

# Potrzebujesz aborcji?



## NIE JESTEŚ SAMA!



## Najważniejsze informacje





POTRZEBUJESZ  
ABORCJI?

NIE JESTEŚ  
SAMA!

## NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

Dostęp do aborcji w Polsce jest bardzo ograniczony. Zabieg możesz wykonać w szpitalu tylko wtedy, gdy spełnisz jedną z przesłanek wymienionych w Ustawie o planowaniu rodziny z 1993 roku. Są to skrajne sytuacje, które nie odpowiadają naszemu realnym, codziennym doświadczeniom.

A doświadczenia te wskazują, że przerywamy ciążę najczęściej wtedy, kiedy z różnych powodów nie chcemy lub nie możemy ich kontynuować. I nie towarzyszą temu okoliczności opisane w ustawie.

Wtedy musimy sobie jakoś radzić. Jak? Ten zin powstał właśnie po to, aby każda osoba miała dostęp do wiedzy na temat tych możliwości.

Co możesz zrobić, jeśli jesteś w ciąży, której nie możesz lub nie chcesz kontynuować a wiesz, że nie możesz liczyć na nic w polskim systemie ochrony zdrowia?

**W tym ZINie poznasz szczegółowo takie rozwiązania, jak:**

- Aborcja farmakologiczna przeprowadzana samodzielnie w domu za pomocą tabletek otrzymanych od Women Help Women,
- Wyjazd po aborcję do Niemiec, ze wsparciem ze strony Cioci Basi,
- Wyjazd po aborcję do Holandii, ze wsparciem ze strony ANA
  - Abortion Network Amsterdam,
- Wyjazd po aborcję do Słowacji.

Dowiesz się z niego też, **jakie zachowania są bezpieczne z punktu widzenia prawa a jakie mogą narazić na nieprzyjemności czy inne konsekwencje.**

**Podpowiemy również, jak możemy się wzajemnie wspierać w aborcjach.**

Statystycznie 1 na 3\* osoby ma doświadczenie aborcji, obawy przed krytyką i odrzuceniem milczymy na temat tych doświadczeń, boimy się zapytać o pomoc i wsparcie. Podpowiemy również, jak można się wzajemnie wspierać w aborcjach. Wsparcie w aborcji jest bardzo ważne.

Informacje zawarte w ZINie mogą być przydatne dla wszystkich osób, bo aborcja jest częścią naszego życia. To my rodzimy, tracimy pracę przez zajście w ciążę, żyjemy w przemocowych relacjach, doświadczamy przemocy seksualnej ze strony partnerów, mężów, nie mamy kasy na prywatną opiekę ginekologiczną. Pomimo restrykcyjnego prawa antyaborcyjnego, aborcja nam towarzyszy, często jako myśl o niej, ewentualna ścieżka. W tym ZINie znajdziesz najważniejsze informacje, jak się po tej ewentualnej ścieżce poruszać. Nie jesteś sama, a aborcja jest ok. Pamiętaj, że nie ma gorszych, czy lepszych powodów do aborcji. Każdy jest dobry, dopóki jest Twój. Nie musisz się przed nikim tłumaczyć ani uzasadniać swojej decyzji. Po aborcji możesz odczuwać wahania nastroju, nie tylko dlatego, że temat jest silnie stygmatyzujący, ale również z powodu zmian hormonalnych. Jakkolwiek czujesz się przed, w trakcie i po aborcji - Twoje uczucia i emocje są ok. Możesz czuć jednocześnie wiele rzeczy w związku z decyzją o aborcji, tak jak z innymi decyzjami. Te emocje pozornie mogą się wykluczać, ale tylko pozornie. Czasem czujemy ulgę, ale i tak potrzebujemy to po prostu „przeżyć”. Na nasze samopoczucie po aborcji ma wpływ wiele rzeczy - prawo, wsparcie, albo jego brak, okoliczności, nasza sytuacja ekonomiczna, poglądy, wyznanie, to jak się mówi o aborcji w naszym otoczeniu. Pozwólmy sobie czuć się tak jak się czujemy. Bądźmy dla siebie dobre.

ZIN powstał dzięki współpracy kilku organizacji i grup nieformalnych: Aborcyjny Dream Team, Women Help Women, Kobiety w Sieci, Ciocia Basia, Abortion Network Amsterdam. Jego stworzenie i wydanie jest możliwe dzięki minigrantowi od Funduszu Feministycznego.

- najwazniejsze informacje..... 2
- spis treści ..... 4
- co jeśli twój wybór pada na aborcję farmakologiczną... 5
- jak wygląda aborcja w Niemczech .....13
- jak wygląda aborcja w Holandii .....18
- aborcja w Słowacji... 24
- pomaganie w aborcji a prawo karne - co można? ..... 25
- jak wspierać bliską osobę w aborcji ..... 28
- a co jeśli będę... 31

• • •

# CO JEŚLI TWÓJ WYBÓR PADA NA ABORCJĘ METODĄ FARMAKOLOGICZNĄ?

**Zgodnie z wytycznymi WHO, w bezpieczny sposób, aborcję za pomocą leków możesz wykonać do 12. tygodnia ciąży. Istnieją dwa sposoby:**



## 1. STOSUJĄC TYLKO SAM MISOPROSTOL

### Skąd wziąć misoprostol?

W Polsce misoprostol występuje w postaci dwóch leków: cytotec i arthrototec. Niestety oba są sprzedawane wyłącznie na receptę. Istnieje możliwość zakupu tych leków w obrocie pozaaptecznym (portale ogłoszeniowe), koszt jednak jest o wiele większy niż w aptece na receptę.

### Jak dawkować leki służące wykonaniu aborcji farmakologicznej?

4 tabletki wkładasz pomiędzy policzek a dziąsło – po dwie z każdej strony. Możesz też zastosować je dopochwowo lub pod język. Misoprostol wchłania się przez śluzówkę. Trzymasz je w jamie ustnej 30 minut, potem połykasz to, co zostaje.

**UWAGA:** Jeżeli stosujesz arthrotec, pamiętaj, że po każdym 30 minutach trzymania leków w jamie ustnej, należy wypłuć resztki. To, co zostaje to diclofenak, który znajduje się w tych tabletkach. Jest on lekiem przeciwbólowym i przeciwzapalnym, ale przy aborcji nie ma potrzeby go stosować i obciążać nim swojego żołądka. Dopochwowa aplikacja nie wymaga wyciągania diclofenaku.

Po 3 godzinach robisz dokładnie to samo. Minimalna ilość dawek, które musisz zażyć to 3. Zatem do aborcji używasz co najmniej 12 tabletek arthrotecu lub cytotecu.

## 2. STOSUJĄC KOMBINACJĘ LEKÓW MIFEPRISTON ORAZ MISOPROSTOL (PRZEZ NAS ZWANY M&M'S'AMI)

### Skąd wziąć mifepriston i misoprostol?

Ten pochodzący z wiarygodnego i bezpiecznego źródła można uzyskać od organizacji WHW, czyli Women Help Women, poprzez stronę internetową <https://womenhelp.org/pl/>.

Organizacja ta wysyła tabletki poronne (czyli mifepriston oraz misoprostol "M&M" w zestawie), udostępniając je osobom w krajach, gdzie aborcja jest zakazana lub dostęp do bezpiecznej aborcji jest utrudniony.

Aby zamówić zestaw z bezpośrednią dostawą do domu, należy wypełnić konsultację na stronie internetowej, odpowiedzieć na serię pytań. To forma wywiadu lekarskiego, którego celem jest stwierdzenie, czy istnieją przeciwwskazania do przyjęcia zestawu M&M. Bądź szczerą w odpowiedziach. Organizacja będzie starała się Ci pomóc w każdym przypadku, ale szczerosc odpowiedzi jest ważna, aby nie zaszkodziło to Twojemu zdrowiu i życiu.

### JAK DAWKOWAĆ LEKI SŁUŻĄCE WYKONANIU ABORCJI FARMAKOLOGICZNEJ?

Jeśli do dyspozycji masz zestaw mifepriston + misoprostol i Twoja ciąża nie jest starsza niż 9 tygodni to dawkujesz zestaw następująco:

Tabletkę mifepristonu połykasz popijając wodą. Po upływie co najmniej 24 godzin, przyjmujesz 4 tabletki misoprostolu. Aplikujesz je albo pomiędzy policzek i dziąsło (po dwie tabletki z każdej strony), pod język albo dopochwowo. Misoprostol wchłania się przez śluzówkę. Trzymasz je w jamie ustnej 30 minut, potem połykasz to, co zostaje. Te 4 tabletki wystarczą do przeprowadzenia aborcji przy tej długości ciąży.

Od 9. tygodnia, dawkę misoprostolu zwiększa się do 6 szt. Oznacza to, że po przyjęciu tych 4 tabletek misoprostolu po kolejnych 3 godzinach przyjmujesz następne 2 tabletki w ten sam sposób, co pierwsze 4.

W zestawie otrzymanym od organizacji WHW znajduje się łącznie 8 tabletek misoprostolu. Do przeprowadzenia aborcji potrzebujesz 4 (do 9. tygodnia) lub 6 (po 9. tygodniu). Pozostałe dostajesz na wypadek problemów z czyszczeniem macicy lub wątpliwościami czy do poronienia doszło. Zachowaj je.

Jeśli twoja ciąża jest starsza niż 12 tygodni aborcję farmakologiczną nadal możesz wykonać, ale zmienia się dawkowanie:

1 mifepriston 200mg łykasz

Po 36 godzinach (możesz czas wyciągnąć do 48h) dawkujesz na raz 2 tabletki po 200mg misoprostolu pomiędzy policzek i dziąsło (tak samo działa pod język i dopochwowo - nie ma znaczenia droga

aplikacji) na 30 minut. Po upływie tego czasu to, co pozostanie w ustach, popijasz.

Po 3 godzinach powtarzasz to samo i po kolejnych godzinach znów 2 tabletek na 30 minut. Jeśli wymiotujesz po 15 minutach od przyjęcia misoprostolu - nie przejmuj się, on się wchłonał odpowiednio by działać.

## JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Warto, żebyś przygotowała sobie:

- zapas podpasiek,
- środki przeciwbólowe (np. paracetamol, ibuprofen, pyralginę, ketonal ale NIE no-spę czy inne leki rozkurczowe),
- ciepły koc w razie dreszczy,
- termoфор lub butelkę z ciepłą wodą,
- coś do picia, ewentualnie coś lekkiego do jedzenia.

Warto też wymyślić dla siebie jakieś zajęcie - najlepiej ruchowe, żeby przyspieszyć proces poronienia. Jednak jeśli się będziesz bardzo źle czuć, możesz sobie np. włączyć ulubiony film i położyć się. Pamiętaj też o swoim komforcie psychicznym i pozytywnym nastawieniu - warto zadbać o to, aby maksymalnie się zrelaksować.

Jeśli nie masz nikogo, kto by ci towarzyszył wejdź na forum Kobiet w Sieci maszwybor.net, znajdziesz tam wsparcie online od osób posiadających już to doświadczenie.

Przed i w czasie aborcji możesz jeść i pić (picie jest bardzo ważne w przypadku silnego krwawienia!). Pamiętaj jednak, że jednym ze skutków ubocznych mogą być wymioty, więc lepiej żeby posiłek był lekki. Nie pij alkoholu. Możesz palić papierosy :)

## CO SIĘ MOŻE WYDARZYĆ?

Aborcja przebiega u każdej osoby inaczej. Jeśli przeprowadzasz aborcję samym arthrotekiem całość procesu może się bardzo przedłużyć, a zarodek możesz wydaląć nawet po 2 dniach, ale krwawienie może wystąpić natychmiast po pierwszej dawce. W przypadku zestawu M&M, krwawienie zaczyna się po pierwszej lub drugiej dawce misoprostolu.

Po wzięciu pierwszej tabletki, mifepristonu, zazwyczaj nic się nie dzieje. Do poronienia po samym mifepristonie dochodzi rzadko, choć przy bardzo słabych ciążach może się to zdarzyć. W większości przypadków jednak nie ma żadnych objawów ani dolegliwości. Ewentualnie może wystąpić lekkie plamienie albo niewielkie mdłości. Możesz wtedy spokojnie wykonywać te same czynności, co zwykle.

Faktyczne poronienie następuje w ciągu kilku godzin od zażycia misoprostolu. W tym czasie bywa bardzo różnie - z naszych doświadczeń wynika, że niektóre osoby wyszorują w tym czasie pół mieszkania



i zrobią obiad, a niektóre będą się związały z bólu siedząc na toalecie przez 3 godziny. Dlatego mówimy, że lepiej mieć kogoś pod ręką, kto w razie czego zajmie się Twoim dzieckiem czy zwierzęciem. Wywołaniu poronienia towarzyszy ból o bardzo różnym natężeniu – może być podobny do miesięczkowego albo do porodowego. Każda osoba inaczej to odczuwa, ale nie należy się nastawiać na najgorsze. Po lekach przeciwbólowych ból znacznie maleje. Pomaga też ruch i termofor.

## CO MOŻESZ ZROBIĆ, JEŚLI BOLI?

Możesz brać paracetamol (apap) i niesteroidowe leki przeciwzapalne (ibuprofen, ketonal itp.). Leków tego typu jest dużo, dlatego, jeśli masz wątpliwości, czy lek który masz w szafce należy do tej grupy możesz sprawdzić w internecie <http://pl.wikipedia.org/wiki/Niesteroido...ciwzpalne>.

Dawkuj wg wskazań na ulotce. Jeśli ból nie ustępuje możesz brać na "zakładkę" lek na bazie paracetamolu i któryś z niesterydowych leków przeciwzapalnych np. ibuprofen, po 3 godzinach paracetamol, po kolejnych 3 znów ibuprofen.

Jeśli weźmiesz podwójną dawkę leku (i nie masz dodatkowych obciążań, chorób, przeciwwskazań, no i tak generalnie jesteś zdrowa), to nic się nie stanie.

Pamiętaj – jeśli weźmiesz lek przeciwbólowy „profilaktycznie” zanim zacznie boleć, to możesz nie zauważyć kiedy akcja się zacznie i niepotrzebnie się przez to denerwować że „nic się nie dzieje”. Po dużej dawce leków przeciwbólowych może się okazać, że poronienie się zadzieje, tylko Ty po prostu nie będziesz tego czuć.

**NIE BJERZ NO-SPY!** Misoprostol to lek, który wywołuje skurcze macicy. Są one niezbędne do tego, aby doszło do poronienia i wydalenia tkanek. Nie możesz brać leków rozkurczowych, ponieważ działają odwrotnie do misoprostolu.

Poronieniu towarzyszą tak zwane objawy niepożądane – biegunka, wymioty, dreszcze, gorączka, podrażnienie gardła i jamy ustnej. To są całkowicie normalne reakcje organizmu na misoprostol przyjęty w takiej dawce, jaka jest potrzebna do wywołania poronienia. Jeśli te objawy wystąpią, nie ma powodów do niepokoju. Mogą wpływać na komfort i samopoczucie, ale nie są niebezpieczne.

Wiele osób, które rozważają aborcję pyta, **jak będzie wyglądać to, co zostanie wydalone z macicy?** Czy będą widzieć rączki i nóżki?

Jeśli robisz aborcję zgodnie ze wskazaniami do 9-10





tygodnia, to absolutnie nie! To, co zobaczysz (jeśli zdecydujesz się to obejrzeć) będzie wyglądało jak biało-przezroczysty woreczek wielkości mniej więcej orzecha włoskiego lub małej mandarynki w zależności od wieku ciąży. We wczesnych tygodniach możesz nawet nie poczuć momentu, kiedy pęcherzyk ciążyowy wypadnie. Może się też zdarzyć, że tkanki będą wydalone w częściach. Większość osób opisuje je jako „galaretkę”, „wątrobkę”.

Większość też czuje moment kiedy „wychodzi coś większego”, ale nie musi tak być przy wczesnej ciąży. Po wydaleniu zarodka krwawienie zazwyczaj się zmniejsza. Już następnego dnia powoli zaczynają ustępować objawy ciąży - kawa znów smakuje, papieros nie odrzuca, nie drażnią nas zapachy, znika senność, powoli ustaje ból piersi.

Oczywiście możesz mieć wątpliwości, czy jesteś w stanie sama ocenić skuteczność aborcji. Jeśli tak, jest - powinnaś sprawdzić bardziej obiektywnymi sposobami, czy się udało.

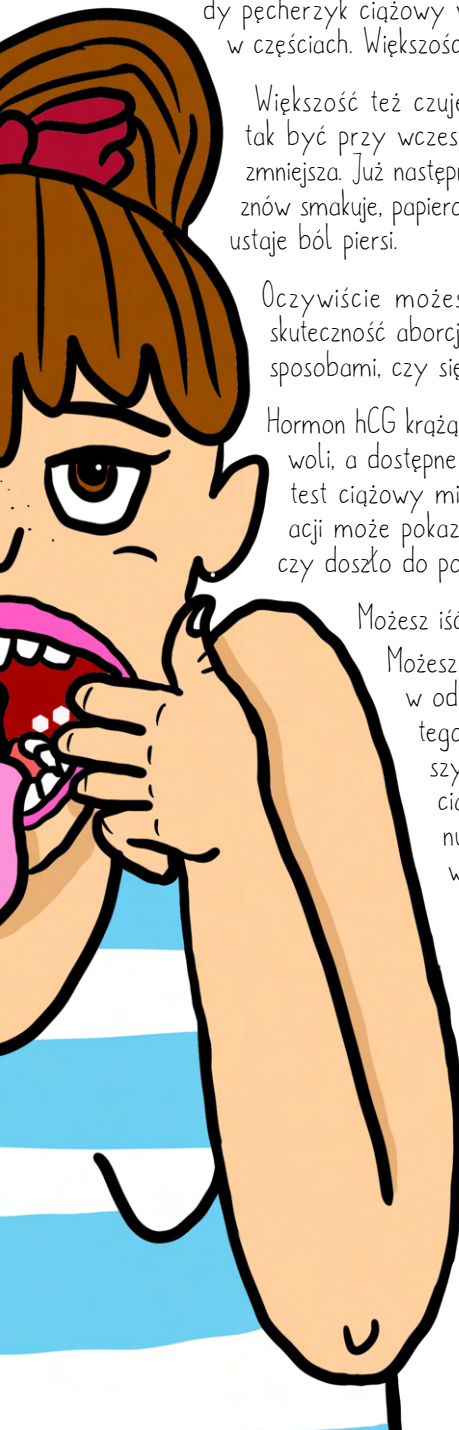
Hormon hCG krążący w organizmie kobiety po aborcji wydalany jest dość powoli, a dostępne w aptekach testy ciążowe są bardzo czułe. Z tego powodu test ciążowy mimo przeprowadzonej aborcji nawet do następnej menstruacji może pokazywać wynik pozytywny. Jego stosowanie, aby sprawdzić, czy doszło do poronienia nie ma zatem sensu.

Możesz iść na usg (10 dni po lub po pierwszej miesiączce).

Możesz zrobić 2 badania beta-hcg w laboratorium (badanie z krwi) w odstępie 2-3 dni pomiędzy nimi i zobaczyć, czy współczynnik tego hormonu w Twojej krwi rośnie czy spada. W czasie pierwszych dni po aborcji jego stężenie może wciąż wskazywać na ciążę, dlatego warto zrobić drugie badanie - spadek hormonu będzie oznaczał, że do poronienia doszło i nie jesteś już w ciąży.

Jeśli robiłaś aborcję samym misoprostolem, idź na usg jak najszybciej, by w razie niepowodzenia móc szybko decydować, co dalej.

Następnego dnia po aborcji możesz się czuć nieco osłabiona, więc jeśli pracujesz fizycznie i masz taką możliwość, to zrób aborcję w dzień wolny lub weź sobie dzień zwolnienia/urlopu. Jeśli musisz iść do pracy, to powinnaś być w stanie, choć z naszych doświadczeń wynika, że różnie bywa i nie zawsze jesteśmy w stanie pracować. Dlatego dla własnego komfortu, jeśli to możliwe, polecamy dzień odpoczynku.





## OCZYSZCZANIE

Krwawienie po wykonanym zabiegu aborcji farmakologicznej zazwyczaj utrzymuje się tydzień lub dwa tygodnie po aborcji. Czas ten bywa jednak dość zmienny. Krwawienie może trwać krócej lub dłużej.

Wszystko zależy od organizmu osoby, długości przerwanej ciąży. Plamienie może utrzymywać się nawet do pierwszej miesiączki i nie jest to niczym nienaturalnym.

Z dróg rodnych wydostaje się nie tylko krew, ale również fragmenty złuszczonej się tkanki macicy. Można je łatwo zauważyć – są większe kawałki nabłonka macicy, podobne do tych, które wydalamy podczas miesiączki. Na początku wydzielina będzie miała intensywny czerwony kolor, następnie można zauważyć jak zmienia się w brązowe plamienia. Będzie to oznaką gojenia się macicy. Na końcu przejdzie w przezroczysty śluz. Warto pamiętać, że wysiłek fizyczny może się przyczynić do nawrotu krwawienia.

## CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ I SKŁONIĆ DO WIZYTY U GINEKOLOGA?

Istnieje kilka sygnałów, które po aborcji mogą świadczyć o tym, że dzieje się coś niepokojącego a wizyta u lekarza jest konieczna. Nie lekceważ takich objawów, jak:

- **silny ból podbrzusza** (silny, promieniujący w dół brzucha ból, mimo przyjętych środków przeciwbólowych)
- **gorączka** (gorączka, nie związana z przeziębieniem czy inną dolegliwością)
- **brzydki zapach wydzieliny z pochwy** (zapach zmieniający się w nieprzyjemną, drażniącą woń)
- **zbyt obfite krwawienie** (krwawienie, które potrzebuje więcej niż 2 maxi podpaski na godzinę lub trwa ponad dwa tygodnie i powoduje utratę sił a badanie ogólne krwi wykazuje spadek hemoglobiny).

Jeśli niepokoją cię, któreś z tych objawów, możesz skontaktować się z Kobietami w Sieci tel: 725 892 134 lub 737 769 715 i Aborcyjnym Dream Team'em.

Taka sytuacja sugeruje możliwość rozwoju stanu zapalnego macicy i jak najszybciej należy udać się do szpitala na wizytę kontrolną. Organizm może sam się oczyścić poprzez przyjęcie dodatkowych tabletek misoprostolu lub wykonywany jest zabieg łyżeczkowania macicy. Zabieg ten wykonywany w znieczuleniu ogólnym. Po zabiegu tego samego dnia można wyjść ze szpitala.

## CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM OSOBY PO ABORCJI?

Objawy po aborcji różnią się pomiędzy kobietami, ale zwykle obejmują krwawienie, bóle brzucha, skurcze, wyczerpanie. Krwawienie jest objawem skutecznie przeprowadzonej aborcji i elementem jej towarzyszącym, ale utrzymuje się również po niej. Ból w dole brzucha utrzymuje się kilka dni po przeprowadzonej aborcji. Ból brzucha przypomina bóle menstruacyjne. Może to być też kłujący ból umiejscowiony w dole brzucha, pomiędzy jajnikami, czasem natężony po jednej stronie. Jest to reakcja organizmu na przyjęte leki i nie jest powodem do niepokoju.

Plamienie po aborcji występuje w różnym natężeniu. W zależności od konkretnego przypadku trwa kilka lub kilkanaście dni.

Krwawienie, szczególnie to obfite, zwiększa ryzyko infekcji intymnych. Trzeba więc pamiętać o pewnych zasadach higieny, które powinny zapobiec zakażeniom. Przede wszystkim należy:

- używać podpasek zamiast tamponów.
- brać prysznic zamiast kąpieli.
- zrezygnować z korzystania z basenu.
- zrezygnować z irygacji pochwy.
- na jakiś czas powstrzymać się przed współżyciem lub stosować prezerwatywy.

Normalne miesiączki powinny powrócić około 4-5 tygodni po aborcji. Zdarza się jednak, że krwawienie powraca nawet 8 tygodni po poronieniu. Początkowo krwawienie menstruacyjne zwykle trwa dłużej i jest obfitsze.

Wiele osób uskarża się na obolałe piersi. Niekiedy wycieka z nich siarka. Aby sobie z tym poradzić można stosować zimne okłady, nosić dobrze dobrany, unoszący biustonosz, piersi smarować maścią z arniką, przykładac rozgniecione liście z kapusty. To przyniesie ulgę i złagodzi ból. Dyskomfort w piersiach powinien przejść po około tygodniu do dwóch.

## A CO Z TYM SEKSEM? KIEDY MOŻNA ZACZĄĆ?

Możesz zacząć uprawiać seks, kiedy będziesz miała na to ochotę. Aborcja nie jest przeciwwskazaniem. Seks może wręcz pomóc macicy się doczyścić. Oczywiście w sytuacji krwawienia możesz odczuwać dyskomfort - możesz wtedy zastosować prezerwatywę. Niezależnie od tego, pamiętaj jednak o zabezpieczeniu przed ciążą, bo płodność po aborcji szybko wraca! Nie ma tu „okresu ochronnego”. Owulacja może nastąpić już 10 dni po aborcji.

## KONTROLA U LEKARZA - CO POWIEDZIEĆ?

Pamiętaj - przeprowadzenie własnej aborcji, niezależnie od tego, jak to się stało, nie jest niczym zakazanym. Może jednak zdarzyć się tak, że personel w szpitalu będzie to komentować, będzie przekonanie, że należy to gdzieś zgłosić itp. Dlatego musisz zdecydować, co powiedzieć, jeśli zdecydujesz się iść do ginekologa sprawdzić, czy wszystko jest w porządku.

**WERSTJA 1:** spóźniał mi się bardzo okres, a jak przyszedł to był bardzo bolesny, obfity i długi. Nie zrobiłam testu ciążowego, nie wiem nic o ciąży.

**WERSTJA 2:** zrobiłam test ciążowy - pozytywny. Dziś obudziłam się zalana krwią/od wczoraj plamie itp. Czy coś złego się dzieje?

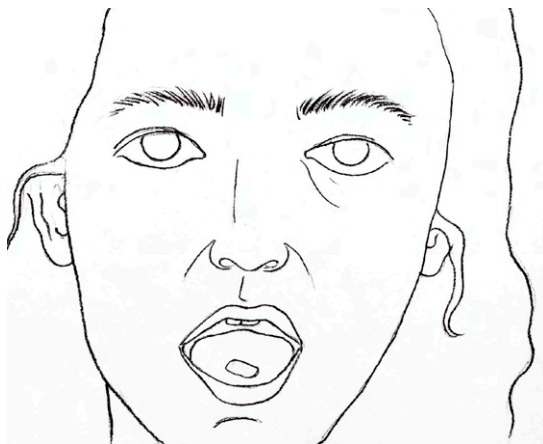
**WERSTJA 3** (dla dobrze znających poglądy swoich ginekologów): zrobiłam aborcję, chcę sprawdzić czy się dobrze oczyściłam.

## CO, JEŚLI DOSTANIESZ SKIEROWANIE NA ŁYZECZKOWANIE?

Jest to zabieg, na który musisz podpisać osobną zgodę, nikt Cię do niego nie zmusi. Możesz postanowić, że oczyścisz się sama (można użyć do tego misoprostolu) i iść na kontrolę po pierwszej miesiączce (albo wcale) i zobaczyć czy nadal będą resztki.

Czasem jednak warto rozważyć łyżeczowanie - nie każda kobieta jest w stanie sama się doczyścić, a przy braku doczyszczenia możemy potem mieć więcej problemów z zakażeniami, zrostami itp. Jeśli rzeczywiście lekarz naciska na to, że jest to w Twoim przypadku konieczne, to warto to przemyśleć.

## CO, JEŚLI ABORCJA FARMAKOLOGICZNA SIĘ NIE POWIEDZIE?



Pierwszym z objawów prawdopodobnie nieudanej aborcji, jest brak krwawienia. Przyczyną braku krwawienia podczas aborcji do 7 tygodnia jest najprawdopodobniej ciąża pozamaciczna. W takim przypadku należy jak najszybciej udać się do lekarza aby wykonać badanie USG. Taka ciąża jest zagrożeniem życia. Jeśli powodem braku krwawienia nie jest ciąża pozamaciczna, prawdopodobnie do poronienia nie doszło. W takim wypadku leki M&M można przyjąć ponownie. **W celu uzyskania dalszych instrukcji skontaktuj się z Aborcyjnym Dream Team'em lub Kobietami w Sieci - forum (maszwybor.net) - infolinia tel 725 892 134 lub 737 769 715.**

JAK WYGLĄDA ABORCJA W NIEMCZECH?



Aborcje na życzenie w Niemczech można przeprowadzić pod następującymi warunkami:

- od momentu zapłodnienia **nie** minęło **więcej niż 12 tygodni**,
- osoba w ciąży odbyła **konsultację psychologiczną** (Schwangerschaftskonfliktberatung),
- aborcję przeprowadza lekarz lub lekarka, przy czym **między konsultacją a przerwaniem ciąży** minąć muszą **co najmniej 3 dni**.

Istnieje wiele organizacji, które mają uprawnienia do przeprowadzania konsultacji. Można je wyszukać na stronie <https://www.familienplanung.de/> w wyszukiwarce po prawej stronie.

GDZIE PÓJŚĆ NA KONSULTACJĘ I CZEGO SPODZIEWAĆ SIĘ W JEJ TRAKCIE?

Warto pamiętać, że poradnictwem zajmują się zarówno świeckie, jak i chrześcijańskie ośrodki – niestety należy się liczyć z tym, że może to mieć wpływ na to, czy osoba, która udaje się na taką konsultację z już podjętą decyzją o tym, że nie chce kontynuować ciąży, spotka się ze zrozumieniem.

Dlatego najbardziej polecamy świeżą organizację **PROFAMILIA** mającą swoje oddziały w całym kraju. Także **Ciocia Basia** zna zaufane konsultantki w Berlinie, a jeśli mieszkasz w Niemczech, lecz nie mówisz dobrze po niemiecku, Ciocia Basia może pomóc Ci w znalezieniu poradni w Twoim regionie zamieszkania.

Możesz na konsultację przyjść sama lub z osobą towarzyszącą. Konsultacja jest bezpłatna. W jej trakcie możesz porozmawiać o metodach przerwania ciąży, o tym, jak się do aborcji przygotować i czego spodziewać się w jej trakcie i po niej, a także, jeśli chcesz, o antykoncepcji. To od Ciebie zależy, czy chcesz mówić o powodach swojej decyzji. Konsultantka ma obowiązek zebrać dane statystyczne, takie jak Twoja grupa wiekowa czy stan cywilny. Zadaje także pytanie dotyczące powodu przerwania ciąży, ale nie musisz na nie odpowiadać. Na koniec konsultacji otrzymasz zaświadczenie o jej odbyciu – będzie ono potrzebne w klinice. Jeśli jeszcze nie wiesz, w jakiej klinice przewiesz ciążę, masz prawo poprosić konsultantkę o listę gabinetów, klinik i szpitali przeprowadzających aborcję w danym regionie.

## PYTANIA, KTÓRE BYĆ MOŻE CHCESZ ZADAĆ PODCZAS KONSULTACJI

- Jak dokładnie przebiega zabieg/aborcja farmakologiczna?
- Jakie są rodzaje znieczulenia?
- Jakie są koszty? Czy i w jaki sposób mogę uzyskać zwrot kosztów? (Zwrot kosztów wchodzi w grę tylko w przypadku osób o niskich dochodach na stałe mieszkających w Niemczech – więcej informacji na ten temat później)
- Jakie krwawienie jest normalne? Czy po zabiegu będę odczuwać ból?
- Czy i kiedy powinnam udać się na konsultację lekarską po aborcji?
- Jakie środki przeciwbólowe powinnam przygotować?

**To Ty jesteś w tym momencie najważniejsza – nie wahaj się zadawać pytań!**

Aborcja na życzenie dostępna jest w Niemczech do końca 12. tygodnia od zapłodnienia, czyli **do końca 14. tygodnia licząc od początku ostatniej miesiączki**. Oczywiście cykl u różnych osób ma różną długość, a owulacja może się przesunąć, w związku z tym nie należy opierać się tylko na kalkulacji od ostatniej miesiączki, a w miarę możliwości pójść do gabinetu ginekologicznego w Polsce i ustalić dokładny wiek ciąży.

**Do końca 7. tygodnia od zapłodnienia możliwa jest w Niemczech aborcja farmakologiczna**, o której więcej piszemy w innej części tego ZINa. Są podawane te same leki, które wysyła Women Help Women, czyli mifepriston i misoprostol. Ciocia Basia współpracuje z klinikami w Berlinie, które podają mifepriston na miejscu, a misoprostol, wraz z instrukcją zażycia dają pacjentkom do domu, dzięki czemu nie jest konieczne spędzanie kilku dni w Berlinie i czekanie aż aborcja się zakończy. Są gabinety, gdzie po misoprostol trzeba przyjść ponownie, osobiście, choć z medycznego punktu widzenia nie jest to konieczne.

## TERMINY I METODY

**Do końca 12. tygodnia od zapłodnienia możliwe jest chirurgiczne przerwanie ciąży pod narkozą lub przy znieczuleniu miejscowym** - od Ciebie zależy, który rodzaj znieczulenia wybierzesz, jednak nie każda klinika oferuje oba. Aby aborcja chirurgiczna mogła się odbyć, zarodek musi być dobrze widoczny na USG - z praktyki Cioci Basi wynika, że lekarki proszą, by umawiać na zabieg pacjentki nie wcześniej niż w 7. tygodniu od ostatniej miesiączki. Niektóre kliniki przeprowadzają zabiegi tylko między 10. a 12. tygodniem od ostatniej miesiączki, ważne jest więc, byś w trakcie umawiania terminu wiedziała i powiedziała, w którym jesteś tygodniu. Niestety nie wszystkie placówki oferują zarówno aborcję chirurgiczną, jak i farmakologiczną. Jeśli zdecydujesz się na tę pierwszą, zwróć uwagę na to, czy oferowana jest metoda próżniowa czy łyżeczkowania - metoda próżniowa jest dużo nowocześniejsza, bezpieczniejsza i mniej bolesna.

W przypadku aborcji chirurgicznej w większości klinik pierwszego dnia odbywa się badanie USG a następnego dnia rano, na czczo, zabieg. w zdecydowanej większości przypadków nie spędza się nocy w klinice. Sam zabieg trwa 5-10 minut, potem przez godzinę czy dwie dochodzisz do siebie po narkozie. Tego samego dnia wychodzisz z kliniki i możesz wrócić do Polski, jednak po narkozie nie powinnaś przez 24 godziny prowadzić samochodu lub poruszać się sama komunikacją zbiorową. Dlatego najlepiej, by była z Tobą osoba towarzysząca, ale jeśli nie masz kogo poprosić o pomoc, daj znać Cioci Basi - w przypadku aborcji w Berlinie zawsze znajdzie się ktoś, kto odbierze Cię z kliniki.

**Jeśli nie mieszkasz na stałe w Niemczech, niestety musisz sama ponieść całość kosztów.** Aborcja kosztuje 200-600 Euro, w zależności od kliniki, metody i rodzaju znieczulenia. Aborcja farmakologiczna najczęściej jest tańsza niż chirurgiczna, a znieczulenie miejscowe tańsze niż znieczulenie ogólne. Jeśli nie stać Cię na pokrycie części lub całości kosztów, możesz zwrócić się o pomoc do Cioci Basi - w miarę możliwości, dzięki dotacjom, **Ciocia Basia wspiera w dostępie do aborcji osoby w trudnej sytuacji finansowej.**

KOSZTY

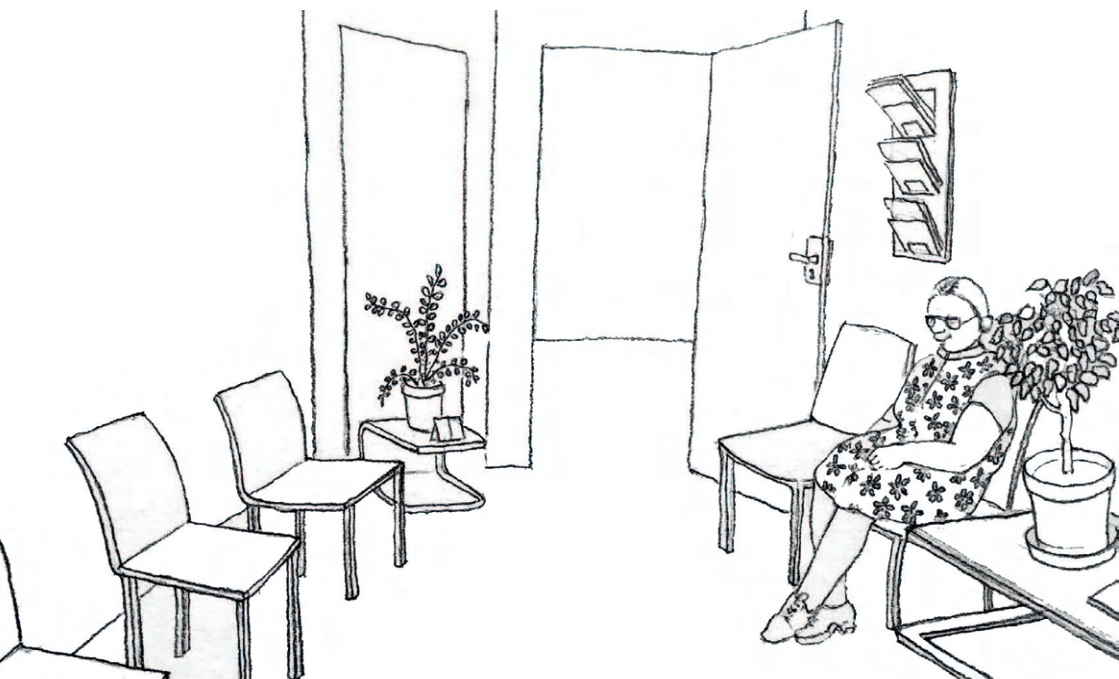
**Jeśli mieszkasz na stałe w Niemczech** (z zameldowaniem od przynajmniej 3 miesięcy) i masz niskie dochody, możesz złożyć w dowolnej publicznej kasie chorych (np. AOK) wniosek o zwrot kosztów zabiegu (=Kostenübernahme beim Schwangerschaftsabbruch). Próg dochodowy na lipiec 2015 roku wynosił 1075 Euro netto osobistego dochodu i zwiększał się o 254 Euro wraz z każdym niepełnoletnim dzieckiem na utrzymaniu osoby w ciąży. Jeśli spełniasz warunki dot. sytuacji finansowej i zamieszkania w Niemczech, przysługuje Ci pokrycie kosztów bez względu na to, czy jesteś ubezpieczona prywatnie, publicznie czy też wcale. Ważne, by uzyskać zaświadczenie o pokryciu kosztów PRZED zabiegiem, uzyskanie zwrotu za zabieg już odbyty nie jest możliwe. Bardziej szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz w broszurze Profamilii po polsku, którą znajdziesz tutaj: [profamilia.de/publikationen.html](http://profamilia.de/publikationen.html) - wystarczy, że z menu po prawej stronie wybierzesz w sekcji Sprache (język) „polnisch”, a filtr automatycznie powinien pokazać dwie bezpłatne broszury po polsku - jedną o aborcji, drugą o antykoncepcji.

W wyżej wymienionej broszurze o aborcji znajdziesz wiele przydatnych informacji także na temat metody chirurgicznej i farmakologicznej oraz znieczulenia miejscowego i ogólnego.



## ABORCJA Z POWODÓW MEDYCZNYCH

W przypadku, kiedy ciąża stwarza zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby ciężarnej albo gdy badania prenatalne wskazują na poważny uszczerbek na zdrowiu płodu, prawo nie wskazuje konkretnego terminu, **do którego przerwanie ciąży jest możliwe.** Jeśli badania prenatalne przeprowadzone w Polsce wskazują na wady rozwojowe lub genetyczne płodu, teoretycznie można więc przerwać ciążę w Niemczech. Wymaga to jednak powtórzenia tych badań w Niemczech, a znalezienie lekarza lub lekarki chętnych do przeprowadzenia takiego zabiegu nie zawsze jest proste. Zalecamy więc, by w takich przypadkach (jeśli nie został przekroczony 22. tydzień ciąży) jak najszybciej skontaktować się z **Abortion Network Amsterdam** (anamsterdam.noblogs.org) i rozważyć przerwanie ciąży w Holandii, gdyż tam do 22. tygodnia możliwa jest aborcja na życzenie i nie trzeba martwić się o powtarzanie badań czy przedstawianie wyników z Polski. Więcej o aborcji w Holandii w innej części ZINa. Także w **Wielkiej Brytanii** aborcja na życzenie przewidziana jest do 24. tygodnia ciąży, natomiast **we Francji** nie jest określany limit czasowy w przypadku wad rozwojowych czy genetycznych płodu. Jeśli znalazłaś się w tak trudnej sytuacji, koniecznie zgłoś się do ANA lub Cioci Basi, a na pewno zostanie zrobione wszystko co możliwe, by pomóc Ci w organizacji zabiegu czy to w Holandii, Wielkiej Brytanii, Niemczech czy Francji.



CIOCIA BASIA  
01521 0385680

[ciocia.basia@riseup.net](mailto:ciocia.basia@riseup.net)

[www.facebook.com/ciociabasiaberlin/](https://www.facebook.com/ciociabasiaberlin/)

ABORTION NETWORK AMSTERDAM

[anamsterdam@riseup.net](mailto:anamsterdam@riseup.net)

[anamsterdam.noblogs.org/](http://anamsterdam.noblogs.org/)



# KUMPELA

W Lipsku (Niemcy) działa od niedawna grupa KUMPELA, która również wspiera osoby, które chcą tutaj przyjechać zrobić aborcję i może Ci towarzyszyć we wszystkich niezbędnych etapach.

## KONKRETNIE:

- z wyprzedzeniem możemy umówić wizytę w poradni oraz w gabinecie lekarskim,
- w razie potrzeby możemy pomóc Ci w planowaniu przyjazdu i wyjazdu,
- poza tym możemy Ci też pomóc w znalezieniu zakwaterowania lub zorganizować bezpłatny nocleg u wspierających nas osób,
- jeśli chcesz, będziemy Ci też towarzyszyć w klinice i zapewnimy tłumaczenie w trakcie wizyt.

## KOSZT I CZAS PRZERWANIA CIĄŻY w Lipsku:

W zależności od metody koszty zabiegu wahają się od 300 do 600 Euro. Jeśli nie masz wystarczających środków, skontaktuj się z nami. Możemy spróbować wspólnie znaleźć rozwiązanie.

Na Twój pobyt w Lipsku musisz zaplanować sobie minimum 9 dni. W zależności od obciążenia gabinetów i poradni długość pobytu może się zmienić.



## JAK WYGLĄDA ABORCJA W HOLANDII?

W Holandii możesz na życzenie przejść legalną, bezpieczną aborcję do 22. tygodnia ciąży.

W całym kraju jest 14 klinik aborcyjnych. Większość przeprowadza zabiegi do 15. lub 18. tygodnia, a dwie specjalizują się w aborcji do 22. tygodnia ciąży. Te dwie wyspecjalizowane kliniki znajdują się w Heemstede i w Utrechcie. Przyjmują wiele pacjentek z Polski, a informacje na ich stronach internetowych i formularze są dostępne po polsku.

Rozważ opcję aborcji w Holandii, jeśli jest już z a późno, żeby zrobić aborcję w Słowacji, Niemczech lub Szwecji.



Aborcja jest dostępna na życzenie, ale obowiązuje tu zasada "5 dni do namysłu". Oznacza ona, że od momentu kiedy lekarz powierdzi, że jesteś w ciąży do momentu, kiedy możesz przejść zabieg aborcji chirurgicznej, musi minąć co najmniej pięć dni.

### **Co to znaczy dla Ciebie?**

Jeśli możesz, udaj się do lekarza w Polsce i rób usg. Te 5 dni do namysłu będzie się liczyło od daty na wydruku wyniku lub opisie badania. Możesz też zrobić usg w Holandii, ale koszty będą wyższe i będziesz musiała zostać tu dłużej lub przyjechać dwa razy.

# JAKIE SĄ METODY ABORCJI?

**5 - 12 TYDZIEŃ**

*metoda farmakologiczna*

**5 - 12 TYDZIEŃ**

*metoda chirurgiczna / próżniowa*

- \* lokalne znieczulenie (zastrzyk) lub pod znieczuleniem (krótkotrwałą narkozą)
- \* czas trwania zabiegu: 5-10 minut
- \* całkowity pobyt w klinice: ok. 5 godzin

**13 - 17 TYDZIEŃ**

*metoda chirurgiczna / instrumentalna*

- \* lokalne znieczulenie (zastrzyk) lub pod znieczuleniem (krótkotrwałą narkozą)
- \* czas trwania zabiegu: 10-20 minut
- \* całkowity pobyt w klinice: ok. 6 godzin

**18 - 22 TYDZIEŃ**

*metoda chirurgiczna / instrumentalna*

- \* pod znieczuleniem (krótkotrwałą narkozą)
- \* czas trwania zabiegu: 15-25 minut
- \* całkowity pobyt w klinice: ok. 8-10 godzin

## JAK ZAPEWNIĆ SOBIE PRZYJĘCIE NA ZABIEG?



Umówić się można wyłącznie telefonicznie. Możesz zadzwonić bezpośrednio do jednej z klinik, ale obsługa nie mówi po polsku. Wolisz sama nie dzwonić? Lub nie znasz żadnego języka obcego? To nie problem - daj znać grupie ANA, a załatwimy formalności za Ciebie. Klinika będzie potrzebowała poniższe dane:

- \* pełne imię i nazwisko
- \* data urodzenia
- \* wartości BPD i FL, które można znaleźć na wydruku lub opisie usg  
+ data wykonania badania
- \* LUB data ostatniej miesiączki (pierwszy dzień)
- \* wzrost i waga
- \* przyjmowane leki
- \* alergie
- \* inne istotne schorzenia / ogólny stan zdrowia
- \* numer telefonu

## KOSZTY

zależą od zaawansowania ciąży. Aborcja po 18. tygodniu kosztuje między 800 a 900 Euro. Jeśli nie masz wystarczających środków, skontaktuj się z grupą ANA, razem znajdziemy rozwiązanie.

Pracujesz w Holandii? Powinnaś mieć dostęp do darmowej antykoncepcji i aborcji - skontaktuj się z grupą ANA, jeśli masz wątpliwości lub nie wiesz, jak to załatwić.

# JAK WYGLĄDA POBYT W KLINICE?

Nastaw się na trochę czekania. Po przyjeździe do kliniki dostaniesz do wypełnienia formularz z pytaniami o dane osobowe i ogólny stan zdrowia (są to te same dane, o których pisaliśmy wyżej).

Następnie zostaniesz zabrana na usg, a później na krótką rozmowę z lekarzem, podczas której poprosi o ostateczną deklarację, czy poddajesz się zabiegowi.

W czasie tej rozmowy nikt nie będzie mógł Ci towarzyszyć, bo ważne jest, żeby nikt **nie miał wpływu na Twoją decyzję**.

**Nie martw się - język nie będzie problemem.** Jeśli będzie taka potrzeba lekarz zadzwoni na telefoniczną linię obsługiwaną przez tłumaczy przysięgłych i tłumacz przełoży Twoje wypowiedzi z polskiego na niderlandzki lub angielski oraz pomoże Ci zrozumieć, co mówi lekarz.

Lekarz może też spytać o historię zdrowia i o powód Twojej decyzji. Na to pytanie nie ma złej lub dobrej odpowiedzi i nie zależy od niej to, czy otrzymasz pomoc. Nikt nie odmówi Ci dostępu do zabiegu. Chodzi tylko o administrację.

Później zostaniesz poproszona na oddział, gdzie personel przygotuje Cię do znieczulenia i gdzie możesz mieć podane środki farmakologiczne, które uelastycznia szyjkę macicy. Sam zabieg może trwać 5-25 minut, w zależności od zaawansowania ciąży.

Aborcja przeprowadzana jest metodą próżniową a następnie jama macicy jest czyszczona metodą łyżeczkowania.

Po wybudzeniu możesz czuć się trochę senna, zależy od tego jak znosisz narkozę. Nie powinnaś prowadzić samochodu przez 24 godziny po zabiegu. Po wybudzeniu zazwyczaj osoba dostaje coś do picia i jedzenia. Po oddaniu pierwszego moczu, może opuścić klinikę.

Po zabiegu każda osoba czuje się inaczej. Można odczuwać ból porównywalny do bólów menstruacyjnych. Krwawienie jest jak najbardziej normalne jego obfitość też może być porównywalna do miesiączki.

Sam zabieg jest bardzo bezpieczny (ryzyko powikłań jest mniejsze niż 0,02% przypadków, co oznacza raz na 5000). Aby zminimalizować ryzyko wychodząc z kliniki dostaniesz zapobiegawczo dawkę antybiotyku, którą zażyjesz tego samego dnia wieczorem.

## CO ZE SOBĄ ZABRAĆ?

- \* dowód osobisty lub paszport
- \* kartę ubezpieczenia EKUZ (lub inny dowód ubezpieczenia pokrywającego koszty medyczne, jeśli takie masz)
- \* wszystkie dokumenty od ginekologa jakie masz - wyniki i opisy badań itp.



XIII-wieczna ilustracja przedstawiająca zielarkę przygotowującą napar z mistry polej, tradycyjnego ziele o właściwościach poronnych

**Dla zwiększenia wygody w klinice** przywieź ze sobą :

- \* koszulę nocną lub długi t-shirt
- \* kaptcie lub skarpetki
- \* szlafrok
- \* bieliznę na zmianę
- \* duże podpaski higieniczne (nie tampony!)

**Dla zmniejszenia ewentualnego bólu po zabiegu** miej ze sobą środki przeciwbólowe, które najlepiej na Ciebie działają podczas miesiączki (można łączyć paracetamol z ibuprofenem).

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZABIEGU?

\* Jeśli masz trochę czasu - zaplanuj przyjazd tak, żebyś mogła przenocować w Holandii. Grupa ANA pomoże załatwić Ci nocleg, jeśli tego potrzebujesz.

\* Nie masz czasu? Pobyt w klinice trwa tylko kilka godzin. W ostateczności, możesz przyjechać rano i wyjechać tego samego dnia pod wieczór.

\* Bądź na czczo. Zabieg odbędzie się pod narkozą, więc kilka godzin przed zabiegiem nie powinnas już jeść, pić lub palić, a Twój ostatni posiłek przed zabiegiem nie powinien zawierać nabiału. Dokładnych informacji, na ile godzin przed zabiegiem i co zjeść, udzieli Ci klinika.

\* Bądź na czas.

\* Razem rażniej. Jeśli nie chcesz być sama, możesz zabrać ze sobą osobę lub osoby towarzyszące, będą mogły być z Tobą w poczekalni przed zabiegiem. Jeśli nikt nie może z Tobą przyjechać, a potrzebujesz wsparcia, daj znać grupie ANA - wesprze Cię, na ile będziesz chciała i jak będzie mogła.

## CO PO ZABIEGU?

\* możesz spodziewać się następnej miesiączki w przeciągu 4-6 tygodni od zabiegu.

\* zgłoś się do lekarza, jeśli zauważysz: zwiększony ból /zwiększone krwawienie z pochwy lub nietypowe upławy albo gorączkę. Jeśli nie chcesz, aby lekarz wiedział, że przeszłaś aborcję powiedz, że doszło do samoistnego poronienia. Lekarz nie odróżni tych dwóch na podstawie symptomów.

**PAMIĘTAJ: JEŚLI MASZ JAKIEŚ PYTANIA - DAJ NAM ZNAĆ, NIE WAHAJ SIĘ ZAPYTAĆ. NIE JESTEŚ SAMA!!!**



# KIM JEST ANA?

Jesteśmy grupą wolontariuszek, które połączyły siły, aby stworzyć sieć wsparcia dla osób, które z wielu powodów nie mają dostępu do bezpiecznej aborcji:

- \* nie mają dostępu do legalnej aborcji w kraju pochodzenia (np. Polska i Irlandia),
- \* kraj, w którym przebywają, nie zapewnia aborcji w późniejszym terminie,
- \* nie mają dostępu do legalnej aborcji ze względu na swój status w kraju, w którym przebywają.

Wierzmy, że aborcja jest okej, że masz prawo do godnej aborcji, i nie możemy przejść obojętnie nad faktem, że niektóre osoby ze względu na brak środków lub nieznaną sobie opcję szukania pomocy przy legalnej aborcji za granicą.



## Co ANA może dla Ciebie zrobić?

Skontaktuj się z ANA jeśli potrzebujesz pomocy przy umawianiu się na zabieg w Holandii. Możemy też zaoferować pomoc w znalezieniu noclegu, tłumaczenie, pomoc finansową. Odpowiemy na Twoje pytania. Jeśli chcesz, możemy towarzyszyć Ci w klinice, razem rażniej.

## Co TY możesz zrobić dla ANY?

Dostajemy coraz więcej próśb o pomoc od kobiet z całego świata, wiele z nich potrzebuje wsparcia finansowego. Jeśli chcesz pomóc naszej sprawie, rozważ przekazanie darowizny na rzecz:

**ANA IBAN: NL06 INGB 0007 1702**

## KAŻDA WPŁACONA KWOTA ROBI RÓŻNICĘ!

Kliniki aborcyjne specjalizujące się w późnych aborcjach (do 23. tygodnia ciąży):

**VRELINGHUIS**  
**BILTSTRAAT 397-423**  
**3572AY Utrecht**

**+31 30 233 35 42**  
**www.vrelinghuis.nl**

**BEAUIS &**  
**BLOEMENHOVENKLINIEK**  
**HERENWEG 211-215**  
**2106MJ Heemstede**

**+31 23 528 98 90**  
**www.bloemenhove.nl**

# ABORCJA W SŁOWACJI



Aborcja w Słowacji jest możliwa do 12. tygodnia w klinikach ginekologicznych. Procedura jest bardzo podobna do tej stosowanej w Niemczech, ale wyłącznie metodą chirurgiczną próżniową w znieczuleniu. Osoba umawia się na wizytę, przyjeżdża wcześniej rano (na godzinę 8 należy stawić się w klinice z kompletem badań, wcześniej uzgodnionym z konsultantką/tem). Koło godziny 16 opuszcza klinikę. Ważne! W słowackich klinikach nie przerywa się ciąż krótszych niż 6. tydzień. Koszt zabiegu około 400 Euro w zależności od kliniki. Zdarza się, że kliniki organizują transport zbiorowy z konkretnych lokalizacji celem ułatwienia dojazdu osobom potrzebującym pomocy. Takie usługi są dodatkowo płatne a koszt może się różnić.

W sieci istnieje bardzo dużo stron oferujących usługi aborcyjne, które należy oceniać z należytą ostrożnością. Zanim skontaktujesz się z konkretnym miejscem sprawdź, czy oferująca swoje usługi klinika istnieje w google maps. Skorzystaj ze street view, zobacz czy jest sztyld na budynku. Sprawdź jak wygląda okolica, czy ona zgadza się ze zdjęciami na stronie danej kliniki.

Zadawaj pytania osobie z którą się kontaktujesz w sprawie wyjazdu, nie tylko o cenę, ale możliwość towarzyszenia Ci przez osobę bliską. Pytaj, czy możesz zapłacić kartą płatniczą, czy tylko gotówką. Sprawdzaj miejsca zbiórek do wyjazdu- czy to są miejsca publiczne. Uważaj na propozycję wyjazdu do Czech - w wielu miejscach personel odmawia osobom innego pochodzenia niż czeskie. Jeśli coś Ci zaniepokoi to skonsultuj to z osobą Ci zaufaną.

# POMAGANIE W ABORCJI A PRAWO KARNE - CO MOŻNA?

Kiedy zastanawiamy się, jak i czy możemy drugiej osobie pomóc w aborcji, często słyszymy w głowie głos, że jest to nielegalne i może nam grozić za to więzienie.

Dzieje się tak, ponieważ w Kodeksie karnym jest przepis "Kto przerywa ciążę za zgodą kobiety ciężarnej (...) podlega karze.... Tej samej karze podlega osoba, która **udziela pomocy kobiecie ciężarnej w przerwaniu ciąży** wbrew przepisom ustawy lub ją do tego nakłania".

Zaczynamy się zatem zastanawiać, co znaczy to udzielanie pomocy i kiedy nasze działanie staje się nielegalne.

Przepis ten nie jest jasny i bardzo trudno przełożyć go na dzisiejsze realia. W 1996 roku, kiedy powstawał nowy Kodeks karny, w którym miały znaleźć się przepisy powiązane z uchwaloną w 1993 roku ustawą, praktycznie nie istniały wyjazdy za granicę po aborcję a aborcja farmakologiczna nie była w Polsce znana.

Przepis ten miał teoretycznie na celu zwalczanie tak zwanego "podziemia aborcyjnego", w praktyce jednak jego celem było zastraszenie wszystkich osób, które mogły chcieć udzielać wsparcia kobietom przerywającym ciążę oraz także same kobiety, które miały robić aborcję w poczuciu strachu, osamotnienia i w przekonaniu, że robią coś złego. Same nigdy nie podlegały karze, ale "narażały" na odpowiedzialność wszystkie te osoby, które chciały im pomóc.

Ten strach nadal działa i przenosi się na nasze decyzje związane z tym, czy wspierać osobę w niechcianej ciąży w zdobyciu tabletek lub zorganizowaniu wyjazdu za granicę.

Warto pamiętać, że ani poddanie się zabiegowi w Polsce, ani wyjazd za granicę ani zażycie tabletek samodzielnie, **nie są przestępstwami**.

## CZY MOŻEMY OSOBY W TAKICH SYTUACJACH WSPIERAĆ? - TAK.

Ustawa mówi wyraźnie o aborcjach "wbrew przepisom ustawy".

**Aborcja w klinice w Niemczech, Słowacji czy w Holandii nie jest wbrew polskiej ustawie.** Zatem nie tylko wyjazd na taki zabieg nie jest objęty przepisami prawa karnego, ale też przepis ten nie dotyczy udzielania wsparcia czy pomocy w takim wyjeździe.



## MOŻNA:

informować o tym, jakie są możliwości przeprowadzenia aborcji w tych krajach

informować o działalności grup wspierających te osoby, które się na to zdecydowały

informować o działalności grup wspierających te osoby

dać lub pożyczyć drugiej osobie na to pieniądze

zapewnić osobie transport na zabieg

## ŻADNE Z TYCH DZIAŁAŃ NIE JEST ZAKAZANE.

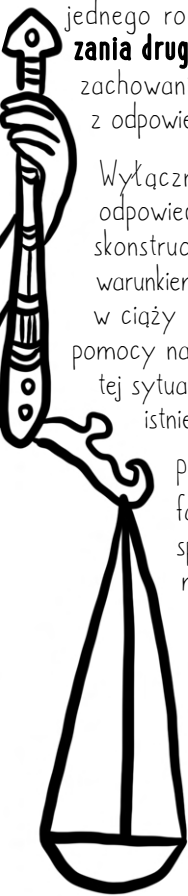
**Aborcja farmakologiczna również nie jest objęta przepisami prawa karnego, jest w zasadzie przez ustawę z 1993 roku całkowicie pominięta.** Trudno sytuację, która przecież nie istniała w momencie tworzenia tej ustawy, uznać za coś z nią "sprzecznego".

Zażycie leków wywołujących poronienie - niezależnie od tego, czy są to leki dostępne w Polsce (misoprostol) czy też zestawy otrzymane z zagranicy (mifepriston i misoprostol) - nie może w żaden sposób być traktowane jako nielegalne. Jednak istnieją różne opinie na temat tego, jakie zachowania są uznawane za "udzielanie pomocy" w aborcji farmakologicznej. Nie każde pomaganie drugiej osobie w aborcji będzie nielegalnym **pomocnictwem**, za które możemy narazić się na odpowiedzialność karną.

Istnieją dwa możliwe podejścia w zakresie tego, jaki status w polskim prawie ma aborcja farmakologiczna.

Można uznać, że aborcja farmakologiczna w ogóle nie jest uwzględniona w ustawie, dlatego jej przeprowadzenie i pomaganie w niej nie może być traktowane jako nielegalne "udzielanie pomocy". Można jednak uznać, że aborcja farmakologiczna jest czymś, czego ustawa nie przewiduje, zatem jej przeprowadzenie jest "wbrew jej przepisom" i dlatego pomoc w jej przeprowadzeniu może być karalna.





Jednak niezależnie od tego, które z tych podejść uznamy za wiążące zmieni się rozumienie tylko jednego rodzaju zachowania związanego z aborcją farmakologiczną – mianowicie **przekazania drugiej osobie LEKÓW służących wywołaniu poronienia**. W pierwszym podejściu takie zachowanie nie stanowiłoby złamania żadnych przepisów, w drugim mogłoby się wiązać z odpowiedzialnością.

Wyłącznie **przekazanie drugiej osobie leków** może być ryzykowne z punktu widzenia odpowiedzialności karnej. To, na co warto jednak zwrócić uwagę to fakt, że przepisy są tak skonstruowane, że nielegalnego pomocnictwa udziela się konkretnej osobie w ciąży. Zatem warunkiem do ewentualnego postępowania i postawienia zarzutów jest istnienie osoby, która była w ciąży i której druga osoba udzielała pomocy w przerwaniu ciąży. Sytuacje udzielania tej pomocy najczęściej odbywają się między dwiema osobami, które sobie ufają. Ryzyko ujawnienia tej sytuacji organom ścigania, które mogłyby podjąć próbę wszczęcia postępowania, oczywiście istnieje, ale jest minimalne.

Praktyka nielicznych postępowań pokazuje jasno – skazania za pomaganie w aborcji farmakologicznej (poprzez kupienie i przekazanie drugiej osobie leków) zdarzają się sporadycznie a kary wymierzane są w zawieszeniu. Dlatego wracając do obaw, które ma wiele osób, można powiedzieć, że za **UDZIELANIE POMOCY W ABORCJI** nie idzie się do więzienia. W skrajnych przypadkach można narazić się na odpowiedzialność karną, ale praktycznie nie skutkuje ona karą więzienia. Inne zachowania niż przekazanie leków nie powinny być w żaden sposób traktowane jako przekroczenie obowiązujących przepisów.

Udzielenie drugiej osobie **informacji** na temat tego, jakie są możliwości przerwania niechcianej ciąży, jakie leki służą aborcji farmakologicznej, jak one działają, ile kosztują, w jaki sposób można je na własny użytek zdobyć, jak przebiega aborcja itp. nie jest przestępstwem. **Wspieranie** drugiej osoby przed, w trakcie i po zażyciu tabletek również nie może być traktowane w kategoriach nielegalnego pomocnictwa w aborcji.

Przepisy karne wpływają na kształtowanie się postaw społecznych, bo są traktowane jako odzwierciedlenie "norm moralnych". Fakt, że od ponad 25 lat funkcjonują takie przepisy sprawia, że wiele osób jest przekonanych, że aborcja to coś złego a pomaganie drugiej osobie jest również czymś złym, skoro może być karalne. Jednak akt wsparcia drugiej osoby w aborcji jest nie tylko udzieleniem faktycznej pomocy osobie potrzebującej. Może być także aktem politycznym – aktem niezgody na kryminalizowanie solidarności, samopomocy i samoorganizacji w warunkach, gdy państwo pozostawia osoby w niechcianej ciąży same sobie. Dlatego pomaganie w aborcji może oznaczać świadome i celowe działanie na granicy prawa związane z ryzykiem, że być może zostanie to zinterpretowane jako przestępstwo.

**Zawsze jednak trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie o granice naszego własnego komfortu i zgody na to ryzyko.**

*Warto pamiętać: ta analiza to interpretacja prawa. Nie stanowi porady prawnej. Nie jest też gwarancją braku zainteresowania organów ścigania w związku z tym, co zdecydujemy się zrobić, jeśli działania nasze w jakiś sposób zostaną ujawnione.*

# JAK WSPIERAĆ BLISKĄ OSOBĘ W ABORCJI?

**Wspierać też trzeba umieć!** W głowie mamy kalki, często myślimy, że trzeba coś powiedzieć, że lepiej powiedzieć cokolwiek niż nie powiedzieć nic.

Wielu osobom wydaje się, że prawdziwe wsparcie to podpowiadanie gotowych rozwiązań. **Aborcja jest tak silnie tabuizowanym tematem, że trudno o dobre wsparcie.** A ono jest bardzo ważne i może sprawić, że komfort osoby, która robi aborcję bardzo się poprawi i przejdzie przez to doświadczenie o wiele lepiej niż gdyby tego wsparcia nie miała.

Jeśli chcemy naprawdę wspierać, to **najważniejsze jest, by zapewnić osobę, że akceptujemy jej decyzję i jesteśmy przy niej.** Każda aborcja, tak jak każda osoba, jest inna. To, czego chce osoba, czego potrzebuje przed, w trakcie i po aborcji zależy od wielu czynników.

Istnieje jednak kilka najważniejszych zasad odpowiedniego wsparcia w decyzji o aborcji. Podpowiadamy, czego absolutnie nie mówić ani nie sugerować osobie rozważającej aborcję.

**1** Po pierwsze powstrzymaj się od założeń, że Twoja przyjaciółka na pewno coś konkretnego czuje i że jakoś to będzie. Najlepiej zapytaj, jak ona się czuje. Zamiast reagować w oparciu o swoje domysły i zarzucać ją czymś w rodzaju: „Gratulacje!” lub „Bardzo mi przykro” dowiedz się, jak ona się z tym ma, zaakceptuj to i wspieraj, jeśli jest taka potrzeba.



2

Nie projektuj swoich uczuć, lęków, uprzedzeń na drugą osobę. To, że być może Ty sama masz przekonanie, że nigdy nie przerwałabyś ciąży, albo nie zrobiłabyś tego farmakologicznie, przy użyciu leków, w tej sytuacji ma mniejsze znaczenie. Ta historia nie jest o Tobie. Boimy się różnych rzeczy, inaczej przebiegają nasze granice, inaczej czujemy i myślimy. Nie musimy rozumieć wszystkich uczuć i emocji innych osób. Ważne, żebyśmy akceptowały nawzajem swoje doświadczenia. Wszystkie doświadczenia są ok. Jeśli chcesz się odnieść do swoich doświadczeń szukaj podobieństw a nie różnic.

3

Nie musisz być ekspertką, ekspertem w tym temacie, by dobrze wesprzeć. Jeśli osoba zadaje Ci pytania, na które nie umiesz odpowiedzieć, albo prosi Cię o pomoc, która jest ponad Twoje siły, to bądź szczerą i powiedz to. Nie rób rzeczy, które są dla Ciebie kłopotliwe, powodują Twój dyskomfort albo są dla Ciebie nie do zniesienia. Pomyśl, co innego w zamian możesz zrobić, albo zapytaj o to. Bezwarunkowa akceptacja decyzji drugiej osoby, to i tak bardzo dużo. Twój komfort w tej sytuacji jest też ważny, jednak kluczowa jest wzajemna szczerść.

4

Nie oczekuj, że osoba, która poprosiła Cię o wsparcie, uzasadni przed Tobą własną decyzję i przedstawi Ci listę powodów, dla których ją podjęła. Jeśli sama chce to zrobić, to wysłuchaj jej, podziękuj, że chce się z Tobą tym podzielić, ale powiedz jej, że po prostu akceptujesz jej decyzję i ją wspierasz. Nie ma dobrych, złych, uzasadnionych czy „obiektywnie” właściwych powodów, aby mieć aborcję. Nie uzależniaj swojej pomocy i wsparcia od tego, czy „zgadzasz” się z decyzją drugiej osoby. Nie musisz rozumieć, aby dobrze wesprzeć.

5

Jeśli w trakcie aborcji bliska Ci osoba będzie zastanawiała się, czy na pewno dobrze robi, będzie się obawiała wyrzutów sumienia, to przypomnij jej, że tak właśnie działa aborcyjna stygma. Powiedz jej, że to rozumiałe, że się boi, ale zaznacz, że nie robi nic złego, że po prostu podjęła decyzję. Możesz też zapewnić ją, że cokolwiek będzie czuła po aborcji, też będziesz przy niej.



Jak wspierać bliską osobę w aborcji? Wsparcie przy aborcji farmakologicznej może być prostsze niż się wydaje! Bliska Ci osoba poprosiła Cię o obecność w trakcie przyjmowania leków? Zastanawiasz się, jak mieliby wyglądać Twoja rola? Oto kilka wskazówek:



Po pierwsze zgódź się i podziękuj za zaufanie. Fakt, że poprosiła właśnie Ciebie, jest dowodem na to, że darzy Cię zaufaniem. Jeśli jest dla Ciebie ważna, to jej to powiedz :)



Po drugie ustalcie **termin**, zapytaj ją, na ile godzin będzie Cię potrzebować. Jeśli masz ograniczony czas, warto, żebyś przede wszystkim była z nią w momencie, gdy ta obecność jest kluczowa dla jej bezpieczeństwa.

Zadbaj o **przekąski**, najlepiej lekkie. W trakcie przyjmowania leków, może być jej trochę niedobrze, dlatego lepiej, żeby nie jadła nic obciążającego żołądek.



Możesz przynieść **ulubiony film albo gry planszowe**. W trakcie aborcji farmakologicznej można robić różne rzeczy :) Często ułatwiają one to doświadczenie!

Osoba, którą wspierasz prawdopodobnie się stresuje. Dobrym wsparciem dla niej, może być **zadbanie o wszystkie rzeczy logistyczne**, które pomogą wam przejść przez to doświadczenie.



Przed wszystkim sprawdź, czy macie przy sobie:

- \* naładowany telefon
- \* podpaski
- \* numer do Kobiet w Sieci
- \* leki przeciwbólowe (ALE NIE rozkurczowe)
- \* termometr (może wystąpić podwyższona temperatura)
- \* wodę do picia, przekąski
- \* termofor/butelkę z ciepłą wodą/podgrzewaną poduszkę



## A CO JEŚLI BĘDĘ ...?

Wiele osób podejmujących decyzję o aborcji, ma obawę, że będzie żałować i zastanawia się, jak poradzi sobie z poczuciem winy. Warto wtedy zadać sobie pytanie, czy te obawy i potencjalne poczucie winy są wystarczającym powodem, by kontynuować ciążę? Czy jesteś gotowa na kolejne miesiące ciąży, poród, ewentualne rodzicielstwo albo kolejne dziecko? Czy to jest to czego chcesz i potrzebujesz?

Obawa i poczucie winy mogą się pojawić. Możesz doświadczyć wielu emocji po aborcji, poczuwając od głębokiej ulgi po uczucie straty i smutku, niektóre z nich pozornie mogą wydawać się sprzeczne. Dlaczego tak się dzieje? Po pierwsze, zakończenie ciąży (nieważne czy porodem, poronieniem spontanicznym czy wywołanym) to kolejny przewrót hormonalny w Twoim organizmie, a wahania hormonów mogą skutkować wahaniami nastroju. Daj sobie czas, organizm potrzebuje kilku tygodni, by wszystko się unormowało. Po drugie, osoby które decydują się na aborcję czy ją rozważają, podlegają silnej stygmatyzacji społecznej. Około 5 milionów kobiet w Polsce przynajmniej raz w swoim życiu przerwało niechcianą ciążę. Wśród nas są osoby, które po przerwaniu ciąży poczuły się lepiej oraz te, którym zdarza się żałować aborcji. Możemy żałować tej decyzji i równoległe odczuwać ulgę. Ten żal może nam nawet towarzyszyć przez długi czas. Może się też zdarzyć, że nigdy tego żalu nie poczujemy. Pamiętaj – nie musisz go czuć :) Zupełnie naturalne jest też to, że po aborcji możesz się zastanawiać, jak by było gdybyś urodziła dziecko. Podobnie jak wtedy, gdy decydujemy się na kontynuowanie ciąży, możemy zastanawiać się, co by było, gdybyśmy ją przerwały. Boisz się? Masz wątpliwości? To jest ok. Nie musisz być pewna na 100%! Możesz się bać, możesz się denerwować i dalej być zdolną do podjęcia tej decyzji.

Jak sobie radzić z tymi sprzecznymi emocjami po aborcji?

Daj sobie czas. Chce Ci się płakać? Płacz. Chce Ci się śmiać? Śmieję się. To jest ok. Wiele osób po aborcji potrzebuje symbolicznego zakończenia tego procesu. Są takie osoby, które z tej okazji idą potańczyć, otwierają szampana albo wręcz przeciwnie – spędzają czas w domu na przemyśleniach i spokojnych rozmowach, czy przygotowują pożegnanie z płodem. Rób to czego potrzebujesz. Bardzo pomocne może być mówienie o swoim doświadczeniu. Jeśli masz w swoim otoczeniu osobę, przy której czujesz się bezpiecznie, to spróbuj się jej wygadać. Jeśli czujesz, że nie masz takiej osoby, to pomocne może być napisanie listu do samej siebie, o tym czym to doświadczenie dla Ciebie było. Możesz wysłać swoją historię na [kontakt@aborcyjnydreamteam.pl](mailto:kontakt@aborcyjnydreamteam.pl) a my ją opublikujemy dbając o poziom anonimowości. Możesz też wejść na forum Kobiet w Sieci [maszwybor.net](http://maszwybor.net) i porozmawiać z innymi osobami.

**Pamiętaj: Doświadczenie aborcji może być trudne, ale nie musi. Wszystkie odczucia po aborcji są OK.**

## PRZYDATNE LINKI I KONTAKTY

Aborcyjny Dream Team  
[aborcyjnydreamteam.pl](http://aborcyjnydreamteam.pl)

Women Help Women  
[womenhelp.org](http://womenhelp.org)

Kobiety w Sieci - forum  
[maszwybor.net](http://maszwybor.net)

Cioccia Basia  
<https://www.facebook.com/ciociabasiaberlin/>

Abortion Network Amsterdam  
[anamsterdam.noblogs.org](http://anamsterdam.noblogs.org)

