

Obsah

Úvod





Vaše možnosti v těhotenství	6
Konzultace	9
Testování na sexuálně přenosné infekce (STI)	11
Ochrana před otěhotněním	12
Možné zákroky	15
Farmakologické ukončení těhotenství	16
Chirurgické ukončení těhotenství	28
Předoperační poradenství	36
Následná péče po farmakologickém nebo chirurgickém ukončení těhotenství	38
Těhotenství neznámé lokalizace (PUL) a mimoděložní těhotenství	42
Žilní trombóza (VTE)	45
Informace o sepsi pro klientky a osoby, které o ně pečují	48
Injekce anti-D protilátek	51
Často kladené otázky	53
Zpětná vazba a stížnosti	56
Užitečné kontakty	57
Poznámky	58

Vize

V organizaci NUPAS (Národní poradenská služba pro neplánované těhotenství) respektujeme, že každý má právo na výběr. Proto ženám poskytujeme bezpečné prostředí se soucitným personálem, kde mohou podstoupit ukončení těhotenství a kde jim poradíme ohledně ochrany před otěhotněním a sexuálního zdraví.

Hodnoty

Vážíme si našich klientek. Respektujeme jejich právo volby a podporujeme je po celou dobu.

-  Jsme transparentní a čestní ve všem, co děláme, a komunikujeme otevřeně a upřímně.
-  Pracujeme jako jeden tým a máme společný cíl: Poskytovat tu nejlepší péči.
-  Jsme pečliví a věříme v to, co děláme.
-  Vážíme si našich zaměstnanců a podporujeme je.

Podstoupení umělého ukončení těhotenství

Pokud jste se rozhodla, že podstoupíte umělé ukončení těhotenství, myslete na to, že nejste sama.



Pokud jste těhotná a rozhodla jste se, že umělé ukončení těhotenství bude pro vás nejlepší volbou, přečtěte si v klidu tuto brožurku, kde se dozvíte o různých možnostech, které jsou vám k dispozici.

Již více než 50 let poskytujeme ženám své služby a péči a plně podporujeme a bojujeme za právo žen zvolit si umělé ukončení těhotenství.

Tato brožurka vám přináší informace o způsobech umělého ukončení těhotenství a rady, co se bude dít, když k nám přijedete na zákrok. Informace vycházejí ze směrnic, které vydává Royal College of Obstetricians and Gynecologists (Královské kolegium porodníků a gynekologů – RCOG), National Institute for Clinical Excellence (Národní ústav pro zlepšování zdravotní a sociální péče – NICE) a Royal College of Anaesthetists (Královské kolegium anesteziologů – RCOA).

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Právní úprava umělého ukončení těhotenství

Podle zákona o umělém ukončení těhotenství z roku 1967 jsou umělá ukončení těhotenství povolena ve Spojeném království až do 23 týdnů a 6 dnů těhotenství. Umělé ukončení těhotenství lze provést po 24. týdnu pouze v mimořádných případech, např. ohrožení života ženy nebo existence abnormality plodu.

Zákon stanovuje, že dva lékaři musí odsouhlasit, že umělé ukončení těhotenství zanechá menší škody na vašem tělesném nebo duševním zdraví než pokračování těhotenství. Dva lékaři, kteří s tím souhlasili, se pak musí podepsat na právnícký formulář, zvaný formulář HSA1.

Provedení umělého ukončení těhotenství na základě pohlaví plodu je nezákonné.

Umělé ukončení těhotenství může být provedeno pouze v nemocnici nebo na specializované klinice s licencí.

Co je umělé ukončení těhotenství?

Umělé ukončení těhotenství je zákrok, který ukončí těhotenství. Nazývá se také „interrupce“.

Období, ve kterém zvažujete umělé ukončení těhotenství, může být velmi složité, stresující a těžké. My to chápeme a slibujeme, že vám poskytneme péči a podporu, abychom vám v tomto období pomohli.

Důvěrnost

Všechno, co se děje během vašeho kontaktu s námi, jakož i všechny zákroky, které u nás absolvujete, jsou zcela důvěrné. Ani v případě, že jste mladší 16 let, o tom nebudeme nikomu nic říkat, pokud nám nedáte povolení. Vaše údaje budeme sdílet s jinými zdravotníky nebo organizacemi, pouze pokud

se budeme domnívat, že vám hrozí vážné riziko újmy. Vždy se vám to budeme snažit oznámit, pokud se budeme domnívat, že to musíme udělat.

Ochrana mladých lidí a zranitelných dospělých osob

Všichni odborníci se zavázali chránit zdraví mladých lidí a zranitelných dospělých osob. Podnikají přiměřené kroky, aby je ochránili před zanedbáváním, fyzickou, sexuální nebo citovou újmu nebo vykořisťováním. Pokud zjistíme, že „vám hrozí riziko“, zaměstnanci organizace NUPAS s vámi budou spolupracovat, aby přijali vhodná opatření k vaší ochraně.

Vaše možnosti v těhotenství

Máte tyto možnosti:

- pokračovat v těhotenství;
- pokračovat v těhotenství a zvážit adopci nebo pěstounskou péči;
- podstoupit umělé ukončení těhotenství.

Pokračování těhotenství

Pokud se rozhodnete pokračovat v těhotenství, musíte kontaktovat svého praktického lékaře nebo můžete kontaktovat přímo porodní asistentku (viz webové stránky místní nemocnice). Ti potvrdí vaše těhotenství a domluví vám schůzku s místní porodní asistentkou. Porodní asistentka se o vás bude starat během vašeho těhotenství. Předporodní péče je velmi důležitá, takže musíte informovat svého praktického lékaře/porodní asistentku, jakmile si budete jistá svým rozhodnutím pokračovat v těhotenství. Více informací o předporodní péči a místních službách získáte na stránce www.nhs.uk.

Adopce nebo pěstounská péče

Adopci můžete zvolit, pokud nechcete podstoupit umělé ukončení těhotenství. Budete pokračovat v těhotenství a porodíte, ale o miminko se nebudete starat a po ukončení adopce nebudete mít k dítěti žádná práva ani za něj nebudete zodpovědná.

Adopce je formální proces, který řídí úřad pro adopci nebo místní úřad a rozhoduje o ní soud. Jakmile soud rozhodne o adopci, rozhodnutí je konečné a nelze jej změnit.

Kde mohu získat pomoc?

- Obraťte se na ordinace vašeho praktického lékaře.
- Či se obraťte na sociální pracovníci ve vaší místní nemocnici, která se specializuje na služby pro těhotné, anebo se obraťte na místní odbor sociálních služeb a prodiskutujte adopci s nimi.
- Anebo kontaktujte British Association for Adoption and Fostering (Britská asociace pro adopci a pěstounství) – BAAF, která spolupracuje se všemi, kteří se podílejí na adopci a pěstounské péči po celém Spojeném království. Můžete je kontaktovat na čísle 020 7520 0300 nebo na stránce www.corambaaf.org.uk

Vaše rozhodnutí

Rozhodnutí ukončit těhotenství mohou lidé učinit z několika důvodů. Ať už je však důvod jakýkoliv, mělo by vždy jít o vaše rozhodnutí.

Vaše rozhodnutí podstoupit umělé ukončení těhotenství by mělo být osobní. Měla byste se mít možnost rozhodnout, aniž byste cítila tlak okolí nebo do toho byla někým nucena. Pro některé ženy může být rozhodování o tom, co dělat s neplánovaným těhotenstvím, obtížné nebo těžké. Každá žena se s touto událostí vyrovnává různým způsobem. Některé ženy jsou si svým rozhodnutím ukončit těhotenství jisté, zatímco jiné mohou mít problém smířit se s umělým ukončením těhotenství.

Psychologické poradenství

Nabízíme psychologické poradenství před i po umělém ukončení těhotenství. Psychologické konzultace probíhají po telefonu. Upozorňujeme, že naše služby neposkytují krizové služby. Pokud budeme mít pocit, že potřebujete naléhavou pomoc se svým duševním zdravím, budete muset být odeslána na specializovanou službu.

Pokud máte pocit, že byste si chtěla s někým promluvit o svém rozhodnutí, pocitech a emocích, které prožíváte, zavolejte nám na číslo 0333 004 6666 – můžete si kdykoli promluvit s členem našeho týmu o možnostech, které máte k dispozici, a můžeme vám zajistit psychologické poradenství.



LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Konzultace

Než se rozhodnete pro zákrok, budete mít konzultaci u lékaře, který vám vysvětlí možné zákroky a odpoví vám na otázky, které můžete mít ohledně umělého ukončení těhotenství.

Lékařské vyšetření

Lékař se vás zeptá na vaši zdravotní, porodnickou a gynekologickou anamnézu. Je velmi důležité, abyste na otázky lékaře odpovídala pravdivě a poskytla co nejvíce informací o všech zdravotních potížích, které máte, nebo o lécích, které užíváte. Tím bude zajištěna vaše bezpečnost a ověříme tím, že můžete zákrok podstoupit. Informujte lékaře, pokud kojíte. Konzultace s lékařem proběhne po telefonu, nebo pokud upřednostníte osobní konzultaci, tak osobně. Ujistěte se, že je kolem vás ticho, abyste dobře slyšela a mohla být sama a mít soukromí.

Během konzultace lékař prodisktuje screeningové testy na sexuálně přenosné infekce, které nabízíme, a také vaše možnosti ochrany před otěhotněním. Poskytneme vám informace o tom, jaké formy antikoncepce jsou k dispozici. Je důležité zvážit, jaký typ antikoncepce budete používat, protože i po umělém ukončení těhotenství můžete otěhotnět (viz strana 12 – možnosti ochrany před otěhotněním).

Lékař se vás zeptá, zda rozumíte, jak bude probíhat umělé ukončení těhotenství, a ujistí se, že chápete udělení souhlasu k provedení zákroku.

Ultrazukové vyšetření

V závislosti na vaší zdravotní, porodní a gynekologické anamnéze možná budete muset před umělým ukončením těhotenství absolvovat ultrazukové vyšetření. Pokud to bude nutné, absolvujete ultrazukové vyšetření pro určení, ve kterém týdnu těhotenství jste. To nám pomůže se rozhodnout, jaký typ zákroku je vám k dispozici. Někdy je příliš brzy na to, abychom těhotenství viděli ultrazukem přes břicho, takže vám budeme muset vložit malou ultrazukovou sondu do vagíny. Neuvidíme-li těhotenství ani prostřednictvím vaginálního ultrazuku, nebudeme si moci být jisti, že se těhotenství vyvíjí tak, jak by mělo. Lékař si o tom s vámi promluví a dohodne se s vámi na opakovaném ultrazukovém vyšetření o několik dní později.

Možná je jen brzy na to, abychom těhotenství viděli prostřednictvím ultrazuku, možná u vás došlo k ranému potratu nebo se plod vyvíjí mimo dělohu – jde o mimoděložní těhotenství – **viz strana 42, kde naleznete více informací a rady ohledně mimoděložního těhotenství.**

LINKA NÁSLEDNÉ PĚČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Sexuálně přenosné infekce (STI)

Během konzultace vám nabídneme screeningové testy na sexuálně přenosné infekce (STI). Sexuálně přenosné infekce se přenáší během nechráněného vaginálního sexu, orálního sexu, análního sexu, při půjčování erotických pomůcek a při blízkém kontaktu genitálií. Nejběžnějšími příznaky sexuálně přenosných infekcí jsou **ŽÁDNÉ PŘÍZNAKY... mnoho lidí neví o tom, že mají sexuálně přenosnou infekci.** Pokud se sexuálně přenosné infekce neléčí, mohou vést k dlouhodobým problémům, například k zánětlivému onemocnění pánve nebo neplodnosti (neschopnost mít děti).

Screening na sexuálně přenosné infekce přes organizaci NUPAS

Organizace NUPAS nabízí screening na: chlamydie, kapavku, HIV a syfilis. Testy jsou rychlé a praktické – stačí jenom stěr nebo test z moči a vzorek několika kapek krve z prstu.

Jediný způsob, jak zjistit, zda máte sexuálně přenosnou infekci, je testování. Testování doporučujeme zvláště, pokud jste měla nechráněný sex, nedávno jste změnila partnera nebo pokud existuje riziko, že váš partner měl sex s někým jiným. Většina sexuálně přenosných infekcí se po jejich zjištění léčí snadno, a to pomocí antibiotik. Pokud jste ještě nebyla otestována na sexuálně přenosné infekce, je na to nyní vhodný čas. Měla byste si také promluvit se svým partnerem, aby se nechal otestovat a udržoval si sexuální zdraví. K testům a léčbě se dostanete také v místním centru sexuálního zdraví, na klinikách plánovaného rodičovství a sexuálního zdraví, specializovaných klinikách jako Brook, anebo v ordinaci svého praktického lékaře. Služby ve vašem okolí najdete, pokud si vyhledáte **NHS Choices (Možnosti NHS)** na webové stránce: www.nhs.uk.

Ochrana před otěhotněním

Během konzultace s lékařem proberete dostupné metody ochrany před otěhotněním. Žena je plodná již 5 dní po umělém ukončení těhotenství a může opět otěhotnět, pokud nepoužívá ochranu před otěhotněním. Můžete si vybrat z mnoha druhů ochrany před otěhotněním. Nedejte se proto odradit, pokud vám první metoda ochrany zcela nevyhovuje, protože můžete zkusit jinou. Mnoho způsobů ochrany před otěhotněním účinkuje na 99 %, pokud se používají správně.

Dlouhodobě působící reverzibilní antikoncepce – LARC

Dlouhodobě působící reverzibilní antikoncepce je velmi účinná, protože nezávisí na tom, abyste si vzpomněla, že ji máte užít nebo použít –

Antikoncepční implantát – Implantát je neefektivnější metodou ochrany před otěhotněním. Má účinnost více než 99 %. Méně než 1 žena z 1 000, která má implantát, otěhotní během prvního roku používání. Po zavedení chrání implantát před otěhotněním po dobu 3 let. Může se odstranit i dříve, pokud se tak rozhodnete. Po odstranění se vaše plodnost velmi rychle vrátí na normální úroveň.

Jak funguje: Malá ohebná tyčinka se umístí pod kůži v horní části paže. Uvolňuje se z ní hormon progesteron. Implantát zastavuje ovulaci (uvolňování vajíčka), zahušťuje hlen děložního čípku, čímž zabraňuje spermii dostat se k vajíčku, a ztenčuje tloušťku výstelky dělohy, čímž zabraňuje uhníždění oplodněného vajíčka.

Nitroděložní tělísko (IUD) – Měděné nitroděložní tělísko má účinnost více než 99 %. Během jednoho roku otěhotní méně než 1 ze 100 žen, které jej používají. Po zavedení tělísko

chrání před otěhotněním po dobu 5 až 10 let, v závislosti na typu. Dá se odstranit i dříve, pokud se tak rozhodnete. Vaše plodnost se vrátí na normální úroveň hned po odstranění nitroděložního tělísko.

Jak tělísko funguje: malé ohebné tělísko z plastu a mědi se zavede do dělohy. Měď zabraňuje přežití spermií a vajíček. Mění také hlen děložního čípku, čímž zabraňuje spermii dostat se k vajíčku. Nitroděložní tělísko může zároveň zabránit oplodněnému vajíčku uhnízt se v děloze.

Nitroděložní tělísko s hormonem (IUS) – Nitroděložní tělísko s hormonem má účinnost více než 99 %. Během jednoho roku otěhotní méně než 1 ze 100 žen, které jej používají. Po zavedení tělísko chrání před otěhotněním po dobu 3 až 5 let, v závislosti na typu. Dá se odstranit i dříve. Vaše plodnost se vrátí na normální úroveň hned po odstranění tělísko.

Jak tělísko funguje: malé ohebné plastové tělísko ve tvaru písmene T se zavede do dělohy. Uvolňuje se z něj hormon progesteron. Ztenčuje tloušťku výstelky dělohy, čímž zabraňuje



uhnízdění oplodněného vajíčka, a zahušťuje hlen děložního čípku, čímž zabraňuje spermii dostat se k vajíčku.

Antikoncepční injekce – Dodržení aplikace antikoncepční injekce přesně podle instrukcí (každých 13 týdnů) zajistí ochranu před otěhotněním na více než 99 %. Otěhotní méně než 1 ze 100 žen, které injekce používají.

Jak injekce fungují: Injekce Depo-Provera se píchá do svalů: většinou do hýždí, někdy do paže. Injekce Sayana Press má malou jehlu a píchá se pod kůži do přední části stehna nebo do břicha.

Injekci Sayana Press si můžete aplikovat sama doma. Z injekce se uvolňuje hormon progesteron, který zastavuje ovulaci (uvolňování vajíčka), zahušťuje hlen děložního čípku, čímž zabraňuje spermii dostat se k vajíčku, a ztenčuje floušičku výstelky dělohy, čímž zabraňuje uhniždění oplodněného vajíčka.

Existuje mnoho metod ochrany před otěhotněním. Nejúčinnější je antikoncepční implantát, následuje nitroděložní tělísko, antikoncepční injekce, antikoncepční pilulky a kondomy.

Organizace NUPAS nabízí všechny tyto metody. V rámci našich služeb si s vámi promluvíme o možnostech, které máte, poskytneme vám ochranu před otěhotněním a pomůžeme vám naplánovat dlouhodobé používání ochrany před otěhotněním.

Pokud potřebujete více informací o ochraně před otěhotněním, podívejte se na naši webovou stránku www.nupas.co.uk, navštivte svého praktického lékaře, zdravotní sestru nebo místní kliniku sexuálního zdraví či specializovanou kliniku jako je Brook; navštivte webovou stránku www.fpa.org.uk/resources; nebo www.sexwise.org.uk/contraception/

Možné zákroky

Když zvažujete, které umělé ukončení těhotenství je pro vás nejvhodnější, máte několik možností. Způsob umělého ukončení těhotenství, který budete moci využít, závisí na tom, ve kterém týdnu těhotenství jste (to se nazývá gestace) a jaký typ zákroku můžete absolvovat s ohledem na vaše případné zdravotní problémy. Budete o tom podrobně diskutovat během konzultace. Zhodnotí to i náš lékařský tým, abychom si byli jisti, že zvolený zákrok je pro vás vhodný.

Způsoby umělého ukončení těhotenství Farmakologické ukončení těhotenství (EMA)

(do 10. týdne těhotenství)

- Léky zaslány poštou na adresu bydliště
- Léky k osobnímu odběru na klinice.
- Léky k vydání na klinice – interval

Chirurgické možnosti

- Chirurgický zákrok v lokální anestezii
- Chirurgický zákrok v sedaci při vědomí
- Chirurgický zákrok v celkové anestezii

Pokud máte obvyklé bydliště v Anglii, Skotsku, Walesu nebo Severním Irsku, umělé ukončení těhotenství většinou hradí NHS.

Farmakologické ukončení těhotenství

Farmakologické ukončení těhotenství (EMA) nebo „potratová pilulka“ – znamená, že na ukončení těhotenství musíte užít dva různé léky.

První lék, mifepriston, působí tak, že zablokuje hormon progesteron. Bez progesteronu se poškodí výstelka dělohy a těhotenství nemůže pokračovat.

Druhý lék, misoprostol, vyvolá kontrakce dělohy. Způsobí křeče, krvácení a potrat, podobně jako při spontánním potratu.

(Pozn.: misoprostol není licencovaným lékem ve Spojeném království k použití během těhotenství, ale je schváleným lékem, který si ženy mohou zvolit k ukončení těhotenství.)

Výhody farmakologického ukončení těhotenství jsou:

- neinvazivní metoda bez potřeby anestezie
- vysoká úroveň bezpečnosti
- (často) je k dispozici lokálně a není třeba cestovat na chirurgickou kliniku
- před zákrokem můžete jíst a pít
- během vypuzení plodu můžete být doma.

Léky zaslané poštou na adresu bydliště (tablety zaslané poštou)

Tablety zaslané poštou jsou bezpečným a zákonným způsobem ukončení těhotenství v prvních týdnech těhotenství (méně než 9 týdnů a 6 dní těhotenství) bez potřeby návštěvy kliniky. Pokud jste vhodnou kandidátkou na tablety zaslané poštou, po konzultaci obdržíte poštou léky na farmakologické ukončení těhotenství, spolu s kompletními pokyny, jak užít léky, a s podrobnými informacemi o našich službách po ukončení těhotenství.

Užití první tablety – Obdržíte balíček s potratovými tabletami. Je důležité dodržet odstup 24 až 48 hodin mezi první a druhou sadou tablet.

Vezměte si první tabletu (s účinnou látkou mifepriston) a zapijte ji vodou.

Pokud budete zvracet do 90 minut po užití první tablety, musíte nám to co nejdříve oznámit zatelefonováním na číslo 0333 016 0400, protože možná budete potřebovat ještě jednu tabletu.

Užití druhé tablety – kompletní pokyny viz Farmakologické ukončení těhotenství (interval) na straně 18.

Balíček bude také obsahovat:

- leták o ochraně před otěhotněním,
- kondomy,
- těhotenský test.

Léky k osobnímu odběru na klinice

Nejde o kliniku, na kterou můžete přijít kdykoli. Během telefonické konzultace si budete muset dohodnout termín schůzky.

Důležité informace

Pokud po užití první tablety změníte názor a rozhodnete se, že chcete pokračovat v těhotenství, nemůžeme vám zaručit, že miminko bude zdravé, a radíme vám, abyste co nejdříve navštívila svého praktického lékaře a dohodla se s ním ohledně péče v těhotenství.

Právní informace

Tyto léky byly předepsány pro vás.

Je nezákonné dát vaše léky někomu jinému, protože byly předepsány vám osobně. Pokud léky neužijete, kontaktujte nás ohledně způsobu likvidace léku. Výše uvedené informace by vás nikdy neměly odradit od vyhledání lékařské pomoci, pokud ji potřebujete.

Pokud se rozhodnete upustit od (farmakologického) ukončení těhotenství a léky neužijete, tak prosím:

- Vraťte léky do lékárny či organizaci NUPAS.
- Podání léku někomu jinému je nezákonné.
- Je nezákonné doma úmyslně užít tyto léky po 10. týdnu těhotenství či při dalším těhotenství.

Farmakologické ukončení těhotenství (interval) – druhá fáze zákroku probíhá doma.

Po telefonické konzultaci obdržíte termín návštěvy kliniky, která vám vyhovuje. Nabídneme vám ultrazukové vyšetření ke stanovení délky těhotenství a poté, pokud budete vhodnou kandidátkou, vám dáme užít lék s účinnou látkou mifepriston (spolknete jej a zapijete vodou).

Hned po užití léku s účinnou látkou mifepriston budete moci z kliniky odejít. Na druhou fázi zákroku, která bude probíhat doma, dostanete 6 tablet s účinnou látkou misoprostol a lék proti bolesti.

Tablety s účinnou látkou misoprostol musíte užít 24 až 48 hodin poté, co jste užila tablety s účinnou látkou mifepriston (v první fázi zákroku).

Jak užít lék s účinnou látkou misoprostol

Tablety s účinnou látkou misoprostol se vkládají do vagíny nebo mezi tvář a dásně. Podrobnosti jsou znázorněny na ilustraci. Lék misoprostol způsobuje silné, bolestivé křeče a silné krvácení.

Před zákrokem je důležité si důkladně umýt ruce mýdlem a vodou, a to před vložením tablet s misoprostolem do úst nebo vagíny, ale i poté.

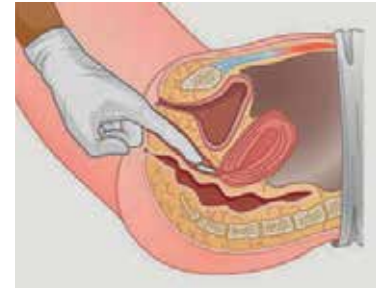
Vložení tablet do vagíny

- 1 Vyprázdněte močový měchýř.
- 2 Důkladně si umyjte ruce mýdlem a vodou.

- 3 **Zaveďte si ČTYŘI tablety** co nehlouběji do vagíny. Konkrétní poloha tablet není důležitá, pokud nevypadnou. Špičkou prstu je zasuňte **co nehlouběji**.

Zavádějte je po jedné nebo všechny najednou.

Tablety si můžete zavést vleže, v podřepu nebo ve stoje s jednou nohou zvednutou – podle toho, která poloha je vám nejpříjemnější.



- 4 Po 3 hodinách, pokud se cítíte dobře, ale nekrvácela jste či se objevilo pouze lehké špinění, vložte zbývající DVĚ (2) tablety do vagíny NEBO mezi horní část tváře a dásně (1 tabletu na každé straně). Tablety se ve vagíně samy rozpustí; tablety, které byly vloženy mezi tvář a dásně, ponechte v ústní dutině po dobu 30 minut, než zbytek spolknete s vodou. Pokud dojde ke krvácení, vyhněte se umístění tablet do vagíny. Pokud druhou dávku léku misoprostol nespotřebujete, přečtěte si prosím leták s příbalovými informacemi, který obsahuje pokyny pro správnou likvidaci. Zbytky léku NEPODÁVEJTE nikomu jinému ani je nepoužívejte pro další těhotenství.

Do úst mezi tvář a dásně (bukální podání)

1 Doporučujeme zvlhčit si ústa tím, že se před vložením tablet napijete vody. Tablety se snadněji rozpustí.

2 Vložte si **ČTYŘI** tablety do úst, a to nahoře mezi tváře a dásně nebo dolů mezi tváře a dásně, podle toho, kde vám to nejlépe vyhovuje (2 na každou stranu). Tablety nechte rozpouštět 30 minut. Je důležité po trošce si odpijete z vody, abyste si udržela ústa vlhká, protože v suchých ústech se tablety nerozpustí. V této fázi tablety nepolykejte. Pokud se tablety po 30 minut ještě celé nerozpustily, můžete je spolknout s trochou vody. Tablety vám mohou zanechat v ústech **nepříjemnou pachuť**.



3 Po 3 hodinách, pokud se cítíte dobře, ale nekrvácela jste či se objevilo pouze lehké špinění, vložte další DVĚ (2) tablety do vagíny NEBO mezi horní část tváře a dásně (1 tabletu na každé straně). Tablety se ve vagíně samy rozpustí; tablety, které byly vloženy mezi tvář a dásně, ponechte v ústní dutině po dobu 30 minut, než zbytek spolknete s vodou.

Úleva od bolesti

Budete pociťovat křeče a bolest, která může být po krátkou dobu velice silná. Takto se vypudí plod. Je důležité, abyste měla doma léky proti bolesti. Na klinice dostanete nějaké léky proti bolesti,

ale doporučujeme, abyste měla doma k dispozici ibuprofen nebo paracetamol. Na základě vaší anamnézy a případných alergií s vámi zdravotní sestra/ porodní asistentka probere nejlepší možnosti, které máte, a první zákrok.

Příklady léků proti bolesti jsou:

- Když začnete pociťovat bolesti: na mírnou bolest si můžete vzít ibuprofen – 2 x 200 mg – můžete ho užívat každých 4 až 6 hodin (MAXIMÁLNĚ 6 TABLET ZA 24 HODIN).
- Na mírnou až středně silnou bolest si můžete vzít paracetamol, pokud nemůžete užívat ibuprofen (MAXIMÁLNĚ 8 TABLET ZA 24 HODIN).
- 1 x 30 mg kodein fosfátu každých 6 až 8 hodin.
- Použijte také ohřívací láhev (podle pokynů výrobce), neboť teplo také pomáhá zmírnit bolest.

Upozorňujeme:

- **Při užívání kodeinu neříd'te ani neobsluhujte stroje.**
- **Po užití léku s misoprostolem neříd'te, dokud nevypudíte plod a nebudete se cítit dostatečně dobře na řízení.**
- **Doporučuje se, abyste byla doma s partnerem nebo s dospělou osobou (ve věku nad 18 let), která důvěřujete a která vás podpoří. Je to pro vaši vlastní bezpečnost a bezpečnost osob, které jsou na vás závislé.**

Co lze očekávat od farmakologického ukončení těhotenství a běžné vedlejší účinky

Ukončení těhotenství obvykle nastane do 2 až 12 hodin po užití léků. Očekávejte, že budete krvácet a budou z vás vycházet krevní sraženiny. Po užití léku v první fázi (mifepriston) možná začnete krvácet. Pokud se však po 3 hodinách cítíte dobře, ale nekrvácela jste či se objevilo pouze lehké špinění, vložte zbývající DVĚ (2) tablety do vagíny NEBO mezi horní část tváře a dásně (1 tabletu na každé straně). Pokud se u vás objevilo krvácení, je doporučeno si vložit tablety mezi horní část tváře a dásně. Možná budete přerušovaně krvácet až 4 týdny. Pokud se krvácení neobjeví po 7 dnech od užití misoprostolu, měla byste zavolat na linku následné péče a promluvit si s lékařem.

U některých klientek se mohou vyskytnout vedlejší účinky léků, jako nevolnost a/nebo bolest hlavy. V ojedinělých případech se může objevit zarudnutí pokožky na obličeji nebo kožní vyrážka.

- Pokud se u vás objeví tyto příznaky, ihned kontaktujte linku následné péče.

Budete-li do 90 minut po užití tablety s mifepristonem zvracet, kontaktujte kliniku nebo linku následné péče, protože možná budete potřebovat druhou dávku.

U některých klientek se před druhou fází může objevit vaginální krvácení. Pokud se tak stane, použijte vložku, ne tampon. Krvácení srovnatelné se silnou menstruací je v pořádku. Pokud máte obavy kvůli krvácení nebo pokud zaznamenáte špatnou reakci na léky, ihned kontaktujte kliniku nebo linku následné péče.

Běžné vedlejší účinky mifepristonu zahrnují bolesti v podbříšku/křeče (bolest může být někdy velice silná, vyžadující silné léky proti bolesti jako kodein), nevolnost, zvracení, průjem, horečku/zimnici (u 1 ženy z 10).

Lék s misoprostolem může vyvolat průjem, nevolnost, návaly horka a zimnici. Tyto příznaky obvykle zmizí do několika hodin. Pokud tyto příznaky přetrvávají déle než 24 hodin po užití Misoprostolu, kontaktujte nás.

Krvácení

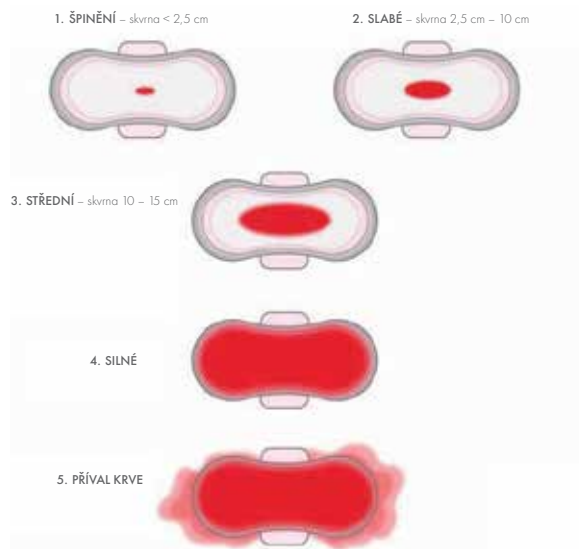
Síla a druh krvácení se mohou u jednotlivých žen po umělém ukončení těhotenství lišit. Je normální, že během farmakologického ukončení těhotenství zaznamenáte slabé, střední nebo silné krvácení (viz obrázky na straně 25). Ne každá žena zaznamená během farmakologického ukončení těhotenství krevní sraženiny, ale pokud se vyskytnou, neměly by být větší než citron. **NENÍ** normální, pokud nekrvácíte vůbec nebo krvácíte jen nepatrně (obrázek č. 1) nebo máte přívál krve (obrázek č. 5). Měla byste proto zavolat na linku následné péče na číslo 0333 016 0400 a poradit se, pokud:

- 24 hodin po užití léku s misoprostolem vůbec nekrvácíte nebo jen špiníte/krev vidíte jen na toaletním papíru při utírání (viz **NEPATRNÉ KRVÁCENÍ**, obrázek č. 1),
- krvácíte velmi silně, potřebujete vyměnit 2 vložky velikosti maxi během 2 hodin za sebou (**SILNÉ KRVÁCENÍ**, obrázek č. 4).

Zavolejte na číslo 999, pokud zaznamenáte extrémně silné krvácení (viz **PŘÍVAL KRVE obrázek č. 5) a necítíte se dobře**

Krvácení obvykle začne asi 2 hodiny po podání léku. Většina žen krvácí přibližně 2 až 4 hodiny. Může to začít jako slabé krvácení, ale postupně se zesílí, dokud nepotratíte. Jakmile potratíte, bude krvácení postupně slábnout, ale dál budete krváčet (podobně jako při menstruaci) po dobu 7 až 14 dnů.

Až do další menstruace určitě používejte vložky. Nepoužívejte tampony kvůli riziku infekce. Používáním vložek budete moci sledovat sílu krvácení a předejete infekci.



Rizika/komplikace a neúspěšnost ukončení těhotenství

Rizika a možné komplikace zákroků s vámi pečlivě prodiskutujeme během konzultace.

Farmakologické ukončení těhotenství s sebou nese malé riziko, že se těhotenství nepodaří ukončit. V takových případech existuje malé riziko, že bude zapotřebí další zásah, kterým se dokončí tento zákrok, tzn. chirurgický zákrok poté, co bylo realizováno farmakologické ukončení těhotenství.

Mohou nastat následující komplikace:

- neúplný potrat, přičemž určitá část tkáně se nepotratí (u méně než 1 až 2 žen ze 100),
- závažné krvácení vyžadující podání transfúze krve (u méně než 1 z 1 000 případů),
- někdy se může také objevit infekce (u méně než 1 z 100 případů).

(RCOG 2022)

Infekce

Někdy zůstane zadrženo malé množství tkáně (tělo ho nevypudí spolu s plodem), které se zaníjí. Vážné komplikace mají varovné příznaky. Pokus se u vás projeví některé z těchto příznaků, ihned zavolejte na linku následné péče na číslo 0333 016 0400:

- vysoká teplota a/nebo horečka, příznaky jako při chřipce nebo pocit zimnice,
- velmi silné krvácení, které vyžaduje výměnu více než 2 vložek za hodinu po dobu 2 hodin. Tyto vložky by měly být vhodné pro silné krvácení,
- bolesti nebo nepříjemné pocity v břiše, na které nepomáhají ani léky proti bolesti, ani použití zahřívací podložky,
- vaginální výtok, který nepříjemně zapáchá.

Prohlédněte si pomůcku týkající se sepsu na straně 50.

Zavolejte na číslo 999 nebo požádejte osobu, která vás podporuje, aby okamžitě zavolala sanitku, pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků:

- při vypuzování plodu si musíte vyměňovat vložky každých 5 až 10 minut a vycházejí z vás sraženiny větší než vaše dlaň s prsty, což není normální, a měla byste být převezena na pohotovostní oddělení místní nemocnice.
- ztráta vědomí,
- závažná alergická reakce, jako je otok obličeje, úst, krku nebo dýchací potíže.

Farmakologické ukončení těhotenství (EMA) Následná péče

Doporučujeme všem našim klientkám bez ohledu na gestaci (fázi těhotenství), aby zopakovaly těhotenský test po 3 týdnech. Je velmi důležité, abyste použila vzorek první ranní moči. Těhotenský test je součástí balíčku pro následnou péči spolu s úplným návodem k použití. Pokud máte pozitivní výsledek, musíte okamžitě kontaktovat kliniku.

Na čísle 0333 016 0400 jsou 24 hodin denně, včetně víkendů a svátků, k dispozici zdravotníci, se kterými můžete prodiskutovat veškeré obavy.

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Chirurgické ukončení těhotenství

Chirurgické ukončení těhotenství je bezpečný a jednoduchý postup používaný k ukončení těhotenství. Používají se různé metody v závislosti na vašem zdravotním stavu, osobní volbě a gestaci (fázi těhotenství). Chirurgické ukončení těhotenství jsou menší operace a jsou prováděny v rámci jednodenní chirurgie. Nemusíte ve zdravotnickém zařízení zůstat přes noc.

Ruční vakuová aspirace

Tuto metodu lze použít až do 14. týdne těhotenství. Do dělohy se přitom přes děložní čípek (otvor z vagíny do dělohy) zavede hadička. Chirurg použije injekční stříkačku a jemným podtlakem odstraní plod.

Jedná se o velmi rychlý zákrok. Obvykle trvá 10 až 15 minut. Zotavení je také rychlé. Z kliniky budete moci obvykle odejít po krátkém odpočinku.

V určitých situacích můžeme provést ruční vakuovou aspiraci v lokální anestezii. Tuto metodu však doporučujeme pouze ženám, které jsou těhotné méně než 10 týdnů.

Dilatace (rozšíření krčku) a evakuace (odstranění) (D&E)

Tato metoda se používá po 14. týdnu těhotenství. Během tohoto zákroku se přes děložní čípek zavede do dělohy speciální nástroj, tzv. kleště, kterými se plod odstraní.

Dilatace a evakuace se obvykle provádí v celkové anestezii. Zákrok obvykle trvá asi 10 až 20 minut.

Chirurgické ukončení těhotenství v sedaci při vědomí (CS)

Sedace při vědomí (CS) znamená, že se podá kombinace léků, které vám pomohou uvolnit se během lékařského zákroku a blokovat bolest. Zmírňuje úzkost a je velmi vhodná pro většinu krátkých gynekologických zákroků. Sedace při vědomí vám umožní rychle se zotavit a vrátit se krátce po zákroku k běžným denním aktivitám.

Léky k navození sedace při vědomí se podávají do žíly na paži nebo hřbetu ruky. Během zákroku bude monitorováno vaše vnímání. Během zákroku budete při vědomí a budete moci mluvit se zdravotní sestrou nebo lékařem. Budete však ospalá, což může přetrvávat i několik hodin po zákroku. Po podání sedace při vědomí si budete zákrok pamatovat jen částečně nebo vůbec.

Poté se podá lokální anestetikum k znecitlivění děložního čípku. Můžete cítit lehké šípání, které netrvá dlouho. Léky na navození sedace vám zmírní tyto pocity.

Chirurg pak provede zákrok. Zdravotní sestra/porodní asistentka vás během něho bude pečlivě monitorovat.

Po zákroku vám člen personálu pomůže přejít do pooperačního pokoje. Speciálně vyškolený personál se o vás bude starat a monitorovat vaše zotavování. Když usoudí, že jste se zotavila ze sedace, budete propuštěna domů.

Žádáme vás, abyste přišla se zodpovědnou dospělou osobou, která vás doprovodí domů a zůstane s vámi do následujícího dne. Budete si muset zajistit dopravu domů, protože nemůžete řídit ani obsluhovat žádné stroje.

Vedlejší účinky a komplikace spojené se sedací při vědomí vám budou podrobně vysvětleny před tím, než udělíte souhlas k zákroku.

Chirurgický zákrok v celkové anestezii

Celková anestezie (GA) je stav kontrolovaného bezvědomí. Dostanete léky, které vás uspí, takže si nebudete uvědomovat chirurgický zákrok a nebudete během zákroku cítit bolest.

Celková anestezie je ideální pro ženy, které upřednostňují „být uspané“ během zákroku. Je vhodná pro ženy od 5. týdne těhotenství až do 23. týdne plus 6 dní.

Léky k navození celkové anestezie, které vás uspí, se podávají do žily na paži nebo hřbetu ruky. Během zákroku budou monitorovány vaše základní vitální funkce. Anesteziolog na vás bude pečlivě dohlížet a po celou dobu u vás bude zdravotní sestra/porodní asistentka.

Příprava děložního čípku

Před chirurgickým ukončením těhotenství se připraví děložní čípek na zákrok léky Mifepriston, Misoprostol a absorpčním dilatátorem zvaným Dilapan. Možná budete potřebovat jen jeden z těchto léků a možná víc. Podrobně vám vysvětlíme, jakou přípravu budete potřebovat a kdy a jak se provede.

Tablety Mifepriston a Misoprostol změkčují děložní čípek a usnadňují jeho dilataci (otevření). Dilapan jsou tyčinky velikosti zápalky, které se před operací zavedou do děložního čípku. Zvětšují svůj objem, aby jemně otevřely děložní čípek.

Zavedení probíhá na klinice a trvá jen několik minut. K tomuto výkonu můžeme použít lokální anestetikum v injekční nebo sprejové formě. Pokud je váš zákrok naplánován na 2 dny, po jejich zavedení půjdete domů. Jak Dilapan zvětšuje svůj objem, může způsobit křeče nebo velmi slabé krvácení a velmi zřídka může prasknout plodová voda a může vyvolat samovolný potrat. Někdy může Dilapan vypadnout. Dostanete další informace o tom, jak tlumit bolest a co dělat, když začnete rodit nebo vám praskne plodová voda.

Rizika chirurgického ukončení těhotenství zahrnují:

- poškození dělohy (1–4 z 1 000 případů),
- poškození děložního čípku (1 ze 100 případů),
- vnitřní krvácení (1–4 z 1 000 případů),
- infekce (méně než 1 ze 100 případů),
- zadržené části obsahu dělohy (3 ze 100).

(RCOG, 2022)

**Se všemi chirurgickými zákroky jsou spojena jistá rizika, ale ujišťujeme vás, že máme vynikající výsledky v oblasti bezpečnosti a zaměstnáváme jen vysoce kvalifikované chirurgy, anesteziology a zdravotní sestry/porodní asistentky.*

Fyzická aktivita po chirurgickém ukončení těhotenství

- Měla byste si naplánovat odpočinek a 24 až 48 hodin po chirurgickém ukončení těhotenství se nenamáhat.
- Obvykle se můžete vrátit k běžným aktivitám, jakmile se na to budete cítit. Týká se to i koupaní nebo sprchování, používání tamponů, cvičení (včetně plavání) a zvedání těžkých předmětů. (nhs.uk, 2022)

Po umělém ukončení těhotenství v celkové anestezii budeme chtít, abyste měla k dispozici někoho, kdo se o vás bude starat po dobu 24 hodin po zákroku.

Ochrana před otěhotněním

Během zákroku v celkové anestezii vám můžeme zavést nitroděložní tělísko nebo implantát, pokud si to budete přát.

Sedace při vědomí/ celková anestezie a kojení

Téměř všechny léky, které se používají během sedace při vědomí nebo celkové anestezie, přecházejí do mateřského mléka, avšak jen ve velmi malých množstvích a nemají vliv na vaše miminko. Jakmile budete mít pocit, že jste se zotavila a jste připravena začít kojit, můžete tak učinit. Sledujte známky nadměrné ospalosti u vašeho dítěte. Před zákrokem si můžete odsát mateřské mléko, abyste jej měla k dispozici i po zákroku.

Po zákroku

Před odchodem z kliniky si s vámi promluvíme o tom, jak o vás bude postaráno po zákroku, a dostanete balíček následné péče, který obsahuje:

- leták o ochraně před otěhotněním,
- kondomy,
- kontaktní údaje naší linky následné péče.

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Co můžete očekávat po chirurgickém ukončení těhotenství

Krvácení může být různé, od slabého až po takové jako při nejsilnější menstruaci, v závislosti na tom, v kterém týdnu těhotenství jste byla. Je normální, pokud krvácíte 7 až 14 dní po operaci. Několik dní z vás mohou vycházet malé krevní sraženiny. Orientačně vycházejte ze své vlastní menstruace – krvácení by nikdy nemělo být silnější než vaše nejsilnější menstruace.

Pokud jste byla v raném stádiu těhotenství (v 5. až 7. týdnu), možná budete krvácet jen minimálně. Neznamená to, že byl zákrok neúspěšný.

Pokud vaše těhotenské příznaky přetrvávají déle než týden nebo se stále cítíte „těhotná“, kontaktujte linku následné péče.

Až do další menstruace určitě používejte vložky. Nepoužívejte tampóny. Používáním vložek budete moci sledovat sílu krvácení a předejete infekci.

Pokud krvácíte déle než 2 týdny a máte kvůli tomu obavy, kontaktujte nás na lince následné péče.

Infekce

Během zákroku dostanete 2 různé druhy antibiotik (s výjimkou případu, že jste na ně alergická). Někdy se však mohou zanítit malé kousky tkáně, které během umělého ukončení těhotenství nevyšly ven. Vážné komplikace mají varovné příznaky.

Pokud se u vás projeví některé z těchto příznaků, ihned zavolejte na linku následné péče na číslo 0333 016 0400:

- vysoká teplota a/nebo horečka, příznaky jako při chřipce nebo pocit zimnice,

- velmi silné krvácení, které vyžaduje výměnu více než 2 vložek za hodinu po dobu 2 hodin. Tyto vložky by měly být vhodné pro silné krvácení,
- přetrvávající bolesti nebo nepříjemné pocity v břiše, na které nepomáhají ani léky proti bolesti, ani použití zahřívací podložky,
- vaginální výtok, který nepříjemně zapáchá.

Prohlédněte si pomůcku týkající se sepse na straně 50.

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Předoperační poradenství

Zapamatujte si:

Je důležité, abyste se před příchodem na kliniku řídila těmito pokyny. Pokud tak neučiníte, zákrok se může oddálit a v některých případech i zrušit.

Pro oba typy konzultací, konzultaci v souvislosti s farmakologickým i chirurgickým ukončením těhotenství, byste měla dodržet následující pokyny:

- oblečte si volné, pohodlné oblečení,
- přineste si seznam všech předepsaných léků nebo inhalátorů,
- pokud užíváte předepsané léky, měla byste je nadále užívat jako obvykle,
- kontaktujte nás, pokud máte předepsané tyto léky: Aspirin, Warfarin nebo Clopidogrel (Plavix),
- budete si muset přinést zásobu hygienických vložek (ne tamponů).

V případě chirurgického ukončení těhotenství v celkové anestezii nebo v sedaci při vědomí se řiďte i těmito dalšími pokyny:

- nejméně 2 hodiny před zákrokem pijte pouze čiré tekutiny (vodu),
- 6 hodin před zákrokem nejezte tuhou stravu,
- ujistěte se, že máte někoho, kdo se o vás bude 24 hodin po zákroku starat,
- důrazně doporučujeme, abyste 24 hodin před a po chirurgickém zákroku nekouřila,
- přineste si župan a pantofle,

- před zákrokem si odstraňte z tváře a těla všechny piercingy, make-up a lak na nehty,
- před zákrokem si vyjměte kontaktní čočky,
- kontaktujte kliniku, pokud onemocníte během 48 hodin před chirurgickým zákrokem, protože je možné, že vám budeme muset změnit termín.

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400


T: (01) 874 0097 (Irsko)





Následná péče po farmakologickém nebo chirurgickém ukončení těhotenství


Po umělém ukončení těhotenství můžete:


- ✓ užívat léky proti bolesti jako ibuprofen nebo paracetamol, které vám zmírní bolesti nebo nepříjemné pocity,
- ✓ používat spíše hygienické vložky než tampony, dokud nepřestanete krvácet (abyste mohla sledovat sílu krvácení),
- ✓ mít sex hned, jakmile se budete cítit připravená, ale použijte ochranu před otěhotněním, pokud nechcete znovu otěhotnět, neboť ženy jsou obvykle plodné hned po umělém ukončení těhotenství,
- ✓ obvykle se můžete vrátit k běžným aktivitám, jakmile se na to budete cítit. Týká se to i koupaní nebo sprchování, používání tamponů, cvičení (včetně plavání) a zvedání těžkých předmětů. (nhs.uk, 2022)


 **Zavolejte na číslo 999, pokud zaznamenáte extrémně silné krvácení (viz příval krve obrázek č. 5 na straně 25) a necítíte se dobře.**


Zavolejte nám, pokud:

-  si musíte vyměnit dvě nebo více vložek velikosti maxi za hodinu, 2 hodiny za sebou (viz strana 25, kde najdete rady ohledně množství a typu krvácení, které máte očekávat),
-  se u vás objeví neobvyklý, nepříjemně zapáchající vaginální výtok.

 po 24 hodinách dostanete horečku nebo se u vás projeví příznaky podobné chřipce,

 bolest se bude zhoršovat, přičemž může jít i o takovou bolest, která naznačuje, že jde o nediagnostikované mimoděložní těhotenství (například pokud máte bolesti na jedné straně podbřišku, pod žebry nebo bolest vystřeluje do ramen),

 24 hodin po užití misoprostolu na farmakologické ukončení těhotenství nekrvácíte vůbec nebo jen špiníte nebo máte pár krvavých skvrn na vložce nebo spodním prádle,

 se stále cítíte těhotná i 1 týden po umělém ukončení těhotenství. (RCOG, 2022)

Sex

Můžete mít sex hned, jakmile se budete cítit připravená, ale použijte ochranu před otěhotněním, pokud nechcete znovu otěhotnět, neboť ženy jsou obvykle plodné hned po umělém ukončení těhotenství (nhs.uk, 2022).

Prosíme vás, abyste zvážila dostupné možnosti ochrany před otěhotněním uvedené na straně 12.

Nepříjemný pocit v prsech a únik mléka

Pokud jste měla před zákrokem nepříjemný pocit v prsech, bude možná trvat zhruba týden, než tyto příznaky odezní. Pokud nadále pociťujete nepříjemné pocity i po 2 týdnech, kontaktujte linku následné péče.

Je neobvyklé, aby se únik mléka vyskytoval u klientek, které byly těhotné méně než 12 týdnů. Pokud máte obavy, zatelefonojte nám a poraďte se s námi. Pokud máte bolestivá, napjatá a horká prsa a jsou na nich zanícená/červená místa, můžete mít infekci. Kontaktujte naši linku následné péče nebo svého praktického lékaře.

Nevolnost

Pokud jste měla před zákrokem nevolnosti, bude možná trvat zhruba týden, než tyto příznaky odezní. Léky, které jste užila, vám také mohou způsobit nevolnost. Pokud však po 2 týdnech nedojde ke zlepšení, kontaktujte linku následné péče.

Řízení

Pokud jste měla celkovou anestezii, nesmíte řídit alespoň 48 hodin. Informujte se u své pojišťovny. Pokud se stanete účastnicí dopravní nehody, nemusíte být kryta pojistkou.

Cestování/dovolená mimo Spojené království

Nedoporučujeme vám jet kamkoli na dovolenou, dokud nebudete mít negativní těhotenský test a neabsolvujete kontrolu po 4 týdnech. Společnost, u které si uzavřete cestovní pojištění, vám nemusí uhradit léčbu vzniklých zdravotních problémů, pokud jste je o své situaci neinformovala. Nedoporučujeme vám plavat v moři po dobu 4 týdnů kvůli riziku infekce.

Upozorňujeme – vzít si léky na umělé ukončení těhotenství do zahraničí je nezákonné.

Kontrola po zákroku

Doporučujeme vám, abyste absolvovala kontrolu po 4 týdnech. Kontrolu může provést místní klinika antikoncepce a sexuálního zdraví (CASH) nebo váš lékař.

Opakování těhotenského testu

Pokud jste podstoupila farmakologické ukončení těhotenství (EMA), musíte si znovu udělat těhotenský test za 3 týdny, abyste se ujistila, že byl zákrok úspěšný. Je velmi důležité, abyste použila vzorek první ranní moči. Těhotenský test bude v balíčku následné péče. Pokud budete mít pozitivní výsledek testu, musíte okamžitě kontaktovat kliniku nebo linku následné péče a domluvíme vám kontrolu. Pokud se kontrolním ultrazvukovým vyšetřením zjistí, že se těhotenství nepodařilo ukončit a jste stále těhotná, můžeme vás objednat na chirurgické ukončení těhotenství. Nedoporučuje se, abyste pokračovala v těhotenství, kvůli rizikům spojeným s léky, které jste užila.

Pokud jste podstoupila chirurgické přerušení těhotenství, neobdržíte těhotenský test, protože je četnost selhání nízká. Pokud však vaše těhotenské příznaky neustoupily po 2 týdnech a/nebo se stále cítíte těhotná, kontaktujte prosím linku následné péče 0333 016 0400.

Pokud si pro jistotu chcete udělat vlastní těhotenský test, doporučujeme vám s tím počkat alespoň 4 týdny po zákroku.

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Těhotenství neznáme lokalizace (PUL) a mimoděložní těhotenství

Pozitivní těhotenský test znamená, že jste těhotná, ale pokud jste těhotná velmi krátce, možná bude obtížné vidět těhotenství na ultrazvuku.

Je to velmi běžné, jelikož k tomu, aby byl těhotenský test pozitivní, stačí hladina hormonu 10 mIU/ml. Ultrazvukové vyšetření přes břicho zjistí těhotenství jen při hladině hormonů přibližně 1500 mIU/ml. Pomocí ultrazvuku lze odhalit těhotenství nejdříve ve 4. týdnu plus 6 dní, tedy přibližně v 5. týdnu. Zárok vám nemůžeme nabídnout dříve, než těhotenství zachytíme ultrazvukovým vyšetřením.

V některých případech plod ultrazvukem nenajdeme, protože se nachází mimo dělohu. Říká se tomu „ektopické těhotenství“. Ektopické znamená „mimoděložní“.

Mimoděložní těhotenství se vyskytuje přibližně u 1 ze 100 těhotenství, takže je poměrně vzácné. Nejpravděpodobněji jste těhotná jen krátce/plod je příliš malý na to, aby byl vidět na ultrazvuku. Pokud si však myslíte, že máte mimoděložní těhotenství, vždy byste se měla dostavit do nemocnice na pohotovost.

Jaké jsou příznaky mimoděložního těhotenství?

Příznaky se mohou objevit kdykoli mezi 4. a 10. týdnem těhotenství.

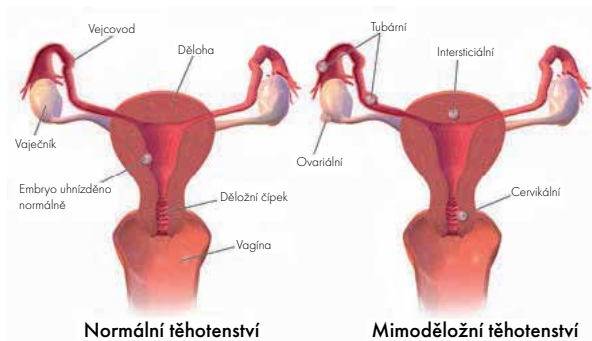
Jedná se o jeden nebo více těchto příznaků:

- Bolest na jedné straně podbříšku (břicha). Tato bolest může být ostrá nebo se může vyvíjet pomalu a zhoršovat se během několika dní. Bolest může být také hodně silná.
- Vaginální krvácení se vyskytuje často, ale ne vždy. Často se liší od krvácení spojeného s menstruací. Krvácení může být například silnější nebo slabší než normální menstruace. Krev se může zdát tmavší. Můžete si však myslet, že krvácení je opožděná menstruace.
- Mohou se objevit další příznaky, jako je průjem, pocit na omdlení nebo bolest při kakání (stolice).
- Může se vyskytnout bolest v horní části ramene. Je to způsobeno tím, že část krve uniká do břicha a dráždí bránici (sval používaný k dýchání).
- Silná bolest nebo „kolaps“. Jedná se o naléhavý případ, protože krvácení je silné.
- Někdy se nevyskytují žádné varovné příznaky (jako například bolest), proto je kolaps v důsledku náhlého silného vnitřního krvácení někdy prvním příznakem mimoděložního těhotenství.

Pokud vám bylo doporučeno opakované vyšetření za 7 až 14 dnů, ale během této doby se u vás objeví některý z výše uvedených příznaků, **MUSÍTE** se dostavit do nemocnice na pohotovost.

Kde vzniká mimoděložní těhotenství?

K většině mimoděložních těhotenství dochází, když se oplodněné vajíčko připojí k vnitřní výstelce vejcovodu (tubární mimoděložní těhotenství). Ve vzácných případech se mimoděložní těhotenství vyskytuje na jiných místech, například ve vaječniku nebo uvnitř břicha.



Žilní trombóza (VTE)

Co je žilní trombóza?

Trombóza je krevní sraženina v cévě (žilě nebo tepně). Žilní trombóza vzniká v žíle. Žíly jsou cévy, které přivádějí krev zpět do srdce a plic. Tepny odvádějí krev ze srdce.

Hluboká žilní trombóza (DVT) je krevní sraženina, která se tvoří v hluboké žíle na noze, lýtku nebo v pánvi.

Proč to pro mě představuje riziko?

Těhotenství zvyšuje riziko hluboké žilní trombózy. Žilní trombóza je však v těhotenství nebo v prvních 6 týdnech po porodu stále neobvyklá a vyskytuje se pouze u 1–2 z 1 000 žen. Hluboká žilní trombóza se může objevit kdykoli během těhotenství.

Proč je hluboká žilní trombóza závažná?

Žilní trombóza může být závažná, protože krevní sraženina se může utrhnout a cestovat krevním řečištěm, dokud neuvízne v jiné části těla, jako například v plicích. Tento stav se nazývá plicní embolie (PE) a může být život ohrožující.

Mezi příznaky hluboké žilní trombózy patří:

- otok paže nebo nohy,
- bolest nebo citlivost v lýtku,
- zvýšená teplota nebo zarudnutí paže/nohy.

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



T: 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Irsko)

www.nupas.co.uk

45

Pokud zaznamenáte některý z těchto příznaků, měla byste okamžitě vyhledat pomoc. Diagnostika a léčba hluboké žilní trombózy snižuje riziko vzniku plicní embolie (PE).

Mezi příznaky plicní embolie patří:

- je vám velmi špatně,
- náhlý kolaps,
- náhlé nevysvětlitelné potíže s dýcháním,
- bolest na hrudi/sevržení hrudníku,
- vykašlávání krve.

Co zvyšuje riziko vzniku hluboké žilní trombózy/plicní embolie?

Riziko, že se vám vytvoří krevní sraženina, se zvyšuje, pokud:

- je vám více než 35 let,
- máte nadváhu s indexem tělesné hmotnosti (BMI) nad 30,
- kouříte,
- jste byla již nejméně třikrát těhotná,
- jste v minulosti měla žilní trombózu/máte žilní trombózu v rodinné anamnéze,
- máte zdravotní potíže jako například srdeční onemocnění, onemocnění plic nebo artritidu,
- máte hodně křečových žil, které jsou bolestivé, anebo máte křečové žíly nad kolenem a ty jsou zarudlé a oteklé,
- jste v těhotenství přijímala málo tekutin a méně se hýbala, například kvůli zvracení,
- se dlouho nehýbete nebo cestujete 4 a více hodin (letadlem, autem nebo vlakem).

Pokud zjistíme, že vám hrozí riziko žilní trombózy a budete objednána na chirurgický zákrok, nabídneme vám injekce na ředění krve a stahující punčochy.

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Informace o sepsi pro klientky a osoby, které o ně pečují

Co je sepsa?

Sepsa je život ohrožující stav, který vzniká jako reakce těla na infekci. Při této reakci dochází k poškození vlastní tkáně a orgánů. Infekce je způsobena mikroorganismy nebo „zárodky“ (obvykle bakteriemi) napadajícími tělo a může být omezena na určitou oblast těla (např. zubní absces) nebo může být rozšířena dál v krevním řečišti (často nazývaná „septikémie“ nebo „otrava krve“).

Sepsa vyžaduje okamžitý lékařský zásah, stejně jako srdeční infarkt nebo mrtvice. U pacientů se sepsí je pětkrát vyšší pravděpodobnost úmrtí než u pacientů, kteří prodělali infarkt nebo mrtvici. Pokud se sepsa zachytí včas, má u převážné většiny pacientů dobrou prognózu, ale je životně důležité vyhledat lékařskou pomoc co nejdříve. Sepsa může vést k šoku, selhání více orgánů a smrti, zvláště pokud se neodhalí včas a není okamžitě léčena. Rychlá diagnostika a léčba pacientů se sepsí má zásadní význam pro úspěšnou léčbu.

Proč to pro mě představuje riziko?

Riziko rozvoje sepsy z mírné infekce (jako „chřipka“, infekce močových cest, gastroenteritida, infekce dýchacích cest atd.) hrozí potenciálně každému, pokud se tyto infekce neodhalí a neléčí včas. Pokud máte nějaké příznaky (viz níže) před nebo po léčbě, dejte nám ihned vědět.

Příznaky sepsy

Příznaky sepsy se obvykle objeví velmi rychle. Patří mezi ně:

- extrémní zimnice a bolest svalů,
- změna vaginálního výtoku a/ nebo nepravidelné vaginální krvácení doprovázené nebo nedoprovázené bolestí v podbříšku nebo spodní části zad,
- zastavení vylučování moči (v předchozích 12–18 hodinách),
- nízký tlak, což může mít za následek závratě, když se postavíte,
- změna v uvědomování si skutečností, jako například zmatenost nebo dezorientace,
- studená, vlhká a/ nebo skvrnitá/bledá kůže.

Pokud máte některý z těchto příznaků během prvních 6 týdnů po ukončení těhotenství, zavolejte na naši non-stop linku pomoci, svému praktickému lékaři nebo se dostavte na pohotovost.

Základní kroky

- Infekce se léčí antibiotiky. Léky se mohou užívat doma nebo v nemocnici, v závislosti na závažnosti infekce.
- Kontrola zdroje – znamená léčit zdroj infekce, například absces nebo infikovanou ránu.
- Tekutiny – možná bude nutné podat přes intravenózní katetr („infuze“).
- Kyslík – pokud jsou sepsí postiženy životně důležité orgány, jako je dýchání a/ nebo krevní tlak, možná budete muset být přijata na jednotku intenzivní péče (JIP) kvůli podpoře orgánů, například zavedení

Není třeba mít zbytečné obavy z toho, že jste Rh negativní. Pokud již máte děti, anti-D protilátky vám již byly podány po porodu. Pokud je toto vaše první těhotenství, není třeba se znepokojovat. Všechny Rh negativní ženy jsou během těhotenství pravidelně kontrolovány v nemocničních prenatálních poradnách a kontroluje se také krev dítěte. Pokud je dítě Rh negativní, injekce anti-D protilátek není nutná.

Neznamená to, že jakékoli budoucí těhotenství bude nutně s Rh pozitivním dítětem. To platí pouze v případě, že je váš partner Rh pozitivní.

Je důležité, aby byla injekce anti-D protilátek podána po ukončení těhotenství nebo po samovolném potratu, protože krevní skupina dítěte není známa. Anti-D protilátky mohou být podány po těhotenství v závislosti na tom, jakou má dítě krevní skupinu. Vždy se poradte se svým lékařem.

Často kladené otázky (FAQ)

Co když změním názor?

Pokud si svým rozhodnutím nejste jista, nezačkejte. Svůj názor můžete změnit až do začátku zákroku. Pokud máte z jakéhokoli důvodu pocit, že potřebujete na rozhodnutí více času, řekněte nám to. Pokud máte pocit, že by vám pomohlo, kdybyste si popovídala s vyškoleným psychologickým poradcem, můžeme to pro vás zařídit.

Zabrání mi umělé ukončení těhotenství v tom, abych v budoucnu otěhotněla?

Umělé ukončení těhotenství by nemělo mít vliv na vaši schopnost otěhotnět. Ve skutečnosti můžete být okamžitě po něm plodná, proto je velmi důležité používat ochranu před otěhotněním, abyste opět neotěhotněla.

Kolik stojí umělé ukončení těhotenství?

Pokud žijete v Anglii, Walesu a Severním Irsku, je většina umělých ukončení těhotenství plně hrazena NHS. Pokud chcete zjistit, zda máte nárok na úhradu, zavolejte nám a uveďte své bydliště a údaje o svém praktickém lékaři. Pokud žijete mimo Anglii a Wales, za zákrok budete muset platit.

Aktuální ceny naleznete na naší internetové stránce. www.nupas.co.uk

LINKA NÁSLEDNÉ PÉČE

T: 0333 016 0400

T: (01) 874 0097 (Irsko)



Můžu si v daný den někoho přivést s sebou?

Samozřejmě. Podpora milující osoby nebo kamaráda/kamarádky vám může pomoci tento den zvládnout. Tyto osoby s vámi mohou být během určitých částí konzultace, ale během dalších částí budete muset být sama. Během vašeho zákroku budou čekat v čekárně, kde se mohou dívat na televizi. Pokud je vám méně než 16 let a přejete si, aby s vámi byl někdo během zákroku, dejte vědět členovi našeho týmu.

Ostatky plodu

Co se stane s ostatky plodové tkáně po umělém ukončení těhotenství?

Možná nemáte konkrétní přání, jak zlikvidovat ostatky plodu. V takovém případě je zlikvidujeme ohleduplným způsobem. Ostatky obvykle shromažďujeme a uchováваме odděleně od klinického odpadu a poté je posíláme ke zpopelnění. Směrnice Úřadu pro nakládání s lidskými tkáněmi si můžete prohlédnout zde: http://www.hta.gov.uk/sites/default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_remains.pdf.

Možná si budete chtít odnést ostatky plodu, v závislosti na typu zákroku, který jste podstoupila, a postarat se o ně sama. Může to být formou soukromého obřadu, pohřbu nebo kremace. Pokud si chcete ostatky odnést, umístíme je do nádoby, která je neprůhledná (není přes ni vidět) a vodotěsná. Poté vám můžeme dát kontakt na pohřební ústav, jehož zástupce s vámi prodiskutuje vaše osobní přání.

Mám malé děti; mohu je vzít s sebou?

Bohužel vstup dětí na kliniku není povolen. Musíte si na den, kdy máte termín, domluvit někoho, kdo vám děti pohlídá.

Pokud tak neučiníte, možná vás budeme muset objednat na jiný termín vyšetření nebo zákroku.

Budete s informacemi o mém zákroku zacházet důvěrně?

Vaše údaje nikomu nezpřístupníme, pokud nám k tomu nedáte svolení. Vždy budeme respektovat vaše soukromí a důstojnost. Veškeré konzultace a zákroky jsou zcela důvěrné. Pokud však budeme mít dojem, že vám hrozí zneužívání nebo újma, budeme povinni informovat o tom místní tým ochrany. Uděláme to pro vaši ochranu.

Jak se bude s informacemi o mé osobě nakládat?

Ze zákona jsme povinni zasílat určité údaje ministerstvu zdravotnictví (hlavnímu úředníkovi veřejného zdraví), tj. věk, kraj, počet těhotenství a délku těhotenství. Formulář HSA4 se zasílá ministerstvu zdravotnictví. Tento formulář slouží k oznámení o umělém ukončení těhotenství. Obsah zákonem vyžadovaného formuláře HSA4 se používá k informování hlavního úředníka veřejného zdraví (CMO) o umělých ukončení těhotenství a použije se pro statistické účely ministerstva zdravotnictví. Žádné vaše osobní údaje nebudou zveřejněny a z údajů předložených ministerstvu zdravotnictví vás nelze identifikovat.

Žádné vaše osobní údaje nebudou zveřejněny a z údajů předložených ministerstvu zdravotnictví vás nelze identifikovat.

Zpětná vazba a stížnosti

Péče o vás a vaše pohodlí jsou pro nás velmi důležité. Usilovně pracujeme na tom, abychom zajistili, že každá fáze péče o vás bude poskytována na nejvyšší úrovni. Vítáme každou zpětnou vazbu, kterou nám poskytnete. Pokud vyplníte formulář týkající se zpětné vazby, který obdržíte po zákroku, a uvedete v něm svůj názor na naše služby, pomůžete nám s jejich dalším zlepšením.

Chápeme, že může dojít i k tomu, že nám budete chtít formálně doručit zpětnou vazbu nebo podat stížnost. Pokud jste s kterýmkoliv aspektem našich služeb nespokojena a chtěla byste podat stížnost, prosíme vás, abyste:

- si promluvila s členem personálu nebo s manažerem kliniky nebo

poslala e-mail na adresu: enquiries@nupas.co.uk.

Lhůta na prošetření stížnosti a vydání vyjádření závisí na její povaze a složitosti. Po obdržení stížnosti vás bude kontaktovat osoba, která provede vyšetřování, a dohodne si s vámi lhůtu na vyřízení. Tím se má zajistit, aby odpovědi byly včasné a přiměřené vzneseným otázkám a byly v souladu s přáním stěžovatelky.

Užitečné kontakty

KLINIKA NUPAS

Podpora při rozhodování o těhotenství, ochraně před otěhotněním a sexuálním zdravím. Linka důvěry: 0333 004 6666
Web: www.nupas.co.uk

NHS CHOICES

Informace o sexuálním zdraví a místních službách sexuálního zdraví.
Webová stránka: www.nhs.uk

SEX: WORTH TALKING ABOUT (SEX: MÁ CENU O NĚM MLUVIT)

Informace o sexuálním zdraví pro mladé lidi.
Linka důvěry: 0300 123 2930
Web: www.nhs.uk/worhtalkingabout

BROOK

Bezplatné a důvěrné poradenství v oblasti sexuálního zdraví a ochrany před otěhotněním pro mladé lidi do 25 let.
Webová stránka: www.brook.org.uk

FAMILY PLANNING ASSOCIATION (Asociace pro plánované rodičovství)

Informace o sexuálním zdraví a poradenství v oblasti ochrany před otěhotněním, sexuálně přenosných infekcí, možností v těhotenství, umělého ukončení těhotenství a plánování těhotenství.
Web: www.fpa.org.uk

DOMÁCÍ NÁSILÍ

Pomoc a podpora obětem **všech typů** domácího násilí.
Linka důvěry: 0808 168 9111
Web: www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse

Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PODROBNOSTI O SCHŮZKÁCH

1. schůzka

Den:

Datum:

Čas:

2. schůzka

Den:

Datum:

Čas:

Shrnutí týkající se zámků klientky

Zámk	Datum	Čas	Poznámka
Užití léku 1. fáze (Mifepristone)			
Užití léku 2. fáze (4 tablety misoprostolu)			
Po 4 hodinách užívejte 2 další tablety misoprostolu.			
Užité léky proti bolesti		Název léku:	

Cyklus krvácení			
Výsledek těhotenského testu 3 týdny po zámku		Výsledek:	
Problémy:			
Záznamy kontaktované kliniky NUPAS			

