

این دستورالعمل مختص زنانی است که در هفته  
دهم بارداری یا کمتر از آن قرار دارند

## درباره سقط جنین پزشکی

سقط جنین پزشکی که به سقط جنین با قرص هم شناخته می‌شود یک راه امن برای بسیاری از زنانی است که می‌خواهند به بارداری خود پایان دهند.

بسیاری از پزشکان مصرف داروهای میفپریستون و میزوپروستول را به عنوان یک راه سقط جنین پزشکی در ۱۰ هفته اول بارداری پیشنهاد می‌کنند اما میزوپروستول به تنهایی نیز در ۱۰ هفته اول بارداری بسیار مؤثر است.

دارویی که در سقط جنین پزشکی استفاده می‌شود باعث شل شدن و باز شدن دهانه رحم و انقباض رحم و در نتیجه پایان یافتن بارداری می‌شود. نشانه‌های سقط جنین با قرص بسیار شبیه نشانه‌های سقط جنین طبیعی است.

زنان معمولاً با مصرف میزوپروستول و در یکی دو ساعت اول پس از جذب اولین دوره قرص‌ها توسط بدن، انقباض و درد شکم و خونریزی خواهند داشت. بارداری معمولاً طی ۲۴ ساعت بعد از مصرف آخرین قرص‌های میزوپروستول خاتمه می‌یابد.

اگر نگران هستید می‌توانید بافت حاملگی را در هنگام خروج از بدن تشخیص دهید. این بافت احتمالاً شبیه یک انگور کوچک سیاه‌رنگ و غشایی نازک است؛ یا یک کیسه کوچک که با یک لایه سفیدرنگ پرزدار احاطه شده است. بسته به عمر بارداری، این بافت می‌تواند از ناخن انگشت شما کوچکتر یا اندازه انگشت شست شما باشد. بافت حاملگی غالباً با لخته خونی احاطه شده است بنابراین اگر دقت زیادی به خرج ندهید ممکن است نتوانید آن را ببینید.

## راهنمای ساده

## استفاده ایمن از قرص‌های سقط جنین



بدن شما، انتخاب شما، حق شما  
برای دانستن

## ۱. قبل از مصرف قرص

### ملاحظات



- نزدیکترین مرکز درمانی شبانه‌روزی را شناسایی کنید. باید فاصله شما تا آنجا کمتر از یک ساعت باشد. (اگر مشکل کم‌خونی دارد باید فاصله زمانی شما تا آنجا کمتر از نیم ساعت باشد).
- از آنجا که شما احتمالاً قادر به رانندگی نخواهی بود برای چگونگی رسیدن به مرکز درمانی از قبل برنامه‌ریزی کنید.
- بدانید که می‌خواهید به دکتر چه بگویید. اگر سقط جنین در کشور شما غیرقانونی است احتمالاً باید مراقب آنچه می‌گویید باشید. سقط جنین پزشکی نشانه‌های سقط جنین طبیعی را دارد بنابراین می‌توانید بگویید:

- نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده است. شروع به خونریزی کرده‌ام.
- خونریزی دارم اما شبیه پرپود طبیعی‌ام نیست.
- شروع به خونریزی کرده‌ام و می‌ترسم مشکلی پیش آمده باشد.

## ۲. روش مصرف قرص‌ها

برای سقط جنین پزشکی دو راه وجود دارد که هر دو بسیار مؤثر هستند:

- می‌فپریستون ترکیب با میزوپروستول
- فقط میزوپروستول

### دستورالعمل‌ها: می‌فپریستون + میزوپروستول

این دستورالعمل‌ها برای مصرف در ۱۰ هفته اول بارداری طراحی شده‌اند و فرض بر این است که شما ۱ قرص می‌فپریستون (۲۰۰ میلی‌گرم) و ۴ قرص میزوپروستول (هر کدام ۲۰۰ میکروگرم) مصرف می‌کنید.

• اگر وسیله پیشگیری از بارداری درون‌زه‌دانی در داخل رحم خود دارید (مانند فتر آی.یودی یا آی.یودی پروژسترونی) باید پیش از مصرف قرص آن را خارج کنید.

• اگر مبتلا به ویروس اچ.آی.وی هستید مطمئن شوید که بیماری شما در حال وخیم‌تر شدن نیست، در حال مصرف داروهای ضدویروسی هستید و حال شما از آن نظر خوب است.

• اگر در حال شیردهی هستید قرص‌های میزوپروستول ممکن است موجب اسهال کودک شود. برای اجتناب از آن، کودک را شیر دهید، قرص‌های میزوپروستول را مصرف کنید و تا ۴ ساعت به کودک شیر ندهید.

• اگر دچار کم‌خونی هستید (آهن خون شما پایین است) یک مرکز درمانی در اطراف خود با فاصله زمانی کمتر از ۳۰ دقیقه را شناسایی کنید که در صورت نیاز به آن مراجعه کنید. اگر کم‌خونی شما شدید است قبل از مصرف قرص‌ها با یک پزشک مشورت کنید.

### توصیه‌های عمومی

- در طول دوره مصرف قرص آب زیادی بنوشید.
- سعی کنید قرص‌ها را در مکانی مصرف کنید (مثل خانه خودتان) که در آنجا دارای حریم شخصی هستید و در صورت نیاز می‌توانید دراز شوید.
- خوردنی‌های سبک بخورید (مانند شیرینی‌های کوچک یا نان تست‌هایی که جلوی حالت تهوع شما را بگیرد).
- کسی کنار شما باشد که در صورت نیاز از شما مراقبت کند.
- خوردن قرص ایبوبروفن قبل از مصرف میزوپروستول به کاهش دردهای انقباض کمک می‌کند.

**گام ۱:** یک قرص میفپریستون (۲۰۰ میلی‌گرم) را بلعید.

**گام ۲:** ۲۴ تا ۴۸ ساعت صبر کنید. شما برای مصرف قرص میزوپروستول باید حداقل ۲۴ ساعت صبر کنید اما خوردن آن را نباید بیشتر از ۴۸ ساعت به تعویق بیندازید. در این مدت زمان انتظار، امور روزمره خود را انجام دهید مانند مراقبت از خانواده یا رفتن به مدرسه یا سر کار.



**گام ۳:** یک لیوان آب بنوشید تا دهان شما خیس شود. ۴ قرص میزوپروستول (هر کدام ۲۰۰ میکروگرم) را بین لپ‌ها و لثه‌های پایین خود قرار دهید (هر طرف ۲ قرص).

**گام ۴:** قرص‌ها را ۳۰ دقیقه همانجا نگه دارید. وقتی قرص‌ها حل می‌شوند ممکن است دهان شما را خشک کنند و طعم گچ احساس کنید. در این ۳۰ دقیقه چیزی نخورید و ننوشید.

**گام ۵:** بعد از ۳۰ دقیقه دهان خود را با آب بشویید و باقیمانده قرص‌ها را با آب فرو دهید.

### دستورالعمل‌ها: فقط میزوپروستول

این دستورالعمل‌ها برای مصرف در ۱۰ هفته اول بارداری طراحی شده‌اند و فرض بر این است که شما ۱۲ قرص میزوپروستول مصرف می‌کنید که هر کدام ۲۰۰ میکروگرم هستند.

**گام ۱:** یک لیوان آب بنوشید تا دهان شما خیس شود. ۴ قرص را بین لپ‌ها و لثه‌های پایین خود قرار دهید (هر طرف ۲ قرص).

**گام ۲:** قرص‌ها را ۳۰ دقیقه همانجا نگه دارید. وقتی قرص‌ها حل می‌شوند ممکن است دهان شما را خشک کنند و طعم گچ احساس کنید. در این ۳۰ دقیقه چیزی نخورید و ننوشید.

**گام ۳:** بعد از ۳۰ دقیقه دهان خود را با آب بشویید و باقیمانده قرص‌ها را با آب فرو دهید.



**گام ۴:** قبل از ادامه کار ۳-۴ ساعت صبر کنید.

**گام ۵:** یک مجموعه ۴ تایی دیگر از قرص‌ها را مصرف کنید، گام‌های ۱ تا ۳ را تکرار کنید.

**گام ۶:** قبل از ادامه کار ۳-۴ ساعت صبر کنید.

**گام ۷:** آخرین مجموعه ۴ تایی از قرص‌ها را مصرف کنید، گام‌های ۱ تا ۳ را تکرار کنید.



### ۳. بعد از مصرف قرص‌ها

#### بعد از مصرف میفپریستون

- برخی از زنان بعد از مصرف میفپریستون خونریزی خفیفی دارند و برخی دیگر ندارند. هر دوی این حالات طبیعی هستند.

#### بعد از مصرف میزوپروستول

- دل‌درد و خونریزی اثرات اصلی مصرف قرص هستند و نشان می‌دهند که قرص‌ها دارند عمل می‌کنند.
- خونریزی شدید و دل‌درد هر دو طبیعی هستند.
- همچنین در برخی از زنان رایج است که در ساعات اولیه بعد از مصرف میزوپروستول لخته‌های خون از آن‌ها خارج می‌شود. اندازه لخته‌ها متناسب با عمر بارداری است.
- اگر دل‌درد شدید دارید ایبوپروفن داروی خوبی برای تسکین درد است. ایبوپروفن ۲۰۰ میلی‌گرم را در بسیاری از کشورها می‌توانید بدون نسخه خریداری کنید. ۳-۴ قرص (۲۰۰ میلی‌گرم) را هر ۶-۸ ساعت مصرف کنید. این کار می‌تواند درد شما را کمتر کند.
- می‌توانید به طور معمول همیشه غذا بخورید و بنوشد.
- سعی کنید تا زمان بهتر شدن در جای راحتی بمانید.
- بسیاری از زنان تا ۲۴ ساعت بهتر می‌شوند.

بعد از مصرف این قرص‌ها احتمالاً نیازی نیست که برای پیگیری به مرکز درمانی مراجعه کنید. این قرص‌ها بسیار مؤثر هستند و سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که تنها زمانی نیاز به پیگیری دارید که:

- احساس ناراحتی کنید یا بعد از ۲ یا ۳ روز درد شما آرام‌تر نشود. در این حالت بلافاصله به دنبال توصیه‌های پزشکی بروید (به پزشک مراجعه کنید).
- دو هفته بعد از مصرف قرص‌ها هنوز نشانه‌های بارداری را احساس کنید.
- خونریزی شما شدید باشد و بعد از دو هفته بهتر نشود.

**توجه:** به علت باقی ماندن هورمون‌ها در بدن شما، تا دو هفته بعد از سقط جنین تست بارداری هنوز مثبت است. اگر می‌خواهید از تست بارداری استفاده کنید تا مطمئن شوید که دیگر باردار نیستید باید ۲ تا ۳ هفته بعد از سقط جنین این کار را انجام دهید تا نتیجه تست شما دقیق باشد.

### نشانه‌های عوارض

از جمله نشانه‌های عوارض مصرف این قرص‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

**خونریزی شدید.** اگر شما در ۲ ساعت اول بعد از زمانی که فکر می‌کنید جنین را سقط کرده‌اید، در هر ساعت، ۲ نوار بهداشتی معمولی را کاملاً خیس می‌کنید این خونریزی بسیار شدید است. شما باید به پزشک مراجعه کنید اگر این حجم خونریزی را دارید. در اینجا منظور از خیس شدن این است که نوار بهداشتی به طور کامل، پشت و رو، لبه به لبه و تمام میان آن با خون خیس شده باشد.

**درد شدید.** اگر درد شدید دارید که حتی با خوردن قرص ایبوپروفن تسکین نمی‌یابد باید به پزشک مراجعه کنید.

این نوع درد شدید ممکن است نشانه عارضه‌ای مرتبط با بارداری شما باشد.

**ناخوشی شدید.** طبیعی است در روزی که قرص میزوپروستول را مصرف می‌کنید تب، حالت تهوع و استفراغ داشته باشید. با این حال در روزهای بعد باید بهتر شوید. اگر هنوز مثل روز اول و یا بدتر از روز اول احساس ناخوشی می‌کنید باید به پزشک مراجعه کنید.

**توجه:** شما می‌توانید بلافاصله بعد از سقط جنین دوباره باردار شوید. اگر نمی‌خواهید با خطر یک بارداری دیگر مواجه شوید از مناسب‌ترین روش برای پیشگیری از بارداری استفاده کنید.



@HTUabortionpill



howtouseabortionpill.org