

## ciąża pozamaciczna

### Co to jest ciąża pozamaciczna?

Ciąża pozamaciczna, zwana również ektopową, to częsty, czasami groźny dla życia stan dotyczący 1 na 80 ciąż. Najprościej można go określić mianem ciąży rozwijającej się w niewłaściwym miejscu. Z ciążą pozamaciczną mamy do czynienia wtedy, gdy zapłodnione jajeczko zagnieżdża się poza jamą macicy, np. w jajniku, szyjce macicy, jamie brzusznej czy w bliźnie po cięciu cesarskim.

### Jakie są przyczyny ciąży pozamacicznej?

Ryzyko wystąpienia ciąży pozamacicznej dotyczy każdej kobiety lub osoby zdolnej do poczęcia, będącej w wieku rozrodczym, aktywnej seksualnie lub poddanej leczeniu z zastosowaniem technik wspomaganego rozrodu (assisted reproductive technology, ART). Przyczyn takiej ciąży często nie da się ustalić, niemniej prawdopodobieństwo jej wystąpienia wzrasta w przypadku obecności takich czynników jak zapalenie narządów miednicy większej (inaczej zapalenie przydatków), endometrioza czy zabieg udrażniania jajowodów. Większe ryzyko może być również wywołane stosowaniem tabletek „po” oraz wkładek domacicznych. Ciąża pozamaciczna nie jest dziedziczna i nie ma związku z poronieniem ani aborcją.

Pamiętaj, że ciąża pozamaciczna nie jest Twoją winą i że nie można w żaden sposób jej zapobiec.

### Jakie działania podejmuje się w przypadku stwierdzenia ciąży pozamacicznej?

W zależności od Twojego stanu w przypadku ciąży pozamacicznej można przyjąć trzy strategie działania:

- Postępowanie wyczekujące (obserwacja i oczekiwanie, by zobaczyć, czy ciąża jest w stanie rozwiązać się samoistnie, bez interwencji farmakologicznej czy chirurgicznej)
- Postępowanie farmakologiczne (polegające na domięśniowym podaniu leku o nazwie metotreksat)
- Zabieg chirurgiczny (polegający na przeprowadzeniu operacji w znieczuleniu)..

Jeśli stwierdzono u Ciebie ciążę pozamaciczną, a Twój stan jest stabilny, tętno i ciśnienie krwi są w normie, nie występuje u Ciebie silne krwawienie ani nie odczuwasz ostrego bólu, nie masz zawrotów głowy i nie doznajesz omdleń, lekarz przedstawi Ci możliwe metody postępowania.

Niestety u niektórych osób nie występują żadne wczesne objawy, w związku z czym zgłaszają się one do lekarza po diagnozę w momencie, gdy nie ma już możliwości skorzystania z niektórych metod postępowania. Jeśli silnie krwawisz, odczuwasz silny ból bądź występują u Ciebie zawroty głowy lub omdlenia, Twój lekarz prawdopodobnie zasugeruje przeprowadzenie eksploracyjnego zabiegu chirurgicznego zwanego laparoskopią – taka operacja pozwala w mało inwazyjny sposób zajrzeć do wnętrza jamy brzusznej i zobaczyć, co się w niej dzieje.

Aby uzyskać szczegółowe informacje, zapoznaj się z treścią właściwej ulotki wyjaśniającej opcje postępowania, które mogą Cię dotyczyć.

### ***Co stanie się z ciążą ektopową?***

Niestety nie da się przenieść ciąży ektopowej do macicy. W wielu przypadkach taka ciąża ulega szybkiemu zakończeniu i zostaje wchłonięta, zanim dojdzie do zatrzymania miesiączki lub też po niewielkim bólu i krwawieniu. Bardzo rzadko diagnozuje się to jako ciążę pozamaciczną i zwykle zakłada się, że doszło do poronienia. W przypadku zdiagnozowania ciąży pozamacicznej i zastosowania postępowania wyczekującego ciało często naturalnie wchłania ciążę w taki sam sposób.

Jeśli wdroży się postępowanie farmakologiczne i zadziała ono pomyślnie, organizm wchłonie ciążę tak samo jak przy postępowaniu wyczekującym.

W przypadku zabiegu chirurgicznego szpital powinien zaoferować możliwość kremacji lub pochówku szczątków nienarodzonego dziecka lub – jeśli takie jest Twoje życzenie – umożliwić Ci zabranie ich do domu i podjęcie działań we własnym zakresie. Ta kwestia może wyglądać bardzo różnie w zależności od szpitala – niektóre z nich mogą nie oferować takiego wyboru, chyba że o to zapytasz. W Anglii i Walii takie działania nie są niezgodne z przepisami, natomiast w Szkocji obowiązują inne wytyczne. Ważne, by mieć czas na podjęcie decyzji. Wspólnie z partnerem wybierzcie takie rozwiązanie, które odpowiada Wam najbardziej.

### ***Jakie emocje towarzyszą ciąży pozamacicznej?***

Ciąża pozamaciczna może wiązać się z wieloma złożonymi emocjami, które czasami powodują dezorientację. Mamy tu do czynienia z utratą ciąży i potencjalnie również



części układu rozrodczego (zabieg może obejmować usunięcie jajowodu) oraz z zagrożeniem życia, a oprócz tego także z podjęciem działań stanowiących wyzwanie fizyczne i emocjonalne. Początkowo mogą pojawić się u Ciebie takie uczucia jak szok i niedowierzanie, strach, zdenerwowanie, poczucie pustki, ulga, złość, smutek, poczucie winy, niepokój lub zmartwienie. To, przez co przechodzisz, może wpływać na Twojego partnera, Twoje relacje, Twoje nadzieje i plany na przyszłość. Stajesz również w obliczu konieczności przekazania złych wieści dalszej rodzinie, przyjaciołom i współpracownikom.

Jeśli chodzi o względy fizyczne, to dopóki poziom hCG nie powróci do wartości sprzed ciąży (co może nastąpić nawet kilka tygodni po operacji), możesz czuć się tak, jak gdybyś nadal była w ciąży. Nierzadko stanowi to przygnębiające przypomnienie doświadczonej przez Ciebie traumy i straty. W pierwszych dniach i tygodniach priorytetem prawdopodobnie będzie odzyskanie formy fizycznej – nie należy przyspieszać tego procesu. Spróbuj pogodzić się z tym, że natychmiastowy powrót do codziennych zajęć może nie być możliwy, i daj sobie czas na regenerację – dzięki temu być może nie będziesz od siebie oczekiwać zbyt dużo. Ważne, abyś traktowała samą siebie łagodnie i pozwoliła sobie w własnym tempie uporać się z emocjonalnymi i fizycznymi aspektami ciąży pozamacicznej.

Próba zrozumienia, dlaczego ciąża ektopowa przytrafiła się właśnie Tobie, może rodzić frustracje, ponieważ znalezienie odpowiedzi na to pytanie 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. W przypadku ponad połowy przypadków ciąży pozamacicznej, jakie stwierdza się w Wielkiej Brytanii, nie udaje się rozpoznać ryzyka ani czynników, które ją spowodowały.

Ectopic Pregnancy Trust służy Ci wsparciem. Jest wśród nas 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 w kontekście fizycznym, jak i emocjonalnym.



## *Kiedy będę mogła znów uprawiać seks?*

W przypadku zastosowania środka farmakologicznego (metotreksatu) lub postępowania wyczekującego należy unikać współżycia z penetracją, dopóki poziom hormonu hCG we krwi nie spadnie do wartości poniżej 5 mIU/ml. W miarę jak spada poziom hCG, ryzyko pęknięcia maleje, ale niestety nie znika ono nawet wtedy, gdy wartości tego hormonu są bardzo niskie. Właśnie dlatego najlepiej unikać wszelkich czynności zwiększających ciśnienie w jamie brzusznej, w tym stosunku płciowego.

Lekarze często sugerują, że idealny okres, jaki warto odczekać przed ponownym podjęciem pełnego współżycia, to około sześć tygodni – po tym czasie ciało zwykle wraca do formy, występuje owulacja i pojawia się pierwsza miesiączka. Mięśnie mają dzięki temu szansę się wygoić, a Ty możesz mieć większą pewność, że Twoje ciało wraca do normalnego rytmu. Niektóre pary chciałyby jednak uprawiać seks szybciej. Ostateczna decyzja w tej kwestii należy do Ciebie i Twojego partnera. Warto ją podjąć, kierując się tym, czy oboje czujecie się na to gotowi. Wznowienie współżycia może być dla Was obojga stresujące. Ważne, by dać sobie nawzajem czas i by szczerze rozmawiać o tym, co myślicie i czujecie. Nawet jeśli postanowicie poczekać, to istnieją inne sposoby, aby być ze sobą blisko.

Warto pamiętać, że lekarze zalecają niezachodzenie w ciążę przez dwa cykle miesiączkowe lub przez trzy miesiące od wystąpienia ciąży pozamacicznej, dlatego w przypadku chęci podjęcia współżycia przed upływem tego czasu należy pomyśleć o antykoncepcji.

## *Kiedy mogę się spodziewać pierwszej prawidłowej miesiączki?*

Krwawienie, które pojawia się po zabiegu chirurgicznym, po podaniu metotreksatu lub po zastosowaniu postępowania wyczekującego nie jest traktowane jako pierwsza miesiączka po ciąży pozamacicznej. Ponieważ niestety nie jesteś już w ciąży, ciało pozbywa się po prostu zgrubiałej tkanki wyścielającej jamę macicy.

Może upłynąć trochę czasu, zanim miesiączka powróci – prawdopodobnie nastąpi to między czwartym a dziesiątym tygodniem po zakończeniu podjętych działań. W większości przypadków miesiączka pojawia się około szóstego bądź siódmego tygodnia po zabiegu lub – jeśli zastosowano postępowanie nieoperacyjne – mniej więcej cztery tygodnie po tym, jak poziom hCG osiągnie wartość poniżej 100 mIU/ml.



Przed miesiączką na ogół pojawia się owulacja. Owulacja może wystąpić przed upływem 14 dni od zabiegu chirurgicznego i niemal równie szybko w przypadku zastosowania metotreksatu, dlatego pamiętaj, że jeśli nie stosujesz żadnej formy antykoncepcji, możesz zajść w ciążę jeszcze przed wystąpieniem pierwszej prawidłowej miesiączki.

Pierwsza miesiączka może być bardziej lub mniej bolesna niż zwykle, krwawienie może być silniejsze lub słabsze, trwać dłużej lub krócej – nie ma tu reguły. Powinnaś być w stanie wyeliminować ewentualny dyskomfort poprzez zastosowanie środków przeciwbólowych dostępnych bez recepty, a Twoja podpaska nie powinna wymagać wymiany szybciej niż po godzinie. Jeśli jest inaczej, skontaktuj się z lekarzem.

### *Kiedy mogę znów próbować zajść w ciążę?*

To trudny emocjonalnie czas i niektóre osoby ze wszystkich sił starają się ponownie zajść w ciążę, natomiast inne odczuwają strach i czują, że potrzebują więcej czasu na to, by dojść do siebie zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Każdy radzi sobie ze smutkiem na swój sposób. Ponowne starania o dziecko podejmij po prostu wtedy, kiedy poczujesz się na to gotowa.

Jeśli przyjęłaś jedną lub dwie dawki metotreksatu, powinnaś poczekać, aż poziom hCG w Twoim organizmie spadnie poniżej 5 mIU/ml (lekarz będzie mógł to stwierdzić na podstawie badań krwi lub moczu), a następnie, zanim podejmiesz próbę poczęcia, powinnaś przez 12 tygodni przyjmować kwas foliowy, ponieważ lek mógł obniżyć poziom tej witaminy w Twoim organizmie. Pamiętaj, że kwas foliowy jest niezbędny, by dziecko mogło zdrowo się rozwijać.

Jeśli przeszedłeś operację, prawdopodobnie zalecono Ci odczekanie trzech miesięcy lub dwóch pełnych cykli menstruacyjnych przed podjęciem kolejnej próby poczęcia (w zależności od tego, co nastąpi wcześniej). Krwawienie, które pojawia się w pierwszym tygodniu po zakończeniu postępowania związanego z ciążą pozamaciczną, nie jest pierwszą miesiączką – to reakcja na spadek hormonów spowodowany utratą ciąży. Nie ma jasnych, opartych na badaniach dowodów na to, ile czasu powinno upłynąć, by para mogła bezpiecznie rozpocząć starania o dziecko, ale podobnie jak inni przedstawiciele zawodów medycznych radzimy, by ze względów fizycznych i emocjonalnych odczekać co najmniej trzy miesiące lub dwa pełne cykle miesiączkowe.



## *Kiedy będę mogła znów uprawiać seks?*

Z fizycznego punktu widzenia taki czas pozwala Twojemu cyklowi wrócić do normy i daje szansę na wystąpienie wyraźnej miesiączki, która umożliwi określenie daty rozpoczęcia kolejnej ciąży. Na podstawie daty pierwszego dnia miesiączki wyznacza się termin badania USG kolejnej ciąży – to niezwykle cenna informacja, dzięki której możemy się upewnić, że ciąża pozamaciczna nie wystąpiła ponownie.

Na wiele osób ciąża pozamaciczna wpływa nie tylko fizycznie, ale i (w bardzo dużym stopniu) emocjonalnie. Warto nie spieszyć się z ponownym zajściem w ciążę i dać sobie czas na przeżycie żaloby i przepracowanie trudnych uczuć. Aspekt powrotu do równowagi emocjonalnej – choć często niedoceniany – jest tutaj niezwykle ważny.

## *Kiedy powinnam wrócić do pracy?*

W miarę jak po przebyciu ciąży pozamacicznej zdrowiejesz fizycznie i emocjonalnie, możesz zacząć zastanawiać się, na jakich zasadach i kiedy wrócić do pracy. Niezależnie od tego, czy przeszłaś zabieg wiążący się z pobytem w szpitalu, podano Ci metotreksat, czy zastosowano u Ciebie postępowanie wyczekujące, nie wymagaj od siebie za wiele i wróć do pracy dopiero wtedy, gdy poczujesz się na to gotowa.

Lekarz może zasugerować wzięcie zwolnienia na tydzień, dwa, a nawet trzy bądź cztery. Niektóre osoby mogą potrzebować więcej czasu w zależności od tego, jakie postępowanie zastosowano w ich przypadku, oraz tego, w jakim tempie odzyskują równowagę emocjonalną. Jeśli czujesz, że potrzebujesz więcej czasu, niż sugeruje lekarz, koniecznie mu o tym powiedz (nawet już po wystawieniu zwolnienia chorobowego). Warto również porozmawiać z pracodawcą lub działem HR o stopniowym powrocie do pracy – w przypadku takiego rozwiązania przez pierwszy tydzień lub kilka tygodni mogłabyś na przykład pracować krócej lub mieć dłuższe przerwy.

Każdy człowiek jest inny. Niektórym osobom szybki powrót do pracy pomaga odnaleźć nowy rytm i wspomaga proces powrotu do normalnego funkcjonowania, natomiast inne nie czują się na to gotowe i potrzebują więcej odpoczynku. Nie obowiązują tu żadne reguły. Ważne jest jedynie to, byś dała sobie wystarczająco dużo czasu na odzyskanie zdrowia fizycznego i psychicznego.



## ***Jak mogę zapobiec ciąży pozamacicznej?***

Niestety nie można w żaden sposób uchronić się przed kolejną ciążą pozamaciczną. Ogólne szanse na wystąpienie powtórnej ciąży ektopowej wynoszą około 10%, przy czym wartość ta może się wahać w zależności od innych czynników indywidualnych, takich jak stopień uszkodzenia jajowodów, lub od takich czynników ryzyka jak palenie. Jeśli jednak spojrzymy na powyższe dane z innej strony, szanse na to, że przy kolejnej ciąży zarodek zagnieździ się w macicy, wynoszą 90%.

## ***Jakie są szanse, że moja kolejna ciąża zakończy się pomyślnie?***

Statystycznie rzecz biorąc, prognozy są bardzo optymistyczne – 65% kobiet zachodzi w prawidłową ciążę przed upływem 18 miesięcy od zakończenia ciąży pozamacicznej. Niektóre badania sugerują, że w ciągu dwóch lat szanse te rosną do około 85%. Czas, po jakim dochodzi do poczęcia, oraz szanse na to, że do poczęcia dojdzie, zależą od wielu czynników, takich jak stan jajowodów, wiek, stan zdrowia ogólnego i reprodukcyjnego oraz częstotliwość uprawiania seksu.

## ***Jak powinnam postępować w kolejnej ciąży?***

Jeśli dowiesz się, że ponownie jesteś w ciąży, jak najszybciej skontaktuj się z lokalnym oddziałem wczesnej ciąży (Early Pregnancy Unit, EPU) i umów się na badanie USG około szóstego tygodnia ciąży, aby sprawdzić, czy zarodek zagnieździł się w macicy. Badanie przeprowadza się na tym etapie ciąży, ponieważ istnieją wtedy duże szanse na to, żeby zobaczyć embrion.

Kobiety, u których wystąpiła wcześniej ciąża pozamaciczna, mogą same skierować się na takie badanie. Jeśli nie możesz skontaktować się bezpośrednio z EPU, zwróć się do swojego lekarza rodzinnego i poproś o umówienie badania.

W przypadku gdy spóźnia Ci się miesiączka, krwawienie miesiączkowe wygląda inaczej niż zwykle lub występują u Ciebie nietypowe bóle podbrzusza, jak najszybciej zgłoś się na badanie i w razie potrzeby przypomnij lekarzowi, że masz za sobą ciążę pozamaciczną.



