

8. Kedy sa vylieči moja psychika?

Je možné, že nastanú stavy depresie, náladovosť, nechut' do jedla, letargia. Nebráň sa smútku, ktorý prežívaš. Uzdravovací proces začína vyjadrením toho čo cítiš, vyjadrí to svojim blízkym, Bohu, kontaktuj psychológa, hlavne v tom nezostávajú sama. Vyjdi si na prechádzky, do spoločnosti, snaž sa neustále niečím rozptýliť. Odovzdaj to všetko Bohu a nechaj sa mu viesť. Chce ťa tým naučiť niečomu dôležitému. Možno byť na blízku ženám s podobným osudom alebo tým, ktoré si nevážia dar materstva, pomôžeš objaviť jeho krásu. Staneš sa silnou, keď sa dokážeš vyrovnat' s touto skúsenosťou. Buď otvorená novému životu, ktorým ťa Boh môže ešte požehnať. Daj dieťaťu meno, zapáľ sviečku na cintoríne, nechaj si spomienkový predmet, ktorý by Ti dieťa pripomínal, môžeš napísať dieťaťu list (ďalšie informácie si môžeš prečítať na www.rachel.rodinabb.sk).

9. Ako sa môžem rozlúčiť so svojim nenarodeným dieťaťom?

Súčasná legislatíva už niekoľko rokov umožňuje pochovanie potrateného a nenarodeného dieťaťa. Táto skutočnosť je však veľmi málo známa medzi rodičmi, ale aj zdravotníckym personálom, preto je veľmi zriedka praktizovaná. Je dôležité umožniť rodičom, ktorí o to majú záujem, dôstojne sa rozlúčiť so svojím očakávaným dieťaťom a dovoliť im tak lepšie sa vysporiadať s bolesťou. O tejto problematike pojednáva i nový Zákon o pohrebníctve č.131/2010 Z. z. z 3. marca 2010, ktorý nadobudol účinnosť 1. januára 2011.

§ 3, odst.8

Rodič potrateného alebo predčasne odňatého ľudského plodu môže písomne požiadať poskytovateľa zdravotnej starostlivosti o jeho vydanie na pochovanie.

§ 5, odst.2

Poskytovateľ zdravotnej starostlivosti je ďalej povinný f) vydať bezodkladne na požiadanie potratený alebo predčasne odňatý ľudský plod rodičovi, ktorý o jeho vydanie požiada, alebo ním poverenej pohrebnej službe na pochovanie. Vestník MZ SR z 1.5.2006 (55.) obsahuje odborné usmernenie o manipulácii s inými ľudskými pozostatkami (www.health.gov.sk/?vestniky-mz-sr-do-roku-2008).

Žiadosť o pochovanie potrateného plodu si môžete stiahnuť na stránke www.rachel.rodinabb.sk, kde je opísaný aj praktický postup pochovávaní.

Zdroj:

www.parenting.ivillage.com
www.miscarriageassociation.org.uk
www.healthline.com
www.idnes.cz
wikipedia
www.zbierka.sk

Ak emocionálne trpiš po potrate a potrebuješ pomoc, nevieš sa vyznať v tom čo prežívaš alebo sa chceš len porozprávať, ponúkame Ti túto možnosť cez individuálne alebo skupinové stretnutia prostredníctvom Projektu Ráchel (službu psychologickéj a pastoračnej starostlivosti po potrate).

Pripravilo:

Diecézno pastoračné centrum pre rodinu

Kapitulská 21, 97401 Banská

Bystrica

Telefón: **0911 911 794**

Mail: rachel@rodinabb.sk

www.rachel.rodinabb.sk

www.rodinabb.sk



Ako ochrániť dieťa, ako pomôcť sebe



Príčiny a riziká spontánneho potratu

(Určené tehotným, ženám po spontánnom potrate, zdravotníkom, širokej verejnosti)

1. Aké sú príčiny spontánneho potratu?

Rámcovo môžeme rozdeliť tieto príčiny na:

- ⇒ **fyzikálne** - röntgenové žiarenie
- ⇒ **chemické** - pôsobenie cudzorodých látok - karcinogénov
- ⇒ **biologické** - pôsobenie vírusov, baktérií
- ⇒ **genetické** - mutácia génov, poruchy chromozómov pri vývoji spermií, vajíčok ako aj pri delení už vzniknutého zárodka, dedičný prenos niektorých ochorení
- ⇒ **mechanické** - pád, úraz
- ⇒ **hormonálne** - nedostatok hormónov, niektoré hormonálne poruchy
- ⇒ **imunologické** - tvorba protilátok proti štruktúre embrya, spermií
- ⇒ **hematologické** - vrodené poruchy zrážanlivosti krvi
- ⇒ **nutričné** - nedostatok základných živín a vitamínov (v našich podmienkach dosť nepravdepodobné)
- ⇒ **psychické** - trauma, stres

2. Aké sú potenciálne riziká spôsobujúce spontánny potrat:

- ⇒ fajčenie, alkohol, drogy
- ⇒ kofeín obsiahnutý v káve, čaji, sladkých nápojoch a horkej čokoláde (vedci zo San Francisca výskumom zistili, že konzumáciou dvoch alebo viacerých šálok kávy, alebo piatich plechoviek kofeínom obohatenej sladenej vody denne, bolo riziko potratu zdvojnásobené)
- ⇒ zvýšená fyzická námaha, pri ktorej dochádza k zvýšeniu teploty tela (napr. aj tanec alebo chôdza hore schodmi)
- ⇒ horúčka

- ⇒ zvýšený krvný tlak
- ⇒ kúpanie v horúcej vode, vírivky
- ⇒ kúpanie v bazéne a stojatých vodách v prvých týždňoch tehotenstva (zvýšené riziko nákazy baktériami), pričom kúpanie v mori by malo byť bezpečné
- ⇒ užívanie antibiotík, prípadne iných liekov
- ⇒ život v znečistenom prostredí, ale napríklad aj používanie agresívnych chemických látok pri čistení kúpeľne
- ⇒ pesticídy (používajú sa na likvidáciu škodcov, nachádzajú sa na obaloch ovocia a zeleniny)
- ⇒ dusičnany a dusitany (používajú sa ako aditívne látky v potravinárskom priemysle na konzerváciu niektorých potravín, napr. párkov, mäsových výrobkov, tiež sa používajú na prihnojovanie zeleniny a ovocia, preto treba všetko pred konzumáciou zbaviť šupky, a to i jablká a hrušky)
- ⇒ kontaminovaná voda zo studne, prípadne voda z vodovodu obsahujúca dusičnany (Ak chcete zistiť, koľko vám ich tečie z vodovodného kohútika, dá sa to špeciálnym testom na dusičnany, ktorý zoženiete v špecializovaných predajniach. V nich takisto kúpíte aj špeciálne filtre na vodu, ktoré ju zbavujú nielen dusičnanov, ale aj rôznych iných toxínov.)

3. Kedy viem, že som potratila - príznaky spontánneho potratu:

- ⇒ žena väčšinou prestáva mať pocit, že je tehotná
- ⇒ ak prvé týždne trpela rannými nevoľnosťami, tie zrazu prestávajú, hoci ešte stále prebieha prvý trimester
- ⇒ stráca sa citlivosť prsníkov
- ⇒ slabý hnedastý výtok
- ⇒ krvácanie
- ⇒ kŕče alebo bolesti podobné pôrodným

4. Čo nasleduje, ak lekár potvrdí, že moje dieťaťko nežije:

- ⇒ nasleduje spontánne vyplavenie tkaniva
- ⇒ alebo sa vykoná dilatácia a kyretáž, pri ktorej sa otvorí krížok maternice a vyčistí sa maternica od zvyškov placenty (V našej krajine sa uprednostňuje tento druhý spôsob ako bezpečnejší z hľadiska následnej možnej infekcie.)
- ⇒ preventívne sa podajú antibiotiká
- ⇒ ak nenastanú komplikácie, napríklad silné bolesti v podbrušku, silné krvácanie, vysoká horúčka, tvoje telo sa s tým do jedného až dvoch týždňov vysporiada

5. Ako sa chrániť po zákroku?

- ⇒ chrániť sa prechladnutia
- ⇒ nepoužívať hygienické tampóny
- ⇒ nekúpať sa (len sprchovať)
- ⇒ nemať pohlavný styk

6. Kedy sa mi obnoví cyklus?

- ⇒ menzes sa objaví asi 4 až 6 týždňov od zákroku

7. Kedy môžem zase pohlavne žiť a kedy sa snažiť otehotnieť?

- ⇒ pohlavný styk by nemal prísť skôr než 4 týždne po zákroku, aby sa predišlo infekcii. Znovu otehotnieť sa odporúča najskôr po 3 cykloch od zákroku, vhodnejšie je však počkať aspoň pol roka, kým sa maternica úplne zregeneruje.