

8. Kedy sa vylieči moja psychika?

- je možné, že nastanú stavy depresie, náladovosť, nechut' do jedla, letargia. Nebráň sa smútku, ktorý prežíváš. Uzdravovací proces začína vyjadrením toho čo cítiš, vyjadri to svojim blízkym, Bohu, kontaktuj psychológa, hlavne v tom nezostávaj 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 požeňať.

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 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. V jeho prílohe je uvedená žiadosť o pochovanie potrateného plodu alebo predčasne odňatého ľudského plodu (<http://www.health.gov.sk/?vestniky-mz-sr-do-roku-2008>).

Ak nemáš záujem pochovať svoje potratené dieťa, môžeš napríklad zapáliť sviecu na cintoríne, dať mu meno, zarámovať si obrázok anjela, ktorý by ho symbolizoval, alebo nájsť si iný spôsob, ktorý Tebe i manželovi vyhovuje.

Zdroj:

www.parenting.ivillage.com

www.miscarriageassociation.org.uk

www.healthline.com

www.idnes.cz

www.wikipedia.org

Ak emocionálne trpíš po spontánnom (prípadne aj dobrovoľnom) potrate a potrebuješ pomoc alebo sa chceš len porozprávať, ponúkame Ti pomoc - Projekt Ráchel, služba psychologickej a pastoračnej starostlivosti po potrate.

Nájdeš nás v Diecéznom pastoračnom centre pre rodinu, Kapitulská 21, 97401 Banská Bystrica

Mobil: **0911 911 794**

Telefón: **048/ 4720 212**

(môžeš nechať odkaz a my Ti zavoláme späť)

Mail: **rachel@rodinabb.sk**

Web: **<http://www.rodinabb.sk>**



Vytlačené s podporou MS Fashion, s.r.o

Ako ochrániť dieťa, ako pomôcť sebe



Príčiny spontánneho potratu a jeho dôsledok na psychiku ženy

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 dost' nepravdepodobné)
- ⇒ **psychické** - trauma, stres

2. Aké sú potenciálne riziká spôsobujúce spontánny potrat:

- ⇒ fajčenie, alkohol
- ⇒ kofeín obsiahnutý v káve, čaji, sladkých nápojoch a horkej čokoláde (vedci zo San Franciska 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 (napríklad beh, tanec, rýchla chôdza hore schodmi, atď.)

- ⇒ 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 kúpelne
- ⇒ pesticídy (používajú sa na likvidáciu škodcov, nachádzajú sa na obaloch ovocia a zeleniny)
- ⇒ dusičnany (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 kúpite 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
- ⇒ kríče 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, napr. 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