



# Pomoc a podpora

## těhotným ženám a matkám s dětmi




### Rady a informace pro těhotné

**Při užívání léků, drog a alkoholu** v těhotenství je třeba zvýšené opatrnosti. Mohou totiž ohrozit vývoj a život nenarozeného dítěte, průběh těhotenství, zdraví a život matky. Pro plod je nejcitlivější období na počátku těhotenství, a to v prvním trimestru (přibližně do 13. týdne), kdy se vytvářejí orgány. Platí pravidlo, že lékům je v těhotenství lépe se vyhnout, platí však také, že neléčené onemocnění může být pro matku i plod více rizikové než léky. Týká se to nemocí tělesných i duševních.

**Pokud docházíte do substituční léčby**, nezapomeňte o těhotenství informovat lékaře, který léčbu vede. Užívání substituční látky musí být pravidelné, dávka stabilní. Vhodný čas k případnému snížení nebo vysazení je ve 4. – 6. měsíci těhotenství. Po tomto období by mohlo prudké vysazení vyvolat předčasný porod nebo potrat.

**Injekční aplikaci** je během těhotenství raději lepší se vyhnout. I když budete maximálně opatrná, riskujete infekci, která může ohrozit vás i plod.

### Doporučujeme:

-  Docházejte do poradny pro těhotné (co nejdříve po zjištění těhotenství, ale i pozdě je lepší než vůbec). Je to důležité nejen kvůli dítěti, ale i kvůli vám a tomu, jak vás bude vnímat personál v porodnici.
-  Pečujte o sebe a své zdraví – snažte se pravidelně jíst, odpočívat, udržovat základní hygienu, pokud možno nebrat drogy a nepít alkohol.
-  Pokud berete drogy, snažte se o bezpečné brání; případné vysazení drogy a abstinování vždy předem konzultujte s odborníkem (jakékoli utajování ohrožuje vývoj plodu).



Řešte včas, co bude po porodu: kde budete bydlet, z čeho budete žít, ale i zda si chcete dítě nechat nebo ho dát k adopci, případně porodit utajeně apod. Nechat to na dobu po porodu bývá mnohem komplikovanější.



Pokud berete opiáty, je dobrá varianta přejít během těhotenství na substituci. Substituční centra přijímají těhotné klientky přednostně (v těhotenství není vhodný Suboxone<sup>®</sup>, ale Subutex<sup>®</sup>).



Také otec se může zapojit a partnerku podporovat a chránit, docházet s ní k lékaři, pomoci vytvořit bezpečné zázemí apod.

## Kdy volat Záchranou 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 (špinění či narůžovělý hlen není nic závažného, je způsobeno otevíráním porodních cest)
- ▲ odtok plodové vody

**Při jakékoli pochybnosti – např. ohledně pohybů plodu, trvalých bolestí, náhle vzniklých otoků aj. – vyhledejte lékařskou pomoc.**

## Rady a informace po porodu

Je dobré vědět, že užívání drog přestává být vaší osobní věcí v okamžiku, kdy se stanete rodičem. Pak začíná platit zákon o sociálně-právní ochraně dětí, který chápe takovéto děti jako ohrožené a bere je pod ochranu státních sociálních úřadů - OSPOD. Sociální pracovníci proto mají právo zjišťovat podmínky, ve kterých dítě vyrůstá, to znamená, že vás mohou navštívit už v porodnici, ale i po propuštění doma. V krajním případě mohou dítě od rodiče užívajícího drogy soudně odebrat a umístit ho do péče jiných osob (i rodinných příslušníků), nebo dokonce do ústavu (kojenecký ústav, dětský domov). Vrácení dítěte do vaší péče mohou podmínit léčbou nebo vyřešením vhodného bydlení. Léčbu doporučujeme a vybíráme po dohodě s vámi

a s ohledem na váš stav a okolnosti. Může to být ambulantní docházka, léčba ve stacionáři, léčba v Terapeutické komunitě Karlov (společná léčba matek s dětmi) a jiné. Pokud se otec chce s dítětem vídat, bydlet s ním nebo o něj pečovat, platí pro něj stejná pravidla jako pro matku.

Pokud se ukáže, že matka není schopna dlouhodobě své užívání a zázemí vyřešit, může být dítěti nařízena ústavní výchova (rozhodnutím soudu) a časem může být rodič zbaven rodičovských práv.

U miminka se může rozvinout abstinenční syndrom (záleží na dávce, frekvenci a druhu drogy, kterou matka užívala); tento syndrom musí být řešen léky v nemocnici a trvá různě dlouho.

### Doporučujeme:

Pokud možno spolupracujte s personálem v nemocnici i se sociální pracovníci.

Zodpovědně se rozhodněte, zda si chcete dítě nechat a zda jste ochotná a schopná udělat vše, co bude třeba k získání dítěte a k další péči na mnoho let do budoucna.

Děti závislých maminek bývají často hyperaktivní, neklidné apod. a o to víc potřebují klidné a pečující zázemí. Je dobré se poradit, zeptat se, nebýt na to sama.

Snažte se zajistit si bezpečné zázemí a bydlení.

### Kde najít pomoc?

#### Denní stacionář SANANIM

tel.: 220 803 130, 605 212 175

Janovského 26, Praha 7 (nedaleko Strossmayerova nám., tramvajová zastávka Veletržní nebo metro „C“ Vltavská)

Každé úterý od 9 do 15 hodin můžete přijít bez objednání

Pomůže:

- se sociálními záležitostmi
- s kontaktem s úředníky, sociálními pracovníky a s porodnicemi
- s výběrem léčby a nástupem do ní
- s průběhem těhotenství
- s informacemi ohledně adopce, přerušení těhotenství
- s péčí o děti



## Kontaktní centrum SANANIM

tel.: 605 240 501, 238 872 186  
Na Skalce 15, Praha 5

Poskytne:

- informace o zdravotních rizicích (a jak je snížit) a o průběhu těhotenství
- základní informace a kontakty, ale také vitamíny a ošetření
- zprostředkování kontaktu s lékaři, sociálními pracovníky a dalšími odborníky, včetně doprovodu

## Další kontakty:



### Terénní programy SANANIM

tel.: 603 209 948

Základní informace podají také terénní pracovníci, kteří se pohybují v centru Prahy každý pracovní den od 14 do 19 hodin. Kontaktovat je můžete také na výše uvedeném tel. čísle.



### Utajený porod

tel.: 800 260 900 (bezplatná informační linka)

Dětské centrum Praha – Krč vám poradí, jak a kde je možné porodit utajeně, jak dát dítě do adopce atd.)



### FN Motol – uzel A, 5. patro, MUDr. B. Vavřinková

tel.: 224 434 272

Ve středu od 9 do 14 hodin (určení těhotenství, prohlídka, poradenství a plán co dál).



Místo pro váš kontakt: