

Giáo Dục Bệnh Nhân

Trung Tâm Bảo Sanh và Bé Sơ Sinh



Chăm Sóc Bản Thân Sau Khi Đứa Bé Qua Đời

Việc phục hồi tình cảm và thể chất

Những ngày tiếp theo sau khi đứa con bị mất có thể khó khăn cho quý bà. Bản in này là để giúp quý bà hiểu những thay đổi đang diễn ra trong cơ thể mình và để cung cấp thông tin cho quý bà về cách chăm sóc cho mình và sự bình phục. Nếu các chỉ dẫn của bác sĩ hoặc của hộ sinh quý bà khác với những hướng dẫn này, thì xin làm theo các chỉ dẫn của họ.

Xin gọi cho bác sĩ của quý bà ngay lập tức nếu quý bà có bất cứ các dấu hiệu cảnh báo nào có liệt kê trong bản in này.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

a passion for life

Các Cảm Xúc Của Quý Bà

Bị mất đứa con là một trải nghiệm thật đau buồn. Đối với một vài người mẹ, điều này có thể xảy ra sau khi thai nghén bình thường và hoàn toàn bất ngờ. Đối với những người mẹ khác, có các dấu hiệu cảnh báo trong suốt lúc mang thai. Bất luận là cách nào đi nữa, mất đứa con là điều rất đau buồn. Chúng tôi chân thành phân ưu về sự mất mát của quý bà.

Ngoài việc cảm thấy buồn bã, quý bà cũng có thể cảm thấy tức giận, tội lỗi, buồn chán, và nhiều cảm xúc khác. Quý bà có thể muốn được ở một mình, hoặc quý bà có thể muốn có gia đình và bạn bè ở quanh mình. Tất cả những cảm xúc này là điều bình thường của sự thương tiếc.

Cán sự xã hội của quý bà có thể cung cấp thông tin và sự hỗ trợ trong vài tuần lễ và vài tháng sắp tới để giúp quý bà và gia đình vượt qua các cảm xúc liên quan đến sự mất mát của mình. Một số nơi trợ giúp trong cộng đồng được liệt kê ở phần cuối của bản in này. Quý bà cũng có thể nói chuyện với một cố vấn để được hỗ trợ và hướng dẫn trong thời điểm khó khăn này.

Năng Lực Của Quý Bà

Quý bà có thể cảm thấy rất mệt mỏi trong vài ngày đầu sau khi đứa con qua đời. Lần sinh đẻ đã dùng lượng năng lực dự trữ của quý bà, lại thêm tình trạng tình cảm của quý bà còn có thể rút cạn năng lực của mình. Xin hãy cố gắng nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt. Ráng ngủ trưa nếu quý bà có thể làm được.

Quý bà cũng có thể có những thay đổi đáng kể trong việc ăn uống và giấc ngủ của mình. Tất cả những phản ứng này là bình thường.

Việc Chăm Sóc Theo Dõi Của Quý Bà

Quý bà sẽ cần lấy một buổi hẹn với bác sĩ của quý bà trong 6 tuần sau khi sanh.

Bác sĩ của quý bà sẽ khám để bảo đảm cho quý bà được bình phục sau lần mang thai và sanh đẻ. Xin đừng bỏ qua lần khám quan trọng này.

Phục Hồi Thể Chất

Ngoài việc phục hồi tình cảm, cơ thể của quý bà cũng sẽ trải qua nhiều thay đổi khi quý bà phục hồi sau khi sanh. Thông tin trên các trang kế tiếp sẽ cho quý bà biết điều gì là bình thường và quý bà nên gọi cho bác sĩ của mình về điều gì. Cũng có phần thông tin về việc trở lại các sinh hoạt thông thường của quý bà.

Các Dấu Hiệu Cảnh Báo

Hãy gọi cho bác sĩ của quý bà ngay nếu quý bà:

- Bị sốt ở 101 độ F (38 độ C) hoặc cao hơn.
- Chảy máu từ âm hộ và thấm ướt băng vệ sinh hằng giờ trong 2 hoặc 3 giờ đồng hồ.
- Chân hoặc đùi bị đỏ, sưng, hoặc đau nhức.
- Bị nhức đầu và cơn nhức đầu không khỏi khi uống nước, nghỉ ngơi, hoặc uống Tylenol.
- Sanh mổ và chỗ mổ bị hở một ít, chảy nước hoặc máu, hay chỗ mổ bị đỏ thêm, ê ẩm, hoặc đau đớn.
- Cảm thấy là quý bà có thể làm hại đến bản thân hoặc một người khác. Quý bà cũng có thể gọi cho y viện của mình hoặc số 9-1-1.
- Có mối lo mà quý bà cảm thấy không thể chờ cho đến lần khám sắp tới ở y viện. Khi nghỉ ngơi, hãy nhớ gọi.

Hãy gọi cho y viện của quý bà trong vòng 24 giờ đồng hồ nếu quý bà:

- Âm hộ chảy máu cục lớn hơn ngón tay cái.
- Âm hộ chảy nước có mùi hôi.
- Cảm thấy buồn, trầm cảm, hoặc bồn chồn lâu hơn bình thường.
- Có mối lo mà quý bà cảm thấy không thể chờ cho đến lần khám ở y viện sắp tới.

Đau Quặn Thắt Ở Tử Cung

Quý bà có thể bị đau quặn thắt ở bụng (tử cung) trong vài ngày đầu ở giai đoạn hồi phục của quý bà. “Những cơn đau hậu sản” này là do tử cung teo trở lại bằng kích thích trước khi quý bà có thai. Các cơn đau nhiều nhất trong 2 hoặc 3 ngày đầu rồi trở nên ít đau hơn.

Thở chậm rãi, thư giãn và để các túi ấm lên bụng dưới của quý bà có thể làm giảm đau. Bác sĩ của quý bà có thể đề nghị nên dùng ibuprofen (Motrin, Advil, hoặc Nuprin) để giảm đau. Tử cung của quý bà sẽ tiếp tục teo lại trong vòng 6 tuần. Các cơ bắp trong bao tử của quý bà có thể phải mất lâu hơn 6 tuần để trở lại trạng thái trước khi có thai.

Vú Căng và Chảy Sữa

Sau khi sanh, vú của quý bà tạo ra một loại sữa đầu đặc biệt, có tên gọi là *sữa non*. Trong vòng từ 1 đến 3 ngày, sữa bình thường của quý bà sẽ “đẩy ra” (làm căng vú). Quý bà có thể bị căng vú và bị đau vú khi điều này xảy ra. Vú của quý bà có thể trở nên đau nhức hoặc bị căng cứng. Sự đau đớn này sẽ kéo dài trong vài ngày, cho đến khi sữa của quý bà tan đi.

Đừng nặn sữa ra vì làm vậy sẽ gây cho cơ thể của quý bà tạo thêm sữa.

Quý bà nặn bao nhiêu sữa, thì cơ thể của quý bà sẽ tạo lại bấy nhiêu sữa.

Chiếc áo nịt ngực, túi nước đá để đắp lên vú, và một tấm nịch ngang ngực có thể làm giảm cơn đau này. Để nịt ngực, quý bà quấn chặt một cái khăn hoặc một miếng vải dài vòng quanh ngực và gài kim lại. Bác sĩ của quý bà có thể đề nghị nên dùng thuốc giảm đau vì căng sữa. Không nên dùng thuốc làm “khô sữa” trong vú của quý bà.

Vú của quý bà cũng có thể bị chảy sữa. Để một chiếc khăn tay mềm hoặc một miếng thấm (không có lót bằng chất nhựa) vào áo nịt ngực để thấm khô sữa và giữ cho sữa không chảy ra áo quần của quý bà.

Chảy Máu Âm Hộ và Có Kinh Nguyệt Trở Lại

Chảy máu từ âm hộ là máu chảy từ chỗ nhau được nối liền với tử cung và từ phần bên trong tử cung. Máu chảy nhiều và có màu đỏ tươi trong vài ngày đầu. Rồi đổi sang màu hồng sậm, rồi đến màu nâu. Nếu có khi nào máu có mùi hôi, hãy gọi cho bác sĩ của quý bà ngay lập tức.

Lượng máu chảy giảm dần theo các ngày và các tuần trôi qua. Nếu lượng máu chảy có gia tăng, hoặc nếu có màu đỏ lần nữa, thì quý bà cần phải tịnh dưỡng thêm. Chảy máu từ âm hộ có thể tiếp tục cho đến 6 tuần. Băng vệ sinh là vật dụng hữu ích. Không nên dùng ống “tampon”, nước xịt, hoặc nước rửa trong âm hộ. Kinh nguyệt thường lệ của quý bà sẽ bắt đầu lại từ 6 đến 8 tuần.

Sưng Chân

Bị sưng chân trong lúc này là điều bình thường. Chỗ sưng sẽ hết đi từ 7 đến 10 ngày. Đừng mang giày chật hoặc quần áo chật. Hãy nói cho bác sĩ của quý bà biết ngay lập tức nếu quý bà bị sưng chân lâu không hết, bị đau chân, hoặc bị đỏ ở chân phía dưới đầu gối.

Dinh Dưỡng

Đừng kiêng ăn để sụt cân trong vòng 6 tuần đầu. Việc này có thể làm cho quý bà lâu lành. Hãy bàn với bác sĩ của quý bà về nhu cầu dinh dưỡng của mình trong thời điểm quan trọng này.

Tập Thể Dục và Hoạt Động

Từ từ trở lại các hoạt động bình thường của quý bà sẽ giúp cho việc bình phục của quý bà và giữ cho quý bà không bị quá mệt. Trong vài tuần sắp tới:

- Tập trung vào việc chăm sóc cho quý bà.
- Nhờ giúp đỡ khi quý bà cần.
- Nên nhớ nhận sự giúp đỡ khi có người muốn giúp.
- Chờ cho đến khi quý bà đã đi khám buổi khám 6 tuần rồi mới bắt đầu đi bộ, tập thể dục nhịp điệu, hoặc bất cứ việc tập luyện gắng sức nào khác. Bác sĩ của quý bà sẽ nói cho quý bà biết có nên bắt đầu tập thể dục, hay nên chờ thêm nữa.

Tập “Kegel”

Học cách tập “Kegel” để giúp cho cơ bắp vùng chậu được lành và mạnh mẽ.

- Khi quý bà đang tiểu:
 - Bắt đầu tiểu, rồi ngưng tiểu bằng cách co thắt các cơ bắp cho chặt.
 - Giữ chặt cho lâu, rồi thả ra.
- Mỗi ngày vài lần, co thắt và thư giãn các cơ bắp này khi không đi tiểu.

Dưỡng Lành Các Vết Rách hoặc Vết Cắt Ở Âm Đạo

Quý bà có thể có những vết may vì bị té ở âm hộ hoặc *vết cắt ở âm đạo*, là vết cắt do bác sĩ của quý bà cắt ở lỗ âm đạo ngay trước khi sanh. Các vết may này sẽ tan chỉ trong vòng 2 hoặc 3 tuần.

Trong khi quý bà đang phục hồi, đây là các mẹo để giúp quý bà được cảm thấy dễ chịu hơn:

- Ngâm âm hộ trong nước ấm, dùng loại “sitz bath” đặc biệt mà y tá đã đưa cho quý bà. Hoặc là, ngâm trong bồn nước ấm tại nhà.
- Nằm hoặc ngồi nghiêng, thay vì ngồi thẳng lên các vết may.
- Dùng thuốc xịt tê.
- Dùng các miếng tẩm thuốc cây phỉ (witch hazel) (hiệu Tucks) lên vết may của quý bà.
- Dùng thuốc giảm đau, như bác sĩ đã dặn.
- Nên nhớ xả nước ấm cho sạch phần âm hộ mỗi lần đi tiểu. Dùng chai xịt mà quý bà đã nhận được ở bệnh viện.

Bệnh trĩ

Quý bà có thể bị phát bệnh trĩ (tĩnh mạch ở hậu môn bị sưng) ở cuối thời kỳ thai nghén. Bệnh trĩ có thể gây khó chịu trong lúc sanh. Đa số bệnh trĩ nào xảy ra trong lúc thai nghén đều hết đi sau khi sanh.

Để làm giảm đau do bệnh trĩ:

- Ngâm mông trong nước ấm, dùng loại “sitz bath” đặc biệt mà y tá đã đưa cho quý bà. Hoặc là, ngâm trong bồn nước ấm tại nhà.
- Dùng các miếng tẩm thuốc cây phỉ (witch hazel) (hiệu Tucks).
- Dùng thuốc xịt tê hoặc kem gây tê.
- Nên nhớ uống nhiều nước.
- Ăn nhiều trái cây và rau cải để dễ đi tiêu.

Tình Dục và Kế Hoạch Hóa Gia Đình

Không có quy định gì về việc khi nào quý bà có thể giao hợp trở lại. Sự dễ chịu và ước muốn của quý bà sẽ quyết định điều này. Tuy nhiên, đa số bác sĩ đề nghị rằng quý bà:

- Nên hoãn việc giao hợp cho đến khi quý bà không còn bị chảy máu hoặc chảy dịch tử âm hộ nữa.
- Nên dùng thuốc ngừa thai. Điều tốt nhất là nên chờ ít nhất là 6 tháng trước khi mang thai lần nữa, để cơ thể quý bà được lành hoàn toàn. Nếu quý bà đã bị sanh con sớm, thì tốt nhất là nên chờ ít nhất là 1 năm trước khi mang thai lần nữa.
- Thử dùng chất nhờn bằng nước như là “K-Y Jelly” nếu quý bà để ý thấy âm hộ bị khô trong lúc giao hợp.

Bàn thảo với bác sĩ của quý bà về các cách ngừa thai, bao gồm:

- **Thuốc ngừa thai** – bác sĩ của quý bà sẽ biên toa loại thuốc thích hợp nhất cho quý bà.
- **Bao cao su và thuốc bọt** – các loại này không có phản ứng gì và giúp ngăn ngừa các bệnh lây qua đường tình dục.
- **Tiêm thuốc Depo-Provera** – thuốc này có hiệu lực trong vòng 3 tháng, và quý bà có thể được tiêm mũi đầu tiên trước khi quý bà rời bệnh viện.
- **Màng cao su** – quý bà sẽ cần phải được thử để đặt màng cao su sau khi sanh, vì cơ thể của quý bà đã thay đổi sau khi mang thai. Việc thử này sẽ diễn ra ở buổi khám sau 6 tuần của quý bà.

Có thắc mắc?

Xin gọi 206-598-4616

Các thắc mắc của quý vị đều quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc người cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại. Ban nhân viên của UWMC cũng có mặt để giúp đỡ vào bất cứ lúc nào.

Trung Tâm Bảo Sinh và Bé Sơ Sinh:
206-598-4616

- **Dụng cụ đặt trong tử cung (IUD)** – một IUD có thể được bác sĩ của quý bà đặt vào ở buổi khám sau 6 tuần của quý bà.
- **Theo cách tự nhiên** – bác sĩ của quý bà có thể chỉ cho quý bà cách biết khi nào thì quý bà ít có thể thụ thai nhất, dựa theo chu kỳ kinh nguyệt của quý bà.
- **Thắt ống dẫn trứng** – đây là một hình thức ngừa thai vĩnh viễn, có nghĩa là quý bà sẽ không thể có thêm con nữa. Quý bà cần phải ký một mẫu ưng thuận đặc biệt để thực hiện thủ thuật này. Đây là một quyết định mà quý bà có thể không nên chọn ngay sau khi bị mất đứa con.

Các Nơi Trợ Giúp Hữu Ích

Đây là một vài nơi trợ giúp có thể hữu ích cho quý bà trong lúc này:

SHARE: Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.

Cung cấp thông tin giáo huấn và các nơi trợ giúp cho những nhu cầu và quyền hạn của cha mẹ và anh chị em khi đứa bé qua đời. Cung cấp trợ giúp cộng đồng cho những ai có liên hệ với tang quyến.

St. Joseph Health Center

300 First Capitol Dr., St. Charles, MO 63301-2893

800-821-6819 hoặc 314-947-6164

Fax: 314-947-7486

www.nationalshareoffice.com

Parents Reaching Out

Cung cấp bản tin và thư giới thiệu cho cha mẹ có con bị qua đời.

P.O. Box 14-2874, Anchorage, AK 99514

907-273-5409

www.parentsreachingout.net

A Place to Remember

Trang trên mạng có các liên kết đến thông tin về việc an dưỡng trên giường, sanh non, và việc đứa bé qua đời.

1885 University Ave, Suite 110, St. Paul, MN 55104

800-631-0973

Fax: 651-645-4780

www.aplacetoremember.com

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Maternity and Infant Center

Box 356079

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4616

© University of Washington Medical Center
Caring for Yourself After Your Loss

Vietnamese

11/2001 Rev. 07/2008

Reprints: Health Online



Caring for Yourself After the Loss of Your Baby

Emotional and physical healing

The days after the loss of your baby can be difficult. This handout is to help you understand the changes taking place in your body and to give you information about your care and recovery. If the instructions from your doctor or midwife are different from these guidelines, follow your provider's instructions.

Call your health care provider right away if you have any of the warning signs listed in this handout.

Your Emotions

Losing a baby is a very difficult experience. For some mothers, it may come after a normal pregnancy and is totally unexpected. For others, there are warning signs during pregnancy. Either way, the loss is very hard. We are sorry for your loss.

Besides feeling sad, you may also feel angry, guilty, depressed, and many other emotions. You may want to be alone, or you may want your family and friends around you. All these feelings are a normal part of grieving.

Your social worker can provide support and information to help you and your family work through the emotions related to your loss during the next few weeks and months. Some community resources are given at the end of this handout. You also may want to talk with a counselor for support and guidance during this difficult time.

Your Energy

You may feel very tired the first few days after you lose your baby. Besides the delivery itself using your energy reserves, your emotional state may also drain your energy. Try to get as much rest as possible. Nap when you can.

You also may have dramatic changes in your normal sleeping and eating patterns. All these responses are normal.

Your Follow-up Care

You will need to make an appointment with your health care provider for 6 weeks after the delivery.

Your health care provider will check to make sure you have recovered from the pregnancy and delivery. Do not miss this important visit.

Healing Physically

In addition to healing emotionally, your body will be going through many physical changes as you mend after the delivery. Information on the next few pages tells you what is normal and what you should call your health care provider about. There is also information about returning to your normal activities.

Warning Signs

Call your health care provider right away if you:

- Have a temperature of 101°F (38°C) or higher.
- Are soaking a full-sized pad or maxi-pad with blood from your vagina every hour for 2 or 3 hours.
- Have redness, swelling, or pain in your lower leg or thigh.
- Have a headache that won't go away with usual comfort measures such as drinking water, resting, or taking Tylenol.
- Have had a Cesarean birth and your incision opens a little, leaks fluid or blood, or the area becomes more red, tender, or painful.
- Feel you may hurt yourself or another person. You may also call your clinic or 9-1-1.
- Have a concern you feel cannot wait until your next clinic visit. When in doubt, be sure to call.

Call your clinic within 24 hours if you:

- Are passing clots from your vagina that are larger than your thumb.
- Have a discharge from your vagina that smells bad.
- Feel sad, depressed, or have anxiety longer than you think you should.
- Have a concern you feel cannot wait until your next clinic visit.

Uterine Cramps

You may have abdominal (uterine) cramps in the first days of your recovery. These “after pains” are caused by the uterus shrinking back to its before-pregnancy size. The pains are strongest for the first 2 or 3 days and then become less uncomfortable.

Taking slow, relaxed breaths and putting hot packs on your lower belly may help. Your provider may suggest ibuprofen (Motrin, Advil, or Nuprin) for pain. Your uterus will continue to shrink for about 6 weeks. Your stomach muscles may take longer than 6 weeks to return to the way they were before pregnancy.

Breast Swelling and Leaking

After birth, your breasts make a special early milk, called *colostrum*. Within 1 to 3 days, your regular milk “comes in” (fills your breasts). You may have breast swelling and tenderness when this happens. Your breasts may become painful or hard. This discomfort will last a couple of days, until your milk starts to go away.

Do not express milk from your breasts. This tells your body to make more milk. The more milk you express, the more milk your body will produce.

A bra, ice packs on your breasts, and a binder around your chest may help relieve this discomfort. To bind your breasts, wrap a towel or long piece of cloth tightly around your chest and pin it. Your health care provider may recommend a milk pain medicine. Medicines to “dry up” your breasts are not recommended.

Your breasts may also leak milk. Put a soft handkerchief or nursing pad (not plastic-lined) inside your bra to soak up the milk and keep it from leaking onto your clothes.

Vaginal Bleeding and the Return of Your Period

The bleeding from your vagina is blood from the area where the placenta was attached to the uterus and from the lining of the uterus. The flow is usually heavy and bright red for the first few days. Then it changes to a pinkish color, then brown. If the flow ever has a bad smell, call your health care provider right away.

The amount of bleeding decreases as the days and weeks pass. If you have an increase in the amount of blood, or if it is red again, you need to rest more. The flow of blood from your vagina may continue as long as 6 weeks. Panty liners and pads are helpful. Tampons, feminine sprays, or douches are not advised. Your regular period may begin again in 6 to 8 weeks.

Leg Swelling

Swelling in your legs is common during this time. It should go away in 7 to 10 days. Do not wear tight-fitting shoes or clothing. Tell your care provider right away if you have leg swelling that does not go away, leg pain, or redness in the lower part of your leg.

Nutrition

Do not diet to lose weight for the first 6 weeks. It could slow your healing. Talk with your health care provider about your nutritional needs at this important time.

Exercise and Activity

A slow return to your normal activities will help your recovery and keep you from getting too tired. For the next few weeks:

- Work on taking care of yourself.
- Ask for help when you need it.
- Be sure to accept help when it is offered.
- Wait until after your 6-week check-up to begin or go back to jogging, aerobics, or any other strenuous exercise. Your health care provider will tell you if it's OK to start exercising, or if you should wait longer.

Kegel Exercises

Learn to do Kegel exercises to help heal and strengthen the pelvic floor muscles.

- While you are urinating:
 - Begin to urinate, then stop the flow by tightening your muscles hard.
 - Hold as long as you can, then let go.
- Several times a day, tighten and relax these same muscles when not urinating.

Healing Tears or Episiotomy

You may have stitches from a vaginal tear or an *episiotomy*, which is a cut your health care provider made at the vaginal opening just before delivery. These stitches will dissolve in 2 or 3 weeks.

While you heal, here are tips to help you feel more comfortable:

- Soak your bottom in warm water, using the special “sitz bath” your nurse gave you. Or, soak in a warm bath at home.
- Lie or sit on your side, instead of directly on the stitches.
- Use a numbing spray.
- Use medicated witch hazel pads (such as Tucks) on your stitches.
- Take pain medicine, as your provider advises.
- Be sure to rinse your bottom well with warm water every time you urinate. Use the squirt bottle you received in the hospital.

Hemorrhoids

You may have developed hemorrhoids (inflamed veins in the rectum) late in pregnancy. These hemorrhoids may have been irritated during delivery. Most hemorrhoids that occur in pregnancy go away after the birth.

To relieve discomfort from hemorrhoids:

- Soak your bottom in warm water, using the special “sitz bath” your nurse gave you. Or, soak in a warm bath at home.
- Use medicated witch hazel pads (such as Tucks).
- Use a numbing spray or ointment.
- Be sure to drink plenty of water.
- Eat lots of fruits and vegetables so your bowel movements stay soft and easy to pass.

Sexuality and Family Planning

There is no rule about when you can go back to having intercourse. Your own comfort and desire will determine this. However, most health care providers suggest that you:

- Wait to have sex until you no longer have any bleeding or discharge from your vagina.
- Use birth control. It is best to wait at least 6 months before getting pregnant again, so that your body can heal completely. If you had a preterm labor, it is best to wait at least 1 year before getting pregnant again.
- Try using a water-based lubricant such as K-Y Jelly if you notice vaginal dryness during intercourse.

Talk with your health care provider about birth control choices, which include:

- **Birth control pills** – your provider will prescribe the pill that is best for you.
- **Condoms and foam** – these have no side effects and help prevent sexually transmitted diseases.
- **Depo-Provera shot** – this lasts for 3 months, and you can get your first shot before you leave the hospital.
- **Diaphragm** – you will need to be fitted or refitted for a diaphragm after delivery, because your anatomy may have changed due to being pregnant. This fitting happens at your 6-week check-up.

Questions?

Call 206-598-4616

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Maternity and Infant
Center: 206-598-4616

- **Intra-uterine device (IUD)** – an IUD can be put in by your health care provider at your 6-week check-up.
- **Natural family planning** – your provider can teach you how to figure out when you are least likely to become pregnant, based on your menstrual cycle.
- **Tubal ligation (tubes “tied”)** – this is a permanent form of birth control, which means you will not be able to have any more children. You need to sign a special consent form to have this procedure done. This is a decision you may not want to make right after the loss of a baby.

Helpful Resources

Here are some resources you may find helpful at this time:

SHARE: Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.

Provides information education and resources for the needs and rights of bereaved parents and siblings. Offers community aid to those involved with the bereaved.

St. Joseph Health Center

300 First Capitol Dr., St. Charles, MO 63301-2893

800-821-6819 or 314-947-6164

Fax: 314-947-7486

www.nationalshareoffice.com

Parents Reaching Out

Provides newsletters and referrals for bereaved parents.

P.O. Box 14-2874, Anchorage, AK 99514

907-273-5409

www.parentsreachingout.net

A Place to Remember

Internet site has links to information about bed rest, premature births, and infant loss.

1885 University Ave., Suite 110, St. Paul, MN 55104

800-631-0973

Fax: 651-645-4780

www.aplacetoremember.com

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Maternity and Infant Center

Box 356079

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4616