

Hindi



प्रारंभिक गर्भावस्था की हानि (अर्ली प्रेग्नेंसी लॉस) की पुष्टि के बाद

प्रारंभिक गर्भावस्था मूल्यांकन सेवा (अर्ली प्रेग्नेंसी असेसमेंट सर्विस EPAS)
की तरफ से रोगियों के लिए जानकारी

हमें खेद है कि आप गर्भपात (मिसकैरेज) की पुष्टि के साथ अस्पताल से जा रही हैं। गर्भावस्था की हानि पर हर कोई अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है। आप अपनी भावनाओं पर आश्चर्यचकित हो सकती हैं और आपको शोक मनाने के लिए समय की आवश्यकता हो सकती है। कुछ महिलाएँ उदास, अवसादग्रस्त (डिप्रेस्ड), दोषी, क्रोधित या अलग-थलग महसूस करती रह जाती हैं। अन्य महिलाएँ दार्शनिक महसूस करती हैं और अपने गर्भपात (मिसकैरेज) से जल्दी ठीक हो जाती हैं। इस स्थिति में महसूस करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है।

इस लीफलेट के अंत में सहायता के बारे में जानकारी है।

अब क्या होगा?

पूर्ण गर्भपात (कम्प्लीट मिसकैरेज)

पूर्ण गर्भपात (कम्प्लीट मिसकैरेज) का अर्थ है कि आपका गर्भ (वूम) पूरी तरह से खाली है। इस मामले में चिकित्सीय हस्तक्षेप (मेडिकल इंटरवेंशन) की कोई आवश्यकता नहीं है। आपका रक्तस्राव भारी नहीं होना चाहिए लेकिन यह तीन सप्ताह तक जारी रह सकता है। यदि यह ठीक नहीं होता है, या आप भारी रक्तस्राव करने लगती हैं, तो आपको अपने अस्पताल से संपर्क करना चाहिए। आपकी दाई (मिडवाइफ) आपको उचित फॉलो-अप सलाह देगी और इंफेक्शन के संकेतों पर ध्यान देने की सलाह देगी। यदि आपको तेज बुखार हो, आप अस्वस्थ महसूस करें या अपनी योनि (वजाइना) से दुर्गंधयुक्त स्राव (ऑफेंसिव स्मेलिंग डिस्चार्ज) देखें तो आपको अपने जीपी (GP) से संपर्क करना चाहिए।

हम आपको आपके गर्भपात (मिसकैरेज) से 2-3 सप्ताह में करने के लिए एक होम प्रेग्नेंसी टेस्ट देंगे और यदि टेस्ट सकारात्मक आता है तो आपको नीचे दिए गए नंबरों पर अपने अस्पताल के प्रारंभिक गर्भावस्था विभाग (अर्ली प्रेग्नेंसी डिपार्टमेंट) से संपर्क करना चाहिए।

पुष्टि हुए गर्भपातों का प्रबंधन (मैनेजमेंट ऑफ़ कन्फर्म्ड मिसकैरेजेस)

गर्भपात (मिसकैरेज) के बाद, विभिन्न उपचार उपलब्ध हैं, इनमें यह शामिल हैं:

- प्रत्याशित प्रबंधन (एक्सपेक्टेन्ट मैनेजमेंट)
- चिकित्सीय प्रबंधन (मेडिकल मैनेजमेंट)
- शल्य प्रबंधन (सर्जिकल मैनेजमेंट)

हम नीचे इन पर और विस्तार से चर्चा करेंगे ताकि आपको निर्णय लेने में मदद मिल सके।

प्रत्याशित प्रबंधन (एक्सपेक्टेड मैनेजमेंट)

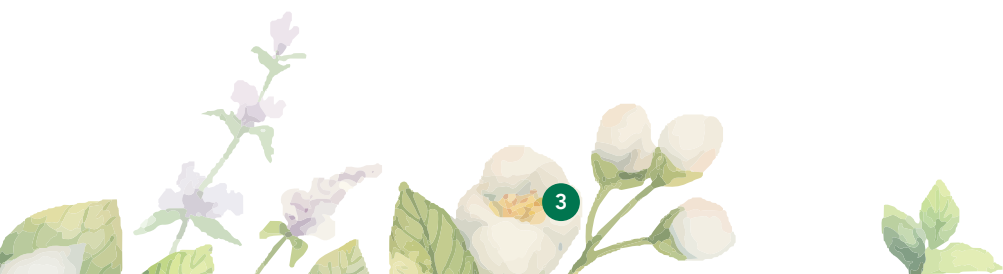
चीजों को प्रकृति पर छोड़ने से आपकी गर्भावस्था का अंततः गर्भपात (मिसकैरेज) हो जाएगा। यह अनुभव आपके लिए कैसा होगा, इसका सटीक वर्णन करना असंभव है, क्योंकि प्रत्येक गर्भपात (मिसकैरेज) अलग होता है। अधिकांश महिलाओं का दो सप्ताह के भीतर गर्भपात (मिसकैरेज) हो जाता है; हाँलांकि, कभी-कभी इसमें अधिक समय लगता है। आपको भारी रक्तस्राव और मासिक धर्म जैसी ऐंठन (पीरियड लाइक क्रैम्प्स) हो सकती है, जो गंभीर हो सकती है, खासकर उस समय जब आप अपने बच्चे को बाहर निकालने वाली होती हैं। इस समय पैरासिटामोल और आइबुप्रोफेन जैसी दर्द निवारक (पेनकिलर्स) दवाएं मदद कर सकती हैं।

शिशु को बाहर निकालने के लगभग दो घंटे बाद रक्तस्राव और दर्द कम हो जाना चाहिए।

हो सकता है कि आप इसे शिशु के रूप में पहचान पाएं या न पहचान पाएं। आपको लगभग 2-4 सप्ताह तक रक्तस्राव जारी रह सकता है। यदि इस बारे में कोई अनिश्चितता हो कि गर्भपात (मिसकैरेज) पूरी तरह से नहीं हुआ है, तो हम फॉलो-अप स्कैन की सलाह दे सकते हैं।

कभी-कभी, गर्भपात (मिसकैरेज) के दौरान बहुत भारी रक्तस्राव हो सकता है। यदि ऐसा होता है, तो अपने अस्पताल से संपर्क करें और हम आपके मूल्यांकन (असेसमेंट) की व्यवस्था करेंगे। शेष गर्भावस्था उत्तक (प्रेग्नेंसी टिश्यू) या थक्कों (क्लॉट्स) को हटाने के लिए आपको सामान्य एनेस्थेटिक (जिसका अर्थ है कि आप सोई रहेंगी) के तहत एक शल्य प्रक्रिया (सर्जिकल प्रोसीजर) की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपकी योनि (वजाइना) से ऐसा स्राव (डिस्चार्ज) होता है जो बुरा दिखता या महकता है या यदि आपको तेज बुखार है, तो आपको अपने अस्पताल या जीपी (GP) से संपर्क करना चाहिए। यह इंफेक्शन का संकेत हो सकता है और इसका इलाज किया जाना आवश्यक है।

जब तक आपका रक्तस्राव जारी रहता है, इंफेक्शन के जोखिम को कम करने के लिए टैम्पोन के बजाय सैनिटरी पैड का उपयोग करना सबसे अच्छा है और आपको यौन संबंध (सेक्स) से बचना चाहिए। नहाना या शावर लेना ठीक है लेकिन पहले सप्ताह में तैरने (स्विमिंग) न जाना सबसे अच्छा है।



यदि रक्तस्राव और दर्द ठीक हो जाता है, तो यह इंगित करता है कि गर्भपात (मिसकैरेज) पूरा हो गया है। हम आपको तीन सप्ताह बाद होम प्रेग्नेंसी टेस्ट करने की सलाह देंगे। यदि प्रेग्नेंसी टेस्ट सकारात्मक रहता है, तो कृपया अपने स्थानीय अस्पताल में अपनी प्रारंभिक गर्भावस्था मूल्यांकन सेवा (अर्ली प्रेग्नेंसी असेसमेंट सर्विस EPAS) से संपर्क करें:

- प्रिंसेस रॉयल मैटरनिटी (Princess Royal Maternity) ☎ 0141 211 5317
- क्वीन एलिजाबेथ यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल (Queen Elizabeth University Hospital) ☎ 0141 201 2331
- रॉयल एलेक्जेंड्रा हॉस्पिटल (Royal Alexandra Hospital) ☎ 0141 314 6953
- इन्वरक्लाइड रॉयल हॉस्पिटल (Inverclyde Royal Hospital) ☎ 01475 504619
- वेल ऑफ़ लेवन हॉस्पिटल (Vale of Leven Hospital) ☎ 01389 817232

प्रत्याशित प्रबंधन (एक्सपेक्टेड मैनेजमेंट) की संभावित जटिलताएँ (पॉसिबल कॉम्प्लिकेशन्स) शामिल हैं:

- गर्भ (वूम) में इंफेक्शन का जोखिम: 100 में से 1 (1%)
- गर्भपात (मिसकैरेज) पूरा नहीं हो सकता है: 5 में से 1 (20%)
- महत्वपूर्ण रक्तस्राव का जोखिम: 100 में से 2 (2%)

गर्भपात का चिकित्सीय प्रबंधन (मेडिकल मैनेजमेंट ऑफ़ मिसकैरेज)

इसमें हम शिशु को बाहर निकालने में मदद करने के लिए दवा का उपयोग करते हैं।

13 सप्ताह से कम की गर्भावस्था में

इसके दो अलग-अलग तरीके हैं, और हम इन पर आपसे चर्चा करेंगे ताकि यह तय करने में मदद मिल सके कि आपके लिए कौन सा अधिक उपयुक्त है।

दो गोलियाँ (टैबलेट्स) होती हैं जिन्हें आप अपनी जीभ के नीचे 15 मिनट तक घुलने के लिए रखती हैं, यदि वे इस समय तक नहीं घुलती हैं, तो आप उन्हें थोड़े से पानी के घूट के साथ निगल सकती हैं।

दूसरा विकल्प दो गोलियाँ (टैबलेट्स) योनि (वजाइना) में डालना है; ये घुल जाएंगी लेकिन हम आपसे इन्हें रखने के बाद लगभग 30 मिनट तक लेटने के लिए कहेंगे।

आपको कुछ मतली, उल्टी, दस्त, कमजोरी, चक्कर आना, पेट में ऐंठन (एब्डॉमिनल क्रैम्प्स) और योनि से रक्तस्राव (वजाइनल ब्लीडिंग) का अनुभव हो

सकता है। दर्द और रक्तस्राव की मात्रा हर व्यक्ति में अलग-अलग होगी, पैरासिटामोल और आइबुप्रोफेन जैसी दर्द निवारक (पेनकिलर्स) दवाएं दर्द में मदद कर सकती हैं।

आपकी दाई (मिडवाइफ) या डॉक्टर इन विकल्पों पर आपसे चर्चा करेंगे/करेंगी, और निर्णय लेने से पहले आपके पास कोई भी प्रश्न पूछने का अवसर होगा। वे आपके साथ आपके गर्भावस्था उतक (प्रेग्नेंसी टिशू) के निपटान (डिस्पोजल) पर भी चर्चा करेंगे/करेंगी।

चिकित्सीय उपचार (मेडिकल ट्रीटमेंट) हमेशा सफल नहीं होता है। हाँलांकि, यदि गर्भपात (मिसकैरेज) नहीं होता है, तो हमें प्रत्याशित प्रबंधन (एक्सपेक्टेड मैनेजमेंट), चिकित्सीय प्रबंधन (मेडिकल मैनेजमेंट) को दोहराने या आपके गर्भपात (मिसकैरेज) के शल्य प्रबंधन (सर्जिकल मैनेजमेंट) की व्यवस्था करने पर विचार करना पड़ सकता है। यदि इस बारे में कोई अनिश्चितता हो कि गर्भपात (मिसकैरेज) पूरा हो गया है, तो हम फॉलो-अप अल्ट्रासाउंड की सलाह भी दे सकते हैं।

कुछ संभावित जटिलताएँ यह हैं:

- इंफेक्शन का जोखिम: 100 में से 3 (3%)
- गर्भपात (मिसकैरेज) पूरा नहीं हो सकता है, लेकिन यह दुर्लभ है। 80-90% सफल होते हैं।
- महत्वपूर्ण रक्तस्राव का जोखिम, लेकिन चूँकि आप अस्पताल में होंगी, चिकित्सा कर्मचारी (मेडिकल स्टाफ) इसे संभाल लेंगे।



गर्भपात का शल्य प्रबंधन (सर्जिकल मैनेजमेंट ऑफ़ मिसकैरेज)

यह एक अपूर्ण गर्भपात (इनकम्प्लीट मिसकैरेज) के बाद आपके गर्भ (वूम) में अभी भी मौजूद किसी भी गर्भावस्था ऊतक (प्रेग्नेंसी टिशू) को हटाने के लिए एक शल्य प्रक्रिया (सर्जिकल प्रोसीजर) का नैदानिक शब्द (क्लिनिकल टर्म) है।

आपकी शल्य प्रक्रिया (सर्जिकल प्रोसीजर) एक ऑपरेटिंग थिएटर में सामान्य एनेस्थेटिक के तहत की जाएगी। आपकी गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) का मुख धीरे से खोला जाता है और आपके गर्भ (वूम) में एक उपकरण (इंस्ट्रूमेंट) डाला जाता है जो किसी भी शेष गर्भावस्था ऊतक (प्रेग्नेंसी टिशू) को हटा देता है। सर्जरी के बाद, स्टाफ कुछ घंटों तक आपके रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) और रक्तस्राव की निगरानी करेगा और यदि सब ठीक रहा तो कुछ खाने-पीने के बाद आप घर जा सकेंगी।

जोखिम और जटिलताएँ:

- 2 सप्ताह तक चलने वाला रक्तस्राव आम है, हालांकि, यदि यह 2 सप्ताह से अधिक समय तक जारी रहता है या बहुत भारी है, तो कृपया अपने जीपी (GP) या NHS 24 को ☎ 111 पर संपर्क करें।
- रक्त आधान (ब्लड ट्रांसफ्यूजन) की आवश्यकता वाला रक्तस्राव 1000 में 0-3 (0.3%) है
- इंफेक्शन का जोखिम 1000 में 40 (4%) है
- गर्भधारण के अवशिष्ट उत्पाद (कुछ गर्भावस्था ऊतक (प्रेग्नेंसी टिशू) गर्भाशय (यूटरस) में रह जाता है) 1000 में 40 (4%) हैं
- आसंजन (एडहेसन्स) (निशान ऊतक / स्कार टिशू) 1000 में 190 (19%) हैं।

मैनुअल वैक्यूम एस्पिरेशन (MVA)

MVA एक शल्य प्रक्रिया (सर्जिकल अप्रोच) है जहाँ गर्भावस्था के ऊतक (प्रेग्नेंसी टिशू) को स्थानीय एनेस्थेटिक (गर्भ की ग्रीवा (सर्विक्स) को सुन्न करना) के तहत गर्भ (वूम) से हटाया जाता है, और प्रक्रिया के दौरान आप जगी रहेंगी। हम प्रक्रिया से पहले आपको लेने के लिए दर्द निवारक (पेनकिलर्स) सहित गोलियाँ (टैबलेट्स) देंगे। हम आपसे एक काउच (सोफे) पर लेटने के लिए कहेंगे और आपके पैर फुटरेस्ट पर होंगे।

प्रक्रिया से पहले आपका एक योनि स्कैन (वजाइनल स्कैन) होगा। आपके साथी पूरी प्रक्रिया के दौरान आपके साथ उपस्थित रह सकते हैं।

हम योनि (वजाइना) में एक स्पेकुलम डालेंगे, जैसा कि स्मीयर टेस्ट के दौरान उपयोग किया जाता है। हम आपको गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) में एक स्थानीय एनेस्थेटिक देंगे जो दर्दनाक हो सकता है। फिर गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) को खोला जाता है, और हम शेष गर्भावस्था ऊतक (प्रेग्रेंसी टिश्यू) को हटाने के लिए आपके गर्भ (वूम) में एक पतली सक्शन ट्यूब डालेंगे। प्रक्रिया में लगभग 5-10 मिनट लगते हैं, जिसके दौरान आपको कुछ ऐंठन (क्रैम्पिंग) का अनुभव हो सकता है जो अंत की ओर गंभीर हो सकती है। हाँलांकि, कुछ महिलाओं को न्यूनतम असुविधा का अनुभव होता है।

प्रक्रिया के अंत में, आपका एक और योनि स्कैन (वजाइनल स्कैन) होगा। यदि प्रक्रिया के बाद आप ठीक महसूस करती हैं तो आप उसी दिन घर जा सकेंगी।

आपकी रोजमर्रा की गतिविधियों में न्यूनतम व्यवधान होता है, हालांकि हम एक दिन आराम करने और दर्द को कम करने के लिए नियमित रूप से दर्द निवारक (पेनकिलर्स) लेने का सुझाव देते हैं।

सफलता दर 96-98% जितनी अधिक है।

MVA के क्या लाभ हैं?

- आपको सामान्य एनेस्थेटिक लेने की आवश्यकता नहीं होती है।
- आप सामान्य रूप से खा-पी सकती हैं; प्रक्रिया से पहले उपवास (फास्टिंग) करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
- प्रक्रिया के बाद तेजी से स्वास्थ्य लाभ (रिकवरी)।
- रोजमर्रा की गतिविधियों में शीघ्र वापसी।

जटिलताएँ (कॉम्प्लिकेशन्स) सामान्य एनेस्थेटिक के तहत की जाने वाली प्रक्रिया के समान हैं।



मेरे लिए कौन सा विकल्प सबसे अच्छा है?

कभी-कभी चुनाव स्पष्ट हो सकता है, उदाहरण के लिए, यदि आप अस्वस्थ हैं और भारी रक्तस्राव हो रहा है, तो आपको शल्य प्रबंधन (सर्जिकल मैनेजमेंट) की आवश्यकता हो सकती है। कभी-कभी हम आपके निदान (डायग्नोसिस) के आधार पर एक विकल्प को दूसरे पर प्राथमिकता दे सकते हैं जब शोध ने बेहतर परिणाम दिखाया हो। आमतौर पर, यह आपकी व्यक्तिगत पसंद होती है। जब तक आप ठीक हैं, हम इन तरीकों में से किसी एक का उपयोग करके आपके गर्भपात (मिसकैरेज) को सुरक्षित रूप से प्रबंधित कर सकते हैं। यदि आप कोई निर्णय लेती हैं और फिर अपना मन बदल लेती हैं - तो कृपया अपने अस्पताल से संपर्क करें और हम व्यवस्था बदल सकते हैं।

आपके गर्भपात (मिसकैरेज) के बाद

निम्नलिखित जानकारी संभावित विकल्पों की रूपरेखा प्रस्तुत करती है। आपकी दाई (मिडवाइफ) या नर्स आपके और आपके साथी के साथ सभी विकल्पों पर चर्चा करेंगी ताकि आपको यह तय करने में मदद मिल सके कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है।

स्टाफ आपको 'दफनाने और दाह संस्कार के विकल्प (Options for burial and cremation)' नामक एक लीफलेट देगा।

हमें एहसास है कि यह एक कठिन समय है और हो सकता है कि आप सुनिश्चित न हों कि आप कौन सा विकल्प चुनना चाहती हैं।

यदि आप निर्णय लेने के लिए तैयार महसूस नहीं करती हैं, तो हम आपकी गर्भावस्था की हानि (प्रेग्नेंसी लॉस) को कुछ और समय के लिए अपनी देखरेख में रख सकते हैं। हाँलांकि, यदि आप छह सप्ताह के भीतर संपर्क नहीं करती हैं, तो हम अस्पताल द्वारा साझा दाह संस्कार (हॉस्पिटल शेयर्ड क्रिमेशन) के साथ आगे बढ़ेंगे। यह ग्लासगो के श्मशान (Glasgow crematorium) में होता है।

कृपया ध्यान दें कि माता-पिता उपस्थित नहीं हो सकते हैं और संग्रह (कलेक्शन) के लिए कोई राख उपलब्ध नहीं होती है। राख चैपल 4 (Chapel 4) के पीछे चिंतन उद्यान (गार्डन ऑफ़ रिफ्लेक्शन) में बिखेरी जाती है। वहाँ एक स्मरण पुस्तिका (बुक ऑफ़ रिमेंबरेंस) है। दुर्भाग्य से आप व्यक्तिगत वस्तुएं नहीं छोड़ सकतीं लेकिन आप ताजे फूल छोड़ सकती हैं। यदि आपके इससे संबंधित कोई प्रश्न हैं तो कृपया अस्पताल से संपर्क करें, श्मशान घाट (क्रिमेटोरियम) से नहीं।

आपके गर्भपात (मिसकैरेज) के बाद किए जा सकने वाले परीक्षण (टेस्टिंग)

हम गर्भावस्था के कुछ उतक (प्रेग्नेंसी टिश्यू) को प्रयोगशाला (लेबोरेटरी) में परीक्षण (टेस्टिंग) के लिए भेजने की व्यवस्था कर सकते हैं।

परिणाम यह पुष्टि कर सकते हैं कि गर्भावस्था गर्भ (वूम) के अंदर थी और एक्टोपिक गर्भावस्था (जब गर्भावस्था गर्भ के बाहर बढ़ रही हो) नहीं थी। यह प्लेसेंटा में किसी भी असामान्य परिवर्तन (मोलर गर्भावस्था / मोलर प्रेग्नेंसी) के लिए भी परीक्षण करता है। कभी-कभी, परीक्षण (टेस्टिंग) के बाद दाह संस्कार (क्रिमेशन) के लिए कोई शेष गर्भावस्था उतक (प्रेग्नेंसी टिश्यू) नहीं बचता है।

यदि आप ये परीक्षण नहीं करवाना चाहती हैं, तो कृपया अपनी नर्स या दाई (मिडवाइफ) को बताएं।

यदि गर्भावस्था की पहली तिमाही (फर्स्ट ट्राइमेस्टर) में आपके तीन या अधिक गर्भपात (मिसकैरेज) हुए हैं, तो हम क्रोमोसोम विश्लेषण परीक्षण (क्रोमोसोम एनालिसिस टेस्ट) का अनुरोध कर सकते हैं। यह परीक्षण क्वीन एलिजाबेथ यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल (Queen Elizabeth University Hospital) में होता है। इस परीक्षण के बाद, हम ग्लासगो के श्मशान (Glasgow Crematorium) में किसी भी शेष गर्भावस्था उतक (प्रेग्नेंसी टिश्यू) के साझा दाह संस्कार (शेयर्ड क्रिमेशन) की व्यवस्था करेंगे। हमें साझा दाह संस्कार (शेयर्ड क्रिमेशन) के लिए आपकी लिखित अनुमति की आवश्यकता होगी। कृपया आश्वस्त रहें कि यह गरिमा और सम्मान के साथ किया जाएगा।

गर्भपात (मिसकैरेज) के बाद सलाह

मेरा गर्भपात (मिसकैरेज) क्यों हुआ?

हम शायद ही कभी जानते हैं कि महिलाओं का गर्भपात (मिसकैरेज) क्यों होता है। बड़ी संख्या में गर्भपात (मिसकैरेज) विकासात्मक समस्याओं (डेवलपमेंटल प्रॉब्लम्स) के कारण होते हैं; जिनमें से अधिकांश दोबारा नहीं होते हैं।



इस बात का कोई सबूत नहीं है कि प्रारंभिक गर्भावस्था में व्यायाम या यौन संबंध (सेक्सुअल इंटरकोर्स) से गर्भपात (मिसकैरेज) होता है। हम यह जानते हैं कि यह अत्यंत असंभावित है कि आपने ऐसा कुछ किया हो जिससे आपका गर्भपात (मिसकैरेज) हुआ हो, और यह महत्वपूर्ण है कि न तो आप और न ही आपके साथी खुद को दोषी महसूस करें। कभी-कभी, गर्भपात (मिसकैरेज) का कोई पहचाना जा सकने वाला अंतर्निहित कारण होता है, और हम उचित जांच (इन्वेस्टिगेशन्स) की व्यवस्था कर सकते हैं। इंफेक्शन या हार्मोनल असंतुलन (हार्मोनल इम्बैलेंसेस) को कभी-कभी गर्भपात (मिसकैरेज) का कारण माना जाता है।

हाँलांकि, यह आमतौर पर तीन से अधिक गर्भपात (मिसकैरेज) के बाद ही स्पष्ट होता है। अधिकांश अस्पताल तब तक जांच नहीं करते जब तक कि माँ के तीन गर्भपात (मिसकैरेज) न हो जाएं जिनका निदान अल्ट्रासाउंड स्कैन द्वारा किया गया हो या गर्भावस्था उतक (प्रेग्नेंसी टिश्यू) की सूक्ष्मदर्शी जांच (माइक्रोस्कोपिक एग्जामिनेशन) द्वारा पुष्टि की गई हो।

क्या मुझे दोबारा गर्भपात (मिसकैरेज) होने का अधिक खतरा है?

अधिकांश गर्भपात (मिसकैरेज) संयोगवश होने वाली घटनाएँ हैं (कोई स्पष्ट कारण नहीं होता) और दूसरी गर्भावस्था में होने की संभावना नहीं होती है। आपको अभी भी गर्भपात (मिसकैरेज) का वही 15-20% जोखिम होगा जो किसी और को होता है। आपके गर्भपात (मिसकैरेज) का जोखिम केवल तीन या अधिक लगातार गर्भपात (मिसकैरेज) के बाद ही काफी बढ़ता है।

मैं दोबारा कब कोशिश कर सकती हूँ?

कोई चिकित्सीय कारण नहीं है कि आप तुरंत दोबारा कोशिश नहीं कर सकतीं। हम सलाह देते हैं कि आप अपने अगले सामान्य मासिक धर्म तक प्रतीक्षा करें ताकि आप अपनी अगली गर्भावस्था की 'तिथि तय' (डेट) कर सकें। कृपया दोबारा कोशिश करने से पहले फोलिक एसिड लेना याद रखें।

भावनात्मक रूप से, हो सकता है कि आप कई महीनों तक दोबारा कोशिश करने के लिए तैयार महसूस न करें। एक गर्भावस्था की हानि और साथ ही एक नई गर्भावस्था की प्रत्याशा का सामना करना बहुत कठिन हो सकता है।



आपको पता होना चाहिए कि आपके अगले मासिक धर्म के आने से पहले गर्भवती होना संभव है। कृपया गर्भनिरोधक (कॉन्ट्रासेप्शन) का उपयोग करने पर तब तक विचार करें जब तक आप दूसरी गर्भावस्था का सामना करने के लिए तैयार महसूस न करें। यदि 6 सप्ताह के बाद आपका मासिक धर्म नहीं आया है, तो हम आपको प्रेग्नेंसी टेस्ट करने की सलाह देते हैं।

मेरे मासिक धर्म कब वापस आएंगे?

आपके गर्भपात (मिसकैरेज) के 4-6 सप्ताह बाद आपका मासिक धर्म वापस आ जाना चाहिए (बशर्ते गर्भपात से पहले आपका चक्र नियमित था)। यह सामान्य से अधिक भारी हो सकता है।

अपने बच्चे को याद करना

अस्पताल आपको अपने बच्चे को याद करने के लिए कुछ चीजें करने में मदद कर सकता है, इसके विभिन्न तरीके हैं:

- आप अपने स्कैन के चित्र की एक प्रति ले सकती हैं।
- स्मरण पुस्तिका (बुक ऑफ़ रिमेंबरेंस) में प्रविष्टि के लिए एक प्रमाण पत्र (सर्टिफिकेट) लिखें।
- स्मृति बक्से (मेमोरी बॉक्सेस) अस्पताल के कर्मचारियों के पास उपलब्ध हैं।
- ग्लासगो के श्मशान (Glasgow Crematorium) में स्थित गार्डन ऑफ़ रिफ्लेक्शन में जाएँ
- अपने बच्चे की याद में एक फूल या पेड़ लगाएं।
- अपने बच्चे को एक पत्र या कविता लिखें।
- 24 सप्ताह से पहले की हानियों के लिए औपचारिक मृत्यु प्रमाण पत्र (फॉर्मल डेथ सर्टिफिकेट) उपलब्ध नहीं हैं, लेकिन स्कॉटलैंड में आप एक विशेष स्मारक पुस्तिका (मेमोरियल बुक) में अपनी हानि का रिकॉर्ड दर्ज करवाने के लिए आवेदन कर सकती हैं और एक प्रमाण पत्र प्राप्त कर सकती हैं। कृपया स्टाफ से लीफलेट मांगें।



मेरे गर्भपात (मिसकैरेज) के बाद क्या सहायता उपलब्ध है?

यदि आप सहायता समूहों (सपोर्ट ग्रुप्स) और चैरिटी (Charities) के बारे में अधिक जानकारी चाहती हैं तो कृपया अपने अस्पताल से संपर्क करें।

मिसकैरेज एसोसिएशन (Miscarriage Association)

🌐 www.miscarriageassociation.org.uk

☎ 0141 552 5070

चाइल्ड बिरीवमेंट यूके (Child Bereavement UK)

🌐 www.childbereavementuk.org

☎ 0800 02 888 40

बेबी लॉस रिट्रीट (Baby Loss Retreat)

🌐 www.babylossretreat.org.uk

☎ 07555 467 805

सैंड्स (SANDS)

🌐 www.sands.org.uk

☎ 0808 164 3332

टॉमीज (Tommys)

🌐 www.tommys.org

☎ 020 7398 3400

सिम्बा (Simba)

🌐 www.simbacharity.org.uk/support/

✉ glasgowsimbacharity@gmail.com

एंटीनेटल रिजल्ट्स एंड चॉइसेस (Antenatal Results and Choices)

🌐 www.arc-uk.org

☎ 020 7713 7486

मुस्लिम बिरीवमेंट सपोर्ट सर्विस (Muslim Bereavement Support Service)

🌐 www.mbss.org.uk

☎ 07519 820 789