

# Obsah

Úvod	
Vaše možnosti v tehotenstve	6
Vaša konzultácia	9
Testovanie na pohlavne prenosné choroby (STI)	11
Ochrana pred otehotnením	12
Možné zákroky	15
Včasné medikamentózne prerušenie tehotenstva	16
Chirurgické prerušenie tehotenstva	28
Poradenstvo pred chirurgickým zákrokom	36
Následná starostlivosť po včasnom medikamentóznom a chirurgickom prerušení tehotenstva	38
Tehotenstvo neznámej lokalizácie (PUL) a mimomaternicové tehotenstvo	42
Žilový tromboembolizmus (VTE)	45
Informácie o sepe pre klientky a osoby, ktoré sa o ne starajú	48
Injekcia anti-D protilátok	51
Často kladené otázky	53
Spättná väzba a sťažnosti	56
Užitočné kontakty	57
Poznámky	58

## Vízia

V organizácii Národné poradenské služby ohľadne neplánovaných tehotenstiev (NUPAS) rešpektujeme, že každý má právo výberu. Preto ženám poskytujeme bezpečné prostredie so súcitným personálom, kde môžu podstúpiť prerušenie tehotenstva a kde im poskytneme služby týkajúce sa ochrany pred otehotnením a sexuálneho zdravia.

## Hodnoty

Naše klientky sú pre nás dôležité. Rešpektujeme ich právo výberu a po celý čas ich podporujeme.



Všetko robíme transparentne a čestne a komunikujeme otvorene a pravdivo.



Pracujeme ako tím a máme spoločný cieľ: poskytovať najlepšiu možnú starostlivosť.



Sme starostliví a zaniatení pre to, čo robíme.



Vážime si našich zamestnancov a podporujeme ich.

## Umelé prerušenie tehotenstva

Ak ste sa rozhodli, že podstúpíte umelé prerušenie tehotenstva, myslite na to, že nie ste sama.

V Spojenom  
kráľovstve sa každý  
rok vykoná

**viac ako  
200 000**

umelých prerušení  
tehotenstva.

**1 z 3  
žien**

v Spojenom kráľovstve  
podstúpi počas života  
umelé prerušenie  
tehotenstva.



Umelé prerušenie  
tehotenstva  
je v Anglicku,  
Walese a Škótsku

legálne **viac  
ako 50  
rokov.**

Ak ste tehotná a rozhodli ste sa, že umelé prerušenie tehotenstva bude pre vás najlepšou voľbou, nájdite si čas na prečítanie tejto brožúrky. Dozviete sa v nej o rôznych možnostiach, ktoré máte k dispozícii.

Už viac ako 50 rokov poskytujeme ženám svoje služby a starostlivosť a plne podporujeme a obhajujeme právo ženy rozhodnúť sa ukončiť tehotenstvo.

Táto brožúrka vám prináša informácie o spôsoboch umelého prerušenia tehotenstva a rady, čo sa bude diať, keď k nám prídete na zákrok. Informácie sa opierajú o smernice Kráľovskej akadémie pôrodníkov a gynekológov (RCOG), Národného inštitútu pre zlepšovanie zdravotnej a sociálnej starostlivosti (NICE) a Kráľovskej akadémie anesteziológov (RCOA).

LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



## Zákon o umelom prerušení tehotenstva

Podľa zákona o umelom prerušení tehotenstva z roku 1967 sú v Spojenom kráľovstve povolené umelé prerušenia tehotenstva do 23. týždňa a 6. dňa tehotenstva. Po 24. týždni tehotenstva môžu byť umelé prerušenia tehotenstva vykonané len za výnimočných okolností, napríklad ak je ohrozený život ženy alebo pri vývojových chybách plodu.

Zákon stanovuje, že na tom, že umelé prerušenie tehotenstva by zanechalo menšie škody na vašom telesnom alebo duševnom zdraví ako pokračovanie tehotenstva, sa musia zhodnúť dvaja lekári. Títo dvaja lekári potom musia podpísať právny formulár s názvom formulár HSA1.

### **Vykonanie umelého prerušenia tehotenstva na základe pohlavia plodu je nezákonné.**

Umelé prerušenia tehotenstva sa môžu vykonávať len v nemocnici alebo na špecializovanej licencovanej klinike.

## Čo je to umelé prerušenie tehotenstva?

Umelé prerušenie tehotenstva je proces, ktorým sa ukončí tehotenstvo. Nazýva sa aj „interrupcia“.

Obdobie, v ktorom zvažujete umelé prerušenie tehotenstva, môže byť veľmi zmätným, stresujúcim a znepokojujúcim obdobím. My to chápeme a sľubujeme, že vám poskytneme starostlivosť a podporu, ktorá vám pomôže prekonať toto obdobie.

## Dôvernosť

Všetko, čo sa udeje počas vášho kontaktu s nami, ako aj všetky zákroky, ktoré u nás absolvujete, sú úplne dôverné. Ani v prípade, že máte menej ako 16 rokov, o tom nikomu nepovieme, pokiaľ nebudeme mať vaše povolenie. Vaše údaje poskytneme inými zdravotníkmi alebo organizáciami, iba ak budeme mať dojem, že vám hrozí vážne riziko ujmy. Ak si budeme myslieť, že by

sme tak mali urobiť, vždy sa vás o tom pokúsime informovať.

## Ochrana mladých ľudí a zraniteľných dospelých osôb

Všetci odborníci sa zaviazali chrániť zdravie a blaho mladých ľudí a zraniteľných dospelých osôb. Podnikajú primerané kroky na ich ochranu pred zanedbávaním, fyzickou, sexuálnou alebo emocionálnou ujmom alebo zneužívaním. Ak zistíme, že „vám hrozia riziká“, personál organizácie NUPAS bude s vami pracovať na tom, aby podnikli vhodné kroky na vašu ochranu.

# Vaše možnosti v tehotenstve

Máte tieto možnosti:

- pokračovať v tehotenstve a nechať si dieťa;
- pokračovať v tehotenstve a zväziť adopciu alebo pestúnsku starostlivosť;
- podstúpiť umelé prerušenie tehotenstva.

## Pokračovanie v tehotenstve;

Ak sa rozhodnete pokračovať v tehotenstve, musíte sa spojiť so svojim všeobecným lekárom, prípadne sa môžete spojiť aj priamo s pôrodnou asistentkou (pozrite si internetovú stránku nemocnice vo svojom okolí). Potvrdí vám tehotenstvo a dohodne vám termín u pôrodnej asistentky vo vašom okolí. Pôrodná asistentka vám bude poskytovať prenatálnu starostlivosť počas tehotenstva. Je veľmi dôležité, aby vám bola poskytnutá prenatálna starostlivosť, preto musíte o svojom rozhodnutí, že tehotenstvo neukončíte, informovať svojho všeobecného lekára/pôrodnú asistentku hneď, ako si týmto rozhodnutím budete istá. Viac o prenatálnej starostlivosti a miestnych službách nájdete na internetovej stránke [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).

## Adopcia a pestúnska starostlivosť

Ak nechcete podstúpiť umelé prerušenie tehotenstva, môže byť pre vás riešením adopcia. Budete ďalej tehotná a porodíte, ale o bábätko sa nebudete starať a po dokončení adopcie nebudete mať k dieťaťu žiadne zákonné práva ani zodpovednosť.

**Adopcia** je formálny proces organizovaný adopčnými agentúrami a miestnymi úradmi. Legalizujú ju súdy. Akonáhle je adopcia právoplatná, rozhodnutie je konečné a nedá sa zmeniť.

## Kto mi môže poskytnúť pomoc?

- Ambulancia vášho všeobecného lekára

- Sociálny pracovník vo vašej miestnej nemocnici, ktorý sa špecializuje na služby pre matky alebo môžete kontaktovať váš miestny tím sociálnych služieb a porozprávať sa s nimi o adopcii.
- Kontaktujte Britskú asociáciu pre adopcie a pestúnstvo - BAAF, spolupracuje so všetkými, ktorí sa podieľajú na adopciách alebo pestúnskej starostlivosti v Spojenom kráľovstve. Môžete ich kontaktovať na čísle 020 7520 0300 alebo na internetovej stránke [www.corambaaf.org.uk](http://www.corambaaf.org.uk).

## Vaše rozhodnutie

Ženy sa môžu rozhodnúť ukončiť tehotenstvo z viacerých dôvodov. Nech je však dôvod akýkoľvek, malo by to byť vždy JEJ rozhodnutie.

Rozhodnutie podstúpiť umelé prerušenie tehotenstva by malo byť vašim osobným rozhodnutím. Mali by ste sa dokázať rozhodnúť bez toho, aby ste sa cítili pod tlakom alebo aby vás k tomu niekto nútil. Pre niekoho môže byť rozhodovanie, ako naložiť s neplánovaným tehotenstvom, ťažké alebo znepokojujúce. Každá žena zvládne túto situáciu inak. Niektoré ženy sú si svojim rozhodnutím ukončiť tehotenstvo isté, zatiaľ čo iné môžu mať problém zmieriť sa s umelým prerušením tehotenstva.

## Psychologické poradenstvo

Ponúkame psychologické poradenstvo pred aj po umelom prerušení tehotenstva. Psychologické poradenstvo prebieha cez telefón. Zoberte na vedomie, že sa nejedná o služby pre osoby v krízovej situácii. Ak budeme mať dojem, že potrebujete kvôli vášmu psychickému stavu bezodkladnú pomoc, odporučíme vás na špecializované služby.

Ak máte pocit, že by ste sa chceli s niekým porozprávať o svojom rozhodnutí a pocitoch a emóciách, ktoré prežívate, zavolajte nám na číslo 0333 004 6666. Môžete sa kedykoľvek poradiť s členom nášho tímu o možnostiach, ktoré máte a môžeme vám dohodnúť psychologické poradenstvo.



LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



Tel: 0333 004 6666 Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



# Vaša konzultácia

Pred rozhodnutím o akomkoľvek zákroku, budete mať konzultáciu u lekára, ktorý vám vysvetlí všetky možnosti a odpovie vám na otázky, ktoré môžete mať o umelom prerušení tehotenstva.

## Lekárske posúdenie

Lekár sa vás opýta na lekársku, pôrodnú a gynekologickú anamnézu. Je veľmi dôležité, aby ste úprimne odpovedali na otázky a ak máte zdravotné problémy alebo užívate lieky, uviedli o nich čo najviac informácií. Je to kvôli vašej bezpečnosti a overeniu, či je pre vás zákrok vhodný. Ak dojdete, informujte o tom lekára. Konzultáciu s lekárom budete mať po telefóne, alebo osobne, ak uprednostníte osobnú konzultáciu. Uistite sa, že ste v tichom prostredí, kde budete dobre počuť a budete sama a mať súkromie.

Lekár sa bude s vami počas konzultácie zhovárať o skriningových vyšetreniach na pohlavné choroby, ktoré ponúkame, ako aj o možnosti ochrany pred otehotnením. Môžeme vám poradiť ohľadne dostupných foriem ochrany pred otehotnením. Je dôležité, aby ste sa rozhodli, akú ochranu pred otehotnením budete používať, keďže aj po umelom prerušení tehotenstva môžete otehotnieť (pozrite stranu 12 - možnosti ochrany pred otehotnením).

Lekár sa vás opýta, či rozumiete, ako bude prebiehať umelé prerušenie tehotenstva a uistí sa, že chápete udeleniu súhlasu k vykonaniu zákroku.

## Ultrazukové vyšetrenie

Potreba ultrazukového vyšetrenia pred umelým prerušením tehotenstva bude závisieť od vašej lekárskej, pôrodnej a gynekologickej anamnézy. Ak bude potrebné, absolvujete ultrazukové vyšetrenie kvôli určeniu, v ktorom týždni tehotenstva ste, čo nám pomôže rozhodnúť sa, aké možnosti zákrokov máte. Niekedy je priskoro na to, aby sme tehotenstvo videli ultrazukovým vyšetrením robeným cez brucho, takže vám budeme musieť vložiť do vagíny malú ultrazukovú sondu. Ak nevidíme tehotenstvo ani prostredníctvom vaginálneho ultrazuku, nebudeme si môcť byť istí, že sa tehotenstvo vyvíja tak, ako by sa malo. Lekár sa o tom s vami porozpráva a dohodne sa s vami na opakovanom ultrazukovom vyšetrení o niekoľko dní.

Možno je len priskoro na to, aby sme tehotenstvo videli prostredníctvom ultrazuku. Možno u vás došlo k skorému potratu alebo sa plod vyvíja mimo maternice - ide o mimomaternicové tehotenstvo - **pozrite stranu 42, kde nájdete viac informácií a rád ohľadne mimomaternicového tehotenstva.**

LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



Tel: 0333 004 6666 Tel: (01) 874 0097 (Írsko)

## STI – Pohlavne prenosné choroby

Počas konzultácie vám ponúkame skrínigové testy na pohlavne prenosné choroby (STI). Pohlavne prenosné choroby sa prenášajú počas nechráneného vaginálneho sexu, orálneho sexu, análneho sexu, pri požíčovaní sexuálnych hračiek a pri blízkom kontakte genitálií. Najbežnejšími príznakmi pohlavne prenosných chorôb sú **VÔBEC ŽIADNE PRÍZNAKY... mnoho ľudí nevie o tom, že majú pohlavne prenosnú chorobu.** Ak sa pohlavne prenosné choroby neliečia, môžu viesť k dlhodobým problémom, napríklad k zápalovému ochoreniu panvy alebo k neplodnosti (neschopnosti mať deti).

### Skríning na pohlavne prenosné choroby v NUPAS

NUPAS ponúka skríning na: chlamýdie, kvapavku, HIV a syfilis. Testy sú rýchle a praktické - ster alebo test z moču a vzorka niekoľkých kvapiek krvi z prsta. To je všetko, čo potrebujeme.

Jediným spôsobom, ako zistiť, či máte pohlavne prenosné choroby, je dať sa otestovať. Odporúčame to najmä vtedy, ak ste mali nechránený sex, nedávno ste zmenili partnera alebo ak existuje riziko, že váš partner mal sex s niekým iným. Väčšina pohlavne prenosných chorôb sa dá po diagnostikovaní ľahko liečiť antibiotikami. Ak ste ešte neboli testovaná na pohlavne prenosné choroby, teraz je na to vhodný čas. O testovaní by ste sa mali porozprávať aj so svojím partnerom, aby ste boli obaja zdraví po sexuálnej stránke. K testom a liečbe sa dostanete aj v miestnom centre pre sexuálne zdravie, na klinike pre antikoncepciu a sexuálne zdravie, v špecializovaných centrách ako je Brook alebo v ambulancii svojho všeobecného lekára. Služby vo vašom okolí nájdete, ak si vyhľadáte **NHS Choices (Možnosti v NHS)** na stránke: **www.nhs.uk**.

# Ochrana pred otehotnením

Počas konzultácie bude s vami lekár hovoriť aj o dostupných metódach ochrany pred otehotnením. Žena je plodná už 5 dní po umelom prerušení tehotenstva a ak nebude používať ochranu pred otehotnením, môže opäť otehotnieť. Existuje veľa druhov ochrany pred otehotnením, z ktorých si môžete vybrať. Nedajte sa preto odradiť, ak vám prvý druh úplne nevyhovuje. Môžete skúsiť inú metódu. Veľa druhov ochrany pred otehotnením má pri správnom používaní účinnosť viac ako 99 %.

## Dlhodobo pôsobiaca reverzibilná antikoncepcia (LARC)

Dlhodobo pôsobiaca reverzibilná antikoncepcia má vysokú účinnosť, pretože nezávisí od toho, či si spomeniete, že ju máte užiť alebo použiť.

**Antikoncepčný implantát** – implantát je najefektívnejšou metódou ochrany pred otehotnením. Má účinnosť viac ako 99 %. Menej ako 1 z 1 000 užívateľiek otehotnie počas prvého roka jeho používania. Po vložení chráni pred otehotnením 3 roky. Môže sa vybrať aj skôr, ak sa tak rozhodnete. Po vybratí sa vaša plodnosť veľmi rýchlo vráti na normálnu úroveň.

Ako funguje: malá, ohybná tyčinka sa vloží pod kožu ramena. Uvoľňuje sa z nej hormón progesterón. Zastavuje ovuláciu (uvoľňovanie vajíčka), zahusťuje hlien krčka maternice, čím zabraňuje spermiami dostať sa k vajíčku a stenčuje sliznicu maternice, čím zabraňuje uhniedzdeniu oplodneného vajíčka.

**Nehormonálne vnútro maternicové teliesko (IUD)** – medené vnútro maternicové teliesko má účinnosť viac ako 99 %. Do roka otehotnie menej ako 1 zo 100 jeho užívateľiek. Po vložení chráni pred otehotnením 5 až 10 rokov, v závislosti od typu. Dá sa vybrať aj skôr, ak sa tak rozhodnete. Vaša plodnosť sa

vrátí na normálnu úroveň hneď po vybratí nehormonálneho vnútromaternicového telieska.

Ako funguje: malé, ohybné teliesko z plastu a medi sa vkladá do maternice. Meď zabraňuje prežitiu spermií a vajíčok. Mení aj hlien krčka maternice tak, aby zabránila spermiám dostať sa k vajíčku. Nehormonálne vnútromaternicové teliesko môže zároveň zabrániť oplodnenému vajíčku uhniezdiť sa v maternici.

**Hormonálne vnútromaternicové teliesko (IUS)** – hormonálne vnútromaternicové teliesko (IUS) má účinnosť viac ako 99 %. Do roka otehotnie menej ako 1 zo 100 jeho užívateľiek. Po vložení chráni pred otehotnením 3 až 5 rokov, v závislosti od typu. Dá sa vybrať aj skôr, ak sa tak rozhodnete. Hneď po vybratí telieska budete plodná.

Ako funguje: malé ohybné plastové teliesko v tvare písmena T sa vkladá do maternice. Uvoľňuje sa z neho hormón progesterón. Stenčuje sliznicu maternice, čím zabraňuje uhniezdenu oplodneného vajíčka a zahusťuje hlien krčka maternice, čím zabraňuje spermiám dostať sa k vajíčku.

**Antikoncepčná injekcia** – aplikácia antikoncepcnej injekcie presne podľa inštrukcií (každých 13 týždňov) znamená predísť otehotneniu s účinnosťou viac ako 99 %. Do roka otehotnie



menej ako 1 zo 100 žien, ktoré injekciu využívajú.

Ako funguje: Injekcia Depo-Provera sa pichá do svalu. Väčšinou do sedacieho svalu, niekedy do ramena. Injekcia Sayana Press má maličkú ihlu a pichá sa pod kožu prednej časti stehna alebo brucha.

Injekciu Sayana Press si môžete aplikovať sama doma. Z injekcie sa uvoľňuje hormón progesterón, ktorý zastavuje ovuláciu (uvoľňovanie vajíčka), zahusťuje hlien krčka maternice, čím zabraňuje spermiam dostať sa k vajíčku a stenčuje sliznicu maternice, čím zabraňuje uhniezdeniu oplodneného vajíčka.

Existuje veľa druhov ochrany pred otehotnením. Najúčinnější je antikoncepčný implantát, nasleduje vnútromaternicové teliesko, antikoncepčné injekcie, antikoncepčné tabletky a kondómy.

Všetky tieto metódy poskytuje NUPAS. V rámci našich služieb sa s vami porozprávame o možnostiach, ktoré máte, poskytneme vám ochranu pred otehotnením a pomôžeme vám spraviť si plán dlhodobej ochrany pred otehotnením.

Ak potrebujete viac informácií o ochrane pred otehotnením, pozrite si našu internetovú stránku [www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk), navštívte svojho všeobecného lekára, zdravotnú sestru alebo miestnu kliniku pre sexuálne zdravie alebo špecializovanú kliniku ako Brook, navštívte internetovú stránku [www.fpa.org.uk/resources](http://www.fpa.org.uk/resources) alebo [www.sexwise.org.uk/contraception/](http://www.sexwise.org.uk/contraception/).

## Možné zákroky

Keď zvažujete, aké umelé prerušenie tehotenstva je pre vás najvhodnejšie, máte niekoľko možností. Spôsob umelého prerušenia tehotenstva, ktorý budete môcť využiť, závisí od toho, v ktorom týždni tehotenstva ste a aký typ zákroku môžete absolvovať vzhľadom na to, či máte nejaké zdravotné problémy. Budeme o tom podrobne diskutovať počas konzultácie. Prehodnotí to aj náš lekársky tím, aby sme si boli istí, že je zvolený zákrok pre vás vhodný.

### Spôsoby umelého prerušenia tehotenstva

#### Včasnú medikamentózne prerušenie tehotenstva

(do 10. týždňa tehotenstva)

- Lieky vám budú zaslané poštou na adresu bydliska.
- Lieky si vyzdvihnete osobne na klinike.
- Lieky vám budú podané v intervaloch na klinike.

#### Chirurgické možnosti

- Chirurgický zákrok v lokálnej anestézii.
- Chirurgický zákrok v sedácii pri vedomí.
- Chirurgický zákrok v celkovej anestézii.

Ak máte bydlisko v Anglicku, Škótsku, Walese alebo Severnom Írsku, umelé prerušenie tehotenstva väčšinou hradí NHS.

## Včasnú medikamentózne prerušenie tehotenstva

**Včasnú medikamentózne prerušenie tehotenstva (EMA) alebo „potratová tabletky“** – znamená, že kvôli ukončeniu tehotenstva musíte užiť dva lieky.

Prvý liek, Mifepriston, ukončí tehotenstvo. Funguje tak, že zablokuje hormón progesterón. Bez progesterónu sa poškodí sliznicu maternice a tehotenstvo sa nemôže ďalej vyvíjať.

Druhý liek, Misoprostol, vyvolá kontrakcie maternice. Spôsobí kŕče, krvácanie a potrat, podobne ako pri spontánnom potrate.

*(Veľmi dôležité: Misoprostol nemá v Spojenom kráľovstve licenciu na použitie počas tehotenstva, ale je schváleným liekom, ktorý si ženy môžu zvoliť na ukončenie tehotenstva.)*

Výhody včasného medikamentózneho prerušenia tehotenstva sú:

- neinvazívna metóda bez potreby anestézie,
- vysoká úroveň bezpečnosti,
- (často) je k dispozícii bližšie k bydlisku a nie je potrebné cestovať na chirurgickú kliniku,
- pred zákrokom môžete jesť a piť,
- počas vypudenia plodu môžete byť doma.

## Lieky zaslané poštou na adresu bydliska (tabletky zaslané poštou)

Tabletky zaslané poštou sú bezpečným a zákonným spôsobom ukončenia včasného tehotenstva (do 9. týždňa a 6. dňa tehotenstva) bez potreby návštevy kliniky. Ak ste vhodnou kandidátkou na tabletky zaslané poštou, po konzultácii dostanete poštou lieky na včasnú medikamentózne prerušenie tehotenstva, spolu s kompletnými pokynmi, ako užiť lieky a s podrobnosťami o našich službách následnej starostlivosti.



**Užitie prvého lieku** – dostanete balíček s potratovými tabletkami. Medzi prvým a druhým liekom je dôležité dodržať odstup 24 - 48 hodín.

Užite prvý liek (Mifepriston) spolu s vodou.

Ak budete do 90 minút po užití prvého lieku vracaf, musíte nás o tom čo najskôr telefonicky informovať na čísle 0333 016 0400, kvôli tomu, že možno budete potrebovať ešte jednu tabletku.

**Užitie druhého lieku** – kompletne pokyny si pozrite pod názvom včasné medikamentózne prerušenie tehotenstva v intervaloch na strane 18.

Balíček bude obsahovať aj:

- leták o ochrane pred otehotnením,
- kondómy,
- tehotenský test.

## Vyzdvihnutie liekov osobne na klinike

Nejde o kliniku, na ktorú môžete prísť kedykoľvek. Počas telefonickkej konzultácie si budete musieť dohodnúť termín.

## Dôležité informácie

Ak po užití prvého lieku zmeníte názor a rozhodnete sa, že chcete zostať tehotná, negarantujeme vám, že bábätko bude zdravé a radíme vám, aby ste čo najskôr navštívili svojho všeobecného lekára a dohodli sa s ním ohľadne prenatálnej starostlivosti.

## Právne informácie

Tieto lieky boli predpísané vám.

Je nezákonné dať vaše lieky niekomu inému, pretože boli predpísané vám osobne. Ak lieky neužijete, kontaktujte nás, ako máte lieky zlikvidovať. Toto by vás nikdy nemalo odradiť od vyhľadania lekárskej pomoci, ak ju potrebujete.

## Včasnú medikamentózne prerušenie tehotenstva (v intervaloch) - druhá fáza domáceho zákroku

Po telefonickú konzultácii dostanete termín návštevy kliniky, ktorej umiestnenie vám vyhovuje. Ponúkame vám ultrazvukové vyšetrenie na stanovenie dĺžky tehotenstva a potom, ak budete vhodnou kandidátkou, vám dáme perorálne užiť liek Mifepriston (prehltnete ho s vodou).

Hneď po užití Mifepristonu budete môcť z kliniky odísť. Na druhú fázu zákroku, ktorá bude prebiehať doma, dostanete 6 tabletiék Misoprostolu a liek proti bolesti.

**Tabletky Misoprostol musíte užiť  
24 až 48 hodín po tom, ako ste užili tabletku  
Mifepriston  
(v prvej fáze zákroku).**

### Akým spôsobom sa podáva Misoprostol

Tabletky Misoprostol sa vkladajú do vagíny alebo medzi líce a ďasno. Kvôli podrobnostiam si pozrite ilustrácie. Misoprostol spôsobuje silné, bolestivé kŕče a silné krvácanie.

*Pred zákrokom je dôležité umyť si poriadne ruky mydlom a vodou, a to pred aj po vkladaní tabletiék Misoprostolu do úst alebo vagíny.*

## Vkladanie do vagíny

1

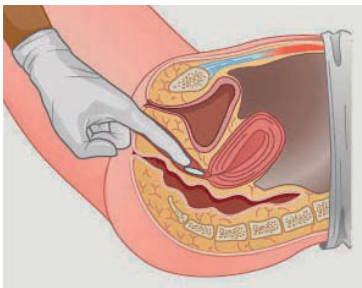
Vyprázdňte si močový mechúr.

2

Poriadne si umyte ruky mydlom a vodou.

3

**Vložte si ŠTYRI tabletky** tak hlboko do vagíny, ako sa dá. Konkrétna poloha tabletiiek nie je dôležitá, za predpokladu, že nevypadnú. Špičkou prsta ich zasuníte **tak hlboko, ako sa dá**. Vkladajte ich po jednom alebo všetky naraz. Tabletky si môžete vkladať poležiaci, v podrepe alebo v stoj s jednou zdvihnutou nohou - podľa toho, ktorá poloha je pre vás najpohodlnejšia.



4

Po 4 hodinách užite zvyšné DVE tablety bez ohľadu na to, či ste začali krváčať. Ak si všimnete, že vám z vagíny vypadla tabletká, **zavolajte na kliniku, aby ste sa s nami poradili**. Zdravotná sestra/pôrodná asistentka, s ktorou sa môžete porozprávať, je k dispozícii 24 hodín denne.

## Vkladanie do úst medzi líce a dásno (zo strany líca)

1

Odporúčame vám zvlhčiť si ústa tým, že sa pred vložením tabletiiek napijete vody. Tabletky sa budú ľahšie rozpúšťať.

2

Dajte si do úst **ŠTYRI** tabletky, a to buď medzi hornú časť líca a dásno alebo medzi dolnú časť líca a dásno, podľa toho, kde vám to najlepšie vyhovuje (2 na každú stranu). Tabletky nechajte rozpúšťať 30 minút. Je dôležité odpijať si po troške z vody, aby ste si udržali ústa vlhké, pretože tabletky sa v suchých ústach nerozpustia. V tejto fáze tabletky neprehltajte. Ak sa tabletky po 30-tich minútach ešte celé nerozpustili, môžete ich prehltnúť s trochou vody. Tabletky vám môžu zanechať v ústach nepríjemnú chuť.



3

Po 4 hodinách užite zvyšné DVE tabletky podľa pokynov na škatuľke bez ohľadu na to, či ste začali krváčať.

## Tíšenie bolesti

Dostavia sa bolesti, kŕče a krvácanie, podobne ako pri silnej menštruácii. Takto sa vypudí plod a jeho súčasti. Je dôležité mať doma lieky na tíšenie bolesti. Na klinike vám dajú nejaké lieky, ktoré si budete môcť zobrať domov, ale odporúčame vám, aby ste mali aj vy Ibuprofen alebo Co-codamol. Podľa vašej lekárskej anamnézy a prípadných alergií preberie s vami zdravotná sestra/pôrodná asistentka najlepšie možnosti, ktoré máte a čo si dať ako prvé.

Príklady liekov na tíšenie bolesti sú:

- Keď začnete pociťovať bolesť, užite Ibuprofen na miernu bolesť - 2 x 200 mg - tieto môžete užívať každých 4 až 6 hodín (MAXIMÁLNE 6 TABLETIEK ZA 24 HODÍN).
- Na miernu až stredne silnú bolesť si môžete dať Paracetamol, ak nemôžete užívať Ibuprofen (MAXIMÁLNE 8 TABLETIEK ZA 24 HODÍN).
- 1 x 30 mg kodeínfosfátu každých 6 až 8 hodín.
- Použite aj fľašu s horúcou vodou (podľa pokynov výrobcu), lebo teplo tiež pomáha zmierniť bolesť.

### Upozorňujeme:

- **Pri užívaní kodeínu nevedzte motorové vozidlo ani neobsluhujte stroje.**
- **Po podaní Misoprostolu nevedzte motorové vozidlo, až kým nevypudíte plod a jeho súčasti a necítite sa dostatočne dobre na to, aby ste ho viedli.**
- **Odporúča sa, aby ste boli doma s partnerom alebo s dospelou osobou (vo veku viac ako 18 rokov), ktorej dôverujete a ktorá vás podporí. Je to kvôli vašej bezpečnosti a bezpečnosti závislých rodinných príslušníkov, ak takých máte.**

## Čo očakávať od včasného medikamentózneho prerušenia tehotenstva a bežné vedľajšie účinky

Prerušenie tehotenstva obyčajne nastane 2 až 12 hodín po užití liekov. Mali by ste očakávať krvácanie a krvné zrazeniny. Po užití liekov v prvej fáze (Mifepriston) môžete začať krváčať. Aj keď sa tak stane, lieky druhej fázy (Misoprostol) musíte užiť podľa pokynov. Možno budete s prerušeniami krváčať až 4 týždne. Ak sa krvácanie neobjaví ani po 7 dňoch od užitia Misoprostolu, mali by ste zavolať na linku následnej starostlivosti a hovoriť s lekárom.

U niektorých klientok sa môžu vyskytnúť vedľajšie účinky liekov, ako nevoľnosť a/alebo bolesť hlavy. V zriedkavých prípadoch sa u vás môže objaviť červeň na tvári alebo kožná vyrážka.

- Ak sa u vás objaví niektorý z týchto príznakov, ihneď kontaktujte linku následnej starostlivosti.

Ak budete do 90 minút po užití tabletky Mifepriston vracať, kontaktujte kliniku alebo linku následnej starostlivosti, pretože budete možno potrebovať opakovanú dávku.

U niektorých klientok sa pred druhou fázou môže objaviť vaginálne krvácanie. Ak sa tak stane, dajte si hygienickú vložku, nie tampón. Krvácanie porovnateľné so silnou menštruáciou je v poriadku. Ak máte obavy kvôli krvácaniu alebo ak ste zle zareagovali na lieky, ihneď kontaktujte kliniku alebo linku následnej starostlivosti.

Bežné vedľajšie účinky Mifepristonu zahŕňajú bolesti v podbrušku/krčce (bolesť môže byť niekedy silná, vyžadujúca si silné lieky proti bolesti ako kodeín), nevoľnosť, vracanie, hnačku, horúčku/zimnicu (u 1 ženy z 10).

Misoprostol môže vyvolať hnačku, nevoľnosť, návaly tepla a zimnicu. Tieto príznaky väčšinou odznejú do niekoľkých hodín. Ak tieto príznaky pretrvávajú viac ako 24 hodín po užití Misoprostolu, kontaktujte nás.

## Krvácanie

Množstvo a druh krvácania sa môže u každej ženy a po každom umelom prerušení tehotenstva líšiť. Počas umelého prerušenía tehotenstva pomocou liekov je normálne, ak krvácate mierne, stredne silno alebo silno (pozrite si obrázky na strane 25). Nie z každej ženy vychádzajú po umelom prerušení tehotenstva pomocou liekov krvné zrazeniny, ale u tých, ktoré to zažijú, by zrazeniny nemali byť väčšie ako citrón. NIE je normálne, ak nekrvácate vôbec/slabučko (obrázok č. 1) alebo sa z vás leje (obrázok č. 5). Preto by ste mali zavolať na linku následnej starostlivosti na číslo 0333 016 0400 a poradiť sa, ak:

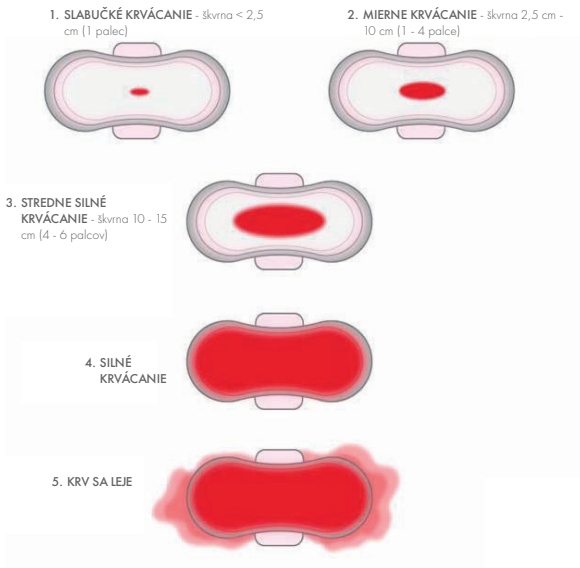
- 24 hodín po užití Misoprostolu vôbec nekrvácate alebo len špiníte/vidíte krv len na toaletnom papieri pri utieraní (pozrite SLABUČKÉ KRVÁCANIE, obrázok č. 1),
- krvácate veľmi silno; potrebujete si vymeniť 2 hygienické vložky veľkosti maxi za sebou v priebehu 2 hodín (SILNÉ KRVÁCANIE, obrázok č. 4).

**Volajte 999, ak krvácate mimoriadne silno (pozrite obrázok č. 5, Krv sa leje) a necítite sa dobre.**

Krvácanie väčšinou začne približne 2 hodiny po podaní liekov. Väčšina žien krváca približne 2 - 4 hodiny. Môže to začať ako slabé krvácanie, ale bude postupne silnieť, až kým nepotratíte. Po tom, ako potratíte, bude krvácanie postupne slabnúť, ale naďalej budete krvácať (podobne ako pri menštruácii), 7 až 14 dní.

Až do ďalšej menštruácie určite používajte hygienické vložky. Tampóny nepoužívajte kvôli riziku infekcie. Vďaka používaniu hygienických vložiek budete môcť sledovať, koľko krvácate a predídete infekcii.





## Riziká/komplikácie a percento neúspešných prerušení tehotenstva

Riziká a možné komplikácie zákrokov s vami podrobne prediskutujeme počas konzultácie.

Umelé prerušenie tehotenstva pomocou liekov nesie so sebou malé riziko, že sa tehotenstvo nepodarí ukončiť. V takýchto situáciách existuje malé riziko, že bude potrebný ďalší zásah na dokončenie tohto úkonu, t.j. chirurgický zákrok po neúspešnom prerušení tehotenstva pomocou liekov.

Môže dôjsť k nasledovným komplikáciám:

- neúplné umelé prerušenie tehotenstva, pričom určitá časť tkaniva zostane zadržaná (u menej ako 1 - 2 žien zo 100),
- silné krvácanie, ktoré si vyžaduje podanie transfúzie (menej ako 1 z 1 000 prípadov),
- niekedy dôjde k infekcii (menej ako 1 zo 100 prípadov).

(RCOG 2022)

## Infekcia

Niekedy zostane zadržané malé množstvo tkaniva (nevyjde spolu s plodom a jeho súčasťami) a môže sa infikovať. Vážne komplikácie majú varovné príznaky. Ak sa u vás prejaví niektorý z týchto príznakov, ihneď zavolajte na linku následnej starostlivosti na číslo 0333 016 0400:

- vysoká teplota a/alebo horúčka, príznaky podobné chrípke alebo pocit, že vás trasie,
- veľmi silné krvácanie, ktoré si vyžaduje výmenu viac ako 2 hygienických vložiek za hodinu dve hodiny za sebou, musí ísť o vložky určené na silné krvácanie,
- bolesti alebo nepríjemné pocity v bruchu, ktoré neprejdú ani po liekoch proti bolesti alebo po použití vyhrievacej podložky,
- vaginálny výtok, ktorý nepríjemne zapácha.

**Pozrite si pomôcku týkajúcu sa sepsy na strane č. 50.**

**Ihneď volajte na číslo 999 alebo požiadajte osobu, ktorá je pri vás ako podpora, aby ihneď zavolala sanitku, ak sa u vás objaví niektorý z týchto príznakov:**

- pri vypudzovaní plodu a jeho súčastí si musíte vymieňať hygienické vložky každých 5 - 10 minút a vychádzajú z vás zrazeniny väčšie ako vaša dlaň s prstami, čo nie je normálne a mali by ste ísť na urgentný príjem vo vašej blízkosti,
- strata vedomia,
- závažná alergická reakcia ako opuch tváre, úst, hrdla alebo ťažkosti s dýchaním.

## Starostlivosť po včasnom medikamentóznom prerušení tehotenstva (EMA)

Všetkým našim klientkam odporúčame, aby si o 3 týždne opäť spravili tehotenský test, bez ohľadu na to, v ktorom týždni tehotenstva boli (v ktorej fáze tehotenstva). Je dôležité, aby ste použili vzorku prvého ranného moču. Tehotenský test máte v balíčku následnej starostlivosti spolu s pokynmi na jeho použitie. Ak máte pozitívny výsledok, musíte okamžite kontaktovať kliniku. Zdravotníci sú vám k dispozícii 24 hodín denne na čísle 0333 016 0400, vrátane víkendov a sviatkov, aby sa s vami porozprávali, ak máte z niečoho obavy.

LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



# Chirurgické prerušenie tehotenstva

Chirurgické prerušenie tehotenstva je bezpečným a jednoduchým úkonom na ukončenie tehotenstva. Používajú sa rôzne metódy v závislosti od vášho zdravotného stavu, osobného výberu a týždňa tehotenstva (štádia tehotenstva). Chirurgické prerušenia tehotenstva sú malými operáciami a robia sa v rámci jednodňovej chirurgie. V zdravotníckom zariadení nemusíte zostať cez noc.

## Podtlaková metóda

Táto metóda sa môže použiť do 14. týždňa tehotenstva. Do maternice sa pritom cez krčok (otvor z vagíny do maternice) vkladá trubica. Chirurg použije injekčnú striekačku a jemným podtlakom odstráni plod a jeho súčasti.

Ide o veľmi rýchly úkon. Väčšinou trvá 10 - 15 minút. Zotavenie je takisto rýchle. Z kliniky sa obvyčajne odchádza po krátkom odpočinku.

V určitých situáciách môžeme ukončiť tehotenstvo podtlakovou metódou (MVA) v lokálnej anestézii. Túto metódu však odporúčame len ženám, ktoré sú v nižšom ako 10. týždni tehotenstva.

## Dilatácia (rozšírenie krčka) a evakuácia (odstránenie) (D&E)

Táto metóda sa používa po 14. týždni tehotenstva. Počas nej sa cez krčok maternice vkladá do maternice špeciálny nástroj nazývaný kliešte. Nimi sa odstráni plod a jeho súčasti.

Dilatácia a evakuácia sa väčšinou vykonáva v celkovej anestézii. Úkon normálne trvá 10 - 20 minút.

## Chirurgické prerušenie tehotenstva v sedácii pri vedomí (CS)

Sedácia pri vedomí (CS) znamená, že sa podá kombinácia liekov, ktoré vám pomôžu uvoľniť sa počas lekárskeho zákroku a blokovat bolesť. Zmenšuje úzkosť a je veľmi vhodná v prípade väčšiny krátkych gynekologických zákrokov. Sedácia pri vedomí vám umožní rýchlo sa zotaviť a vrátiť sa krátko po zákroku k bežným denným aktivitám.

Lieky na navodenie sedácie pri vedomí sa podávajú do žily ramena alebo chrbta ruky. Počas zákroku sa budú monitorovať vaše základné vitálne funkcie. Budete pri vedomí a dokážete sa rozprávať so zdravotnou sestrou alebo lekárom. Budete však ospalá, čo môže pretrvávať aj niekoľko hodín po zákroku. Po sedácii pri vedomí si budete zákrok pamätať len čiastočne alebo vôbec.

Potom sa podá lokálne anestetikum na znecitlivenie krčka maternice. Môžete pocítiť jemné pichanie, ktoré však netrvá dlho. Pomôžu aj lieky na navodenie sedácie.

Chirurg potom vykoná zákrok. Zdravotná sestra/pôrodná asistentka vás bude počas neho starostlivo monitorovať.

Po zákroku vám člen personálu pomôže prejsť do pooperačnej izby. Špeciálne vyškolený personál sa bude o vás starať a monitorovať vaše zotavovanie. Keď usúdi, že ste sa zotavili zo sedácie, budete prepustená domov.

Žiadame vás, aby ste prišli so zodpovednou dospelou osobou, ktorá vás odprevadí domov a zostane s vami do nasledujúceho dňa. Budete si musieť zariadiť odvoz domov, pretože nebudete môcť viesť motorové vozidlo ani obsluhovať stroje.

Vedľajšie účinky a komplikácie spojené so sedáciou pri vedomí vám budú podrobne vysvetlené pred tým, ako udelíte súhlas k zákroku.

## Chirurgické prerušenie tehotenstva v celkovej anestézii (GA)

Celková anestézia (GA) je stav kontrolovaného bezvedomia. Dostanete lieky, ktoré vás uspia, takže si nebudete uvedomovať chirurgický zákrok a nebudete počas zákroku cítiť bolesť.

Celková anestézia je ideálna pre ženy, ktoré uprednostnia „byť uspaté“, kým sa vykonáva zákrok. Je vhodná pre ženy, ktoré sú v 5. týždni tehotenstva až v 23. týždni a 6. dni tehotenstva.

Lieky na navodenie celkovej anestézie, ktoré vás uspia, sa podávajú do žily ramena alebo chrbta ruky. Počas zákroku sa budú monitorovať vaše základné životné funkcie. Budete starostlivo sledovaná anesteziológom a po celý čas bude pri vás zdravotná sestra/pôrodná asistentka.

## Príprava krčka maternice

Pred chirurgickým prerušením tehotenstva sa pripraví krčok (hrdlo maternice) na zákrok liekmi Mifepriston, Misoprostol a absorpčným dilatátorom nazývaným Dilapan. Možno budete potrebovať len jeden z týchto liekov a možno viac. Podrobne vám vysvetlíme, akú prípravu budete potrebovať a ako sa vykoná.

Lieky Mifepriston a Misoprostol zmäkčujú krčok maternice, vďaka čomu sa ľahšie dilatuje (otvorí). Dilapan sú tyčinky vo veľkosti zápalek, ktoré sa vkladajú do krčka pred zákrokom. Zväčšujú svoj objem a tým jemne otvárajú krčok. Ich vklad sa

robí na klinike a trvá len niekoľko minút. Na tento úkon môžeme použiť lokálne anestetikum v injekčnej alebo sprejovej forme. Ak je zákrok naplánovaný na 2 dni, po ich vložení pôjdete domov. Keď bude Dilapan zväčšovať svoj objem, môže spôsobiť kŕče alebo veľmi jemné krvácanie. Veľmi zriedkavo vám môže odteciť plodová voda a môžete potraťiť. Niekedy môže Dilapan vypadnúť. Dostanete informácie, ako si tlmiť bolesť a čo robiť, ak začnete rodiť alebo vám odtečie plodová voda.

### **Riziká spojené s chirurgickým prerušením tehotenstva zahŕňajú:**

- poškodenie maternice (1 - 4 z 1 000 prípadov),
- poškodenie krčka maternice (1 zo 100 prípadov),
- vnútorné krvácanie (1 - 4 z 1 000 prípadov),
- infekciu (menej často ako 1 zo 100 prípadov),
- zadržané časti plodu a jeho súčastí (3 zo 100).

(RCOG, 2022)

*\*Všetky chirurgické zákroky nesú so sebou isté riziká, ale uisťujeme vás, že máme vynikajúce výsledky v oblasti bezpečnosti a zamestnávame len vysokokvalifikovaných chirurgov, anestéziológov a zdravotné sestry/pôrodné asistentky.*

## Fyzická aktivita po chirurgickom prerušení tehotenstva

- Mali by ste si naplánovať oddych a 24 - 48 hodín po chirurgickom prerušení tehotenstva sa nenamáhať.
- S normálnymi činnosťami obvyčajne môžete začať hneď, ako sa na to cítite. Týka sa to aj kúpania alebo sprchovania, používania tampónov, cvičenia (vrátane plávania) a dvíhania ťažkých predmetov. (nhs.uk, 2022)

Žiadame vás, aby ste mali po umelom prerušení tehotenstva v celkovej anestézii k dispozícii niekoho, kto sa bude 24 hodín po zákroku o vás starať.

## Ochrana pred otehotnením

Kým ste počas zákroku v celkovej anestézii, môžeme vám vložiť vnútromaternicové teliesko alebo implantát, ak si to budete želať.

## Sedácia pri vedomí / celková anestézia a dojčenie

Takmer všetky lieky, ktoré sa používajú počas sedácie pri vedomí alebo celkovej anestézie, prechádzajú do materského mlieka, avšak len vo veľmi malých množstvách, ktoré nebudú mať vplyv na vaše bábätko. Hneď ako budete mať pocit, že ste sa zotavili a ste pripravená začať dojiť, môžete tak urobiť. Dávajte pozor na príznaky mimoriadnej spavosti u svojho dojčťa. Pred zákrokom si možno budete chcieť odsasť materské mlieko, aby ste ho mali k dispozícii po zákroku.



## Po zákroku

Pred odchodom z kliniky sa s vami porozprávame o tom, ako bude o vás postarané po zákroku a dostanete balíček následnej starostlivosti, ktorý obsahuje:

- leták o ochrane pred otehotnením,
- kondómy,
- kontaktné údaje našej linky následnej starostlivosti.

LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



## Čo očakávať po chirurgickom prerušení tehotenstva

Krvácanie môže byť rôzne, od slabého až po také, ako pri najsilnejšej menštruácii, v závislosti od toho, v akom štádiu tehotenstva ste boli. Je normálne, ak krvácate 7 - 14 dní po operácii. Niekoľko dní z vás môžu vychádzať malé krvné zrazeniny. Orientačne vychádzajte zo svojej vlastnej menštruácie - krvácanie by nikdy nemalo byť silnejšie ako vaša najsilnejšia menštruácia.

Ak ste boli v ranom štádiu tehotenstva (v 5. až 7. týždni), možno budete krvácať len minimálne. Neznamená to, že by bol zákrok neúspešný.

Ak príznaky tehotenstva pretrvávajú dlhšie ako jeden týždeň alebo sa stále „cítite“ tehotná, kontaktujte našu linku následnej starostlivosti.

Až do ďalšej menštruácie určite používajte hygienické vložky. Nepoužívajte tampóny. Vďaka používaniu vložiek budete môcť sledovať, koľko krvácate a predídete infekcii.

Ak krvácate dlhšie ako 2 týždne a máte kvôli tomu obavy, kontaktujte nás na linke následnej starostlivosti.

## Infekcia

Počas zákroku dostanete 2 rôzne druhy antibiotík (s výnimkou prípadu, že ste na ne alergická). Niekedy sa však môžu infikovať maličké kúsky tkaniva, ktoré počas umelého prerušenia tehotenstva nevyšli von. Vážne komplikácie majú varovné príznaky.

Ak sa u vás prejaví niektorý z týchto príznakov, ihneď zavolajte na linku následnej starostlivosti na číslo 0333 016 0400:

- vysoká teplota a/alebo horúčka, príznaky podobné chrípke alebo pocit, že vás trasie,
- veľmi silné krvácanie, ktoré si vyžaduje výmenu viac

- ako 2 hygienických vložiek za hodinu dve hodiny za sebou, musí ísť o vložky určené na silné krvácanie,
- pretrvávajúci nepríjemný pocit v bruchu alebo bolesť brucha silnejšia ako menštruačné bolesti, ktoré neprejdú ani po liekoch proti bolesti alebo po použití vyhrievacej podložky,
  - vaginálny výtok, ktorý nepríjemne zapácha.

**Pozrite si pomôcku týkajúcu sa sepsy na strane č. 50.**

LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



# Poradenstvo pred chirurgickým zákrokom

## Zapamätajte si

Je dôležité, aby ste sa pred príchodom na kliniku riadili týmito pokynmi. Ak tak neurobíte, zákrok sa môže oddialiť a v niektorých prípadoch aj zrušiť.

V prípade konzultácií, včasného medikamentózneho prerušenia tehotenstva a chirurgického prerušenia tehotenstva by ste sa mali riadiť týmito pokynmi:

- oblečte si voľné, pohodlné oblečenie,
- prineste si zoznam všetkých predpísaných liekov alebo inhalátorov,
- ak máte predpísané lieky, mali by ste ich ďalej normálne užívať,
- kontaktujte nás, ak máte predpísané tieto lieky: Aspirín, Warfarín alebo Clopidogrel (Plavix),
- musíte si priniesť zásobu hygienických vložiek (nie tampónov).

V prípade chirurgického prerušenia tehotenstva v celkovej anestézii alebo v sedácii pri vedomí sa riadte aj týmito ďalšími pokynmi:





- pite číre tekutiny (voda) len do 2 hodín pred zákrokom,
- nejedzte tuhú stravu 6 hodín pred zákrokom,
- uistite sa, že máte niekoho, kto sa o vás postará 24 hodín po zákroku,
- dôrazne odporúčame, aby ste 24 hodín pred a po chirurgickom zákroku nefajčili,
- prineste si nočnú košelu a papuče,
- pred zákrokom si odstráňte z tváre a tela všetky
- piercingy, make-up a lak na nechty,


- pred zákrokom si vyberte kontaktné šošovky,
- ak ste ochoreli v priebehu 48 hodín pred chirurgickým zákrokom, kontaktujte kliniku, pretože je možné, že vám budeme musieť presunúť termín.

**LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI****Tel: 0333 016 0400****Tel: (01) 874 0097 (Írsko)**



## Starostlivosť po včasnóm medikamentóznom a chirurgickom prerušení tehotenstva

### Po umelom prerušení tehotenstva môžete:

-  užívať lieky proti bolesti ako ibuprofen alebo paracetamol, ktoré vám uľavia od bolesti alebo nepríjemných pocitov,
-  používať radšej hygienické vložky než tampóny, kým neprestanete krváčať (takže budete môcť sledovať, koľko krvácate),
-  mať sex hneď ako sa budete cítiť pripravená, ale použite ochranu pred otehotnením, ak nechcete znovu otehotnieť, lebo ženy sú obvyčajne plodné hneď po umelom prerušení tehotenstva,
-  s normálnymi činnosťami obvyčajne môžete začať hneď, ako sa na to cítite; týka sa to kúpania alebo sprchovania, používania tampónov, cvičenia (vrátane plávania) a dvíhania ťažkých predmetov.  
(nhs.uk, 2022)

 **Ak krvácate mimoriadne silno (pozrite obrázok č. 5 na strane 25, Krv sa leje) a necítite sa dobre, volajte číslo 999.**

Zavolajte nám, ak:

-  si musíte vymeniť dve alebo viac hygienických vložiek veľkosti maxi za hodinu, 2 hodiny za sebou (pozrite si stranu 25, kde nájdete rady ohľadne množstva a typu krvácania, ktoré máte očakávať),
-  sa u vás objaví nezvyčajný, nepríjemne zapáchajúci vaginálny výtok,

- ❗ po 24 hodinách dostanete horúčku alebo sa u vás prejavia príznaky podobné chrípke,
  - ❗ sa bolesť bude zhoršovať, pričom môže ísť aj o takú bolesť, ktorá naznačuje, že ide o nediagnostikované mimomaternicové tehotenstvo (napríklad ak vás boli na jednej strane podbruška, pod rebrami alebo bolesť vystreľuje do ramien),
  - ❗ počas 24 hodín po užití Misoprostolu na medikamentózne prerušenie tehotenstva nekrvácate vôbec alebo len špiníte alebo máte pár krvavých škvŕn na hygienickej vložke alebo spodnej bielizni,
  - ❗ sa stále cítite ako tehotná aj 1 týždeň po umelom prerušení tehotenstva.
- (RCOG, 2022)

## Sex

Môžete mať sex hneď ako sa budete cítiť pripravená, ale použite ochranu pred otehotnením, ak nechcete znovu otehotnieť, lebo ženy sú obvyčajne plodné hneď po umelom prerušení tehotenstva (nhs. uk, 2022).

**Zvážte dostupné možnosti ochrany pred otehotnením uvedené na strane 12.**

### Neprijemné pocity v prsníkoch a únik materského mlieka

Ak ste mali pred zákrokom neprijemné pocity v prsníkoch, bude možno trvať zhruba týždeň, kým sa tieto príznaky zmiernia. Ak pociťujete neprijemné pocity aj po 2 týždňoch, kontaktujte linku následnej starostlivosti.

Únik materského mlieka z prsníkov je zriedkavý u klientiek ktoré boli tehotné menej ako 12 týždňov. Ak máte obavy, zatelefonujte nám a poraďte sa s nami. Ak máte bolestivé, napäté a horúce prsia a sú na nich zapálené/začervenané miesta, môžete mať infekciu. Kontaktujte našu linku následnej starostlivosti alebo svojho všeobecného lekára.

## Nevoľnosti

Ak ste mali pred zákrokom nevoľnosti, môže trvať zhruba týždeň, kým sa tieto príznaky zmiernia. Lieky, ktoré ste užili, vám tiež môžu spôsobiť nevoľnosti. Ak nezaznamenáte zlepšenie ani po 2 týždňoch, kontaktujte linku následnej starostlivosti.

## Vedenie motorového vozidla

Ak ste mali celkovú anestéziu, nesmiete minimálne 48 hodín viesť motorové vozidlo. Overte si to vo svojej poisťovni. Ak sa stanete účastníčkou dopravnej nehody, nemusíte byť krytá poisťkou.

## Cestovanie/dovolenka mimo Spojeného kráľovstva

Neodporúčame vám ísť na dovolenku, kým nebudete mať negatívny tehotenský test a neabsolvujete kontrolu po 4 týždňoch. Spoločnosť, u ktorej si uzavriete cestovné poistenie, vám nemusí uhradiť riešenie vzniknutých zdravotných problémov, ak ste ich o svojej situácii neinformovali. Kvôli riziku infekcie vám 4 týždne neodporúčame plávať v mori.

**Upozorňujeme – je nezákonné zobrať si lieky na umelé prerušenie tehotenstva do zahraničia.**

## Kontrola po zákroku

Odporúčame vám, aby ste po 4 týždňoch išli na kontrolu. Kontrolu vám môže spraviť miestna klinika pre antikoncepciu a sexuálne zdravie (CASH) alebo váš lekár.



## Zopakovanie tehotenského testu

Ak ste podstúpili potrat za pomoci tabletiiek, po troch týždňoch si musíte zopakovať tehotenský test, aby ste sa uistili, že sa zákrok podaril. Je veľmi dôležité, aby ste použili vzorku prvého ranného moču. Tehotenský test bude v balíčku následnej starostlivosti. Ak budete mať pozitívny výsledok, musíte okamžite kontaktovať kliniku alebo linku následnej starostlivosti a my vám dohodneme kontrolné vyšetrenie. Ak sa kontrolným ultrazvukovým vyšetrením zistí, že sa prerušenie tehotenstva nepodarilo a ste stále tehotná, môžeme vás objednať na chirurgické prerušenie tehotenstva. Neodporúča sa, aby ste pokračovali s tehotenstvom kvôli rizikám spojeným s liekmi, ktoré ste užili.

Ak ste podstúpili chirurgický potrat, tehotenský test vám nebude poskytnutý, pretože miera zlyhania je veľmi nízka. Ak však vaše tehotenské príznaky neustúpili po 2 týždňoch a/alebo sa stále cítite tehotná, kontaktujte linku následnej starostlivosti na čísle 0333 016 0400.

Ak si želáte vykonať vlastný tehotenský test pre uistenie, odporúčame vám, aby ste tak urobili najskôr 4 týždne po zákroku.

LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



# Tehotenstvo neznámej lokalizácie (PUL) a mimomaternicové tehotenstvo

Pozitívny tehotenský test znamená, že ste tehotná, ale ak ste tehotná veľmi krátko, môžeme mať ťažkosti zachytiť tehotenstvo ultrazvukovým vyšetrením.

Stáva sa to veľmi často, keďže na to, aby bol tehotenský test pozitívny, je potrebná iba hladina hormónov na úrovni 10mIU/mL. Ultrazvukové vyšetrenie cez brucho zistí len tehotenstvo pri hladine hormónov približne 1500mIU/mL. Pomocou ultrazvukového vybavenia je možné odhaliť tehotenstvo najskôr v 4. týždni a 6. dni, čiže približne v 5. týždni. Zárok vám môžeme ponúknuť, až keď tehotenstvo zachytíme ultrazvukovým vyšetrením.

V niektorých prípadoch tehotenstvo ultrazvukom nezistíme, pretože sa nachádza mimo maternice. Je známe pod názvom „ektopické“. Ektopické znamená „na nesprávnom mieste“.

Mimomaternicové tehotenstvo sa vyskytuje približne v 1 zo 100 tehotenstiev, takže je dosť zriedkavé. Najpravdepodobnejšie ste tehotná ešte prikrátke / plod je primálny na to, aby ho ultrazvuk našiel. Ak si však myslíte, že máte mimomaternicové tehotenstvo, vždy by ste mali ísť na urgentný príjem.

## Aké sú príznaky mimomaternicového tehotenstva?

Príznaky sa môžu objaviť hocikedy medzi 4. a 10. týždňom tehotenstva.

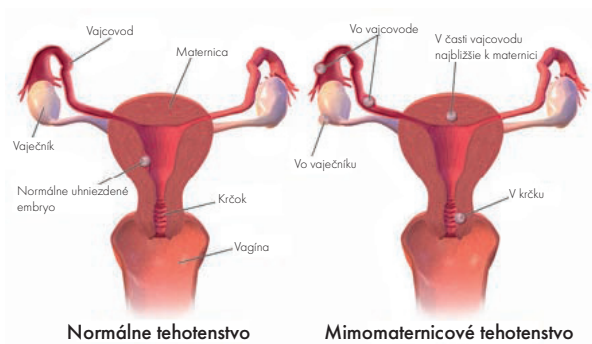
Ide o jeden alebo viac týchto príznakov:

- Bolesť na jednej strane podbruška. Môže ísť o ostrú bolesť alebo sa môže vyvíjať pomaly a zhoršovať v priebehu niekoľkých dní. Môže byť nakoniec silná.
- Často je prítomné aj vaginálne krvácanie, ale nie vždy. Je často iné v porovnaní s krvácaním počas menštruácie. Môže ísť napríklad o silnejšie alebo slabšie krvácanie ako počas bežnej menštruácie. Krv môže vyzeráť tmavšia. Môžete si však myslieť, že krvácanie je oneskorená menštruácia.
- Môžete mať aj iné príznaky, napríklad hnačku, pocit na odpadnutie alebo bolesť pri veľkej potrebe (pri vylučovaní výkalov).
- Môže sa objaviť bolesť ramenného kĺbu. Je to spôsobené tým, že časť krvi uniká do brucha a dráždi bránicu (sval používaný na dýchanie).
- Silná bolesť alebo „kolaps“. Ide o akútny medicínsky stav, keďže sa jedná o silné krvácanie.
- Niekedy sa neobjavia žiadne varovné príznaky (ako napríklad bolesť), preto je kolaps kvôli náhlemu a silnému vnútornému krvácaniu niekedy prvým znakom mimomaternicového tehotenstva.

Ak vám bolo odporúčané opakované ultrazvukové vyšetrenie o 7 - 14 dní, ale medzitým sa u vás objavia tieto príznaky, **MUSÍTE** ísť na urgentný príjem.

## Kde prebieha mimomaternicové tehotenstvo?

Ku väčšine mimomaternicových tehotenstiev dochádza vtedy, keď sa oplodnené vajíčko uhniezdi v sliznici vajcovodu (mimomaternicové tehotenstvo vo vajcovode). Zriedkavo sa mimomaternicové tehotenstvo vyskytne na iných miestach, napríklad vo vaječníku alebo v brušnej dutine.



LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



Tel: 0333 004 6666 Tel: (01) 874 0097 (Írsko)

# Žilový tromboembolizmus (VTE)

## Čo je žilová trombóza?

Trombóza je prítomnosť krvnej zrazeniny v cieve (v žile alebo v tepne). Žilová trombóza vzniká v žilách. Žily sú krvné cievy, ktoré vedú krv naspäť do srdca a pľúc, zatiaľ čo tepny ju z nich odvádzajú.

Hlboká žilová trombóza (DVT) je vytvorenie krvnej zrazeniny v hlbokkej žile nohy, lýtka alebo panvy.

## Prečo som ohrozená?

Tehotenstvo zvyšuje riziko hlbokkej žilovej trombózy. Žilová trombóza je však v tehotenstve alebo v prvých 6 týždňoch po pôrode stále zriedkavá a vyskytuje sa len u 1 - 2 z 1 000 žien. Hlboká žilová trombóza sa môže vyskytnúť kedykoľvek počas tehotenstva.

## Je hlboká žilová trombóza závažným stavom?

Žilová trombóza môže predstavovať závažný stav, pretože krvná zrazenina sa môže odtrhnúť, cestovať v krvnom riečisku a usadiť sa v inej časti tela, napríklad v pľúcach. Toto sa nazýva pľúcna embólia (PE) a tá môže byť život ohrozujúca.

**Hlboká žilová trombóza sa môže prejavovať týmito príznakmi:**

- opuch ruky alebo nohy,
- bolesť alebo citlivosť v lýtku,
- teplejšia alebo červensšia ruka/noha.

**Ak máte niektorý z týchto príznakov, mali by ste okamžite vyhľadať pomoc.**

**Diagnostika a liečba hlbokaj žilovej trombózy znižuje riziko vzniku pľúcnej embólie (PE).**

**Medzi príznaky pľúcnej embólie môže patriť:**

- pocit, že je vám veľmi zle,
- náhly kolaps,
- náhle nevysvetliteľné ťažkosti s dýchaním,
- bolesť v hrudi/zvieranie hrudníka,
- vykašliavanie krvi.

## **Čo zvyšuje riziko vzniku hlbokaj žilovej trombózy/pľúcnej embólie?**

Riziko vytvorenia krvnej zrazeniny sa zvyšuje, ak:

- máte viac ako 35 rokov,
- máte nadváhu a index telesnej hmotnosti (BMI) viac ako 30,
- fajčíte,
- už ste boli tri alebo viackrát tehotná,
- mali ste v minulosti žilovú trombózu / máte žilovú trombózu v rodine,
- máte zdravotný problém ako napríklad srdcové ochorenie, ochorenie pľúc alebo artritídu,
- máte veľa kŕčových žíl, ktoré sú bolestivé alebo sú nad kolenom a sú začervenané a opuchnuté,
- v tehotenstve ste boli dehydrovaná a menej sa hýbali, napríklad kvôli vracaniu v tehotenstve,
- dlhé časové úseky sa nehýbete alebo cestujete 4 a viac hodín (lietadlom, autom alebo vlakom).

Ak budete objednaná na chirurgický zákrok a zistíme, že vám hrozí riziko žilovej trombózy, ponúkne vám injekcie na riedenie krvi a sťahujúce pančuchy.

LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



# Informácie o sepe pre klientky a osoby, ktoré sa o ne starajú

## Čo je sepsa?

Sepsa je život ohrozujúci stav, ktorý vzniká ako reakcia tela na infekciu. Dochádza pri nej k poškodeniu vlastných tkanív a orgánov tela. Infekciu spôsobujú mikroorganizmy, resp. „choroboplodné zárodky“ (zvyčajne baktérie), ktoré napádajú telo. Môžu sa nachádzať len v určitej časti tela (napr. zubný absces) alebo môžu byť rozšírené v krvnom riečisku (toto sa často nazýva „septikémia“ alebo „otrava krvi“).

Sepsa si vyžaduje okamžitý lekársky zásah, tak ako infarkt alebo mozgová príhoda. Pacient so sepsou má 5-krát vyššiu pravdepodobnosť úmrtia v porovnaní s pacientmi, ktorí prekonali srdcový infarkt alebo mozgovú príhodu. Ak sa zachytí včas, má u veľkej väčšiny pacientov dobrú prognózu, ale je kľúčové neodkladať vyhľadanie lekárskej pomoci. Sepsa môže viesť k šoku, zlyhaniu viacerých orgánov a k smrti, hlavne ak sa neodhalí včas a nie je ihneď liečená. Rýchle diagnostikovanie a riešenie pacientov so sepsou je kľúčové pre to, aby boli úspešne vyliečení.

## Prečo som ohrozená?

Riziko rozvoja sepsy z mienej infekcie (ako „chrípka“, infekcie močových ciest, gastroenteritída, infekcie dýchacích ciest, atď.) hrozí potenciálne každému, ak sa tieto infekcie neodhalia a neliečia včas. Ak máte niektorý z týchto príznakov (pozrite nižšie) pred alebo po zákroku, dajte nám o tom ihneď vedieť.



## Príznaky sepsy

Príznaky sepsy sa zvyčajne rozvíjajú veľmi rýchlo. Patrí medzi ne:

- extrémne chvenie a bolesť svalov,
- zmena vaginálneho výtoku a/alebo nepravidelné vaginálne krvácanie s bolesťou podbrúška/chrbta alebo bez nej,
- zastavenie vylučovania moču (v predchádzajúcich 12 - 18 hodinách),
- nízky tlak, čo môže mať za následok závraty počas státia,
- zmena v uvedomovaní si skutočností, ako napríklad zmätenosť alebo dezorientácia,
- studená, vlhká a/alebo škvritá/bledá koža.

Ak máte niektorý z týchto znakov/príznakov počas prvých 6 týždňov po ukončení tehotenstva, zavolajte na našu 24-hodinovú linku pomoci, vášmu všeobecnému lekárovi alebo sa dostavte na pohotovosť.

## Liečba

- Antibiotiká na liečenie infekcie. Môžu sa podať doma alebo v nemocnici, podľa vážnosti infekcie.
- Kontrola zdroja - znamená liečiť zdroj infekcie, napríklad absces alebo infikovanú ranu.
- Tekutiny - možno bude potrebné podať ich cez intravenózný katéter („infúziu“).
- Kyslík - ak sú kľúčové orgány zasiahnuté sepsou, ktorá vám napríklad ovplyvňuje dýchanie a/alebo krvný tlak, možno budete musieť byť prijatá na jednotku intenzívnej starostlivosti (ICU), kde bude vašim orgánom poskytnutá podpora počas liečby infekcie, ako umelá pľúcna ventilácia (prístroj na dýchanie), podpora obličiek (dialyzačný prístroj), atď.

## 1. Vyzerá žena chorá?

ALEBO sú hodnoty niektorých vitálnych funkcií mimo normálneho rozmedzia?

ALEBO prekročili tieto hodnoty hraničné hodnoty MEOAWS (modifikovaného systému včasného varovania pre gynekológov)?

X

Nízke riziko sepsy. Ak máte obavy, zavážte iné diagnózy alebo preloženie, podľa potreby.

Postupujte podľa štandardných protokolov. Ak to nie je na preloženie a máte obavy, odporučte kontaktovať všeobecného lekára/služby mimo otváracích hodín/111, alebo 999, ak sa stav pacientky rapídne zhorší.



## 2. Naznačuje anamnéza infekciu?

Áno, ale jej zdroj nie je momentálne jasný

Chorioamniionitída/endometritída

Zápal močových ciest

Infikované poranenie hrádce alebo rana po cisárskom reze

Chríпка, veľká bolesť hrdla alebo zápal pľúc

Bolesť alebo nafúknutie brucha

Absces/zápal prsníka (mastitída)

Iné (uveďte.....)

X

Odporučte, kam sa obrátiť v prípade, že bude potrebovať pomoc: volať 999, ak sa stav pacientky rýchle zhoršuje, volať 111/objednať sa k všeobecnému lekárovi, keď sa stav nezlepšuje alebo sa pomaly zhoršuje. V prípade potreby odkážte na dostupné zdroje. Zavážte posúdenie gynekológom.



## 3. Je u matky prítomný JEDEN z príznakov červeného pásma (najvyšší stupeň varovania)?

Reaguje len na hlas alebo bolesť / nereaguje vôbec

Systolický krvný tlak  $\leq$

Pulz  $\geq$  za minútu

Dychová frekvencia  $\geq$  25 za minútu

Potrebuje kyslík, aby sa saturácia kyslíkom ( $SpO_2$ ) udržala na hodnote  $\geq$  92 %

Nebledná vyrážka, mramorová/populavá/modrastá koža

Posledných 18 hodín nemoč

Produkcia moču menej ako 0,5 ml/kg/h

Laktát  $\geq$  2 mmol/l

X

## 4. Je u matky prítomný niektorý z príznakov oranžového pásma (stredný stupeň varovania)?

Príbuzní sa obávajú o duševný stav pacientky

Náhle zhoršenie schopnosti fungovania

Dychová frekvencia 21 - 24

Pulz 100 - 129 (91 - 126 po pôrode)

Systolický krvný tlak 91 - 100 mmHg

Posledných 12 - 18 hodín nemoč

Teplota  $<$  36°C

Má zníženú imunitu/cukrovku/tehotenskú cukrovku

V posledných 6 týždňoch podstúpila invazívny zákrok

(napr. cisársky rez, kliešťový pôrod, odstránenie zadzraných častí plodu, sekláž, odber choriových líkov, spontánny potrat, umelé prerušenie tehotenstva)

Predčasná prasknutie plodových obalov

Blízky kontakt so streptokokmi skupiny A

Krvácajúca/zle zapáchajúca rana/vaginálny výtok

Ak má pacientka zníženú imunitu a menej ako 18 rokov, liečte ju ako pri najväčšom podozrení na sepsu.



## Pravdepodobne ide o sepsu.

Prevoz do určenej destinácie.

Pri odovzdaní pacientky uveďte, že pravdepodobne ide o sepsu.



## Najväčšie podozrenie na sepsu!

Ide o kritický stav, treba jednáť okamžite!

### Resuscitácia:

Kyslík na udržanie saturácie kyslíka v krvi  $>$  94 % (88 % pri chronickej obštrukčnej chorobe pľúc)

Zaznamenajte hodnotu laktátu (ak je k dispozícii)

250 ml tekutín v chloride sodnom podaných naraz:

max. 250 ml pri normálnom krvnom tlaku, max. 2 000

ml pri nízkom krvnom tlaku/laktáte  $>$  2mmol/l

### Komunikácia:

Upovedomte prijímajúcu nemocnicu: „Pacientka s najväčším podozrením na sepsu.“

Presmerujte ich na oddelenie urgentného príjmu (alebo iné dohodnuté miesto určenia).

Odovzdajte prípad s najväčším podozrením na sepsu.

# Injekcia anti-D protilátok (len pri zákrokoch po 10. týždni tehotenstva)

Rhesus (Rh) faktor je prítomný v krvnej skupine väčšiny populácie. Približne 85 % ľudí je Rh pozitívnych a zvyšok sú Rh negatívni.

Ak Rh negatívna žena otehotnie a otec dieťaťa je Rh pozitívny, existuje veľká pravdepodobnosť, že plod bude Rh pozitívny. (V tomto štádiu nie sme schopní určiť Rh faktoru plodu.)

Ak by sa Rh pozitívne bunky plodu dostali do krvného obehu matky, vytvoril by špeciálne bunky nazývané protilátky (anti-D), ktoré by napadli a zničili tieto cudzie Rh pozitívne krvné bunky, rovnako ako keby telo matky bojovalo s infekciou.

Keď sa raz takéto protilátky vytvoria, budú v krvi matky počas budúcich tehotenstiev a možno aj celý život.

Rh pozitívne krvné bunky sa môžu dostať do krvi ženy viacerými spôsobmi:

- počas prirodzeného pôrodu dieťaťa,
- po potrate,
- transfúziou nesprávnej krvi.

Ak váš krvný obraz preukáže, že ste Rh negatívna a ste tehotná 10 týždňov alebo viac, po operácii vám bude podaná injekcia anti-D protilátok. Zničí všetky Rh pozitívne krvné bunky, ktoré sa mohli dostať do vášho krvného obehu. Zabráni sa tak tomu, aby ste si vytvorili vlastné anti-D protilátky a predíde sa problémom pri možných budúcich tehotenstvách.

Nie je potrebné mať zbytočné obavy z toho, že ste Rh negatívna. Ak už máte deti, po pôrodoch vám boli podané anti-D protilátky. Ak je toto vaše prvé tehotenstvo, nemusíte sa znepokojovať.

Všetky Rh negatívne ženy sú počas tehotenstva pravidelne kontrolované v nemocničných prenatálnych poradniach a kontroluje sa aj krv dieťaťa. Ak je dieťa Rh negatívne, injekcia anti-D protilátok nie je potrebná.

Neznamená to, že všetky deti, ktoré budete v budúcnosti čakať, budú nevyhnutne Rh pozitívne. Toto sa vás týka, len ak je váš partner Rh pozitívny.

Je dôležité, aby sa injekcia anti-D protilátok podala po prerušení tehotenstva alebo po samovoľnom potrate, pretože krvná skupina dieťaťa nie je známa. Anti-D protilátky sa môžu podať po tehotenstve v závislosti od toho, akú malo dieťa krvnú skupinu. Vždy sa poraďte so svojim lekárom.

LINKA NÁSLEDNEJ POMOCI

Tel: 0333 016 0400

Tel: (01) 874 0097 (Írsko)



Tel: 0333 004 6666 Tel: (01) 874 0097 (Írsko)

# Často kladené otázky

## Čo ak zmením názor?

Netrápte sa, ak si nie ste istá svojím rozhodnutím. Názor môžete zmeniť až do chvíle, keď začne zákrok. Ak máte z nejakého dôvodu dojem, že potrebujete viac času na to, aby ste sa rozhodli, dajte nám vedieť. Ak máte pocit, že by vám pomohlo, keby ste sa porozprávali s vyškoleným psychologickým poradcom, môžeme to pre vás zariadiť.

## Zabráni mi umelé prerušenie tehotenstva v tom, aby som v budúcnosti otehotnela?

Umelé prerušenie tehotenstva by nemalo mať vplyv na vašu schopnosť otehotnieť. V skutočnosti ste okamžite po ňom plodná, preto je veľmi dôležité používať ochranu pred otehotnením, aby ste opäť neotehotneli.

## Koľko stojí umelé prerušenie tehotenstva?

Ak žijete v Anglicku, Walesu a Severnom Írsku, je väčšina umelých prerušení tehotenstva plne hrazená NHS. Ak chcete zistiť, či máte nárok na úhradu, zavolajte nám a uveďte svoje bydlisko a údaje o svojom všeobecnom lekárovi. Ak žijete mimo Anglicka a Walesu, za zákrok budete musieť platiť.

Aktuálne ceny nájdete na našej internetovej stránke [www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk).

## Môžem si v daný deň niekoho priviesť so sebou?

Samozrejme. Podpora milujúcej osoby alebo kamaráta/kamarátky vám môže pomôcť prežiť tento deň. Budú vás môcť sprevádzať pri niektorých častiach konzultácie, počas niektorých však budete musieť byť sama. Kým budete na zákroku, budú nasmerovaní do čakárne, kde môžu pozeráť televíziu. Ak máte menej ako 16 rokov a chcete mať sprievod počas zákroku, upovedomte o tom člena nášho tímu.

## Zvyšky plodu

### Čo sa stane so zvyškami plodového tkaniva po umelom prerušení tehotenstva?

Možno nemáte konkrétne želanie, ako zlikvidovať zvyšky plodu. Ak je to tak, zlikvidujeme ich ohľaduplným spôsobom. Zvyšky väčšinou zbierame a uchováваме oddelene od nemocničného odpadu a potom ich posielame na kremáciu. Smernice Úradu pre nakladanie s ľudskými tkanivami si môžete pozrieť tu: [http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance\\_on\\_the\\_disposal\\_of\\_pregnancy\\_remains.pdf](http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_remains.pdf).

V závislosti od typu zákroku, ktorý ste podstúpili, si možno budete chcieť zvyšky plodu zobrať a urobiť s nimi to, čo sama uznáte za vhodné. Môže ísť napríklad o vykonanie súkromného obradu, pohrebu alebo kremácie. Ak si želáte zobrať zvyšky plodu so sebou, umiestnime ich do vodotesnej a nepriehľadnej nádoby (cez ktorú nie je vidieť). Môžeme vás potom skontaktovať s vedúcim pohrebných služieb, ktorý si s vami prejde vaše osobné želania.

## Mám malé deti, môžem ich priviesť so sebou?

Bohužiaľ, vstup detí na kliniku nie je povolený. V deň vášho vyšetrenia alebo zákroku si musíte niekoho dohodnúť, aby sa vám postarali o deti. Ak tak neurobíte, možno vás budeme musieť preobjednať na iný termín vyšetrenia alebo zákroku.

## Budete s informáciami o mojom zákroku zaobchádzať dôverne?

Vaše údaje nikomu nesprístupníme, pokiaľ nebudeme mať vaše povolenie. Celý čas budeme rešpektovať vaše súkromie a dôstojnosť. Všetky konzultácie a zákroky budú maximálne dôverné. Ak však budeme mať dojem, že vám hrozí zneužívanie alebo ujma, budeme povinní informovať o tom miestny tím ochrany. Je to kvôli vašej ochrane.

## Ako sa bude nakladať s mojimi údajmi?

Zákon nám ukladá povinnosť poslať určité dáta Ministerstvu zdravotníctva (hlavnému úradníkovi pre zdravotníctvo), t.j. vek, región, počet tehotenstiev a dĺžku tehotenstva. Ministerstvu zdravotníctva sa posiela formulár HSA4, ktorým sa nahlasuje umelé prerušenie tehotenstva. Obsah zákonom vyžadovaného formulára HSA4 sa používa na informovanie hlavného úradníka pre zdravotníctvo (CMO) o umelých prerušeniach tehotenstva a použije sa na štatistické účely Ministerstva zdravotníctva. Žiadne vaše osobné údaje nebudú zverejnené. Z údajov zaslaných Ministerstvu zdravotníctva nie je možné zistiť vašu totožnosť. Žiadne vaše osobné údaje nebudú zverejnené. Z údajov zaslaných Ministerstvu zdravotníctva nie je možné zistiť vašu totožnosť.

# Spätná väzba a sťažnosti

Starostlivosť o vás a vaše pohodlie sú pre nás veľmi dôležité. Usilovne pracujeme na tom, aby sme vám zabezpečili čo najkvalitnejšiu starostlivosť počas celého procesu. Víťame každú spätú väzbu, ktorú nám poskytnete. Ak vyplníte formulár spätnej väzby, ktorý dostanete po zákroku, a podelíte sa s nami o váš názor na naše služby, pomôžete nám, aby sme sa aj naďalej mohli zlepšovať.

Chápeme, že môže dôjsť aj k tomu, že nám budete chcieť dať formálnu spätú väzbu alebo podať sťažnosť. Ak ste nespokojná s ktorýmkoľvek aspektom našich služieb a chceli by ste podať sťažnosť, prosíme vás, aby ste:

- sa porozprávali s členom personálu alebo s manažérom kliniky alebo

poslali e-mail na adresu: [enquiries@nupas.co.uk](mailto:enquiries@nupas.co.uk).

Časová lehota na prešetrenie sťažnosti a na vyjadrenie sa k nej závisí od jej charakteru a zložitosti. Po prijatí sťažnosti vás bude kontaktovať osoba, ktorá bude viesť vyšetrenie a dohodne si s vami časovú lehotu. Je to preto, aby sa zabezpečilo, že vyjadrenie dostanete načas a v primeranom rozsahu k záležitostiam, na ktoré upozorňujete, a že bude v súlade so želaniami sťažovateľky.



# Užitočné kontakty

## KLINIKA NUPAS

Podpora ohľadne výberu v tehotenstve, ochrany pred otehotnením a sexuálneho zdravia.

Linka pomoci: 0333 004 6666

Internetová stránka: [www.nupas.co.uk](http://www.nupas.co.uk)

## NHS CHOICES (MOŽNOSTI V NHS)

Informácie o sexuálnom zdraví a miestnych službách týkajúcich sa sexuálneho zdravia.

Internetová stránka: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## SEX: OPLATÍ SA O ŇOM HOVORIŤ

Informácie o sexuálnom zdraví pre mladých ľudí.

Linka pomoci: 0300 123 2930

Internetová stránka: [www.nhs.uk/worhtalkingabout](http://www.nhs.uk/worhtalkingabout)

## BROOK

Bezplatné a dôverné poradenstvo týkajúce sa sexuálneho zdravia a ochrany pred otehotnením pre mladých ľudí do 25 rokov. Internetová stránka: [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

## ZDRUŽENIE PRE PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVO

Informácie o sexuálnom zdraví a poradenstvo týkajúce sa ochrany pred otehotnením, pohlavne prenosných chorôb, možností v tehotenstve, umelého prerušenia tehotenstva a plánovania tehotenstva. Internetová stránka: [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)

## DOMÁCE NÁSILIE

Pomoc a podpora obetí **všetkých typov** domáceho násilia.

Linka pomoci: 0808 168 9111

Internetová stránka: [www.victimsupport.org.uk/  
domestic/abuse](http://www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse)







.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## PODROBNOSTI O TERMÍNOCH

### 1. termín

Deň: .....

Dátum: .....

Čas: .....

### 2. termín

Deň: .....

Dátum: .....

Čas: .....

## Zhrnutie týkajúce sa zámkrov klientky

Zámkrov	Dátum	Čas	Komentár
Užitie lieku prvej fázy (Mifepriстон)			
Užitie lieku druhej fázy (4 tabletky Misoprostolu)			
Po 4 hodinách užite 2 ďalšie tabletky Misoprostolu			
Užitie tabletky proti bolesti		Názov tabletky:	

Schéma krvácania			
Výsledok tehotenského testu 3 týždne po zákroku			Výsledok:
Problémy			
Záznamy kontaktovanej kliniky NUPAS			

