



Procedure Aftercare

After Hours Urgent Telephone: 301-953-8436

Business Hours Telephone: 703-532-2500

Monday-Friday: 9am-5pm

Saturday: 8am-12pm

"A women's center serving the families of our community"

What Can I Expect At Home?

- BLEEDING:** You can experience bleeding that lasts for 5-7 days, then experience spotting that lasts for an additional week or more. The amount of bleeding will vary for each person. For some patients, the bleeding stops and starts for a few days at a time. Others may not have bleeding at all. It is normal to pass clots while bleeding. Spotting could persist until your next menstrual cycle.
- CRAMPS:** Many patients experience cramping similar to their menstrual cycle cramps or stronger. As needed, you may take over the counter medications containing ibuprofen, naproxen or acetaminophen to help with discomfort. Take these medications according to manufacturer's instructions.
- CHANGE IN HORMONES:** Pregnancy hormones gradually decrease and pregnancy symptoms will subside within 10-14 days, but a Urine hCG hormone test continues to read positive for 4 to 6 weeks.

<p><u>What do I need to Avoid?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pads should be used after your procedure to monitor bleeding. FCHC suggests you avoid tampons or menstrual cycle cups until bleeding has slowed down and you are only spotting. • Do not use vaginal medications or suppositories unless you have checked with your physician. Do not douche. • If you had IV sedation, avoid driving for 24 hours • FCHC suggests refraining from sexual activity for the next 7 days. 	<p><u>What should I do to recover quickly and easily?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Return to your normal activities as soon as you can. You do not need bed rest. You may shower and take baths. • Enjoy fresh air and exercise. Regular walks and light exercise can help decrease cramping. • Treat cramping with Ibuprofen. A cold pack or heating pad on the abdomen or lower back is helpful. You can also massage your abdomen to relieve discomfort. • Strenuous activity (heavy lifting, exercise) may increase bleeding. This is normal.
<p><u>Additional Important Information</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • You can expect a period in 4-8 weeks after your abortion. • Your first period will be heavier and longer, will include small clots with heavier cramping than usual. This is normal. • Contraception information: www.bedsider.org/methods • Pregnancy can occur before your next period. • Urine pregnancy hCG hormone tests can be positive up to 4-6 weeks. Call if concerned. • Discounted fees are available for continuing GYN services 	<p><u>CALL US IF YOU EXPERIENCE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Persistent fever - 100.4 or higher for 3 hours or more • Severe persistent cramping or pain not helped by medication • Very heavy bleeding: SOAKING a maxi pad every hour and/or passing 4 or more large clots walnut size or larger for 2 hours or more. • Persistent vomiting or diarrhea for 24 hours • Persistent pregnancy symptoms after 2 weeks. • If you do not have a period by 8 weeks.

IN TWO (2) WEEKS, ON _____, COMPLETE YOUR FOLLOW-UP WELLNESS REPORT:

- **Online:** go to www.fallschurchhealthcare.com/follow-up **or,**
- **Telephone:** call us to complete your Wellness Report at 703 532-2500 **or,**
- **In-Person:** Falls Church Healthcare Center also offers in person follow-up appointments. Call to make an appointment

IN FOUR (4) Weeks, ON _____, please complete the urine hCG hormone test you were given. Call us if you have any concerns.

We offer comprehensive gynecologic services! Schedule your next appointment with FCHC:

STI/STD Testing	Annual Wellness Exams / Pap Smears	Colposcopy	Breast Exam
Contraception Services (including IUD/Nexplanon)	Interim Pre Natal Care	Abortion Care	
Laser Procedure		Hormone Replacement Therapy	and more!



Su Cuidado en Casa

Después del Procedimiento

Fuera de Horas de Oficina
 y tiene Emergencia: 301-953-8436
 Número de Teléfono: 703-532-2500
 Lunes-Viernes 9am-5pm
 Sábado: 8am-12pm

“Un centro de mujeres sirviendo a las familias de nuestra comunidad”

¿Qué puede esperar en casa?

SANGRADO: Puede sangrar por 5-7 días y puede tener manchas de sangre que dura por una semana o más.

La cantidad de sangrado variará para cada mujer. Para algunas mujeres, el sangrado puede aparecer y desaparecer por unos días a la vez. Es posible que otras mujeres no tengan sangrado. Es normal pasar coágulos mientras sangra. Las manchas podrían persistir hasta el próximo ciclo menstrual.

CALAMBRES: Muchas mujeres sienten calambres similares a los dolores menstruales. Si es necesario, puede tomar medicamentos comprados en la tienda que tienen ibuprofeno, naproxeno o acetaminofeno para ayudar con el dolor. Tome estos medicamentos como las instrucciones dicen.

CAMBIO EN LAS HORMONAS: Las hormonas del embarazo disminuyen gradualmente y los síntomas del embarazo desaparecen en 10-14 días, pero las pruebas hormonales de hCG de embarazo en orina pueden ser positivas hasta 4-6 semanas.

<p>¿Qué necesito evitar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debe usar toallas higiénicas después del procedimiento para controlar el sangrado. FCHC sugiere que no use tampones o copas menstruales hasta que el sangrado sea más ligero y solo esté manchando. • No use medicamentos vaginales ni supositorios a menos que haya consultado con su médico. No se haga duchas vaginales. • Si tuvo el procedimiento dormida, no maneje por 24 horas. • FCHC sugiere evitar las relaciones sexuales durante los próximos 7 días. 	<p>¿Qué debo hacer para recuperarme rápida y fácilmente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regrese a sus actividades normales al día siguiente. No necesita descansar en cama. Puede ducharse y bañarse. • Disfrute del aire fresco y el ejercicio. Caminar regularmente y ejercicio ligero puede ayudar a disminuir los calambres. • Trate los calambres con ibuprofeno. Es útil usar una compresa fría o una almohadilla térmica en el abdomen o la espalda baja. Puede también masajear el abdomen para aliviar las molestias. • La actividad intensa (levantar objetos pesados, hacer ejercicio) puede aumentar el sangrado. Esto es normal.
<p>Información importante adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usted debe tener su período 4-8 semanas después del procedimiento. • Su primer período puede ser más abundante y durar más e incluir pequeños coágulos con más calambres de lo normal. • Información sobre planificación familiar: https://www.bedsider.org/es/birth-control • Un embarazo puede ocurrir antes de su próximo período.. • Las pruebas hormonales de hCG de embarazo en orina pueden ser positivas hasta 4-6 semanas. Llame si está preocupada. • Hay tarifas con descuento disponibles para continuar con los servicios de ginecología. 	<p>Llámenos si tiene alguna duda/pregunta o si tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre persistente - 100.4 o superior durante 3 horas o más • Calambres severos o dolor que no mejora con la medicación • Sangrado muy abundante: mojar dos toallas sanitaria cada hora durante 3 horas seguidas o más, y/o pasar 4 o más coágulos del tamaño de una nuez o más grandes por 2 horas • Vómitos o diarrea persistentes por 24 horas • Si los síntomas del embarazo continúan después de 2 semanas • No menstruación a las 8 semanas

En 2 semanas, el _____, **COMPLETE SU EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO:**

- **En línea:** ir a es.fallschurchhealthcare.com/follow-up o,
- **Por teléfono:** llame a 703-532-2500 para completar su evaluación, o,
- **En Persona:** FCHC también ofrece citas en persona para seguimiento. Llame a 703-532-2500 para concertar una cita.

En 4 semanas, el _____, por favor complete la prueba hormonal de hCG de embarazo en orina. Llámenos si tiene dudas.

Ofrecemos servicios ginecologicos! Haga su próxima cita con FCHC

Prueba de ETS/VIH	Examen Anual/ Papanicolaou	Colposcopia	Examen de Seno
Servicios Anticonceptivos (incluyendo DIU/Nexplanon)	Cuidado Pre Natal Interino	Cuidado del Aborto	y mas!
Procedimiento Láser		Terapia hormonal sustitutiva	