

# حمل غير مرغوب فيه؟ إجهاض آمن في بيتك!





## 1- إيه هو الإجهاض الدوائي؟

الإجهاض الدوائي هو طريقة آمنة للإجهاض باستخدام أدوية بتوقف اكتمال الحمل، وبتحفز الرحم إنه يطرد الجنين من الجسم، من خلال انقباضات مشابهة للي بتحصل وقت الحيض، أو الإجهاض التلقائي. تقدري عملي الإجهاض الدوائي في البيت خلال الأسابيع الـ11 الأولى من الحمل.

## 2- قد إيه الإجهاض الدوائي آمن؟

الإجهاض الدوائي يعتبر طريقة آمنة للإجهاض، ونادر جداً إنه تحصل خلاله مضاعفات خطيرة. بالعكس، المخاطر المرتبطة بالإجهاض الدوائي أقل بكثير من المخاطر اللي المحتملة مع الاستمرار في الحمل، والولادة. فالأرقام بتقول إن من كل 100 ست بتعمل إجهاض دوائي؛ 5 منهم بس ممكن يتعرضوا للمضاعفات؛ واللي بتكون بسيطة والتعامل معاها سهل.

## 3- إيه هي الأدوية المستخدمة في الإجهاض الدوائي؟

في نوعين من الأدوية بيستخدموا في الإجهاض الدوائي:

### الميزوبروستول (Misoprostol)

الدوا ده بيتأخذ بعد الميفيبريستون بعدة ساعات، وممكن يتأخذ لوحده لو الميفيبريستون ماكانش متوفر. الميزوبروستول يبسبب في تقلصات الرحم ويؤدي لخروج أنسجة الحمل.

### الميفيبريستون (Mifepristone)

وظيفة الدوا ده إنه يوقف تأثير هرمون البروجستيرون؛ اللي هو الهرمون المسؤول عن استمرار الحمل. وكده، بيتوقف نمو الحمل جوه الرحم.

اعرفي أنه: تقدري تستخدمي الميزوبروستول بدون الميفيبريستون، لو الحمل ماعداش الـ8 أسابيع، لكن فعاليتها هتزل شوية وهتبقى نسبة نجاح الإجهاض (85-95%)

## 4- في أي مرحلة من الحمل أقدر أعمل الإجهاض الدوائي؟

منظمة الصحة العالمية بتقول إنك قادرة عملي إجهاض دوائي طالما الحمل ماعداش عليه أكثر من 12 أسبوع. وأنه كل ما اتعمل الإجهاض أبكر (في وقت الحمل) كل ما كان أسهل، وآمن أكثر. اعرفي أنه: في بعض الحالات، ممكن أنه الدكتور/ة يسمحوا بالإجهاض الدوائي حتى لو عدى على الحمل أكثر من 12 أسبوع، لكن ده حصراً بيحصل تحت إشراف طبي، علشان الجرعة والتوجيهات هتختلف.

## 5- هو الإجهاض الدوائي آمن لكل الستات؟

في حالات معينة، ممكن الإجهاض الدوائي مايكونش آمن لبعض الستات، ده بيحصل لو:

لو بتتعامل مع عدوى منقولة جنسياً غير معالجة.

لو عندك لولب رحمي (IUD) موجود وما أزلتيهوش.

لو كنتي مصابة بمرض السل (TB) غير المعالج.

لو عندك حساسية معروفة من الميفيبريستون أو الميزوبروستول.

لو في تاريخ لجراحة سابقة في الرحم أو الأنابيب ( زي عملية قيصرية أو إزالة ورم ليفي).

في الحالات اللي ذكرناها دي، لازم تراجعى مقدم/ة خدمات صحية موثوق بيه/ا علشان يرشحوك الطريقة الأنسب للإجهاض.

## 6- هل الإجهاض الدوائي يبيأثر على قدرتي على الإنجاب في المستقبل؟

**أبدأ.** الإجهاض الدوائي ما يبيأثرش على خصوبتك. معظم الستات بترجع الدورة الشهرية عندهم خلال 4 إلى 6 أسابيع من الإجهاض، ويقدرُوا يحملوا حتى قبل المدة دي، لو مارسوا الجنس بدون وسيلة لمنع الحمل.



## 7- إيه هي الآثار الجانبية الشائعة للإجهاض خلال الثلث الأول من الحمل؟ وإزاي أقدر أتعامل معها من البيت؟



### الغثيان أو القيء

دول كمان شائعين. وافتكري إنك لو تقيأتي خلال نص ساعة بعد ما أخذتي الحبوب، يبقى محتاجة تعيدي الجرعة لو أخذتها عن الطريق الفموي.



### النزيف

بيشبهه نزيف الدورة الشهرية لكنه غزير أكثر وممكن يستمر لعدة أيام.



### الألم والتقلصات

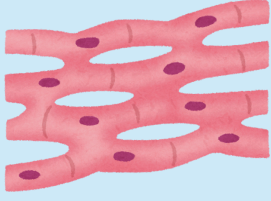
حصولهم شائع، ونقدر نخفف منهم باستخدام مسكنات زي الإيبوبروفين، لكن مش أسبرين.



### الرجفة والحمى

ممکن تحسي برجفة أو حرارة لساعتين بعد ماتأخدي الميزوبروستول، و ده طبيعي.

## 8- ايه هي المضاعفات اللي ممكن تحصلّي؟ وإيمتي أقلق؟



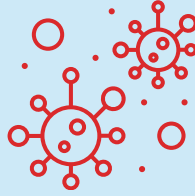
### عدم خروج أنسجة الحمل بالكامل

ممكن تحتاجي رعاية إضافية في  
بعض الحالات النادرة.



### نزيف شديد

لو غيرتي فوطتين صحية مليون كل  
ساعة لساعتين ورا بعضهم، يُفضل أنك  
تراجعي مقدم/ة خدمات صحية.



### عدوى

ارتفاع الحرارة حاجة طبيعية بعد الإجهاض الدوائي، لكن لو فضلت درجة  
الحرارة أعلى من 38 درجة مئوية لمدة أكثر من 4 ساعات، فده ممكن يدل  
على وجود عدوى محتاجة رعاية طبية.

## 9- إيمتي هأقدر أمارس الجنس بعد الإجهاض الدوائي؟



والله أنتي أدري واحدة بجسمك ... أي ست تقدر تمارس الجنس وقت  
ما تحس إنها مستعدة، لكن ينصح أنها تستنى لحد ما يقف النزيف  
تماماً، حوالي 10 أيام. وافتكري إن فرص الحمل بعد الإجهاض عالية  
فلازم يكون جنس آمن (باستخدام واتي يعني) أو أي وسيلة لمنع  
الحمل.

## 10- دليلك للإجهاض الآمن ... من البيت



الخطوات الجاية هتعرفك إزاي ممكن تعملي إجهاض منزلي آمن بالأدوية، مهم تقريها كويس وتمشي عليها بالترتيب وبدقة.

الالتزام بالتعليمات بدقة بيضمن لك نجاح ٩٩٪ بدون أي مضاعفات. لكن اتبعي الخطوات زي ما هي.

1- الخطوة الأولى: هتاخدي حباية ميفيريستون ٢٠٠، وتبلعيها بكباية مياه



2- الخطوة الثانية: هتستني ٢٤-٤٨ ساعة قبل ما تكمل

الخطوات

(الفترة دي مش هيحصل فيها حاجة، وممكن تمارسي حياتك بشكل عادي جداً).

3- الخطوة الثالثة: هتاخدي حباية مسكن إيبوبروفن (Ibuprofen) عشان المغص والتقلصات اللي هتحصل. وتقدري تاخدي بارسيتامول لو ده اللي بتستخدميه وبترتاحي معاه في مغص الدورة الشهرية.

المهم أنه مايكونش المسكن أسبرين عشان بيزود السيولة وممكن يسبب نزيف



4- الخطوة الرابعة: هتستني نص ساعة

5- الخطوة الخامسة: هتأخدي ٤ حبات من الميزوبرستول ٢٠٠ بطريقة إنتي بتختارها من الطرق دي:

### لو من المهبل

هتغسلي إيديكي كويس وتحتفي ٤ حبات جوه المهبل (واحدة ورا الثانية) وتزقيهم لجوّه على قد ما تقدري، وتنامي على ضهرك لمدة نص ساعة عشان ما يقعوش لحد ما يتم امتصاصهم.



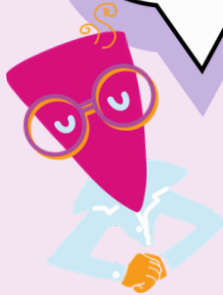
### لو تحت اللسان

هتحتفي ٤ حبات تحت لسانك وما تبلعيهمش، استني نص ساعة لحد ما يدوبوا. بعد نص ساعة لو لسه فاضل منهم حاجة ابلعيها بمياه.



### لو جوه الخد

هتشربي كوباية مياه، وفي تجويف خدك من جوه تحتفي حبايتين يمين وحبايتين شمال وما تبلعيهمش، استني نص ساعة لحد ما يدوبوا. بعد نص ساعة لو لسه فاضل منهم حاجة ابلعيها بمياه.

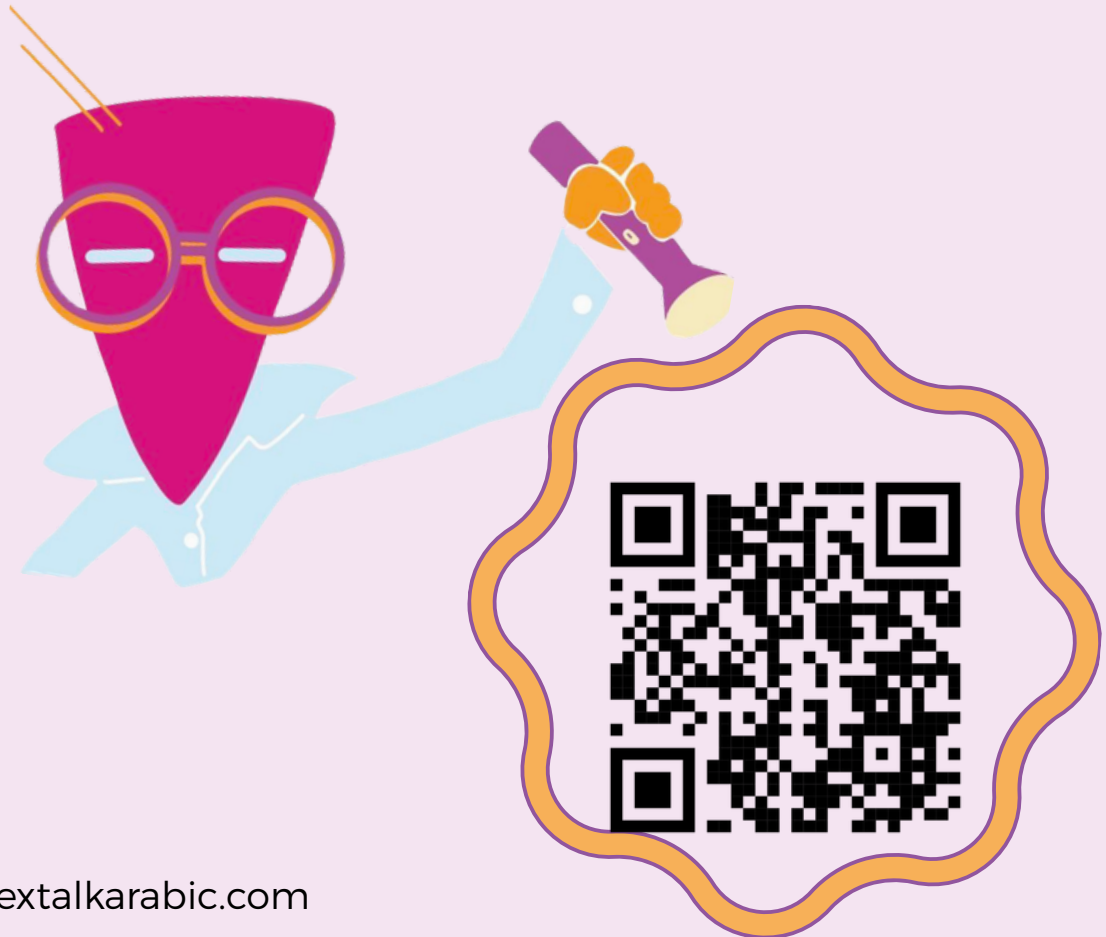


**افتكري، هتختاري طريقة واحدة من الطرق دي، وتطبقها، ماتعمليش الثلاثة سوا!!!**

6- الخطوة السادسة: هتستني ٣-4 ساعات وتكرري الخطوة الخامسة تاني. (يعني تأخدي 4 حبايات ميزوبرستول 200 مرة ثانية)

كده حتكوني أخذتي بالمجمل؛ حباية ميفيرستون، حباية مسكن، و8 حبات ميزوبرستول. وحتكوني خلصتي خطوات الإجهاض الدوائي.

# لو محتاجة معلومات أكثر، شوفي الدليل الشامل عن الإجهاض الآمن بالعربي



thesextalkarabic.com

