
Spóźnia Ci się okres?

I co dalej?



To może być ciąża, ale nie musi.

Możesz być w ciąży i mieć okres. Możesz nie mieć okresu i nie być w ciąży.

Objawy początku ciąży to mdłości, powiększone piersi, bóle podbrzusza. Możliwe są też senność, uczucie rozbicia przypominające przeziębienie, nadwrażliwość na zapachy.

Możesz mieć tylko część z tych objawów. Możesz nie mieć żadnego.

Podejrzewasz, że jesteś w ciąży?

- zrób test ciążowy. Kupisz go w aptece lub drogerii. Możesz go zrobić dopiero w dniu spodziewanej miesiączki. A najlepiej około 2 tygodnie po tej dacie. Dwie kreski oznaczają wynik pozytywny. Nawet bardzo błada druga kreska oznacza wynik pozytywny,
- zrób dwa badania poziomu betaHCG z krwi. Drugie po 24-48 godzinach od pierwszego – jeśli poziom hormonu wzrósł i mieści się w normach podanych przez laboratorium – jesteś w ciąży.

Uwaga! Na tym etapie to jest tak zwana ciąża biochemiczna. Twój organizm wytwarza hormony ciążowe.

Bardzo rzadko może to też być:

- puste jajo płodowe,
- ciąża pozamaciczna,
- zaśniad groniasty.

UDAJ SIĘ DO GINEKOLOGA.

Tylko badanie USG da Ci pewność, że jesteś w ciąży.

Jak liczy się czas ciąży?

Ciąży nie liczy się od daty stosunku, ponieważ trudno dokładnie podać czas zapłodnienia.

Tygodnie ciąży liczy się od daty ostatniej miesiączki. Tydzień po terminie spodziewanej miesiączki to piąty tydzień ciąży (tc)

- w 5 tygodniu ciąży na USG widać jajo płodowe,
 - w 6 tygodniu ciąży na USG powinno być widać pole płodowe (zarodek) w jajku,
-

-
- w 7 tygodniu ciąży na USG powinno być widać pole płodowe. Wtedy można usłyszeć bicie serca. Oznacza to, że jesteś w ciąży.
 - ciążę dzieli się na trzy okresy – trymestry. Pierwszy trymestr trwa do 12 tygodnia ciąży.

Poronienie

Okolo 25–30% ciąż kończy się poronieniem w pierwszym trymestrze. To naturalne. W niektórych krajach w tym czasie nie podaje się leków na podtrzymanie ciąży. Ze względu na duże ryzyko poronienia – w Polsce część ginekologów nie wystawia zwolnienia ani karty ciąży do 8–9 tygodnia.

Nie chcesz być w ciąży?

- samodzielne przerwanie własnej ciąży jest w Polsce LEGALNE. Do domowej aborcji potrzebujesz tabletek (mifepriston i misoprostol),

- najlepiej skontaktuj się z:

- Aborcja bez granic: +48 22 292 25 97
- Ciocia Basia: + 48 22 30 70 791
- www.aborcjabezgranic.pl
- www.maszwybor.net,
- www.aborcyjnydreamteam.pl

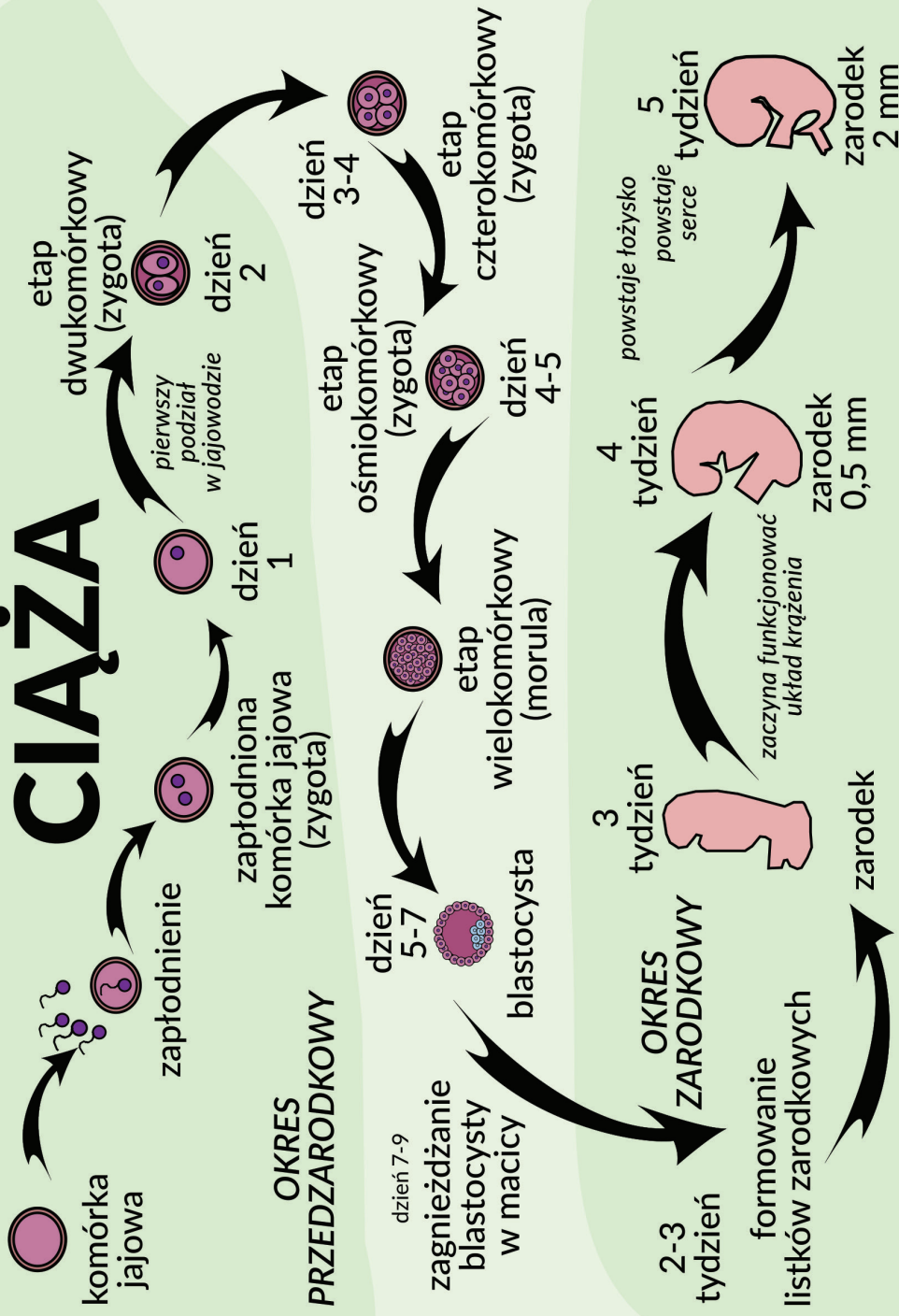
znajdziesz tam osoby, które Cię wesprą w uzyskaniu leków, wyjeździe a także w trakcie aborcji – osobiście lub telefonicznie,

- nigdy nie kupuj tabletek nieznanego pochodzenia, przez Allegro czy OLX. To mogą być oszustwa, sprzedaż niebezpiecznych dla Ciebie środków,

- do 12 tygodnia możesz przerwać ciążę bez podania przyczyny: na Słowacji, w Czechach czy w Niemczech. Jest to zabieg płatny,

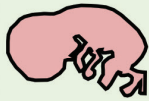
- po 12 tygodniu, ale przed 22 tygodniem, możesz przerwać ciążę bez podania przyczyny w Holandii. Jest to zabieg płatny.

CIAŻA



OKRES PŁODOWY

płód
11cm



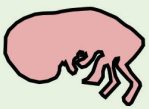
11 tydzień: powstają
struny głosowe

od 9 tygodnia: ujawniają się
cechy gatunkowe człowieka
odróżniające go
od innych zwierząt,
narządy płciowe zaczynają się
różnicować na męskie lub żeńskie

16
tydzień

9

tydzień

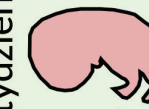


serce jest już
w pełni
wykształcone

zarodek
do 3 cm

7

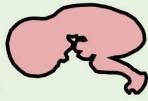
tydzień



zarodek
6-10 mm

21-24 tydzień:
rozwijają się płuca,
na głowie rosną włosy

20-36
tydzień



22 tydzień: płód osiąga zdolność
samodzielnego życia
poza organizmem kobiety

28 tydzień: rozchylają się powieki
(do tej pory zrośnięte)

38

tydzień



płód
48 cm

25 tydzień: serce
pracuje rytmicznie

płód
16-23 cm

26 tydzień: wykształcenie
zdolności odczuwania bólu

! będąc w okresie ciąży, porodu lub połogu
masz prawo do bezpłatnej opieki medycznej
(nawet nie będąc ubezpieczoną)

! będąc w ciąży po 35 roku życia
masz prawo do bezpłatnych badań prenatalnych
będąc w ciąży
pamiętaj o regularnych wizytach
u ginekologa, który powinien
zlecić między innymi: badania
krwi, moczu, USG, KTG

PORÓD

Ryzykowne sytuacje

Seks bez prezerwatywy lub „awaria” (pęknięcie, zsunięcie itp.) to ryzyko zakażenia się chorobami wenerycznymi. Wykonaj testy na HIV i inne choroby przenoszone drogą płciową (kiła, rzeżączka, chlamydia).

Test na HIV zrobisz **bezpłatnie i anonimowo** w punktach konsultacyjno-diagnostycznych.

Pełna lista punktów: <https://aids.gov.pl/pkd/>

Możesz zamówić płatny test, który wykonasz w domu.

Informacje: <https://przetestowani.pl/>

Badania pod kątem innych chorób przenoszonych drogą płciową zrobisz:

- odpłatnie w każdym laboratorium medycznym,
- bezpłatnie kiedy masz skierowanie od ginekologa, który ma umowę z NFZ.

W przypadku braku użycia lub awarii antykoncepcji masz 72h aby uniknąć niechcianej ciąży poprzez zastosowanie antykoncepcji awaryjnej – pigułki po, czyli np. Ella One. W Polsce jest ona dostępna wyłącznie na receptę, którą może wystawić każdy lekarz.

Pigułki antykoncepcyjne są mniej skuteczne jeśli:

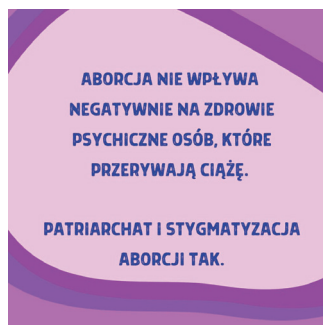
- pigułka została pominięta lub nie została wzięta we wskazanym na ulotce czasie,
 - bierzesz antybiotyki,
 - bierzesz inne leki (lista leków, których nie powinnaś brać jest na ulotce pigułki),
 - przy wymiotach lub bieguncie.
-

Brak okresu może być spowodowany przez:

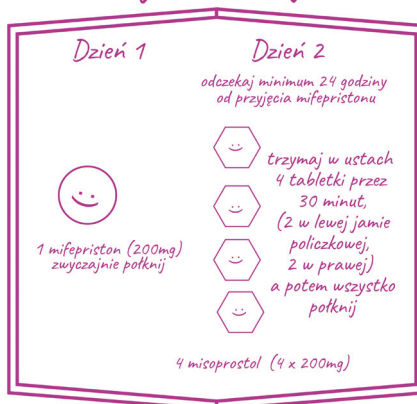
- stres,
- odchudzanie się, utrata masy ciała (BMI poniżej 19),
- zaburzenia hormonalne, przerost nadnerczy,
- choroby układu rozrodczego – torbiele na jajnikach, zrosty wewnątrzmaciczne.

Pamiętaj! Tylko Ty masz prawo decydować czy i kiedy chcesz być w ciąży! Prawo do decydowania o sobie jest podstawowym prawem każdej osoby!

**Zawsze gdy niepokoi Cię Twój stan zdrowia
– udaj się do lekarza. To ważne.**



Aborcja farmakologiczna



www.aborcjinydreamteam.pl

www.womenhelp.org

Aborcja Bez Granic: <https://aborcjabezgranic.pl/>
TELEFON: 22 29 22 597

Ciocia Basia: strona na Facebooku: @ciociabasiaberlin
ciocia.basia@riseup.net

Ciocia Czesia strona na Facebooku: @ciociaczesia
ciocia_czesia@riseup.net

Ciocia Wienia strona na Facebooku: @ciociawienia
ciocia-wienia@riseup.net

Tabletka „dzień po” dzienpo@riseup.net

Women on Web: <https://www.womenonweb.org/>

Kobiety w Sieci: <https://www.maszwybor.net/>

Women Help Women: <https://womenhelp.org/>

Wielka Koalicja za Równością i Wyborem:
<http://www.wielkakoalicja.pl>

Grupa Ponton

Telefon Zaufania +48 226359392

w piątki w godz. 16:00 – 20:00

info@ponton.org.pl

Stowarzyszenie Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom kontakt:

facebook: @lodzkiedziewuchy

https://www.instagram.com/lodzkie_dziewuchy/

twitter: @DziewuchyLodz

<http://lodzkiedziewuchy.org.pl/>

Możesz nas wesprzeć przekazując darowiznę
na konto: 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

TYTUŁ PRZELEWU: darowizna na cele statutowe

Dla przelewów zagranicznych:

PL 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

SWIFT : RCBWPLPW

facebook: @Gals4GalsLodz

email: lodzkiedziewuchy@gmail.com