

Zasoby dotyczące utraty ciąży

Uczucia towarzyszące utracie ciąży, takie jak smutek, ulga, niepokój, żal czy poczucie winy, są normalne i mogą z czasem się zmieniać. Nie ma jednego sposobu radzenia sobie z utratą ciąży, ponieważ wszyscy mamy różne doświadczenia i reakcje. Gdy przepracujesz swoje uczucia, prośby o wsparcie lub przestrzeń są całkowicie uzasadnione.

To nie dotyczy tylko Ciebie

Choć wiele osób sądzi, że poronienie (wczesna utrata ciąży) zdarza się rzadko, w przybliżeniu kończy się nim jedna na cztery ciąży¹. Większość poronień nie ma konkretnej przyczyny. Żadne Twoje działania nie spowodowały poronienia ani nie mogły mu zapobiec.

Istnieją inne rodzaje utraty ciąży:

- Około jedna na 175 ciąż kończy się urodzeniem martwego dziecka² (późną utratą ciąży).
- Nawet jedna na sześć osób doświadczy niepłodności³ (niemożności zajścia w ciążę po 12 miesiącach regularnego współżycia bez prezerwatywy).
- Co roku około 900 000 wizyt na oddziale ratunkowym jest spowodowanych przedwczesną utratą ciąży⁴.

Ze skomplikowanymi uczuciami mogą też się wiązać inne doświadczenia, takie jak przedwczesny poród, aborcja, adopcja czy zdiagnozowana niepełnosprawność.

Musisz pamiętać, że Twoja strata nie określa Ciebie ani Twoich zdolności rodzicielskich.

Zasoby wsparcia

Jeśli przeżywasz trudności po stracie dziecka, możesz skorzystać ze wsparcia. Wsparcia możesz potrzebować wkrótce po stracie lub dopiero po pewnym czasie. U różnych osób sprawdzają się różne rodzaje wsparcia. Możesz porozmawiać z przyjaciółką, członkiem rodziny lub osobą duchowną. Możesz też poprosić swojego usługodawcę opieki zdrowotnej o skierowanie do poradni zdrowia psychicznego.

Oto kilka bezpłatnych i poufnych źródeł wsparcia:

- **Postpartum Support International:**
 - Grupy wsparcia dla osób po wczesnej utracie ciąży: Odwiedź stronę [postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms](https://www.postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms).
 - Infolinia dotycząca utraty ciąży: Zadzwoń pod numer 800-944-4773 i naciśnij 1, aby wybrać język hiszpański, lub 2, aby wybrać język angielski; wyślij SMS pod numer 800-944-4773 (język angielski) lub 971-203-7773 (język hiszpański).
- **988**, całodobowe wsparcie dotyczące zdrowia psychicznego: zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 988 lub odwiedź stronę [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988).
- **MiscarriageHurts.org**, działania mające na celu ukojenie i wsparcie osób, które doświadczyły wczesnej utraty ciąży: Odwiedź stronę [miscarriagehurts.org](https://www.miscarriagehurts.org).

¹ Dugas C, Slane VH. Miscarriage. *StatPearls*. Aktualizacja z 27 czerwca 2022 r. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

² Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. Fetal mortality: United States, 2020. *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:10.15620/cdc:118420

³ World Health Organization. 1 in 6 people globally affected by infertility: WHO. 4 kwietnia 2023 r.

<https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

⁴ Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. Early pregnancy loss in the emergency department, 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:10.1002/emp2.12549

Zasoby wsparcia (ciąg dalszy)

- **First Candle**, grupy wsparcia online dla osób, które doświadczyły utraty ciąży: Odwiedź stronę firstcandle.org/online-support-groups/.
- **Exhale Pro-Voice**, SMS-owa, neutralna linia wsparcia (dostępna w języku angielskim i hiszpańskim) dla osób, które dokonały aborcji: Wyślij SMS pod numer 617-749-2948.
- **Telefon zaufania All-Options**, doradztwo i wsparcie wzajemne (dostępne w języku angielskim i hiszpańskim) dla osób będących w ciąży lub chcących porozmawiać o aborcji, adopcji, rodzicielstwie bądź utracie ciąży: Zadzwoń pod numer 888-493-0092.
- **Ending a Wanted Pregnancy (Przerwanie chcianej ciąży)**, bezstronne wsparcie w żałobie dla osób, które zakończyły upragnioną ciążę z przyczyn medycznych: Odwiedź stronę endingawantedpregnancy.com.
- **Connect & Breathe**, nieosądzająca infolinia dla osób, które dokonały aborcji: Zadzwoń pod numer 866-647-1764.
- **YourAbortionExperience.org**, działania mające na celu ukojenie i wsparcie osób, które dokonały aborcji: Odwiedź stronę yourabortionexperience.org.
- **Infolinia ds. poronień i aborcji**, wsparcie w zakresie poronienia lub aborcji ze strony doświadczonych lekarzy-wolontariuszy: Zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 833-246-2632.
- **Faith Aloud**, zasoby religijne i duchowe związane z ciążą: Odwiedź stronę faithaloud.org/find-support/spiritual-resources.
- **Return to Zero: Hope**, zasoby wsparcia dla osób, które doświadczyły utraty ciąży: Odwiedź stronę rtzhope.org.
- **Star Legacy Foundation**, wirtualne grupy wsparcia dla osób, które doświadczyły utraty ciąży: Odwiedź stronę starlegacyfoundation.org/support-groups.

Zasoby związane z upamiętnieniem

Rodziny mogą poprosić o akt zgonu płodu, jeśli chcą pochować ciało lub poddać je kremacji. Aby wypełnić wniosek, odwiedź stronę health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf.

Niektóre osoby mogą znaleźć pocieszenie i ukojenie w oddawaniu swojego mleka kobiecego innemu potrzebującemu dziecku. Więcej informacji znajdziesz na stronie milkbank.org/donate-after-loss.

Innymi sposobami upamiętnienia lub uznania straty są m.in. odciski stóp, zdjęcia USG, a także zaświadczenia o charakterze religijnym lub duchowym. Zapytaj swojego świadczeniodawcę o te opcje.

Więcej informacji można uzyskać na stronie acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss.