



Procedure Aftercare

After Hours Emergency 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 a week or more.

The amount of bleeding will vary for each woman. For some women, the bleeding stops and starts for a few days at a time. Other women may not have bleeding at all. It is normal to pass clots while bleeding. Spotting could persist until your next menstrual cycle.

Cramps: Many women experience cramping similar to their menstrual cycle cramps.

If 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: Your body will be undergoing some changes due to the gradual decrease in the pregnancy hormones.

Pregnancy symptoms usually subside within 10-14 days.

<p style="text-align: center;"><u>What do I need to Avoid?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoid driving for 24 hours (if you had IV sedation) • FCHC suggests refraining from sexual activity for the next 7 days. • 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. 	<p style="text-align: center;"><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 the next day. You do not need bed rest. • You may shower and take baths. • If you experience cramping, applying heat or a cold pack may help. Use a heating pad on your abdomen or lower back. You can also massage your abdomen to relieve discomfort. Regular walks and light exercise could help decrease cramping as well. • Sometimes with strenuous activity (like heavy lifting and exercise) your bleeding may increase. This doesn't happen for everyone. This is normal.
<p style="text-align: center;"><u>Additional Important Information:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • You should have your period 4-8 weeks after the procedure. • It is possible to become pregnant before your next period. • A urine pregnancy test may show a positive reading up to a four weeks after your procedure. This may be due to the gradual decrease in the pregnancy hormones. Call us if you have concerns. • We provide a discounted rate for continuing your gynecologic healthcare needs with us (see below). 	<p style="text-align: center;"><u>Call us if you have any concerns or:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • If you have a temperature of 100.4 or higher • Experience severe cramping or pain not helped by medication • Experience very heavy bleeding (soaking a maxi pad every hour for two hours in a row) • Experience vomiting or diarrhea that persists for 24 hours • Do not have your period within 8 weeks of your procedure or if pregnancy symptoms persist.

For the health of our patients, staff and community the Falls Church Healthcare Center will be conducting follow-up assessments via phone at this time.

Complete your follow-up appointment by calling 703-532-2500 or visting <https://fallschurchhealthcare.com/follow-up> on:

Please Note: Completing a urine pregnancy test prior to calling will help our nurse in your follow-up assessment.

We offer comprehensive gynecologic services! Schedule your next appointment with us

STI/STD Testing	Annual Well Woman Exams/ Pap Smears	Colposcopy
Breast Exams	Birth Control Services (including IUD/Nexplanon)	Abortions care
Laser Procedure	Interim Pre Natal Care	and more!



Su Cuidado Después del Procedimiento

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

¿Que puedo esperar en la 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: Su cuerpo estará pasando por algunos cambios porque los niveles de la hormona del embarazo se están bajando.

Todos los síntomas del embarazo deben desaparecer en 10-14 días.

<p style="text-align: center;"><u>¿Qué necesito evitar?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • No maneje por 24 horas (Si tuvo el procedimiento dormida). • FCHC sugiere evitar las relaciones sexuales durante los próximos 7 días. • 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. 	<p style="text-align: center;"><u>¿Qué debo hacer para recuperarme rápida y fácilmente?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regrese a sus actividades normales al día siguiente. No necesita descansar en cama. • Puede ducharse y bañarse. • Si siente calambres, póngase una almohadilla caliente sobre el abdomen o en la parte baja de la espalda. Dése un masaje en el abdomen para aliviar los calambres. Caminar y ejercicio ligero también puede ayudar con los calambres. • A veces, con ejercicio intenso o levantar pesas puede aumentar el sangrado. No pasa con todos. Esto es normal.
<p style="text-align: center;"><u>Información importante adicional:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Usted debe tener su período 4-8 semanas después del procedimiento. • Es posible quedar embarazada antes de su próximo período. • Una prueba de embarazo en orina puede ser positiva hasta cuatro semanas después de su procedimiento. Esto puede ser por la disminución de las hormonas del embarazo. Llámenos si tiene alguna pregunta. • Ofrecemos precios con descuento si desea continuar servicios ginecológicos con nosotros (ver más abajo). 	<p style="text-align: center;"><u>Llámenos si tiene alguna duda/pregunta o si:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Su temperatura es 100.4° F o más • Cólicos severos o dolor – que no se alivie con medicina • Demasiado sangrado – Mojando una toalla (maxi) cada hora, por 2 horas. • Vómitos o diarrea- Si tiene por 24 horas. • Si no le llega su periodo menstrual dentro de las 8 semanas de su procedimiento de aborto.

Complete su cita de seguimiento por teléfono: _____

Haga una prueba de embarazo en orina en casa y llámenos al 703-532-2500 para completar su cita de seguimiento en el teléfono con la enfermera

Ofrecemos servicios ginecológicos! Haga su próxima cita con nosotros

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