

Rotterdam Bevalt

Információ vetélés után

Gondoskodó támogatás nehéz időkben is

✂ **SÜRGŐSSÉGI SZÁM**

065 199 6903

24 órában elérhető sürgős segítségért

Ez a tájékoztató segít megérteni, mi történik vetélés esetén, és hogyan gondoskodunk rólad és a felépülésedről.

Vérzés a terhesség alatt

A vérzés a terhesség alatt **gyakori, és nem mindig a vetélés jele**. Sok nő vérzik, és mégis egészséges babát szül.

Mi az a vetélés?

A vetélés a terhesség elvesztése a **16. hét előtt**. A korai terhességek (12 hét előtt) gyakrabban végződnek vetéléssel. Az összes terhesség kb. **15-20%-ában** fordul elő.

Ez **NEM** az Ön hibája

- A vetélés **NEM** megelőzhető
- **SEMMILYEN** tevékenység nem okoz vetélést – nem az úszás, a munka, a szex, a stressz
- **NINCSENEK** olyan tabletták, amelyek megállíthatnák vagy megelőzhetnék
- A legtöbb esetben nincs egyértelmű ok – **nem tehet semmit ellene**

Vetélés típusai

Típus	Mit jelent?
Missed abortion	A magzat meghalt, de a méh megtartja a terhességet
Nem teljes vetélés	A terhesség egy része spontán távozik
Teljes vetélés	Az összes terhességi maradvány spontán távozik
Fenyegető vetélés	Vérzés a terhesség alatt, a magzat még él

Kezelési lehetőségek

A szülésznő megbeszéli veled, melyik lehetőség illik a legjobban a helyzetedhez:

- **1. Várakozás (expectatív kezelés)** – hagyni a természetet követni az útját
- **2. Gyógyszeres kezelés** – gyógyszerek a vetélés elősegítésére
- **3. Küret** – műtéti eltávolítása a terhességi maradványoknak

⚠ A vetelés NEM sürgős - orvosi szempontból nem sürgősségi helyzet. SOHA ne hívj mentőt maga vetelés esetén - mindig először a szülésznőt hívd!

Fizikai felépülés

Téma	Mire számíts?
Vérzés	1-3 hétig tarthat, eleinte erős, majd csökken
Fájdalom	Görcsök normálisak – paracetamol segíthet
Aktivitás	Első napokban pihenés, aztán fokozatos növelés
Fürdés / úszás	A vérzés leállása után
Sport	A vérzés leállása után – óvatosan
Szex	A vérzés leállása után, és ha érzelmileg készen állsz
Emelés	Az első héten semmi 5 kg-nál nehezebbet

Fontos utóellenőrzés

Mindig foglalj időpontot ellenőrzésre **5-6 héttel a vérzés leállása után!** Ekkor ellenőrizzük: teljesség · fizikai felépülés · érzelmi állapot · kérdések a következő terhességről

Következő terhesség

- **Várakozási idő:** orvosi szempontból nem szükséges – érzelmileg akkor, amikor készen állsz
- **Ismétlődés esélye:** 1 vetelés után nem növekszik (kb. 15–20%)
- **Folsav:** 4 héttel a tervezett fogamzás előtt kezd (400 mcg/nap)
- **Extra ellenőrzések:** általában nem szükségesek 1 vetelés után

Érzelmi felépülés

A vetelés **nagy veszteség**. Mindenki másképp dolgozza fel – ez teljesen normális.

- Szomorúság, düh, bűntudat, félelem – mind normális reakciók
- A partnerek eltérően reagálhatnak – ez is normális
- Adj magadnak időt és teret
- Beszélj azokkal az emberekkel, akikben megbízol

⚠ Mikor hívj azonnal?

☐ Azonnal hívj (065 199 6903), ha: · Nagyon erős hasi fájdalom · Erős vérzés (>2 betét/óra) · Láz 38°C felett · Hányinger/hányás · Szédülés/ájulás · Kellemetlen szagú folyás

☐ Segítség és támogatás

Szervezet

Elérhetőség

Rotterdam Bevalt - 24/7 szülésznői segítség	065 199 6903 www.rotterdambevalt.nl
STIL - Vetélés utáni támogatás	www.stil.nl 088-784 5400
Freya - Termékenységi támogatás	www.freya.nl
Áldozatsegítés Hollandia	0900-0101
Háziorvos	Pszichológiai segítségre való beutaláshoz

Sürgősségi szám: 065 199 6903 | Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam | www.rotterdambevalt.nl

„Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés – ezért dolgozunk!” – Eva Szabados & Roselie van den Berg