

# Post-Cuidado

*Que esperar después de tu aborto*



"Cólicos"

"Sensibilidad de Pecho"

"Fiebre"

"Sangrado"

"Recomendaciones"

"Revisión de Cuidado Posterior"

"En caso de Emergencia"

## **Cólicos**

Es normal tener cólicos por ciertos días después de un aborto. Puedes tomar medicamentos para cólicos menstruales como Ibuprofen, Advil, y Motrin. Puedes tomar 800mg de Ibuprofen cada 8 horas para los cólicos. Por ejemplo, te tomarías 4 tabletas de 200mg de Advil para obtener 800mg de Ibuprofen. Si eres alérgico al Ibuprofen, puedes tomar 100mg de Tylenol. No tomes aspirina — la aspirina incrementa el sangrado. Una botella de agua o una toalla térmica también alivia los cólicos. Los cólicos no siempre son señal de un problema. Abecés los cólicos puede significar qué hay coágulos de sangre en tu útero, tienes un esguince muscular cerca de tu útero, o tu útero esta contrayéndose a su tamaño normal. Otras formas de aliviar cólicos son:

- Masajear tu abdomen. Presiona hacia abajo empezando debajo de tu ombligo hacia tu bello púbico. Puedes acostarte o sentarte en el inodoro. Este masaje puede ayudarte a pasar coágulos de sangre atorados que puedan estar causándote cólicos.
- También puedes acostarte de lado del dolor y jalar tu rodilla para arriba hacia tu pecho, o colocar tu pierna en una silla y recostarte hacia la dirección del dolor. Si sientes alivio al hacer esto, el dolor es debido a un esguince muscular y puede ser tratado descansando.

## **Sensibilidad de Pecho**

Siguiendo tu aborto, tus pechos pueden permanecer sensibles como por dos semanas. Es también posible que puedas llegar a tener leche en tus pechos. Esto es más probablemente que suceda si estabas más de 12 semanas de embarazo, midiendo desde tu último periodo menstrual. Si esto ocurre, nosotrxs sugerimos lo siguiente:

- Colocar hojas de lechuga en tus pechos y cubrir con un sostén de soporte. Las hojas de lechuga deben de ser cambiadas cada 2 horas hasta que la sensibilidad sea aliviada.
- Viste un sostén apretado de soporte (incluso mientras duermes).
- No estimules tus pechos.
- No presiones o extraigas el fluido de leche.
- Tylenol o Ibuprofeno pueden ser tomados para el malestar
- Colocando presión y hielo en tus pechos por diez minutos cada 2 horas también puede proveer alivio.

## **Fiebre**

Si te sientes caliente o tienes cólicos, mide tu temperatura. Si tu temperatura es arriba de 100.4 grados, no es necesario entrar en pánico, pero llámanos al 404-728-7900. Una fiebre puede ser señal de una infección. La mayoría de infecciones pueden ser tratadas con medicación y no requieren ser hospitalizadx. Es importante el tratamiento temprano. Si Ibuprofeno o Tylenol no alivia tus cólicos y/o tienes sensibilidad, esto puede ser señal de infección.

## **Sangrado**

Si la cantidad de sangrado incrementa hasta empapar más de una toalla maxi en una hora o si empiezas a pasar coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf, llámanos al 404-728-7900.

## **Recomendaciones**

Para asegurar una recuperación completa:

- Puedes ir al trabajo o escuela al día siguiente después del procedimiento. Sin embargo, RECUERDA que ejercicios extenuantes o levantar pesado arriba de 50 libras debe de ser evitado, porque esto puede causarte que sangres más.
- Asegúrate de tomar todos los medicamentos proveídos de acuerdo a las instrucciones en el frasco.
- Nosotrxs no aconsejamos ducharse en general, pero especialmente abstenerse de duchar hasta después de tu examen de seguimiento.
- Todas tus señales y síntomas de embarazo (excepto la sensibilidad de los pechos) deberá de disminuir durante 48-72 horas.
- Tu siguiente periodo menstrual deberá de empezar de cuatro a ocho semanas después de tu aborto. Si no tienes tu periodo después de 8 semanas, llámanos al 404-728-7900.
- Es posible embarazarse después de tu aborto, entonces si el embarazo no es deseado es recomendado un método anticonceptivo.

## **Revisión de Cuidado Posterior**

Si piensas que estas teniendo una emergencia de cuidado posterior: cólicos severos que no son aliviados por métodos usuales, sangrado pesado, o fiebre (ver explicación), puedes llamarnos al 404-728-7900 a cualquier momento.

Por favor toma nota que nuestras instalaciones no están abiertas 24 horas. Cuando llames después de horas regulares, te contactaras con nuestro servicio de contestadora automático. Cuando hables con el servicio explica que tuvisteis un aborto en nuestra clínica y que tú quieres hablar con una enfermerx. Tomarán tu información y nos contactaran. Unx enfermerx o un miembro del equipo de guardia te regresara tu llamada en aproximadamente 20 minutos.

## **En caso de Emergencia**

Si tienes una emergencia, contáctanos primero al 404-728-7900. La mayoría de complicaciones de aborto pueden ser tratadas en nuestra clínica, y en muchos casos una cita durante 24 horas es suficiente. Nosotrxs no podemos ser financieramente responsables por cualquier cuidado que recibas que no sea por nuestra oficina. Si contactas a tu médico privado, y sienten que un tratamiento es necesario, por favor haz que nos llamen al 404-728-7900 para darnos detalles de tu específico procedimiento.