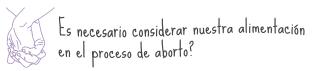
Al momento de decidir

Meditar, caminar, imaginar

Previos al aborto

Es necesario considerar nuestra a alimentación en el proceso de aborto?







Avena

Fortalece el sistema nervioso. Proporciona fuerza y energía. Combate el estrés, la ansiedad y la depresión.

Almendras

Beneficia el sistema nervioso y el sistema cardiovascular. Combate el cansancio físico y síquico.

Nueces y aceites vegetales

Beneficia el sistema cardiovascular. Proporciona energía. Combate el estrés, la depresión y el insomnio.

Plantas medicinales

Infusiones: El propósito de estas hierbas es calmar, relajar y preparar el sistema nervioso como también el útero.

• Lavanda y melisa: Relajan

• Manzanilla: Relajan y entibian el cuerpo

Naranjo y pasiflora: Relajan e inducen el sueño

Aceites esenciales: Mezcla con sustancias olorosas que están en toda la planta (semillas, hojas, tallo, raíces, frutas flores).

Recomendados: lavanda, jazmín, melisa, tilo, cedrón, naranjo, manzanilla, violeta.

Preparación:

 Colocar una cucharadita de la infusión favorita en una taza con agua caliente

• Dejar tapada para reposar por 5 min

Beber 2-3 tazas al día



Preparando el itero

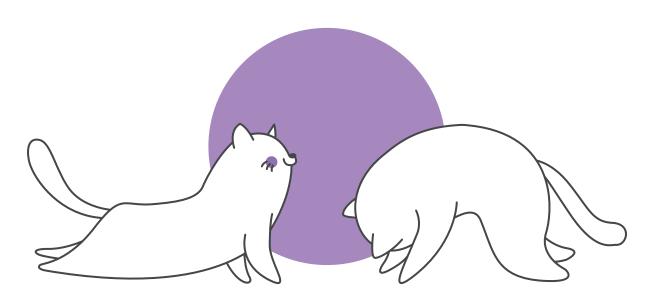
Infusiones: El propósito de estas hierbas es calmar, relajar y preparar el sistema nervioso como también el útero. Hierbas recomendadas: **Borraja, ruda, ajenjo y perejil.**

Es recomendable tomar máximo 2 hierbas mezcladas (borraja y ruda, principalmente.)

Preparación:

- Colocar una cucharadita de la infusión favorita en una taza con agua caliente
- Dejar tapada para reposar por 5 min
- Beber 3-4 tazas al día

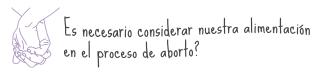




Para inducir las contracciones.

se recomienda realizar ejercicios físicos para estimular la zona pélvica.

Algunos ejercicios pueden ser: movimientos de caderas, masaje de sacro, postura de gato (espalda arqueada hacia arriba) y descanso (espalda recta, rodillas en el piso y palma de manos apoyadas.)





Además de beber agua, batidos y jugos naturales en abundancia, recomendamos llevar una dieta a base de vegetales, frutas, cereales, frutos secos y leches vegetales, ya que estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, grasas insaturadas, proteínas no animales.

Calmar dolores y calambres

Infusiones: las plantas sugeridas para calambres

abdominales y corporales, son:

Manzanilla: Usar las flores

• Jengibre: Usar la raíz

• Lavanda: Usar las flores

Preparación:

- Colocar una cucharadita de la infusión favorita en una taza con agua caliente
- Dejar tapada para reposar por 5 min
- Beber 2-3 tazas al día



Para facilitar su expulsión,

bebe infusiones. Recuerda estar alerta a lo que tu cuerpo indica. Si sientes rechazo con alguna de ellas, no dudes en dejar de beberlas.

Las infusiones sugeridas son: Ruda, toronjil, ajenjo, salvia, poleo, artemisa, milenrama y hierba de San Juan.

Algunas de estas plantas en altas dosis pueden ser tóxicas o bien traer efectos secundarios como dolor de cabeza, indigestión, tercianas, baja o alta de presión.

Preparación:

- Colocar una cucharadita de la infusión favorita en una taza con agua caliente
- Dejar tapada para reposar por 5 min
- Beber 2-4 tazas al día



Toollor higiénicas

Te recomendamos utilizar toallas con el menor tratamiento químico posible, es decir, intentar hacerte paños o toallas de algodón limpio para absorber la sangre. Cámbialas con frecuencia y revisalas si lo estimas conveniente.

Puedes utilizar sacos de semillas o guateros para poner en tu vientre y calmar los dolores.

NO USES tapones ni copa menstrual



Efectos secundarios del misoprostol

Pueden presentarse efectos secundarios luego de ingerir el misoprostrol, como fiebre, diarrea, vómitos, dolores de cabeza, mareos, escalofrios.

- Para la fiebre, bebe infusiones de jengibre, menta, oregano.
- Para la diarrea, bebe infusiones de llantén, menta, salvia, ulmarina.
- Para recuperar los minerales perdidos, se aconseja comer alimentos ricos en potasio, magnesio, agua, grasas trans, como: arroz, plátano, aceites.
- Para limpiar el utero de posibles residuos, bebe infusiones de borraja, albahaca, ajenjo. Estas plantas, permiten eliminar los tejidos del endometrio.



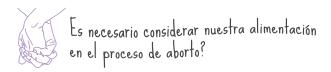
Alimentación

¿Qué son los minerales? Son sustancias naturales, que tienen funciones dentro del organismo humano, como la absorción de calcio, hierro, fierro, magnesio, zinc, sodio, yodo, etc, a través de la regulación de la energía celular.

Nos ayudan a formar y fortalecer nuestros huesos, dientes, sangre, producción de hormonas. Ésto, a través de nuestra dieta y nuestra nutrición.

Debido a la pérdida de sangre que has tenido con el aborto, tu cuerpo se encuentra muy debilitado, sobre todo en alimentos con hierro, fierro, calcio, vitaminas y agua.







- Fiebre
- Nauseas
- Mal olor vaginal
- Sintomas de advertencias de una infección o anemia severa
- Sangrado abundante, coágulos de sangre por más de tres semanas
- Fuertes cólicos, hinchazón permanente o endurecimiento del bajo vientre
- Pulso rápido, más de mil latidos por minuto