

تعليمات ما بعد العملية  
Woman's Health Options وومنز هيلث أوبشن  
12409-109A Ave Edmonton, AB  
خط المساعدة الطبية: 780-940-1271 / هاتف: 780-484-1124  
[www.whol.ca](http://www.whol.ca)

الخروج من المستشفى: ننصحك بمرافقة شخص بالغ عند الخروج.

النزيف: قد تعاني من نزيف حاد أو لا نزيف على الإطلاق لمدة تصل إلى 4 أسابيع. في كثير من الأحيان بين الأيام 4-6 بعد العملية ، قد تمر بجلطات سوداء وتزيد من التقلصات. اتصل بنا إذا كنت تتوقع 3 فوط ماكسي في ساعة واحدة أو فوطة واحدة كل ساعة لمدة 3 ساعات.

#### التشنج:

- قد تشعرين بتقلصات لمدة تصل إلى 4 أسابيع وقد تكون مؤلمة في بعض الأحيان. نوصي بتناول مسكنات الألم إيبوبروفين أو تايلينول حسب حاجتك.
- يمكن أن يساعد تدليك الرحم أيضًا في تخفيف التقلصات. يتم ذلك عن طريق الفك والضغط على أسفل بطنك فوق عظم العانة. لا تدلك إذا كان لديك اللولب.
- قد تساعد أيضًا زجاجة الماء الساخن أو وسادة التدفئة الموضوعة على بطنك.
- إذا استمرت التقلصات وأصبحت شديدة ، يرجى الاتصال بنا .

التعفن: لا تضعي أي شيء في مهبلك لمدة 7 أيام (مثل الجماع أو السدادات القطنية أو الأصابع أو الغسل) نوصي أيضًا بعدم السباحة أو أحواض الاستحمام الساخنة أو الحمامات لمدة 7 أيام. الاستحمام مسموح

#### يرجى الاتصال بخط المساعدة الطبية في حالة حدوث أي مما يلي:

- تزيد درجة الحرارة عن 83 درجة مئوية لأكثر من 6 ساعات
- نزيف شديد ، أي: نقع في 3 فوط ماكسي في ساعة أو فوطة واحدة كل ساعة لمدة 3 ساعات
- آلام شديدة في البطن على عكس التشنجات أو التي لم تسكن من الإيبوبروفين أو تايلينول

خط المساعدة الطبية (بعد ساعات العمل و عطلات نهاية الأسبوع): 780-940-1271  
من الاثنين إلى الجمعة (8:30 صباحًا إلى 4:30 مساءً): 780-484-1124

يرجى الاتصال بنا أولاً لطرح الأسئلة أو المخاوف حتى تتمكن من ضمان حصولك على الرعاية الطبية المناسبة. إذا تلقيت أي رعاية في المستشفى نتيجة لهذا الإجراء في غضون الأيام العشرة القادمة ، فيرجى إبلاغ وومنز هيلث أوبشن Woman's Health Options.

#### معلومات عامة

لا تقود السيارة لمدة 24 ساعة أو تشغل معدات خطرة أو تشارك في أنشطة تتطلب اليقظة العقلية بسبب الضعف العقلي الناجم عن الأدوية التي تلقيتها

- يجب أن تختفي علامات وأعراض الحمل في غضون 7 أيام (مثل ألم الثدي ، والتعب ، والغثيان / القيء).
- يمكن استئناف الأنشطة المعتادة بعد 24 ساعة، النشاط الشاق ورفع الأشياء الثقيلة قد يؤدي إلى زيادة النزيف والتشنج .
- إذا أجريت أي اختبار (مثل عنق الرحم STI, Pap). فلن يتم الاتصال بك إلا إذا كانت لديك نتيجة إيجابية "لا توجد أخبار جيدة".
- يمكنك توقع دورتك الشهرية التالية في غضون 4 إلى 8 أسابيع ، إذا لم تكن هناك فترة ، قومي بإجراء اختبار الحمل والاتصال بالعيادة إذا كانت إيجابية

## تنظيم النسل :

من المهم أن نفهم أن الخصوبة تستأنف على الفور. إذا كنت تريد أن تبدأ تحديد النسل :

- اللولب: يمكن إدخاله في وقت الإجراء أو في أي وقت بعد العملية بأسبوعين.
- حبوب منع الحمل ، التصحيح ، نوفارينج و ديبوبروفيرا: يمكن البدء بها على الفور ، ولكن لا تكون فعالة في الشهر الأول. استخدم الواقي الذكري .
- نيكسبلانون **Nexplanon**: يمكن إدخاله في وقت الإجراء أو في أي وقت بعده .