

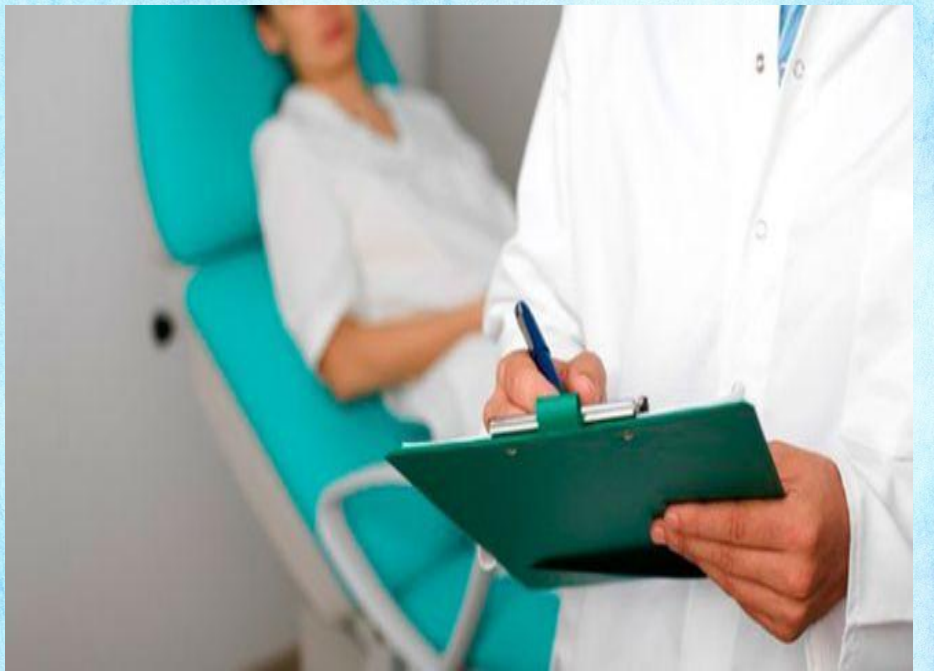
Филиал №1
Государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения
Департамента здравоохранения города Москвы
"Медицинский колледж №6"

Реабилитация после аборта

Для специальности 31.02.02 Акушерское дело
базовый уровень подготовки
(уровень среднего профессионального образования)
3 курс

Работу выполнила студентка
группы 3А4 Кривобокова В.

Операция по прерыванию беременности наносит вред здоровью женщины. Начавшаяся гормональная перестройка всех систем организма, связанная с вынашиванием ребенка, резко прерывается, не позволяя организму адаптироваться к новым условиям. Поэтому врачами проводится **обязательная реабилитация после аборта.**



Вне зависимости от способа, которым прервали беременность и на каком сроке, существуют общие рекомендации:

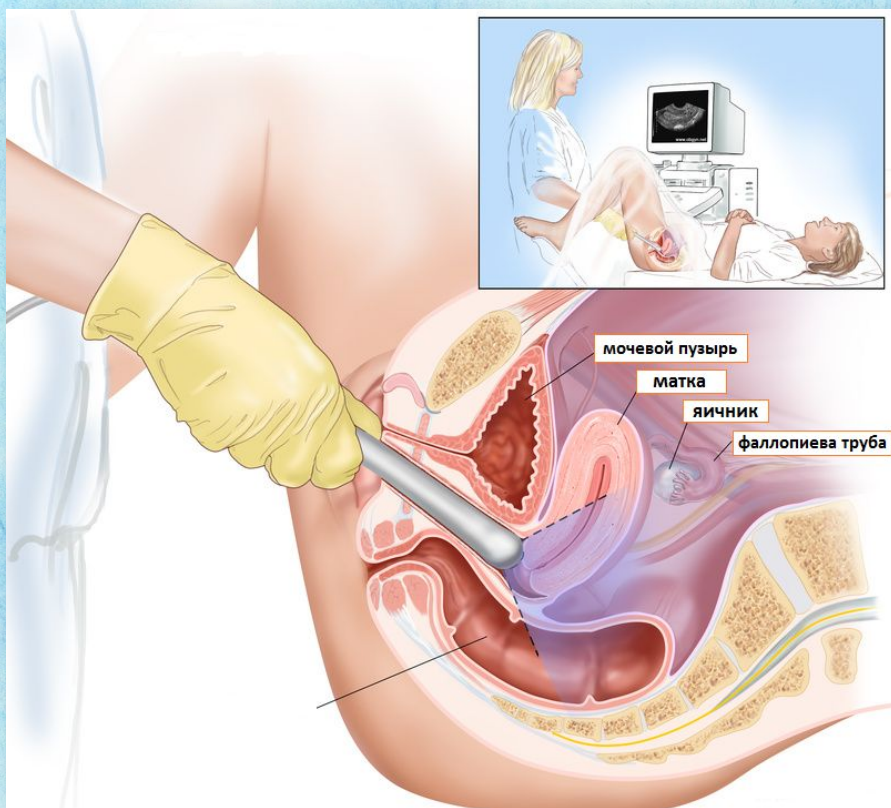
- ✓ до окончания послеоперационного кровотечения надо воздержаться от половой жизни;
- ✓ ограничить физические и психологические нагрузки;
- ✓ противопоказано посещение сауны и бани 2 – 3 недели;
- ✓ обязательно в это время правильно питаться, употребляя в пищу большое количество витаминов, микроэлементов, белков и клетчатки;
- ✓ необходимо следить за самочувствием, измерять температуру хотя бы на протяжении двух недель после аборта. При её повышении обратиться к врачу;
- ✓ ограничить приём алкоголя, острой пищи;
- ✓ следовать назначениям врача;
- ✓ соблюдать личную гигиену.



После проведения процедуры женщина должна выполнять ряд обязательных предписаний:

▪ **Посещать гинеколога.** Спустя 7-10 дней после процедуры пройти ультразвуковое исследование малого таза. Это делается для того, чтобы выявить остатки плодных частей/исключить их наличие. При появлении осложнений, например,

▪ **Посещение маммолога.** Специалист этого профиля тоже должен направить пациентку на УЗИ. В данном случае должны проверить грудь;



Боль в груди после аборта

Грудные железы очень чувствительны к различным гормональным сбоям и стрессам, из-за чего часто после аборта болит грудь. До наступления беременности в груди располагается немного клеток, которые вырабатывают молоко и другие вещества. В период оплодотворения их количество возрастает. Вместе с тем увеличивается и вероятность размножения раковых клеток, которая идет на спад лишь после рождения ребенка.



Чувствительные молочные железы после аборта предрасположены к образованию доброкачественных узелков. Ведь прерывание беременности резко останавливает процесс созревания груди. Восстановление молочных желез происходит намного быстрее, если аборт был осуществлен на раннем сроке. Однако не все клетки возвращаются в свое прежнее состояние, поэтому у женщин возрастает вероятность развития рака в дальнейшем. Если в груди после аборта прощупываются уплотнения или припухлости, то необходимо как можно скорее показаться маммологу.



- **Консультация эндокринолога.** Врач поможет женщине восстановить нормальный гормональный фон, наладить менструальный цикл, дать рекомендации по физической реабилитации;

- **Посещение психолога.**

Зачастую визит к данному специалисту требуется нанести женщинам, которые должны были прервать беременность по вынужденным мерам. Часто такие пациенты плохо переживают случившееся. У них на этом фоне возникают депрессии, стрессы, нервные срывы. Квалифицированный психолог даст консультацию и поможет женщине восстановиться на эмоциональном уровне.



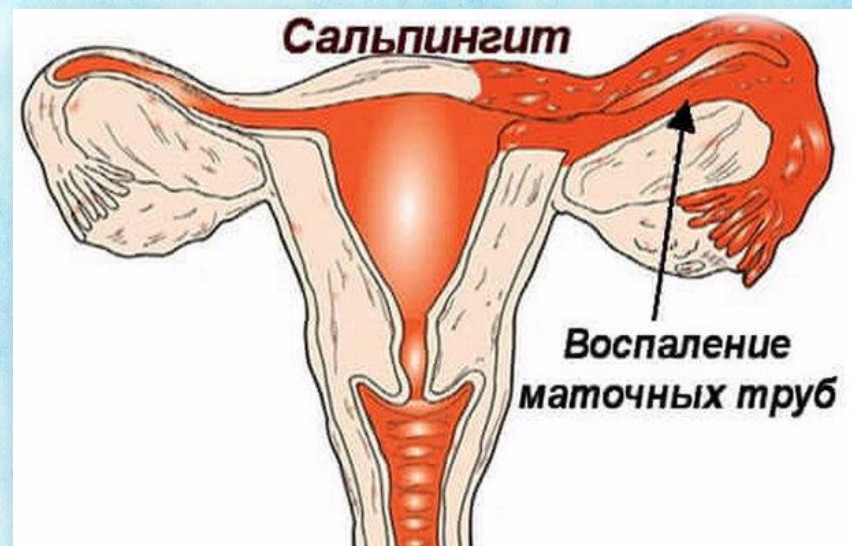
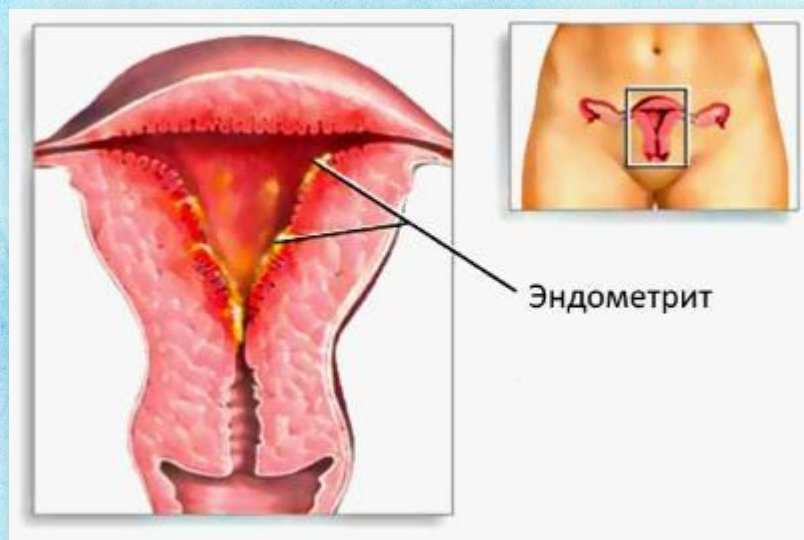
ОСЛОЖНЕНИЯ

Наиболее часто после процедуры аборта встречается неполный выход околоплодного яйца. Такая ситуация требует вмешательства в виде «чистки», что, в свою очередь, увеличивает риск повреждения слизистой матки и ее шейки. В результате может начаться кровотечение. При возникновении подобного осложнения необходимо срочно обращаться в ближайшее медучреждение.



Процесс прерывания беременности, после которого в полости матки остались плодные части, приводит к размножению патогенных организмов. В подобной ситуации создается самая благоприятная среда для развития инфекции. Если присутствует ранение слизистой, то при отсутствии необходимых мер развивается эндометрит, сальпингит или гнойные воспаления.

Подобные мероприятия повышают риск развития злокачественных образований не только в шейке и полости матки, но и в яичниках, а также молочных железах.



Симптомы, требующие скорейшего обращения к врачу и принятия мер реабилитации:

Обильное кровотечение со сгустками крови;

Высокая температура, которая не сбивается антибиотиками;

Выделения, имеющие резкий и неприятный запах;

Сильные боли в области живота;

Признаки беременности – тошнота, обмороки, головокружения.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ МЕСЯЧНЫХ ПОСЛЕ АБОРТА

Данная процедура может выполняться разными методами. Выбор одного из таковых основывается на наличии противопоказаний и сроке беременности. Например, так называемый мини-аборт



Полноценное хирургическое вмешательство осуществляют на более поздних. Прервать беременность можно и с помощью специальных медикаментозных препаратов. Каждое из этих вмешательств предполагает свой срок восстановления менструаций и организма в целом.



В норме цикл длится 21-35 дней. Он регулируется с помощью гормонов, вырабатываемых яичниками, надпочечниками и гипофизом. Возвращение к привычной жизни напрямую зависит от начала месячных. На восстановление цикла влияет тип abortивного вмешательства. Хирургическое и медикаментозное вмешательство существенно отличаются сроком восстановления.



ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ АБОРТОВ

Медикаментозный метод используется тогда, когда срок составляет не более 7 недель. К хирургическому вмешательству прибегают между 7 и 13 недель беременности. Последнее разделяют на два вида: вакуумное и выскабливание. Вакуумный способ является более безопасным. Стоит отметить, что медикаментозный тоже относится к щадящим.



Но сразу нужно отметить, что самостоятельный прием подобных препаратов чреват осложнениями, после которых необходимо применять вакуумную аспирацию. Выскабливание применяется до 5 месяца. Последний метод прерывания беременности отличается не только сложностью проведения, но и количеством возможных осложнений.

КОГДА ПОСЛЕ АБОРТА ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ?

Преимущественно месячные начинаются не позже чем через 5 недель. Обычно аборт считают первым днем цикла. Если менструации отсутствуют, значит, имеет место инфекция или беременность. Причину задержки врач-гинеколог выясняет с помощью УЗИ.

Цикл после хирургического вмешательства может стать короче или длиннее, сдвинуться.

Восстановление после медикаментозного аборта занимает тоже около месяца. Обычно уже через два – три месяца цикл полностью восстанавливается, так как фармакологическое вмешательство относится к щадящим методам, проводится на



После мини-аборта менструации начинаются спустя месяц, но могут быть болезненными и более обильными, нежели обычно. О занесении инфекции свидетельствуют выделения с неприятным запахом или необычного цвета.



КОНТРАЦЕПЦИЯ ПОСЛЕ ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Как уже упоминалось, подобные процедуры требуют в период реабилитации воздержания от половой близости. Лучше всего, если этот период составит месяц. В это время половые органы не только сильно подвержены инфекции, но и вполне возможна новая беременность.

Зачать ребенка после любого вида аборта, конечно же, можно, но нежелательно планировать его еще на протяжении 6 месяцев, так как высок риск патологий течения беременности.



В качестве метода предохранения от нежелательной беременности используются оральные контрацептивы. Нельзя использовать спирали и подобные средства. Установка спирали может привести к проникновению инфекции. В любом случае доктор порекомендует оптимальный метод.