

Kürtaj sonrası nelere dikkat etmeliyim

Bu metin, SoftCare Clinic’te yasal çerçevede, hekim tarafından yapılmış gebelik sonlandırma işleminden sonra evde sık sorulan noktaları anlatır. Süreler ve yasaklar, sitedeki kürtaj sonrası sayfası ile aynıdır: sonraki adet ortalama 40 gün, küvet ve havuz 15 gün, deniz en erken 10 gün, ilişki en az 1 hafta, ardından kondom. Amaç korkutmak değil; beklenen ile o gün aranacak olanı ayırmaktır. İşlem günü hekimin söylediği tarif, bu sayfadan üstündür.

İşlem vakumla yapılmış olsun ya da hekimin o gün seçtiği başka bir yasal yöntem olsun, evdeki izlek aynıdır: kanama izlenir, ateş ölçülür, ağrıya anlam verilir, küvet-havuz-ilişki sürelerine uyulur. “Üç günde tamamen biter” çoğu kadında doğru çıkmaz. Bitmez diye her lekelenme acil de değildir.

Bu metnin sınırı

Metin, kayıtlı bir sağlık kuruluşunda, yazılı rıza ile, gebelik haftası ultrasonla doğrulanmış bir işlem sonrasını anlatır. Evde ilaçla sonlandırma rehberi değildir. Haftası netleşmemiş veya yetkisiz ortamda yapılmış bir durum varsa bu sayfa yeterli olmaz.

Türkiye’de isteğe bağlı işlem 10. gebelik haftasının tamamlanmasına kadardır. Bu sayfa o çerçevenin içindeki klinik işlemden sonra yazılmıştır.

İlk 24 saat

İşlemden sonra çoğu kadın aynı gün yürüyerek çıkar. Bu, eve gidince normale döndüm demek değildir. Anestezi lokal veya kısa süreli genel olsun, ilk akşam araç kullanmak ve yalnız kalmak iyi fikir değildir.

İlk 2-3 saatte sıvı ve az yağlı gıda, mide bulanmasını azaltır. Kasıkta adet sancısına benzer çekme beklenir. Ağrı kesicinin saati ve dozu hekimin o gün söylediğidir. Tekrarlayan kusma, baş dönmesiyle yürüyememe veya bağırarak süren ağrı beklenen artışa girmez.

- İlk gece ped stoklayın. Tampon o gece yok.
- Bol, pamuklu iç çamaşırı.
- Araç kullanmayı ertesi güne bırakın.
- Alkol, ilk gece ağrı kesici ve kanama ile kötü bağlanır.
- İşlem günü verilen telefonu rehber kaydedin.

Kanama: beklenen ile beklenmeyen

İlk günlerde ped kullanılır. Değişiklik sıklığı, markadan önemlidir.

Sitede anlatılan beklenen kanama iki biçimde durur. Biri, 5-10 gün boyunca her gün pedde görülen lekelenmedir. Diğeri, bir veya iki gün arayla, hafif kasık ağrısının ardından adete benzeyen kısa kanamadır. İkisi de tek başına acil tablo değildir. Bu tarif, “ne kadar olursa olsun normal” demek de değildir.

Beklenen tarafta duranlar

- 5-10 gün süren günlük lekelenme.
- 1-2 gün arayla, hafif kasık ağrısından sonra adete benzer kısa kanama.
- Renk parlak kırmızıdan kahverengiye dönebilir.
- Ayağa kalkınca artıp uzanınca azalan lekelenme.

Aynı gün aranması gerekenler

- Bir saatte bir pedi tamamen dolduran, iki saatten uzun süren akış.
- Avuç içi kadar veya daha büyük pıhtıların peş peşe gelmesi.
- Kanama durduktan sonra ani, şiddetli yeniden başlama.
- Baş dönmesi, soğuk ter, bayılma hissi ile birlikte kanama.

Ped değişim sıklığını not edin. Hekime tarif ederken “çok” yerine “öğleden sonra üç ped” işe yarar. Demir eksikliği öyküsü varsa bu not ayrıca durur.

Ağrı ve kasılma

Rahim işlemden sonra kendini toplar. Kasıkta bası, belde yansıyan ağrı sık görülür. Yürümekle artıp istirahatle azalması beklenen taraftadır.

Isı yastığı çoğu kadında kasılmayı yumuşatır. Ateş varken karına uzun süre sıcak tutmak ayrı konuşulur. Hekimin izin verdiği ağrı kesici dışında ev dolabından hap eklenmez.

Tek taraflı bıçak gibi ağrı, omuza vuran ağrı, karın sertliği ile kusma — adet sancısı cümlesine sığmaz. Telefonu bekletmeyin.

Ateş, akıntı, koku

Ateş tahmin edilmez; ölçülür.

Hafif yorgunluk işlem günü sıktır. 38 °C ve üzeri ateş, titreme, kötü kokulu akıntı ve artan kasık ağrısı birlikte duruyorsa tablo istirahat olmaktan çıkar.

- Termometre kullanın.
- Kötü koku ile adet kokusunu ayırt edemiyorsanız saklamayın, tarif edin.
- Kanama azalırken yeşil-sarı yoğun akıntı artıyorsa söyleyin.
- Antibiyotik verilmişse saatinde alın; iyi hissedince kesilmez.

Banyo, havuz, deniz, tampon, ilişki

Duş serbesttir. Küvet, havuz ve hamam 15 gün yoktur. Deniz en erken 10. gündür. Süreler, vajina haznesine suyla gelebilecek bakteri ve virüsü kesmek içindir.

Denize 10. günden sonra girilecekse tampon, haznede en fazla 30 dakika kalır. Üç değişimden sonra ped e dönülür ve bir saat ara verilir. Bu kural, sitedeki kürtaj sonrası sayfası ile aynıdır.

Cinsel ilişkiden en az bir hafta uzak durulur. Bir haftadan sonra partnerde kondom vardır. Kondom üç haftaya kadar sürebilir. Hekim daha uzun bir ara söylediyse o tarif geçerlidir. Ağrı veya taze kırmızı kanama olursa durulur.

İş, yolculuk, spor

Masa başı işe çoğu kadın bir-iki gün içinde döner. Ağır kaldırma, uzun ayakta vardiya ve yoğun spor aynı hızda dönmez. İşlem sonrası aynı gün uçak, kanama takibini zorlaştırır.

Sonraki adet, doğurganlık, korunma

Bir sonraki adet ortalama 40 gün içinde gelir. Daha önce 30 veya 35 günde adet olan kadında da bu kayma olur; gebelik hormon döngüyü kaydırmıştır. 40 gün takvim yaprağı değil ortalama değildir. Yumurtlama ilk adetten önce dönebilir. Adet görmeden gebe kalınmaz cümlesi bu dönemde yanlış yere oturur.

Kürtaj sonrası gebe kalmak sanıldığından hızlıdır. Korunma yöntemi hekime sorulur. Rahim içi araç (RIA, spiral) işlem sonrası teknik olarak konabilir; SoftCare bunu her dosyada önermez. Konacaksa o gün söylenir.

Doğurganlık, yasal sınır içinde uygun teknikle yapılmış işlemden sonra kural olarak silinmez. Kısır kaldım korkusunun kanıtı işlemin kendisi değildir.

Duygu hali

Rahatlama, boşluk ve ağlama aynı haftada durabilir. Uykusuzluk üç günden uzun sürüyor, işe çıkılamıyor veya kendine zarar düşüncesi varsa bu sayfa yetmez.

Kontrol muayenesi neden vardır, neden herkese yazılmaz

Rahim içi, işlem sırasında ultrasonda görülür. İkinci randevu otomatik paket değildir.

SoftCare’de kontrol, her hastaya peşinen yazılan bir ikinci seans değildir. Hekim işlem biter bitmez — çoğu planda hasta henüz uyanmadan — rahim içini ultrason ve elle tarar. Boşluk orada görülür. Ciddi kanamaya yol açacak bir artık bırakmamak, o bakışın işidir. Hastayı “kesin kontrole gelin” diye yönlendirmek bu kliniğin alışkanlığı değildir.

İkinci bir güne çağrı, işlem içi görüntünün yetersiz kaldığı, kanamanın beklenenin dışında gittiği, ateş veya koku tarifinin düştüğü, Rh koruması veya spiral gibi ayrı bir işin yarım kaldığı durumlarda konuşulur. Bunlar yoksa hekim rutin kontrole gelin demez.

Hekim ayrı bir gün veriyse o gün yok sayılmaz. Vermediyse evde yeni şikayet çıkarsa kapı kapanmış değildir; aranır. İnternetteki “kürtaj sonrası mutlaka kontrol” kalıbı SoftCare’de kullanılmaz.

Kan grubu Rh negatifse işlem günü gereken koruma iğnesi o gün konuşulur; “sonra kontrole” diye ötelenmez.

Kimi, ne zaman arayın

Gece ulaşılacak numara taburculuğun parçasıdır.

Kliniği arayın

- Ped değişim sıklığı hızlandı.
- Ateş 38’e yaklaştı.
- Ağrı kesici saatinde olduğu halde yürüyemiyorsunuz.
- Verilen ilacı kusdunuz.
- Hekim ayrı bir gün veriyse ve kaydırmanız gerekiyorsa.

Acil servis / 112

- Bayılma, soğuk ter ile birlikte bol kanama.
- Nefes darlığı, göğüs ağrısı.
- Karın tahta gibi sert, kusma durmuyor.

Yapılmaması gerekenler

- Forumdan ikinci bir hap kürü eklemek.
- Ateşi iki gün saklamak.
- Kanamayı kesmek için rastgele bitki çayı denemek.
- Merdiven altı adrese “tamamlatma” diye gitmek.
- Hekim gün vermişken o günü savuşturmak.
- İlk hafta ilişki; 15 gün küvet ve havuz; 10 günden önce deniz.
- Reçetesiz kan sulandırıcıyı ağrı için almak.

Gizlilik

İşlem evrakı sizinle kalır. Gizlilik, ateşi saklama hakkı vermez. İşveren raporunda teşhis cümlesi sizin talebiniz olmadan yazılmaz.

Sık gelen cümleler

Kanama durdu, işlem tamamdır.

Kanamanın durması iyiye işarettir. İşlem içi ultrason bakıldıysa dosya çoğu kadında orada kapanır. Yeni şikayet yoksa ikinci randevu icat edilmez.

Kontrolle gelmem şart mı?

Şart, hekimin o gün söylediğidir. Rahim içi ultrasonla temiz görüldüyse SoftCare sizi otomatik ikinci güne bağlamaz.

Ne zaman adet görürüm?

Ortalama 40 gün. Eski 30-35 günlük döngü, gebelikten sonra aynı gün dönmek zorunda değildir.

Ne zaman ilişkiye girebilirim?

En az 1 hafta yok. Sonra kondom. Kondom 3 haftaya kadar sürebilir.

Kısa özet

İlk 2-3 saat sıvı ve az yağlı yiyecek. Ped kullanın. Küvet ve havuz 15 gün, deniz en erken 10 gün (tampon en fazla 30 dakika, üç değişimden sonra ped ve 1 saat ara). İlişki en az 1 hafta; sonra kondom, gerekirse 3 hafta. Sonraki adet ortalama 40 gün. Rahim içi işlem sırasında — çoğu planda uyanmadan — ultrason ve elle bakılmıştır; ikinci kontrol herkese yazılmaz. Şikayet varsa işlemi yapan klinik konuşsun.