

# Cuidados previos, durante, y después de un aborto





Cuidados  
previos,  
durante,  
y después  
de un aborto.



ENTRE NOSOTRAS

¡Feministas que cuidamos!

[www.entre-nosotras.org](http://www.entre-nosotras.org)



## **Nosotras nos acompañamos y cuidamos**

Sabemos que las mujeres adultas, las niñas y las adolescentes que interrumpen un embarazo requieren de cuidados, de un abrazo entrañable que rompa los miedos, las culpas, la incertidumbre, la inseguridad creada por estigmas y prejuicios en torno a la emancipación y el libre albedrío que les corresponde por derecho.

Nuestros principios son los del acompañamiento amoroso y nacen desde el calorcito del amor a ellas, desde el uso de la hierba medicinal, la tinta madre, la raíz, la semilla, desde la escucha respetuosa y la no criminalización.

Es por esto que compartimos este conocimiento popular feminista a todas las mujeres, niñas y adolescentes que abortan, porque cuidarlas es una responsabilidad colectiva y es un deber garantizar su salud física y emocional. Las queremos libres, sin miedo y viviendo en comunidades amables.

Nuestros remedios son principalmente curas preventivas y restaurativas que apoyan mas no

necesariamente sustituyen por completo el tratamiento médico convencional.

Proviene de la tradición popular cultivada por generaciones de mujeres que buscaron sanarse a sí mismas y a sus allegadas, conocimientos que por ser tan antiguos y tan sencillos han sido reconocidos por la ciencia en muchas ocasiones, aunque renieguen de ellos sus personeros más elitistas.

Vemos importante que entiendas que un aborto provocado, al igual que un aborto espontáneo o un parto, es un proceso exigente para tu organismo y tu mente, pero no es siempre una ocasión que requiera sí o sí de intervención médica (muchas veces nos lo imaginamos ligados a dolorosos legrados, aspiraciones, hospitales desbordados y salas de emergencias, etc.).

Una vez que se hayan descartado las complicaciones más comunes, las recetas que te proponemos son herramientas útiles para recuperarte.

# Cuidados previos a un aborto



[www.entre-nosotras.org](http://www.entre-nosotras.org)

**¡Feministas  
que cuidamos!**



## **Para tomar la decisión.**

Es posible que ya hayas decidido que un aborto es lo más conveniente para ti en este momento, también es posible que lo estés considerando pero todavía te sientas insegura. En ambos casos es normal que no puedas eliminar de tu mente prejuicios y presiones impuestos desde fuera. Ninguna decisión de vida tan trascendental debe provenir del temor u otros sentimientos perjudiciales así que te invitamos a filtrarlos.

**Meditación:** Generalmente en estos momentos la cabeza no para de pensar, salta de un pensamiento al otro, y finalmente lo que logramos con ello es ponernos más ansiosas o hasta angustiarnos. En algunas de nuestras experiencias ha sido bueno ponernos a meditar, tranquilizar un rato la cabeza, volver al cuerpo. Básicamente para esto, busca un lugar donde estés sola y tranquila.

Tienes dos opciones, pones una música suave (instrumental) y te concentras solamente en ella o en el mayor silencio posible simplemente llevas tu atención a la respiración, sintiendo como entra y sale el aire por tu nariz.

Trata de sentir la temperatura que tiene el aire, cómo roza tu piel y labio superior, hasta dónde entra el aire (pecho, costillas, vientre), cómo recorre tu cuerpo y cómo sale de él. Quizás puedas percibir si tu respiración cambia en la medida que pones atención en ella. Si vienen pensamientos a tu mente sólo déjalos pasar imaginando que son nubes que pasan, y vuelve a tu respiración.

Caminar lejos de tu lugar de costumbre: Esta es otra manera de volver a ti, a estar en conexión contigo misma y bajar la intensidad de los pensamientos. Busca un parque algo más cercano a la naturaleza para que puedas llevar tu atención a tus sentidos percibiendo como apoyas los pies en la tierra, sin ruidos ajenos.

**Imaginar:** Trata de imaginarte y verte a ti misma en las dos opciones. ¿Cómo seguirá mi vida si continúo con el embarazo?, ¿cómo me veo?, ¿cómo me siento?... Y si me realizo un aborto ¿cómo continuaría mi vida?, ¿cómo me siento?, ¿cómo me veo?...

Accede a Información precisa, científica y confiable sobre el método: El método más seguro para un aborto con medicamentos (médica y

jurídicamente) es el bucal o sublingual, ya que la existencia de restos de pastillas al interior de la vagina es la única prueba médica relevante para demostrar que te provocaste un aborto.

## ¿Cómo funcionan los medicamentos?

**El Misoprostol** es una prostaglandina sintética. Fue desarrollado en los años 70 como tratamiento contra las úlceras estomacales, no es sino años después cuando se descubren sus propiedades abortivas. Actualmente el Misoprostol está en la lista de medicamentos esenciales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y se le han descubierto muchos usos ginecológicos aparte del aborto.



**La Mifepristona** es un medicamento abortivo descubierto en los años 80, funciona inhibiendo la producción de una hormona llamada progesterona, la cual es fundamental para la continuación de un embarazo durante las primeras semanas.

Si se usa en combinación con el Misoprostol, hace que el organismo sea más sensible a este medicamento, logrando, por lo tanto, que el aborto sea más efectivo y el sangrado sea menor y dure menos tiempo.

Cuando el Misoprostol es ingerido funciona como un medicamento gástrico (como la Ranitidina o el Omeprazol), así que si lo tragas no tendrá el efecto deseado. En cambio, estando en contacto con las membranas mucosas como las de la boca o la vagina, se libera al torrente sanguíneo, y provoca contracciones uterinas. Como ya te explicamos, preferimos que lo uses bucalmente, entre la encía y la parte interna de la mejilla, para que no queden restos en la vagina.

Por las características de ambos, este método combinado de aborto con medicamentos tiene la ventaja de asemejarse mucho a la manera en que se da naturalmente un aborto espontáneo.

Deberás ser muy cuidadosa en usar los medicamentos exactamente como te explique la acompañante de Entre Nosotras y el folleto de instrucciones que te entregamos junto con las pastillas.

Si todavía no lo has hecho, es recomendable hacerse una ecografía por 2 razones:

**1. Para descartar un embarazo ectópico**, pues en éste caso el embrión se implanta fuera del útero, en una de las trompas de falopio. Este embarazo no presenta síntomas específicos, se siente igual que cualquier otro, hasta que crece demasiado y se pueden presentar dolores agudos que anuncian una ruptura de la trompa y posteriormente una hemorragia.

Es una condición poco frecuente, los embarazos ectópicos no son viables, requieren cirugía y en cualquier hospital lo atenderán como una emergencia.

**2. Para tener seguridad de las semanas de gestación**, ya que el cálculo por la fecha de la última menstruación tiene un margen de error de más o menos 2 semanas y en ciertas ocasiones no recordamos con exactitud esta fecha.

Hay pocas contraindicaciones totales para un aborto con Mifepristona-Misoprostol: Porfiria hereditaria, Insuficiencia suprarrenal crónica, Alergia a la Mifepristona o al Misoprostol, embarazo ectópico, embarazo molar.

Debes notificarle a tu acompañante de **Entre Nosotras** si tienes alguna de estas condiciones, así podemos consultar con nuestro equipo médico cuál es la mejor ruta de acción:



Terapia prolongada con corticosteroides (corticoterapia) y asma grave no controlada.



Trastornos hemorrágicos.



Problemas del corazón (Cardiopatía preexistente).



Dispositivo intrauterino (DIU). Si usas un DIU como método anticonceptivo es necesario quitarlo antes.



Anemia severa. Si tienes antecedentes de anemia severa debes hacerte un examen de sangre para saber si tienes niveles iguales o mayores a 9 g/L. La anemia leve y moderada no son contraindicaciones.



Si tomas un tratamiento farmacológico o herbal de forma prolongada.

## Alimentación

Cuando abortes vas a pasar por una jornada que demanda mucha energía y por una pérdida importante de sangre y líquidos, por lo tanto debemos tratar de equilibrar las desventajas que ya de por sí causa el embarazo para que llegues fortalecida a este proceso.

Recomendamos que en los días previos comas muchas hojas verdes y frutas cítricas para subirte la hemoglobina. Puedes hacerlo en jugos, jugos verdes y sopas, como la Crema de Espinaca de la Abuela. Si la bebes una o dos veces al día por 4 días ya es un excelente comienzo.

### **Crema de espinaca de la abuela.**

Ingredientes: 300 grs. de espinaca, 1 papa, ½ cebolla.

**Nota:** puedes integrar otras verduras como auyama, zanahoria, apio, ñame, ocumo, mapuey (ocumito), ajo y más cebolla a tu gusto.

#### **Preparación:**

1. Lava, pela y corta las cebollas y la papa en

trozos medianos (más las otras verduras de tu preferencia).

2. Saltea en aceite vegetal, preferiblemente de coco.

3. Cuando esté sofrita la cebolla integra agua hasta que cubra los tubérculos trozados.

4. Lava las espinacas y recuerda que los tallos también sirven. Pasados unos 5-7 minutos de cocción, o cuando la papa ya esté blanda, integra las espinacas y un poco más de agua.

5. Cuando la espinaca ya esté blanda pero todavía verdecita, apagas el fuego, dejas reposar, viertes en el vaso de la licuadora y bates la mezcla. Puedes integrar un chorrillo más de aceite de oliva y corregir la sazón. ¡Y listo!

### **Plantas medicinales**

Recomendamos estos bebedizos para ayudarte a contrarrestar ciertas molestias físicas y psíquicas que puedas sentir en estos momentos.



**Manzanilla** (*Matricaria recutita*), flores.  
Sedante (ayuda a dormir y relajarse),

antiinflamatorio, estimulante del útero. Usar con moderación.



**Toronjil** (*Melissa officinalis*), hojas y flores. Sedante, alivia los cólicos, digestivo.



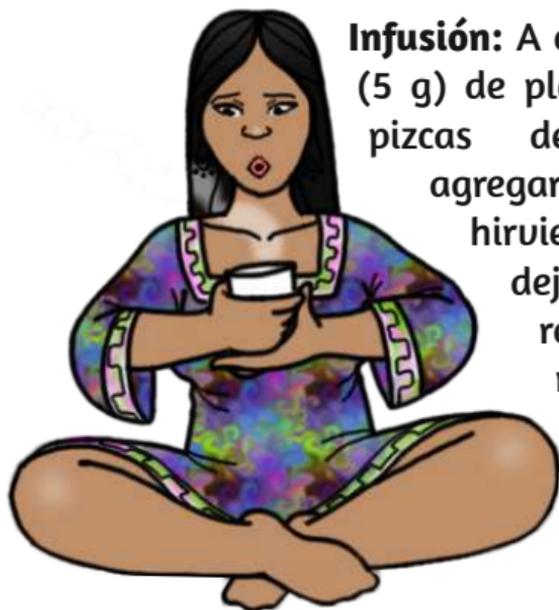
**Toronjil, cidrón, hierba luisa** (*Lippia alba*), hojas y flores. Sedante, alivia los cólicos, digestivo.



**Hierbabuena** (*Mentha piperita*). Sedante, alivia los cólicos, digestivo.



**Naranja** (*Citrus × aurantium*), hojas y flores. Sedante.



**Infusión:** A cuatro cucharaditas (5 g) de planta seca o cuatro pizcas de hojas frescas agregar una taza de agua hirviendo (250 ml) y dejar tapado en reposo durante diez minutos. Pueden tomarse hasta tres tazas diarias durante cuatro días.



**Parchita, passiflora** (*Passiflora* sp.), hojas.  
Antidepresivo y ansiolítico, sedante.

**Decocción:** hervir por tres minutos dos hojas frescas pequeñas (5 g) en una taza de agua (250 ml). Ingerir esta cantidad en el transcurso del día repartida en dos a tres dosis. No exceder nunca una taza por día.



**Cayena** (*Hibiscus syriacus*), flores. Sedante.

**Infusión:** Añadir dos o tres flores de cayena a una taza (250 ml) de agua hirviendo, tapar y dejar reposar. La flor no se debe cocinar.



**Malojillo** (*Cymbopogon citratos*), hojas.  
Antidepresivo, antiséptico, abre el apetito.

**Digestivo:** A una taza con una cucharada (15 g) o puñado de dedos de hierba seca, o dos cucharadas (30 g) o dos puños de dedos de hierba fresca, añadir un litro de agua y tomar de una a tres tazas por día.

**Nota:** puedes endulzarlas con un poco de papelón o miel después de que hayas reposado

la infusión. Mezclar máximo 2 hierbas por té y no almacenar de un día para otro el té preparado porque pierden su efecto medicinal.

### **Estar preparada:**

Tomaste una decisión, sabes cómo funciona el método, estás tranquila y tu cuerpo está preparado. El último paso antes de empezar este proceso es tomar conciencia de tu entorno y crear un plan de contingencia.

El tiempo transcurrido entre la toma de la Mifepristona y del Misoprostol puede ser de un mínimo de 12 horas a un máximo de 48, según sea más conveniente para ti (generalmente recomendamos 24 horas), durante estas horas puedes seguir tu rutina con completa normalidad.

Recomendamos, sobre todo si se trata de un aborto del segundo trimestre, que planifiques la fase expulsiva (que se inicia con el Misoprostol) para que ocurra de día, esto te permite mejores condiciones de movilidad y mayores probabilidades de atención inmediata en caso de una emergencia médica.

Debes tener en cuenta cuáles son los centros de salud más cercanos al sitio donde vas a abortar, cómo pudieras llegar a ellos en caso de requerir asistencia, a quién avisarías si necesitas que te lleven, te acompañen o que se queden atendiendo tu hogar en caso de que necesites alguna de esas cosas.

# Cuidados durante el aborto



[www.entre-nosotras.org](http://www.entre-nosotras.org)

¡Feministas  
que cuidamos!



## **Acompañamiento:**

Aunque sabemos que no siempre es posible, nos gustaría que estuvieras acompañada de una persona de confianza que no juzgue, que cariñosamente este atenta a los síntomas físicos y emocionales, que pueda preparar los alimentos, las bebidas, y cuidar por ti de las personas que están bajo tu cuidado, cantar, reír, leer, poner música o sencillamente estar allí para ti.

Es importante también para atender algún imprevisto, como te dijimos antes. Si tienes cualquier duda o necesitas conversar antes, durante o después del proceso puedes llamar a la acompañante de Entre Nosotras que lleva tu caso.

## **Tiempo y espacio:**

El tiempo que se toma para iniciar el sangrado después que te colocas el Misoprostol en las mejillas depende de varios factores, pero principalmente de cuán avanzado está tu embarazo. Recomendamos tomarte el día entero en un espacio de tu confianza con condiciones de higiene óptimas.

Puedes ambientar el sitio donde vas a abortar con plantas aromáticas. El olor de plantas como la lavanda, jazmín, toronjil, tilo, cedrón, naranjo, manzanilla, violeta, entre otras, son conocidos por ser relajantes.

Busca unas ramas de estas u otras aromáticas que prefieras o tengas a mano y colócalas en la habitación o ten las hojas o flores contigo en la mano, estrújalas un poco, siente como impregnan el aire de cosas lindas que te recuerdan a buenos momentos.

Si tuvieras algún aceite esencial de estas plantas puedes mezclar una o dos gotas con tu crema corporal, o poner unas gotas en una botellita de spray y rociarlo como aromatizante.

Recuerda que los aceites esenciales por sí solos no son comestibles, son irritantes y no deben ser aplicados a la piel directamente sin una cantidad importante de aceite o loción.

## **Manejo del sangrado:**

Usa toallas higiénicas grandes, paños o toallas de algodón limpios para absorber la sangre y cámbialos con frecuencia. No uses tampones ni la

copa menstrual, ni tampoco introduzcas nada en la vagina.

**Importante:** un sangrado de más de 4 toallas sanitarias llenas durante dos horas seguidas es una señal de hemorragia y debes acudir en seguida a un centro de salud.

### **Manejo de los efectos secundarios del Misoprostol**

Pueden presentarse las siguientes reacciones como efectos secundarios normales de la toma de Misoprostol:

Dolor de vientre (cólicos), Dolores de cabeza, Fiebre, Escalofríos, Diarrea, Vómitos, Mareos.

Los efectos secundarios pasan por sí mismos, no requieren atención médica y son muy manejables.



En seguida explicamos cómo hacerlo tú misma.



**Dolor (cólicos):** Utiliza fomentera de semillas o de agua caliente para poner

en tu vientre y calmar el dolor, igual que como harías si tuvieras el malestar de la menstruación.

Puedes tomar analgésicos antiinflamatorios no esteroideos (aíne), como el Ibuprofeno y otros de la misma familia.

Toma Acetaminofén (Paracetamol) solamente si eres alérgica a los aines. Puedes tomar un máximo de 600 mg de Ibuprofeno cada 6 horas, si lo deseas puedes empezar una hora antes de tomar el Misoprostol. Esto servirá igualmente para el dolor de cabeza.

Bajo ninguna circunstancia tomes Buscapina (hioscina) o antiéspasmódicos de ningún tipo porque interfiere con las contracciones que debe generarte el Misoprostol. De la misma manera no debes tomar Aspirina para el dolor, ni ningún otro anticoagulante.

**Importante:** Por estas mismas razones desaconsejamos la ingesta de infusiones, decocciones, tinturas de plantas o, en general, cualquier medicamento herbolario durante el proceso del aborto.

Las plantas medicinales pueden ser tan potentes como un medicamento comercial, y tienen también sus efectos secundarios, sus interacciones con otros químicos y sus contraindicaciones. La Mifepristona y el Misoprostol son altamente eficaces en producir un aborto seguro.

Asimismo te sugerimos algunas posturas corporales para aliviar la sensación. Te serán útiles sobre todo si tu embarazo está algo avanzado:

**1. Movimiento de cadera:** De pie apoyamos los brazos en la persona que te acompaña, le entregamos parte de nuestro peso, hay que sentir que somos sostenidas. A continuación movemos las caderas de manera circular, flexionamos las rodillas para tener mayor movimiento, y con nuestra respiración nos acompañamos, vamos soltando nuestra panza, vagina y suelo pélvico.

**2. ¡Ohh!!!:** Ponemos una pierna sobre una silla y nos afirmamos en el respaldo, si es necesario, para no perder el equilibrio, Flexionamos y extendemos la pierna que está apoyada en el suelo, así vamos a bajar y subir. Este movimiento lo acompañamos diciendo “ohh”, es una “o”

grande, profunda, debemos sentir que llevamos la respiración y el sonido hacia el bajo vientre.

Entonces, cuando viene la contracción o la oleada de dolor la acompañamos flexionando la rodilla y diciendo “ohh”. Si hay más personas a tu alrededor que también te acompañen con la voz. La idea es que la “Oh” vaya saliendo profunda y a veces como una larga exclamación.

**3. Masaje en el sacro:** Necesitamos para este ejercicio una pelota de goma pequeña, una pelota grande de yoga o una silla. Nos ponemos en cuclillas o con las rodillas flexionadas frente a una silla o a la pelota grande y la abrazamos entregándole nuestro peso, mientras tanto una persona nos hace un masajito con una pelota de goma en la zona lumbar y sacro, haciendo movimientos circulares y corticos.

**4. Postura de gato y postura de descanso:** Cuando vienen las contracciones o sensaciones de dolor nos puede servir ponernos en cuatro patas o postura de gato, y combinar con la postura de descanso. Ambas permiten que se abra la zona de la vagina y acompañan la fuerza de gravedad.

Otra posibilidad es caminar y moverse haciendo

lo que tu cuerpo te pida o necesite hacer, siempre ayudándote con la respiración.

Y si necesitas acostarte, siempre hazlo de lado, nunca de espalda para que la gravedad ayude a tu cuerpo a hacer su trabajo.

**Fiebre:** Para asegurarte de si tienes fiebre es importante que cuentes con un termómetro en casa, se presenta fiebre cuando la temperatura corporal es superior a 37, 5°C.

Para aminorar el malestar de la fiebre, puedes poner paños húmedos y tibios sobre la frente. Es importante que los paños estén tibios y no fríos, para evitar escalofríos provocados por la diferencia de temperatura entre el cuerpo afiebrado y el agua fría. También puedes tomar una ducha tibia.

Si la fiebre comienza justo después de la toma de Misoprostol, dura menos de 24 horas y es de menor a 38 C, es un efecto secundario corriente. Pero tener la temperatura mayor a 38,5 °C más de cuatro horas después de haber tomado el Misoprostol puede ser una señal de infección y en ese caso debes ir al médico o a un hospital. No te asustes, estás usando un método seguro de

forma correcta, así las infecciones son poco comunes.

**Diarrea y vómito:** La diarrea consiste en defecaciones muy frecuentes con poca presencia de sólidos. Si tienes claro que no ha sido producida por otro motivo estomacal, sino como efecto secundario de la toma de Misoprostol, es importante tratarla pues te deshidrata, obliga a estar en el baño en vez de reposar más cómoda, e impide poder fijarse bien en la pérdida de sangre.

Primero que todo, es fundamental beber suficiente agua para no deshidratarse. Para disminuir o detener la diarrea, se recomiendan alimentos o infusiones de plantas astringentes, es decir que son capaces de absorber los líquidos del organismo.

Seguramente ya conoces o has usado alguno de estos remedios, pero son muy eficaces para calmar la diarrea y atenuar sus consecuencias. Son alimentos nutritivos y ligeros pero también tienen una carga energética importante que te sustentará durante este proceso.

**Arroz:** Se recomienda hervir arroz con abundante agua, para luego beber el “agua de arroz”. También se puede comer el arroz mismo con un poquito de aceite de oliva. Otra opción, es hervirlo con un poco de canela. Como la canela es digestiva, debe ser un trozo muy pequeño de rama, pero sus propiedades anti vomitivas pueden ser muy útiles, también puede endulzarse el arroz con algo de azúcar o papelón para comerlo más a gusto, algo así como una chicha o un atol.

**Plátano:** tanto verde como maduro es muy digerible, estimula muy poco el colon y contiene una cantidad elevada de potasio, lo cual te ayudará contra la deshidratación.

Cómelo sancochado en trocitos o en puré, si lo deseas con poca sal pero sin mantequilla o margarina. El atol de harina de cambur o plátano tiene todo el potasio y los almidones del cambur pero concentra una mayor cantidad de hierro.

**Avena:** es equilibrado y digerible por su contenido de almidones y fibra. Contiene avenina, la cual tiene propiedades ligeramente sedantes para recomfortarte. Te ayudará a recuperar la pérdida de sangre porque tiene

minerales como hierro, selenio, manganeso, cobre y zinc. En este momento puedes hacerte un atol con leche o un refresco con o sin leche.

**Fororo:** la harina de maíz cariaco tostado; el fororo, también tiene altas cantidades de fibra, hierro y otros minerales necesarios en este momento. Igual que con la avena, puedes tomar una taza de atol de fororo hecho con o sin leche, azúcar o papelón y una pizca de canela si es tu gusto.

El vómito ocasiona consecuencias similares a la diarrea, te distrae, te incomoda y te deshidrata cuando te necesitamos concentrada, tranquila y saludable.

Una vez que has vomitado puede que te moleste o se te dificulte ingerir bebidas o alimentos, así que recomendamos poco a poco en el transcurso de algunas horas ir introduciendo primero bebidas para crear tolerancia y, cuando ya te sientas mejor, comer pequeñas cantidades de los atoles y purés que acabamos de recomendar e incorporar sólidos poco a poco hasta que te sientas mejor.

**Jugo de naranja con zanahoria:** este jugo es ligero y apetitoso te proporcionará azúcares, sodio y potasio para controlar la deshidratación. Para un litro pela y pica dos zanahorias medianas y licúalas con el jugo de tres naranjas.

Cuela tratando de extraer la mayor cantidad de jugo del bagazo y completa el litro con agua. También puedes hacer un tres-en-uno, agregando una remolacha.

El agua de coco es otra bebida muy rica en electrolitos, es como un suero natural.

Si la diarrea o el vómito han sido muy intensos ocúpate de atender la deshidratación y el malestar con la ayuda de un suero oral y no comas nada hasta que controles estos síntomas.

### **Para hacer un suero oral en casa:**

Mezcla en un litro de agua hervida una cucharadita de sal con ocho cucharaditas de azúcar. Bebe media taza cada 15 minutos. En total debe beberse un litro cada dos horas (no realizar en caso de hipertensión).

En general en caso de problemas cardíacos debes

consultar con tu médica antes de tomar diuréticos, alimentos ricos sodio y potasio).

Para más información consulta la sección nutricional de este librito en los **Cuidados después del aborto.**

# Cuidados después del aborto



[www.entre-nosotras.org](http://www.entre-nosotras.org)

¡Feministas  
que cuidamos!



## **Alimentación**

Luego de un aborto exitoso ha ocurrido una pérdida importante de sangre y quedas vulnerable a infecciones uterinas (por un aborto retenido, aunque, como ya dijimos las probabilidades son bajas), y también un poquito más expuesta a infecciones urinarias y vaginales.

Para la síntesis de la hemoglobina son muy necesarios tres elementos: el hierro, el ácido fólico y la vitamina B12.

Puedes tomarlos en suplementos comerciales, lo cual es costoso y no garantiza su buena absorción, es todavía mejor incorporarlos a través de la dieta comiendo alimentos ricos en hierro y también alimentos ricos en vitamina C que mejoran la absorción del hierro, y alimentos ricos en ácido fólico y vitamina B12 (la vitamina b12 está presente en alimentos de origen animal).

En las hojas verdes y en frutas como el aguacate y la mora se encuentra vitamina K, que apoya a tu cuerpo en los procesos de coagulación, ayudando a detener los sangrados.

A continuación te presentamos varias tablas con

alimentos ricos en estos nutrientes. Nos esforzamos en que fueran conocidos, autóctonos y económicos.

### Carnes, pescados y frutos del mar

Alimentos	Hierro	Ácido fólico
Chipichipi	61,2 mg	
Guacuco	50,1 mg	
Iguana	8,2 mg	
Chigüire (carne seca)	9,6 mg	
Chigüire (carne fresca)	8,7 mg	182 mcg
Hígado de res	7,2 mg	
Hígaditos de pollo	5,7 mg	
Solomo de res	5,4 mg	
Hueva de lisa	5 mg	
Sardinias enlatadas	3,6 mg	
Huevos de gallina	2,8 mg	

### Leguminosas

Alimentos	Hierro	Ácido fólico	Vitamina C
Garbanzos	7,5mg	1 mg	190 mg
Caraotas negras	9 mg	8mg	
Frijoles	8,1 mg	2 mg	
Lentejas	8,1 mg		
Quinchoncho	4,9 mg		

Contenido por cada 100 gramos de alimento

## Vegetales y hortalizas

Alimentos	Hierro	Ácido fólico	Vitamina C	Sodio	Potasio
Moringa	7 mg	27 mcg	220 mg		259 mg
Bledo (hojas)	3,9 mg	140 mcg	80 mg		411 mg
Espinaca	3 mg	140 mcg	46 mg	140 mg	500 mg
Berro	2,3 mg		70 mg		
Verdolaga	2 mg		21 mg		490 mg
Acelga	1,4 mg	140 mcg	34 mg		
Brócoli	1,6 mg		112 mg		370 mg
Coliflor	1,6 mg		65 mg		370 mg
Batata	1,2 mg	6 mcg	23 mg		473 mg
Tomate			25 mg		
Auyama	0,8 mg		8 mg		
Remolacha	0,8 mg	109 mcg	4,9 mg		325 mg
Zanahoria	0,4 mg	19 mcg	6 mg	61 mg	320 mg

Contenido por cada 100 gramos de alimento

Si tuviste vómitos o diarrea, ahora después del aborto puedes estar un poco deshidratada e incluso si no tuviste estos síntomas fue una jornada física que requirió esfuerzos, sudor y cansancio. Ya en la sección de manejo de los síntomas te dimos recetas de alimentos y bebidas que puedes usar para restablecerte.

Las hojas verdes de la tabla anterior, aparte de Hierro y Vitamina C, son fuentes importantes de los electrolitos que te mantienen hidratada (sodio y potasio). Como siempre, debes lavar bien todas las frutas y verduras. Si vas a cocinar las hojas verdes es mejor que lo hagas preferiblemente al vapor y con poca agua, durante poco tiempo apenas hasta que estén tiernas sin que pierdan su color.

Puedes hacerlas también en jugos verdes junto con las frutas de la siguiente tabla, que además de ser deliciosas son fuentes de Vitamina C y potasio. Son una invitación a que te consientas con jugos, ensaladas tisanas o simplemente las comas como merienda. ¿Sabías que el semeruco es la fruta con mayor contenido de Vitamina C que se conozca en el mundo?

## Frutas

Alimentos	Hierro	Vitamina C	Potasio
Semeruco, cerecita	0,2 mg	1100 mg	
Çuayaba blanca	1,8 mg	291 mg	290 mg
Çuayaba roja	1,1 mg	150 mg	290 mg
Caujil		227 mg	
Fresa		60 mg	147 mg
Ciruela de huesito		55 mg	
Naranja valenciana	0,9 mg	53 mg	200 mg
Piña		47 mg	173 mg
Mango		45 mg	
Anon	1,8 mg	42 mg	
Toronja	1,8 mg	38 mg	200 mg
Limón		29 mg	150 mg
Tomate de árbol	1,3 mg	29 mg	320 mg
Parchita	1,6 mg	30 mg	200 mg
Çuanábana	0,5 mg	26 mg	275 mg
Mora	2 mg	17 mg	
Coco			379 mg
Cambur manzano	0,9 mg	8,7 mg	350 mg
Tamarindo		6 mg	570 mg
Lechosa			211 mg
Melon			210 mg
Patilla			100 mg

<sup>39</sup> Contenido por cada 100 gramos de alimento

## **Hierbas medicinales**

El café inhibe la absorción del hierro de forma importante, mientras te recuperas es mejor evitarlo o tomarlo al menos media hora después de las comidas. En su lugar consume con moderación las hierbas medicinales que ya te recomendamos a las dosis adecuadas.

Para evitar infecciones, se recomienda la ingesta de un diente de ajo crudo pelado (cocinado pierde su efecto antiséptico). Si resulta muy fuerte, ponlo a macerar con vinagre y agua.

Toma abundante agua y no contengas las ganas de orinar. En caso de que seas propensa a las infecciones urinarias puedes preparar bebidas diuréticas con las hojas verdes y frutas ricas en electrolitos que recomendamos. El pepino, la piña, la lechosa (con algunas semillas y trozos de conchas), la zanahoria, la alcachofa, todas son buenas opciones.

## **Otros cuidados post-aborto**



No realices ejercicio físico intenso, ni tomes baños de tina durante unos días.



Trata de mantener relajado tu cuerpo.



No tengas relaciones sexuales con penetración entre 10 días a un mes, o hasta que te sientas completamente bien.



Recomendamos que al día siguiente tomes reposo, descansa, sobretodo de tareas que exijan esfuerzo físico. El útero es una víscera musculosa y la pusiste a trabajar.

El aborto es un proceso que toma tiempo. Es probable que queden restos, pero el cuerpo los irá expulsando los siguientes días, no te alarmes por esto. Igual que la menstruación, el sangrado de un aborto será abundante al principio y va a disminuir gradualmente.

Inicialmente será rojo y rojo oscuro para luego ser marroncito o rosado. Sólo los cambios llamativos en el flujo, color u olor del sangrado es motivo de alerta; por ejemplo: si de repente el sangrado iba desapareciendo y vuelve a empezar, un sangrado que era rojizo se vuelve negro o verdoso o maloliente.

Usualmente no hay necesidad de acudir a un

centro de salud a menos que estés intranquila y tengas un dolor punzante, fiebre que no cede, dolor o sangrado intenso durante 3 semanas.

Para confirmar que ya no estás embarazada puedes hacerte un examen de sangre un mes después o una ecografía 8 días después. Si asistes a un centro de salud, sólo describe los síntomas sin dar más explicaciones, así estarás segura. No tengas miedo, porque las pastillas no son detectables cuando se usan sublinguales.

**Recuerda siempre que: NADIE PUEDE OBLIGARTE A DAR MÁS INFORMACIÓN, NO HAY FORMA DE CONFIRMAR QUE TE PROVOCASTE UN ABORTO.**

Es normal tener algunos bajones emocionales. En parte esto se debe a la forma en que estamos educadas, por otra parte se debe a las fluctuaciones hormonales que vienen luego del fin de cualquier embarazo (sea una pérdida natural, incluso un parto).

Escribe, dibuja, habla con alguien de confianza o contáctanos si lo deseas. Creemos que una forma de derrumbar los prejuicios sobre el aborto es hablando de ello, de tu experiencia, de la experiencia de las demás, seguramente si acudes

a otra mujer que ha pasado por esta experiencia que vives o acompañado a otra mujer, tienen muchas cosas que compartir ¡rompan el silencio! No has hecho nada malo.

Luego de un aborto la fertilidad se restablece en cualquier momento de las siguientes dos semanas, puede ser incluso que antes. No tenemos forma de estar seguras ya que el sangrado y los cambios hormonales pueden enmascarar las señales normales de tu fertilidad, por esto recomendamos que uses métodos anticonceptivos.

Por sus características como barrera, el condón es el mejor método anticonceptivo en esta etapa post aborto, pero también puedes usar pastillas anticonceptivas. Si deseas utilizar el DIU debes esperar a que regrese tu siguiente menstruación para su colocación.

Trabajamos para crear un sistema de cuidados para las mujeres en todas nuestras comunidades, estas invitada a ser parte. Ya sabes que cuentas con nosotras y que entre nosotras garantizamos el derecho a decidir.



ENTRE NOSOTRAS

¡Feministas que cuidamos!



Somos feministas populares organizadas para brindar un servicio sororal de acompañamiento a las mujeres adultas, niñas y adolescentes que necesitan interrumpir un embarazo no deseado o producto de una violación.

Entendemos que una mujer que decide abortar merece cuidados y un procedimiento seguro para su salud física y emocional, por eso difundimos el protocolo de la Organización Mundial de la Salud.

Juntémonos para lograr la despenalización del aborto en Venezuela e impulsar un sistema de cuidado para las mujeres.

¡En un país justo las niñas no son madres!

#AbortoLibreSeguroyAcompañado  
#NiñasNoMadres

[www.entre-nosotras.org](http://www.entre-nosotras.org)

