

El estigma al rededor del aborto mantiene en ocasiones la percepción de que es una decisión equivocada o irresponsable, desde Equalita Mx buscamos que reconozcas este proceso como una

DECISIÓN CONSCIENTE, Y AUTÓNOMA

PORQUE ABORTAR ES EN REALIDAD UN ACTO DE RESPONSABILIDAD Y DE AMOR

El estigma se proyecta a través de comportamientos negativos hacia quienes toman esta decisión. A nivel personal puede causar sentimientos de culpa, a nivel social, rechazo, distanciamiento o actos de violencia obstétrica, por eso hoy queremos decirte que:

¡NO ESTÁS SOLX!

es importante que sepas que todas tus razones son válidas y son sólo tuyas,

NADIE TIENE DERECHO A JUZGARTE POR DECIDIR SOBRE TU CUERPO Y TU PROYECTO DE VIDA.

FUENTES: IPAS, PROMSEX, MSI UK, NECESITOABORTAR

EL PROCESO EMOCIONAL

Es posible que tengas una sensación de alivio cuando termine el procedimiento, también puedes sentirte triste o de mal humor. Estos sentimientos se deben en parte a la salida de la hormona del embarazo (hCG) de tu cuerpo, este proceso se lleva a cabo durante las siguientes dos a tres semanas.

NINGÚN PROCESO DE ABORTO ES IGUAL A OTRO

Todas experimentamos diferentes contextos y emociones, el aborto puede generar una sensación de pérdida y está bien sentirlo, validar tus emociones y abrazarte en este momento es primordial.

Si requieres un acompañamiento específico después del aborto te recomendamos llamar a ADAS Apoyo Emocional.



 722 801 9053

@EQUALITA_MX 

@EQUALITA_MX 

#ABORTA EL ESTIGMA

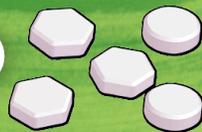
CUIDADOS POST-ABORTO

Si estás atravesando por un proceso de aborto o estas por iniciarlo, este material está hecho **CON MUCHO AMOR PARA TI.**

TUS RAZONES SON VÁLIDAS Y SON SÓLO TUYAS



AL TERMINAR EL PROTOCOLO



Antes de la semana 6.

• MISO 4 TOMAS DE 4 PASTILLAS

Entre la 6 y 12 semana.

• MISO 3 TOMAS DE 4 PASTILLAS

Entre la 6 y 12 semana.

• 1 MIFE + 1 TOMA DE 4 PASTILLAS

****solicita información de ser mayor a estas semanas.**

CÓMO SABER SI SE LLEVÓ A CABO UNA CORRECTA EXPULSIÓN

Se sugiere ir al baño cuando se sienta un flujo abundante, para que sea posible la observación.

Esperamos el saco gestacional y el producto, que son más grandes que un coágulo de menstruación, el tamaño dependerá de las semanas, color rosado o grisáceo, se distingue porque a diferencia de los coágulos, éste no se disuelve con el agua.

**Pide recetario de infusiones para complementar el proceso de expulsión*

RECUERDA: NO ES NECESARIO HACER ESTO SOLX, PUEDES PEDIRLE A UNA PERSONA DE TU CONFIANZA QUE HAGA ESTA OBSERVACIÓN POR TI.



ES IMPORTANTE MONITOREARTE TRAS EL PROCEDIMIENTO DE ABORTO.

Estar atentas ayudará a prevenir y garantizar la recuperación integral.

SÍNTOMAS FÍSICOS

• MAREOS DURANTE O DESPUÉS DEL PROCESO

Por tu seguridad, no te bañes si te sientes así para evitar caídas.

• DOLOR DURANTE O DESPUÉS DEL PROCESO

Suele ser más intenso que en el periodo menstrual, puedes apoyarte de un analgésico como ibuprofeno o ketorolaco.

• TIPOS DE SANGRADO

Muchas veces el sangrado se mantiene hasta por un mes, esto sucede porque el útero sigue limpiándose, al igual que el sangrado intermitente, se encuentran en la normalidad.



SÍNTOMAS DE ALARMA

- Sangrado muy abundante que llene más de 2 toallas sanitarias nocturnas en menos de una hora.
- Dolor abdominal que no se calma con la medicación para el dolor, ni con la aplicación de calor.

CUIDADOS POST - ABORTO

- Toma mucha agua o té, es muy importante mantenerte hidratadx.
- Se recomienda no comer irritantes.
- Consume alimentos ricos en hierro, para la recuperación de tu cuerpo. Lenteja, Acelga, Espinaca, etc.
- Evita los productos perfumados en el baño diario, preferible usar jabón neutro.
- Evita en medida de lo posible albercas, baños de vapor, sauna y mar por 2 semanas.
- Se recomienda evitar relaciones sexuales por mínimo 2-3 semanas.
- No apliques nada vía vaginal hasta el siguiente periodo (óvulos, cremas, tampones). Esto puede irrumpir la normalidad bacteriana, retener y aumentar el riesgo de infección.

TRES SEMANAS DESPUÉS REALIZA UNA PRUEBA DE EMBARAZO

Esta prueba se debe realizar para **confirmar** que el aborto sea exitoso.

En algunos casos las hormonas del embarazo desaparecen en 2 semanas, de ser + confirma con un ultrasonido.

