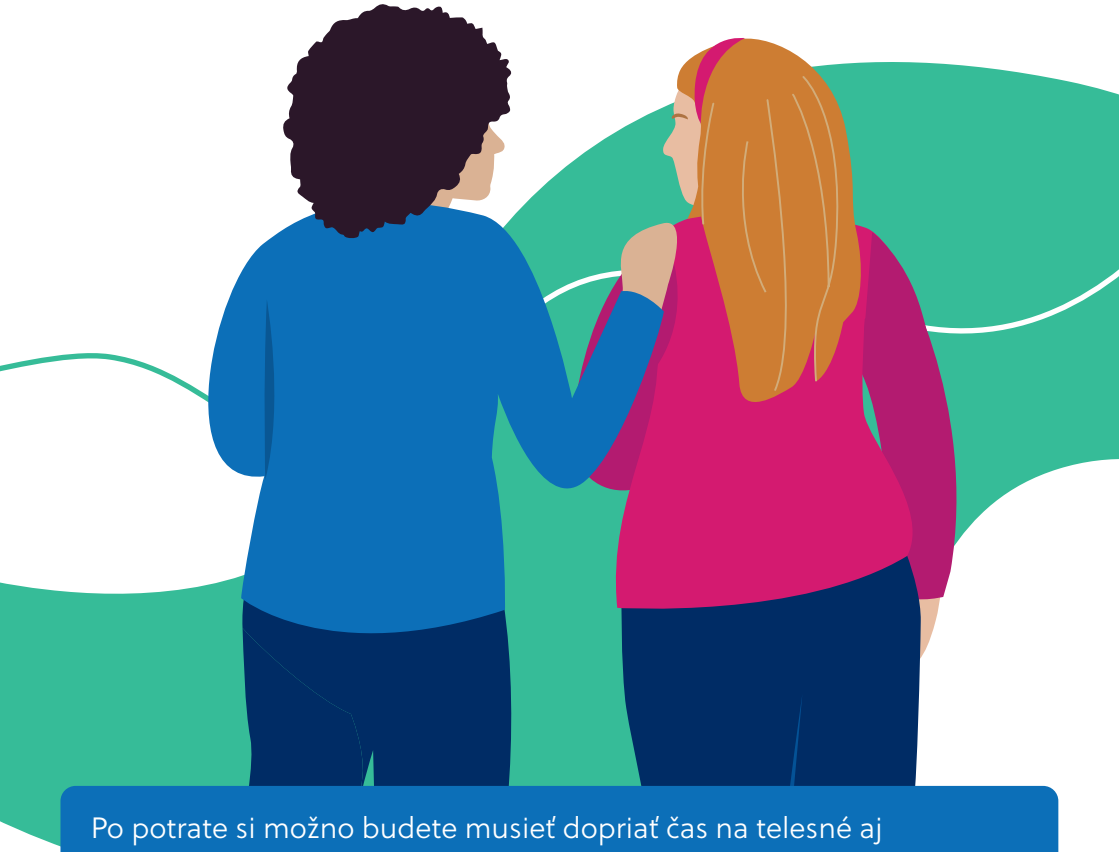
Po potrate



Po potrate si možno budete musieť dopriať čas na telesné aj emocionálne zotavenie. Tento leták obsahuje informácie o zotavovaní, vyhľadaní pomoci a premýšľaní o ďalšom tehotenstve. Je napísaný pre ženu/osobu, ktorá utrpela telesnú stratu, môže však pomôcť aj oteckom a partnerom.

Tommy's

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba

Telesné zotavenie

Vaginálne krvácanie (ktoré môže trvať až 3 týždne) a pociťovanie miernych kŕčov je po potrate normálne. Môžete pociťovať väčšiu únavu než obvykle, hlavne ak ste stratili veľa krvi alebo prežívali veľký emocionálny stres.

Môžete potrebovať voľno z práce, aby ste sa zotavili telesne alebo emocionálne.
Ak si chcete prečítať viac o svojich právach, naskenujte si tento QR kód.

Bez omeškania sa obráťte na oddelenie pre skoré tehotenstvo alebo nemocnicu, kde vás ošetrovali, ak sa u vás prejaví niektorý z nasledujúcich príznakov:

- silné alebo dlhotrvajúce vaginálne krvácanie, zapáchajúci vaginálny výtok a bolesť brucha,
- zhoršujúca sa bolesť brucha a celkový pocit choroby,
- teplota, strata chuti do jedla a vracanie,
- pálenie a pichanie pri močení alebo časté močenie,
- bolestivá, teplá, opuchnutá a začervenaná noha alebo ťažkosti s rozložením váhy na obidve nohy.

Opakovaný potrat

Za opakovaný potrat sa označuje situácia, keď zažijete najmenej 3 skoré potraty. Skorý potrat je potrat v prvých 12 týždňoch tehotenstva.

Po prvom potrate vám majú byť ponúknuté poradenstvo a podpora. V niektorých prípadoch vám po 2 potratoch ponúknu absolvovanie testov a vyšetrení.

Ak ste o dieťa prišli v druhom trimestri medzi 12. a 24. týždňom tehotenstva, testy a vyšetrenia vám majú byť ponúknuté okamžite.

Ak si chcete prečítať viac o opakovanom potrate, naskenujte si tento QR kód.

Vaše pocity

Po potrate býva niekedy ťažké presne určiť, čo cítite a prečo. Môže vás hlboko zasiahnuť alebo od neho môžete mať väčší odstup. Tieto pocity sa môžu neustále meniť, čo je normálne.

Emócie po strate dieťaťa môžu byť nepredvídateľné. Ľudia ich okrem iného opisujú pocit viny, smútok, šok, prázdnotu, stratu kontroly, úzkosť, závisť a žiarlivosť, úľavu a osamelosť. Môžete ich pociťovať všetky, žiadne alebo len niektoré z nich.

Ak vás vaše pocity začnú znepokojovať, váš všeobecný lekár vám môže poskytnúť ďalšiu pomoc. Na konci tohto letáka nájdete odkazy na organizácie, ktoré ponúkajú linky pomoci, podporné siete a podporné skupiny s osobným kontaktom.

Ak si chcete prečítať viac o emóciách po potrate, naskenujte si tento QR kód.

Ako si poradiť s náročnými pocitmi

Tieto odporúčania vám môžu pomôcť vyrovnať sa s náročnými a nepredvídateľnými pocitmi.

- Nájdite si ten správny spôsob, ako si svoje tehotenstvo a stratu pripomínať. Na pamiatku môžete požiadať o doklad a zápis do pamätnej knihy tehotenstiev a detí zosnulých do 24. týždňa. Kliknutím na odkazy na konci tohto letáka získate ďalšiu podporu a informácie.
- Rozprávajte sa s ľuďmi. Podporu žien s rovnakou skúsenosťou nájdete na mnohých miestach, na internete, prostredníctvom dobrovoľníckych telefonických liniek alebo na Facebooku. Niekedy pomôže rozhovor s profesionálnym poradcom, ktorý môžete absolvovať sama alebo s partnerom.
- Nájdite si ďalšie spôsoby vyjadrenia svojich pocitov. Niektorým ľuďom pomáha písanie, prechádzky alebo tvorenie.
- Komunikujte so svojím partnerom (ak nejakého máte). Môžete mať rôzne pocity a spôsoby, ako sa s nimi vyrovnať, stále však môžete nájsť spôsob, ako sa navzájom podporiť.
- Snažte sa dostatočne spať. Emocionálny stres môže spôsobovať veľkú únavu, no môžete tiež mať ťažkosti so spánkom.

Tehotenstvo po potrate

Rozhodnutie o tom, či a kedy sa po potrate pokúsiť o ďalšie tehotenstvo, má osobný charakter.

Niektorí ľudia sa oň chcú pokúsiť rýchlo, iní majú pocit, že potrebujú čas, aby sa na nové tehotenstvo pripravili, alebo nechcú vôbec otehotnieť. Neexistuje správny ani nesprávny prístup k tejto otázke.

Ak znova otehotniete, povedzte poskytovateľom zdravotnej starostlivosti, že ste v minulosti o dieťa prišli. Môžu to poznačiť do vášho záznamu.

Možno vám pomôže vedieť, že väčšina žien má po potrate zdravé tehotenstvo. V závislosti od vašej straty a jej dôvodu môžete pred pôrodom dostávať špeciálnu starostlivosť, napríklad viac termínov u lekára alebo ultrazvukových vyšetrení. Lekári vám vysvetlia dôvody takejto starostlivosti.

Ak si chcete prečítať viac o opakovanej snahe o tehotenstvo a starostlivosti v tehotenstve po potrate, naskenujte si tento QR kód.

Ďalšia podpora

Ak sa chcete dozvedieť o špecializovaných podporných organizáciách, naskenujte si tento QR kód.

Viac o témach v tomto letáku sa dozviete kliknutím na QR odkazy na službu NHS inform. Môžete tiež navštíviť webovú stránku www.nhsinform.scot

Vytvorené v spolupráci s

© Crown copyright 2024

ISBN: 978-1-83691-228-6
Pre škótsku vládu vytvorila skupina APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA
PPDAS1549534, február 2025