

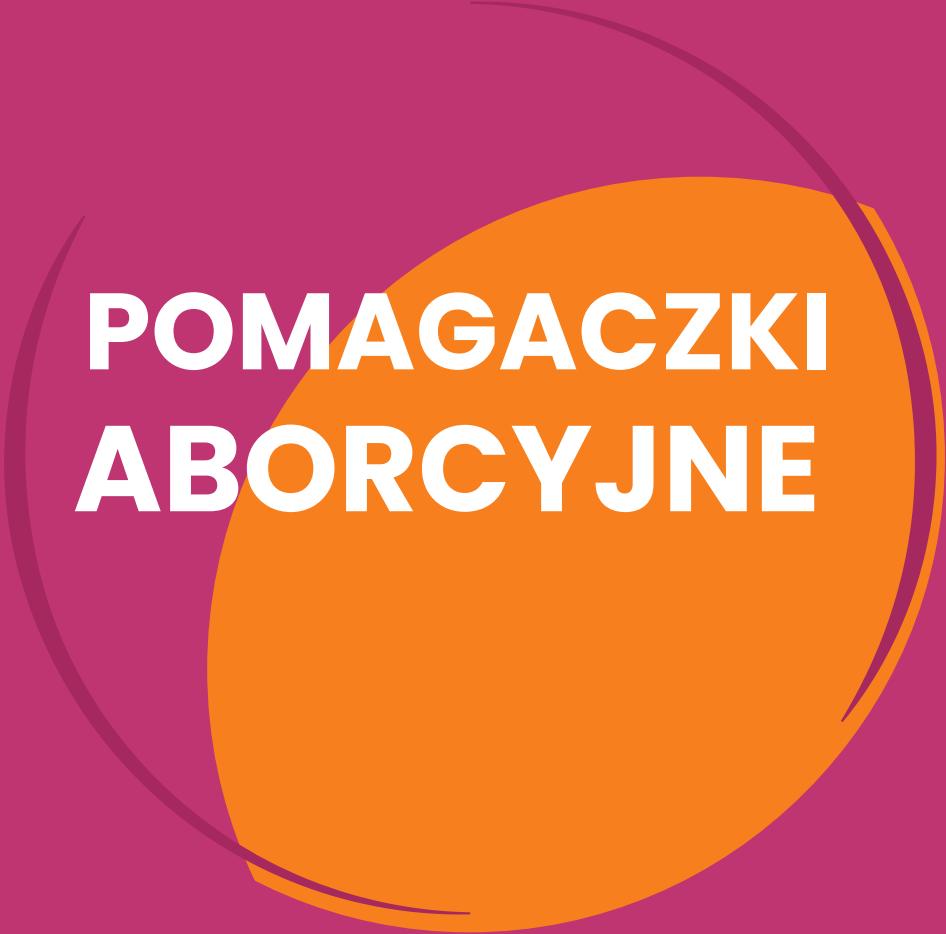
SILNE.

Aperiodyk społeczny

10/2025

Dodatek specjalny

Pomagaczki
aborcyjne



**POMAGACZKI
ABORCYJNE**

SILNE. Aperiodyk społeczny
Dodatek specjalny

Redaktorka naczelna
Agnieszka Gralak

Projekt graficzny, skład DTP
Agnieszka Gralak

Kontakt do redakcji: silne.aperiodyk@gmail.com
<https://www.facebook.com/silne.aperiodyk/>
<https://www.instagram.com/silne.aperiodyk/>
<http://lodzkiedziewuchy.org.pl/numer>
<https://issuu.com/silne.aperiodyk>

Pomagaczki aborcyjne
<https://www.instagram.com/pomagaczki.aborcyjne/>
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61560779618418>

Legalna Aborcja – grupa wsparcia i pomocy
<https://www.facebook.com/groups/aborcja/>

Czasopismo *SILNE. Aperiodyk społeczny* jest objęte licencją Creative Commons:
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0
Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0)



Treści publikowanych artykułów nie zawsze odzwierciedlają zdanie redakcji

Łódź 2025

ISSN 2719-3179
e-ISSN 2719-3195



Wydawnictwo
Stowarzyszenia Łódzkie Dziewuchy Dzievuchom
ul. Ziemowita 6/21
92-414 Łódź

spis treści

Pomagaczki aborcyjne.....	IV
Rozmowa z pomagaczką – Monika.....	V
Rozmowa z pomagaczką – Magdalena.....	XI
Rozmowa z pomagaczką – Alex.....	XIV
Co przygotować? – aborcja farmakologiczna w domu.....	XVIII
Przed 12 tygodniem ciąży – aborcja farmakologiczna w domu.....	XIX
Po 12 tygodniu ciąży – aborcja farmakologiczna w domu.....	XXI
Kontakty.....	XXIII

pomagaczki aborcyjne

Tam gdzie ludziom dzieje się **krzywda**, tam rodzi się chęć **pomocy**.
Tam gdzie ludziom zabierana jest **wolność**, tam rodzi się **bunt**.

Pomagaczki aborcyjne to grupa doświadczonych (i przeszkolonych) osób z wielu miast Polski i zagranicy, które połączyła empatia i chęć niesienia pomocy. Dadzą wsparcie każdej osobie, chcącej przerwać ciążę, która zgłosi się do nich po pomoc. Działają w duchu przekonania, że chciana aborcja jest tak samo dobra i naturalna, jak chciana ciąża. Na czym polega wsparcie? Na wirtualnej, empatycznej rozmowie. Aborcje farmakologiczne najczęściej odbywają się w domu, a osoba w trakcie aborcji nie zawsze może liczyć na wsparcie bliskich. Często, jest sama, a nawet musi ukrywać przed rodziną to, że przerywa ciążę.



POMAGACZKA ABORCYJNA

powie o bezpiecznych organizacjach, u których można legalnie zamówić bezpieczny i skuteczny zestaw do aborcji farmakologicznej

pomoże przygotować się do aborcji farmakologicznej – powie, co dobrze mieć przy sobie oraz czego można się spodziewać

będzie dostępna online w trakcie aborcji – powie, czy wszystko jest ok, jak można wspomóc proces aborcji oraz zadbać o komfort

pomoże ocenić powodzenie aborcji – w zależności od tygodnia ciąży, w którym robi się aborcję, jej skuteczność potwierdza się innymi sposobami

jeżeli osoba w ciąży wybierze aborcję chirurgiczną, Pomagaczka wskaże organizację, która pomaga wybrać klinikę oraz zorganizować wyjazd

Zapraszam Was do poznania nas – Pomagaczek. W pierwszej części dodatku możecie przeczytać trzy rozmowy z trzema Pomagaczkami, które na co dzień udzielają wsparcia osobom w ciąży podejmującym decyzję o aborcji. Druga część poświęcona jest samej aborcji farmakologicznej przeprowadzanej w domu – jak się do niej przygotować, jak dawkować leki, jak przebiega cały proces, czego można się spodziewać i jak sobie pomóc.

rozmowa z pomagaczką

– **Monika**

Agnieszka:

Jak zaczęła się Twoja historia z kolektywem Pomagaczki Aborcyjne? Od kiedy jesteś w kolektywie?

Monika:

Moja znajoma, która sama jest zaangażowana w pomaganie w aborcjach, oznaczyła ich grupę w komentarzu na innej grupie (nie pamiętam której, bodajże Dziewuch), więc to oczywiste, że tam się udałam – jestem Pomagaczką od 2021 r. i należę do każdej możliwej grupy feministycznej, do jakiej tylko uda mi się dotrzeć.

A:

Co Cię skłoniło do zaangażowania się w tę działalność?

M:

Moja aborcja, oczywiście. To był 2021 – czyli w Polsce już było głośno w temacie aborcji – było już po wybuchu Strajku Kobiet, aborcja wyszła z podziemi. Moja pierwsza reakcja wtedy (w 2020) – „ale że jak to, tak mówić głośno o aborcji??? przecież za to się idzie siedzieć!” taki był mój wtedy poziom wiedzy. O aborcji się po prostu nie mówiło. Istniała narracja „to przestępstwo, jak można tego chcieć, a co dopiero to zrobić! Poza tym nikt dzisiaj aborcji nie robi, więc o czym tu dyskutować?” Dopiero po wybuchu Strajku zaczęłam czytać i się dowiadywać co i jak, dowiedziałam się o ADT. Mało tego – byłam wtedy po trzecim porodzie (cc) i zdecydowanie wiedziałam że więcej nie urodzę... Nie znałam wtedy odpowiedzi na pytanie: a co, jeśli? Byłam przekonana, że muszę zdobyć najmocniejszą, najskuteczniejszą antykoncepcję na świecie, byleby tylko nie zająć ponownie w ciąży. Wtedy też się dowiedziałam że podwiązanie jajowodów jest w Polsce nielegalne, czyli znów, że ryzyko będzie nade mną wisieć do menopauzy. W tym samym czasie, kiedy miałam sytuację „podbramkową” – zaczęłam się edukować w temacie – odkryłam, że aborcja jest nie dość że legalna, to na dodatek zawsze taka była. Że nie jest to zabójstwo, że nie jest groźna, że się nie

wykrwawie, że nie potrzebuję lekarza, szpitala, nikogo. Mało tego, że jest powszechna, dzieje się rutynowo każdego dnia, a takich kobiet jest 1/3. Po prostu środowiska prawicowe nas okłamują cały czas. To mi otworzyło oczy. Już wtedy podjęłam decyzję. Rok później miałam okazję sama się o tym przekonać. Przeszłam swoją aborcję nikomu postronnemu nie mówiąc, ufałam tylko ADT. Był ze mną tylko mój mąż. Stałam wtedy na stanowisku że „nigdy nikomu słowa nie powiem, ludzie nie zrozumieją” – tak się złożyło, że dwa dni później był oficjalnie Dzień Bezpiecznej Aborcji. Wtedy jeszcze nie byłam gotowa. Ale coś się we mnie zaczęło zmieniać – zapagnęłam pomagać, tak jak pomóżono mnie – z czasem nabrałam odwagi w mówieniu o aborcji, nawet swojej. Wiedziałam, że ktoś z rodziny może się dowiedzieć, ale nawet świadomość tego mnie nie powstrzymała – pisałam wszędzie, głównie w komentarzach na Instagramie (mniej z moich znajomych ma Instagrama, więc było łatwiej...) tak poznałam pierwsze Pomagaczki. Wtedy też zobaczyłam profil Legalna Aborcja, która powstała w celu zbierania podpisów pod ustawą obywatelską legalnej aborcji, oczywiście się zaangażowałam na maksa, zbierałam podpisy, później wysłałam je zbiorczo w Warszawie. Wtedy też poznałam Dominikę, bo okazało się że obie jesteśmy z tego samego miasta (Chełma – mieszkam tu nadal, ona wyjechała do Łodzi) – razem zaczęłyśmy tworzyć profil Legalnej Aborcji bez Kompromisów (obecnie Legalna Aborcja) gdzie jestem moderatorką. Profil szybko stał się grupą zamkniętą, gdzie po prostu zaczęłyśmy pomagać w aborcjach, po tym jak nasza ustawa została wywalona do kosza.

A:

Czy wcześniej miałaś doświadczenie w aktywizmie, czy była to dla Ciebie nowa ścieżka?

M:

Jak już wspomniałam, jestem Pomagaczką od czterech lat, więc to była naturalna kolej rzeczy. Kiedy trafiłam do grupy Legalnej Aborcji – grupy wsparcia i pomocy, miałam za sobą już szkolenia aborcyjne, więc to nie była dla mnie nowość. Prowadziłam też dziewczyny indywidualnie, od początku do końca, od tego jak zamówić tabletki, po towarzyszenie przez całą aborcję, po ocenianie wydaliny, czy to już zarodek, więc trafiłam tam jako doświadczona Pomagaczka.

A:

Czy jesteś w stanie określić ilu osobom udało Ci się pomóc od momentu dołączenia do kolektywu?

M:

Nie:) nie liczyłam, ale myślę że parę tysięcy by się nazbierało przez te lata – wiele z tych osób to anonimowe konta, albo fikcyjne konta na Instagramie powstałe tylko po to by zrobić aborcję, a potem zlikwidowane.

A:

Jakiego rodzaju wsparcia najczęściej potrzebują osoby zgłaszające się po pomoc? Czy jest to bardziej pomoc informacyjna, emocjonalna, a może prawna?

M:

Informacyjna, ale to łączy się z emocjonalną. Te osoby, mimo iż upłynęło już pięć lat odkąd aborcja wyszła z podziemi, nadal nie wiedzą, że aborcja im się należy, nadal pytają czy na pewno nie grozi im za to wyrok, nadal pytają co się stanie jak trafią do szpitala (czy szpital nie powiadomi policji). W sumie te tematy się łączą ze sobą, ale przede wszystkim one potrzebują usłyszeć, że nie są same – że takich osób są miliony, a ich pragnienie przerwania ciąży zupełnie normalne i naturalne, bo prawicowa propaganda wyrządziła kobietom nieodwracalne szkody, wmawiając, że „kobieta chce tylko dzieci”, „rodzenie jest jej obowiązkiem”, że „jest nienormalna nie chcąc rodzić”, że „to wbrew naturze kobiety”, „kobieta ma kochać, nie nienawidzić”, że „po to zostałyśmy stworzone, to jest w naszym DNA”, że „każda kobieta tak naprawdę chce być matką i tylko kwestie finansowe nas powstrzymują”, że to koniec końców wina lewicowej propagandy, że same byśmy na taki pomysł nie wpadły, nawet o tym nie myślimy, nikt nie chce aborcji, że to morderstwo, itp. Mogłabym tak wymienić bez końca. Usłyszenie tego, że „wszystko jest z tobą w porządku, to normalne, że nie chcesz tego dziecka, nie chcesz ciąży, nie chcesz sprowadzać nieszczęśliwego, niekochanego dziecka na świat, psuć sobie i jemu życia, że nie chcesz dokładać się do problemu dzieci w domach dziecka, że nie chcesz w ogóle przez to przechodzić, nie masz obowiązku rodzić nigdy niczego, że to tylko i wyłącznie kwestia twoich pragnień” – naprawdę sprawia, że te kobiety odżywają, podnoszą się, promieniają. Odzyskują sprawczość, kontrolę w życiu. Już nic i nikt nie może im rozkazywać! Czy to nie jest piękne? Ich odzyskana godność, sprawczość, siła przekłada się na pozostałe obszary w życiu. One rozkwitają po prostu. Aborcja pokazuje im, że są w stanie dokonać wszystkiego, bo to one wyznaczają kierunek swojego życia.

A:

Czy zdarzają Ci się momenty wątpienia lub wypalenia? Jak radzisz sobie z trudnymi emocjami związanymi byciem Pomagaczką?

M:

Nie. Pomagam dalej, bo zawsze gdzieś tam znajdę czas by napisać do tej dziewczyny choć jedno zdanie – dla mnie to chwila, dla niej całe życie w tym momencie. Tym, co wypisują do mnie przeciwnicy aborcji się nie przejmuję w ogóle. Znam prawo na tyle dobrze, że wiem, że nic mi nie grozi. Nie jestem też osobą, na którą można łatwo wpłynąć, twardo stoję na ziemi i trzymam się faktów, jestem ateistką, więc ich elaboraty mnie kompletnie nie ruszają.

A:

Co jest według Ciebie najtrudniejsze w pracy Pomagaczki?

M:

Pogodzenie kilku aborcji na raz:) czasem ciężko się było połąpać, która na jakim jest etapie, co zostało zrobione, albo czego ta osoba oczekuje. Ciężko też się współpracuje z osobami wierzącymi. One naprawdę bardziej się przejmują tym „co je czeka po śmierci, co ksiądz powie na spowiedzi, gdzie iść się wypowiadać”, niż tym, co fizycznie się z nimi dzieje. Niestety, fakty do takich osób nie docierają. One nie są w stanie przyjąć do wiadomości, gdzie przebiega granica życia ustalona przez naukę, one nie chcą przyjąć do wiadomości, że ich decyzja jest słuszna, bo po prostu jest ich, one szukają tysięcy usprawiedliwień i zewnętrznych autorytetów, które zaaprobuja ich czyny, zdejmą z nich odpowiedzialność. One wręcz są smutne, że nie czują wyrzutów sumienia, a powinny, wedle ich przekonań, wiec „są potworami”. Muszę się wtedy wycofać, bo tłumaczenie im rzeczy oczywistych, i tak nie dotrze.

A:

Czy trudno jest połączyć działanie w kolektywie z pracą zawodową i życiem prywatnym?

M:

Mi nie:) jestem na własnej działalności, wiec pomagam kiedy mam czas. Rozdzielam życie prywatne od zawodowego, wiec nigdzie w moich materiałach firmowych nie ma słowa o mojej działalności prywatnej i odwrotnie. Zdaję sobie sprawę, że ktoś nie chciałby ze mną współpracować wiedząc o mojej działalności proabo – ale prawda jest taka że ja również nie chciałabym współpracować z kimś, kto działałby wbrew mi i moim wartościom. Raz miałam sytuację, kiedy ktoś chciał mi zaszkodzić – jakiś fanatyk (facet) dodał mi opinię na Google, że „może i robimy dobrą robotę, ale właścicielka, która to prowadzi,

jest straszną feministką i aborcjonistką, więc lepiej to przemyśleć" (cytuje z pamięci), i dał mi jedną gwiazdkę. Oczywiście zaraz podjęłam kroki by usunąć te niesprawiedliwą opinię (nie jestem straszną! jestem bardzo sympatyczna i pomocna :) ale Google działa baaaaardzo powoli i niechętnie (w pierwszej chwili mi odmówili...), więc opisałam historię dziewczynom na administracyjnej grupie Legalnej Aborcji bez Kompromisów – powiedziały, że mogę po prostu opinię ukryć, a same z siebie zaraz dały mi pozytywne opinie i mój rating wrócił szybko do poprzedniego poziomu. Siła siostrzeństwa!

A:

Czy spotkałaś się z groźbami, hejtem lub innymi trudnościami wynikającymi z działalności w kolektywie?

M:

Nie. Jak mówiłam, blokuję hejterów, ignoruję, a jakieś obraźliwe wiadomości kasuję. Szkoda energii na idiotów. Ktoś kiedyś na Instagramie powiedział mi, że lepiej żebym usunęła te komentarze, bo jeszcze moje dzieci je przeczytają (mam trzy córki) i co sobie wtedy pomyślą? Odpisałam że moje córki są idealnie wyedukowane w temacie aborcji, wiedzą kim jestem i wiedzą co mają zrobić kiedy będą same jej potrzebować, i że nie usunę tych komentarzy, bo ktoś kto będzie potrzebować mojej pomocy, trafi w ten sposób do mnie, Pomagaczki. I faktycznie, tego samego dnia odezwała się do mnie dziewczyna, poprowadziłam ją.

A:

Wiemy, że prawidłowa edukacja seksualna w Polsce nie istnieje. Jakie są najczęstsze mity dotyczące aborcji, z którymi się spotykasz?

M:

Wszystkie! A najczęściej, że w ogóle aborcja jest nielegalna, więc pójdę do więzienia. Drugi to ten, że niebezpieczna, można umrzeć, się wykrwawić. Że tylko zabieg za granicą, że bez lekarza nie da rady, że powikłania będą na pewno. Z tym walczymy na co dzień.

A:

Czy osoby, które już skorzystały z pomocy, wracają do Pomagaczek, aby pomagać innym?

M:

Tak! znam kilka takich osób!

Pomagaczki aborcyjne

A:

Jak widzisz przyszłość kolektywu Pomagaczki Aborcyjne?

Biorąc pod uwagę kształt naszego wrogiego kobietom prawa, to nadal tak samo. Niestety obawiam się, że nawet po zmianie ustawodawstwa, aborcja nadal będzie trudno dostępna, bo fanatycy antyaborcyjni tam są i będą, i nadal będziemy ostatnią deską ratunku, kiedy tamci odmówią wykonywania zabiegu.

M:

A:

Co powiedziałaś osobie, która dowiedziała się, że jest w niechcianej ciąży i nie wie, co robić?

Żeby weszła na womenhelp.org albo womenonweb.org i wypełniła ankietę. I że ma nas, że jej decyzja jest słuszna, i żeby słuchała tylko siebie. I że nie jest sama, bo jest nas miliony, a ona może odzyskać swoje życie z powrotem. Że ona decyduje, nikt inny.

M:

A:

Jeśli chcesz, napisz coś od siebie

Dziękuję za możliwość udzielenia odpowiedzi w tym wywiadzie!

M:

Z Moniką, Pomagaczką aborcyjną rozmawiała Agnieszka Gralak.



SILNE.

X

rozmowa z pomagaczką – Magdalena

Agnieszka:

Od kiedy jesteś w kolektywie
Pomagaczki aborcyjne?

Magdalena:

Od zeszłego roku.

A:

Co Cię skłoniło do zaangażowania się
w tę działalność?

M:

Działam od kilku lat na rzecz legalnej
aborcji. Sama miałam kilka abo i by-
łam zawsze sama. Nie chciałam, żeby
ktoś tak to przechodził jak ja.

A:

Czy wcześniej miałaś doświadczenie
w aktywizmie?

M:

Tak. Od kilku lat działam. Najpierw
w stowarzyszeniu LGBTQ a potem
Toruńska Brygada Feministyczna
i Strajk Kobiet.

A:

Czy jesteś w stanie określić ilu
osobom udało Ci się pomóc
od momentu dołączenia
do kolektywu?

M:

Na prawdę wielu...
Okolo dwóm dziennie.

A:

Jakiego rodzaju pomocy najczęściej
potrzebują osoby zgłaszające się
do Ciebie?

M:

Głównie informacyjnej i emocjonalnej.
Część osób wiele wie, ale się boi lub
potrzebuje kogoś.

Pomagaczki aborcyjne

A: Wiele kobiet zgłasza się do Ciebie po pomoc. Które sytuacje są najtrudniejsze? **M:** Ciężce po gwałtach.

A: Co jest według Ciebie najtrudniejsze w pracy Pomagaczki? **M:** Czytanie historii osób, którym daję wsparcie.

A: Czy trudno jest połączyć działanie w kolektywie z pracą zawodową i życiem prywatnym? **M:** Tak. Osoby potrzebują nas 24 na dobę i nie chcą czekać na odpowiedź.

A: Czy spotkałaś się z groźbami, hejtem lub innymi trudnościami wynikającymi z działalności w kolektywie? **M:** Tak.

A: Wiemy, że prawidłowa edukacja seksualna w Polsce nie istnieje. Jakie są najczęstsze mity dotyczące aborcji, z którymi się spotykasz? **M:** Strach przed wykrwawieniem i strach przed tym, że z powodu aborcji nie będzie można zająć w ciążę.

A: Czy osoby, które już skorzystały z pomocy, wracają do Pomagaczek, aby pomagać innym? **M:** Tak.

A: Jak widzisz przyszłość kolektywu Pomagaczki Aborcyjne? **M:** Pewnie będzie istnieć zawsze.

Pomagaczki aborcyjne

A:

Co powiedziałaś osobie, która dowiedziała się, że jest w niechcianej ciąży i nie wie, co zrobić?

M:

Że sama musi zdecydować. Ja ją wesprę i będę przy niej w aborcji, ale to tylko jej decyzyja.

A:

Czy chciałaś powiedzieć coś więcej o sobie?

M:

Jestem aktywistką Toruńskiej Brygady Feministycznej i OSK. Mam żonę, syna i dwa koty. Miałam kilka aborcji, podczas których zawsze byłam sama. Pomagam, aby żadna kobieta nie musiała czuć się tak, jak ja i aby każdą aborcję przeszła bezpiecznie i czuła się zaopiekowana.

Z Magdaleną, Pomagaczką aborcyjną rozmawiała Agnieszka Gralak.



rozmowa z pomagaczką

– Alex

Agnieszka:

Jak zaczęła się Twoja historia z kolektywem Pomagaczki Aborcyjne? Od kiedy jesteś w kolektywie?

Alex:

Od samego początku, razem z koleżanką Izą, zaczęłyśmy pomagać kobietom online najpierw na grupie Legalna Aborcja, a potem na **LEGALNA ABORCJA – grupa wsparcia i pomocy**, na której spotkałyśmy kolejne osoby zaangażowane w pomoc. Zaczęłyśmy się szkolić i porządkować grupę oraz prowadziłyśmy regularne wsparcie.

A:

Co Cię skłoniło do zaangażowania się w tę działalność?

Alex:

Właściwie to ta działalność znalazła mnie sama. Pomagałam koleżankom z aborcjami już w czasie studiów, gdy chodziło się do gabinetów „na skrobanki”. Od protestów w 2016 roku uczyłam się o aborcji tabletkami, a od 2020 coraz więcej osób zaczęło się zgłaszać do naszego Stowarzyszenia i do mnie prywatnie, także to było bardzo naturalne.

A:

Czy wcześniej miałaś doświadczenie w aktywizmie, czy była to dla Ciebie nowa ścieżka?

Alex:

Mam doświadczenie od czasów powstania kolektywu Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom w 2016 roku (które później przekształciłyśmy w Stowarzyszenie).

A:

Czy jesteś w stanie określić liczbę osób, którym udało Ci się pomóc od momentu dołączenia do kolektywu?

Alex:

Kilkadziesiąt.

A:

Jakiego rodzaju wsparcia najczęściej potrzebują osoby zgłaszające się po pomoc? Czy jest to bardziej pomoc informacyjna, emocjonalna, a może prawna?

Alex:

Najczęściej pomoc informacyjna – od momentu: skąd wziąć tabletki, poprzez informowanie, co się dzieje podczas aborcji, aż do tego, co się dzieje po niej – czasami aż do następnej miesiączki. Ale ogrom pracy, jaką wykonuję, to też praca emocjonalna, bo osoby, które się zgłaszają i którym towarzyszę podczas aborcji od czasu zamówienia tabletek są w emocjach, czasami dużych. To jest nowa sytuacja, stres, niepewność, wahania decyzji. Boją się procesu, czasami mają wyrzuty sumienia, czują potrzebę tłumaczenia się, ale także wygadania się, zrozumienia, empatycznej rozmowy. To jest takie spotkanie z osobą, która jest w intymnym, trudnym momencie swojego życia i decyduje się zaufać mojej wiedzy i obecności.

A:

Czy zdarzają Ci się momenty zwątpienia lub wypalenia? Jak radzisz sobie z trudnymi emocjami związanymi byciem Pomagaczką?

Alex:

Raczej nie. Czasami pojawiają się momenty zmęczenia, ale ze względu na to, że ostatnio miałam dłuższą przerwę z powodu innych zobowiązań w życiu, to tęsknię do regularnego wsparcia.

A:

Co jest według Ciebie najtrudniejsze w pracy Pomagaczki?

Alex:

Gdy osoba znika i nie wiem co się z nią dzieje, gdy osoby są trudne w kontakcie. Rozumiem to: przy ogromnym stresie i natłoku emocji zdarza im się widzenie tunelowe i trzeba powtarzać wielokrotnie to samo i zapewniać, i odpowiadać na te same pytania. Od czasu jednej trudnej sytuacji gdy dziewczyna miała zakażenie po aborcji, towarzyszy mi zawsze stres, czy nie zdarzy się to kolejnej osobie.

A:

Czy trudno jest połączyć działanie w kolektywie z pracą zawodową i życiem prywatnym?

Alex:

Chyba łatwiej niż aktywizm w Stowarzyszeniu, gdy działa się bardzo dużo na raz, wymagało przygotowań, np. do protestów, wyjazdów, organizacji wydarzeń. Czasami bywa trudno, jeśli jestem z osobą w trakcie wsparcia, które trwa kilka godzin, a obok dzieje się życie i mam dwie rzeczy na raz. Wtedy

Pomagaczki aborcyjne

pomaga wsparcie we trzy, bo wtedy osoba nigdy nie zostaje bez uwagi Pomagaczki

A:

Czy spotkałaś się z groźbami, hejtem lub innymi trudnościami wynikającymi z działalności w kolektywie?

Alex:

Tak, smutni i śmieszni panowie wysyłają jakieś modlitwy albo hejty w wiadomościach prywatnych na social mediach, olewam.

A:

Wiemy, że prawidłowa edukacja seksualna w Polsce nie istnieje. Jakie są najczęstsze mity dotyczące aborcji, z którymi się spotykasz?

Alex:

Że aborcja tabletkami nie będzie skuteczna, że jest niebezpieczna, np. „wykrwawię się”, że jest nielegalna, że lekarz pozna i doniesie.

A:

Czy osoby, które już skorzystały z pomocy, wracają do Pomagaczek, aby pomagać innym?

Alex:

Parę wróciło i są w kolektywie

A:

Jak widzisz przyszłość kolektywu Pomagaczki Aborcyjne?

Alex:

Chciałabym, żeby się rozrastał i żeby osoby działały poza grupą na Facebooku, w swoich społecznościach, żeby mogły pomóc swoim koleżankom i innym bliskim kobietom, rozwiewać mity i pokazywać źródła bezpiecznych aborcji.

A:

Co powiedziałaabyś osobie, która dowiedziała się, że jest w niechcianej ciąży i nie wie, co robić?

Alex:

Że nie jest sama i są osoby, które jej pomogą. Podałabym namiary na **Women Help Women**, **Aborcję bez granic** i naszą grupę. Zresztą regularnie to robię.

Pomagaczki aborcyjne

A:

Jeśli chcesz, napisz
coś od siebie

Siostróm trzeba pomagać!

Alex:

Z Alex, Pomagaczką aborcyjną rozmawiała Agnieszka Gralak.



co przygotować? – aborcja farmakologiczna w domu

Aborcja farmakologiczna to proces, który najczęściej przebiega w domowych warunkach. Warto stworzyć sobie przestrzeń, w której poczujecie się bezpiecznie i swobodnie. Poniżej znajdziecie kilka sprawdzonych wskazówek, które mogą Wam w tym pomóc:

- ▶ podpaski maxi – rozmiar ma znaczenie – pozwala lepiej ocenić intensywność krwawienia,
- ▶ środki przeciwbólowe – polecamy np. paracetamol, ibuprofen, pyralginę, ketonal, ale odradzamy stosowanie środków rozkurczowych, np. no-spy oraz środków wpływających na krzepliwość krwi – środki rozkurczowe oraz wpływające na krzepliwość krwi mogą osłabić skuteczność aborcji lub wywołać nadmierne krwawienie,
- ▶ termofor lub butelka z ciepłą wodą – ciepło pomoże nam uśmierzyć ból oraz pozytywnie wpłynie na przebieg aborcji,
- ▶ ciepły koc – czasem osoby w trakcie aborcji doświadczają dreszczy (dreszcze są fizjologiczną reakcją organizmu na poronienie i miną po maksymalnie kilku godzinach), lub po prostu chcą sobie odpocząć – przerwa z kocykiem może nam pomóc złapać przyjemną chwilę przerwy,
- ▶ pomysł na wypełnienie czasu (coś co Cię relaksuje) – w czasie aborcji można poczytać książkę, obejrzeć film, ułożyć puzzle, potańczyć do naszej ulubionej muzyki, czyli zająć się czymś, co pozwoli nam zapomnieć o aborcji i miło spędzić te kilka godzin,
- ▶ coś do picia, lekka przekąska,
- ▶ swobodny dostęp do toalety, prysznic – wiele osób podczas samego momentu ronienia czuje się najbardziej komfortowo siedząc na toalecie lub pod prysznicem. Często najłatwiej nam się rozluźnić, gdy wiemy, że skrzepy i fragmenty endometrium trafiają prosto do toalety/odpływu, a czasem jest to zwyczajnie najwygodniejsze. Dodatkowo można polewać dół brzucha ciepłą (nie gorącą) wodą – dzięki temu uśmierzymy ból oraz usprawnimy proces aborcji. Pamiętajmy, żeby woda opływała po brzuchu i spływała do odpływu, unikamy siedzenia w stojącej wodzie,
- ▶ dzień wolny – sama aborcja trwa kilka godzin, ale warto przeznaczyć na nią np. całe popołudnie, aby nie czuć presji czasu.

przed 12 tygodniem ciąży – aborcja farmakologiczna w domu

Podczas aborcji farmakologicznej dawkowanie leków zależy od tygodnia ciąży oraz tego, jaki mamy zestaw tabletek. Omówimy jak dawkować środki aborcyjne przy ciąży nie przekraczającej 12 tygodnia, na przykładzie zestawu z Women Help Women (<https://womenhelp.org/pl/>).

W zestawie z WHW znajdują się:

1 tabletkę mifepristone (zawiera 200 miligramów **mife**)

oraz

8 tabletek misoprostolu (każda zawiera 200 mikrogramów **miso**).

Dawkowanie

Pierwszego dnia bierzemy **mifepriston** – połykamy popijając wodą. Zazwyczaj nie będziesz czuć żadnych objawów. Rzadko przy wczesnych i słabych ciążach mogą pojawić się plamienie i skurcze.

Po upływie co najmniej 24 godzin (maksymalnie 36 godzin) przyjmujemy **4 tabletki miso** po 200 mikrogramów. Umieszczamy je po 2 tabletki z każdej strony między dziąsłami a policzkami lub pod językiem. Trzymamy w buzi **30 minut**. Tabletki zazwyczaj nie rozpuszczają się w całości, mogą przyjąć konsystencję kredowej papki lub nasiąknąć śliną, ale zachować kształt. Gdy minie 30 minut od aplikacji miso resztki połykamy lub wypływamy.

Jeśli z jakiegoś powodu (np. nieustępliwe wymioty) podanie doustne jest niemożliwe, możemy przyjąć miso dopochwowo – tabletki aplikujemy tak, jakbyśmy wkładały tampon, zwilżając palec wskazujący wodą dla łatwiejszej aplikacji. Po użyciu miso dopochwowo położyć się na 30-40 minut, aby się wchłonęło.

Do 3-4 godzin od przyjęcia miso powinno pojawić się krwawienie i skurcze. Jeśli po upływie 3-4 godzin krwawienie będzie mniej obfite niż nasza zwykła miesiączka, lub nie będzie w nim skrzepów, to:

► możemy dobrać kolejną 2 miso

lub

► możemy dobrać 4 miso po upływie 24h od przyjęcia pierwszej dawki.

Zarówno dobranie 2 miso po 3-4 godz. od pierwszej dawki, jak i dobranie 4 miso po 24 godz. od pierwszej dawki, są tak samo skutecznymi metodami oczyszczenia macicy – zrobmy to co podpowiada nam ciało.

Co robić po wchłonięciu miso:

Ruch o małej intensywności pomoże macicy w oczyszczaniu – może być to spacerowanie po domu, tańczenie czy sprząatanie. Wybierajmy taką formę ruchu, która nie będzie nas obciążała, a pozwoli nam na pozostanie w pozycji stojącej i zajmie głowę innymi myślami. Ruch w trakcie aborcji wspomaga proces oczyszczania macicy oraz może złagodzić ból. Jeżeli jesteśmy zmęczone wystarczą ruchy samych bioder, np. zataczanie kół, kołysanie na boki.

Ciepło w postaci termoforu lub polewania dołu brzucha ciepłą (nie gorącą ani zimną!) wodą pod prysznicem – pamiętajmy, aby woda opływała po brzuchu i wpływała do odpływu, unikajmy przebywania w stojącej wodzie. Ciepło podczas aborcji łagodzi ból oraz pomaga macicy w oczyszczaniu.

Orgazm pomoże złagodzić ból, oczyścić macicę oraz zrelaksować się. Może to być masturbacja, niepenetracyjny seks waginalny czy sama stymulacja sutków – cokolwiek lubimy.

Skutki uboczne przy aborcji:

Najczęstszymi skutkami ubocznymi obserwowanymi przy aborcji są nudności oraz biegunka, rzadziej występują wymioty czy dreszcze. Gorączka występuje najrzadziej i nie przekracza 38.0 stopni.

Wszystkie skutki oboczne aborcji ustępują same w ciągu maksymalnie kilku godzin. Nie trzeba się nimi przejmować ani przyjmować leków, aby nim przeciwdziałać. Bardzo często środki przeciwbólowe, które przyjmujemy na ból i tak będą jednocześnie łagodzić skutki uboczne aborcji.

po 12 tygodniu ciąży – aborcja farmakologiczna w domu

Jeżeli twoja ciąża przekroczyła już 16 tydzień i chciałabyś poznać przebieg aborcji na takim etapie, skontaktuj się z infolinią Aborcyjnego Dream Teamu pod numerem telefonu: 22 29 22 597 (kierunkowy PL: +48)

Podczas aborcji farmakologicznej dawkowanie leków zależy od tygodnia ciąży oraz tego, jaki mamy zestaw tabletek. Omówimy jak dawkować środki aborcyjne przy ciąży trwającej dłużej niż 12 tygodni, na przykładzie zestawu z Women Help Women (<https://womenhelp.org/pl/>).

W zestawie z WHW znajdują się:

1 tabletkę mifepristone (zawiera 200 miligramów **mife**)

oraz

8 tabletek misoprostolu (każda zawiera 200 mikrogramów **miso**).

Dawkowanie

Pierwszego dnia bierzemy **mife** – połykamy popijając wodą. Zazwyczaj nie będziesz czuć żadnych objawów.

Po upływie co najmniej 36 godzin (maksymalnie 48 godzin) przyjmujemy **2 tabletki miso** po 200 mikrogramów (czyli łącznie 400 mikrogramów). Umieszczamy je po 1 tabletkę z każdej strony między dziąslami a policzkami lub pod językiem. Trzymamy w buzi **30 minut**. Tabletki zazwyczaj nie rozpuszczają się w całości, mogą przyjąć konsystencję kredowej papki lub nasiąknąć śliną, ale zachować kształt. Gdy minie 30 minut od aplikacji miso, resztki połykamy lub wypływamy.

Jeśli z jakiegoś powodu (np. nieustępliwe wymioty) podanie doustne jest niemożliwe, możemy przyjąć miso dopochwowo – tabletki aplikujemy tak, jakbyśmy wkładały tampon, zwilżając palec wskazujący wodą dla łatwiejszej aplikacji. Po użyciu miso dopochwowo położyć się na 30-40 minut, aby się wchłonęło.

Po upływie 3-4 godzin od włożenia pierwszej dawki **miso** dobieramy **drugą dawkę**: 400 mikrogramów pod język lub między policzki a dziąsła i trzymamy **30 minut**, postępujemy tak samo jak przy pierwszej dawce.

Po upływie kolejnych 3-4 godzin od włożenia drugiej dawki **miso** dobieramy **trzecią dawkę**: 400 mikrogramów pod język lub między policzki a dziąsła i trzymamy 30 minut.

Pomagaczki aborcyjne

Jeśli jest to potrzebne, po upływie kolejnych 3 godzin dobieramy **czwartą dawkę**: 400 mikrogramów pod język lub między policzki a dżiśła i trzymamy 30 minut.

Co robić po wchłonięciu miso:

Ruch o małej intensywności pomoże macicy w oczyszczaniu – może być to spacerowanie po domu, tańczenie czy sprząatanie. Wybierajmy taką formę ruchu, która nie będzie nas obciążała, a pozwoli nam na pozostanie w pozycji stojącej i zajmie głowę innymi myślami. Ruch w trakcie aborcji wspomaga proces oczyszczania macicy oraz może złagodzić ból. Jeżeli jesteśmy zmęczone wystarczą ruchy samych bioder, np. zataczanie kół, kołysanie na boki.

Ciepło w postaci termoforu lub polewania dołu brzucha ciepłą (nie gorącą ani zimną!) wodą pod prysznicem – pamiętajmy, aby woda opływała po brzuchu i wpływała do odpływu, unikajmy przebywania w stojącej wodzie. Ciepło podczas aborcji łagodzi ból oraz pomaga macicy w oczyszczaniu.

Orgazm pomoże załagodzić ból, oczyścić macicę oraz zrelaksować się. Może to być masturbacja, niepenetracyjny seks waginalny czy sama stymulacja sutków – cokolwiek lubimy.

Środki przeciwbólowe odpowiednie do użycia podczas aborcji to np. paracetamol, ibuprofen, pyralgina, ketonal. Nie powinno się stosować środków rozkurczowych, np. no-spy oraz środków wpływających na krzepliwość krwi – środki rozkurczowe oraz wpływające na krzepliwość krwi mogą osłabić skuteczność aborcji lub wywołać nadmierne krwawienie.

Skutki uboczne przy aborcji:

Najczęstszymi skutkami ubocznymi obserwowanymi przy aborcji są nudności oraz biegunka (jest spowodowana skurczami, więc nie pomagają na nią środki przeciwbiegunkowe), rzadziej występują wymioty czy dreszcze. Gorączka występuje najrzadziej i nie przekracza 38.0 stopni.

Wszystkie skutki oboczne aborcji ustępują same w ciągu maksymalnie kilku godzin. Nie trzeba się nimi przejmować ani przyjmować leków, aby nim przeciwdziałać. Bardzo często środki przeciwbólowe, które przyjmujemy na ból i tak będą jednocześnie łagodzić skutki uboczne aborcji.

kontakty

Pomagaczki aborcyjne

<https://www.instagram.com/pomagaczki.aborcyjne/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61560779618418>

Legalna Aborcja – grupa wsparcia i pomocy

<https://www.facebook.com/groups/aborcja/>

Bezpieczne źródła środków aborcyjnych

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

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

Kolektyw Pomagaczek współpracuje z **Aborcją Bez Granic** i jest w stałym kontakcie z członkiniami **Aborcyjnego Dream Teamu**.

UWAGA! Odradza się kontaktowanie się z polskimi handlarzami środków aborcyjnych, ponieważ jest wśród nich wielu oszustów wysyłających fałszywe zestawy aborcyjne.

Aborcyjny Dream Team: Przychodnia Aborcyjna – Abotak

<https://abotak.org/>

ul. Wiejska 9 w Warszawie

kontakt@abotak.org

tel. +48 22 29 22 597



pAstIsz-art

WAŻNE LINKI

Aborcja Bez Granic: TELEFON: +48 22 29 22 597

<https://abortion.eu/pl/>

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

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

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

Grupa Ponton:

Telefon Zaufania +48 22 635 93 92 wt/pt godz. 16:00 – 20:00.

info@ponton.org.pl

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

Telefon dla kobiet doświadczających przemocy:

888 88 33 88 poniedziałek-piątek: od 11.00 do 19.00

FEMINOTEKA: <https://feminoteka.pl/>

Телефон для жінок, які зазнають насильства

888 88 79 88 Активний з понеділка по п'ятницю з 14:00 до 19:00

Stowarzyszenie Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom

kontakt:

<https://www.facebook.com/lodzkie Dziewuchy>

https://www.instagram.com/lodzkie_Dziewuchy/

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

<https://www.facebook.com/Gals4GalsLodz>

email: lodzkiedziewuchy@gmail.com

Możesz nas wesprzeć przekazując darowiznę na konto:

28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

TYTUŁ PRZELEWU: **darowizna – silne**

Dla przelewów zagranicznych:

PL 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

SWIFT/BIC: PPABPLPK

