



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 szósta 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

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.

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.





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



Genetyczne

Wady chromosomowe powodują około 70% wszystkich poronień
Występują, kiedy w zapłodnieniu bierze udział wadliwy materiał genetyczny lub rodzice są nosicielami wad genetycznych.

Wady anatomiczne narządów rozrodczych

Powodują około 10% poronień
Wady budowy narządów rozrodczych uniemożliwiają utrzymanie się ciąży

Immunologiczne

Układ immunologiczny kobiety zwalcza zarodek, biorąc go za ciało obce

Wiek

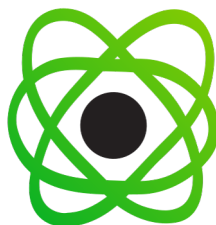
Ciąża kobiety w wieku 35-45 jest zagrożona poronieniem w 20-35%. Powyżej 45 roku już ponad 50%

Infekcje

Zakażenia wirusowe i bakteryjne stanowią bardzo duże zagrożenie dla ciąży

Wiele, wiele innych

Przyczyn poronień jest bardzo dużo. Każdy przypadek wymaga indywidualnej diagnostyki.

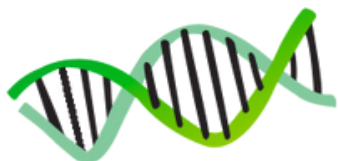




4. Lekarze w poszukiwaniu odpowiedzi najczęściej wykonują badania z zakresu

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
- Chłamydioza





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. Od **6 sierpnia 2025 roku** wprowadzono zmiany w prawie, które umożliwiają uzyskanie zasiłku macierzyńskiego i pogrzebowego po stracie dziecka bez konieczności ustalania jego płci.

Wystarczy przedstawić zaświadczenie wystawione przez lekarza lub położną.

Jeśli chcesz, by dziecko zostało pochowane z imieniem i nazwiskiem lub ubiegasz się o odszkodowanie z polisy ubezpieczeniowej, konieczne jest ustalenie jego płci – aby szpital mógł wystawić kartę martwego urodzenia, potrzebną do rejestracji w Urzędzie Stanu Cywilnego i uzyskania aktu urodzenia z adnotacją o martwym urodzeniu.

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 – Jedynym wyjściem w takim wypadku jest przeprowadzenie badań genetycznych określających płeć poronionego dziecka.





Dokumenty wystawiane przez szpital po poronieniu:

- Zaświadczenie o martwym urodzeniu wystawione przez lekarza specjalistę położnictwa i ginekologii lub położną na podstawie dokumentacji medycznej (od 6 sierpnia 2025 r.)
- Kartę martwego urodzenia
- Kartę zgonu

Rodzice mają prawo zarejestrować dziecko w Urzędzie Stanu Cywilnego, jeśli posiadają kartę martwego urodzenia. Na tej podstawie otrzymują akt urodzenia z adnotacją o martwym urodzeniu, który pozwala pochować dziecko z imieniem i nazwiskiem oraz ubiegać się o odszkodowanie z polisy ubezpieczeniowej.

Pochówek dziecka

Ceremonia ma zazwyczaj kameralny i intymny charakter – rodzice mogą ją zorganizować samodzielnie lub przez dom pogrzebowy. Uroczystość może odbyć się – zgodnie z ich życzeniem 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.

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. Dokumentem uprawniającym do niego jest akt urodzenia dziecka, a od 6 sierpnia 2025 r. także zaświadczenie o martwym urodzeniu dziecka wystawione przez lekarza lub położną, przekazywane pracodawcy wraz z wnioskiem. To ważne – wiele kobiet nie wie, że po poronieniu przysługuje im pełny urlop macierzyński, a nie tylko zwolnienie lekarskie.

Zasiłek pogrzebowy

Bez względu na czas zakończenia ciąży, przysługuje Wam również zasiłek pogrzebowy na organizację pochówku dziecka. Od 6 sierpnia 2025 r., aby go otrzymać, nie trzeba już rejestrować dziecka w USC – wystarczy zaświadczenie lekarskie o poronieniu lub karta zgonu, jeśli została wystawiona. Zasiłek wynosi obecnie 4000 zł i jest wypłacany 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.* Jeśli chcesz zarejestrować dziecko w Urzędzie Stanu Cywilnego lub pochować je z imieniem i nazwiskiem. Wiele kobiet po stracie poleca laboratorium testDNA, które specjalizuje się w badaniach po poronieniu]
3. Otrzymanie w szpitalu dokumentów: karty zgonu i martwego urodzenia dziecka czy zaświadczenia o martwym
4. urodzeniu wystawione przez lekarza
5. Rejestracja dziecka w Urzędzie Stanu Cywilnego. Będziesz potrzebować karty martwego urodzenia dziecka.
6. Wydanie aktu urodzenia dziecka (z adnotacją o martwym urodzeniu) przez USC.
7. Przedstaw pracodawcy lub w ZUS skrócony odpis aktu urodzenia dziecka albo – po 6 sierpnia 2025 r. – zaświadczenie o martwym urodzeniu, aby uzyskać urlop macierzyński i zasiłek pogrzebowy.
9. Organizacja pogrzebu i pożegnanie dziecka. 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

pod adresem e:mail

info@poronilam.pl

pod numerem

537 883 952

więcej informacji o poronieniu
dostępnych jest na stronie

internetowej **www.poronilam.pl**