

## تشنج



التشنجات يمكن أن تأتي وتذهب من 1 إلى 3 أسابيع ويمكن أن تكون شديدة



تناول **مسكنات الألم** ، مثل إيبوبروفين وأسييتامينوفين



ضع قربة تدفئة أو قارورة ماء ساخن أسفل بطنك



تدليك الرحم مفيد جدا



اتصل بالعيادة إذا كانت لديك أسئلة

## نشاط



- لا تقود السيارة لمدة 24 ساعة
- العودة إلى النشاط الطبيعي قدر التحمل بعد 24 ساعة

## درجة الحرارة



- استخدم مقياس حرارة لقياس درجة حرارتك
- اتصل بالعيادة أو خط الطوارئ إذا كانت درجة حرارتك أعلى من 38 درجة مئوية

## تنظيم النسل



- يمكن بدء جميع طرق تحديد النسل فور إجراء العملية
- يمكن رصع اللوب IUD وغرسة نكسبلانون Nexplanon في العيادة.

## اتصل بالعيادة أو اطلب الرعاية العاجلة

- درجة حرارة أعلى من 38 درجة مئوية
- نزيف حاد: كمية كبيرة منه 3 فوط في ساعة واحدة أو فوط واحدة كل ساعة لمدة 3 ساعات
- آلام شديدة في البطن لا تسكنها الأدوية



# 3

قد تواجه نزيفا وتشنجا بعد الإجراء الخاص بك وهذا أمر طبيعي.

# 1

# 2

## نزيف



كمية ضئيلة

أقل من 1 بوصة من الدم على فوطه ماكسي أو منديل عند مسحها في غضون ساعة واحدة



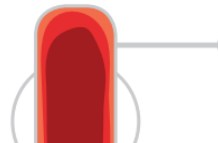
كمية صغيرة

أقل من 4 " بوصة من الدم على فوطه ماكسي في غضون ساعة واحدة



كمية معتدلة

أقل من 6 بوصات من الدم على الفوطه الصحية خلال ساعة واحدة



كمية كبيرة

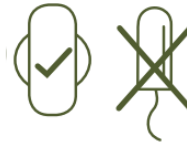
فوطه ماكسي مشبعة بالدم خلال ساعة واحدة

# 4

# 5

# 6

# 7



استخدم الفوط الصحية فقط وليس السدادات القطنية أو أكواب ديفا DIVA



اتصل بالعيادة إذا كان النزيف شديداً: كمية كبيرة على 3 فوط في ساعة واحدة أو فوطه واحدة كل ساعة لمدة 3 ساعات