

# Sexualität, Schwangerschaft, Familienplanung

## Cinselk, Gebelik, Aile Planlamasi

### 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 Ohrringe 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

### KÜRТАJ HAKKINDA BILGI

Bir kliniğe veya doktora kürtaj yaptırmak üzere gittiğinizde, sizden aşağıda sıralanan belgeler istenecektir:

- Uzlaşmazlık görüşmesi danışmanlık belgesinin orijinali (die Beratungsbescheinigung)
- Eğer varsa, kan grubu kimliğiniz veya annelik belgesi (Mutterpass)
- Doktordan alınan havale kâğıdı ve hastalık sigorta kartı
- Zorunlu sağlık sigortanızın masrafları üstleneceğine dair belge veya ücretleri ödeyecek kadar para

Temel olarak kürtaj masraflarının teşhis kararı olmadan (ohne Indikationsstellung) hastanın kendisi tarafından karşılanması zorunludur. İstisnalar: eğer hiçbir geliriniz yoksa veya geliriniz düşükse, kürtaj için zorunlu sağlık sigortası kurumunuzdan giderlerin karşılanmasını talep edebilirsiniz. Uzlaşmazlık görüşmesi tarihinden (Konfliktberatung) kürtaj tarihine kadar en az 3 gün geçmelidir.

### Ameliyatla Kürtaj için talimatlar

- Ameliyat öncesi altı ile sekiz saat boyunca hiçbir şey yemeyiniz; iki saat, sigara dâhil, hiçbir şey içmeyiniz
- Rahat elbiseler giyiniz, örneğin: tişört, kalın çorap, külot, iki adet günlük adet dönemi bağı
- Özellikle eve gidiş yolunda yanınızda size eşlik eden birisi bulunsun
- Acil durumlar için evde haber verebileceğiniz veya çocuklarınıza bakacak birisi bulunsun

- Süs eşyası takmayınız, küpe ve pirsing süslerinizi çıkarınız; en azından tırnaklarınızdan bir tanesi boyanmamış olsun

### İlaçla Kürtaj için talimatlar

Ameliyat yerine Mifepriston uygulaması ile en son adet gördüğünüz tarihten itibaren 63. güne kadar kürtaj yaptırma imkânı mevcuttur. Bu iki adımda gerçekleşir:

1. Doktor gözetiminde, Mifepriston ilacından 3 tablet olarak embriyonun kurutulmasını sağlayabilirsiniz. Bu şekilde kürtaj tamamlanır. Sonrasında muayenehaneden yürüyerek çıkabilirsiniz.
2. İki gün sonra ikinci bir ilaç olan Prostaglandin ilacını almak üzere muayenehaneye tekrar gelmelisiniz, bu ilaç 3–4 saat içinde kanamaya yol açar ve ölmüş olan hücreler dışarıya atılırlar. Bu süre içinde doktorun gözetimi altında kalacaksınız. İlaçla kürtaj olayının %95 i başarılı sonuçlar vermektedir. %5 e kadar olan durumlarda ise, sonrasında ameliyatla bir müdahale gerekebil-mektedir.

### Kürtaj sonrası süre ile ilgili talimatlar

- Birkaç gün dinlenmelisiniz; çalışan bayanlar hastalık izni için belge alabilirler
- Ameliyatla müdahale sonrası yaklaşık bir hafta kadar kanamanız olacaktır (adet dönemi kuvvetine yakın sızıntı şeklinde kanama)
- İlaçla kürtaj sonrası yaklaşık 10 gün kadar bir kanama olabilir, bazen adet döneminizden daha şiddetli kanamalar da olabilir. Bütün bunlar normaldir.
- Arada sırada belden aşağı kısımlarda ve çekmeye benzer bazı ağrılar olabilir ve kısa süre devam eden 38 Celsius dereceye kadar ateş de görülebilir.

### İltihaplanmadan korunmak için şunları yapmalısınız

- Tampon yerine adet dönemi bağı kullanınız
- 14 gün boyunca sadece duş alınız! Banyo suyuna girmeyiniz, yüzme-yiniz veya saunaya gitmeyiniz
- 2–3 hafta boyunca cinsel ilişki de bulunmayınız

### Aşağıdaki durumlarda doktorunuzu arayınız

- Ateşiniz 38 Celsius derecenin üzerine çıkarsa
- Belden aşağı beklenmeyen şiddetli ağrılar olursa
- Kuvvetli kusma ve mide bulantılarında
- Belirgin bir şekilde daha uzun devam eden ve açıkça daha şiddetli olmaya başlayan kanamalarda
- Baygınlık benzeri durum yaratan kan dolaşımı ile ilgili sorunlar varsa

Soğuk terleme varsa Kürtajdan sonra doktorunuz ikinci bir muayene yapmalıdır.

### Kürtajdan sonra korunma

Kürtajdan hemen sonra yeni bir adet dönemi devresi başlayacaktır, bundan dolayı hemen gebelikten korunma yöntemlerini almaya başlamalısınız. Eğer gelecekte hapla korunma yolunu seçecekseniz, kürtaj olduğunuz akşam veya sabahında yeni bir paket hap ile ilk hapınızı almaya başlamış olmalısınız.

Korunma ile ilgili bütün sormak istedikleriniz için doktorunuza veya danışma merkezimize başvurabilirsiniz. Kürtaj, cinsellik ve aile planlaması ile ilgili bütün sorularınızda size yardımcı olmaya her zaman hazırız. Bunun için telefon ile bizden bir randevu almanız yeterli olacaktır.

### Danışman Takımınız

### Ihre AWO-Beratungsstelle



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