



**INSTRUCCIONES
PARA EL REGRESO
A CASA**

**Intervención por
instrumento**



**CENTRE DE SANTÉ
DES FEMMES**

DE MONTRÉAL

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA SU REGRESO A CASA

Después de la operación, en los días siguientes...



Come según tus gustos



Puede reanudar sus actividades diarias al día siguiente



Évitez toute activité physique trop intense pendant 3-4 jours

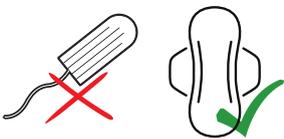


Realice la actividad física que tolere.



Descansa si lo necesitas

Durante una semana, para reducir el riesgo de infección:



Ni tampones ni copas menstruales, sólo compresas.



Sin duchas vaginales ni desodorantes vaginales



No relaciones sexuales con penetración vaginal.



Sangrado

El sangrado puede variar de una mujer a otra y de una operación a otra en la misma mujer.

- Suelen comenzar inmediatamente después de la operación o al cabo de 3 ó 4 días.
- Algunas mujeres no presentan ningún sangrado y esto es normal.
- Pueden ser abundantes durante unos días y durar hasta 3 ó 4 semanas, raramente más.
- También son normales los coágulos y las secreciones de color marrón.
- El sangrado puede parecer más intenso al levantarse por la mañana, al ir al baño o si realiza mucha actividad física.
- Las hemorragias muy intensas pueden deberse a una actividad física excesiva, al consumo de alcohol o a la toma de determinados medicamentos, como la aspirina.
- Las mujeres acostumbradas a utilizar tampones pueden tener la sensación de que sangran más con una compresa.



Calambres

Es normal tener calambres después de la operación. Algunas mujeres se preocupan porque nunca han tenido calambres antes. Para aliviar el dolor, puedes :

- Tome dos comprimidos cada 4 ó 6 horas de un analgésico: ibuprofeno (Advil[®], Motrin[®])* o paracetamol (Tylenol[®], Atasol[®]) de venta libre en farmacias. Evite la aspirina.
- Aplicar una bolsa de agua caliente o una almohadilla térmica en el estómago.
- Caminando.





Cambios hormonales

Aunque es poco frecuente, es posible que entre el 3º y el 5º día después de la operación, tenga :

- Calambres intensos
- Sangrado
- Des caillots
- De la constipation
- Une impression d'avoir le ventre gonflé
- Un engorgement des seins

Ce n'est pas une complication, mais le corps qui s'adapte aux changements hormonaux. Vous pourrez être soulagée par les gestes suivants :

- Repos
- Chaleur au ventre
- Prise de deux comprimés aux 4 à 6 heures d'un analgésique : ibuprofène (Advil®, Motrin®)* ou acétaminophène (Tylenol®, Atasol®) en vente libre en pharmacie. Évitez l'aspirine.

**Si es alérgico a la aspirina, no tome ibuprofeno (Advil®, Motrin®), sino paracetamol (Tylenol®, Atasol®).*





Síntomas del embarazo

Si tiene síntomas de embarazo, desaparecerán gradualmente, entre unos días y dos semanas. Esto varía de una mujer a otra. Si los síntomas persisten más de 14 días, póngase en contacto con nosotros.

- **Vómitos:** las náuseas desaparecerán muy rápidamente, entre 24 y 48 horas después de la operación. Si persisten más de 5-7 días, llámenos.

Prueba de embarazo: puede dar positivo hasta 4 semanas después de la operación. Esto es normal. Se trata simplemente del tiempo necesario para que el organismo elimine las hormonas del embarazo. En algunos casos, puede ser aconsejable hacerse una prueba de embarazo 4 semanas después de la intervención (disponible en tiendas o farmacias de 1 dólar). Si este análisis de orina da positivo, es importante que se ponga en contacto con nosotros.



Volver a fertilidad + período siguiente

Es posible ovular, y por tanto quedarse embarazada de nuevo, tan pronto como 7 días después de la operación. La siguiente menstruación debería producirse entre 4 y 8 semanas después de la operación, pero puede tardar hasta 11 - 12 semanas. Llámenos si no le ha vuelto la regla después de 12 semanas.

Si tiene alguna pregunta sobre anticoncepción, póngase en contacto con nosotros para hablar con una enfermera.





Consultas de seguimiento

No hay citas de seguimiento tras la dilatación y aspiración. Si está preocupada o cree que puede tener alguna complicación, llámenos y concertaremos una cita de seguimiento si es necesario.



Cuídate

La dilatación y aspiración es un procedimiento seguro que se realiza en el CSFM desde 1982. Las complicaciones son poco frecuentes.

Somos conscientes de que está atravesando un período difícil. Si lo necesita, puede ponerse en contacto con estas organizaciones especializadas en duelo perinatal.

Si siente la necesidad de hablar de ello, puede ponerse en contacto con las siguientes organizaciones colaboradoras:

SOS Grossesse (Québec) 418 682-6222 sosgrossesse.ca/fr

Alternative naissance alternative-naissance.ca

Parents orphelins : parentsorphelins.org/

Info Ste Justine : chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale

SI TIENE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS MÁS
CERCANO SI



Sangrados vaginales importantes : 2 toallas cada hora durante 2 horas o coágulos del tamaño de un puño.

PÓNGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS
INMEDIATAMENTE O LLAME AL 811 FUERA DE
NUESTRO HORARIO DE APERTURA SI:



Calambres que no mejoran tras tomar analgésicos



Fiebre (más de 38,0 C), escalofríos o malestar de 6 horas o más de duración



Cualquier flujo vaginal anormal



Si la prueba de embarazo en orina es positiva 4 semanas después del intervención



Si no ha empezado a sangrar en las primeras 6 horas después de tomar el misoprostol, llámenos al día siguiente.

EL CSFM ESTÁ ABIERTO DE LUNES A VIERNES DE 8.30 A 16.15 HORAS
(CERRADO DE 12H A 13H)

514 270-6110 #1



CENTRE DE SANTÉ
DES FEMMES

DE MONTRÉAL

**4689 avenue Papineau, Suite 300,
Montréal, QC, H2H 1V4**

De lunes a viernes
8h30 à 16h15
(cerrado entre 12h et 13h)

514 270 6110 #1

Puede dejar un mensaje en
cualquier momento

los servicios se ofrecen en
francès y en anglès

www.csfmontreal.qc.ca

 CSFMontreal

 csfm_montreal

