

शल्य चिकित्सा के बाद
महिला स्वास्थ्य विकल्प
12409-109A Ave Edmonton, AB
फोन: 780-484-1124 / चिकित्सा सहायता: 780-940-1271
www.whol.ca

मुक्ति: हमारी सलाह है कि आप मुक्ति होने पर बालिंग के साथ रहें।

खून का बहिना: आप 4 सप्ताह तक, बिना किसी खून के बहने या भारी खून के बहने का अनुभव कर सकते हैं। अक्सर 4-6 दिनों के ऑपरेशन के बाद काले धब्बे गुजर सकते हैं और ऐंठन बढ़ा सकते हैं। अगर आप 3 मैक्सी पैड को 1 घंटे में या 1 पैड को प्रत्येक घंटे में 3 घंटे तक भिगो रहे हैं तो हमें कॉल करें।

ऐंठन:

- आप 4 सप्ताह तक ऐंठन का अनुभव कर सकते हैं और यह कई बार दर्दनाक हो सकता है। हम आपको आवश्यकतानुसार इबुप्रोफेन या टाइलेनॉल दर्द की दवाएं लेने की सलाह देते हैं।
- गर्भाशय की मालिश भी ऐंठन को दूर करने में मदद कर सकती है। यह आपके प्जघन हड्डी के ऊपर आपके निचले पेट पर रगड़ और दबाकर किया जाता है। अगर आपके पास आईयूडी है तो मालिश न करें।
- गर्म पानी की बोतल आपके पेट पर रख सकते हो या हीटिंग पैड भी मदद कर सकता है।
- अगर ऐंठन बनी रहती है और गंभीर हो जाती है, तो कृपया हमें फोन करें।

संक्रमण: 7 दिनों के लिए अपनी योनि में कुछ भी न डालें (जैसे कि संभोग, टैम्पोन, उंगलियां, नलधावन) हम 7 दिनों के लिए तैराकी, गर्म टब या बैठकर स्नान की भी सलाह देते हैं। फुहार से लेना ठीक है।

यदि निम्न में से कुछ भी हो तो कृपया चिकित्सा सहायता लाइन को कॉल करें:

- तापमान 6 घंटे से 38°C से अधिक है
- अत्यधिक रक्तस्राव अर्थात: 3 मैक्सी पैड को घंटे में या 1 पैड को प्रत्येक घंटे में 3 घंटे तक भिगोना
- गंभीर पेट दर्द जो ऐंठन से अलग है या जिसे इबुप्रोफेन या टाइलेनॉल से राहत न मिले।

चिकित्सा सहायता लाइन (घंटे और सप्ताहांत के बाद): 780-940-1271

सोमवार से शुक्रवार (सुबह 8:30 से शाम 4:30): 780-484-1124

✳ कृपया हमें प्रश्नों या चिंताओं के साथ पहले कॉल करें ताकि हम आपको उचित चिकित्सा देखभाल सुनिश्चित कर सकें। यदि आपको अगले 10 दिनों के भीतर इस प्रक्रिया के परिणाम स्वरूप कोई भी अस्पताल देखभाल प्राप्त होती है, तो कृपया महिला स्वास्थ्य विकल्प को सूचित करें।

सामान्य जानकारी

24 घंटे के लिए वाहन न चलाए, खतरनाक उपकरण संचालित ना करें, या आपको प्राप्त होने वाली दवाओं के कारण मानसिक कमजोरी के कारण मानसिक सतर्कता की आवश्यकता वाली गतिविधियों में संलग्न हों।

- गर्भावस्था के चिन्ह और लक्षण 7 दिनों के भीतर गायब हो जाने चाहिए (यानी स्तन कोमलता, थकान, मतली / उल्टी)।
- 24 घंटे के बाद नियमित गतिविधियों को फिर से शुरू किया जा सकता है। कड़ी गतिविधि और भारी उठाने से आपके रक्तस्राव और ऐंठन में वृद्धि हो सकती है।
- यदि आपने कोई परीक्षण किया है (जैसे पैप, एसटीआई) तो आपसे तभी संपर्क किया जाएगा जब आपका सकारात्मक परिणाम होगा- "कोई भी खबर अच्छी खबर नहीं है"।
- आप 4 से 8 सप्ताह में अपनी अगली माहवारी की उम्मीद कर सकते हैं, यदि कोई माहवारी नहीं है तो गर्भावस्था परीक्षण करे और सकारात्मक होने पर क्लिनिक को कॉल करें।

जन्म नियंत्रण:

यह समझना महत्वपूर्ण है कि प्रजनन तुरंत शुरू हो जाता है। यदि आप जन्म नियंत्रण शुरू करना चाहते हैं:

- **आईयूडी:** प्रक्रिया के समय या कभी भी 2 सप्ताह की पोस्ट प्रक्रिया में डाला जा सकता है।
- **गोली, पैच, नुवा रिंग और डेपो प्रोवेरा:** तुरंत शुरू किया जा सकता है, हालांकि 1 महीने के लिए प्रभावी नहीं है। कन्डोम का प्रयोग करो।
- **नेक्सप्लानन:** प्रक्रिया के समय या उसके बाद कभी भी डाला जा सकता है।