Cuidados feministas para un aborto seguro

antes

Tratá de organizar tus tareas de cuidado, laborales y domésticas con antelación para tener tranquilidad y bienestar el día que uses el misoprostol.

Podés comer 2/3 horas antes de empezar la toma de misoprostol para no tener el estómago vacío.

Tratá de beber abundante agua en los días previos, se recomienda 2 litros por día.

En lo posible evitá bebidas alcohólicas el día previo a abortar y durante el proceso.

durante

Es importante beber agua durante el proceso (o bebidas con sales minerales o jugos de frutas).

Tener la compañía de alguna persona en quien confíes, alguien que te pueda asistir y acompañar amorosamente, que lea previamente el folleto de usos seguros de la medicación.

Si nadie sabe de tu aborto, siempre es preferible que haya alguna persona en la casa, alguien que te pueda asistir si necesitás ayuda.

sigue

durante

(viene de la pág. anterior)

Para aliviar dolores y favorecer el proceso podés:

Aplicar calor en la zona abdominal o espalda baja: puede ser una bolsa de agua caliente, una bolsa de semillas o una botella de plástico con agua caliente bien cerrada, envuelta en una toalla. También podés hacerte masajes en la zona de la espalda baja.

Ponerte en cuclillas cuando venga una contracción o hacer movimientos de cadera, caminar; moverte ayuda.

Tomar té de hierbas como manzanilla, tilo, lavanda, cedrón, melisa. Ayudan a relajarte.

Darte una ducha de agua caliente para aliviar dolores (no mayor de 5 minutos).

después

Para evitar infecciones:

Evitá tener relaciones sexuales con penetración coital en los primeros 7 días posteriores al aborto.

Evitá utilizar tampones y copa menstrual mientras dure el sangrado.

Tené en cuenta que en la primera relación sexual con penetración de un pene a una vagina se puede producir un embarazo. Si querés evitarlo se recomienda usar preservativo y/u otro método anticonceptivo.

Recordá que los preservativos o métodos de barrera evitan infecciones de transmisión sexual.

Socorristas en Red
(feministas que abortamos)