



По вопросу реабилитации после аборта консультирует акушер-гинеколог, врач высшей категории Вадим Шинкаренко

Каждая женщина имеет право самостоятельно принять решение о сохранении или прерывании беременности. Надеюсь, Вы уже ознакомились с многочисленными осложнениями, к которым приводит аборт. И если обстоятельства не дают Вам найти выход из этой ситуации, вы определились и решились, значит пришло время подумать о снижении степени риска возможных осложнений после аборта.

Имея опыт работы с женщинами, решившимися на аборт, я сталкивался с ситуацией, когда перед абортом женщина стремится как можно быстрее найти выход из создавшегося положения, сделать аборт и все забыть, в том числе и рекомендации врача. Забываются не только рекомендации, но и последствия, к которым приводит аборт.

Качество операции по прерыванию беременности определяется квалификацией персонала, качеством и безопасностью процедуры (использование современных технологий в проведении аборта) и дальнейшим консультированием по реабилитации после аборта. С учетом всех этих факторов можно говорить о риске аборта для жизни женщины.

Обязательное предабортное консультирование с врачом поможет вам определиться в оптимальном для вас методе прерывания беременности и мерах, направленных на снижение осложнений. Врач акушер-гинеколог, принимающий участие в вашей ситуации, должен рассказать о комплексе мероприятий, которые снижают риск осложнений после аборта.

О ЧЕМ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

Во-первых, после аборта высока вероятность возникновения осложнений, многие из которых могут проявиться через несколько лет. Во-вторых, даже если аборт проведен идеально, все равно в организме произошел гормональный стресс, который требует немедленной коррекции. В-третьих, у большинства женщин восстановление способности

к зачатию может произойти через 11-14 дней, и это повод к возникновению новой беременности.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

Строго выполнять все рекомендации врача. Исключить любую физическую нагрузку на срок не менее 2 недель. Исключить половую жизнь до наступления следующей менструации после аборта (3-4 недели). Исключить тепловые процедуры (бани, сауны, бассейны).

Выполнять гигиенические мероприятия: гигиена половых органов дважды в день теплой кипяченой водой или слабым раствором марганцовки; частая смена прокладок; купание только под душем.

Профилактика осложнений: курс антибиотиков для снижения риска инфекционных осложнений после аборта (по назначению врача); гормональные низкодозированные контрацептивы, начиная с 1 -2 дня после аборта (до 5 дня) на срок не менее 3 месяцев. Контрацептивный препарат лучше начать прием в первый день после аборта по обычной контрацептивной схеме: 21 день приема + 7 дней перерыв.

Эти профилактические меры позволят Вам ослабить и может даже избежать тех гормональных и воспалительных изменений, которым подвергся организм после аборта.

Всегда нужно помнить - лучшей профилактикой осложнений аборта является предупреждение самого аборта.

Пусть этот аборт останется последним в вашей жизни, потому что существуют гораздо более цивилизованные, эффективные и безопасные методы регуляции рождаемости. И тогда ни ваше здоровье, ни здоровье ваших детей не окажется под угрозой.