



**Interreg**  
Lietuva-Polska  
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



**Pomoc  
kobietom  
w ciąży**



## NIEPLANOWANA CIĄŻA I CO DALEJ?

Kiedy na teście ciążowym pojawiają się dwie kreski, a kobieta liczy, że będzie tylko jedna, zaczyna się gra uczuć. Bardzo dużo zależy tu od sytuacji w jakiej znajduje się kobieta. Często nieplanowana ciąża, na którą nie jesteśmy gotowi staje się ciążą niechcianą. Co może wpłynąć na to by ciąża nieplanowana została w końcu zaakceptowana.

Chyba większość kobiet w którymś momencie życia boi się, że zaszła w nieplanowaną ciążę. To jeden z najsilniejszych stresów związanych bezpośrednio z kobiecą płodnością - ciąża, na którą nie jesteśmy gotowe, która zburzy całe nasze dotychczasowe życie, przekreśli plany albo zwiąże na zawsze z niewłaściwym mężczyzną. Chociaż najczęściej obawy się nie potwierdzają, okres pojawia się w terminie, a test pokazuje jedną kreskę, czasem dzieje się inaczej. Co robić, jeśli zaszłaś w niechcianą ciążę, a aborcja nie mieści ci się w głowie?

### NIE PLANOWAŁAM CIĄŻY - GDZIE MAM TERAZ SZUKAĆ WSPARCIA?

**Wsparcie partnera - ojca dziecka:** to niezwykle ważne, aby ojciec dziecka przyjął na siebie odpowiedzialność, otoczył cię opieką i czułością, nawet jeśli wiadomość o ciąży w pierwszej chwili będzie dla niego szokiem - nie dziw się temu, on również potrzebuje czasu na oswojenie się z sytuacją. Rozmawiajcie - razem będzie wam łatwiej stawić czoła problemom.

**Akceptacja rodziny:** jeśli obawiasz się reakcji rodziców, boisz się, że ich zawiodłaś albo jesteś pewna, że nie będą chcieli cię znać, postaraj się odrzucić te myśli. Jesteś ich córką, a twoje dziecko - ich wnukiem, zadaniem twoich rodziców jest trwanie przy tobie.

**Fachowa opieka lekarska:** jak najszybciej odwiedź ginekologa, jeśli masz taką możliwość, umów się na wizytę do poleconego, zaufanego lekarza. On wytłumaczy ci twój stan, powie, jak będzie zmieniać się twoje ciało, dlaczego możesz być rozdrażniona albo zmęczona, zadba o wszystkie niezbędne badania.

**Specjalistyczna pomoc:** jeśli nie radzisz sobie z sytuacją, nie podejmuj pochopnych decyzji, ale poszukaj fachowej pomocy, grup wsparcia, dobrego terapeuty. Warto pomóc sobie najlepiej, jak to tylko możliwe, zwłaszcza teraz, gdy twoje życie się zmienia.

**Szkoła rodzenia:** pomocą w przygotowaniu do nowej roli okazuje się szkoła rodzenia. Tam można uzyskać profesjonalne przygotowanie do pełnienia roli rodzica. Praktyczne zajęcia, takie jak przewijanie czy kąpanie noworodka, mają na celu oswojenie z nową sytuacją, niwelowanie strachu wynikającego z niewiedzy. Współuczestnictwo partnera zaś pomaga w umacnianiu więzi psychicznych przyszłych rodziców ze sobą wzajem oraz potomkiem.

Zapraszamy do odwiedzenia podstrony <http://opiekaprenatalna.szpital.suwalki.pl/> oraz profili na: facebooku POMOC KOBIECIOM W CIĄŻY i na Twitter PomocKobietomWCiąży. Zarówno na podstronie oraz na tych profilach można znaleźć informacje, gdzie się zwrócić o pomoc i jak dbać o zdrowie swoje i dziecka w ciąży.

**Biuro Projektu w Suwałkach: Szpital Wojewódzki w Suwałkach  
ul. Szpitalna 60, tel. 87 562 94 37, 87 562 95 32.**