

Sexualität, Schwangerschaft, Familienplanung

الحياة الجنسية, الحمل, تنظيم الأسرة

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

معلومات خاصة بالإجهاض

عند توجهك إلى طبيبة أو طبيب أو مستشفى لإجراء عملية إجهاض هناك يتعين عليك إحضار الأوراق التالية:

- الشهادة الأصلية لإستشارة الرغبة في التخلص من الحمل
- شهادة فصيلة الدم أو دفتر متابعة الحمل إن وجد
- التحويل من الطبيب وكذلك بطاقة التأمين الصحي
- شهادة تحمل النفقات من شركة التأمين الرسمية أو المال اللازم لنفقات عملية الإجهاض

ومبدئياً يجب تحمل نفقات الإجهاض بدون تشخيص . والإستثناء الوحيد هنا إن كنت لا تملكين أي مال أو تملكين مالا قليلا . في هذه الحالة يمكن أن تتقدمي إلى شركة التأمين الرسمية الخاصة بك بطلب تحمل نفقات الإجهاض . ويجب أن تمر ثلاثة أيام على الأقل بين إستشارة الرغبة في التخلص من الحمل وبين عملية الإجهاض .

إرشادات خاصة بالإجهاض الجراحي

- الإمتناع عن تناول الطعام قبل موعد العملية بست إلى ثماني ساعات ، والإمتناع عن الشرب قبل العملية بساعتين وعدم التدخين
- إحضري معك ملابس مريحة مثل تي شيرت وجوارب وسروال تحتي وكذلك عدد 2 فوطه صحية
- إحضري معك من يرافقك و بالأخص عند العودة للمنزل
- قومي بالتنسيق مع شخص ما بالمنزل في حالة الطوارئ و كذلك الإتفاق مع من يقوم برعاية الأطفال إن لزم الأمر
- لا ترتدي أي مجوهرات و إنزعي الأقراط الموجودة في الأذن أو في أي أماكن أخرى (بيرسنج) قبل موعد العملية و اتركي كذلك أحد الأظافر بدون طلاء

إرشادات لإجراء الإجهاض باستخدام الأدوية

بدلا من العملية الجراحية يمكن إجراء الإجهاض حتى 63 يوما من بدء آخر دورة شهرية باستخدام دواء ميفيبيريستون . ويتم ذلك في خطوتين:

1. تحت ملاحظة طبية تقومين بتناول ثلاثة أقراص من دواء . ميفيبيريستون الذي يؤدي إلى قتل الجنين . بذلك تكون عملية الإجهاض قد بدأت . يمكنك مغادرة عيادة الطبيب بعد ذلك .
2. بعد ذلك بيومين ستتناولين دواء آخر هو بروساجلاندين في عيادة الطبيب . هذا الدواء سيؤدي لحدوث نزيف بعد تناوله بثلاث إلى أربع ساعات والذي يؤدي إلى طرد الأنسجة الميتة . و يجب أن تبقي تحت الملاحظة الطبية خلال تلك الفترة .

ثبت نجاح عمليات الإجهاض باستخدام الأدوية في 95% من الحالات . أما بخصوص نسبة ال 5% الباقية فلا بد من التدخل الجراحي بعد ذلك .

إرشادات خاصة بالفترة التالية لعملية الإجهاض

- يجب عليك إلتزام الراحة لعدة أيام . يمكن للسيدات العاملات الحصول على شهادة مرضية لهذه الفترة .
- سيكون هناك نزيف لمدة أسبوع تقريبا بعد العملية الجراحية (نزيف بسيط أو مشابه في شدته للدورة الشهرية)
- بعد الإجهاض باستخدام الأدوية ستعانين من نزيف لمدة عشرة أيام قد تزيد قوته في بعض الأحيان عن الدورة الشهرية المعتادة لديك
- قد يطرأ شعور بالألم في البطن أحيانا و إرتفاع في درجة الحرارة قد يصل الى 38 درجة مئوية لفترة قصيرة و هذا شئ طبيعي .

لتجنب حدوث إلتهابات يجب أن تقومي

- باستخدام الفوط الصحية فقط وليس التامبون

Ihre AWO-Beratungsstelle



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

- بالإستحمام بإستخدام الرشاش (الدش) فقط لمدة 14 يوم . فلا يجب الإستحمام الكامل أو السباحة أو الذهاب إلى الساونا
- بعدم ممارسة العلاقة الجنسية لمدة 2-3 أسابيع

يجب إبلاغ الطبيبة أو الطبيب عند حدوث

- إرتفاع في درجة الحرارة يزيد عن 38 درجة مئوية
- آلام شديدة في البطن بشكل غير متوقع
- شعور شديد بالغثيان أو القيء
- وجود نزيف لفترة أطول بكثير أو أشد بكثير من الطبيعي
- إضطرابات شديدة في الدورة الدموية مع ميل للإغماء أو حدوث لفحات عرق باردة شديدة . يجب إجراء متابعة لدى طبيبة النساء أو طبيب النساء الخاص بك بعد عملية الإجهاض .

إجراءات منع الحمل بعد الإجهاض

بعد إنتهاء عملية الإجهاض مباشرة تبدأ دورة خصوبة جديدة ، لذا يجب عليك وبسرعة إختيار طريقة آمنة لمنع الحمل . فإذا كنت تريدين إستخدام حبوب منع الحمل يجب عليك تناول أول حبة من حبوب منع الحمل من عبوة جديدة مساء يوم الإجهاض أو صباح اليوم التالي . يمكنك الحصول على جميع المعلومات المتعلقة بوسائل منع الحمل من طبيبة أو طبيب النساء الخاص بك أو في مكتب الإستشارة لدينا .

يسرنا الرد على الإستفسارات المفتوحة الإضافية عن الإجهاض و الحياة الجنسية و تنظيم الأسرة ، لذا يرجى الإتصال بنا هاتفيا لتحديد موعد معنا .

فريق الإستشارة

Informationen finden Sie unter:
www.familienplanung.de und www.awo-beratung.org