



# Poroniłam – co dalej?

Strata dziecka, to jedna z najgorszych rzeczy, jaka może spotkać rodziców. Osobom dotkniętym tym problemem należy się specjalna troska. Często ich stan psychiczny nie pozwala im podejmować dalszych kroków formalno-prawnych związanych z poronieniem. Dlatego potrzebują szczególnej pomocy.

.....

Poronienie to niestety bardzo częsta przypadłość. Już prawie co szóstą ciąża kończy się przedwcześnie. W skali roku daje to około 40 tysięcy utraconych ciąż w Polsce. Według klasyfikacji naukowej, poronieniem nazywamy zakończenie ciąży przed 22 tygodniem. Do 75% z nich dochodzi w pierwszym trymestrze ciąży.

Myśląc i szukając przyczyny poronienia należy pamiętać, że jest ono tak samo naturalne jak poród. Na ogół, winny jest tu błąd natury. Jeżeli doszło do poronienia oznacza to, że dziecko nie mogło się urodzić, ponieważ jego rozwój płodowy zmierzał w bardzo złym kierunku lub został zatrzymany. W konsekwencji nie miało możliwości przeżyć.





# 1. Poronienie – co robić?

Jeżeli zaobserwowałaś u siebie niewielkie krwawienie z dróg rodnych albo czujesz ból w dolnej części brzucha, to znaczy, że twoja ciąża może być zagrożona. Szczególnie jeżeli kilka dni wcześniej ustąpiły typowe objawy związane z ciążą, takie jak bolesność piersi czy mdłości. W takiej sytuacji, powinnaś jak najszybciej skontaktować się ze swoim lekarzem i sprawdzić czy z ciążą wszystko w porządku. W tym celu należy przeprowadzić badanie USG.

Pomimo ogromnego strachu jaki kobieta czuje w takiej sytuacji, lekarz może stwierdzić, że wszystko jest dobrze. Mimo wszystko, już w tym momencie trzeba rozpocząć leczenie profilaktyczne. Najprościej ujmując, takie leczenie polega na oszczędzaniu się. Kobieta powinna dużo leżeć, nie uprawiać wysiłkowego sportu i wstrzymać się od

Jeżeli wydarzyło się najgorsze, najważniejsze to zadbać o spokój i równowagę psychiczną. Pomimo tego, że czujesz, jak świat wali Ci się na głowę, nie możesz się obwiniać i widzieć dalszego życia tylko w ciemnych barwach. Żałoba jest konieczna i każdy powinien przeżyć ją na własny sposób. To twoje dziecko, twój ból i cierpienie. Nawet jeżeli nie będziesz chciała widzieć nikogo na oczy, bliscy będą Ci potrzebni jak nigdy. Szczególnie, że samej będzie Ci ciężko przejść przez wszystkie dalsze kroki związane z poronieniem.



seksu. Dodatkowo lekarz prawdopodobnie zaleci zażywanie środków rozkurczowych i hormonalnych. Jeżeli zastosowana kuracja nie pomaga i nadal odczuwasz ból połączony z krwawieniem, najprawdopodobniej to objawy rozpoczyna się poronienie. Należy wtedy natychmiast jechać do szpitala i oddać się w ręce lekarzy.



## 2. Przyczyny poronienia

Istnieje bardzo wiele przyczyn poronień. Często potrzeba specjalistycznych badań i czasu by odkryć przyczynę poronienia. Diagnostyką powinien zająć się lekarz. Najpopularniejszą przyczyną poronień są wady genetyczne, które powodują około 70% wszystkich poronień. Dlatego diagnostykę najlepiej rozpocząć od badań genetycznych materiału z poronienia. Dzięki temu można uzyskać najwięcej odpowiedzi w najkrótszym czasie. To bardzo istotne dla rodziców, którzy najczęściej obwiniają się i sądzą, że przyczynili się do poronienia. Tylko te badania mogą jasno powiedzieć, że nic nie można było zrobić, ponieważ natura zwyczajnie popełniła błąd.



.....

Jeżeli matka planuje przeprowadzić takie badania, powinna poinformować o tym swojego lekarza. Przez konstrukcję polskiego prawa badania genetyczne stają się niezbędne. Jeżeli rodzice chcą skorzystać z należących im się praw muszą poznać płeć dziecka co nie zawsze jest możliwe. Niestety, czasami odnalezienie przyczyn poronienia jest trudniejsze i wymaga dalszej diagnostyki.

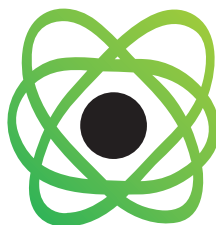
W takim wypadku lekarz powinien pokierować kobietę na odpowiednie badanie. Nie ma tutaj reguły czy schematu, ponieważ każda kobieta jest inna, a przyczyn poronień jest naprawdę dużo.



### 3. Najpopularniejsze przyczyny poronień



<p><b>Genetyczne</b> Wady chromosomowe powodują około 70% wszystkich poronień Występują, kiedy w zapłodnieniu bierze udział wadliwy materiał genetyczny lub rodzice są nosicielami wad genetycznych.</p>	<p><b>Wady anatomiczne narządów rozrodczych</b> Powodują około 10% poronień Wady budowy narządów rozrodczych uniemożliwiają utrzymanie się ciąży</p>	<p><b>Immunologiczne</b> Układ immunologiczny kobiety zwalcza zarodek, biorąc go za ciało obce</p>
<p><b>Wiek</b> Ciąża kobiety w wieku 35-45 jest zagrożona poronieniem w 20-35%. Powyżej 45 roku już ponad 50%</p>	<p><b>Infekcje</b> Zakażenia wirusowe i bakteryjne stanowią bardzo duże zagrożenie dla ciąży</p>	<p><b>Wiele, wiele innych</b> Przyczyn poronień jest bardzo dużo. Każdy przypadek wymaga indywidualnej diagnostyki.</p>



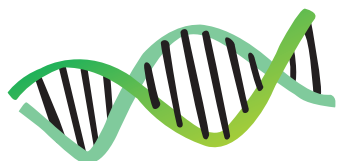




## 4. Lekarze w poszukiwaniu odpowiedzi najczęściej wykonują badania z zakresu

### Badanie genetyczne

- Badania materiału po poronnego
- Badania kariotypu partnerów
- Badanie w kierunku zakrzepicy
- Badanie w kierunku celiakii\*



### Badania immunologiczne

- Badania w kierunku zespołu antyfosfolipidowego
- Badanie przeciwciał, które mogą powodować choroby tarczycy



### Badania hormonalne

- Badania hormonów płciowych,
- Badanie hormonalne tarczycy



### Badanie nasienia

- Badanie obecności bakterii w nasieniu partnera
- Badanie jakości i ilości plemników w nasieniu



### Badania czynników infekcyjnych

- Toxoplazmoza
- Cytomegalia
- Różyczka
- Chlamydioza





## 5. Wasze prawa po poronieniu

**W momencie poronienia, nabywasz nowych praw, które mają ułatwić Ci przejście tego ciężkiego okresu.**

- Prawo do rejestracji dziecka w Urzędzie Stanu Cywilnego
- Prawo do pochowania dziecka
- Prawo do urlopu macierzyńskiego (56 dni)
- Prawo do zasiłku pogrzebowego (4000 zł)

Po poronieniu musisz podjąć decyzję o organizacji pogrzebu. Prawdopodobnie zostaniesz o to zapytana już w szpitalu.

Niestety, zgodnie z tym do czego przyzwyczyliło nas polskie prawo, wyegzekwowanie należnych przywilejów nie jest takie proste, a stopień komplikacji uzależniony jest od długości trwania ciąży. Wynika to z konieczności poznania płci dziecka, co nie zawsze jest łatwe. Bez takiej wiedzy urząd stanu cywilnego nie będzie mógł zarejestrować urodzin dziecka.

.....

Jeżeli do poronienia doszło po 16 tygodniu ciąży najprawdopodobniej uda uniknąć się dodatkowych trudności, ponieważ płeć dziecka będzie już możliwa do ustalenia przez lekarza bez dodatkowych badań. Jeżeli jednak poronienie wydarzyło się wcześniej i płeć nie została stwierdzona organoleptycznie przez lekarza, pojawia się problem. Jedynym wyjściem w takim wypadku jest przeprowadzenie badań genetycznych określających płeć poronionego dziecka.





### **Dopiero kiedy płeć jest znana, szpital wystawi komplet dokumentów:**

- Kartę martwego urodzenia
- Kartę Zgonu

Bez tych dokumentów rejestracja dziecka w Urzędzie Stanu Cywilnego będzie nie możliwa, przez co rodzice nie będą mogli wyegzekwować swoich praw.

W USC rodzice otrzymają akt urodzenia dziecka (z adnotacją, że urodziło się martwe). Ten dokument pozwala uzyskać matce urlop macierzyński oraz uprawnia do pobrania zasiłku pogrzebowego po przeprowadzeniu ceremonii pożegnalnej.

Organizacją pogrzebu zajmie się wybrany przez was dom pogrzebowy. Ceremonia pochówku dziecka, które przyszło na świat o wiele za wcześnie różni się od standardowego pogrzebu. Przede wszystkim jest to uroczystość o wiele bardziej kameralna i intymna.

### **Urlop macierzyński**

Zgodnie z Artykułem 180 §1 kodeksu pracy, matce po poronieniu przysługują prawo do 8 tygodniowego urlopu macierzyńskiego lub zasiłku, jeżeli przebywa na urlopie macierzyńskim. Wymaga to przedstawienia w pracy skróconego odpisu aktu urodzenia dziecka. To ważna informacja, zwłaszcza dla tych z Was, którym wydaje się, że przysługuje tylko krótkie zwolnienie lekarskie. Ten czas będzie Wam potrzebny, zatroszczcie się więc o komplet dokumentów.

### **Zasiłek pogrzebowy**

Bez względu na czas zakończenia ciąży, przysługuje Wam również zasiłek pogrzebowy na organizację pochówku dziecka. Aby go otrzymać należy przedstawić w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych dokumenty potwierdzające prawo do świadczeń oraz akt urodzenia dziecka. Zasiłek aktualnie wynosi 4000 zł, wypłacany jest po pogrzebie. Taka kwota pozwoli wam opłacić badania mające na celu sprawdzenie przyczyny poronienia oraz zorganizowanie pochówku dla dziecka.





## 6. Pochowanie dziecka – kolejność działania krok po kroku:

1. Podjęcie decyzji o pochówku dziecka. Zostaniesz zapytana o to w szpitalu.
2. Badania określające płeć dziecka.\*  
Najprawdopodobniej będziesz musiała wybrać laboratorium testów DNA.
3. Otrzymanie w szpitalu karty zgonu i martwego urodzenia dziecka.
4. Rejestracja dziecka w Urzędzie Stanu Cywilnego.  
Będziesz potrzebować karty martwego urodzenia dziecka.
5. Wydanie aktu urodzenia dziecka (z adnotacją o martwym urodzeniu) przez USC.
6. Przedstawienie pracodawcy skróconego odpisu aktu urodzenia dziecka w celu uzyskania urlopu macierzyńskiego.
7. Przedstawienie dokumentów potwierdzających prawo do świadczeń oraz aktu urodzenia dziecka w ZUS.
8. Organizacja pogrzebu i pożegnanie dziecka.
9. Otrzymanie zasiłku pogrzebowego z ZUS.

\*Jeżeli płeć jest nie znana







## 7. Co zrobić dalej?

Twój organizm będzie potrzebował czasu aby wrócić do formy. Objawy takie jak krwawienie mogą trwać do dwóch tygodni po poronieniu. W czasie rekonwalescencji powstrzymaj się od wysiłku i nie narażaj się na stres. Wstrzymaj się od współżycia seksualnego na minimum miesiąc. Jeżeli myślicie o kolejnym dziecku, pamiętajcie, że z medycznego punktu widzenia najbezpieczniej poczekać przynajmniej pół roku. Menstruacja pojawia się zazwyczaj po 4-6 tygodniach po poronieniu.

Szanse na zdrowe potomstwo po pierwszym poronieniu nie zmniejszają się znacząco i są prawie takie same jak przy pierwszej ciąży. Dopiero drugie poronienie powoduje, że szanse na dziecko wynoszą 70%. Po trzech poronieniach szanse spadają do 50%. Dlatego bardzo istotne, by po pierwszym poronieniu, możliwie dobrze zbadać przyczyny poronienia.

Żałoba, trauma i cierpienie, może trwać o wiele dłużej niż ból fizyczny. Proces dochodzenia do siebie jest też trudniejszy. Powracające myśli, obwinianie się, powtarzanie tych samych pytań, każda kobieta przez to przechodzi. Jest to zupełnie normalne. Jeżeli matka nie cierpiała by z powodu straty swojego dziecka, byłoby to wbrew naturze. Najgorszą obawą kobiet po poronieniu, jest strach przed niemożnością posiadania potomstwa.





## 7. Co zrobić dalej?

Żeby uporać się z poronieniem, będziesz potrzebować swoich bliskich. Pamiętaj jednak, że tragedia mogła odbić się na każdym z nich i forma przeżywania żałoby może być inna niż twoja. W tak skrajnie emocjonalnych sytuacjach może dochodzić do napięć pomiędzy wami. Mimo wszystko w tej sytuacji musicie pamiętać, że przechodzicie przez to razem i nie powinniście dodatkowo się ranić.

Męska natura jest inna niż kobieca. Nie spodziewaj się, że jego żałoba przybierze formę podobnej do sposobu twojego przeżywania. Najprawdopodobniej twój partner zamknie się w sobie i będzie starał się nie okazywać słabości. W taki sposób będzie mógł szybciej zapomnieć o tym co was spotkało. Wiedz jednak, że na pewno jest z tobą i cię wspiera. Pozwól mu jednak przeżyć żałobę w taki sposób jaki jest dla niego najlepszy.

Pamiętaj, że ponad 80% po poronieniu nie ma żadnych problemów z posiadaniem zdrowego potomstwa. Czasami natura się myli, czasem naszym kosztem.





## 8. Ciąża po poronieniu

Przed podjęciem próby ponownego zajścia w ciążę warto dokładnie określić przyczynę poronienia, aby zminimalizować ryzyko kolejnego poronienia.

Ciało kobiety po poronieniu gotowe jest na kolejną ciążę już przy następnej owulacji, jej wystąpienie uzależnione jest od tygodnia ciąży, w którym doszło do poronienia. Zazwyczaj pojawia się w okresie od dwóch do ośmiu tygodni po stracie. O ile ciało kobiety może być gotowe do kolejnej ciąży, to jej psychika niekoniecznie. Lekarze najczęściej zalecają poczekać minimum trzy miesiące. Po takim czasie ciało kobiety może całkowicie dojść do siebie. Czas najbardziej potrzebny jest matce, która musi przezwyciężyć smutek po poronieniu. Trauma po stracie dziecka to bardzo intymna i osobista sprawa, każdy powinien znaleźć najlepszy dla siebie sposób na odnalezienie wewnętrznej równowagi i odnalezienie nadziei na nowo.

Po poronieniu, każda następna ciąża klasyfikowana jest jako wysokiego ryzyka. Przeważnie to tylko profilaktyka i wcale nie wróży komplikacji. Wiele kobiet, ciążę po poronieniu przechodzi zupełnie bez komplikacji i rodzi zdrowe dzieci. Najważniejsze dla ciąży, to słuchać zaleceń lekarza i żyć zdrowo. Jeżeli kobieta planuje kolejne dziecko, badanie przyczyn poronienia jest bardzo istotne. Pozwoli wyznaczyć odpowiedni kierunek prowadzenia następnej ciąży i wykluczyć poronienie nawykowe.

Po poronieniu urodzenie zdrowego potomstwa jest możliwe. Najważniejsze by dojść do siebie po wcześniejszej stracie. Naturalną reakcją jest strach i obawa, że poronienie może się powtórzyć. Szansa na kolejne dziecko to jednak wystarczający powód by nabrać nadziei i cieszyć się życiem!



Gdzie szukać dodatkowych informacji

na bezpłatnej infolinii  
**800 007 771**

pod numerem  
**721 984 797**

pod adresem e-mail  
[info@badaniaprenatalne.pl](mailto:info@badaniaprenatalne.pl)  
więcej informacji o poronieniu  
dostępnych jest na stronie  
internetowej [www.poroniam.pl](http://www.poroniam.pl)