

Před otěhotněním:

Berete a sexuálně žijete? Měla byste si ujasnit, zda spolu se svou drogou chcete mít dítě a zda se o ně zvládnete starat. Pokud ne, má cenu používat jako prevenci antikoncepci. Hormonální antikoncepci (prášky) předepíše gynekolog. Je nutné jej pravidelně navštěvovat. Platí se za ni. Ideální je používání kondomu spolu s nějakým antikoncepčním gelem, nebo čípkou (k dostání v lékárně bez předpisu). Kondom brání také nákaze pohlavními chorobami.

0 měsíců:

Oplodnění. Menstruace u žen, které berou, může být velmi nepravidelná, stejně tak i ovulace. Čili hrozí, že otěhotníte, i když jste menstruaci měla třeba nedávno.

Těsně po styku:

„Ujely partnerovi cvičky“? Došlo k nechtěné ejakulaci „dovnitř“? Praskl kondom? Chcete předejít otěhotnění? První pomoc je tzv. **postkoitální antikoncepce**. Přípravky Postinor 2 a Escapelle jsou již dostupné bez lékařského předpisu. Prodají vám je v lékárnách po předložení občanského průkazu. S užitím je třeba začít nejpozději do 72 hodin po styku. V balení se nacházejí dvě dávky, jedna se musí užít co nejdříve po styku, druhá za 12 hodin po první. Stojí cca 500 Kč.

Cca 1 měsíc a více:

Je možné těhotenství zjistit, a to formou **těhotenského testu z moči**. Test si můžete koupit bez předpisu v lékárně nebo drogerii. Cena je zhruba 30 Kč. Test také můžete dostat zdarma v káčku. Pečlivě čtěte návod – ideálně se dělá z první ranní moči. Test má význam dělat teprve poté, co nedostanete očekávanou menstruaci. Dříve NE.

Kolem 6. týdne:

První návštěva gynekologa. Gynekolog zjistí přesnou délku těhotenství, a to buď podle ultrazvuku, nebo z krevních testů. Zkontroluje váš zdravotní stav a naplánuje další návštěvy.

Důležité upozornění: V této chvíli víte, že jste těhotná. Pozor, už neberete drogy jen za sebe, ale za dva lidi. Tedy za vás i za vaše dítě. Nedodržením zásad bezpečného braní můžete nakazit HIV či žloutenkou nejen sebe, ale i dítě.

Do 8. týdne:

Možnost miniinterrupce. Máte možnost požádat o umělé přerušení těhotenství:

- Doporučení k tomuto zákroku vystaví pouze gynekolog.
- Je k tělu ženy šetrnější, než klasická interrupce.
- Provádí se v anestezii při krátkodobé hospitalizaci v nemocnici (ráno přijdete, odpoledne vás propustí).
- Jedná se o placený výkon – cena se může lišit. Počítejte s cenou od 3.000 Kč.
- Uživatelky drog, které za sebou mají prokázané opakované neúspěšné pokusy o abstinenci, jsou v neutěšené sociální situaci, špatném psychickém stavu, mohou zažádat o doporučení k přerušení těhotenství od psychiatra. V tomto případě se výkon nehradí.

Mezi 8. a 12. týdnem:

Možnost klasické interrupce. Interrupce aneb umělé přerušení těhotenství:

- Je to náročnější zákrok než miniinterrupce.
- Doporučení k tomuto zákroku vystaví pouze gynekolog.
- Cena zákroku se pohybuje kolem 4.000 Kč.
- Uživatelky drog, které za sebou mají prokázané opakované neúspěšné pokusy o abstinenci, jsou v neutěšené sociální situaci, špatném psychickém stavu, mohou zažádat o doporučení k přerušení těhotenství od psychiatra. V tomto případě se výkon nehradí.

Do 3. měsíce:

Návštěva gynekologa (dle domluvy, ale typicky náběry, ultrazvuk, průkazka). Pokud jste to nestihla dosud, teď je nevyšší čas zajít ke gynekologovi. Udělá ultrazvuk a vyšetření krve, vystaví vám těhotenskou průkazku. Pozdější návštěva je již známkou závislosti a neschopnosti pečovat o sebe či dítě.

Má cenu už začít uvažovat, kde chcete rodit a registrovat se tam. Např. v Praze se registruje už velice brzy.

Návštěva zařízení, kde budete řešit svoji závislost a sociální věci. Pokud berete, nepracujete a jste na tom špatně sociálně, má cenu vyhledat kontaktní centrum. Poradíte se s pracovníky a ujasníte si plán, co se sebou a svým dítětem. Je to anonymní!

Časté otázky, které vám pomohou si věci ujasnit:

- Jaký má užívání drog vliv na dítě v bříšku? Co je pro ně nebezpečné?
- Mám vysnížovat či abstinovat? Neohroží to dítě? Mám užívat substituci opiátů? A kdo mi ji předepíše?
- Mám nárok na nějaké sociální dávky?
- Jak to bude s porodem? Je možné, aby si nevšimli, že beru? Nahlásí mě sociálce a ta mi dítě sebere?
- Mohu jít s dítětem do léčby?

4.–6. měsíc:

Vysnížování, abstinence. Ideální doba k návštěvě psychiatra, který by s vámi naplánoval vysnížování a abstinenci. Druhý trimestr je vhodná doba, dříve hrozí samovolný potrat, později zase předčasný porod. Navíc absták bude ubližovat vám i dítěti.

Pravidelné kontroly u gynekologa. Měla byste pravidelně ve stanovených termínech docházet ke gynekologovi, který bude kontrolovat zdravotní stav váš i dítěte. A na ultrazvuku, když se zadaří, může zjistit, zda je to kluk nebo holka.

6.–9. měsíc:

Příprava na porod. Měla byste být připravena na to, že miminko bude mít po porodu abstinenci syndrom. Chcete-li, aby netrpělo, má cenu pravidelně docházet k psychiatrovi či do kontaktního centra, konzultovat své užívání drog, a co nejvíce snižovat rizika pro dítě. Měla byste mít plán, co dál po porodu. Už byste měla mít vyřešené věci kolem bydlení a sociálních příspěvků. Měla byste mít pořízené věci pro miminko. V případě, že nejste vdaná a budete chtít, aby dítě mělo příjmení partnera, měla byste navštívit matriku.

Pravidelné návštěvy gynekologa. Gynekolog bude v rámci pravidelných kontrol hlídat zdravotní stav váš i dítěte. Čekají vás vyšetření kontrolující, zda se dítě správně vyvíjí a jak se vám daří.

Od 8. měsíce:

Připravenost. Měla byste mít pro sebe sbalenou tašku do porodnice (župan, přezůvky, spodní prádlo atd.). Pokud plánujete být s dítětem, měla byste mít připravenou výbavičku pro dítě (kočárek, plenky, oblečení, postýlku, věci na porod).

Braní v předporodním období a jeho vliv na miminko. Pokud berete, dávejte si velký pozor na čistotu materiálu. Může poškodit dítě. Pamatujte, že čím víc si toho dáte před porodem, tím méně bude zabírat jakákoliv anestézie. Navíc vám ji lékaři nebudou moci dát, kvůli riziku kolapsu vašeho organismu.

Když už to může přijít:

Kdy volat záchrannou službu (linka 155).

Pokud v průběhu těhotenství nastanou tyto komplikace:

- Předčasné stahy (kontrakce)
- Předčasný odtok plodové vody
- Krvácení z rodidel
- Poruchy vědomí
- Křečové stavy a další náhlé výrazné potíže

Pokud kolem termínu porodu nastanou tyto komplikace:

- Pravidelné stahy dělohy, které zesilují a intervaly mezi nimi se zkracují
- Krvácení jasnou krví
- Odtok plodové vody

Porod:

Oznámení užití drog lékařům. Lékaři podle vpichů (ale také např. podle stavu zubů, faktu, že jste nebyla u gynekologa) poznají, že berete drogy. Budou po vás chtít, abyste řekla kdy a co jste si naposledy dala. Pomůže to bezpečnějšímu průběhu

porodu pro vás i dítě. Všem rodičkám, u nichž je podezření na užívání návykových látek, se dělají toxikologie, takže se na užívání drog přijde.

Po porodu:

Dítě přestává od vás dostávat drogu. Může se u něj dostavit **abstinenční syndrom**. Matka je propuštěna z nemocnice většinou čtvrtý den, po císařském řezu později. Lékaři zjistí, zda dítě má či nemá infekční chorobu (testuje se na HIV, syfilis a žloutenky).

Miminko dostává abstrák, který se projevuje pláčem, neklidem a mnoha dalšími problémy. Miminko s abstrákem zůstává v nemocnici, dokud potřebují substituci (morfin), a to až 1 měsíc.

Počítejte s návštěvou paní ze „sociálky“ alias OSPOD. Užívání drog přestává být vaší osobní věcí ve chvíli, kdy se stanete rodičem. Začíná platit zákon o sociálně-právní ochraně dětí, který bere vaše dítě jako ohrožené a bere je pod ochranu státních sociálních úřadů – OSPOD. Ty vás přijdou navštívit a uvidí se, co dál.

Léčba závislosti je možná i v těhotenství, nebo s dítětem. Zvažte, zda to nezkusit, pro sebe i pro dítě!



TĚHOTENSKÝ KALENDÁŘ PRO ŽENY, KTERÉ BEROU DROGY

Kdy?

Co se děje?

Co s tím?

Co je třeba dělat?

Co je třeba vědět?

