

Pomoc i wsparcie po poronieniu

**PORADY DLA PACJENTKI, JEJ BLISKICH
ORAZ DLA PERSONELU MEDYCZNEGO**



Po stracie dziecka bardzo ważne jest wsparcie bliskich osób oraz pomoc psychologa. Dowiedz się jak traktować rodziców, którzy stracili dziecko oraz z jakich form pomocy mogą skorzystać.



Jak traktować rodziców, którzy utracili dziecko?



-  **Wysłuchaj ich i nie osądzaj.** Pozwól im wyrazić swoje uczucia.
-  **Bądź przy nich.** Towarzystwo w milczeniu, czy ciepły uścisk mogą być dla nich ważniejsze niż pocieszenie i słowa, które w takiej sytuacji wydają się błahe.
-  **Nie umniejszaj ich przeżyć** opowiadając o doświadczeniach własnych i innych osób.
-  **Nie zmieniaj tematu i nie staraj się uspokoić** jeśli płaczą.
-  **Nie udzielaj rad i nie krytykuj** ich woli.
-  **Nie zacieraj śladów istnienia dziecka** (nie chowaj ubranek itp.) i nie odwracaj uwagi od jego śmierci.
-  **Pomagaj przy codziennych czynnościach**, ale nie wyręczaj całkowicie.
-  **Szanuj ich decyzje** dotyczące sposobu pożegnania dziecka.

Źródło:

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie. *Niekorzystne zakończenie ciąży – Rekomendacje postępowania z pacjentkami dla personelu medycznego oddziałów położniczo-ginekologicznych województwa mazowieckiego*. Warszawa, lipiec 2015 r.

„Po poronieniu. Rozmowa z położną Anną Stachulską”, <http://www.poronilam.pl/poronienie/po-poronieniu-rozmowa-z-anna-stachulska/>

Informacje przydatne po poronieniu

Pochówek dziecka

Może odbyć się wtedy, gdy rodzice odbiorą ze **szpitala kartę zgonu lub kartę martwego urodzenia**. Ten drugi dokument wystawiany jest w przypadku określenia płci dziecka (przez lekarza lub za pomocą badań genetycznych). Umożliwia on również rejestrację dziecka w Urzędzie Stanu Cywilnego, a co za tym idzie – odbiór **zasiłku pogrzebowego**. Jest on równy **4000 zł** (niezależnie od poniesionych kosztów pogrzebu) i wypłacany po pogrzebie na podstawie faktur. Wniosek o zasiłek składa się w oddziale ZUS do 12 miesięcy od poronienia. Po odebraniu dokumentu ze szpitala (i rejestracji dziecka jeśli wystawiona była karta martwego urodzenia) **przedstawiciel domu pogrzebowego może odebrać ciało dziecka ze szpitala**. Następnie należy ustalić szczegóły z wybranym domem pogrzebowym i zarządcą cmentarza, na którym będzie pochowane dziecko. Można zdecydować o pochowaniu dziecka w **mogile wspólnej lub grobie rodzinnym czy na nowym miejscu**. Ceremonia pogrzebowa może odbyć się, zgodnie z życzeniem rodziców: **z udziałem księdza lub mistrza ceremonii, na cmentarzu komunalnym lub cmentarzu przy kościele**. Mogą oni zdecydować się również **na przeprowadzenie mszy pogrzebowej lub wyłącznie krótkiej modlitwy nad grobem**.

Regulacje prawne

Warunki pochówku – Ustawa z dnia 31 stycznia 1959 r. o cmentarzach i chowaniu zmarłych (Dz.U.2011.118.687).

Zasiłek pogrzebowy – Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń społecznych (Dz.U.1998.162.1118).

Dokumentacja medyczna oraz wydanie dokumentów związanych z poronieniem i urodzeniem martwego dziecka – Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 21 grudnia 2010 r. w sprawie rodzajów i zakresu dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania (Dz.U.2014.177).

Skrócony urlop macierzyński

Po poronieniu kobieta może skorzystać ze skróconego urlopu macierzyńskiego **w wymiarze 56 dni**.

Dokumentem uprawniającym do niego jest **akt urodzenia dziecka z adnotacją, że urodziło się martwe**. Aby uzyskać akt, konieczne jest więc określenie płci dziecka (przez lekarzy lub za pomocą badań genetycznych), wydanie karty martwego urodzenia przez szpital i zarejestrowanie dziecka w Urzędzie Stanu Cywilnego na jej podstawie. Wydany przez USC akt urodzenia przedstawia się pracodawcy. Skrócony urlop macierzyński jest **płatny w 100% i liczony jest od dnia poronienia**.

Regulacje prawne

Urlop macierzyński – Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. kodeks pracy (Dz.U.2014.1502).

Świadczenia z tytułu zasiłku macierzyńskiego – Ustawa z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa (Dz.U.1999.60.636).

Dokumentacja medyczna oraz wydanie dokumentów związanych z poronieniem i urodzeniem martwego dziecka – Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 21 grudnia 2010 r. w sprawie rodzajów i zakresu dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania (Dz.U.2014.177).

Dowiedz się więcej o prawach rodziców po poronieniu na www.poronilam.pl



We wczesnym etapie ciąży (przed 16 tygodniem) lekarz może nie mieć możliwości określenia płci dziecka. Można wówczas wypożyczyć ze szpitala próbki i zrobić **badanie genetyczne, które ustali płeć dziecka** niezależnie od czasu trwania ciąży. Dzięki ustaleniu płci rodzice mogą skorzystać ze wszystkich praw przysługujących im po poronieniu.



Żałoba po stracie dziecka

Przeżycie żałoby pozwala na **uświadomienie sobie straty**. Dzięki niej rodzice poznają własne emocje, dają sobie przyzwolenie na ich przeżycie i na świadomość jak strata wpływa na życie, co może się zmienić i jak sobie z nią poradzić.

Mamy, które utraciły dziecko w wyniku poronienia często borykają się także z tym, że świat zewnętrzny nie pozwala im przeżyć żałoby tak, jak tego potrzebują. Jeśli opiekujesz się osobą, która straciła dziecko, ważne jest poznanie etapów żałoby. Przebiega ona w sposób bardzo indywidualny, jednak zwykle trwa **od 6 do 12 miesięcy (czasem do 24)** i składa się z następujących etapów:

1. Szok i zaprzeczenie

Na początku trudno jest zaakceptować śmierć dziecka. Mogą pojawić się m.in. odrętwienie, szok, trudności z wyrażaniem uczuć oraz wybuchy płaczu.

2. Żal i tęsknota

Ten etap wiąże się z uczuciem pustki, brakiem dziecka oraz tęsknotą i marzeniami z nim związanymi.

3. Rozpacz i dezorganizacja

Rodzice doświadczają poczucia beznadziejności i nic nie daje im radości. Mają trudności z zaangażowaniem się w jakiegokolwiek działania. Doświadczają lęku i irracjonalnego wrażenia, że wszystko jest pomyłką.

4. Reorganizacja życia. Akceptacja i godzenie się ze stratą

Ostatni etap wiąże się z odzyskaniem kontroli nad własnym życiem. Ma miejsce akceptacja straty dziecka z jednoczesną możliwością utrzymywania wspomnień o nim.

Pomoc psychologiczna

Jeśli wsparcie bliskich nie wystarcza i nie jest możliwe codzienne funkcjonowanie, warto skorzystać z pomocy psychologa. Wskazaniem do niej mogą być: **niechęć posiadania następnego dziecka i unikanie zbliżeń seksualnych** (z powodu obaw przed zajściem w ciążę), **pogłębiający się konflikt w związku, depresja, która powoduje izolację ze społeczeństwa oraz utratę dotychczasowych pasji czy problemy z zajściem w następną ciążę**, które nie są spowodowane przeciwwskazaniami medycznymi.

Psycholog pomaga **obniżyć poziom lęku przed kolejną stratą, odzyskać poczucie własnej wartości, poprawić nastrój, wrócić do normalnego funkcjonowania**, a także **poradzić sobie z trudnymi emocjami** takimi jak żal, poczucie winy, bezradność i pustka. Rozmowa z psychologiem ułatwi **właściwe przeżycie żałoby i pożegnanie się z dzieckiem**.



Po poronieniu, pacjentka szpitala powinna mieć możliwość skorzystania ze świadczeń poradni zdrowia psychicznego. Pacjentka powinna uzyskać też informacje o tym, że istnieją **grupy wsparcia dla rodziców w żałobie**.

Przeczytaj więcej o pomocy i wsparciu na www.poronilam.pl

Kolejna ciąża po poronieniu

Po poronieniu **kobieta nadal ma szanse na urodzenie dziecka w kolejnej ciąży**. Ze staraniem się o ciążę **warto zaczekać 3 do 6 miesięcy**. Jest to kwestia bardzo indywidualna i warto poświęcić kilka miesięcy na **regenerację organizmu, odzyskanie wewnętrznego spokoju** oraz **wykonanie badań**, które pozwolą poznać przyczynę utraty ciąży.

Badania po poronieniu

Badania pomogą **określić przyczynę poronienia**, a przez to umożliwią odpowiednie przygotowanie do kolejnej ciąży i **zwiększą szanse na urodzenie zdrowego dziecka**. Diagnostykę poronień **warto zacząć od badania genetycznego próbek od dziecka ponieważ najczęstszą przyczyną poronień samoistnych (ponad 60%)** są wady genetyczne zarodka, na które rodzice nie mają wpływu. Takie wady zwykle nie powtarzają się w kolejnych ciążach i ich rozpoznanie najczęściej przynosi rodzicom spokój. Po poronieniu wykonuje się także badania u rodziców:

-  **Badania genetyczne** (badanie kariotypu, w kierunku trombofili wrodzonej, badanie genu *MTHFR*)
-  **Badania hormonalne** (FSH, LH, progesteron, estrogeny, prolaktyna oraz badanie hormonalne tarczycy: TSH, FT3, FT4)
-  **Badania immunologiczne** (w kierunku zespołu antyfosfolipidowego, antykoagulant tocznia, przeciwciała przeciwjądrowe ANA, przeciwciała przeciwko antygenom łożyska, przeciwciała przeciwko peroksydazie tarczycowej anty-TPO, przeciwciała przeciwko tyreoglobulinie)
-  **Badania infekcyjne** (Toxoplazmoza, Cytomegalia, Różyczka, Chlamydia)
-  **Badania anatomiczne** narządów rodnych
-  **Badanie nasienia**

Dowiedz się więcej o badaniach po poronieniu na www.poronilam.pl

Skontaktuj się z nami



Tel.: + 48 537 883 952



www.poronilam.pl



e-mail: info@poronilam.pl



facebook.pl/poronilam



Prawa po poronieniu i przydatne dokumenty



Badania i ciąża po poronieniu



Porady ekspertów



Wsparcie dla rodziców

Dowiedz się więcej na

