

Worauf Sie nach einem Schwangerschaftsabbruch achten sollten

Dieser Text beschreibt die zu Hause am häufigsten gestellten Fragen nach einem legalen Schwangerschaftsabbruch, der von einem Arzt bei SoftCare Clinic durchgeführt wurde. Die Zeiträume und Einschränkungen entsprechen der Seite “Nach dem Abbruch” auf der Webseite: die nächste Periode im Durchschnitt nach 40 Tagen, keine Badewanne oder Pool für 15 Tage, frühestens nach 10 Tagen ins Meer, kein Geschlechtsverkehr für mindestens 1 Woche, danach ein Kondom. Ziel ist nicht, Angst zu machen, sondern zu unterscheiden, was zu erwarten ist und wann Sie noch am selben Tag anrufen sollten. Was Ihr Arzt Ihnen am Tag des Eingriffs sagt, hat Vorrang vor dieser Seite.

Ob der Eingriff per Vakuumaspiration oder einer anderen legalen Methode durchgeführt wurde, die Ihr Arzt an diesem Tag gewählt hat — der Ablauf zu Hause ist derselbe: Blutung beobachten, Fieber messen, Schmerzen einordnen, Badewannen-/Pool-/Geschlechtsverkehrs-Fristen einhalten. “Nach drei Tagen ist alles vorbei” trifft bei den meisten Frauen nicht zu. Aber nur weil es nicht vorbei ist, ist nicht jede Schmierblutung ein Notfall.

Die Grenzen dieses Textes

Der Text beschreibt die Zeit nach einem Eingriff, der in einer registrierten Gesundheitseinrichtung mit schriftlicher Einwilligung und per Ultraschall bestätigter Schwangerschaftswoche durchgeführt wurde. Er ist kein Leitfaden für einen medikamentösen Abbruch zu Hause. Wenn die Schwangerschaftswoche nicht geklärt war, der Eingriff in einer nicht autorisierten Umgebung stattfand oder die Blutung von selbst begonnen hat, reicht diese Seite nicht aus — zunächst ist eine Untersuchung erforderlich.

In der Türkei ist ein Abbruch auf eigenen Wunsch bis zum Abschluss der 10. Schwangerschaftswoche möglich. Diese Seite wurde für den klinischen Eingriff innerhalb dieses Rahmens verfasst. Medizinische Indikationen jenseits der 10. Woche sind ein separates Thema.

Die ersten 24 Stunden

Die meisten Frauen verlassen die Klinik noch am selben Tag zu Fuß. Das bedeutet nicht “zu Hause bin ich wieder normal”. Ob die Anästhesie lokal oder eine kurze Vollnarkose war — am ersten Abend Auto zu fahren oder allein zu sein, ist keine gute Idee.

Flüssigkeit und fettarme Nahrung in den ersten 2–3 Stunden verringern Übelkeit. Ein Ziehen im Unterleib ähnlich Regelschmerzen ist zu erwarten. Zeitpunkt und Dosis eines Schmerzmittels sind das, was Ihr Arzt an diesem Tag gesagt hat — nicht nach einer alten Packung zu Hause schätzen. Wiederholtes Erbrechen, Schwindel, der das Gehen unmöglich macht, oder schreiend anhaltender Schmerz gehen über die erwarteten Nachwirkungen hinaus.

- Legen Sie sich für die erste Nacht Binden bereit. In dieser Nacht keine Tampons.
- Weite Baumwollunterwäsche.
- Verschieben Sie das Autofahren auf den nächsten Tag.
- Alkohol verträgt sich in der ersten Nacht schlecht sowohl mit Schmerzmitteln als auch mit der Blutung.
- Speichern Sie die am Tag des Eingriffs erhaltene Telefonnummer in Ihren Kontakten.

Blutung: zu erwarten oder nicht zu erwarten

In den ersten Tagen werden Binden verwendet. Wie oft Sie wechseln müssen, ist wichtiger als die Marke.

Die auf der Webseite beschriebene erwartete Blutung tritt in zwei Formen auf. Die eine ist eine tägliche Schmierblutung über 5–10 Tage. Die andere ist eine kurze, regelähnliche Blutung im Abstand von ein bis zwei Tagen, die auf leichte Unterleibsschmerzen folgt. Keines von beidem ist allein ein Notfallbild. Diese Beschreibung bedeutet auch nicht “egal wie viel, es ist normal”.

Was auf der zu erwartenden Seite liegt

- Tägliche Schmierblutung über 5–10 Tage.
- Eine kurze, regelähnliche Blutung im Abstand von 1–2 Tagen nach leichten Unterleibsschmerzen.
- Die Farbe kann von hellrot zu braun wechseln.
- Schmierblutung, die beim Aufstehen zunimmt und im Liegen abnimmt.

Noch am selben Tag anrufen bei

- Fluss, der eine Binde in einer Stunde vollständig durchtränkt und länger als zwei Stunden anhält.
- Handflächengroße oder größere Blutgerinnsel, die nacheinander auftreten.
- Plötzliches, starkes erneutes Einsetzen der Blutung, nachdem sie aufgehört hatte.
- Blutung zusammen mit Schwindel, kaltem Schweiß oder Ohnmachtsgefühl.

Notieren Sie, wie oft Sie die Binde wechseln. Bei der Beschreibung gegenüber dem Arzt ist “drei Binden am Nachmittag” hilfreicher als “viel”. Dieser Hinweis ist besonders wichtig, wenn in der Vorgeschichte ein Eisenmangel bestand.

Schmerzen und Krämpfe

Die Gebärmutter zieht sich nach dem Eingriff wieder zusammen. Dies zeigt sich als Druck im Unterleib und als Schmerz, der in den unteren

Rücken ausstrahlen kann. Zunahme beim Gehen und Abnahme in Ruhe ist häufig und liegt auf der zu erwartenden Seite.

Eine Wärmflasche mildert bei den meisten Frauen die Krämpfe. Bei Fieber längere Zeit Wärme auf den Bauch zu legen, ist gesondert zu besprechen. Außer dem vom Arzt erlaubten Schmerzmittel wird keine Tablette aus dem Hausschrank ergänzt.

Einseitiger, messerscharfer Schmerz, der das Gehen unmöglich macht; ein in die Schulter ausstrahlender Schmerz; ein harter Bauch zusammen mit Erbrechen — das passt nicht mehr in den Satz “etwas stärkere Regelschmerzen”. Zögern Sie nicht mit dem Anruf.

Fieber, Ausfluss, Geruch

Fieber wird nicht geschätzt — es wird gemessen.

Leichte Müdigkeit ist am Tag des Eingriffs häufig. Wenn Fieber ab 38 °C, Schüttelfrost, übelriechender Ausfluss und zunehmender Unterleibsschmerz gemeinsam auftreten, geht die Situation über “ich ruhe mich einfach aus” hinaus.

- Verwenden Sie ein Thermometer.
- Wenn Sie üblen Geruch nicht von normalem Periodengeruch unterscheiden können, verschweigen Sie es nicht — beschreiben Sie es.
- Wenn gelblich-grünlicher, dicker Ausfluss zunimmt, während die Blutung abnimmt, teilen Sie dies mit.
- Wenn Antibiotika verschrieben wurden, nehmen Sie sie zur vorgesehenen Zeit ein; sich besser zu fühlen ist kein Grund, die Kur abubrechen.

Baden, Pool, Meer, Tampons, Geschlechtsverkehr

Duschen ist erlaubt. Badewanne, Pool und Hamam sind 15 Tage lang tabu. Frühestens ab dem 10. Tag ins Meer. Diese Fristen dienen dazu, Bakterien und Viren, die mit Wasser in die Scheide gelangen könnten, fernzuhalten, solange diese sich noch erholt.

Wenn Sie nach dem 10. Tag ins Meer gehen, sollte ein Tampon höchstens 30 Minuten in der Scheide bleiben. Nach drei Wechseln zurück zur Binde wechseln und eine Stunde Pause einlegen. Diese Regel entspricht der Seite “Nach dem Abbruch” auf der Webseite.

Blieben Sie mindestens eine Woche von Geschlechtsverkehr fern. Nach dieser Woche sollte der Partner ein Kondom benutzen. Die Kondomphase kann bis zu drei Wochen dauern. Hat Ihr Arzt eine längere Pause genannt, gilt diese Angabe. Bei Schmerzen oder frischer, roter Blutung wird pausiert.

Arbeit, Reisen, Sport

Die meisten Frauen kehren innerhalb von ein bis zwei Tagen zu Schreibtischarbeit zurück. Schweres Heben, lange Stehschichten und intensiver Sport kehren nicht im gleichen Tempo zurück. Ein Flug am selben Tag wie der Eingriff erschwert die Überwachung der Blutung.

Nächste Periode, Fruchtbarkeit, Verhütung

Die nächste Periode kommt im Durchschnitt innerhalb von 40 Tagen. Diese Verschiebung tritt auch bei Frauen auf, die zuvor einen 30- oder 35-tägigen Zyklus hatten — die Schwangerschaft hat den Hormonzyklus verschoben. 40 Tage sind ein Durchschnittswert, kein festes Datum im Kalender. Der Eisprung kann vor der ersten Periode zurückkehren. Der Satz “ohne Periode kann man nicht schwanger werden” trifft in diesem Zeitraum nicht zu.

Erneut schwanger zu werden geht nach einem Abbruch schneller, als viele denken. Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Verhütungsmethode. Eine Spirale (IUP) kann technisch nach dem Eingriff eingesetzt werden; SoftCare empfiehlt dies nicht standardmäßig bei jeder Patientin — wird sie eingesetzt, wird dies an diesem Tag besprochen.

Die Fruchtbarkeit wird durch einen im gesetzlichen Rahmen mit geeigneter Technik durchgeführten Eingriff in der Regel nicht beeinträchtigt. Die Angst “unfruchtbar geworden zu sein” ist kein Beweis, der durch den Eingriff selbst verursacht wird.

Emotionaler Zustand

Erleichterung, Leere und Weinen können in derselben Woche auftreten. Wenn Schlaflosigkeit länger als drei Tage anhält, Sie nicht zur Arbeit gehen können oder Gedanken an Selbstverletzung auftreten, reicht diese Seite nicht aus — wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Warum es eine Kontrolluntersuchung gibt — und warum sie nicht jedem verschrieben wird

Das Innere der Gebärmutter wird bereits während des Eingriffs per Ultraschall gesehen. Ein zweiter Termin ist kein automatisches Paket.

Bei SoftCare ist die Kontrolle keine standardmäßig jeder Patientin verschriebene zweite Sitzung. Sobald der Eingriff beendet ist — in den meisten Fällen, bevor die Patientin überhaupt aufgewacht ist — tastet der Arzt die Gebärmutter per Ultraschall und manuell ab. Ein eventueller Rest wird dabei sichtbar. Sicherzustellen, dass nichts zurückbleibt, was zu ernsthafter Blutung führen könnte, ist genau die Aufgabe dieser Untersuchung. Patientinnen pauschal zu einer “auf jeden Fall zur Kontrolle kommen” anzuweisen, ist bei dieser Klinik nicht üblich.

Eine Einladung zu einem zweiten Termin wird besprochen, wenn die Bildgebung während des Eingriffs unzureichend war, die Blutung vom erwarteten Muster abweicht, die Beschreibung von Fieber oder Geruch zutrifft, oder eine separate Angelegenheit wie Rh-Schutz oder eine Spirale unvollständig geblieben ist. Liegt nichts davon vor, sagt der Arzt nicht “kommen Sie zur Routinekontrolle”.

Hat Ihr Arzt Ihnen einen separaten Kontrolltermin genannt, gilt dieser weiterhin. Hat er das nicht getan und tritt zu Hause eine neue Beschwerde auf, ist die Tür nicht verschlossen — rufen Sie an. Das im Internet verbreitete Schema “nach einem Abbruch muss man unbedingt zur Kontrolle” wird bei SoftCare nicht angewandt.

Ist die Blutgruppe Rh-negativ, wird die am Tag des Eingriffs erforderliche Schutzspritze noch an diesem Tag besprochen — sie wird nicht auf eine spätere Kontrolle verschoben.

Wen Sie wann anrufen sollten

Eine auch nachts erreichbare Nummer gehört zur Entlassung dazu.

Rufen Sie die Klinik an

- Die Häufigkeit des Bindenswechsels hat sich beschleunigt.
- Das Fieber nähert sich 38 °C.
- Es ist Zeit für das Schmerzmittel, aber Sie können nicht gehen.
- Sie haben das verabreichte Medikament erbrochen.
- Ihr Arzt hat Ihnen einen separaten Kontrolltermin gegeben und Sie müssen ihn verschieben.

Notaufnahme / 112

- Ohnmacht oder kalter Schweiß zusammen mit starker Blutung.
- Atemnot, Brustschmerzen.
- Ein brettharter Bauch, Erbrechen, das nicht aufhört.

SoftCare Clinic — +90 212 241 30 10. softcareclinic.com/kurtaj_sonrasi.html

Was Sie nicht tun sollten

- Eine zweite Tablettenkur aufgrund eines Forenbeitrags hinzufügen.
- Fieber zwei Tage lang verschweigen.
- Wahlos Kräutertee ausprobieren, um die Blutung zu stoppen.
- Zu einem nicht lizenzierten Anbieter gehen, um den Eingriff “abschließen” zu lassen.
- Einen vom Arzt festgelegten Kontrolltermin abwimmeln.
- Geschlechtsverkehr in der ersten Woche; Badewanne und Pool 15 Tage; Meer vor dem 10. Tag.
- Ein rezeptfreies Blutverdünnungsmittel gegen Schmerzen einnehmen.

Vertraulichkeit

Die Unterlagen zum Eingriff bleiben bei Ihnen. Vertraulichkeit gibt Ihnen nicht das Recht, Fieber zu verschweigen. Eine Diagnoseformulierung wird ohne Ihren Wunsch nicht in einen Arbeitgeberbericht geschrieben.

Häufig gestellte Sätze

“Die Blutung hat aufgehört, der Eingriff ist abgeschlossen.”

Dass die Blutung aufhört, ist ein gutes Zeichen. Wurde der Ultraschall während des Eingriffs bereits geprüft, ist die Akte bei den meisten Frauen dort abgeschlossen. Ohne neue Beschwerde wird kein zweiter Termin erfunden.

“Muss ich unbedingt zur Kontrolle kommen?”

Verpflichtend ist, was Ihr Arzt an diesem Tag gesagt hat. War das Innere der Gebärmutter per Ultraschall klar zu sehen, bindet SoftCare Sie nicht automatisch an einen zweiten Termin.

“Wann bekomme ich meine Periode?”

Im Durchschnitt nach 40 Tagen. Ein früherer 30–35-tägiger Zyklus muss nach einer Schwangerschaft nicht im gleichen Rhythmus zurückkehren.

“Wann kann ich wieder Geschlechtsverkehr haben?”

Mindestens 1 Woche nicht. Danach ein Kondom. Die Kondomphase kann bis zu 3 Wochen dauern.

Kurzzusammenfassung

Essen Sie in den ersten 2–3 Stunden Flüssiges und Fettarmes. Verwenden Sie Binden. Badewanne und Pool 15 Tage, Meer frühestens ab Tag 10 (Tampon höchstens 30 Minuten, nach drei Wechseln zurück zur Binde und eine Stunde Pause). Kein Geschlechtsverkehr für mindestens 1 Woche; danach ein Kondom, bei Bedarf bis zu 3 Wochen. Nächste Periode im Durchschnitt nach 40 Tagen. Das Innere der Gebärmutter wurde während des Eingriffs — in den meisten Fällen bevor Sie aufgewacht sind — per Ultraschall und manuell untersucht; eine zweite Kontrolle wird nicht jedem verschrieben. Bei Beschwerden sprechen Sie mit der Klinik, die den Eingriff durchgeführt hat.

SoftCare Clinic — Şişli Fulya, Istanbul. +90 212 241 30 10 — softcareclinic.com/kurtaj_sonrasi.html

Dieser Text dient der allgemeinen Information. Weicht die Ihnen am Tag des Eingriffs gegebene Anweisung von dieser Seite ab, gilt die Anweisung dieses Tages. Die hier genannten Fristen sind mit der Seite “Nach dem Abbruch” auf der Webseite abgestimmt.