

## कृपया इन निर्देशों को सावधानीपूर्वक पढ़ें और नीचे दिए गए सुझावों का पालन करें

### आपके ऑपरेशन के बाद के पहले 24 घंटों के लिए

अवचेतनाकारी औषधि (anaesthetic) लेने के बाद एक दिन तक कृपया मोटर वाहन न चलाएँ, किसी भी कानूनी दस्तावेज पर दस्तखत न करें और न ही कोई मशीन चलाएँ।

प्रस्तावित की गई प्रतिजैविक दवाएँ (antibiotics) लेना शुरू करें। (चक्कर आने से बचने के लिए ये दवाएँ भोजन के दौरान ली जानी चाहिए)।

यदि आप मौखिक गर्भ-निरोधक दवाएँ लेना चाहती हैं तो उन्हें आपको प्रक्रिया के दिन या उसके अगले दिन से शुरू करना चाहिए। ज्यादातर दवा की गोलियाँ तब तक असर नहीं करतीं जब तक उन्हें कम से कम दो सप्ताह तक न लिया जाए।

### आपके ऑपरेशन के बाद के प्रथम दो सप्ताहों के लिए

आपको श्रमसाध्य व्यायाम या भारी सामान नहीं उठाना चाहिए। एरोबिक्स, योगाभ्यास और जॉगिंग चल सकती है।

प्रस्तावित किए गए के अनुसार सभी प्रतिजैविक दवाएँ लेना जारी रखें (भोजन के बीच)।

संक्रमण (infection) से बचने के लिए (क्योंकि संक्रमण के परिणामस्वरूप उपचार न किए जाने की दशा में आप निःसंतानता या लम्बी बीमारी से ग्रस्त हो सकती हैं):

- कृपया संभोग से बिल्कुल परहेज करें।
- तैराकी या पानी के टब में स्नान बिल्कुल न करें। हल्का शावर (फुहारों से नहाना) चलेगा।
- रूई के बने सोखता (टैम्पन) का इस्तेमाल न करें, बल्कि इसकी जगह सैनिटरी पैड प्रयोग में लाएँ।
- इश का प्रयोग न करें। *दो हफ्तों तक अपनी योनि में कोई भी वस्तु बिल्कुल न डालें*

### ऑपरेशन और अगली माहवारी के बीच की अवधि में क्या हो सकता है

आपकी अगली माहवारी प्रक्रिया के 4-8 सप्ताह बाद आएगी। यह माहवारी सामान्य से थोड़ी भारी और लम्बे समय की हो सकती है।

आपके ऑपरेशन और आपकी अगली माहवारी के बीच की अवधि में यह हो सकता है आपको गर्भ ठहर जाए, अतः पूरा ध्यान रहे कि आप किसी न किसी गर्भ-निरोधक का इस्तेमाल कर रही हों।

तीन हफ्तों तक गर्भ-परीक्षण के परिणाम लगातार सकारात्मक आ सकते हैं, अतः इस दौरान के सकारात्मक परिणाम जरूरी तौर पर गर्भावस्था चालू रहने के द्योतक नहीं हैं।

**गर्भ-समापन के बाद ऑपरेशन-पश्चात का रक्त-स्राव परिवर्तित हो सकता है। निम्नांकित सारे लक्षण सामान्य हैं:**

- केवल एक दिन का हल्का रक्त-स्राव और उसके बाद बिल्कुल नहीं।
- 4-5 दिनों तक रक्त-स्राव का सामान्य या बिल्कुल न होना, उसके बाद भारी रक्त-स्राव और पेशियों में संकुचन या 'क्रेम्पिंग' (सामान्य माहवारी की तरह) जो कुछेक दिन चल सकता है।
- कुछ महिलाओं को अगली माहवारी तक हल्का "स्पॉटिंग" भी हो सकता है।

**यदि आपको निम्नलिखित में से किसी भी एक लक्षण का अनुभव हो, तो परामर्श के लिए क्लीनिक से सम्पर्क करें:**

- यदि किसी भी समय 2-3 घंटों के लिए लगातार आपको प्रति घंटे एक या एक से अधिक मैक्सि-पैड प्रयोग करने पड़ें
- यदि किसी भी समय आपको 24 घंटों में 5 से अधिक पैड प्रयोग करने पड़ें
- यदि आपको माहवारी की तरह भारी रक्त-स्राव का अनुभव होने लगे जोकि प्रक्रिया के बाद दो सप्ताह से भी ज्यादा समय तक चले। कुछ रोगियों के लिए हल्का रक्त-स्राव या स्पॉटिंग सामान्य बात है।
- यदि आपको दर्द के साथ पेशियों में गंभीर संकुचन (क्रेम्पिंग) होने लगे – रक्त के साथ या बिना रक्त के।
- यदि पहले 24 घंटों के बाद आप अस्वस्थ महसूस करने लगे तो कृपया अपना तापमान मापें। यदि तापमान 2 रीडिंग में 37.2 से ज्यादा हो तो कृपया अपने क्लीनिक से सम्पर्क करें। बुखार आना संक्रमण का सूचक हो सकता है और इसके लिए अलग से उपचार जरूरी होगा।
- यदि आप योनि से किसी असामान्य या दुर्गन्धजनक स्राव निकलना महसूस करें।
- यदि 1 सप्ताह के बाद भी आपको गर्भ के लक्षण महसूस हों (चक्कर आना, शिथिलता, बार-बार मूत्र आना)। परन्तु यह ध्यान रखिए कि स्तनों की कोमलता दो सप्ताहों तक बनी रह सकती है। कसी ब्रा पहनने से इन लक्षणों में आराम पाया जा सकता है।

हमारी अनुशंसा है कि आप 10-14 दिनों में अपना परीक्षण करा लें। कृपया अपने नियमित डॉक्टर या उस डॉक्टर से मिलें जिसने आपको 'रेफर' किया।

**यदि आप अपने ऑपरेशन के बारे में किसी बात को लेकर परेशान हों, तो (02) 9690 0000 पर क्लीनिक को फोन करें।**

यह नम्बर अत्यावश्यक चिकित्सीय समस्याओं के लिए है और 24 घंटे चालू रहता है। यदि कॉल करने पर आपको तुरन्त उत्तर न मिले, तो कृपया अपना संक्षिप्त संदेश छोड़ दें। यदि आपको आकस्मिक चिकित्सीय सहायता चाहिए और आप क्लीनिक से सम्पर्क न कर सकें, तो कृपया निकटतम अस्पताल के आकस्मिक चिकित्सा विभाग में जाएँ।