

На что обращать внимание после аборта

Этот текст описывает вопросы, которые чаще всего возникают дома после легального прерывания беременности, выполненного врачом в SoftCare Clinic. Сроки и ограничения совпадают со страницей сайта «После аборта»: следующая менструация в среднем через 40 дней, отказ от ванны и бассейна на 15 дней, купание в море не ранее чем через 10 дней, отказ от половой близости минимум на 1 неделю, затем использование презерватива. Цель — не напугать, а разделить ожидаемое от того, при чём нужно звонить в тот же день. То, что врач сказал вам в день процедуры, имеет приоритет перед этой страницей.

Была ли процедура выполнена методом вакуумной аспирации или другим законным методом, выбранным врачом в тот день, — порядок действий дома одинаков: наблюдение за кровотечением, измерение температуры, оценка боли, соблюдение сроков для ванны, бассейна и близости. Фраза «всё полностью проходит за три дня» из интернета не верна для большинства женщин. Но то, что это не заканчивается, не означает, что любое пятнышко — это экстренная ситуация.

Границы этого текста

Текст описывает период после процедуры, выполненной в зарегистрированном медицинском учреждении, с письменного согласия, с подтверждённым УЗИ сроком беременности. Это не руководство по медикаментозному прерыванию беременности дома. Если срок беременности не был уточнён, процедура была выполнена в неавторизованном месте или кровотечение началось самостоятельно, этой страницы недостаточно — сначала необходим осмотр.

В Турции прерывание беременности по желанию возможно до завершения 10-й недели беременности. Эта страница написана для клинической процедуры в рамках этого срока. Медицинские показания после 10-й недели — отдельная тема.

Первые 24 часа

Большинство женщин уходят домой пешком в тот же день после процедуры. Это не означает «дома я снова в норме». Независимо от того, была ли анестезия местной или кратковременной общей, вечером в день процедуры не стоит садиться за руль или оставаться в одиночестве.

Жидкость и нежирная пища в первые 2–3 часа уменьшают тошноту. Ожидается тянущее ощущение внизу живота, похожее на менструальную боль. Время и доза обезболивающего — те, что назвал врач в тот день; не стоит ориентироваться на старую упаковку дома. Повторяющаяся рвота, головокружение, мешающее ходить, или боль, заставляющая кричать, выходят за рамки ожидаемых остаточных эффектов.

- Запаситесь прокладками на первую ночь. В эту ночь тампоны не используются.
- Свободное хлопковое бельё.
- Отложите вождение автомобиля на следующий день.
- Алкоголь в первую ночь плохо сочетается и с обезболивающим, и с кровотечением.
- Сохраните в контактах номер телефона, полученный в день процедуры.

Кровотечение: ожидаемое и неожиданное

В первые дни используются прокладки. Частота смены важнее марки.

Ожидаемое кровотечение, описанное на сайте, проявляется в двух формах. Первая — ежедневные мажущие выделения на прокладке в течение 5–10 дней. Вторая — короткое, похожее на менструацию кровотечение с интервалом в один-два дня, следующее за лёгкой болью внизу живота. Ни то, ни другое само по себе не является экстренной ситуацией. Это описание также не означает «любое количество — это норма».

Что относится к ожидаемому

- Ежедневные мажущие выделения в течение 5–10 дней.
- Короткое, похожее на менструацию кровотечение с интервалом 1–2 дня после лёгкой боли внизу живота.
- Цвет может меняться от ярко-красного до коричневого.
- Мажущие выделения усиливаются при вставании и уменьшаются в положении лёжа.

Звоните в тот же день, если

- Кровотечение полностью пропитывает прокладку за час и длится более двух часов.
- Один за другим выходят сгустки размером с ладонь или больше.
- Внезапное, сильное возобновление кровотечения после его остановки.
- Кровотечение сопровождается головокружением, холодным потом или ощущением обморока.

Отмечайте, как часто вы меняете прокладку. При описании врачу фраза «три прокладки за вторую половину дня» полезнее, чем «много». Эта заметка особенно важна при наличии в анамнезе дефицита железа.

Боль и спазмы

После процедуры матка сокращается. Это проявляется как давление внизу живота и боль, которая может отдавать в поясницу. Усиление при ходьбе и уменьшение в покое — частое явление и относится к ожидаемому.

Тёплая грелка смягчает спазмы у большинства женщин. Долгое прикладывание тепла к животу при повышенной температуре обсуждается отдельно. Кроме обезболивающего, разрешённого врачом, из домашней аптечки ничего не добавляется.

Односторонняя, острая, как ножом, боль, мешающая ходить; боль, отдающая в плечо; твёрдый живот вместе с рвотой — это не укладывается в описание «несколько более сильная менструальная боль». Не откладывайте звонок.

Температура, выделения, запах

Температуру не угадывают — её измеряют.

Лёгкая усталость в день процедуры — обычное явление. Если температура 38 °C и выше, озноб, выделения с неприятным запахом и усиливающаяся боль внизу живота проявляются вместе, ситуация выходит за рамки «просто отдохну».

- Используйте термометр.
- Если не можете отличить неприятный запах от обычного менструального, не скрывайте это — опишите его.
- Если густые желто-зелёные выделения усиливаются, а кровотечение уменьшается, сообщите об этом.
- Если назначены антибиотики, принимайте их по расписанию; улучшение самочувствия — не повод прерывать курс.

Ванна, бассейн, море, тампоны, близость

Душ разрешён. Ванна, бассейн и баня — под запретом на 15 дней. Купание в море — не ранее 10-го дня. Эти сроки нужны, чтобы избежать попадания бактерий и вирусов из воды во влагалище, пока оно ещё заживает.

Если купание в море происходит после 10-го дня, тампон должен находиться во влагалище не более 30 минут. После трёх смен нужно вернуться к прокладке и сделать часовой перерыв. Это правило совпадает со страницей сайта «После аборта».

Воздержитесь от половой близости минимум одну неделю. После этой недели партнёр должен использовать презерватив. Период использования презерватива может продолжаться до трёх недель. Если врач назвал более длительный интервал, действует его указание. При боли или свежем алом кровотечении близость прекращается.

Работа, поездки, спорт

Большинство женщин возвращаются к офисной работе в течение одного-двух дней. Тяжёлый подъём тяжестей, длительные смены на ногах и интенсивный спорт возвращаются не так быстро. Перелёт в тот же день, что и процедура, затрудняет наблюдение за кровотечением.

Следующая менструация, фертильность, контрацепция

Следующая менструация приходит в среднем в течение 40 дней. Этот сдвиг происходит даже у женщин, у которых ранее был цикл в 30 или 35 дней — беременность сдвинула гормональный цикл. 40 дней — это среднее значение, а не фиксированная дата в календаре. Овуляция может вернуться раньше первой менструации. Фраза «без менструации забеременеть нельзя» неверна в этот период.

Повторная беременность после аборта наступает быстрее, чем многие думают. Спросите врача о методе контрацепции. Внутриматочная спираль технически может быть установлена после процедуры; SoftCare не рекомендует это по умолчанию каждой пациентке — если она будет установлена, об этом сообщат в тот же день.

Фертильность, как правило, не нарушается процедурой, выполненной в рамках законных сроков с надлежащей техникой. Страх «стать бесплодной» не является доказательством, вызванным самой процедурой.

Эмоциональное состояние

Облегчение, опустошённость и слёзы могут проявляться в течение одной и той же недели. Если бессонница длится дольше трёх дней, вы не можете выйти на работу или появляются мысли о причинении себе вреда, этой страницы недостаточно — обратитесь к врачу.

Зачем нужен контрольный осмотр и почему он назначается не всем

Полость матки видна на УЗИ уже во время самой процедуры. Второй приём — не автоматический пакет услуг.

В SoftCare контроль — это не второй сеанс, назначаемый заранее каждой пациентке. Как только процедура завершена — в большинстве случаев ещё до того, как пациентка проснулась, — врач осматривает полость матки с помощью УЗИ и вручную. Любые остатки видны при этом осмотре. Убедиться, что ничего не осталось, что могло бы вызвать серьёзное кровотечение, — именно задача этого осмотра. Направлять каждую пациентку с формулировкой «обязательно приходите на контроль» — не практика этой клиники.

Вызов на второй день обсуждается, если снимок во время процедуры оказался недостаточным, кровотечение идёт нетипично, появились признаки температуры или запаха, либо осталась незавершённой отдельная задача, например, Rh-профилактика или установка спирали. Если ничего из этого нет, врач не скажет «приходите на плановый контроль».

Если врач назначил вам отдельный день для контроля, эта договорённость остаётся в силе. Если не назначил, а дома появилась новая жалоба, дверь не закрыта — звоните. Распространённый в интернете шаблон «после аборта обязательно нужен контроль» в SoftCare не применяется.

Если группа крови резус-отрицательная, необходимая в день процедуры защитная инъекция обсуждается в тот же день — она не откладывается на более поздний контроль.

Кому и когда звонить

Номер, доступный ночью, — часть выписки.

Звоните в клинику

- Частота смены прокладки увеличилась.
- Температура приближается к 38 °C.
- Пришло время обезболивающего, но вы не можете ходить.
- Вас вырвало принятым лекарством.
- Врач назначил отдельный день контроля, и вам нужно его перенести.

Скорая помощь / 112

- Обморок или холодный пот вместе с обильным кровотечением.
- Одышка, боль в груди.
- Живот твёрдый, как доска, рвота не прекращается.

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

Чего не следует делать

- Добавлять второй курс таблеток по совету с форума.
- Скрывать температуру в течение двух дней.
- Пробовать случайные травяные чаи, чтобы остановить кровотечение.
- Обращаться в нелегализованное место для «завершения».
- Игнорировать день контроля, назначенный врачом.
- Близость в первую неделю; ванна и бассейн в течение 15 дней; море раньше 10-го дня.
- Принимать безрецептурный разжижитель крови от боли.

Конфиденциальность

Документы о процедуре остаются у вас. Конфиденциальность не даёт права скрывать температуру. Диагностическая формулировка не вносится в справку для работодателя без вашего запроса.

Часто задаваемые вопросы

«Кровотечение остановилось, значит, процедура завершена.»

Остановка кровотечения — хороший знак. Если УЗИ во время процедуры уже было проверено, у большинства женщин на этом случай закрывается. Без новой жалобы второй приём не назначается.

«Обязательно ли мне приходить на контроль?»

Обязательно то, что сказал врач в тот день. Если полость матки была чистой по данным УЗИ, SoftCare не привязывает вас автоматически ко второму дню.

«Когда у меня будет менструация?»

В среднем через 40 дней. Препринимный цикл в 30–35 дней не обязан вернуться в том же ритме после беременности.

«Когда я могу вернуться к половой близости?»

Не раньше чем через 1 неделю. Затем презерватив. Период использования презерватива может длиться до 3 недель.

Краткое резюме

В первые 2–3 часа ешьте жидкую и нежирную пищу. Используйте прокладки. Ванна и бассейн — 15 дней, море — не ранее 10-го дня (тампон не более 30 минут, после трёх смен вернуться к прокладке и сделать часовой перерыв). Близость — не раньше 1 недели; затем презерватив, при необходимости до 3 недель. Следующая менструация в среднем через 40 дней. Полость матки была осмотрена с помощью УЗИ и вручную во время процедуры — в большинстве случаев ещё до пробуждения; второй контроль назначается не всем. При наличии жалоб обращайтесь в клинику, где была выполнена процедура.

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

Этот текст носит общий информационный характер. Если указания, данные вам в день процедуры, отличаются от этой страницы, действуют указания того дня. Сроки, указанные здесь, согласованы со страницей сайта «После аборта».