

## Jakie emocje towarzyszą ciąży pozamacicznej?

Wszelkie działania podejmowane w związku z ciążą pozamaciczną bywają niezwykle stresujące i mogą wywoływać strach. Wiąże się to nie tylko z obciążeniem fizycznym, ale też z traumą emocjonalną, z którą niełatwo jest sobie poradzić. Takie doświadczenie jest trudne do przepracowania, szczególnie że czasem nie dajemy naszym emocjom prawdziwie dość do głosu. Ciąża pozamaciczna wywołuje masę przeróżnych uczuć – to zrozumiałe i zupełnie normalne. Daj sobie czas i przestrzeń na powrót do równowagi fizycznej, psychicznej i emocjonalnej. Pamiętaj, że ciąża pozamaciczna nie jest Twoją winą i że nie można było w żaden sposób jej zapobiec.

U większości ludzi naturalną reakcją na takie trudne doświadczenie jest chęć zrozumienia, co się stało i dlaczego ciąża pozamaciczna spotkała właśnie ich – to z kolei może rodzić frustracje, ponieważ znalezienie odpowiedzi na takie pytania może być trudne, a nawet niemożliwe.

Niektóre osoby czują się winne i mają do siebie pretensje, sądząc, że w jakiś sposób „spowodowały” wystąpienie takiego stanu lub się do niego przyczyniły. Pamiętaj, że nie mogłaś w żaden sposób temu zapobiec i że to nie Twoja wina. Nie miałaś również żadnego wyboru i musiałaś poddać się odpowiedniemu postępowaniu, ponieważ taka ciąża mogła stanowić zagrożenie dla Twojego życia.

W przypadku ponad połowy przypadków ciąży pozamacicznej, jakie stwierdza się w Wielkiej Brytanii, nie udaje się rozpoznać ryzyka ani czynników, które ją spowodowały.

## Jakie emocje może odczuwać mój partner?

Ciąża pozamaciczna może stanowić obciążenie emocjonalne również dla Twojego partnera – oprócz tego, że sam próbuje poukładać sobie w głowie to, co się wydarzyło, stara się też dać Ci wsparcie, którego potrzebujesz w obliczu tak ogromnej traumy fizycznej i emocjonalnej.

Twój partner mógł czuć się związany z Twoją ciążą lub też nie. Prawdopodobnie stara się teraz poradzić sobie z własną reakcją na utratę ciąży oraz na Twój trudny stan fizyczny i emocjonalny. W niektórych przypadkach partner skupia się bardziej na Tobie niż na utraconej ciąży, co może powodować konflikty. Czasem trudno mu zrozumieć Twoje uczucia – możesz wtedy mieć wrażenie, że nie wspiera Cię tak, jak byś chciała. Zdarza się, że partner próbuje „wszystko naprawić” albo że unika tego bolesnego tematu. Takie zachowanie nie oznacza braku troski, lecz raczej chęć „rozwiązania problemu”. Ponieważ większość uwagi skupia się na Tobie, druga osoba może także czuć się pominięta. U partnera mogą również wystąpić problemy psychologiczne, np. stres pourazowy.

Jeśli tylko czujesz się na siłach, staraj się rozmawiać z partnerem o uczuciach. Was obojga. Wspieranie partnerów w związku z traumą, jaką stanowi ciąża pozamaciczna, to również jeden z naszych celów.

## Jakim wsparciem służy Ectopic Pregnancy Trust?

Ectopic Pregnancy Trust służy wiedzą i wsparciem osobom dotkniętym wczesną utratą ciąży spowodowaną ciążą pozamaciczną.

W EPT jest wiele osób, które doświadczyły fizycznej i emocjonalnej traumy związanej z ciążą pozamaciczną, dlatego doskonale Cię rozumiemy i wiemy, jak Ty i Twoi bliscy możecie się czuć. Poczucie osamotnienia, dezorientacji czy przytłoczenia nie jest niczym dziwnym. Możesz również mieć pytania dotyczące tego, co Cię czeka, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Jesteśmy tu po to, by Cię wspierać.

Na naszej stronie internetowej znajdziesz więcej informacji na temat procesu odzyskiwania równowagi fizycznej i emocjonalnej po ciąży pozamacicznej. Zamieszczone tam treści są weryfikowane pod kątem medycznym, a także zawierają informacje o różnych serwisach wsparcia, które pozwolą Ci podzielić się doświadczeniami i zadać nurtujące Cię pytania. Jeśli sądzisz, że możemy w jakikolwiek sposób Ci pomóc, zajrzyj na naszą stronę, napisz do nas lub zadzwoń.

Aby uzyskać więcej informacji oraz wsparcie, odwiedź stronę [ectopic.org.uk](http://ectopic.org.uk).



Polish  
Postępowanie  
wyczekujące

Expectant Management

The  
Ectopic  
Pregnancy  
Trust



Publication date: June 2022



Registered with  
FUNDRAISING  
REGULATOR

Website: [ectopic.org.uk](http://ectopic.org.uk)  
Helpline: 020 7733 2653  
Email: [ept@ectopic.org.uk](mailto:ept@ectopic.org.uk)

Registered charity number: 1071811



The  
Ectopic  
Pregnancy  
Trust



For healthcare professionals: To request further leaflets, please contact [leaflets@ectopic.org.uk](mailto:leaflets@ectopic.org.uk) or call 020 7096 1838 or text to 07537 416085



Przykro nam, że lekarz stwierdził u Ciebie ciążę pozamaciczną (zwaną inaczej ciążą ektopową). Musi to być dla Ciebie trudny czas – zarówno pod względem emocjonalnym, jak i fizycznym. Prawdopodobnie pojawia się w Twojej głowie wiele pytań dotyczących sposobu postępowania oraz tego, co się z Tobą dzieje. W przypadku ciąży pozamacicznej podejmuje się różne działania, natomiast w tej ulotce znajdziesz odpowiedzi wyłącznie na pytania dotyczące zakończenia takiej ciąży poprzez zastosowanie **postępowania wyczekującego**.

Aby uzyskać więcej informacji oraz wsparcie, odwiedź stronę [www.ectopic.org.uk](http://www.ectopic.org.uk).

## Na czym polega postępowanie wyczekujące?

„Postępowanie wyczekujące” definiuje się zwykle jako uważne oczekiwanie lub ściśle monitorowanie realizowane przez personel medyczny zamiast przystępowania do natychmiastowych działań.

Badania wykazują, że nawet u połowy pacjentek z ciążą pozamaciczną, które poddano prawidłowej ocenie i u których poziom hormonu ciążowego (beta-hCG) spada, ciąża kończy się w sposób naturalny, bez konieczności wykonywania zabiegu czy podawania leków.

## W jakich przypadkach postępowanie wyczekujące jest najlepszym rozwiązaniem?

Aby stwierdzić, czy postępowanie wyczekujące jest dobrym wyborem, lekarz w pierwszej kolejności zapozna się z wynikami badań krwi, badania USG oraz z ogólnym stanem Twojego zdrowia. Metoda ta może zostać wzięta pod uwagę, jeżeli spełnione zostaną następujące warunki:

- Poziom hormonu ciążowego (beta-hCG) w Twoim organizmie jest niski.
- Twój ogólny stan zdrowia wydaje się stabilny.
- Poziom odczuwanego przez Ciebie bólu jest do przyjęcia.
- Na badaniu USG widać niewielką ciążę ektopową i brak jest niepokojącego krwotoku do jamy brzusznej.

## Dlaczego lekarz proponuje mi taką metodę zamiast zastosowania środka farmakologicznego czy operacji?

Lekarz zawsze wybiera najmniej inwazyjną metodę działania lub postępowania, jaką można w danym przypadku zastosować. Badania dowodzą, że u części odpowiednio wyselekcjonowanych pacjentek ze zdiagnozowaną ciążą pozamaciczną lub jej podejrzeniem nie trzeba podejmować aktywnych działań, ponieważ ciąża wchłania się sama

– wystarczy czekać i obserwować. Choć taka strategia może się wydawać wykańczająca nerwowo (możesz mieć wrażenie, że nikt nic nie robi), to jeśli ciąża zakończy się samoistnie, bez przeprowadzania operacji lub stosowania silnych leków, organizm dużo szybciej wróci do formy.

W EPT mocno wierzymy, że sama wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze, dlatego jeżeli uważasz, że z przyczyn emocjonalnych nie jesteś w stanie znieść czekania i obserwacji, masz prawo wybrać inną metodę postępowania.

## Jak będzie wyglądało monitorowanie mojego stanu?

Lekarz będzie wielokrotnie kierować Cię na badanie krwi, aby mieć pewność, że poziom hCG w Twoim organizmie spada. Zwykle oznacza to dwa badania w pierwszym tygodniu, a następnie raz na tydzień, dopóki stężenie tego hormonu nie spadnie do wartości poniżej 5 mIU/ml. Na ogół kolejne badanie USG nie jest konieczne, chyba że występują u Ciebie inne objawy – w takim przypadku lekarz dokona ponownej oceny sytuacji.

## Jak długo trwa monitorowanie przez szpital?

O tym, przez jak długi czas będzie trzeba pojawiać się w szpitalu na kolejne badania, decyduje to, jak długo

poziom hCG w Twoim organizmie będzie spadać do wartości poniżej 5 mIU/ml – trudno przewidzieć, ile potrwa ten proces. Ogólna zasada jest taka, że dopóki poziom hCG spada między kolejnymi badaniami krwi, lekarz będzie kontynuował monitorowanie Twojego stanu zdrowia i stosował postępowanie wyczekujące. Obniżanie się poziomu hCG do wartości sprzed ciąży może potrwać od dwóch tygodni do trzech miesięcy, przy czym w większości przypadków zajmuje to ok. cztery tygodnie.

## Na ile skuteczne jest postępowanie wyczekujące?

Badania wskazują, że we właściwie wyselekcjonowanych przypadkach u ponad 50% kobiet z ciążą pozamaciczną nie trzeba podejmować aktywnych działań, ponieważ ciąża wchłania się sama – wystarczy czekać i obserwować. Współczynnik skuteczności kształtuje się różnie, niemniej z badań wynika, że im niższy poziom hormonu beta-hCG, tym wyższe szanse na to, że ciąża pozamaciczna zakończy się sama.

## Skąd będę wiedzieć, że procedura nie przebiega zgodnie z oczekiwaniami i że konieczne jest zastosowanie innej metody?

Jeśli ciąża nie zacznie się wchłaniać, lekarz zobaczy to w wynikach

regularnie przeprowadzanych badań krwi – w takim przypadku może zasugerować inne formy postępowania. Istnieje ryzyko, że pojawią się symptomy wskazujące na pogorszenie stanu zdrowia w wyniku ciąży pozamacicznej, w tym m.in. trudniejszy do zniesienia lub stopniowo nasilający się ból, krwawienie z pochwy, duszności, uczucie omdlenia czy ból promieniujący do barku. Jeśli występuje u Ciebie którykolwiek z tych objawów, konieczna będzie weryfikacja wybranej metody postępowania. W szpitalu otrzymasz numer kontaktowy umożliwiający uzyskanie porady zdrowotnej w przypadku wystąpienia jakichkolwiek zmian lub zostaniesz poinformowana, że w takiej sytuacji powinnaś zgłosić się na oddział pomocy doraźnej (A&E). Jeśli nie zostaniesz poinformowana, co robić, a będziesz potrzebowała z kimś porozmawiać, skontaktuj się z oddziałem szpitala, którego jesteś pacjentką, lub skorzystaj z pomocy NHS 111, dzwoniąc pod numer 111.

## Jakie ryzyko wiąże się z tą metodą?

Główne ryzyko związane z postępowaniem wyczekującym jest takie, że komórki ciąży pozamacicznej mogą nadal się dzielić, a wtedy mimo zastosowania tej nieinwazyjnej metody konieczne może być wykonanie zabiegu chirurgicznego lub zastosowanie środka farmakologicznego. U około 25% kobiet, u których z początku zdecydowano się czekać,

ostatecznie stosuje się postępowanie farmakologiczne lub chirurgiczne. Lekarz jest w stanie stwierdzić, czy wyspecjalizowane komórki ciążowe wytwarzające hormon hCG nadal się dzielą, ponieważ w takim przypadku badania krwi wyraźnie pokazują, że poziom hCG rośnie zamiast maleć.

Może się zdarzyć, że mimo niskiego poziomu hCG ciąża ektopowa pęknie. Jeśli niepokoi Cię nasilenie bólu, który odczuwasz, lub występują u Ciebie którekolwiek z wyżej wymienionych oznak pogorszenia stanu zdrowia w wyniku ciąży pozamacicznej, skontaktuj się ze szpitalem.

## Co mogę zrobić, aby wspomóc skuteczność tej metody w moim przypadku?

Pamiętaj, aby w okresie, gdy spada poziom hCG, nie wykonywać żadnych forsownych ćwiczeń ani nie dźwigać ciężarów. Unikaj współżycia do czasu, aż stężenie hCG w Twoim organizmie spadnie do poziomu wskazującego na brak ciąży. Przestań przyjmować suplementy z kwasem foliowym i unikaj wszelkich innych witamin i/lub minerałów, dopóki poziom hCG nie osiągnie wartości wskazującej na to, że ciąża pozamaciczna się zakończyła. Ważne jest, by w pierwszych dniach po diagnozie zwolnić tempo, dopóki badania nie potwierdzą, że poziom hCG spada samoistnie.