

# Sexualität, Schwangerschaft, Familienplanung

## Seksualność, Ciąża, Planowanie rodziny

### INFORMATIONEN ZUM SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

Wenn Sie zu einer Ärztin/einem Arzt oder in eine Klinik gehen, um einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen zu lassen, müssen Sie folgende Unterlagen mitbringen:

- die Beratungsbescheinigung über die Konfliktberatung im Original
- Ihren Blutgruppenausweis oder den Mutterpass, falls vorhanden
- die ärztliche Überweisung und die Krankenversichertenkarte
- die Kostenübernahmebescheinigung Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder das Geld für die Honorarkosten

Grundsätzlich müssen Schwangerschaftsabbrüche ohne Indikationsstellung selbst bezahlt werden. Ausnahme: Wenn Sie über kein oder nur über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse eine Kostenübernahme für den Schwangerschaftsabbruch beantragen. Zwischen der Konfliktberatung und dem Schwangerschaftsabbruch müssen mindestens 3 Tage liegen.

### Hinweise für den operativen Abbruch

- sechs bis acht Stunden vor dem Operationstermin nicht essen; zwei Stunden vorher nicht trinken, nicht rauchen
- denken Sie an bequeme Kleidung zum Beispiel: T-Shirt, Socken, Unterhose, und zwei Monatsbinden
- lassen Sie sich begleiten, insbesondere für die Fahrt nach Hause organisieren Sie für den Notfall eine Kontaktperson zu Hause und nöti-

genfalls eine Kinderbetreuung

- tragen Sie keinen Schmuck und entfernen Sie Ohringe und Piercings zum OP-Termin; lassen Sie einen Fingernagel unlackiert

### Hinweise für den medikamentösen Abbruch

Statt des operativen Eingriffs besteht bis zum 63. Tag nach Beginn der letzten Monatsblutung die Möglichkeit, den Abbruch mit Mifepriston durchzuführen. Dies geschieht in zwei Schritten:

1. Sie nehmen unter ärztlicher Aufsicht 3 Tabletten des Medikaments Mifepriston ein, das zum Absterben des Embryos führt. Damit ist der Schwangerschaftsabbruch eingeleitet. Sie können danach die Arztpraxis verlassen.
2. Zwei Tage später werden Sie in der Arztpraxis ein zweites Medikament, Prostaglandin, einnehmen, das in den folgenden 3 bis 4 Stunden Blutungen hervorruft, bei denen das abgestorbene Gewebe ausgestoßen wird. Solange bleiben Sie unter ärztlicher Aufsicht. Etwa 95 % der medikamentösen Abbrüche sind erfolgreich. In bis zu 5 % kann nachfolgend ein operativer Eingriff notwendig werden.

### Hinweise für die Zeit nach dem Schwangerschaftsabbruch

- schonen Sie sich einige Tage; Berufstätige können eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bekommen
- nach dem operativen Eingriff haben Sie ca. eine Woche eine Blutung

(Schmierblutung bis Periodenstärke)

- nach dem medikamentösen Abbruch besteht für etwa 10 Tage eine Blutung, sie kann zeitweise deutlich stärker als Ihre normale Monatsblutung sein
- gelegentliche, ziehende Unterleibschmerzen und eine kurzfristige Temperaturerhöhung auf 38 Grad Celsius sind normal

### Um Entzündungen zu vermeiden, sollten Sie

- Binden benutzen, keine Tampons
- 14 Tage nur duschen! Nicht baden, nicht schwimmen oder in die Sauna gehen
- 2 bis 3 Wochen keinen Geschlechtsverkehr haben

### Sie sollten Ihre Ärztin/Ihren Arzt benachrichtigen bei

- Fieber über 38 Grad Celsius
- unerwartet starken Leibschmerzen
- starker Übelkeit oder Erbrechen
- deutlich länger anhaltender und deutlich stärkerer Nachblutung
- starken Kreislaufbeschwerden mit Neigung zur Ohnmacht oder kalten Schweißausbrüchen

Nach dem Abbruch soll eine Nachuntersuchung durch Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt erfolgen.

### Verhütung nach dem Schwangerschaftsabbruch

Sofort nach dem Schwangerschaftsabbruch beginnt ein neuer Fruchtbarkeitszyklus, deshalb müssen Sie schnell für eine sichere Verhütungsmethode

sorgen. Falls Sie in Zukunft mit der Pille verhüten wollen, nehmen Sie am Abend des Abbruchs oder am nächsten Morgen die erste Pille einer neuen Packung.

Zu allen Fragen der Verhütung können Sie sich bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt oder in unserer Beratungsstelle informieren.

Für weitere offene Fragen zum Schwangerschaftsabbruch, zu Sexualität und Familienplanung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Vereinbaren Sie dazu bitte telefonisch einen Termin mit uns.

### Ihr Beratungsteam

#### INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZERYWANIA CIĄŻY

Zgłaszając się do lekarza lub kliniki w celu przerwania ciąży, należy przynieść ze sobą następujące dokumenty:

- oryginał zaświadczenia o przeprowadzeniu obowiązkowej konsultacji psychologicznej (Beratungsbescheinigung)
- zaświadczenie o grupie krwi (Blutgruppenausweis) lub kartę ciąży (Mutterpass), jeżeli jest
- skierowanie od lekarza oraz kartę ubezpieczeniową (Krankenversicherungskarte)
- zaświadczenie o przejęciu kosztów przez kasę chorych (Kostenübernahmebescheinigung) albo pieniądze na opłatę za zabieg

Zabieg przerwania ciąży bez wskazań medycznych trzeba opłacić we własnym zakresie. Wyjątek: osoby nieposiadające dochodów lub o niskich dochodach mogą w złożyć kasie chorych wniosek o pokrycie kosztów zabiegu przerwania ciąży.

Od terminu konsultacji psychologicznej do zabiegu muszą upłynąć co najmniej 3 dni.

#### Wskazówki dotyczące chirurgicznego przerwania ciąży

- nie jeść przez sześć do ośmiu godzin przed zabiegiem; nie pić i nie palić przez 2 godziny przed zabiegiem
- pamiętać o wygodnej odzieży, na przykład: koszulka, skarpetki, figi i dwie podpaski

- należy przyjść z osobą towarzyszącą, w szczególności na powrót do domu
- na wszelki wypadek zadbać o to, aby w domu była osoba kontaktowa, i w razie potrzeby opieka do dzieci
- przyjść bez biżuterii i na czas zabiegu zdjąć kolczyki z uszu i innych miejsc; co najmniej jeden paznokieć musi być niepomalowany

#### Wskazówki dotyczące farmakologicznego przerwania ciąży

Do 63. dnia po wystąpieniu ostatniej miesiączki zamiast zabiegu chirurgicznego istnieje możliwość przerwania ciąży za pomocą mifepristonu. Odbywa się to w dwóch etapach:

1. Pacjentka przyjmuje pod nadzorem lekarza 3 tabletki leku o nazwie mifepriston, który powoduje obumarcie zarodka. Jest to rozpoczęciem aborcji farmakologicznej. Następnie można opuścić gabinet lekarski.
2. Dwa dni później pacjentka przyjmuje w gabinecie lekarskim drugi lek – prostaglandynę, który w ciągu najbliższych 3–4 godzin wywołuje krwawienie, podczas którego obumarta tkanka jest wydalana. Pacjentka pozostaje w tym czasie pod nadzorem lekarza.

Około 95% aborcji farmakologicznych przebiega pomyślnie. W ok. 5% może być konieczny dodatkowy zabieg chirurgiczny.

#### Wskazówki dotyczące postępowania po przerwaniu ciąży

- przez kilka dni pacjentka powinna się oszczędzać; osoby pracujące mogą otrzymać zaświadczenie o niezdolności do pracy
- po zabiegu chirurgicznym występuje krwawienie trwające około tygodnia (plamienie lub krwawienie zbliżone do miesiączki)
- po aborcji farmakologicznej krwawienie występuje przez około 10 dni; może ono być przez pewien czas znacznie silniejsze niż normalna miesiączka

- występujące od czasu do czasu bolesne skurcze podbrzusza i krótkotrwałe podwyższenie temperatury do 38°C to normalne objawy

#### Aby zapobiec zapaleniom, należy

- używać podpasek zamiast tamponów
- przez 14 dni brać tylko prysznic! nie kąpać się w wannie, nie pływać ani nie chodzić do sauny
- przez 2–3 tygodnie wstrzymać się od współżycia

#### Udać się do lekarza w przypadku następujących objawów

- gorączka powyżej 38°C
- nieoczekiwane silny ból w podbrzuszu
- silne mdłości lub wymioty
- znacznie dłuższe lub silniejsze krwawienie
- silne dolegliwości układu krążenia ze skłonnością do mdlenia lub
- zimnych potów

Po aborcji należy udać się na badanie kontrolne u swojego ginekologa.

#### Antykoncepcja po przerwaniu ciąży

Natychmiast po przerwaniu ciąży zaczyna się nowy cykl płodności, dlatego należy szybko zadbać o bezpieczną metodę antykoncepcji. Jeżeli pacjentka chce w przyszłości stosować pigułki antykoncepcyjne, należy wieczorem po zabiegu lub następnego dnia rano wziąć pierwszą pigułkę z nowego opakowania.

Informacje na wszystkie tematy związane z antykoncepcją można uzyskać u swojego ginekologa lub w naszym punkcie konsultacyjnym. Chętnie odpowiemy też na wszystkie inne pytania związane z aborcją, seksualnością i planowaniem rodziny. W tym celu prosimy umówić się z nami telefonicznie na konsultację.

Zespół Konsultacyjny

Ihre AWO-Beratungsstelle



Informationen finden Sie unter:  
[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) und [www.awo-beratung.org](http://www.awo-beratung.org)