

Poronienie. Co dalej?

PRAWA

Skorzystaj z prawa do rejestracji i pogrzebu dziecka, zasiłku pogrzebowego **(4000 zł)** i urlopu macierzyńskiego **(56 dni)**



BADANIA I CIAŻA

Poznaj przyczynę poronienia, przygotuj się do kolejnej ciąży i zwiększ szansę na urodzenie dziecka



WSPARCIE

Skorzystaj z pomocy specjalistów, grup wsparcia



Prawa rodziców po poronieniu

Niezależnie od długości trwania ciąży masz prawo do:

-  **Rejestracji dziecka** w Urzędzie Stanu Cywilnego (USC)
-  Zorganizowania **pogrzebu dziecka**
-  Ubiegania się o **zasiłek pogrzebowy** (4000 zł)
-  Skorzystania ze skróconego **urlopu macierzyńskiego** (56 dni)

Od 6 sierpnia 2025 r., aby skorzystać z prawa do urlopu macierzyńskiego i zasiłku pogrzebowego, nie musisz już znać płci dziecka. Jeśli jednak chcesz, by dziecko zostało pochowane z imienia i nazwiska lub ubiegasz się o odszkodowanie z polisy, konieczne jest ustalenie płci – aby szpital mógł wydać kartę martwego urodzenia potrzebną do rejestracji w urzędzie i uzyskania aktu urodzenia z adnotacją o urodzeniu martwym. Jeśli lekarze w szpitalu nie będą mieć możliwości jej ustalenia, wówczas możesz wypożyczyć próbki do badań i **zlecić prywatne badanie genetyczne płci**.

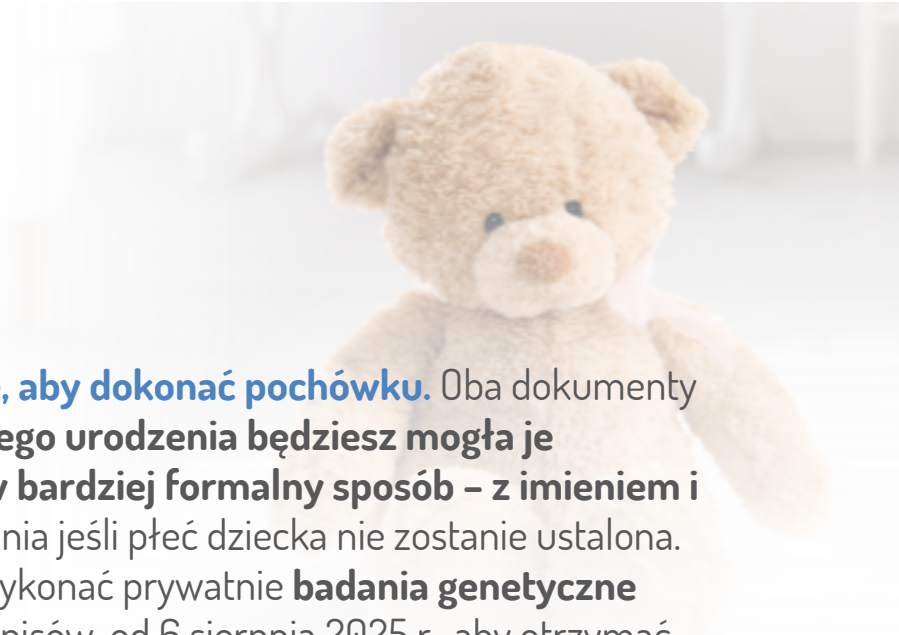


Gdzie zrobić badanie płci? Sprawdź adresy na www.poronilam.pl/laboratoria

Co robić po poronieniu? Jak krok po kroku skorzystać ze swoich praw

Po poronieniu masz prawo **pochować dziecko, ubiegać się o zasiłek pogrzebowy i skrócony urlop macierzyński oraz jako rodzic poznać przyczynę poronienia. Od 6 sierpnia 2025 r.**, aby skorzystać z urlopu macierzyńskiego i zasiłku pogrzebowego, nie musisz już ustalać płci dziecka.

1. **Jeśli poroniłaś w domu i chcesz zlecić badania genetyczne, aby sprawdzić, czy przyczyną poronienia była choroba genetyczna dziecka lub ustalić płeć dziecka – zabezpiecz próbki i udaj się do szpitala.** Próbki możesz umieścić **w soli fizjologicznej** w sterylnym pojemniku (takim jak na mocz), dostępnym w aptece.
2. **Poinformuj personel szpitala, że będziesz chciała pochować dziecko i zrobić dodatkowe badania genetyczne.** Dzięki temu lekarze będą mogli zabezpieczyć próbki, które są potrzebne do przeprowadzenia tych badań. Jeśli chcesz, aby dziecko zostało zarejestrowane w Urzędzie Stanu Cywilnego i pochowane z imieniem i nazwiskiem, lub planujesz ubiegać się o odszkodowanie z polisy ubezpieczeniowej, konieczne jest nadal ustalenie jego płci. Tylko wtedy szpital może wystawić kartę martwego urodzenia – dokument niezbędny do rejestracji dziecka w USC i uzyskania aktu urodzenia z adnotacją o martwym urodzeniu.



3. **Karta martwego urodzenia lub karta zgonu dziecka są potrzebne, aby dokonać pochówku.** Oba dokumenty umożliwią Ci pochowanie dziecka, jednak **tylko dzięki karcie martwego urodzenia będziesz mogła je zarejestrować w Urzędzie Stanu Cywilnego i pochować dziecko w bardziej formalny sposób – z imieniem i nazwiskiem.** Szpital może odmówić wydania karty martwego urodzenia jeśli płeć dziecka nie zostanie ustalona. Możesz jednak wypożyczyć próbki po badaniu histopatologicznym i wykonać prywatnie **badania genetyczne określające płeć dziecka** nawet we wczesnej ciąży. Po zmianie przepisów, od 6 sierpnia 2025 r., aby otrzymać zasiłek pogrzebowy po pochówku, do wniosku w ZUS wystarczy zaświadczenie lekarskie, karta zgonu lub – jeśli została wystawiona – kopia aktu urodzenia.
4. **Odbierz akt urodzenia w USC i należne świadczenia.** Szpital przekazuje kartę martwego urodzenia do USC w ciągu 1 dnia od jej wystawienia (rodzice mają na to 3 dni). W urzędzie należy **zarejestrować dziecko i odebrać akt urodzenia z adnotacją o martwym urodzeniu.** Dokument ten możesz następnie przedstawić swojemu ubezpieczycielowi, jeśli chcesz ubiegać się o odszkodowanie z polisy ubezpieczeniowej.

Przeczytaj więcej o prawach na www.poronilam.pl/twoje-prawa-po-poronieniu

Przyczyny poronienia. Jakie badania warto zrobić po poronieniu?

Po poronieniu nadal masz szansę na urodzenie zdrowego dziecka w kolejnej ciąży. Bardzo ważna jest wtedy **właściwa diagnostyka przyczyn poronienia**.

Badania po poronieniach zwykle **refundowane są dopiero po drugim poronieniu**. Warto jednak rozważyć wykonanie ich już po pierwszym, alby lepiej przygotować się do kolejnej ciąży i odzyskać spokój.



W szpitalu w pierwszej kolejności wykonywane jest **badanie histopatologiczne**, które daje informacje m.in. o występującym stanie zapalnym macicy. Jednak nie jest ono w stanie jednoznacznie określić przyczyny poronienia. Poniżej przedstawiamy badania, które wykonuje się po poronieniach. Porozmawiaj z lekarzem i dowiedz się, które będą najbardziej odpowiednie dla Ciebie.



Badania po poronieniach

-  **Badanie genetyczne płodu** (w kierunku m.in. zespołu Downa, zespołu Patau, zespołu Edwardsa)
-  **Badania genetyczne rodziców** (badanie kariotypu, w kierunku trombofili wrodzonej i celiakii, badanie genu MTHFR)
-  **Badania immunologiczne** (w kierunku zespołu antyfosfolipidowego, antykoagulant toczenia, przeciwciała przeciwnajdrowe ANA, przeciwciała przeciwko antygenom łożyska, przeciwciała przeciwko peroksydazie tarczycowej anty-TPO, przeciwciała przeciwko tyreoglobulinie)
-  **Badania hormonalne** (FSH, LH, progesteron, estrogeny, prolaktyna oraz badanie hormonalne tarczycy: TSH, FT3, FT4)
-  **Badania infekcyjne** (Toxoplazmoza, Cytomegalia, Różyczka, Chlamydia)
-  **Badania anatomiczne**
-  **Badanie nasienia**

”

„Badanie na materiale poronnym pozwala określić przyczynę, która stała się powodem poronienia. W 60% przypadków są to aberracje chromosomowe (wady genetyczne najczęściej związane z nieprawidłową liczbą chromosomów). Wykrycie nieprawidłowości genetycznej umożliwia ocenę, czy zmiana ma charakter rodzinny, czy dotyczy tylko tego płodu oraz jaka jest szansa na utrzymanie kolejnej ciąży. W efekcie skróceniu ulega czas diagnostyki i w związku z tym możemy zaplanować optymalne postępowanie w następnej ciąży.”

lek. Beata Kozak-Klonowska, specjalista genetyki klinicznej

Przeczytaj więcej o badaniach na www.poronilam.pl/medycyna/te-badania-warto-wykonac-po-poronieniu/

Kolejna ciąża po poronieniu



”

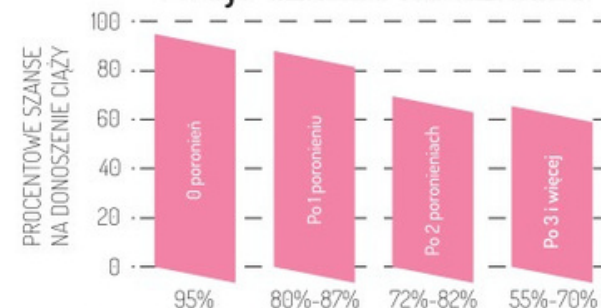
„Twój organizm gotowy będzie na ciążę już w czasie pierwszej owulacji po poronieniu (po 2-8 tygodniach od straty ciąży). Jednak, optymalny czas na ponowne staranie się o dziecko to okres od 3 do 6 miesięcy po stracie ciąży. Nie należy za bardzo się spieszyć – każdy przypadek jest inny. Organizm musi się w odpowiedni sposób zregenerować.”

Lek. med. Zbigniew Cierpisz, specjalista ginekolog-położnik

Szanse na dziecko

Warto pamiętać o konsultacjach z lekarzem i kompleksowych badaniach, które zwiększą szansę na powodzenie kolejnej ciąży. Większość poronień samoistnych spowodowana jest czynnikami genetycznymi – wadami, które powstają spontanicznie i nie powtarzają się w kolejnych ciążach. **Ważna jest odpowiednia i szybka diagnostyka przyczyn poronienia**, ponieważ szanse na dziecko maleją z każdą kolejną utratą ciąży.

Twoje szanse na dziecko



Źródło: Lewicka M., Sulima M., Pyć M., Stawarz B. Charakterystyka poronień i prawa przysługujące kobiecie po stracie ciąży. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. 2013, 59, 1, 123-129

Przeczytaj więcej o ciąży na www.poronilam.pl/ciaza/kiedy-starac-sie-o-ciaze-po-poronieniu/

Wsparcie i pomoc dla rodziców po stracie dziecka



”

„Utrata dziecka to jedno z najtrudniejszych doświadczeń w życiu człowieka. Pogodzenie się z nią wymaga czasu. W przeżywaniu żałoby bardzo ważna jest pomoc i wsparcie osób bliskich oraz specjalistów. Dlatego też warto skorzystać z pomocy psychologa.”

Olga Przybyłek, psychoterapeuta, Gabinet Psychoterapii Przyszań w Katowicach

Dzięki konsultacji z psychologiem zyskasz:

-  **Możliwość właściwego przeżycia żałoby i pożegnania się z dzieckiem**
-  **Obniżenie poziomu lęku** związanego z kolejną utratą
-  **Poprawę nastroju**, możliwość powrotu do pełnionych ról społecznych
-  **Odbudowanie poczucia własnej wartości**
-  **Emocjonalny wgląd w sytuację poronienia**, jeżeli nie nastąpiło ono z przyczyn zdrowotnych (medycznych)



Emocje, które czujesz są naturalne i masz prawo przeżywać je po swojemu. **Przeżycie żałoby pomaga uświadomić sobie, że dziecko umarło, pozwala poznać swoje emocje i poradzić sobie z nimi.** Warto rozważyć też **terapię indywidualne i spotkania grup wsparcia.** Korzystając z takich form pomocy mama, która straciła dziecko może pozwolić sobie na przeżycie wszystkich emocji, zwierzyć się i być słuchaną, a w efekcie poczuć się mniej osamotnioną ze swoim doświadczeniem i w konsekwencji zaakceptować sytuację.

Więcej informacji o pomocy po poronieniu znajdziesz na www.poronilam.pl/pomoc/pomoc-po-poronieniu/

Zaufany telefon - nie jesteś sama!

(537 883 952

Telefon jest czynny od 7.00 do 23.00 w dni robocze oraz od 8.00 do 21.00 w dni wolne

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

