

# Utrata ciąży a niepłodność



## Utrata ciąży a niepłodność

Utrata ciąży po leczeniu niepłodności, a także problemy z ponownym zajściem w ciążę po poronieniu lub ciąży ektopowej mogą wydawać się zbyt trudnym doświadczeniem, żeby sobie z nim poradzić.

*Utrata ciąży może oznaczać poronienie, ciążę ektopową lub zażniad groniasty. Aby ułatwić odbiór treści zawartych w niniejszej ulotce, zwykle używamy słowa „poronienie” w znaczeniu wszystkich jednostek medycznych prowadzących do utraty ciąży.*

*Napisaliśmy ten tekst w takiej formie, jakbyśmy rozmawiali z kobietą, która poroniła. Mamy jednak nadzieję, że okaże się on pomocny także dla jej partnera, rodziny i przyjaciół.*

Zarówno utrata ciąży, jak i niepłodność są sytuacjami kryzysowymi. Jednak kiedy jesteś zmuszona radzić sobie z nimi obiema naraz, mogą one wywołać skrajne emocje.

Nie musisz jednak pozostać z problemem sama i możesz uzyskać profesjonalne wsparcie.

Ta ulotka jest skierowana do osób, które doświadczyły problemu niepłodności i poronienia. Mamy nadzieję, że i Ty znajdziesz w niej coś, co okaże się pomocne.

Zwykle bardzo trudno jest wytłumaczyć, dlaczego doszło do straty ciąży. Prawdopodobnie lekarz nie mógł powiedzieć Ci wprost, dlaczego tak się zdarzyło, co może być dla Ciebie dodatkowo trudne. Poniżej krótko opisaliśmy najczęstsze przyczyny poronienia lub ciąży ektopowej.

### Poronienie

#### Przyczyny genetyczne

Mówimy o nich w sytuacji, kiedy zarodek od początku nie rozwija się prawidłowo i dlatego nie może przeżyć. Dzieje się tak częściej w przypadku ciąż

u starszych kobiet (zwłaszcza po 39 roku życia) i jest przyczyną więcej niż połowy wszystkich wczesnych poronień.

#### Przyczyny hormonalne

Kobiety, u których objawem zaburzeń hormonalnych są bardzo nieregularne miesiączki, mogą mieć trudności z zajściem w ciążę. Kiedy dojdzie do zapłodnienia, niektóre z nich mogą się znaleźć w grupie podwyższonego ryzyka poronieniem.

#### Problemy z krzepnięciem krwi

Problemy w naczyniach zaopatrujących łożysko w krew mogą doprowadzić do poronienia.

***„Kiedy poroniłam, wszyscy namawiali mnie, żebym spróbowała kolejny raz najszybciej jak to możliwe. Za pierwszym razem poszło to tak łatwo, że zupełnie się nie spodziewałam, że przy kolejnych próbach nie będę mogła zająć w ciążę”.***

#### Infekcja

Drobne infekcje, kaszel czy przeziębienie nie są szkodliwe. Jednak bardzo wysoka temperatura i niektóre choroby mogą spowodować poronienie.

## Przyczyny anatomiczne

Jeżeli szyjka macicy jest słaba, może zacząć rozwierać się zbyt wcześnie i spowodować poronienie.

Jeżeli macica ma nietypowy kształt, może nie być w niej dość przestrzeni dla rozwijającego się dziecka; również duże mięśniaki (niezłśliwe zmiany rosnące w macicy) mogą doprowadzić do poronienia w późnej ciąży.

## Ciąża ektopowa

O ciąży ektopowej mówimy wtedy, kiedy embryon zaczyna rozwijać się w nieodpowiednim miejscu (słowo „ektopowa” oznacza z łaciny „zewnątrzna”, „poza właściwym miejscem”). Częstość występowania ciąży ektopowej szacowana jest na 0,5-2% wszystkich ciąży. Może do niej dojść, kiedy do poczęcia doszło naturalnie, jak i po leczeniu niepłodności.

W większości przypadków ciąża ektopowa rozwija się w jednym z jajowodów, które łączą macicę z jajnikiem. Jeżeli tak umiejscowiona ciąża będzie rosła i się rozwijała, może rozciągnąć jajowód tak mocno, że doprowadzi do pęknięcia, co może być niebezpieczne.

Zwykle nie można podać konkretnych przyczyn wystąpienia ciąży ektopowej u danej kobiety, jednak dwoma najczęściej występującymi są:

### a) Uszkodzenie jajowodu

Niektóre operacje czy schorzenia, takie jak zapalenie wyrostka robaczkowego lub zakażenia w obrębie miednicy, mogą uszkodzić jajowody i spowodować

zrosty. Takie zrosty mogą zwęzić lub zamknąć jajowód, co utrudnia lub uniemożliwia zapłodnionemu jajowi przejście do jamy macicy.

### b) Inne problemy z jajowodami

Problem może tkwić także w budowie ścianek jajowodu. W zdrowym jajowodzie maleńkie rżęski delikatnie popychają zapłodnione jajo w kierunku macicy. Czasem jednak mogą się one nie wykształcić lub nie funkcjonować prawidłowo.

Każde opóźnienie w przemieszczaniu się jajeczka może spowodować, że nawet gdy będzie ono dojrzałe do implantacji (zagnieżdżenia), wciąż będzie pozostawać w jajowodzie.

Więcej informacji znajduje się w ulotce pod tytułem „Ciąża ektopowa”.

***„Kiedy procedura in vitro powiodła się, ostatnią rzeczą, jakiej się spodziewałam, było poronienie”.***

## Poronienie po leczeniu niepłodności

Jeżeli leczyłaś się z powodu niepłodności, znajdujesz się w grupie wyższego ryzyka poronienia. Dzieje się tak nie z uwagi na metody leczenia, ale na samą niepłodność, ponieważ:

- ▣ kobiety, które leczyły się z powodu niepłodności, zazwyczaj zachodzą w ciążę w starszym wieku (ze względu na czas, jaki poświęciły na leczenie), który podwyższa ryzyko poronienia;
- ▣ niektóre przyczyny niepłodności mogą podwyższać ryzyko poronienia;

▣ kobiety, które poddawane są leczeniu z powodu niepłodności, często wiedzą o ciąży bardzo wcześnie, przez co mają większą świadomość na temat wczesnych poronień, naturalnie występujących u wielu kobiet, które nie były nawet świadome, że są w ciąży i tym samym nieświadome poronienia.

## Twoje uczucia

Współistnienie poronienia i niepłodności może być bardzo trudne do zniesienia. Każdy reaguje w takiej sytuacji inaczej, nie ma właściwych czy niewłaściwych sposobów odczuwania lub radzenia sobie z tym, co się stało.

Możesz czuć się samotna, zła, winna, bezradna lub bardzo przybita i smutna. Może pytać, dlaczego Cię to spotkało. Możesz też się zastanawiać, czy kiedyś jeszcze będzie lepiej.

Możesz stawiać sobie pytania o to, czy była to czyjaś wina, a może konkretnie Twoja lub ojca dziecka. Jest jednak bardzo mało prawdopodobne, by poronienie lub problemy z zajściem w ciążę były spowodowane czymś działaniem bądź zaniechaniem. Niestety, poronienie może się zdarzyć również wtedy, kiedy postępowałaś zgodnie z zaleceniami lekarza.

Możesz czuć się zła w związku z tym, co się stało. Możesz też czuć złość na ludzi wokół, którzy wydają się nie mieć żadnych problemów z zajściem w ciążę czy posiadają dzieci.

Może być też tak, że z jakiegoś powodu wiesz lub czujesz, że była to Twoja

ostatnia szansa na posiadanie dziecka. Może dlatego, że zajęcie w ciążę zajęło dużo czasu lub wcześniej już poroniłaś. Może są też inne przyczyny, z powodu których nie będziesz chciała podejmować kolejnych prób zajścia w ciążę.

**„Nie mogę się oprzeć wrażeniu, że moje ciało zawiodło”.**

**„Zaczęłam rozmyślać – dlaczego ja? Wiem, że poronienie jest strasznym wydarzeniem dla każdego, ale dla nas było to jeszcze gorsze, ponieważ czekaliśmy bardzo długo, żebyśmy zaszła w tę pierwszą ciążę, i nie mogliśmy mieć żadnej pewności, że uda się to ponownie”.**

Partnerzy często czują, że muszą być silni, wspierający i że nie powinni okazywać swoich emocji.

Niepłodność i poronienie może wywoływać napięcia w relacjach z partnerem, a przejście przez tak trudne sytuacje we dwoje w tym samym czasie to trudne zadanie. Każde z Was może radzić sobie z tą samą sytuacją zupełnie inaczej. Okazywanie własnych uczuć przy partnerze może wywołać poczucie winy z powodu obciążania drugiej strony swoimi emocjami.

Trudna może być sytuacja, kiedy jedno z Was chce dużo rozmawiać o tym, co się stało, a drugie woli milczeć. Jeżeli jest Wam zbyt trudno rozmawiać ze sobą o Waszych emocjach, możecie poszukać pomocy u specjalisty (np. psychologa).

Jeżeli nie masz partnera, może to być dla Ciebie bardzo trudny i samotny czas. To bardzo ważne, abyś miała kogoś, u kogo znajdziesz wsparcie, tak żeby nie przechodzić przez to w pojedynkę.

## Rodzina i przyjaciele

Rodzina, przyjaciele i koledzy mogą nie wiedzieć, jak Ci pomóc lub co powiedzieć.

Mogą też starać się wcale nie rozmawiać o poronieniu. Czasem myślą, że to najlepszy sposób, aby pomóc – nie przypominając o tym, co się wydarzyło.

Mogą również mówić rzeczy, które w ich przekonaniu Ci pomogą, ale w danym momencie mogą Cię bardziej zdenerwować czy zasmucić – na przykład: „Przynajmniej wiesz, że możesz zajść w ciążę”.

Niestety, niektóre osoby mogą nigdy nie zrozumieć Twojego trudnego położenia.

***„Byłam bardzo smutna, kiedy pomyślałam, że byliśmy tak blisko posiadania rodziny, że to maleńkie dziecko na ekranie mogło być jedynym dzieckiem, jakie mieliśmy mieć”.***

***„Nie jestem pewna, czy jestem w stanie przejść przez kolejny cykl In Vitro. To jest naprawdę trudne, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie, i nie chcę znosić tego po raz kolejny. Być może musimy zaakceptować fakt, że to jest koniec naszych marzeń o rodzinie”.***

## Szpitala i Kliniki Leczenia Niepłodności

Nawet jeśli otoczona jesteś dobrą opieką medyczną, możesz czuć się zdana wyłącznie na siebie i że brakuje Ci wsparcia.

W naszym szpitalu pracuje zespół psychologów, który zapewni Ci wsparcie i pomoc psychologiczną.

Spróbuj porozmawiać z ludźmi, którzy rozumieją Twoje trudności i będą Cię wspierać i słuchać. Może też Ci pomóc kontakt się z osobami, które mają podobne doświadczenia do Twoich.

## Patrząc w przyszłość

Jedną z trudniejszych rzeczy w radzeniu sobie z niepłodnością i poronieniem jest niepewność, czy kiedykolwiek zostaniecie rodzicami. Pomimo tego możesz myśleć pozytywnie o kontynuacji starań o dziecko, zarówno wtedy, gdy będzie potrzebne dalsze leczenie, jak i wówczas, gdy nie będzie ono konieczne.

Z drugiej strony, możesz się zastanawiać, jak długo chcesz starać się o dziecko i czy będziesz w stanie poradzić sobie w przypadku kolejnej straty.

Możesz rozważyć inne sposoby zostania matką, takie jak adopcja czy stworzenie rodziny zastępczej. Możesz też wspierać potrzebujące dzieci w ich szczególnych potrzebach, na przykład w ramach wolontariatu zostać korepetytorem czy wspierać jakieś stowarzyszenie na rzecz dzieci.

Możesz też zdecydować, że chcesz nauczyć się żyć bez dzieci i zwrócić swoje życie w innym kierunku.

Ważne, abyś pamiętała, że Twoje odczucia bezpośrednio po stracie wraz z upływem czasu będą się zmieniać, a podjęte teraz decyzje będzie można jeszcze przedyskutować.

***„Kiedy byłam w stanie porozmawiać z ludźmi, którzy naprawdę mnie rozumieli, udało mi się poukładać swoje emocje i pracować nad przeżyciem żałoby”.***



## Utrata ciąży a niepłodność – podsumowanie

Życie w trakcie leczenia niepłodności i po utracie ciąży jest trudne i bywa bardzo smutne.

- Możesz stwierdzić, że trudno jest Ci przebywać z osobami w ciąży lub z małutkimi dziećmi
- Może się zastanawiać, czy kiedykolwiek będziesz miała dziecko lub czy nadal chcesz podejmować starania o ciążę
- Możesz stwierdzić, że pomocna będzie rozmowa z innymi osobami, które rozumieją, przez co przechodzisz, i są w stanie Cię wesprzeć

## Pomoc psychologiczna w szpitalu

**Prawo do uzyskania pomocy psychologicznej posiada każda pacjentka naszego szpitala.**

Możliwości nawiązania kontaktu z psychologiem:

- zgłoszenie się bezpośrednio do psychologa i uzyskanie pomocy psychologicznej
- przekazanie informacji personelowi oddziału z prośbą o rozmowę z psychologiem
- zlecenie konsultacji psychologicznej przez personel oddziału

### Godziny pracy psychologów w oddziałach szpitalnych:

poniedziałek–piątek, godz. 8.00-14.30

### Dyżurny psycholog służy pomocą przez całą dobę.

O potrzebie rozmowy prosimy poinformować personel oddziału.

Mamy nadzieję, że ta ulotka okazała się pomocna jako źródło potrzebnych informacji i wsparcia.

Ulotkę przygotowano dzięki uprzejmości [The Miscarriage Association](#), UK.

© The Miscarriage Association 2015

Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland).

Company Registration No: 3779123. Registered in England and Wales.

Tłumaczenie i adaptacja: mgr Aleksandra Głowińska (psycholog)

Konsultacja merytoryczna:

dr n. biol. Jadwiga Łuczak-Wawrzyniak, specjalista psycholog kliniczny

dr n. med. Piotr Jasiński, specjalista ginekolog-położnik

lek. med. Katarzyna Ożegowska