



### Síntomas de Embarazo:

- Los síntomas de embarazo, incluyendo náuseas, deben disminuir de 2 a 3 días.
- La sensibilidad en los senos puede durar hasta 2 semanas. Tus senos pueden producir algo de leche.
- Para aliviar la sensibilidad en los senos, usa un sostén ajustado y de apoyo incluso mientras duermes. Toma Ibuprofeno o Tylenol para el dolor, siguiendo las indicaciones del frasco. Evita tocar o apretar tus senos. No extraigas leche o apliques calor.

### ¿Estás buscando a alguien con quien hablar sobre tu aborto? Obtén más información en [www.exhaleprovoice.org](http://www.exhaleprovoice.org) :

- Exhale ofrece una línea de conversación nacional gratuita que brinda apoyo emocional, recursos e información.
- Todas las llamadas son completamente confidenciales y lxs asesorxs ofrecen apoyo y respeto sin juicio.
- La línea de conversación de Exhale está disponible para personas que han tenido abortos y para sus parejas, amigxs y familiares
- Exhale está disponible en inglés, español, mandarín, cantonés y bosnio.



If you've had an abortion, support and respect are just a phone call away

Call us: 866-4-EXHALE  
Sunday 4 p.m. – 8 p.m.  
Mon/Wed/Thurs 4 p.m. – 10 p.m.

# Centro Feminista de Salud para Mujeres: Guía de Post-Cuidado

Si piensas que estás teniendo una emergencia después de tu aborto, por favor llámanos en cualquier momento en el número telefónico **404-728-7900**. Llámanos inmediatamente si tienes alguna de las siguientes emergencias:

- Empapas una toalla sanitaria superabsorbente (maxipad), 2 toallas sanitarias en una hora o tienes coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf (2 pulgadas).
- Tu temperatura está por encima de los 100.4° o tienes una secreción vaginal con olor desagradable o color extraño.
- Tienes un dolor severo que no mejora con el medicamento.
- Te sientes abrumada por tus emociones y piensas que puedes lastimarte.

### Contáctanos cuando **NO** tienes una emergencia:

Estaremos encantadxs de atender cualquier inquietud que no sea de emergencia durante el horario regular de atención al público (lunes-viernes 8:00 am — 5:30pm) al mismo número **404-728-7900**. Por favor llama después del horario de atención regular solo si tienes una emergencia.





**Sangrado:** *Llámanos inmediatamente si empapas 1 maxipad completamente en 1 hora dos veces seguidas, o si tienes coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf (2 pulgadas).*

- El sangrado de cada persona es diferente después de un aborto. Puede ser constante o intermitente hasta por 8 semanas, pero aún así no debe ser abundante.
- Es normal no comenzar a sangrar hasta varios días después de tu aborto, o sangrar solo por 1 día.
- Los coágulos de sangre son normales si son pequeños, menos de 2 pulgadas.
- Puedes usar toallas sanitarias o tampones siempre y cuando puedas ver cuanto sangras.

**Infección:** *Llámanos inmediatamente si tu temperatura está por encima de 100.4 grados, o si tienes una secreción vaginal con olor desagradable o color extraño.*

- La fiebre puede ser una señal de infección. Si tienes fiebre o escalofríos, tómate la temperatura. Llámanos si está por encima de 100.4°.
- Infección después del aborto no es común. La mayoría de las infecciones se pueden tratar con medicamentos y no requieren hospitalización, pero el tratamiento temprano es importante.

**Dolor:** *Llámanos inmediatamente si tienes dolor intenso que no se alivia con los siguientes medicamentos o con los que te dieron en tu visita.*

- Ibuprofeno, Advil, y Motrin son el mismo medicamento y puedes comprarlos sin receta (toma 800mg de ibuprofeno cada 8 horas para los cólicos). Si prefieres tomar Naproxen o Aleve, toma 500mg cada 12 horas.
- No tomes ningún medicamento que contenga aspirina –puede incrementar el sangrado.
- Puede ser de ayuda acostarte con las rodillas dobladas, usar una almohadilla caliente o masajear la parte inferior del abdomen.

### **Visita de Seguimiento:**

No es necesaria una visita de seguimiento después de un aborto si no tienes inquietudes ni preguntas. Si la necesitas, puedes pedir una visita de control dentro de las 4 semanas posteriores a tu aborto, la cual es gratuita. Llámanos durante el horario de atención regular para programar tu cita. Si deseas otros servicios durante esa visita, como una prueba de Papanicolaou, por favor infórmale a la persona que te está ayudando a programar la cita. También puedes hacerte un control con tu proveedor habitual de obstetricia/ginecología o no hacerlo si no tienes inquietudes.

### **Actividades:**

Puedes volver a tus actividades normales y ejercitarte cuando te sientas lista. Evita levantar objetos pesados y hacer ejercicios muy extenuantes durante varios días después de tu procedimiento. Estas actividades pueden aumentar el sangrado. En caso de que esto ocurra, evítalas por unos días más.

### **Planificación Familiar y Sexo:**

Puedes quedar embarazada dentro de las 2 semanas después de tu aborto. Si eliges usar un método anticonceptivo, puedes comenzar el día después de tu aborto. Los métodos hormonales toman 1 semana para ser efectivos si no los comienzas el día después de tu aborto. Puedes tener relaciones sexuales cuando te sientas lista. Usa anticonceptivos si no deseas quedar embarazada.

### **Emociones:**

Después de un aborto, las mujeres reportan que sienten muchas cosas como alivio, tristeza, enojo o confusión. Cualesquiera sean tus sentimientos, estos son válidos. Consulta la página siguiente para obtener información sobre la línea de conversación de Exhale—puedes sentirte mejor después de hablarles. Si te sientes abrumada por tus sentimientos o sientes que puedes lastimarte, por favor llámanos de inmediato.

### **Menstruación:**

Tu periodo debe comenzar en 4-8 semanas. Llámanos si no comienza en 8 semanas.

