

Podpora v těhotenství a pomoc v rodičovství

pro ženy, které užívají návykové látky

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.

Injekční aplikaci je během těhotenství raději lepší se vyhnout. I když budete maximálně opatrná, riskujete infekci.

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.

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.

Pokud berete opiáty, je dobrá varianta přejít během těhotenství na substituci. Substituční centra přijímají těhotné klientky přednostně.

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.

Průběh těhotenství

Oplodnění – menstruace u žen, užívající návykové chování, může být velmi nepravidelná a hrozí, že otěhotníte i když jste nedávno menstruovala. Nebo pokud se vám menstruace ztratila, přesto můžete mít ovulaci a tedy otěhotnět.

Těsně po styku – pokud došlo k nechtěné ejakulaci „dovnitř“ – můžete situaci řešit přípravky Postinor 2 tablety, musí se užít do 72 hodin a stojí kolem 500,- Kč podobný je přípravek Escapelle. Na trhu je ještě Ellone, který lze použít do 5 dní. Všechny přípravky jsou bez předpisu.

V 1. měsíci – lze těhotenství zjistit pomocí močového testu, stojí kolem 30,- Kč a lze jej koupit v lékárně. Také je máme k dispozici u nás v kontaktním centru. Test má smysl dělat, pokud jste nedostala menstruaci.

6. týden – měla by proběhnout první návštěva u gynekologa, zde se dozvíte přesnou délku těhotenství a váš zdravotní stav. Nyní již užíváte návykové látky za dva a je třeba dodržovat zásady bezpečnějšího užívání, aby nedošlo k nakažení HIV nebo žloutenkou.

Do 8. týdne – můžete podstoupit miniinterupci. Doporučení vydává gynekolog a přesná doba pro malý zákrok se stanovuje dle předchozích porodů ženy. Provádí se v anestezii při krátkodobé hospitalizaci v nemocnici. Cena se pohybuje většinou kolem 3 000,- Kč.

Uživatelky návykových látek, které mají prokázané neúspěšné pokusy o abstinenci, jsou v nepříznivé sociální situaci nebo ve špatném psychickém stavu, mohou požádat o doporučení od psychiatra. V tom případě se výkon nehradí.

Mezi 8. a 12. týdnem – interupce je náročnější zákrok, doporučení k umělému přerušení těhotenství doporučuje gynekolog. Cena zákroku se pohybuje kolem 4 000,- Kč.

Uživatelky návykových látek, které mají prokázané neúspěšné pokusy o abstinenci, jsou v nepříznivé sociální situaci nebo ve špatném psychickém stavu, mohou požádat o doporučení od psychiatra. V tom případě se výkon nehradí.

Do 3. měsíce – návštěva gynekologa, pokud jste zatím nebyla, je nejvyšší čas. Gynekolog udělá vyšetření krve, ultrazvuk a vystaví těhotenskou knížku. Pozdější návštěva může být ukazatelem, zda matka dokáže o sebe a své dítě pečovat. Můžete začít přemýšlet, kde budete rodit. Pokud užíváte, nepracujete, nebydlíte ve vyhovujícím prostředí, má smysl vyhledat návštěvu kontaktního centra, kde zůstanete v anonymitě.

4. - 6. měsíc – snižování užívání, abstinence – nyní je nejvhodnější doba k tomuto kroku, je dobré navštívit psychiatra. V této době nehrozí samovolný potrat ani předčasný porod. Absták po porodu bude ubližovat vám i dítěti. Nutná je pravidelná návštěva gynekologa a můžete se už dozvědět pohlaví dítěte. V tomto období je již vytvořen zaživací trakt a je tedy zjiitelné užívání matky ze smolky dítěte. Některé nemocnice test dělají na základě žádosti OSPOD, při vlastním podezření a některé je dělají automaticky všem dětem.

6. – 9. měsíc – příprava na porod – měla byste být připravena na abstinenci syndrom u dítěte. Chcete-li, aby netrpělo, je dobré chodit pravidelně k psychiatrovi nebo do „káčka“ a pracovat na svém snižování užívání. Už byste měla vědět, co bude po porodu a zajišťovat sociální podmínky pro živost s dítětem. Mít pořízené věci pro miminko a řešit otcovství na matrice.

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).

U miminka se může rozvinout **abstinenci 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, nebyť na to sama. Snažte se zajistit si bezpečné zázemí a bydlení.

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 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.



Kontaktní centrum Litoměřice

Centrum prevence závislostí

Lidická 57/11, 412 01 Litoměřice

Otevírací doba PO-PÁ 7:00 – 16:00

Tel: 416 737 182, 728 262 683, e-mail: info@kclitomerice.cz

www.kclitomerice.cz, facebook: Kontaktní centrum Litoměřice