

# Sexualität, Schwangerschaft, Familienplanung

## Sexualidad, Embarazo, Planificación familiar

### INFORMATIONEN ZUM SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

Wenn Sie zu einer Ärztin/einem Arzt oder in eine Klinik gehen, um einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen zu lassen, müssen Sie folgende Unterlagen mitbringen:

- die Beratungsbescheinigung über die Konfliktberatung im Original
- Ihren Blutgruppenausweis oder den Mutterpass, falls vorhanden
- die ärztliche Überweisung und die Krankenversichertenkarte
- die Kostenübernahmebescheinigung Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder das Geld für die Honorarkosten

Grundsätzlich müssen Schwangerschaftsabbrüche ohne Indikationsstellung selbst bezahlt werden. Ausnahme: Wenn Sie über kein oder nur über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse eine Kostenübernahme für den Schwangerschaftsabbruch beantragen. Zwischen der Konfliktberatung und dem Schwangerschaftsabbruch müssen mindestens 3 Tage liegen.

### Hinweise für den operativen Abbruch

- sechs bis acht Stunden vor dem Operationstermin nicht essen; zwei Stunden vorher nicht trinken, nicht rauchen
- denken Sie an bequeme Kleidung zum Beispiel: T-Shirt, Socken, Unterhose, und zwei Monatsbinden
- lassen Sie sich begleiten, insbesondere für die Fahrt nach Hause organisieren Sie für den Notfall eine Kontaktperson zu Hause und nöti-

genfalls eine Kinderbetreuung

- tragen Sie keinen Schmuck und entfernen Sie Ohringe und Piercings zum OP-Termin; lassen Sie einen Fingernagel unlackiert

### Hinweise für den medikamentösen Abbruch

Statt des operativen Eingriffs besteht bis zum 63. Tag nach Beginn der letzten Monatsblutung die Möglichkeit, den Abbruch mit Mifepriston durchzuführen. Dies geschieht in zwei Schritten:

1. Sie nehmen unter ärztlicher Aufsicht 3 Tabletten des Medikaments Mifepriston ein, das zum Absterben des Embryos führt. Damit ist der Schwangerschaftsabbruch eingeleitet. Sie können danach die Arztpraxis verlassen.
2. Zwei Tage später werden Sie in der Arztpraxis ein zweites Medikament, Prostaglandin, einnehmen, das in den folgenden 3 bis 4 Stunden Blutungen hervorruft, bei denen das abgestorbene Gewebe ausgestoßen wird. Solange bleiben Sie unter ärztlicher Aufsicht. Etwa 95 % der medikamentösen Abbrüche sind erfolgreich. In bis zu 5 % kann nachfolgend ein operativer Eingriff notwendig werden.

### Hinweise für die Zeit nach dem Schwangerschaftsabbruch

- schonen Sie sich einige Tage; Berufstätige können eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bekommen
- nach dem operativen Eingriff haben Sie ca. eine Woche eine Blutung

(Schmierblutung bis Periodenstärke)

- nach dem medikamentösen Abbruch besteht für etwa 10 Tage eine Blutung, sie kann zeitweise deutlich stärker als Ihre normale Monatsblutung sein
- gelegentliche, ziehende Unterleibschmerzen und eine kurzfristige Temperaturerhöhung auf 38 Grad Celsius sind normal

### Um Entzündungen zu vermeiden, sollten Sie

- Binden benutzen, keine Tampons
- 14 Tage nur duschen! Nicht baden, nicht schwimmen oder in die Sauna gehen
- 2 bis 3 Wochen keinen Geschlechtsverkehr haben

### Sie sollten Ihre Ärztin/Ihren Arzt benachrichtigen bei

- Fieber über 38 Grad Celsius
- unerwartet starken Leibschmerzen
- starker Übelkeit oder Erbrechen
- deutlich länger anhaltender und deutlich stärkerer Nachblutung
- starken Kreislaufbeschwerden mit Neigung zur Ohnmacht oder kalten Schweißausbrüchen

Nach dem Abbruch soll eine Nachuntersuchung durch Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt erfolgen.

### Verhütung nach dem Schwangerschaftsabbruch

Sofort nach dem Schwangerschaftsabbruch beginnt ein neuer Fruchtbarkeitszyklus, deshalb müssen Sie schnell für eine sichere Verhütungsmethode

sorgen. Falls Sie in Zukunft mit der Pille verhüten wollen, nehmen Sie am Abend des Abbruchs oder am nächsten Morgen die erste Pille einer neuen Packung.

Zu allen Fragen der Verhütung können Sie sich bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt oder in unserer Beratungsstelle informieren.

Für weitere offene Fragen zum Schwangerschaftsabbruch, zu Sexualität und Familienplanung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Vereinbaren Sie dazu bitte telefonisch einen Termin mit uns.

### Ihr Beratungsteam

#### INFORMACIONES SOBRE LA INTERRUPCIÓN DEL EMBARAZO

Si se remite a un doctor/doctora o a una clínica con el fin de realizar una interrupción del embarazo debe llevar consigo los siguientes documentos:

- El certificado de haber acudido a un centro de asistencia para superar conflictos
- Certificado sobre su grupo sanguíneo o documento de maternidad, si lo tuviera
- El volante/transferencia del médico y la tarjeta del seguro de enfermedad
- La declaración de su seguro de enfermedad de que se hará cargo de los costos o dinero para cubrir estos.

En principio debe la afectada correr con los costes de una interrupción del embarazo si viene sin recomendación. Excepto: Si no dispone de medios o sólo de medios insuficientes puede solicitar a su seguro de enfermedad que cubra los gastos. Entre la consulta a la oficina de planificación familiar y la interrupción de la gestación deben haber transcurrido al menos 3 días.

#### Indicaciones para la interrupción quirúrgica

- No coma nada desde seis a ocho horas antes de la operación, no beba dos horas antes de ésta, no fume.
- Lleve ropas cómodas por ejemplo una camiseta, calcetines, braguitas y dos compresas
- Traiga a alguien que la acompañe, sobre todo para la vuelta a casa.

- Deje a alguien en casa a quien dirigirse en caso de emergencia y si fuera necesario alguien que se ocupe de los niños.
- No lleve joyas ni otros adornos corporales. Quítese asimismo pendientes y piercings y deje al menos una uña sin pintar.

#### Indicaciones para la interrupción mediante medicamentos

En vez de una intervención quirúrgica existe la posibilidad de realizar una interrupción de la gestación mediante la ingesta de Mifepriston hasta 63 días tras la inicio de la última menstruación. Esto se realiza en dos pasos a seguir:

1. La ingesta de 3 tabletas del medicamento Mifepriston bajo vigilancia médica produce la muerte del embrión. Con ello ya ha comenzado el proceso de interrupción del embarazo. Después puede dejar la consulta.
2. Dos días después toma un nuevo medicamento, Prostaglandin, en la consulta médica, que provocará hemorragias en las siguientes 3 a 4 horas mediante las cuales se expulsa el tejido muerto. Durante ese tiempo permanecerá bajo vigilancia médica.

Aproximadamente un 95 % de las interrupciones mediante medicamentos tienen éxito. En hasta un 5 % puede ser necesaria después una intervención quirúrgica.

#### Indicaciones para el tiempo después de la interrupción del embarazo

- Cuidese durante unos días; Si trabaja puede recibir la baja por incapacidad laboral temporal
- Después de la operación tendrá durante aproximadamente una semana algo de flujo de sangre de poca intensidad o hasta el nivel de una menstruación.
- Después de la interrupción mediante medicamentos tendrá durante unos 10 días un flujo de sangre que en ocasiones será más intenso que una menstruación normal.
- Un aumento de la temperatura corporal a

38° C y dolores menstruales ocasionales son algo normal.

#### Para evitar infecciones debe evitar lo siguiente

- Utilice compresas, no tampones
- Durante 14 días utilice la ducha sin bañarse, ir a nadar o a la sauna
- No tenga relaciones sexuales durante 2 a 3 semanas.

#### Debe informar a su médico si:

- La temperatura sobrepasa los 38°
- Aparecen inesperadamente fuerte dolores en el bajo vientre
- Sufre fuertes náuseas o vómitos
- Las hemorragias duran claramente más o son más intensas de lo esperado
- Sufre trastornos circulatorios con indicios de desmayos o
- repentinos sudores fríos

Tras la interrupción del embarazo debe someterse a un reconocimiento médico por parte de su ginecóloga/ginecólogo.

#### Anticoncepción tras la interrupción del embarazo

Nada más producirse la interrupción del embarazo comienza un nuevo ciclo de fecundidad, por ello debe ocuparse encontrar un método contraceptivo seguro. Si tiene pensado protegerse con la píldora anticonceptiva, tome la primera de un paquete nuevo ya la misma noche o a la mañana siguiente de la interrupción del embarazo.

Su ginecóloga/ginecólogo o en nuestros centros de bienestar social le podemos aclarar cualquier pregunta sobre la contracepción.

Si le queda alguna duda sobre la interrupción del embarazo, sexualidad o planificación familiar estaremos encantados de poder resolverlas. Pida para ello hora por teléfono.

#### Su centro de bienestar social

#### Ihre AWO-Beratungsstelle



Informationen finden Sie unter:  
[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) und [www.awo-beratung.org](http://www.awo-beratung.org)