

NOVÁ ŽENA

O zdraví, živote a materstve.

November 2016



Psychologička:

„Mnohé ženy po potrate trpia“

**„ROZHODNÚŤ SA PRE DIEŤA
NIKDY NEOĽUTUJETE“**

Rozhovor s Máriou Čírovou

**SPRÁVNÁ
VOĽBA**

*Príbeh mladej
mamičky*



DETI SÚ NAŠA BUDÚCNOŠŤ.
CHRÁŇME SI JU.

EDITORIÁL

Katarína Danišková

Keď sa Monika dozvedela, že je tehotná, mala 18 rokov a začínala študovať na vysokej škole. Bol to šok. Priateľ to zobral veľmi dobre, ale rodičia boli nahnevaní. Chceli, aby šla na potrat.

Alebo vydatá Mária. Jej dve deti začali chodiť do škôlky a do školy a ona sa vrátila po 6 rokoch znovu do práce. Finančne si polepšili a mohli znovu aj niečo ušetriť. A zrazu, dve čiarky na teste. Manžel nebol nadšený. Ten istý kolotoč sa mal rozbehnúť znovu.

A Nikola? Ani nevie, ako sa ten chalan volal...

Koľko takýchto príbehov a rozhodovaní sa na Slovensku opakuje každý deň? Ako sa tieto ženy cítia? Vystrašene? Nahnevane? Opustene?

My ženy však máme v sebe nesku- točnú silu čeliť rôznym ťažkým situ- áciám. Vieme byť veľké bojovníčky, vydolovať zo seba nepoznanú energiu, keď sa jedná o náš život a o život našich blízkych. Poznáte v našej prírode nebezpečnejšie zviera, ako je medvedica s mláďatami? Tiež však potrebujeme, aby nás niekto počúval, aby nás

objal, aby nám povedal: Pod', spoločne budeme nad tým uvažovať, pomôžem ti, neboj sa. Spolu to zvládneme.

Na Slovensku sa ženy vraj môžu slobodne rozhodnúť. Ale je rozhodnutie naozaj slobodné, keď sa jedinou alternatívou zdá byť potrat? A naozaj bude po ňom všetko tak, ako predtým?



Myslíme si, že nie. Preto vám pri- nášame tieto noviny. Chceme vám ponúknuť dostupné informácie o tom, čo potrat je a čo sa po ňom môže stať. A tiež chceme povedať, že žiadna tehotná mama nie je sama. Že má za kým ísť, že ju má kto vypočuť a že jej má kto pomôcť.

Tak, ako Monika, ktorá už bude kon- čiť vysokú školu. Aj jej celý príbeh nájdete na nasledujúcich stranách.

A na záver, tieto noviny sa budú určite dať perfektne použiť na zakúrenie v peci alebo krbe. Ale skúste predtým porozmýšľať, či neviete o nie- kom, komu by mohli pomôcť. Darujte mu ich. Tak či tak, budeme radi, ak sme do vášho domova priniesli aspoň trochu tepla.



Ilustračné foto na obálke: Adobe Stock



NOVÁ ŽENA, o zdraví, živote a materstve - vydal Inštitút pre ľudské práva a rodinnú politiku, o.z. v náklade 230 000 kusov. Noviny sú distribuované do domácností v 13 okresoch s najvyššou potratovosťou: Levice, Rimavská Sobota, Rožňava, Púchov, Žiar nad Hronom, Skalica, Bratislava I, Zvolen, Revúca, Dunajská Streda, Lučenec, Liptovský Mikuláš a Brezno. Šéfredaktor: Patrik Daniška. Grafická úprava: Lukáš Zachar. Tlač: Komárňanské tlačiarne.

Ak chcete podporiť tlač týchto novín do ďalších okresov, prípadne iné aktivity zamerané na ochranu života, môžete poslať svoj dar na účet:
IBAN: SK80 8330 0000 0026 0019 1129, BIC: FIOZSKBAXXX, vs: 0013.

Kontakt: www.hfi.sk | hfi@hfi.sk | 0948 302 422 | Sadová 206, 900 41 Rovinka

Rozhodnúť sa pre dieťa nikdy neol'utujete

Natália Šepitková | Foto: archív M.Č.

Sympatická speváčka MÁRIA ČÍROVÁ sa stala matkou v pomerne mladom veku, no svoju úlohu zvláda na jednotku. Dnes sa teší už zo štvorročnej Zoe, šesťročného Huga a fungujúceho vzťahu s partnerom Mariánom Kachútom.

Čo pre vás znamená rodina?

Rodina je pre mňa základ. Je to ostrov a oáza pokoja, kde sa vždy cítim dobre a bezpečne. Iba vďaka zázemiu, ktoré mi dáva moja rodina, som schopná zvládať ten nápor a pracovné tempo, aké posledné roky mám.

Máte dve krásne deti, ktoré ste na dnešnú dobu mali pomerne v mladom veku. Nikdy ste nelutovali svoje rozhodnutie?

Nikdy. Myslím ale, že každý to má nastavené inak, čiže nedá sa povedať, že dobré je mať deti skoro alebo neskoro. Pre mňa to bola ideálna doba, brala som

veci „športovo“, čiže žiaden stres a teraz sme už veľkí partáci.

Mnohé mladé dievčatá sa na úlohu matiek necítia a keď zistia, že čakajú bábätko, rozhodnú sa si ho neponechať. Vy ste niekedy mali takéto myšlienky?

To určite nie, ale u mňa je to dané aj prostredím, v akom som vyrastala.

Čím by ste povzbudili budúce matky, ktoré sa ocitli v neľahkej situácii, aby sa rozhodli si dieťa ponechať?

To je ťažké, lebo každá situácia je úplne iná a viem, že niektoré

dievčatá to nemajú jednoduché a možno ani nevidia východisko. Jediné, čo by som im mohla povedať je, že rozhodnutie mať dieťa nikdy v živote neol'utujú. Ten vzťah s deťmi je natoľko jedinečný a zázračný, že človek z toho môže čerpať energiu celý život.

V jednom rozhovore ste raz povedali, že túžite po veľkej rodine. Prečo?

Vyrastala som vo veľkej rodine a je to celkom veselé.

Ako zvládáte prácu a starostlivosť o rodinu?

Na mojej práci je najťažšie dobré plánovanie a rozvrhnutie času. Našťastie, nemám pevnú pracovnú dobu, tak sa viem viac prispôbiť deťom. Zároveň sme už celkom veľký pracovný tím, kde každý má svoje miesto a svoje povinnosti, čiže dá sa to dobre zlaadiť.

Čo je, podľa vás, na výchove detí najťažšie?

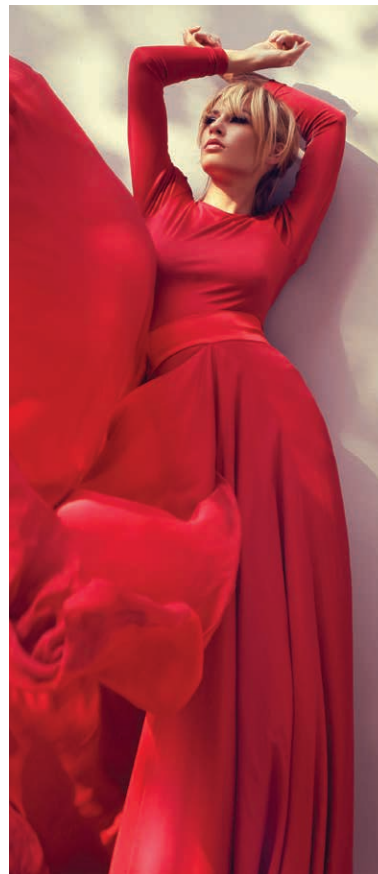
Dať im pocítiť, že sú úplne výnimočné a zároveň ich učiť vnímať výnimočnosť ostatných. Naučiť ich dravosti a zároveň skromnosti. Sú to veľakrát protichodné ciele, ale myslím, že sa to dá dosiahnuť, keď budú cítiť v rodine lásku. Ten základ im ostane na celý život.

Je vám partner oporou?

Môj partner je mi najväčšou oporou. Nie len v tých klasických, tzv. domáчих prácach, ale je to môj najbližší človek, môj poradca a psychológ. Je to hlava rodiny, aká má byť.

A čo svadba? Bude?

Určite áno.



Správna voľba

Natália Šepitková

Rozhodnúť sa je niekedy ťažšie, ako by sme čakali. Najmä, keď výsledok môže zmeniť náš život a obrátiť ho doslova naruby. No v niektorých momentoch by sme mali mať jasno, čo je správne rozhodnutie. Aj keď si možno volíme menej príjemnú cestu, no o to viac nás bude tešiť príchod do cieľa.

Monika (23) mala osemnásť a začínala študovať na vysokej škole. Zrazu sa dozvedela nečakanú správu. „Bola som veľmi zaskočená, keď som zistila, že som tehotná,“ začína svoje rozprávanie mladá mamička. „Zlákla som sa, čo sa bude diať – ako na to zareagujú rodičia a či dokončím školu.“

Štúdium na Ekonomickej univerzite bolo totiž pre Moniku náročné a navyše neprichádzal do úvahy ani individuálny študijný program, a to z jednoduchého dôvodu – škola takúto formu štúdia neuvažovala.

Mladé dievča stálo nielen na prahu dospelosti, ale aj pred ťaž-

vidia východisko len jedno: potrat. Rýchle vyriešenie. Nemysliac na to, aké môže mať následky. Či už psychické alebo fyzické.“

Pred pôrodom skúška

Monikine tehotenstvo prebiehalo normálne – ranné nevoľnosti,

zrodeniu nového života a bez ktorej to nejde. A ďalšia veľmi dôležitá vec bola, že som dôverovala svojomu telu, že to dokáže. Nehovorím, že pôrod nebolí. Bolí, veľmi. Ale dá sa zvládnuť, ak sa naň žena psychicky nastaviť.“

Odvahu jej dodala aj prítomnosť



„Dieťa ma učí radosti z malých vecí a života bez predsudkov.“

Malý človečik všetkých spojil a ukázal, že kde je láska, tam je všetko možné

kým životným rozhodnutím. Hoci sa partner postavil na jej stranu, ťažšie to bolo s jej rodičmi. Z Monikinho nečakaného tehotenstva ostali rozčarovaní a navrhli dcére radikálne riešenie – potrat. „Dnes, keď som rodičom aj ja, chápem to,“ hovorí Monika o ťažkých chvíľach. „Bol to len prvý moment bezmocnosti v záujme chrániť zaslepené, lepšiu“ a „istejšiu“ budúcnosť. Hoci som bola vždy striktné rozhodnutá si dieťaťko v prípade nečakaného tehotenstva nechať, na sekundu som zaváhala. No potom som si za svojím rozhodnutím stála.“

Monike veľmi pomohla podpora partnera, ale aj pomoc poradne Alexis. Hoci bolo, podľa slov Moniky, ťažké niesť zodpovednosť za svoje rozhodnutia, stálo za to vydržať. „Veľa situácií sa na prvý pohľad zdá byť bezvýhodiskových, no opak je pravdou. Niektorí v okolí

rastúce bruško, prvé kopkanie. Mladý pár sa začal zodpovedne pripravovať na svoju úlohu. Veľmi im pomohlo, že Monikin partner vlastnil zrekonštruovaný malý byt, kam sa mohli hneď nasťahovať. Neskôr začali spoločne podnikáť, aby sa dokázali o svoju budúcu rodinu postarať.

Postupne sa vyriešila aj situácia v škole a vyučujúci boli k mamičke ústretoví. Dokonca deň pred pôrodom bola aj na skúške. Príchod dieťaťa mladá mamička zvládla tiež bravúrne. „Napodiv som sa pôrodu absolútne nebála,“ spomína Monika. „Brala som to ako prirodzenú vec, ktorá predchádza

jej mamy a partnera pri pôrode. A samozrejme radosť z narodenia malého stvorenia. „Je to neopísateľne krásny pocit uvidieť konečne po 9 mesiacoch svoje dieťaťko, také drobnučké... a popravde aj úľava, že máte pôrod konečne za sebou. A potom pokračujú chvíle, keď sa na svoje bábätko neviete vynadiť.“

Dieťa všetko vyriešilo

Dnes má Monika pred sebou už posledný rok školy a jej malý syn začal chodiť do škôlky. Zvládnuť starostlivosť o dieťa a štúdium sa jej podarilo hlavne vďaka partnerovi a rodine, ktorá vždy ochotne pomohla so strážením či varením.

Sem – tam pokočíkovali aj kamarátky.

Rodinné vzťahy sa postupne utriasli a začiatočná nedôvera v zvládnutie situácie sa rozplynula. Malý človečik všetkých spojil a ukázal, že kde je láska, tam je všetko možné. Monika nikdy nepocítila, že by s príchodom dieťaťa v tak mladom veku o niečo prišla, práve naopak, veľmi veľa získala: „Bezhraničnú lásku. Veľa smiechu. Hrdosť na každú novú vec, ktorú sa môj syn naučí. Jeho objatie a pocit keď mi povie 'Maminka ľúbim ťa'. Syn ma učí nielen trpezlivosti a time-managmentu, ale aj radosti z malých vecí a životu bez predsudkov očami malej čistej dušičky.“

Mladí rodičia chcú mať aj ďalšie deti, ale tentokrát už pláno-

Pre Máriu Čírovú je vzťah s deťmi jedinečný a zázračný.



Psychologička: Mnohé ženy po potrate trpia

Martin Hanus, Pavol Rábara | Foto: Pavol Rábara

Nechápe, prečo niektorí spochybňujú traumy žien po potrate. Ublížujú tým ženám, ktoré nimi trpia a potrebujú uznanie svojej bolesti aj pomoc. Sama sa ako psychologička v Poradni Alexis venuje ženám, ktoré majú za sebou potrat. PETRA HERETOVÁ.



„Žene po umelom potrate len málokto rozumie, prečo má výčitky. Izolácia a samota trápenie ešte zosilnia.“

Venujete sa ženám, ktoré zvažujú potrat, aj ženám po potrate. Čo konkrétne chcú od vás ženy, ktoré potrat zvažujú?

Hľadajú radu, napríklad, aké financie môžu dostať od štátu alebo sa pýtajú na adopciu. Potom máme dievčatá, čo majú 16, 17 rokov a sú neplánovane tehotné. Tie si bábätko často chcú nechať, ale niektoré sa pýtajú aj na interrupciu a na to, či sa bude dať zatajiť pred rodičmi. Reakcie rodičov a toho, či dokončia školu, sa boja najviac. Nemôžeme ich presviedčať, ale môžeme poskytnúť cenné informácie a argumenty.

Povedzme si príklad: obráti sa na vás mladá žena, ktorá je v ťažkej situácii a pod tlakom okolia zvažuje potrat. Aká informácia či forma pomoci z vašej strany môže pre ňu najviac zavážiť?

Ukazuje sa, že takýmto ženám najviac pomôže povzbudenie, že to zvládnú. Samozrejme, potom máme aj konkrétne rady, napríklad, že existuje možnosť individuálneho študijného plánu, a teda že škola sa dá dokončiť, že otec dieťaťa je povinný naň prispievať aj v prípade, že nechce, aby sa narodilo, že existujú možnosti núdzového bývania a podobne.

Povieme im tiež, že môžeme pomôcť materiálnou pomocou od našich darcov. Objasníme aj iné možnosti – adopciu či pestúnsku starostlivosť. Poskytneme aj iné

„Žena po potrate má právo spomínať na svoje dieťa.“

informácie podľa konkrétnej situácie danej ženy. Keď sa tieto informácie dozvedia, často zväžia, že sa to s dieťaťom predsa len bude dať zvládnuť. Tieto ženy dostávajú zo

Petra Heretová, psychologička

svojho okolia veľmi rozličné rady. Keď sa ozvú nám, dostanú odborné informácie.

Aký je rozdiel medzi ženami po spontánnom a umelom potrate?

Vidím dva rozdiely. Žena po umelom potrate cíti väčšie výčitky. Aj žena po spontánnom potrate rieši, či urobila niečo zle, či zanedbala stravu, alebo sa nejako inak rizikovo správala. Pomáha jej vedomie, že nemala zlý úmysel, často jej pomáha aj postoj okolia. No ženy po umelom potrate, ktoré sa ním trpia, sa dostávajú do izolácie. Hovoria si, že sú asi jediné,

kto to takto prežíva, veď žiadny postabortívny syndróm neexistuje, ako píše médiá. Boja sa odsúdenia, niekedy som dokonca prvý alebo druhý človek, komu o potrate povedia. Žene po umelom potrate len málokto rozumie, prečo má výčitky. A izolácia a samota trápenie ešte zosilnia.

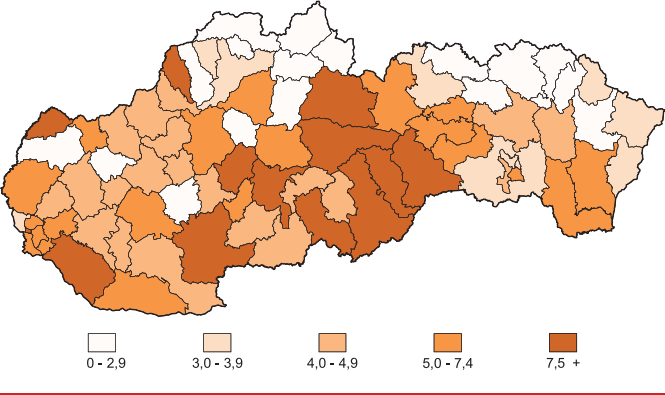
Čo teda prežívajú ženy po umelom potrate? Sú to výčitky, depresie či dokonca popotratový syndróm?

Je to individuálne. Nepochybujem, že veľa žien sa s potratom vyrovná ľahko a už sa k nemu nevracajú. Iné to však neuzavrú takto ľahko a to, čo prežívajú, môže mať rôznu intenzitu aj prejavy. Napríklad strata úcty k sebe samej, depresie, problémy v sexuálnom živote, úzkostlivá snaha opäť otehotnieť, spánkové poruchy a mnohé ďalšie. Niekedy sa nevedia zbaviť myšlienok na potrat – každá drobnosť im ho ešte dlho pripomína. Sú aj ženy, ktoré to aj niekoľko rokov dusia v sebe a až potom vyhľadajú odborníkov. Dokonca som sa stretla s tým, že vyhľadali Alexis, lebo odborník, kam chodili dovtedy, sa touto témou odmietol zaoberať. Povedali im, že to už bolo dávno, je to len taká banalita, majú si to jednoducho odpustiť a podobne. Lenže ony sa s tým stále trápili.

Aký typ žien sa najviac trápí po umelom potrate, sú to tie, ktoré boli k nemu dotlačené svojím okolím?

Dôležité je, aký má žena vzťah k nenarodenému dieťaťu, či je pre ňu len zhluk buniek alebo ľudská bytosť. Tie ženy, ktoré to

S tým súvisí ďalšia vec, ktorú si v poradni všímam. Ženy, ktoré idú na zákrok, väčšinou nie sú priebojné povahy. Nie sú v sebe vysporiadané s tým, že by šli na zákrok, no podľahnú tlaku okolia. Nemusí to byť hneď fyzické násilie, ale dajú napríklad na nejaké



Počet umelých potratov na 1000 žien v reprodukčnom veku v roku 2015
Zdroj: Národné centrum zdravotníckych informácií

od začiatku berú tak, že čakajú dieťa, to potom prežívajú ťažšie. Podľa zahraničných štatistík okolo dvoch tretín žien udáva, že boli nejakým spôsobom dotlačené k zákroku. Takže vedia, že čakajú dieťa, aj sa na začiatku potešia, no potom zistia, že by s ním ostali samy a boja sa, že to nezvládnu. Aj my máme v poradni svedectvá, že partner ženu k potratu nútil. Napríklad mali dve deti, ona chcela aj tretie a hrozil jej, že ju opustí.

reči, niekto ich zmanipuluje alebo spochybni ich schopnosti. Preto potom idú na zákrok.

„Popotratový syndróm“ nie je podľa medicínskej klasifikácie choroba. Mnohí preto dôvodia, že pro-liferi si tento pojem vymysleli. Čo na to hovoríte?

Reálna skúsenosť odborníkov na duševné zdravie, ktorí s týmito ženami pracujú, je taká, že takto trpiace ženy existujú a je ich veľa.

Pre mňa je zvláštne, že je niekto vôbec schopný to popierať.

Z vašej skúsenosti, čo najviac pomáha žene po potrate?

Vždy veľmi pomáha, že sa konečne môže niekomu vyrozprávať. Niekomu, kto ju prijme a nebude ju odsudzovať. Potom pomáha, keď rozoberáme, kto a ako ju ovplyvnil pri rozhodovaní, ale aj to, čo ľutuje na svojich vlastných vtedajších postojoch. Tiež pomáha prijať realitu, že to bolo jej dieťa, ktoré má brať ako súčasť svojho života. Má právo spomínať naň a hovoriť o ňom. Dôležité je tiež zaoberať sa tým, čím naplní to prázdne miesto, ktoré jej teraz v živote ostalo.

Ženám po spontánnom potrate niekedy stačí urobiť pár symbolických vecí, napríklad dať dieťaťu meno, zorganizovať rozlúčku s ním. Pri spontánnom potrate je to prakticky rovnaký smútkový proces, ako pri úmrtí inej, už narodenej blízkej osoby. Bude to bolieť, ale postupne to prejde. Tu by som podotkla, že málo žien vie, že si môžu vyžiadať pozostatky dieťaťa a pochovať ich, čo tiež pomáha vyrovnáť sa s tým, čo sa stalo. A je to užitočné aj preto, aby si žena zažila, že má právo brať svoje nenarodené dieťa ako plnohodnotného človeka. (Rozhovor vyšiel na Postoj.sk)



Čo sa deje so psychikou ženy po potrate?

Prof. MUDr. Eva Grey, PhD.

O tom, že umelý potrat môže mať psychické následky, sa dlho nevedelo. Dôvodov je viac. Ženy po potrate trpia rôznymi psychickými problémami, ktoré sa často nedávajú do súvisu s potratovou skúsenosťou.

Vnútorne napätie vo vnútri ženy môže byť dlho skryté. Spúšťacím mechanizmom býva často iná kríza: rozchod s partnerom, začiatok menopauzy, odchod posledného dieťaťa z domu (ktorý sa prirovnáva k vyprázdneniu hniezda), narodenie ďalšieho dieťaťa alebo vnúčaťa. Veľmi často sa prejav psychickej poruchy zhoršia v dňoch výročia potratu alebo vypočítaného termínu pôrodu dieťaťa. Problémom je aj to, že mnohé ženy nechcú o svojich problémoch hovoriť. Alebo ak aj chcú, nemajú s kým. Ženu, ktorá šla dobrovoľne na potrat, takmer nikto neľutuje. Veď má, čo chcela. Ona však často trpí podobne, ako ženy, ktoré stratili dieťa proti svojej vôli.

A možno ešte viac, práve preto, že si uvedomuje svoj vlastný podiel zodpovednosti. Každá žena je jedinečná a každá prežíva tragédiu umelého potratu svojím spôsobom. Napriek tomu sa u mnohých objavujú rovnaké problémy.

Vyprázdnenie a vytesnenie. Prvým pocitom po zákroku býva často úľava. Žena je rada, že „to“ už má za sebou, najmä, ak chcela utajiť tehotenstvo alebo sa bála komplikácií so zákrokom. Prvotnú úľavu však skoro vystrieda pocit vyprázdnenia – telesného i duševného. Vzniká citová otupenosť, akoby sa už takejto ženy po citovej stránke nič nedotklo. Zrazu nevie smútiť a žialiť ani v situáci-

ách, v ktorých to v minulosti robila. Nevie sa tešiť z vecí, ktoré jej robili radosť. Stáva sa menej citlivou voči problémom iných, niekedy sa jej zdá, akoby samu seba pozorovala z určitého odstupu. Na ničom jej veľmi nezáleží. Citové otupenie môže pretrvávať aj dlhodobo. Býva to vtedy, ak je obranným mechanizmom, kto-

Výskum ukázal, že do roka zomrelo v dôsledku samovraždy sedemkrát viac žien po umelom potrate, ako matiek, ktoré dieťa porodili.

rým sa žena chráni pred bolesťou, ktorú by jej spôsobovalo prirodzené prežívanie tragédie potratu. Snaží sa zabudnúť na to, čo sa stalo, úplne to vygumovať zo svojej pamäti. Vyhýba sa podnetom, ktoré jej skúsenosť potratu pripomínajú. Niektoré ženy sa nedokážu pozerieť na bábätká, malé deti, bruška tehotných žien. Negatívne vnímajú nemocničné predmety, ale i osoby, ktoré sa im spájajú s potratom. O potrate zvyčajne nerady rozprávajú, ale niektoré ho v diskusiách obhajujú práve preto, aby sa ním v myšlienkach nemuseli zaoberať. Snaha brániť sa duševnej bolesti je prirodzená. Ak však tento stav pretrváva dlhodobo, bráni to duševnému uzdraveniu.

Podráždenie. Jednou z reakcií na umelý potrat je zvýšená dráždivosť. Prejavuje sa podráždením aj v bežných situáciách a obrannými reakciami na podnety, ktoré nie sú nebezpečné. V komunikácii s ľuďmi žena pôsobí nervózne, nedotkливо, hádavo. Môžu sa u nej objaviť výbuchy zlosti a agresívne správanie. Časté

v ktorých sa skutočné udalosti prepletajú s neskutočnými obrazmi.

Problémy v sexuálnom živote. Viac ako tretina žien po potrate má problémy so sexom, ktoré začínajú tesne po zákroku. Strácajú radosť z milovania, nedokážu si ho vychutnať, niektoré pociťujú pri ňom bolesti. Preto sa mu snažia

pokusov o samovraždu, veľa z nich sa končí smrťou. Fínsky celonárodný výskum ukázal, že do roka zomrelo v dôsledku samovraždy sedemkrát viac žien po umelom potrate, ako matiek, ktoré dieťa porodili.

Problémy v partnerských vzťahoch. Umelý potrat negatívne zasiahne

problémom v pohlavnom živote, nevyrovnanému a konfliktnému správaniu, užívaniu drog a alkoholu.

Opakované potraty. Ženám po potrate hrozí štvornásobne vyššie riziko, že pôjdu znova na potrat. Má to niekoľko príčin. Prvou je snaha „odčiniť“ predchádzajúci potrat novým tehotenstvom, napriek tomu, že pretrváva problematická situácia, ktorá ženu priviedla k potratu. Ďalej je to strata sebadôvery – žena si neverí, že by dokázala byť dobrou matkou.

Nezdravý vzťah k deťom. Čo sa týka žijúcich detí, častý býva prehnaný strach o ne, ale i neschopnosť prejať im dostatočne svoju lásku. Výnimkou nie je ani týranie a zanedbávanie detí, čo súvisí s popotratovým stresom matky, jej náladovosťou a zníženou sebakontrolou.

Prof. MUDr. Eva Grey, PhD.



Lekárka a vysokoškolská profesorka, zaoberá sa etikou, zdravotníctvom a sociálnou prácou. V roku 2015 získala ocenenie Slovenka roka v kategórii vzdelávanie a výchova mladých talentov. Je vydatá a má 4 deti.

Riziká potratu na telesné zdravie ženy

Prof. MUDr. Eva Grey, PhD.

Umelé ukončenie tehotenstva môže prebiehať bez zjavných dopadov na telesné zdravie ženy. Môžu sa však objaviť bezprostredné i skoré komplikácie zákroku, no častejšie sa vyskytujú neskoré následky, ktoré ženy nie vždy dávajú do súvislosti s umelým potratom.

Bezprostredné následky

- silné krvácanie
- poškodenie hrdla maternice
- poranenie maternice operačnými nástrojmi (môže si vynútiť okamžitú operáciu, výnimočne odstránenie maternice v záujme záchrany ženy)
- poranenie močového mechúra
- zriedkavo šokový stav.

Skoré následky

- infekcia maternice
- zápal vajcovodov a vaječníkov
- zvyšky po potrate (je nutné ich odstrániť kyretou, inak hrozí infekcia a ďalšie komplikácie).

Neskoré následky

- **rakovina prsníka**
Riziko je najvyššie u žien, ktoré umelo potratili prvé dieťa.
- **neploďnosť**
Jazvy alebo chronický zápal v maternici môžu brániť uhniesdeniu ďalších embryí v maternici.
- **mimomaternicové tehotenstvo**
Pozápalové zrasty vo vajcovodoch prepustia drobnú spermii, ale embryo už nimi neprejde späť do maternice. Uhniesdi sa teda vo vajcovode alebo v brušnej dutine.
- **predčasné pôrody a samovoľné potraty**
Pri násilnom roztáňovaní krčka maternice môže dôjsť k jeho poškodeniu a strate schopnosti udržať ďalšie deti v maternici.
- **sérová choroba ďalších detí**
Riziko sérovej choroby ďalšieho dieťaťa sa zvyšuje u ženy s krvnou skupinou Rh negatív.



Ženy po potrate túžia po odpustení.

Vedeli ste, že...?

ZAÚJÍMAVOSTI Z MAMINHO BRUŠKA



Peter Topor

- Ľudská zygota (oplodnené vajíčko) je veľká asi desatinu milimetra. To stačí na to, aby sa dala vidieť aj voľným okom.
- Každý človek strávil prvý deň svojho života (24 až 30 hodín) ako jednobunkový organizmus. Už vtedy bolo dané jeho pohlavie, aké bude mať vlasy, farbu očí a pleti, výšku, krvnú skupinu a mnoho iných vlastností.
- **20 dní od počatia sú vytvorené základy mozgu a nervovej sústavy.** O ďalších 20 dní bude možné zachytiť mozgové vlny prístrojmi.
- Srdiečko začína biť 22 dní od počatia a od tridsiateho dňa tečie krv v cievach. Medzi počatím a narodením môžeme narátať až 54 miliónov úderov srdca.
- Na 30. deň je dieťaťko asi 10 000 krát väčšie, ako v momente počatia.
- **V 6. týždni vie dieťaťko reagovať na dotyk,** napríklad

pohne hlavou pri dotyku v oblasti úst.

- Medzi 6. a 7. týždňom sa dieťa už hýbe, celých 10 týždňov skôr, ako tieto pohyby ucíti jeho mama.
- Sedem a pol týždňa po počatí dieťa začína kopať. Ak sa zľakne, podskočí.
- 8-týždňové dieťaťko vie hýbať sánkou a prstami na nožičkách. Postupne začína štikútať, mračiť sa, škúliť, otáčať hlavou a ohmatávať si tvár.
- 8 týždňov po počatí **meria dieťa 3 cm a má vyvinuté všetky vnútorné orgány.**
- 9-týždňové dieťaťko má vyvinuté odtlačky prstov, vie zívať a cmúľa si palec. Väčšina bábätiiek preferuje palec na pravej ruke.
- 12-týždňové dieťaťko **sa vie usmiať,** zovrieť pery, ale aj začať päsť.
- 18-týždňové dieťaťko **cíti bolesť** a pri operáciách v maternici sa mu môžu podávať lieky proti bolesti.
- 28-týždňové dieťaťko vie rozpoznať hlas svojej mamy a používa už štyri z piatich zmyslov – zrak, sluch, chuť a hmat.
- 34-týždňové dieťaťko **dokáže rozpoznať hudbu** a môže sa hýbať do rytmu.
- Kým dieťa od počatia dosiahne dospelosť, ubehne 45 generácií bunčového delenia. Z toho až 41 sa udeje pred pôrodom.

6 výhod tehotenstva

Prof. MUDr. Eva Grey, PhD.

Predčasné ukončenie tehotenstva má mnoho rizík. Aj tehotenstvo predstavuje pre organizmus ženy záťaž. Má však tehotenstvo a donosenie dieťaťa aj svoje výhody?

1. Ženy, ktoré porodili dieťa a dojčili ho, majú nižšie riziko výskytu rakoviny prsníka. Pôrod a dočinenie sú totiž dobrými ochrannými faktormi. Niektoré štúdie ukazujú, že je znížené aj riziko rakoviny vaječníkov.

2. Mnoho žien pociťuje väčšie uspokojenie v sexuálnom živote, najmä počas druhého a tretieho trimestra. Niektoré zažili svoj prvý orgazmus práve počas tehotenstva.

3. Napriek rannej nevolnosti, ktorú niektoré ženy pociťujú počas prvého trimestra, v druhom a treťom trimestri často pociťujú zvýšený prílev energie a pozitívnych pocitov.

4. Pre mnohé ženy tehotenstvo predstavuje motiváciu starať sa viac o vlastné zdravie: prestať fajčiť, piť alkohol, zdravšie sa stravovať, chodiť na prechádzky. Zvyk chrániť svoje zdravie im často zostáva aj do ďalšieho života.

5. Radosť z dieťaťa, jeho rastu a rozvoja, úsmevu bábäťka, objatia dieťatkom je niečo výnimočné.

6. Po vrátení sa menštruácie môžu mať ženy menej kŕčov. Niektoré matky dokonca po tehotenstve a pôrode prestali mať bolesti úplne.



Plodár n.o.

Združuje odborníkov v oblasti prirodzenej plodnosti, ktorí pomáhajú párom žiť zdravý život v rytme cyklu, učia mladé ženy spoznať ich menštruačný cyklus a v prípade potreby začať s liečbou.

www.plodar.sk | plodar.sk@gmail.com | Kapitulská 21, Banská Bystrica

ADOPCIA A UTAJENÝ PÔROD

Patrik Daniška



Sú tisíce žien, ktoré sa stali matkami, no uvažujú o potrate. A sú tisíce žien, ktoré veľmi túžia po dieťatku, ale nejde to.

Čiastočné riešenie ponúka adopcia. Matka uchránená od potratu, dieťa tiež a adoptívni rodičia šťastní z príchodu vytúženého dieťaťa. Počet adopcií na Slovensku je ale iba 140 ročne, pritom umelých potratov je okolo sedem tisíc. A poradovníky na adopciu dieťaťa sa z roka na rok predlžujú. V niektorých krajinách sa na dieťa čaká dva roky, na severe aj sedem rokov. Hlavný dôvod: málo detí, ktoré by sa dali adoptovať.

Jednou z obáv neželane tehotných mamičiek je, či ich dieťa bude šťastné a či sa dostane do dobrej rodiny. Systém na Slovensku je v tomto smere veľmi dobrý a ponúka určité záruky. Adoptívni rodičia musia spĺňať predpísané kritériá, musia absolvovať prípravu na osvojenie, sú preverení úradom práce, psychológom aj súdom. Ak sa nečakane tehotná matka

rozhodne dať dieťa na adopciu, má niekoľko možností. Po pôrode môže podpísať **súhlas s adopciou**, takže dieťa môže byť pomerne rýchlo osvojené novými rodičmi. V takomto prípade adoptívni rodičia budú poznať základné údaje o biologických rodičoch, čo budú raz veľmi cenné informácie pre dieťa pri vytváraní si svojej identity.

„Najsilnejšia bola chvíľa, keď som Natálku prvýkrát zbadala a pozerala na mňa svojimi veľkými tmavými očami, ktoré sa už nikdy nevymažú z mojej pamäti!“
– Lenka a Jaro, adoptívni rodičia

Podľa našich zákonov je možný aj tzv. **utajený pôrod**. Matka môže v pôrodnici požiadať o utajenie svojej osoby v súvislosti s pôrodom, takže pôrod môže prebehnúť v nemocnici pod dohľadom lekárov. Zdravotná dokumentácia je však vedená oddelene (nezapisuje

sa do zdravotnej dokumentácie matky ani dieťaťa) a spolu s identifikáciou matky je zapečatená, odoslaná do archívu ministerstva zdravotníctva, a nie je možné do nej nahliadať. Pri utajenom pôrode odoberú dieťa od matky hneď po pôrode, aby sa naň citovo nenaviazala. Matka má šesť týždňov na to, aby svoje rozhodnutie zmenila, potom môže byť dieťa adoptované.

Tretou možnosťou je **odloženie dieťaťa do verejne prístupného inkubátora** (Hniezdo záchrany). Táto možnosť je najmenej vhodná, pretože pôrod spravidla prebieha bez lekárskeho dohľadu. Odloženie dieťaťa je vo všeobecnosti trestným činom, no ak je dieťa odložené do verejne prístupného inkubátora, o trestný čin nejde.

Ak sa matka nemôže o dieťa postarať, adopcia je vhodný spôsob, ako dieťaťu nájsť novú rodinu.

5 dôležitých čísel, na ktoré má matka nárok

70% V tehotenstve a po pôrode matka pobere materské vo výške 70% z denného vymieravacieho základu.

203,20€ Rodičovský príspevok mesačne až do troch (šiestich) rokov dieťaťa.

280€ Mesačný príspevok na starostlivosť o dieťa do troch (šiestich) rokov, ak matka pracuje.

829,86€ Jednorazový príspevok pri narodení dieťaťa.

23,52€ Prídavok na dieťa sa vypláca mesačne od narodenia, najdlhšie do 25 rokov dieťaťa.

Plus výživné na dieťa a príspevok nevydatej matke od otca dieťaťa.

List adoptívnej matky

Chcem sa Ti poďakovať.

Vieš, keď som sa vydávala, predstavovala som si veľkú rodinu. Nechcela som mať deti hneď, chceli sme si s manželom najprv trochu zariadiť bývanie a vychutnať naše manželstvo. Ale pomerne rýchlo sme zmenili názor a na naše bábätko sme sa začali tešiť. Ale ono neprichádzalo. Ani prvý mesiac, ani druhý, ani dvanásť...

A potom prišiel ten potrat. Boli sme z toho zničení. A nasledovali ďalšie mesiace sklamaní. Hlavne pre mňa.

Rozhodli sme sa pre adopciu. Čakali sme skoro dva roky. Na tvoju dcérku. Na našu dcérku.

Chcem sa Ti poďakovať. Aj keď Ťa nepoznám. Nevieť, ako vyzeráš, ani to, prečo si si ju nemohla nechať. Ale ďakujem Ti, že si nešla na potrat. Že si bola odvážna. Že si ju porodila a dala na adopciu. Ďakujem, že môže byť naša.

Je úžasná a robí nám veľkú radosť. Chcem sa Ti za to poďakovať.

šťastná matka

Právnik radí: Za nelegálny potrat do väzenia

Na otázku odpovedá právnik Mgr. Šimon Hudák

„Počula som, že umelý potrat môže byť trestným činom. Ak by ma prijali za zdravotnú sestru na gynekológii, musím asistovať aj pri interrupciách? Môžem aj ja spáchať trestný čin, ak budem len asistovať pri nelegálnom potrate?“

Umelý potrat sa smie vykonať len za podmienok a postupom, ktorý upravuje zákon o umelom prerušení tehotenstva a naňho nadväzujúce predpisy. Pokiaľ by sa interrupcia vykonala v rozpore s týmito podmienkami, išlo by o kriminálny potrat. Medzi najzákladnejšie podmienky patrí povinnosť trvalého pobytu, to znamená, že potrat sa nesmie vykonať cudzin-kám, ktoré nemajú trvalý pobyt na území Slovenska. Čo sa týka časového hľadiska, interrupciu na žiadosť nie je možné vykonať po 12. týždni tehotenstva.

Zárok sa tiež nesmie vykonať bez náležitého poučenia tehotnej matky a v prípade neplnotých dievčat aj jej rodičov. Lekár musí ženu pravdivo a úplne

poučiť o účele, povahe, priebehu a následkoch umelého prerušenia tehotenstva, o možných fyzických a psychických rizikách, informovať ju o aktuálnom vývojovom štádiu dieťaťa, aj o možnosti získať sono-grafický záznam. Veľmi dôležité je, aby lekár informoval ženu o alternatívnych riešeniach neželaného tehotenstva, najmä možnosti utajeného pôrodu a osvojenia dieťaťa. Musí tiež informovať o možnos-tiach získania materiálnej či psy-chologickej pomoci v tehotenstve, ktorú poskytujú cirkevné alebo občianske inštitúcie. Zoznam týchto organizácií musí žiadateľke o potrat odovzdať priamo do ruky.

O poskytnutí informácií musí lekár zaslať hlásenie Národnému centru zdravotníckych informá-

cií. Po odoslaní začína plynúť 48 hodinová doba na rozmysle-nie, počas ktorej sa nesmie potrat vykonať.

Nelegálny potrat je trestným činom, za ktorý hrozí páchatelovi trest odňatia slobody 2 až 8 rokov. Trestné je aj prerušenie tehotenstva bez súhlasu tehotnej ženy, ako aj navedenie alebo pomoc žene, aby tehotenstvo sama pre-rušila alebo umožnila protiprávny umelý potrat. Ak sa dozviete alebo z okolností prípadu vidíte, že interrupcia sa vykonáva v roz-pore so zákonom, asistovaním pri takomto zákroku by ste sa stali spolupáchatelom trestného činu. Vo Vašom vlastnom záujme odporúčam, aby ste pri takomto zákroku rozhodne neasistovali.



Pre Vás, ako zdravotníka, je tiež dôležité poznať svoje právo odmietnuť účasť na interrupcii z dôvodu výhrady svedomia. Podľa zákona o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti nemožno od Vás vyžadovať taký výkon alebo spoluúčasť na ňom, ktorý odporuje Vášmu svedomiu, okrem prípadov bezprostredného ohrozenia života alebo zdravia osôb.

Výhradu svedomia si môžete uplatniť kedykoľvek, hoci aj po rokoch služby. Je však potrebné, aby ste o tejto skutočnosti informovali svojho zamestnávateľa, a ak si uplatňujete výhradu svedomia pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti, aj svojich pacientov.

V Leviciach otvorili poradňu pre tehotné matky

Názov novej poradne je FEMINA. O dôvodoch jej vzniku, aj o tom, ako vedia tehotným mamičkám pomôcť, hovorí ANNA SIEKELOVÁ.



Foto: Kristína Siekelová

Levice sú okres s najvyššou potratovosťou na Slovensku. Prečo je to tak?

Potrat je len vrchol ľadovca. Žiaľ, okres Levice sa vyznačuje aj najvyššou rozvodovosťou a veľkým počtom pokusov o samovraždu. To všetko je vzájomne prepojené.

Z toho vyplýva, že ľudia strácajú nádej. Nádej v to, že život má zmysel. No napriek zlým štatistikám vní-mam aj viacero prebudených ľudí, ktorí sa snažia v tomto regióne šíriť kultúru života.

Od novembra začala svoju činnosť poradňa Femina. Komu je určená a ako viete ľuďom pomôcť?

Je určená tým najohrozenejším ženám, ktoré sa ocitnú v nečakanom tehotenstve, ženám týraným a zneužívaným. Toto centrum bude informačno-kontaktné. To znamená, že ženám sa poskytnie kontakt na odbornú pomoc. Vo Fóre života sme sa rozhodli urobiť konkrétny krok pomoci žene, ktorá sa ocitne v nečakanom tehotenstve, a to práve v regióne, kde je to najpotrebnejšie. Bola to myšlienka našej predsedníčky Marcely Dobešovej, ktorá nás do toho povzbudila a poverila ma, aby som toto informačno-kontaktné centrum rozbehla.

Ak nejaká žena váha, či sa na vás obrátiť, čo by ste jej chceli odkázať?

Naše pracovníčky budú pracovať diskretné. Ak by sa žena bála či hanbila, môže sa ozvať telefonicky alebo mailom. Aj takýmto spôsobom jej bude poskytnutá pomoc.

FEMINA

je informačno-kontaktné centrum pre ženy zvažujúce potrat, kde nájdú kontakty na odborníkov a organizácie, ktoré im pomôžu vyriešiť ich situáciu.

adresa: Ulica SNP 19, Levice (v budove polikliniky)
email: femina@forumzivota.sk
tel.: 0903 983 983

Realita umelého potratu

MUDr. Magdaléna Gerová, gynekologička

Umelý potrat do 12. týždňa je operačný zákrok, ktorý trvá približne pätnásť minút.



Dieťa do 10. týždňa tehotenstva sa odstráni z maternice odsávacím prístrojom (vákuumexhauscia). Matku uložia v gyne-kologickej polohe na operačný

stôl. Anesteziológ jej podá do žily lieky na uspanie. Po dezinfekcii vonkajších rodidiel a pošvy sa maternica zachytí do americ-kých klieští. Operatér si pridržia

kŕčok maternice kliešťami v jednej ruke a druhou, pomocou kovo-vých tyčíniek – dilatátorov, otvára a rozširuje kanál v krčku. Potom zavedie do maternice trubicu – aspiračnú kanylu, a dieťaťko odsaje. Steny maternice sa dočistia tupou kyretou, ktorá pripomína ostrejšiu lyžičku.

V prípade starších, a teda aj väčších detí, kedy na ultrazvuku už vidno pohyby bábätka a dieťaťko sa nezmesť do aspiračnej kanyly, sa maternica vyprázdňuje tupou kyretou. U ešte starších plodov sa používajú aj potratové kliešte – na vytiahnutie väčších častí, napr. hlavičky dieťaťa. Dieťaťko sa väčšinou odstraňuje po častiach, pretože má jemné telíčko, ktoré sa

trhá. Na záver sa maternica ešte prečistí kyretou.

Po 14. týždni tehotenstva sa potrat robí vyvolaním pôrodu. Kanál krčka maternice sa pomaly mechanicky roztiahne. Následne sa do maternice podajú prostaglandíny, neskôr oxytocín, ktoré vyvolajú sťahy maternice a plod sa z nej vypudí. Celý proces trvá niekoľko hodín, častejšie až niekoľko dní. Ak potrat týmto spôsobom neprichádza do úvahy, urobí sa tzv. malý cisársky rez a dieťa sa vyberie operačne. Pri potrate po 22. týždni sa zvykne vybrať aj živé dieťa, ktoré nechajú umrieť.

Zárodku človeka sa v prvých dňoch života zabráni prežiť aj používaním niektorých druhov antikoncepcie – hormonálnej alebo postkoitálnej. Embryu sa znemožní uhniezdiť v maternici, v dôsledku čoho zomrie.

Rodičia majú právo pochovať potratené dieťa

Patrik Daniška

Strata nenarodeného dieťaťa je bolestivá skúsenosť. Podľa psychológov je dôležité, aby sa rodičia mohli vysmútiť, rovnako, ako to robíme pri smrti inej blízkej osoby. Dôležitou súčasťou smútenia je pohreb.

Rodičia majú právo svoje dieťa pochovať, a to aj vtedy, ak dôjde k potratu v nemocnici. Zákon o pohrebníctve hovorí jasne:

„Rodič potrateného alebo predčasne odňatého ľudského plodu môže písomne požiadať poskytovateľa zdravotnej starostlivosti o jeho vydanie na pochovanie.“ Zákon súčasne stanovuje povinnosť zdravotníckeho zariadenia vydať bezodkladne potratený plod rodičovi alebo ním poverenej pohrebnej službe na pochovanie.

Právo požiadať o vydanie telesných pozostatkov dieťaťa majú obaja rodičia, teda matka aj otec dieťaťa. Žiadosť musí byť písomná. Niektoré nemocnice už začali samé informovať rodičov o tomto práve.

Mnohé potratené deti sú pochované v intímnej atmosfére na mieste, o ktorom vedia len rodičia. No vždy je tu aj možnosť zabezpe-

Psychologická pomoc a uzdravenie

Nie každý sa dokáže so stratou nenarodeného dieťaťa vyrovať ľahko. Často je tomu pri umelom potrate, ale niekedy aj v prípade spontánneho potratu. Ak už nie je možné dieťa pochovať, môže pomôcť iný obrad rozlúčky – rodičia môžu dať dieťaťu meno, dať zaň odslúžiť omšu alebo urobiť symbolický pohreb.

V prípade závažnejších problémov je vhodné vyhľadať odbornú psychologickú pomoc. Na Slovensku pôsobia aj dve organizácie, ktoré sa tomuto problému venujú - **Projekt Rachel** a **Poradňa Alexis**. Pomoc poskytuje aj občianske združenie **TÓBI**, ktoré pomáha rodičom získať pozostatky



dieťaťa zo zariadenia, poskytuje pomoc pri pochovávaní dieťaťa, aj poradenstvo, ako postupovať pri vybavovaní žiadosti o pochovanie potrateného dieťaťa.

Vzor žiadosti a podrobnejšie informácie o tejto téme nájdete v analýze *Právo rodičov pochovať potra-tené dieťa* na www.hfi.sk.

TÓBI

Poradenstvo a pomoc rodičom pri pochovávaní potratených detí.
Prestavky 107, Hl. nad Hronom
Tel.: 0915 214 915
Email: polonova.m@gmail.com
Web: oz-tobi.webnode.sk

PRO-LIFE metro: byť blízko, keď treba

Na Slovensku považujú tehotenstvo za problém tisíce žien ročne. Každý z nás sa môže stretnúť so ženou ohrozenou umelým potratom. Jej dieťaťu, ako aj jej samej, veľmi pomôže, ak sa zastaneme života a pomôžeme žene prijať, že je matka. Ale, ako to spraviť, aby sme ju neodradili a nestratili jej dôveru?



Som tu pre teba. Tehotná mamička, ktorej chýba opora okolia, je veľmi zraniteľná. Potrebuje počuť, že nie je sama. Že sa má na koho spoľahnúť. Je potrebné, aby sme jej v tomto náročnom období venovali svoj čas, zaujímali sa o ňu. Možno jej dobre padne, ak ju bude mať kto sprevádzať k lekárovi či na úradoch. V prípade jej záujmu je možné do pomoci zapojiť aj širší okruh ľudí.

Počúvam. Je potrebné si ženu vypočuť a spolu s ňou sa zamýšľať nad jej situáciou. Každá neplánovane tehotná žena je v inej situácii – jedna príliš mladá, inej sa partner vyhráza rozchodom, iná sa bojí, ako uživiť ďalšie dieťa. Je dobré, ak sa žena môže vyzprávať a v pokoji si utriediť myšlienky. Tak sa tiež zistí, aké ťažkosti ju čakajú, keď si dieťa nechá, a teda aj to, s čím jej môžeme pomôcť. Treba získať čas a predísť unáhle-

ným krokom, ktoré sa už nedajú vrátiť späť.

Zvládneš to. Každý potrebujeme počuť slová povzbudení. O čo viac tehotná mamička, ktorá je v strese, plná pochybností a obáv zo zlyhania. Pomôžeme jej nazrieť kúsok za horizont a objaviť víziu svojho šťastného rodičovstva. Povzbudíme ju, že každá žena môže byť dobrou matkou. Ak nie je možné, aby sa o dieťa starala, je tu vízia šťastného života pre dieťa v náhradnej rodine.

Vieš, že...? Veľa sa dá pomôcť poskytnutím užitočných informácií. Napríklad o tom, ako dieťa v danom týždni tehotenstva práve vyzerá, ako sa vyvíja. Všetko je na webe. Ak žena naozaj zvažuje potrat, toto sú pre ňu veľmi dôležité informácie. Raz sa o nich iste dozvie, nemala by ľutovať, že to bolo neskoro.

Citlivo ju treba informovať o negatívnych následkoch umelého potratu, zdravotných a hlavne psychických, vrátane rizika popotratového syndrómu. Možno nevie o organizáciách, ktoré jej môžu pomôcť. Alebo, že je dieťa možné po pôrode zveriť do pestúnstva či profesionálnej rodiny, alebo porodiť ho utajene v nemocnici a dať

Slová, ktoré zachraňujú život:

- **Neboj sa.**
- **Zvládneš to.**
- **Pomôžem ti.**

ho na adopciu. Niekomu môže pomôcť, ak sa dozvie, že otec dieťaťa je povinný finančne naň prispievať aj v prípade, ak nechcel, aby sa narodilo. Informovanosť je dôležitá pre správne rozhodovanie. Ak si s nie-

ktorými otázkami nevieme dať rady, spýtajme sa v poradni.

Pomôžem ti. Užitoční môžeme byť aj konkrétnou pomocou – napríklad finančnou, materiálnou (oblečením, výbavičkou pre bábätko), vybavením ubytovania či pomocou pri starostlivosti o dieťa. Ak sa však chceme zaviazat' k dlhobejšej pomoci, nesľubujme niečo, čo nebudeme môcť splniť! Veriaci môžu veľmi pomôcť modlitbou. Takto sa dá pomôcť aj v prípade, že nie sme v priamom kontakte s tehotnou mamičkou a navyše touto formou dokáže pomôcť naozaj každý ;)

Odborné poradenstvo. Niekedy je treba tehotnú mamičku nasmerovať na poradňu, ktorá vie pomôcť aj v náročnej situácii. Každý by mal nejakú poradňu poznať, aby ju vedel odporučiť. Špecializované poradne a zariadenia vedia pomôcť s množstvom vecí. Vedia so ženou správne komunikovať a poradiť jej. Niektoré spolupracujú so sociálnymi pracovníkmi, psychológmi, právnikmi, kňazmi, lekármi, prípadne majú možnosť mamičku ubytovať, ukryť, a podobne. Kontakty na poradne nájdete na zadnej strane týchto novín.

Domov pre tehotné mamy. Na Slovensku máme desiatky zariadení, ktoré môžu mamičku v núdzi ubytovať, a to pred pôrodom, aj po ňom. Zoznam viac ako 40 organizácií, ktoré poskytujú poradenstvo, prípadne ubytovanie pre tehotné matky, nájdete na stránke: www.pochodzazivot.sk/pomoc.

Utajený pôrod a adopcia. Niektoré matky sa nemôžu z rôznych príčin o svoje dieťaťko starať, no nechcú mu ani ublížiť umelým potratom. Pre ne je tu možnosť porodiť dieťa v nemocnici, a to normálne alebo utajene. Dieťaťko potom môže ísť na adopciu k jeho novým rodičom, ktorí sa naň už veľmi tešia.

Pestúnstvo a profirodina. Dieťa môže byť zverené aj do pestúnskej starostlivosti či umiestnené do tzv. profirodiny, kým sa situácia biologických rodičov nezlepší a budú sa oň môcť sami starať.

„Tretie tehotenstvo bol pre mňa šok. Rozhodla som sa, že ja na potrat nepôjdem. Dnes viem, že to bolo najlepšie rozhodnutie v mojom živote.“





Poradňa ALEXIS n.o.

Je určená pre ženy, dievčatá a všetkých, ktorí:

- uvažujú o umelom potrate,
- trápí tehotenstvo, na ktoré neboli pripravení,
- trápia nejasné výsledky vyšetrení v tehotenstve,
- trápia rodinné a vzťahové problémy po zistení tehotenstva,
- prekonalí umelý alebo spontánny potrat.

Kontakt:

0911 350 200 (Telekom),
0917 350 200 (Orange)
poradna@alexisporadna.sk

www.alexisporadna.sk
Heydukova 14, Bratislava



Áno pre život n.o.

Pomoc dievčatám, ženám a matkám s deťmi, ktoré sa nachádzajú v krízových životných situáciách

- kvôli tehotenstvu ostali bez partnera a podpory rodiny
- nemajú dostatok finančných prostriedkov a bývanie
- sú obeťami domáceho násillia.

Kontakt:

Bezplatná LINKA POMOCI
0800 12 00 24 (nonstop)
apz@nexta.sk

www.anoprezivot.sk
Farská 543/2, Ražeké Teplice



**ZACHRÁŇME
ŽIVOTY**

Zachráňme životy

Systém finančnej pomoci na záchratu počatého dieťaťa a pomoci jeho matke. Činnosť realizuje v spolupráci s 26 organizáciami a krízovými centrami, ktoré odborne pracujú s tehotnými ženami. Projekt je aj darcovským systémom pre tých, ktorí chcú finančne pomáhať. Projekt realizuje Fórum života.

Kontakt:

0911 756 026
info@zachranmezivoty.sk

www.zachranmezivoty.sk
Heydukova 14, Bratislava



Ráchelina vinica

Nádej pre zranených potratom. Pre ľudí trpiacich následkami potratu, ktorý natrvalo poznačí život matky, otca, príbuzných i lekárov, ponúkame víkendový program Ráchelina vinica, zameraný na emocionálne, duševné i duchovné uzdravenie. Ráchel je projekt Diecézneho pastoračného centra pre rodinu BB diecézy.

Kontakt:

0911 911 794
rachel@rodinabb.sk

rachel.rodinabb.sk
Kapitulská 21, Banská Bystrica