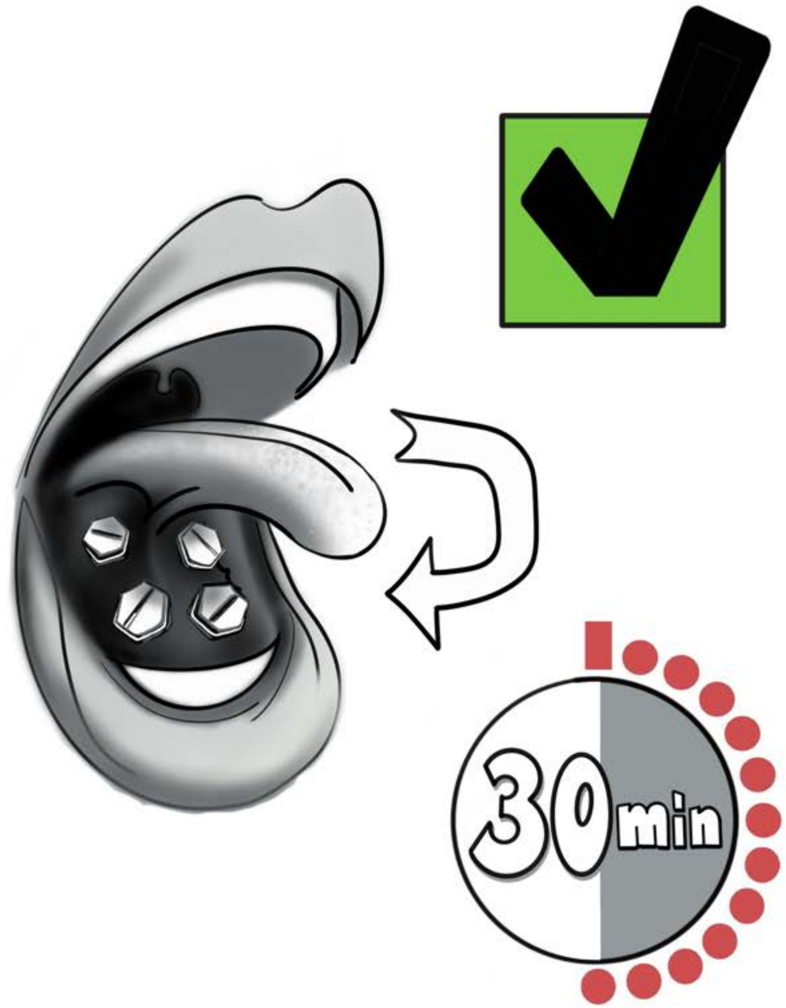


पहिले केही पानी पिउनुहोस्। त्यसपछि तपाइँको जिब्रो मुनि 4 वटा मिसोप्रोस्टोल औषधिको गोली राख्नुहोस्। तिनीहरूलाई आधा घण्टाको लागि घुलिन दिनुहोस्। यदि गर्भपतन 4 घण्टा पछि पूरा भएन भने, यस प्रक्रिया पुन: दोहोर्याउनुहोस् ।



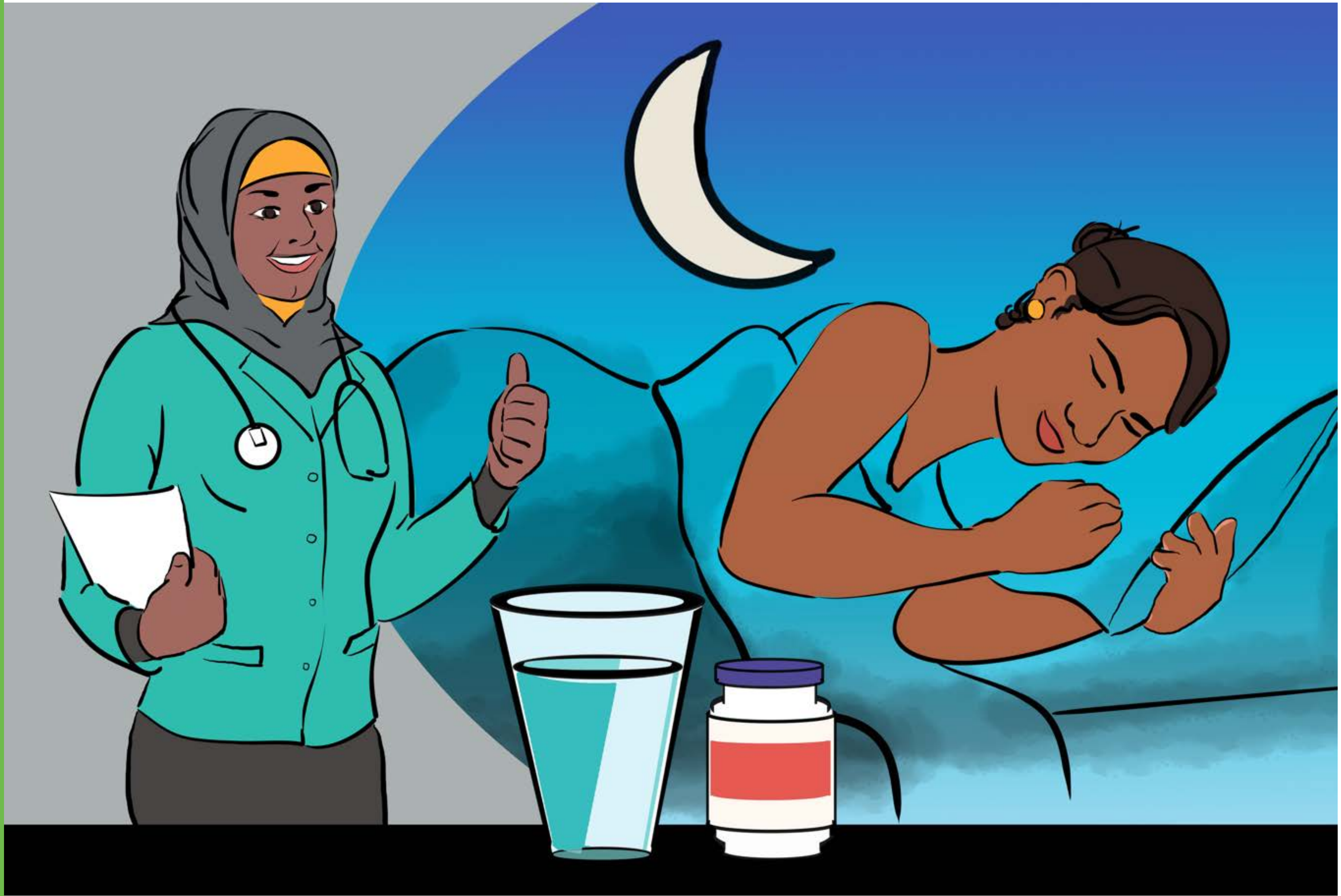
मिसोप्रोस्टोल द्वारा मात्र गर्भपतनका लागि, 12 घण्टाको अवधिमा प्रत्येक 3 घण्टाको दौरानमा 4 वटा गोलीहरू लिनुहोस्। गोलीहरू तपाइँको जिब्रो मुनि राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई घुलिन दिनुहोस्।



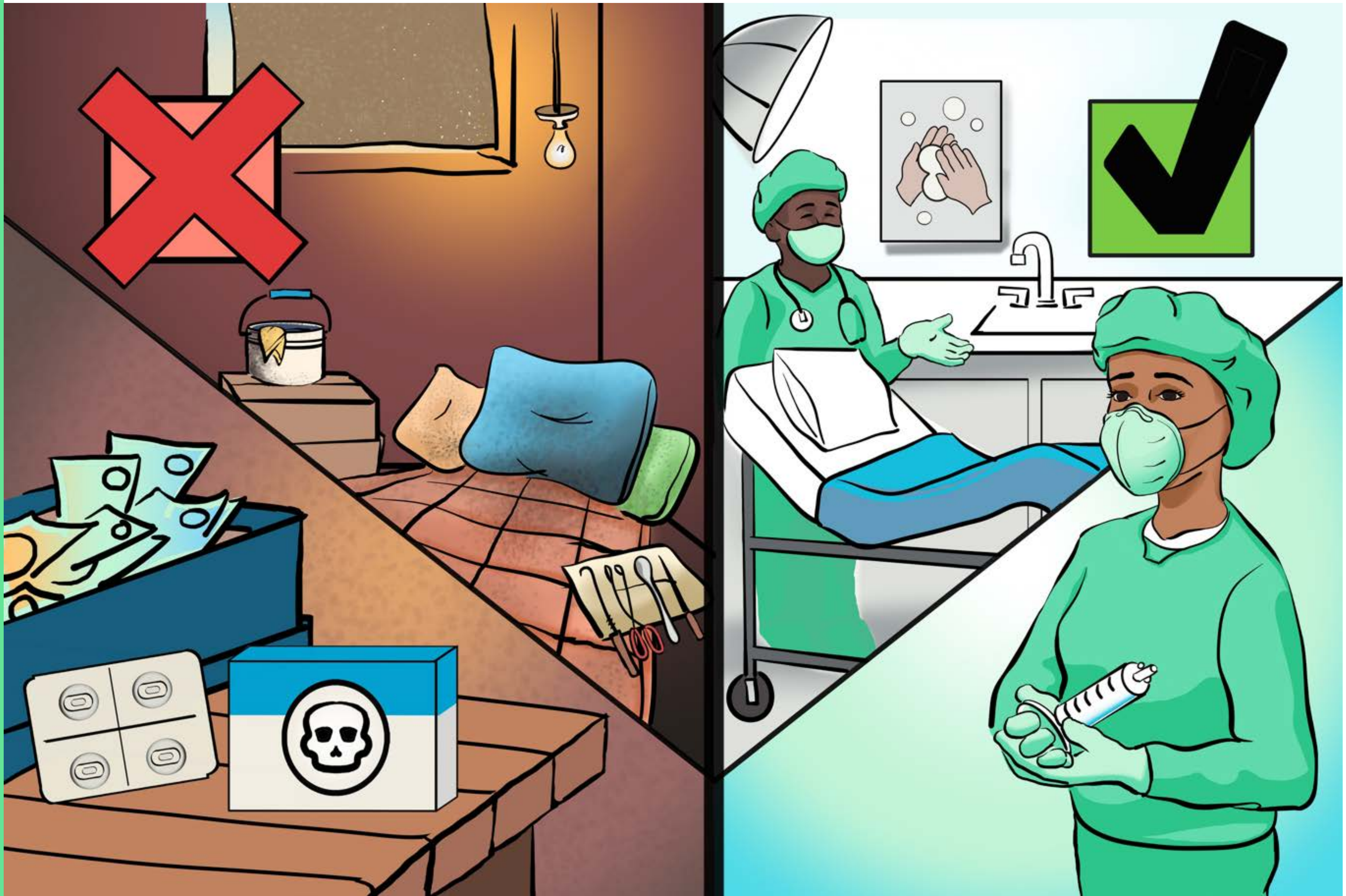


मिसोप्रोस्टोल को गोलीलाई पानीसँग ननिल्नुहोस्। औषधिको गोलीहरूलाई तपाइँको जिब्रोमुनि राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई 30 मिनेटको लागि घुलिन हुन दिनुहोस्।

तपाइँले औषधिद्वारा गर्भपतन गर्दा केहि दुष्प्रभाव अनुभव गर्न सक्नुहुनेछ। यो सामान्य हो। तपाइँले कुनै दुष्प्रभाव अनुभव नगर्न पनि सक्नुहुन्छ।



आराम महत्त्वपूर्ण छ, जसले गर्दा तपाइँ चाँडै नै राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ । हल्का दुखाइका लागी दुखाई कमगर्ने औषधीहरूले मद्दत गर्न सक्छन्, आवश्यक परेमा त्यो लिनुहोस्।



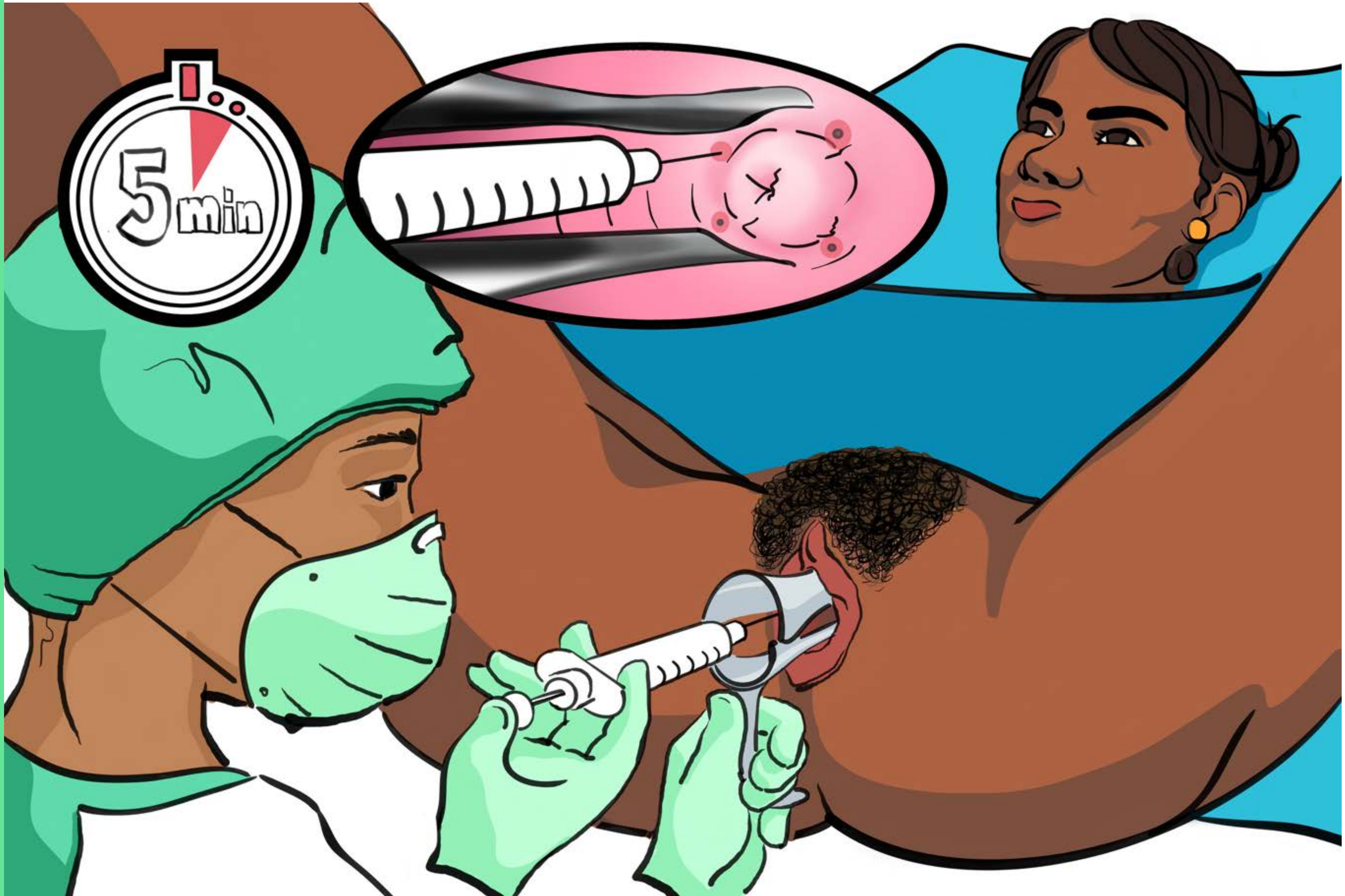
असुरक्षित गर्भपतनबाट बच्नुहोस्। सर्जिकल गर्भपतन गर्दा, सुचिकृत संस्था/सेवाकर्मी र तालिमप्राप्त योग्य चिकित्सकहरुबाट प्रदान गरिनु पर्छ।

सर्जिकल गर्भपतन अघि (सक्शनद्वारा) डाक्टरले बिरामीलाई दुखाई कमगर्ने औषधीदिन्छन्। शल्यक्रिया हुनुभन्दा 6 घण्टा अघिदेखि केहि नखानुहोस्, र 2 घण्टा अघिदेखि तरल पदार्थ नपिउनुहोस्।

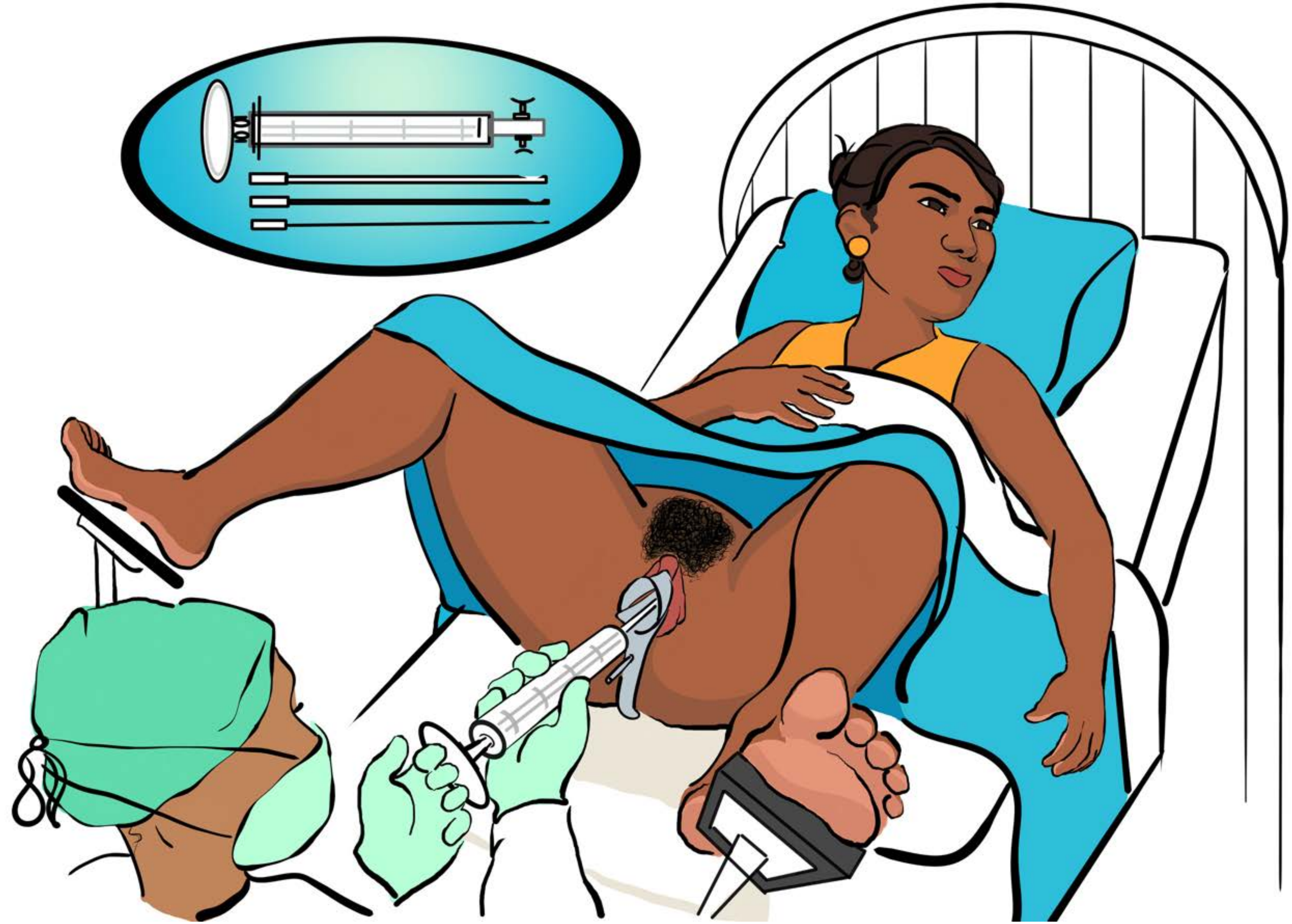
डाक्टर र ताराले प्रक्रिया र तारालाई के के समर्थन चाहिन्छ भन्ने छलफल गर्दछन्, र पिडा भएमा चाहिएको खण्डमा मद्दत कसरी माग्ने भन्ने बारे सहमत हुन्छन्।

सक्सनद्वारा गर्भपतनको लागि, ताराले उनको भित्रीपोशाक उतार्छिन् र अस्पतालको ओछ्यानमा ढल्किन्छिन।

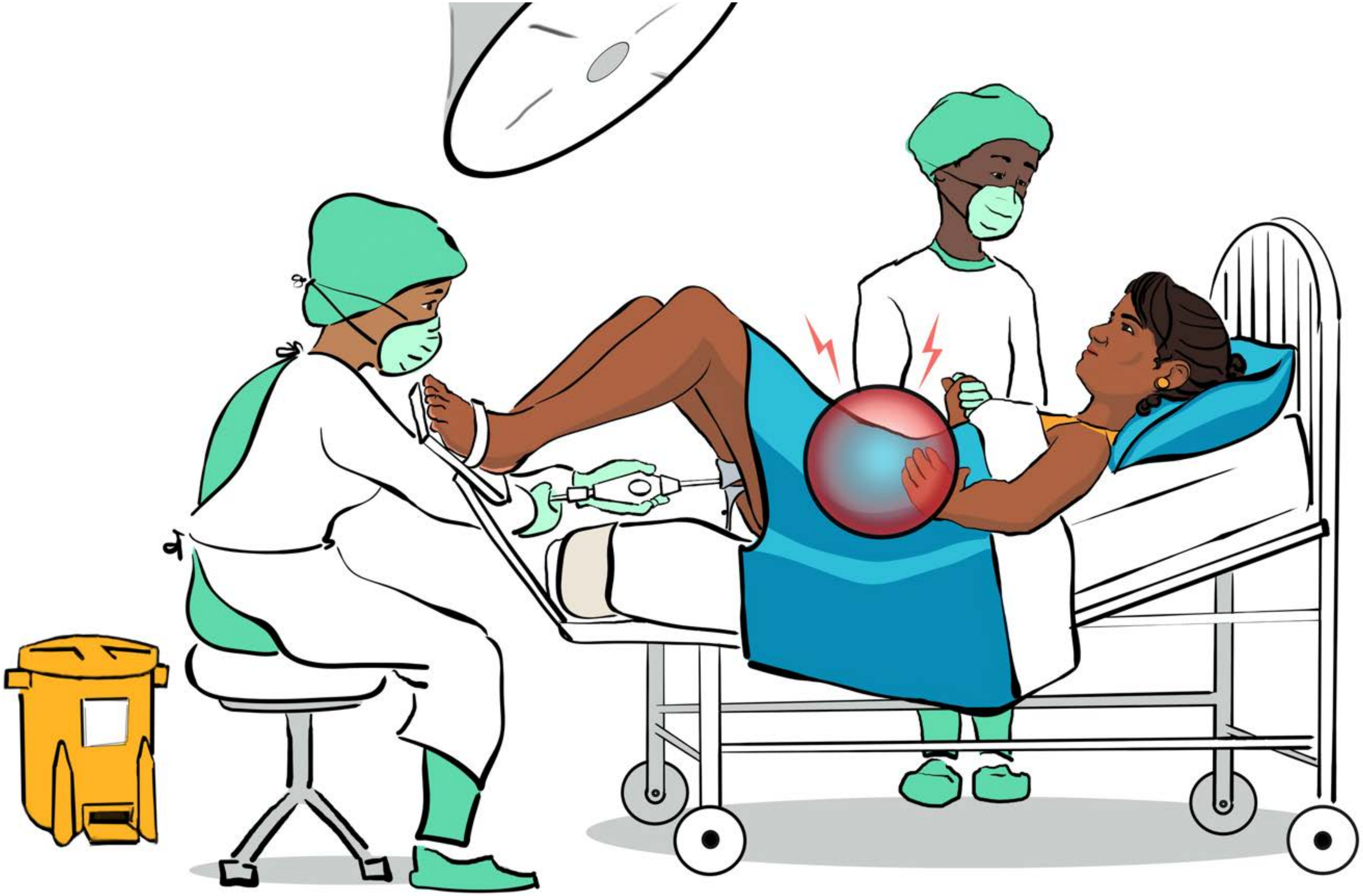
डाक्टरले एउटा स्पेकुलम्, ताराको योनी खोल्न मद्दत गर्ने एक उपकरण प्रयोग गर्नेछन्।



तारालाई पीडा हुनबाट जोगाउन र असुविधा कम गर्न, डाक्टरले गर्भाशय ग्रीवामा स्थानीय एनेस्थेटिक इन्जेक्ट गर्छन।

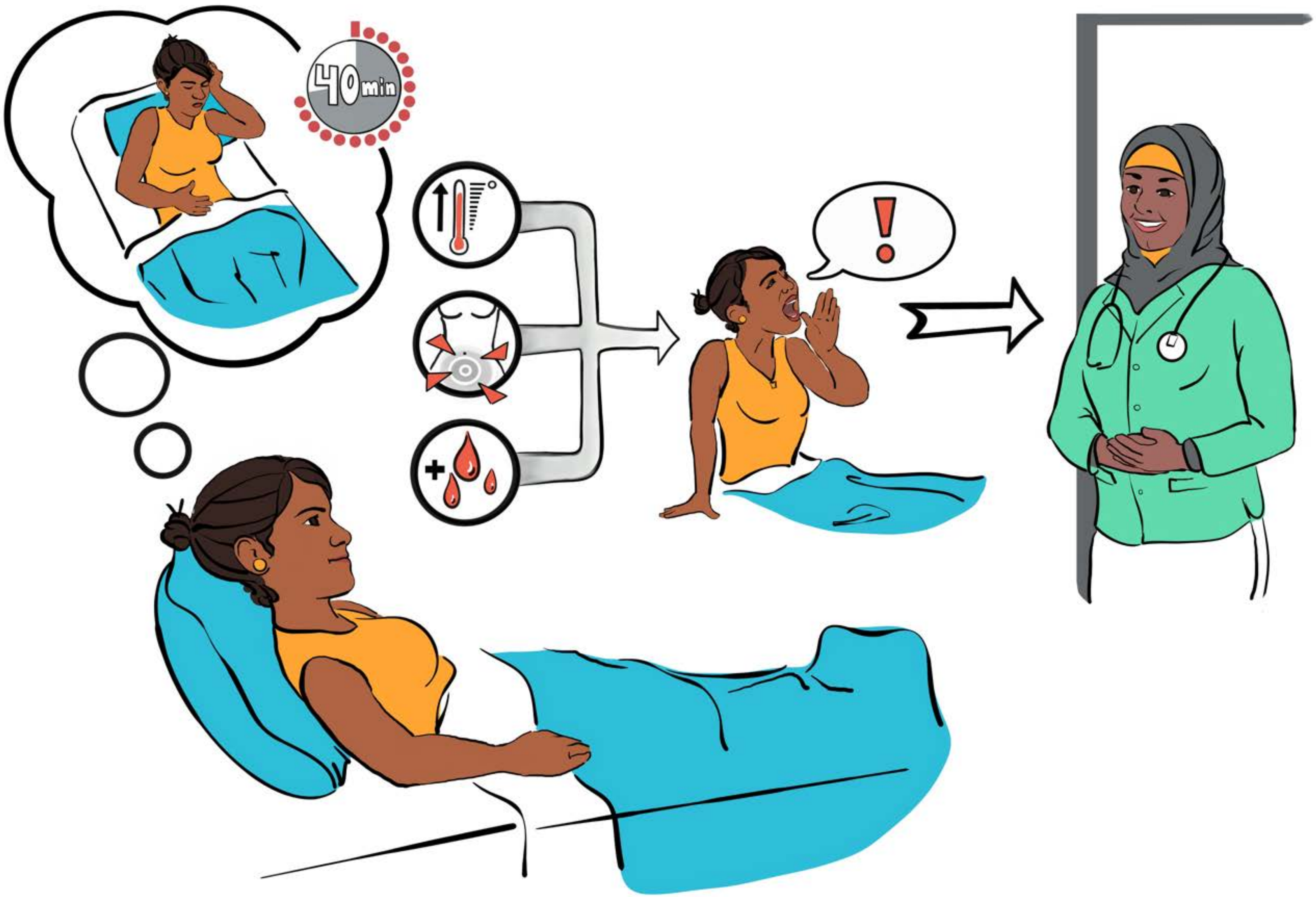


कनुला भनिने पातलो ट्यूब योनीको माध्यमबाट गर्भाशय खाली गर्नका लागि घुसाइन्छ।

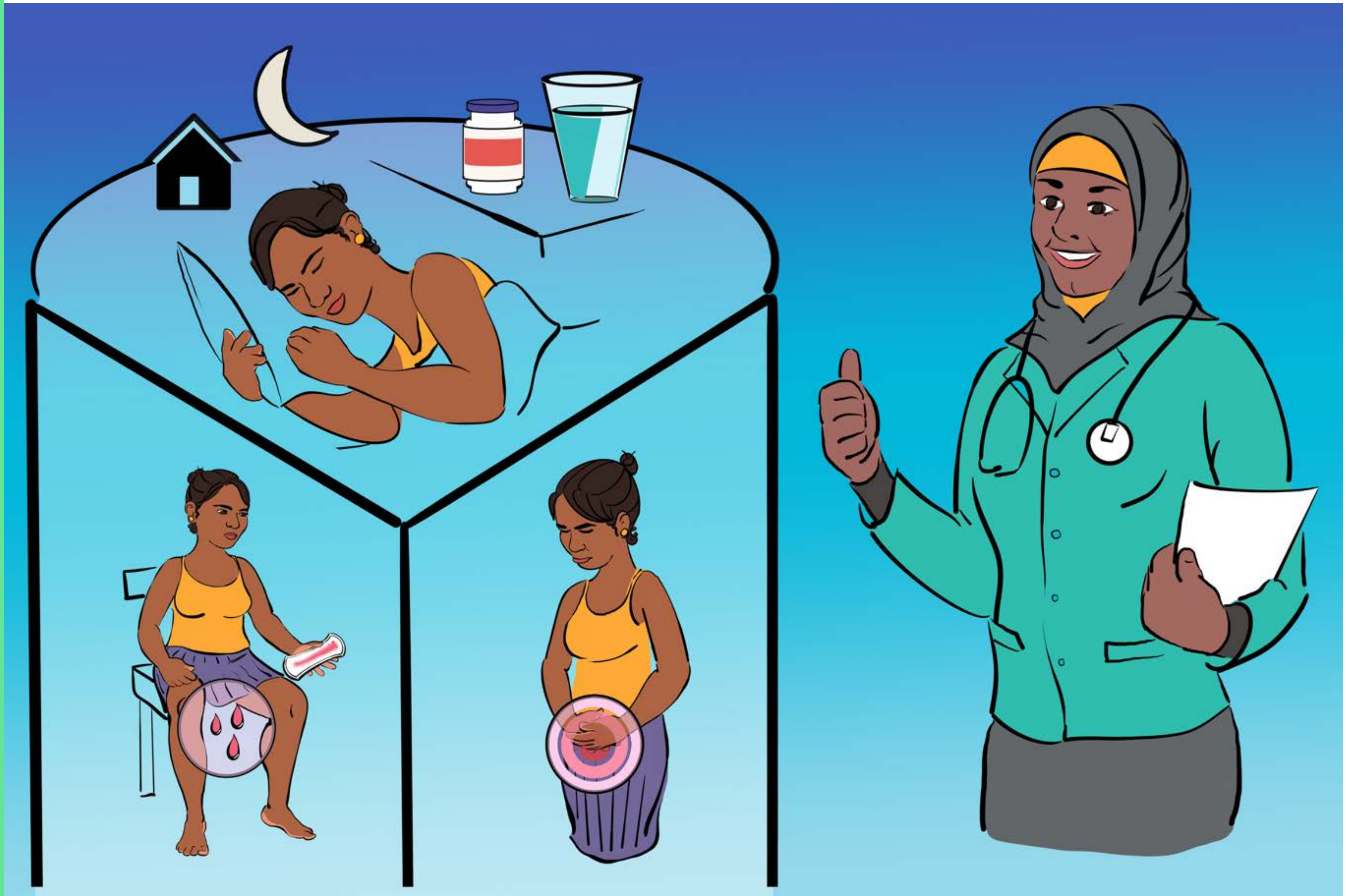


सक्सन (सर्जिकल गर्भपतन) द्वारा गर्भपतन भइरहेको बेलामा ताराले पेटमा अस्वस्थता, दवाव र पीडा महसुस गर्न सक्छिन।

त्यसपछी ताराले 30 देखी 40 मिनेट आराम गर्नुपर्दछ ।

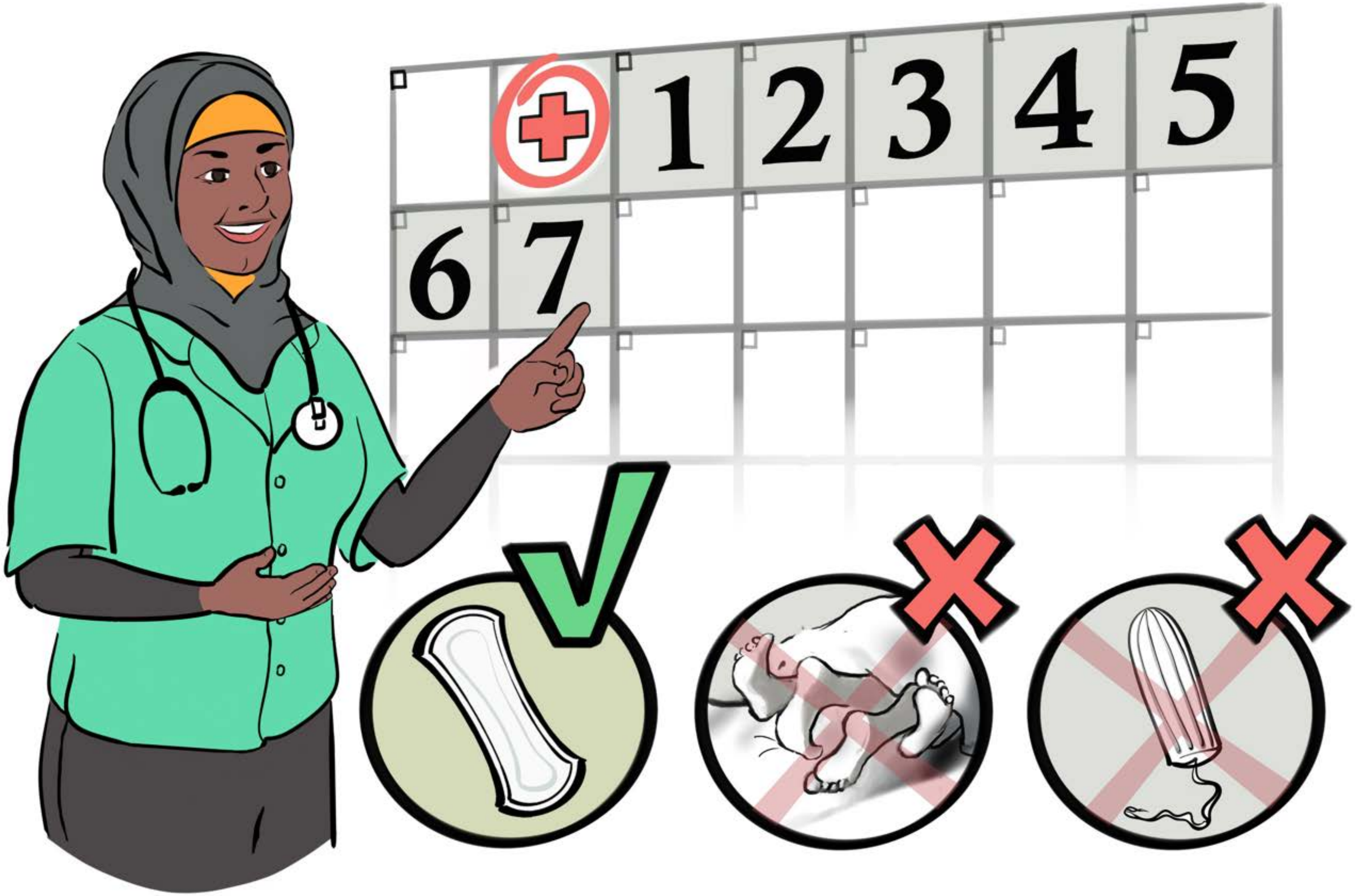


यदि तारालाई आराम गर्दैगर्दा दुखाइ, रक्तस्राव वा उच्च तापमान छ भने डाक्टर वा नर्सलाई बोलाउनुपर्दछ।

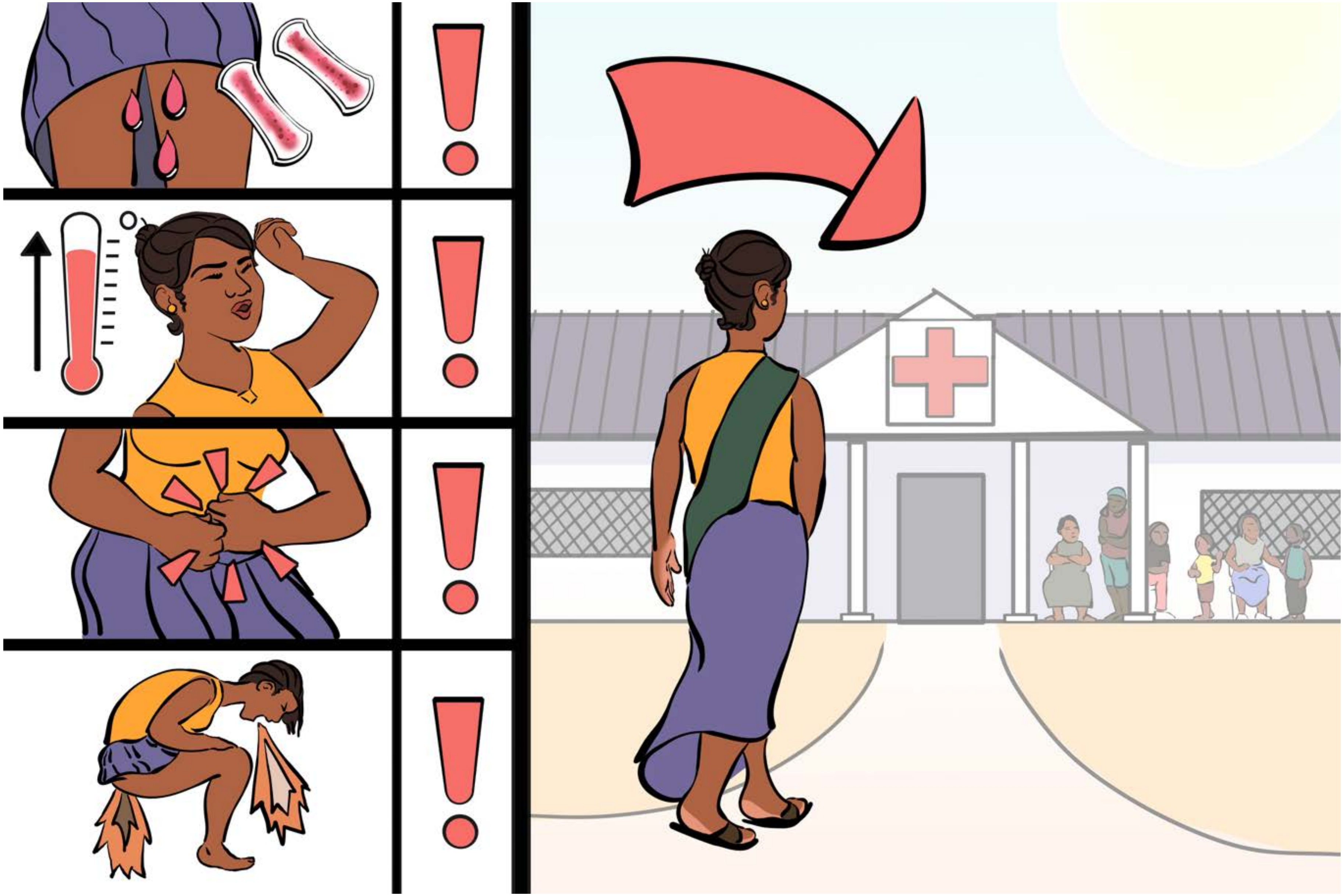


डाक्टरले तारालाई प्रशस्त आराम गर्न सल्लाह दिन्छिन उनी केहि रक्तस्राव र दुखाईहरू सामान्य लक्षणहरू हुन् भन्छिन्।

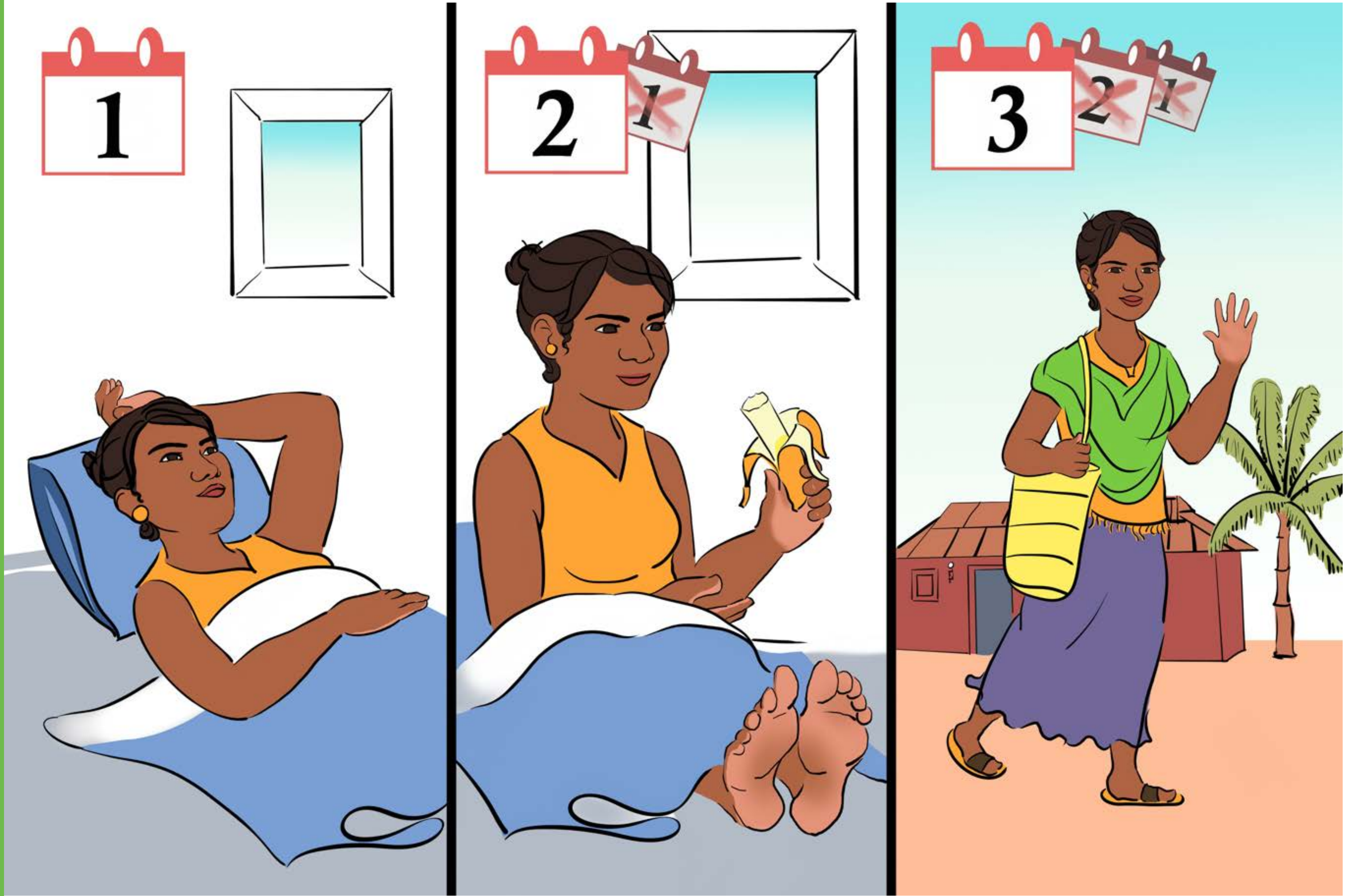
जानु अघि, डाक्टर र तारा आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाहबारे छलफल गर्छन्, र तारालाई आफ्नो यौन स्वास्थ्यको लागी जानकारी पत्र, पेनकिलर र गर्भनिरोधक साधन दिन्छिन।



प्रक्रियाको पहिलो हप्ताको अवधिमा प्याडहरू मात्र प्रयोग गर्ने र ट्याम्पन नलगाउने वा यौन सम्पर्क नराख्ने सल्लाह दिइन्छ।

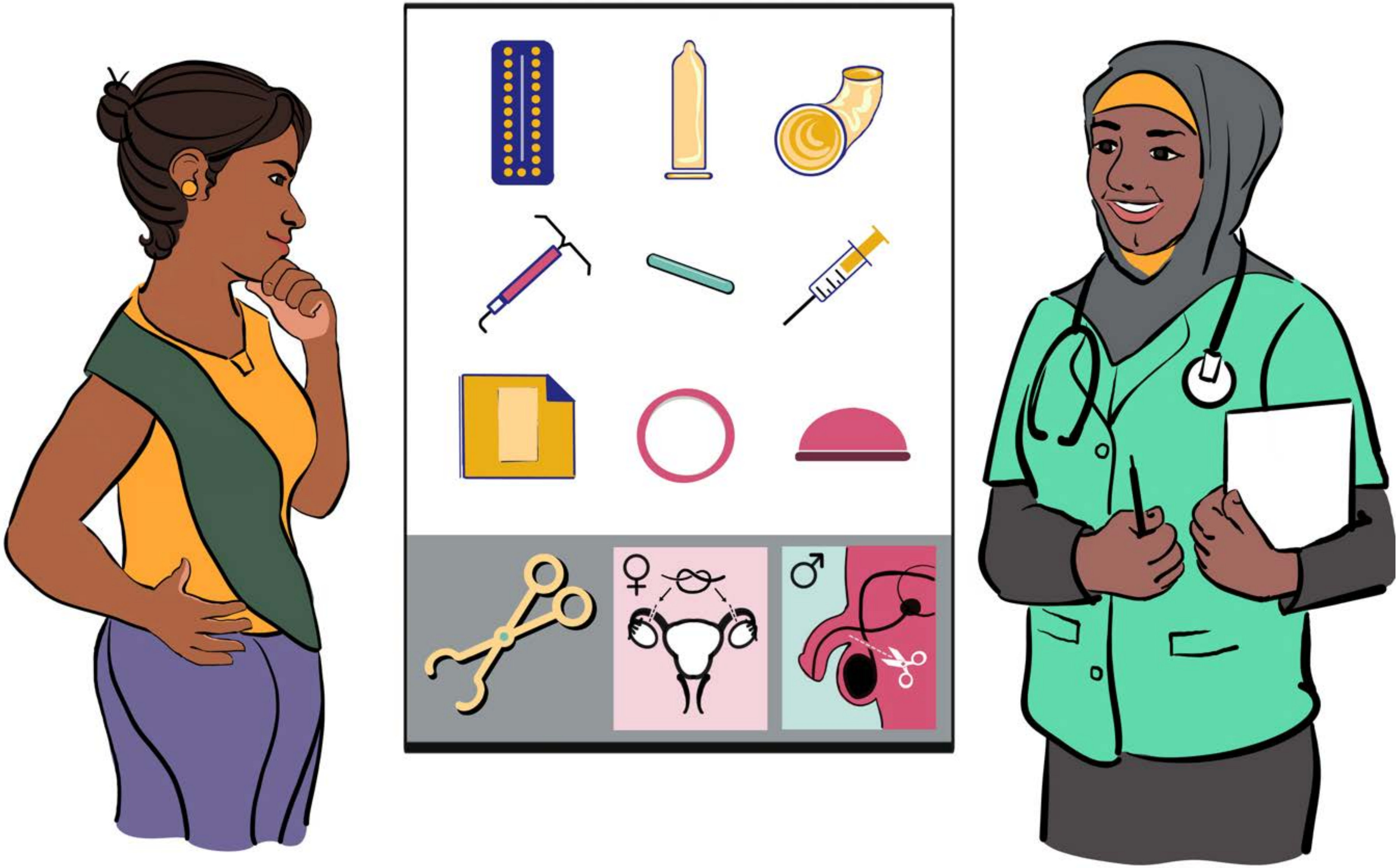


यदि तपाइँले निम्न अनुभव गर्नुभएमा तुरून्त चिकित्सकिय सहायता लिनुहोस्: अत्याधिक रक्तस्राव (एक घण्टामा 2 प्याड भन्दा बढी), उच्च ज्वरो (39° सेल्सियस वा सोभन्दा बढी), धेरै दुखाई, लगातार बान्ता र / वा पखाला भएमा।



धेरै मानिसहरू आराम गरेको दिनको एक दिन पछि आफ्नो दिनचर्यामा फर्कन सक्छन्।

गर्भपतन गरिसकेपछि 4 देखि 6 हप्तामा महिनावारी सामान्यमा फर्कनुपर्दछ। यदि तपाइँको महिनावारी भएको छैन भने, चिकित्सकसंग परामर्श गर्नुहोस्।

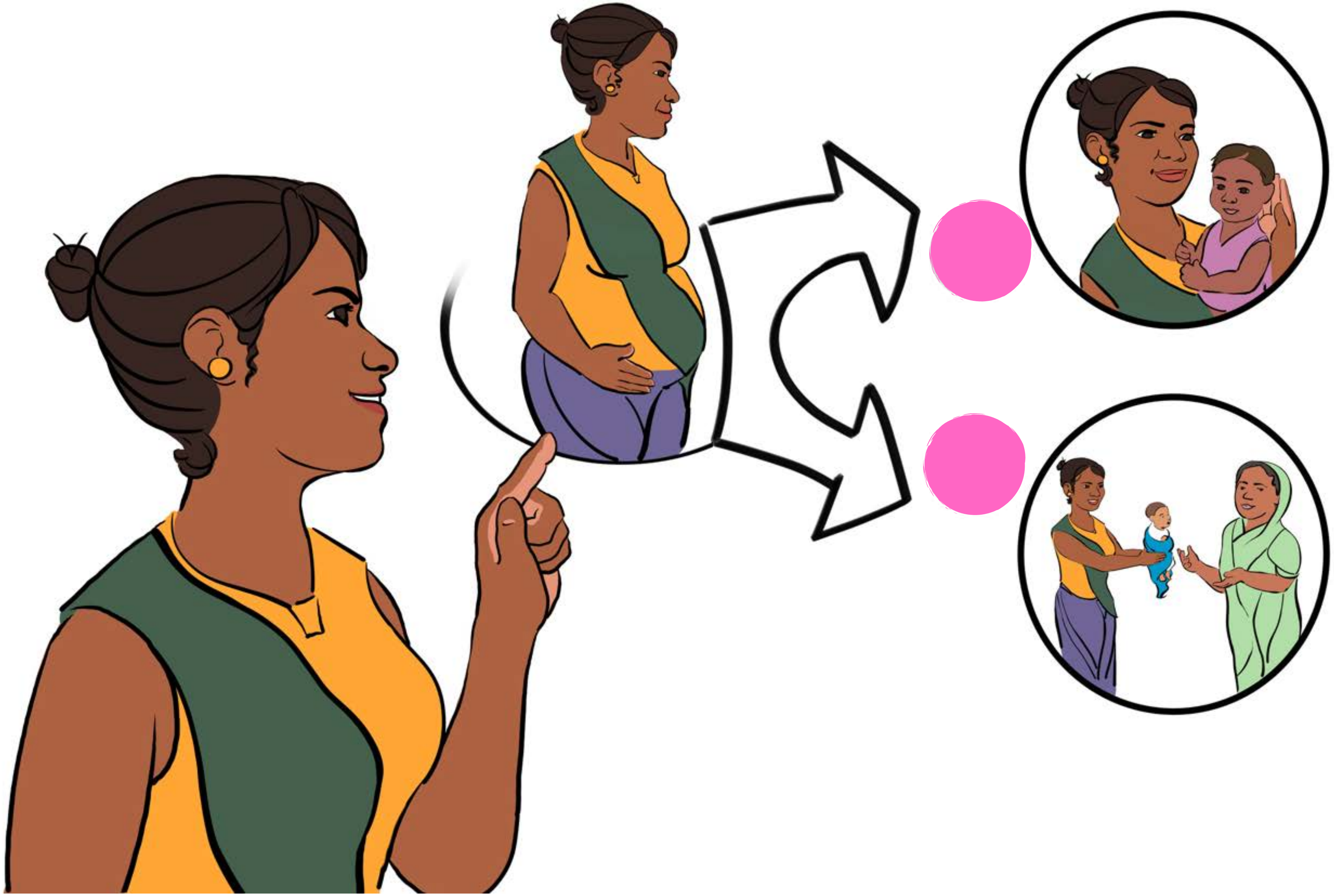


डाक्टरले उनीहरूको प्रजनन विकल्पहरू र यौन स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सजिलो बनाउनको लागि गर्भनिरोधक विकल्पहरू उपलब्ध गराउँदछन्।

डाक्टरले अरू केहि कुरा सोध्न चाहन्छिन कि भनेर तारालाई सोध्छिन।

ताराले आफु तयार महसुस गरेपछी यौनसम्पर्क पुन: सुचारु गर्न सक्छिन। अझै रक्तस्राव भैरहेमा कन्डम प्रयोग गर्न सक्छिन।

गुलाबी विकल्प:
गर्भावस्था निरन्तरता दिने



तारा आफ्नो गर्भावस्था जारी राख्ने निर्णय गर्दछिन्।

डाक्टरले तारालाई जन्मपूर्व हेरचाहमा जान सुझाउंछिन।

ताराले आफ्नो निर्णयको लागि राहत पाएको महसुस गर्छिन्, र साथीहरूसँग भेट्छिन्, जसले उनलाई स्वागत गर्छन् र पुर्वाग्रह राख्दैनन्।

सुविधा नोट

Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
परिचय			
4		ताराले आफ्नो महिनवारी पर सरेको महसुस गर्छिन्, र उनले आफ्नो अन्तिम महिनवारी र हालको बिचमा यौन सम्बन्ध राखेकी छिन् भनेर सम्झन्छिन्।	
5		तारा क्लिनिक जान्छिन्। उनी एक विश्वसनीय पात्र, जस्तै साथी, बहिनी वा सहकर्मीका साथ जान्छिन।	उनीहरू आफैं जान सक्दछन्, उनीहरू कसैलाइ क्लिनिकमा साथै लैजान चाहन्छन् भने यो उनीहरूको व्यक्तिगत निर्णय हो । विकल्पहरू छलफल गर्न र भरपर्दो जानकारी लिनको लागी क्लिनिक सुरक्षित ठाउँ हो।
6		डाक्टरले तारालाई अलग्गै स्थानमा आमन्त्रित गर्छिन।	गोपनीयता बुझाउनुहोस्। तपाईँलाई डाक्टरसँग व्यक्तिगत रुपमा कुरा गर्ने अधिकार छ, र तपाइँले स्वीकृति नदिएसम्म छलफल गरिएका कुरा अरू कसैसँग साझा गरिने छैन (उदाहरणका लागि चिकित्सा प्रक्रियाहरू)। सबै लिखित कागजातहरू सुरक्षित राखिनेछन् र गोप्य रहनेछन्।
7		तारा डाक्टरलाई उनको महिनवारी पर सरेको बताउँछिन्। तारालाई आफु गर्भवती भएको हुनसक्छु भन्ने लाग्छ।	उनीहरू गर्भावस्थालाई जारी राख्न चाहन्छन् कि चाहदैनन् भन्नेमा निश्चित हुन सक्दैनन्र यो स्थानमा उनीहरूले निस्फि`क्री गर्भपतन (जुन यस स्रोत सामग्रीको विषयवस्तु हो) लगायत अन्य विकल्पहरूको बारेमा छलफल गर्न सक्दछन्। मेडिकल स्टाफ बिना कुनै पूर्वाग्रह बिरामीको रुची र ईच्छा द्वारा निर्देशित हुनुपर्छ ।

Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
8		ताराले आफु गर्भवती छु कि छैन भनेर जाँच्न पिसाबको नमूना दिन्छिन्।	गर्भावस्था प्रमाणिकरण गर्न को लागी पहिलो चरण। केही अवस्थामा बिरामीको मुत्र सङ्कलन गरिन्छ तर उक्त गर्भावस्था यकीन गर्नका लागि डक्टर वा नर्सले नमुना परिक्षण गर्नेछन ।
9		परिक्षणले परिणाम सकारात्मक देखाउँछ, जसको मतलब उनि गर्भवती छिन्।	यो एक नर्स वा एक चिकित्सक द्वारा पुष्टि गर्न सकिन्छ। चिकित्सा स्टाफले बिरामीलाई उचित विकल्पहरू प्रदान गर्न राष्ट्रिय नियमन के हो भनेर सचेत हुनुपर्दछ (कतिपय देशहरूमा गर्भपतनको एक विधि मात्र सम्भव हुन सक्छ)।
10		डाक्टरले तारालाई उनको विकल्पहरू बउंछिनता: • गर्भावस्थालाई अन्त्यसम्म पुर्‍याउने र अभिभावक बन्ने • गर्भधारणलाई अन्त्यसम्म पुर्‍याउने र बच्चा जन्माई पालनपोषणको लागि दिने • गर्भपतनद्वारा गर्भधारण रोक्ने	डाक्टरले व्यक्तिलाई उनीहरूको भावना र योजनाहरूको बारेमा सोध्नु पर्छ। डाक्टरले उनीहरूले निर्णय लिइसकेका छन कि भन्ने पत्ता लगाउनु पर्छ र सम्मान गर्नुपर्छ।
11		तारा धेरै प्रश्नहरू सोध्छिन्, किनकि उनि एक सूचित निर्णय गर्न चाहन्छिन्।	निर्णय गर्नु अघि प्रश्नहरू सोध्नु राम्रो विचार हो। डाक्टरहरू जवाफ दिन र व्याख्या गर्न इच्छुक हुनुपर्दछ। यदि तपाईँलाई आफ्नो निर्णय के हो भनेर थाहा छैन भने, निम्न कुराहरू सोच्न सक्नुहुन्छ: • तपाईँलाई कसैको आवाश्यकता नपरेपनि, तपाईँलाई सहयोग पुर्‍याउने भरपर्दो व्यक्तिको बारेमा सोच्न उपयोगी हुन्छ। • यो आफ्नै लागि महत्त्वपूर्ण निर्णय हो, निर्णयले तपाईँलाई असर गर्न सक्ने हुनाले कुनै पनि तरिकाहरूका बारे सोच्नुहोस् र तपाईँलाई चाहिएको समर्थन छ भन्ने कुरामा निश्चित गर्नुहोस्।

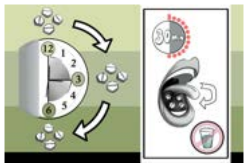
Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
हरियो विकल्प: गर्भपतन			

12		सुरक्षित गर्भपतनका दुई तरिकाहरू बारे डाक्टर ब्याख्या गर्छिन: चिकित्सा गर्भपतन (औषधिका साथ) वा सर्जिकल गर्भपतन (सक्सनबाट)।	विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुसार सुरक्षित गर्भपतन निम्न तरिकाले गर्न सकिन्छ:
			• औषधिका साथ
			  o विकल्प 1: मिफेपृस्टोन र मिसोप्रोस्टोल को संयोजन;
			  o विकल्प 2: केवल मिसोप्रोस्टोल
			• वा यो सक्सन मार्फत शल्य रूपमा गर्न सकिन्छ (विकल्प 3)।
			चिकित्सा स्टाफहरू राष्ट्रिय गर्भपतन नियमनका बारे सचेत हुनुपर्दछ, र कुन प्रकारको गर्भपतन सेवा बिरामीले लिन सक्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनुपर्दछ (यदि ती सबै नभएमा)। धेरै जसो देशहरूमा गर्भपतनको अनुमति हुन्छ।

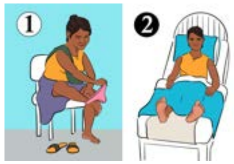
13		ताराले निर्णय गर्छिन कि गर्भपतन एक बिकल्प हो	निर्णय गर्ने गर्भवतीले हो। तपाइँको विचार परिवर्तन गर्नु र अन्तिम निर्णय लिन समय लिनु ठीक छ। चिकित्सा स्टाफले तपाइँको विकल्पहरूको बारेमा गर्भावस्थाको बिभिन्न चरणहरूका बारेमा सल्लाह दिन सक्छन्।
14		ताराले पुष्टि गर्छिन् कि उनको निर्णय गर्भपतन गर्ने हो, र उनीले सहमति फारममा हस्ताक्षर गर्छिन्।	सहमति औपचारिक रूपमा दिनु पर्छ। यदि कसैलाई कसरी पढ्ने थाहा छैन, वा पाठले के भन्छ भनेर बुझ्दैनन् भने, त्यसपछि मेडिकल स्टाफले बिरामीको सहमति प्राप्त गर्ने वैकल्पिक तरिकाहरू पत्ता लगाउनु पर्छ।
औषधिद्वारा गर्भपतन क : मिफेपृस्टोन + मिसोप्रोस्टोल			
15		औषधिद्वारा गर्भपतनका लागि, सबै भन्दा प्रभावकारी विधि दुई प्रकारका औषधिद्वारा हुन्छ: मिफेपृस्टोन र मिसोप्रोस्टोल । यसलाई "चिकित्सा गर्भपतन" भनिन्छ	असुरक्षित औषधी लिनबाट बिरामीलाई जोगाउनका लागि, साथै गर्भावस्थाको चरण,उचित डोज लिनुको महत्त्व साथै औषधिका बारेमा पनि संवाद गर्नुहोस् । व्यक्तिलाई औषधी भरपर्दो श्रोतबाट हो, र जानकारी प्रशिक्षित व्यक्ति वा संस्था द्वारा प्रदान गरीन्छ भन्ने कुरा थाहा भएनभएको निश्चित गर्नुहोस् ।

Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
16		मिफेपृस्टोन को 200mg को एक गोली औषधी निल्नुहोस्।	व्यक्तिले मिफेपृस्टोन को एक गोली औषधी लिन्छ।
17		मिफेपृस्टोन लिइसकेपछी, मिसोप्रोस्टोल नामक अर्को औषधी लिन कम्तिमा पनि 24 घण्टा (24-48 घण्टा) पर्खनुहोस।	औषधिले जटिलता बिना नै ठीकसँग काम गर्न "सही समयमा सही डोज" भन्ने कुरा व्यक्तिहरूलाई थाहा छ भन्ने सुनिश्चित गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मिफेपृस्टोन लिएको 24 देखि 48 घण्टासम्ममा मिसोप्रोस्टोल लिनुपर्दछ। यो जानकारि हुनुपर्दछ कि केहि महिलाहरूमा मिफेपृस्टोन मात्र लिएर पनि रक्तस्राव हुन सक्छ।
18		पहिले केही पानी पिउनुहोस्। त्यसपछि तपाइँको जिब्रो मुनि 4 वटा मिसोप्रोस्टोल औषधिको गोली राख्नुहोस्। तिनीहरूलाई आधा घण्टाको लागि घुलिन दिनुहोस्। यदि गर्भपतन 4 घण्टा पछि पूरा भएन भने, यस प्रक्रिया पुन: दोहोर्याउनुहोस् ।	मुखलाई ओसिलो बनाउन पहिला पानी पिउनु पर्छ। त्यसपछि जिब्रो मुनि चार वटा औषधिको गोली राख्नुहोस्, तर गोलीलाई पानीसँग नपिउनुहोस्। आधा घण्टापछि, केहि बाँकी छ भने पानीसँग निल्न सकिन्छ। यदि मिसोप्रोस्टोल लिएको 4 देखि 6 घण्टापछि पनि गर्भावस्था समाप्त भएको छैन भने, तपाइँले यो चरण पुन: दोहोर्याउन आवश्यक पर्दछ। गर्भावस्थाको सफल अन्त्य रक्तस्राव भएर, रगतको टुक्रा गएर र कन्सेप्शनको उत्पादहरूबाट थाहा हुन्छ।

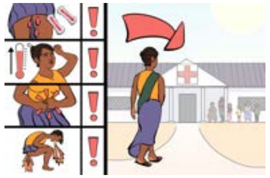
औषधिद्वारा गर्भपतन ख: मिफेपृस्टोन मात्र

19		मिसोप्रोस्टोल द्वारा मात्र गर्भपतनका लागि, 12 घण्टाको अवधिमा प्रत्येक 3 घण्टाको दौरानमा 4 वटा गोलीहरू लिनुहोस्। गोलीहरू तपाइँको जिब्रो मुनि राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई घुलिन दिनुहोस्।	तपाइँले सामान्यतया 12 घण्टाको अवधिमा 12 मिसोप्रोस्टोल को गोली लिनुपर्दछ। यो प्रत्येक 3 पटक 4 वटा गोलीको हुन्छ। यो तपाइँको परिस्थितिमा निर्भर गर्छ, डाक्टरले तपाइँको लागी एक खास डोज लेख्न सक्छन् (माथि उल्लेखित भन्दा फरक)। तपाइँका लागि तयार गरिएको सल्लाह अनुसरण गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

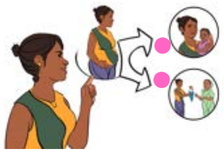
Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
औषधिद्वारा गर्भपतन: सबै प्रकारहरू			
20		मिसोप्रोस्टोल को गोलीलाई पानीसँग ननिल्नुहोस्। औषधिको गोलीहरूलाई तपाइँको जिब्रोमुनि राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई 30 मिनेटको लागि घुलिन हुन दिनुहोस्।	चारवटै गोलीलाई जिब्रोमुनि राख्नुहोस् र तिनीहरूलाई घुलिन दिनुहोस्, गोलीलाई पानीसँग ननिल्नुहोस्। गोली सिधै निलेमा औषधिले काम गर्दैन। आधा घण्टापछि, केहि बाँकी छ भने पानीसँग निल्न सकिन्छ।
21		तपाइँले औषधिद्वारा गर्भपतन गर्दा केहि दुष्प्रभाव अनुभव गर्न सक्नुहुनेछ। यो सामान्य हो। तपाइँले कुनै दुष्प्रभाव अनुभव नगर्न पनि सक्नुहुन्छ।	चिकित्सा गर्भपतन पछि के सामान्य हो र के होईन भन्ने कुरा सेवाग्राहीहरूलाई थाहा दिनुहोस्। एकचोटि तपाइँले यी औषधिको गोली लिनुभयो भने तपाइँले केहि सम्भावित प्रभावहरू अनुभव गर्नुहुनेछ, जस्तै: • हल्का दुखाई • हल्का रक्तस्राव तपाइँले अनुभव गर्न सक्नुहुने अन्य सम्भावित दुष्प्रभाव: • काँप्ने • तापमान • चक्कर लाग्ने • थकान हुने • हल्का बान्ता र पखाला
22		आराम महत्त्वपूर्ण छ, जसले गर्दा तपाइँ चाँडै नै राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ । हल्का दुखाइका लागी दुखाई कमगर्ने औषधीहरूले मद्दत गर्न सक्छन्, आवश्यक परेमा त्यो लिनुहोस्।	चाँडै राम्रो महसुस गर्न आराम महत्त्वपूर्ण छ। दुखाई कमगर्ने औषधीहरू लिनु ठीक र सुरक्षित छ ।
सर्जिकल गर्भपतन			
23		असुरक्षित गर्भपतनबाट बच्नुहोस्। सर्जिकल गर्भपतन गर्दा, सुचिकृत संस्था/सेवाकर्मी र तालिमप्राप्त योग्य चिकित्सकहरुबाट प्रदान गरिनु पर्छ।	सुचिकृत/प्रशिक्षित प्रदायकद्वारा गरेको खण्डमा सर्जिकल गर्भपतन सुरक्षित हुन्छ।

Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
24		सर्जिकल गर्भपतन अघि (सक्शनद्वारा) डाक्टरले बिरामीलाई दुखाई कमगर्ने औषधीदिन्छन्। शल्यक्रिया हुनुभन्दा 6 घण्टा अघिदेखि केहि नखानुहोस्, र 2 घण्टा अघिदेखि तरल पदार्थ नपिउनुहोस्।	पीडा सहनु हुँदैन। डाक्टरहरूले यसलाई रोक्न र कम गर्न मद्दत गर्न सक्छन्। सर्जिकल गर्भपतन प्रक्रियाको जस्तोसुकै शल्यक्रियामा पनि, बिरामीलाई 6 घण्टाअघि केहि नखान र 2 घण्टाअघि केहि नपिउन सिफारिस गरिन्छ।
25		डाक्टर र ताराले प्रक्रिया र तारालाई के के समर्थन चाहिन्छ भन्ने छलफल गर्दछन्, र पिडा भएमा चाहिएको खण्डमा मद्दत कसरी माग्ने भन्ने बारे सहमत हुन्छन्।	बिरामीले उनीहरूका आवश्यकताहरू मेडिकल प्रोफेशनलहरूलाई बताउँछन्, जसलेगर्दा उनीहरू त्यसमा विचार गर्न सकुन्। केही व्यक्तिलाई थप समर्थन वा दुखाई कमगर्ने औषधी आवश्यकता पर्न सक्दछ। डाक्टरले प्रत्येक बिरामीको हिसाबले उचित स्थान बनाउन तयार हुनुपर्दछ।
26		सक्सनद्वारा गर्भपतनको लागि, ताराले उनको भित्रीपोशाक उतार्छिन् र अस्पतालको ओछ्यानमा ढल्किन्छिन।	
27		डाक्टरले एउटा स्पेकुलम्, ताराको योनी खोल्न मद्दत गर्ने एक उपकरण प्रयोग गर्नेछन्।	प्रक्रिया को केहि भागहरु असहज हुन सक्छन। जब स्पेकुलम् भित्र छिराइन्छ, अलि अनौंठो लाग्न सक्छ तर जेलको प्रयोगले मद्दत गर्नसक्छ।
28		तारालाई पीडा हुनबाट जोगाउन र असुविधा कम गर्न, डाक्टरले गर्भाशय ग्रीवामा स्थानीय एनेस्थेटिक इन्जेक्ट गर्छन।	एनेस्थेटिक इन्जेक्शन प्रदान गरिएको बेलामा बिरामीले भित्रबाट केही घोचाईहरू महसुस गर्दछन्।

Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
29		कनुला भनिने पातलो ट्यूब योनीको माध्यमबाट गर्भाशय खाली गर्नका लागि घुसाइन्छ।	
30		सक्सन (सर्जिकल गर्भपतन) द्वारा गर्भपतन भइरहेको बेलामा ताराले पेटमा अस्वस्थता, दवाव र पीडा महसुस गर्न सक्छिन।	सक्सनले खाली गर्दा हल्का दुखाई हुनसक्दछ। ध्यान दिनु पर्दछ कि यदि एक इलेक्ट्रिक सक्सन मेशिन प्रयोग भइरहेको छ भने, तब त्यहाँ गाइँगुइँ / मेकानिकल आवाज /हल्ला सुनिन सक्दछ - चिन्तित वा विचलित हुनुपर्दैन।
31		त्यसपछी ताराले 30 देखी 40 मिनेट आराम गर्नुपर्दछ ।	बिरामीलाई चाँडै नै राम्रो महसुस गर्नको लागि आराम महत्त्वपूर्ण छ।
32		यदि तारालाई आराम गर्दैगर्दा दुखाइ, रक्तस्राव वा उच्च तापमान छ भने डाक्टर वा नर्सलाई बोलाउनुपर्दछ।	यदि आवश्यक परेमा चिकित्सा पेशेवरहरुलाई थाहा दिन महत्वपूर्ण छ। बिरामी एक चिकित्सा सुविधामा हुँदा कुनै पनि सम्भावित जटिलताको पहिचान गर्न र उपचार गर्न सजिलो हुन्छ।
33		डाक्टरले तारालाई प्रशस्त आराम गर्न सल्लाह दिन्छिन उनी केहि रक्तस्राव र दुखाईहरू सामान्य लक्षणहरू हुन् भन्छिन्।	चाँडै नै राम्रो महसुस गर्न आराम महत्त्वपूर्ण छ। हल्का रक्तस्राव सामान्य हो। हल्का दुखाई वा पेटको दुखाई, महिनावारिको समान्य दुखाई झैं समान्य हो। पीडा कम गर्न बिरामिले पेनकिलर लिन सक्छ।

Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
34		जानु अघि, डाक्टर र तारा आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाहबारे छलफल गर्छन्, र तारालाई आफ्नो यौन स्वास्थ्यको लागी जानकारी पत्र, पेनकिलर र गर्भनिरोधक साधन दिन्छिन।	चिकित्सा पेशेवरले बिरामीलाई निम्न कुराहरु बुझाउनु पर्छ: • प्रक्रिया पछि कसरी र कहिले कुन औषधि लिने सहित आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने। • हल्का पीडा र सामान्य साइड इफेक्टलाई कसरी सम्हाल्ने • गर्भनिरोधक विकल्पहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने
35		प्रक्रियाको पहिलो हप्ताको अवधिमा प्याडहरू मात्र प्रयोग गर्ने र ट्याम्पन नलगाउने वा यौन सम्पर्क नराख्ने सल्लाह दिइन्छ।	प्याड प्रयोगले तपाइँलाई कत्ति रक्तस्राव भइरहेको छ जाँच गर्न र थप सल्लाह लिन आवश्यक छ कि भनेर निर्णय गर्न मद्दत गर्दछ। यदि अत्याधिक रक्तस्रावको अनुभव गरेमा, प्रत्यक 2 घण्टा 2 ठुला आकारको सोस्ने सेनेटरी प्याड, लगातार 2 घण्टाको लागि प्रयोग गरी चिकित्सा सहयोग लिनु पर्छ।
सबै गर्भपात प्रक्रियाहरू			
36		यदि तपाइँले निम्न अनुभव गर्नुभएमा तुरून्त चिकित्सकिय सहायता लिनुहोस्: अत्याधिक रक्तस्राव (एक घण्टामा 2 प्याड भन्दा बढी), उच्च ज्वरो (39° सेल्सियस वा सोभन्दा बढी), धेरै दुखाई, लगातार बान्ता र / वा पखाला भएमा।	खतराका संकेतहरू के हुन् र के गर्ने भनेर तपाइँले थाहा पाउनुपर्दछ यदि तपाइँलाई निम्न भएमा तुरून्त चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्: • अत्याधिक रक्तस्राव – लगातार 2 घण्टामा 2 ठुला सोस्ने स्यानेटरी प्याड भिजेमा, वा यदि तपाइँलाई धेरै रक्तस्राव भयो र अस्वस्थ महसुस भयो भने। • उच्च ज्वरो – 39° सेल्सियस / 102° फरेनहाईट भन्दा बढी • निरन्तर वा असहनीय पीडा • अधिक बान्ता र पखाला • मिसोप्रोस्टोल लिएको 24 घण्टा पछि पनि कुनै रक्तस्राव नभएमा। • गन्धको डिस्चार्ज हुनु र वा पेट नरम भएमा • तपाइँलाई अस्वस्थ महसुस गराउने अन्य कुनै पनि लक्षण देखिएमा।

Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
37		धेरै मानिसहरू आराम गरेको दिनको एक दिन पछि आफ्नो दिनचर्यामा फर्कन सक्छन्।	पूर्ण रूपले शक्तिवान हुनु र सामान्य दैनिक स्तर गतिविधिहरूमा फर्कनु भन्दा पहिले केही आरामदायक दिनहरू आवश्यक पर्दछ, त्यसैले यो निश्चित गर्नुहोस् कि तपाइँ आफैंलाई प्रशस्त ठाउँ र आराम दिँदै हुनुहुन्छ।
38		गर्भपतन गरिसकेपछि 4 देखि 6 हप्तामा महिनावारी सामान्यमा फर्कनुपर्दछ। यदि तपाइँको महिनावारी भएको छैन भने, चिकित्सकसंग परामर्श गर्नुहोस्।	अर्को महिनावारी कहिले अपेक्षा गर्ने भन्ने जान्नु महत्वपूर्ण छ। यदि अपेक्षित समयमा महिनावारी नभएमा डाक्टरसँग परामर्श लिन आवश्यक हुन्छ।
39		डाक्टरले उनीहरूको प्रजनन विकल्पहरू र यौन स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सजिलो बनाउनको लागि गर्भनिरोधक विकल्पहरू उपलब्ध गराउँदछन्।	गर्भपतन पछि, प्रक्रिया लगत्तै चाँडै नै र अर्को मासिक चक्र पुनः सुरु हुनु अघि पनि अर्को गर्भावस्था हुनसक्छ। गर्भपतन हुनु अघि र पछाडि डाक्टर र बिरामीले गर्भनिरोधका बारे छलफल गर्नुपर्छ। **अस्थायी विधी** • गर्भनिरोधक औषधि • प्याच • ईमल्पाण्ट • इन्जेक्टेबल्स् • हार्मोनल रिंग • पुरुष कन्डम (लिंगमा) • डायाफ्राम /टोपी • महिला कन्डम (योनी भित्र) • इन्ट्रा-युरिनेट यन्त्र(आइडियु)/ इन्ट्रा-युरिनेट सेवा (आइडिएस) **स्थायी विधी** • फ्याल्लोपियन • भ्यासेक्टोमी ट्युबल लिगेसन
40		डाक्टरले अरू केहि कुरा सोध्न चाहन्छिन कि भनेर तारालाई सोध्छिन।	क्लिनिकमा हुनु भनेको सूचना र अन्य क्षेत्रमा सहायता प्राप्त गर्ने अवसर हो, उदाहरणका लागि: • पाठेघरको जाँच • ओब्स्टेट्रिक सेवा • लैंगिक दुरुपयोग र हिंसाबाट बच्नेहरूको लागि समर्थन (घर वा अन्य ठाउँमा) • परामर्श र सहयोगि समूहहरू • अन्य स्वास्थ्य आवश्यकताहरु

Page	छवि	सुझाव गरिएको कथा	सहजकर्ता नोटहरू
41		ताराले आफु तयार महसुस गरेपछी यौनसम्पर्क पुन: सुचारु गर्न सक्छिन। अझै रक्तस्राव भैरहेमा कन्डम प्रयोग गर्न सक्छिन।	यौनसम्पर्क पुनः सुरु गर्नु प्रत्येक व्यक्तिका लागि फरक हुन्छ। यो याद राख्नु महत्वपूर्ण छ कि यो तपाईँको व्यक्तिगत छनौट हो र यसलाई सम्मान गर्न आवश्यक छ। यौनसम्पर्क पुन: सुरू गर्नु अघि केहि समय लिनु ठीक छ। यदि तपाइँ यौनसम्पर्क गर्न तयार हुनुहुन्छ तर अझै रक्तस्राव भैरहेको भएमा कन्डम रोजाइमा हुनसक्छ जसले गर्भावस्था साथै यौनजन्य संक्रमण को बिरूद्ध सुरक्षा प्रदान गर्दछ। यौनसम्पर्क पुन: सुरू गर्न गर्भपतन प्रक्रियाबाट एक हप्ता कुर्नु सिफारिस गरिन्छ।
गुलाबी विकल्प: गर्भावस्था निरन्तरता दिने			
42		तारा आफ्नो गर्भावस्था जारी राख्ने निर्णय गर्दछिन्।	आफ्नो लागि उत्तम विकल्प के हो निर्णय गर्ने व्यक्ति गर्भवती नै हो। उनीहरूलाई कुनै तरिकामा दबाब दिनु हुँदैन।
43		डाक्टरले तारालाई जन्मपूर्व हेरचाहमा जान सुझाउंछिन।	यदि व्यक्तिले गर्भावस्था जारी राख्न रोज्दछ भने, डाक्टरले जन्मपूर्व हेरचाह सुझाउनुपर्दछ र उनीहरूलाई फलोअपको लागी आमन्त्रित गर्नु पर्छ। डाक्टरले गर्भवती व्यक्तिको लागि उचित जानकारी प्रदान गर्न सक्दछ, चाहे उनीहरू आमा बुबा बन्ने छनौट गर्दछन् वा बच्चा अरुलाई दिनको लागि चाहन्छन्।
कथाको अन्त्य			
43		ताराले आफ्नो निर्णयको लागि राहत पाएको महसुस गर्छिन्, र साथीहरूसँग भेट्छिन्, जसले उनलाई स्वागत गर्छन् र पुर्वाग्रह राख्दैनन्।	केही व्यक्तिहरू गर्भावस्था समाप्त गर्ने कि नगर्ने भन्ने निर्णयसँग संघर्ष गर्न सक्दछन्। केहि व्यक्तिहरूको लागि, अर्कोतर्फ, निर्णय एकदम स्पष्ट र सजिलो हुन्छ। राम्रो समर्थन हुँदा, गर्भवतीले जे निर्णय गरे पनि फाइदाजनक हुनेछ।