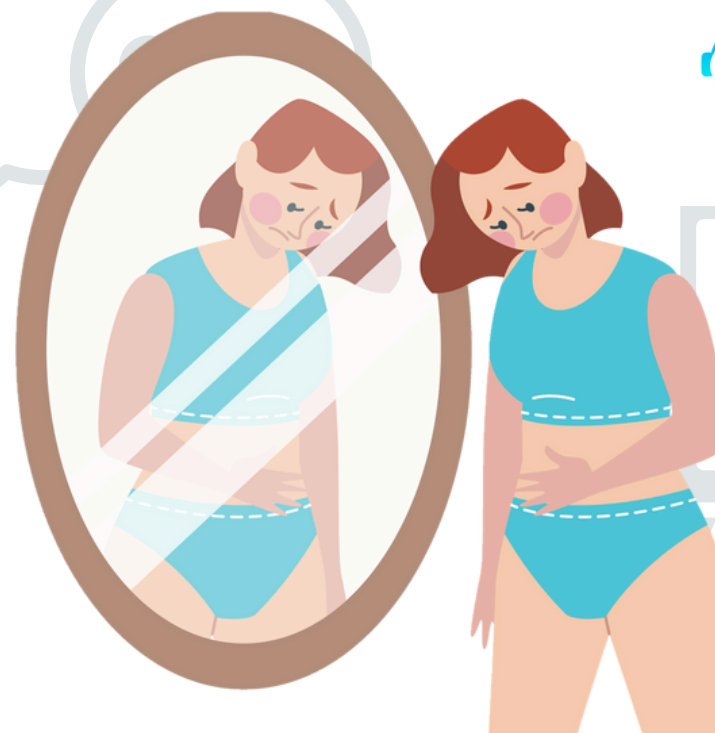


## Mi az a vetélés?

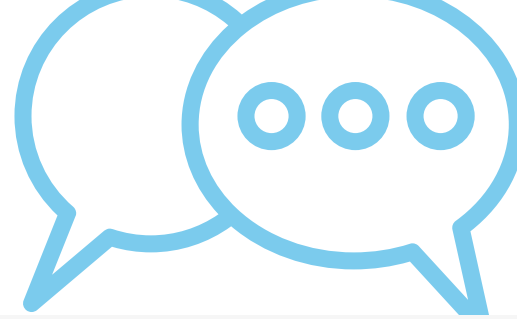
KULCSSZAVAK: 

vetélés | terhesség | egészség | érzelmek



Átélni egy vetélést, **ami azt jelenti, hogy a terhesség természetes úton ér véget a 20. hét előtt**, nagyon nehéz lehet. A társadalom általában nem beszél nyíltan a vetélésekről, pedig meglepően gyakori lehet. A terhességek Kb. 10% - 20%-a vetéléssel végződik, de a szakértők úgy vélik, hogy **ez a szám magasabb is lehet**, és sok emberrel anélkül is megtörténhet, még mielőtt észrevennék, hogy terhesek.

A vetélést okozhatják a baba vagy az anya egészségügyi problémái. A legtöbb vetélés azért következik be, mert a meg nem született baba nem fejlődik megfelelően, ami általában azt jelenti, hogy hiányzó kromoszómái vagy kromoszóma-többlete van. Az egészségügyi problémák vagy az édesanya életmódbeli választásai is vezethetnek vetéléshez, például cukorbetegség, pajzsmirigy- vagy hormonproblémák, fertőzések, méh- vagy méhnyakproblémák, valamint dohányzás, alkoholfogyasztás vagy túlsúly.

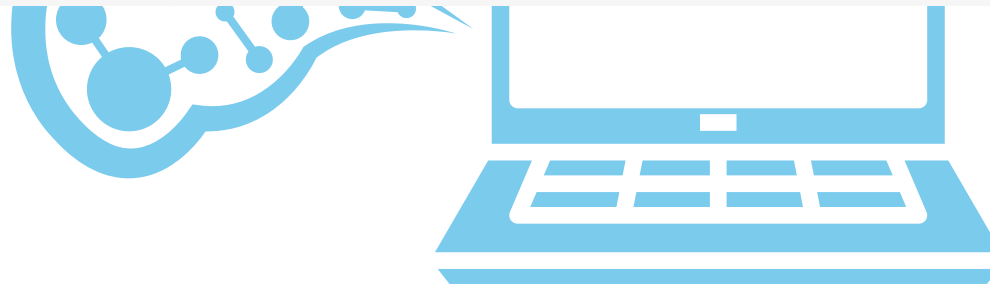


Íme a vetelés észlelhető tünetei:

- Fájdalmas görcsök
- Hátfájás, különösen a derék alján
- Hüvelyi vérzés, beleértve a könnyű vérzést és azokat a szöveteket, amelyek vérrögökre emlékeztetnek
- Láz és gyengeség, az előző tünetek kíséretében

Hogy csökkentsd a vetelés kockázatát, fontos, hogy vigyázz magadra - például egészségesen étkezéssel, kezeld az esetleges egészségügyi problémákat, és időben vedd igénybe terhesellátást. De ne feledd, hogy néha a vetélések olyan okokból következnek be, amelyek felett nincs kontrollunk.

A vetelés után általában javasolt orvoshoz fordulni, hogy megértsük, mi történt, és hogy mi a teendő a jövőben. Néha orvosi segítség szükséges lehet bármilyen szövődmény kezeléséhez.



Pusztán az, hogy ez egy viszonylag gyakori, de nehezen irányítható jelenség, még nem teszi könnyebbé a vetélést. Szomorúnak, hibásnak vagy akár magányosnak érezheted magad, de ez teljesen normális. Talán vádolod magad, de a vetélés nem történik meg csak azért, mert egy nap túl keményen edzettél, vagy elbotlottál, vagy veszekedtél valakivel.

Hogy megbirkózz a vetélés utáni érzéseiddel, beszélgethatsz barátokkal, a családdal vagy egy terapeutával. Nem vagy egyedül, és teljesen rendben van segítséget kérni.



**FOGAMZÁSGÁTLÁS  
ÉS TERHESSÉG**

