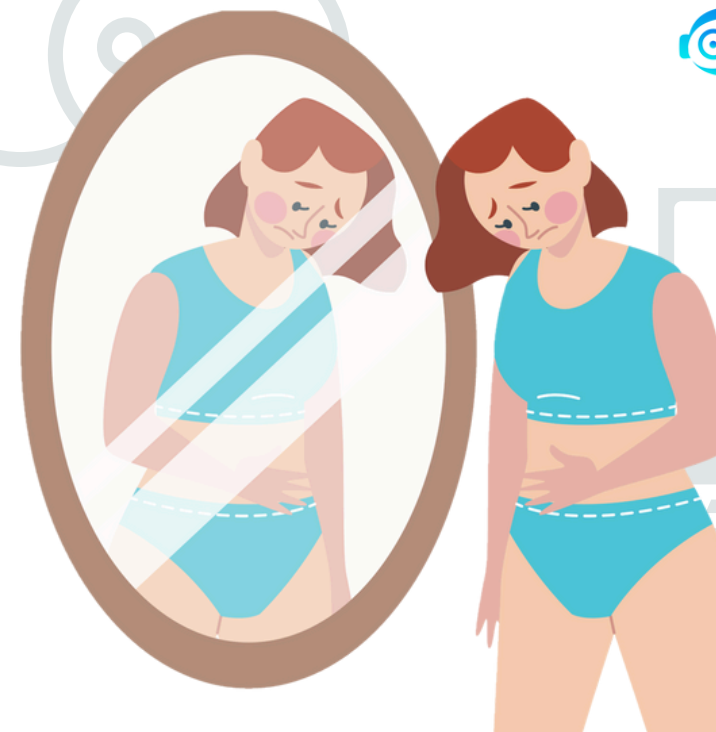


KONTRACEPCIJA IN NOSEČNOST

Kaj je spontani splav?

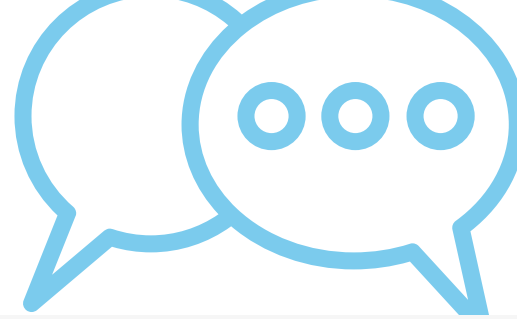
KLJUČNE BESEDE

splav | nosečnost | zdravje | čustva



Spontani splav, ko se **nosečnost naravno konča pred 20. tednom**, je lahko zelo težka izkušnja. V družbi o splavu običajno ne govorimo odkrito, zato je ugotovitev, kako pogost je spontani splav, presenetljiva. Približno 10 do 20 % nosečnosti se konča s splavom, vendar strokovnjaki predvidevajo, da je **številka še višja**, saj veliko žensk splavi, še preden ugotovijo, da so noseče.

Vzroki za spontani splav so lahko povezani z zdravstvenimi težavami otroka ali matere. Večina spontanega splava se zgodi, ker se nerojeni otrok ne razvije pravilno, kar običajno pomeni, da ima dodatne ali manjkajoče kromosome. Do spontanega splava lahko vodijo tudi zdravstvene težave ali materin način življenja, na primer sladkorna bolezen, težave s ščitnico ali hormoni, okužbe, težave z maternico/cerviksom, pa tudi kajenje, pitje alkohola ali prekomerna telesna teža.



Tukaj je nekaj simptomov spontanega splava, ki jih lahko opaziš:

- Boleči krči
- Bolečina v hrbtu, predvsem v predelu križa
- Krvavitev iz nožnice, vključno z rahlo krvavitvijo in prehodnim tkivom, ki je videti kot strdki krvi.
- Vročina in šibkost, ki spremlja zgornje znake

Da bi zmanjšala tveganje za spontani splav, je ključno, da poskrbiš zase, za dobro prehrano, obvladovanjem morebitnih zdravstvenih težav in zgodnjo predporodno oskrbo. Vendar ne pozabi, da se včasih spontani splav zgodi iz razlogov, na katere ne moremo vplivati.

Po spontanem splavu je priporočljiv pregled pri zdravniku, da bi ugotovili, kaj se je zgodilo, in ustrezno ukrepani v primeru zapletov v prihodnosti. Včasih je lahko potrebna tudi zdravniška pomoč pri morebitnih **zapletih**.



Samo zato, ker je to precej pogosta izkušnja, ki jo je težko nadzorovati, izkušnja spontanega splava ni nič lažja. **Občutek žalosti, krivde ali celo osamljenosti je povsem normalen.** Morda kriviš sebe, vendar do spontanega splava ne pride samo zato, ker ste morda kakšen dan preveč telovadili, se spotaknili ali se z nekom sprli.

Obvladovanje občutkov po splavu je pomembno, pomaga pogovor s prijatelji, družino ali terapevtom. Nisi sama in nič ni narobe, če prosiš za pomoč.



**KONTRACEPCIJA IN
NOSEČNOST**

