

O BEZPIECZNEJ ABORCJI W POLSCE

Wszystko, co każda osoba w Polsce
powinna wiedzieć o przerywaniu ciąży.



POMORSKIE WSPARCIE W ABORCJI



Fundacja
Widzialne

**Aborcja jest powszechnym doświadczeniem.
6 na 10 niezamierzonych ciąży i 3 na 10 wszystkich ciąży
kończy się aborcją. (WHO, PTZSR)**

**MOŻESZ zrobić aborcję w Polsce legalnie i zgodnie z
najwyższymi światowymi standardami!**

Gdy pisano prawo o aborcji w Polsce, postanowiono nie karać kobiet za ich własne aborcje. Były to czasy, gdy o tabletkach do aborcji prawie nikt w Europie jeszcze nie słyszał. Jeśli kobieta w Polsce chciała przerwać ciążę, potrzebowała kogoś, kto jej tę aborcję zrobi chirurgicznie. Była zdana na łaskę prywatnych gabinetów lub podziemnych znachorów. Dzisiaj rozwój medycyny spowodował, że aborcję jest w stanie przeprowadzić *każda z nas*.

Jak przerwać ciążę?

Do końca 12. tygodnia zalecane są tabletki aborcyjne (patrz strona 3)

Do 12. tygodnia: za granicą metodą próżniową (np. w Czechach, Holandii) (patrz strona 8)

Po 12. tygodniu: polecamy kontakt z Aborcją bez Granic (patrz strona 8)

TABLETKI DO ABORCJI SĄ JEDNYMI Z NAJBIEZPIECZNEJSZYCH LEKÓW NA ŚWIECIE

Poznaj kilka faktów-ciekawostek:

- Wskaźnik śmiertelności w wyniku zażycia tabletek do aborcji jest niższy niż w wyniku zażycia aspiryny (Food and Drugs Administration 2020).
- Kobiety robią aborcję tabletkami w domu nie tylko w krajach, w których aborcja jest nielegalna. W państwach Europy Zachodniej kobiety również dostają tabletki do samodzielnego użytku.
- Po wynalezieniu tabletek aborcyjnych wskaźnik śmiertelności w wielu krajach się zmniejszył!
- Misoprostol, główny lek stosowany przy aborcji, został początkowo wypuszczony na rynek jako lek na wrzody żołądka (stosowany do teraz również w tym celu). Klinicznie został oceniony jako lek tak bezpiecznej kategorii, że był dostępny na aptecznych półkach bez recepty. W niektórych krajach nadal tak jest!

Do klasycznej samodzielnej aborcji zgodnej z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia używa się dwóch leków:

MIFEPRISTONE

- przygotowuje macicę do procesu poronienia. **Macica staje się bardziej elastyczna**, przez co działanie Misoprostolu jest bardziej skuteczne i mniej bolesne,
- lek **niedostępny** w Polsce.

MIFEPRISTONE + MISOPROSTOL
= 98% SZANS NA SKUTECZNĄ
ABORCJĘ

A więc jak zrobić to legalnie?

Zamawiając tabletki z zagranicznych organizacji pomocowych! Obecnie są dwie organizacje, które poprzez serwis telemedyczny, oferują dostęp do tabletek do aborcji.

- Women Help Women
- Women on Web

Obie organizacje wysyłają tabletki do 10-11 tygodnia ciąży.

PAMIĘTAJ!

MASZ PRAWO zamówić tabletki na własny użytek.

MASZ PRAWO przerwać własną ciążę do 22 tygodnia.

MOŻESZ mieć aborcję w Polsce zgodną z najwyższym światowym standardem medycznym!

MISOPROSTOL

- wywołuje **skurcze macicy**, przez co dochodzi do procesu poronienia
- ponieważ działa na cały organizm, może też powodować wymioty albo biegunkę lub dreszcze (wywołuje przy okazji skurcze jelit)
- w Polsce dostępny w lekach Arthrotec i Cytotec (dostępne na receptę)
- jego działanie przechodzi po kilku godzinach

JAK ZAMAWIA SIĘ TABLETKI?

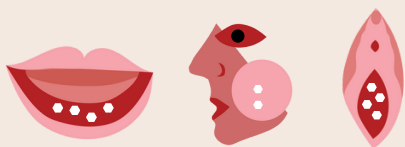
1. Wchodzisz na stronę www.womenonweb.org lub www.womenhelp.org.
2. Wypełniasz formularz konsultacyjny.
3. Wpłacasz darowiznę na rzecz organizacji (standard. 75 Euro).
4. Lekarka zakwalifikowuje Cię do aborcji.
5. Tabletki przychodzą pocztą do Ciebie do domu.



JAK PRZEBIEGA ABORCJA TABLETKAMI?

- weź jedną tabletkę mifepristonu, popij wodą, połknij,
- 24 godziny później weź 4 tabletki misoprostolu, czyli włóż je na 30 min:

- pod język (wszystkie 4) lub
- pod policzki (dwie z jednej strony, dwie z drugiej) lub
- do pochwy (wszystkie 4)

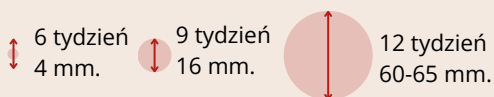


W ciągu tych 30 minut nie połykaj tabletek! Po 2-3 godzinach najprawdopodobniej pojawi się krwawienie, dreszcze, biegunka, może pojawić się ból brzucha i gorączka.

Gdy po 3 godzinach nic się nie zacznie dziać, możesz wziąć dwie dodatkowe tabletki misoprostolu.

Krwawienie może utrzymać się około 1-3 tygodni po aborcji albo do pierwszego okresu. Uwaga! Pamiętaj, aby się nawadniać, jeśli przy aborcji pojawi się biegunka.

Jakiej wielkości jest zarodek w pierwszych tygodniach ciąży?



Co przygotować na aborcję?

- podpaski,
- termofor, leki przeciwbólowe, które bierzesz przy okresie (uwaga! Nie bierz leków rozkurczowych takich jak Nospa, ani Aspiryny czy Polopiryny),
- coś do picia,
- jeśli potrzebujesz, poproś kogoś, żeby był tego dnia razem z Tobą,
- możesz też pisać/dzwonić do nas.



Kiedy nie możesz przerwać ciąży tabletkami?

Gdy stwierdzono u Ciebie jedną z następujących dolegliwości:

- chorobę krwi, np. niskokrzepliwość, ciężką anemię, hemofilię, odziedziczoną perfiurię,
- wcześniej stwierdzone reakcje alergiczne na któryś z leków,
- przewlekłą niedoczynność kory nadnerczy,
- ciążę pozamaciczną (wtedy aborcja nie jest skuteczna).

Dodatkowo, należy zachować ostrożność lub skonsultować się z lekarzem/ką, gdy:

- stosujesz długotrwałą terapię kortykosteroidami (w tym osoby z ciężką niekontrolowaną astmą),
- cierpisz na zaburzenia krwotoczne,
- chorujesz na chorobę serca lub jesteś narażona na sercowo-naczyniowe czynniki ryzyka.

Metoda ta do 9. tygodnia ciąży ma nawet do 98% skuteczności (WHO). Zazwyczaj po aborcji tabletkami nie jest konieczna konsultacja lekarska. Jest to metoda bezpieczna dla kobiety. W swoich wytycznych WHO wskazuje, że można samemu przerwać ciążę za pomocą tabletek. Warto mieć jednak na uwadze, że osoba powinna mieć możliwość dostępu do opieki medycznej w razie potrzeby.

Gdy zamawiasz tabletki na Women Help Women/ Women on Web, jest formularz medyczny. Jeśli masz jakieś przeciwwskazania do aborcji tabletkami, lekarka znajdzie dla Ciebie inne rozwiązanie i poleci inną metodę aborcji.

Po aborcji: jak sprawdzić, czy na pewno nie jesteś w ciąży?

- zrób test Beta HCG w odstępie 3-7 dni,
- dostaniesz okres - może być bardziej intensywny niż zwykle, pojawi się do 6 tygodni po aborcji,
- 3 tygodnie po aborcji zrób test ciążowy,
- obserwuj swoje ciało: wiele osób czuje, że nie jest już w ciąży, bo znikają objawy ciąży, takie jak nudności, senność, ból piersi.

Kiedy udać się do szpitala?

- gdy przez 24 godziny po ostatniej dawce misoprostolu gorączka nie spada poniżej 38 stopni,
- gdy czujesz nieprzyjemny zapach z pochwy,
- gdy bardzo mocno boli Cię brzuch przez kilka dni po aborcji,
- gdy utrzymuje się bardzo mocne krwawienie (jak z kranu przez dwie godziny lub skrzepy są wielkości pięści) - bardzo rzadkie powikłanie, występujące w mniej niż 1% aborcji.

Przypadki powikłań są rzadkie, zazwyczaj konsultacja lekarska po aborcji tabletkami nie jest konieczna. Najważniejsze jednak, abyś Ty czuła się komfortowo i bezpiecznie.



Jeśli zdecydujesz się na konsultację lekarską, pamiętaj, że **masz prawo do:**

- przerwania ciąży, jest to legalne i nic Ci za to nie grozi,
- zachowania tej informacji dla siebie: lekarz/lekarka nie jest w stanie odróżnić aborcji od poronienia: możesz powiedzieć podczas konsultacji, że poroniłaś,
- otrzymania zrozumiałej informacji o swoim stanie zdrowia, którą zrozumiesz, a także do dokumentacji medycznej, która ten opisuje Twój stan zdrowia i udzielone świadczenia zdrowotne,
- wyrażenia zgody lub odmowy świadczenia, które proponuje Ci lekarz/lekarka,
- zachowania tajemnicy informacji na Twój temat,
- poszanowania godności i intymności, a także Twojego życia prywatnego i intymnego,
- dochodzenia swoich praw.

BAZA PRZYJAZNYCH GINEKOLOŻEK I GINEKOLOGÓW

Zachęcamy też do korzystania z Bazy przyjaznych i zaufanych ginekolożek i ginekologów. Baza stworzona przez Trójmiejską Akcję Kobięcą i Fundację Equal Sign. Choć baza jest stworzona w oparciu o Gdańsk, wielu lekarzy i lekarek przyjmuje też w innych lokalizacjach.



Baza dostępna na stronie: gdansk-gdziedogina.com

Gdy czujesz, że Twoje prawa zostały złamane, możesz zgłosić to do **Rzecznika Praw Pacjenta**. Możesz też skorzystać z pomocy prawnej, oferowanej przez niektóre organizacje pozarządowe, np. Federę. Możemy też polecić Ci zaufanego lekarza/lekarke.

CZY COŚ CI GROZI ZA PRZERWANIE CIĄŻY?

TOBIE SAMEJ NIE!

Ale odpowiedzialność karną może ponieść osoba, która pomaga Ci w zabiegu aborcji, w tym przede wszystkim LEKARZ/LEKARKA.

W obecnie obowiązującym stanie prawnym na podstawie przepisów Kodeksu Karnego odpowiedzialność karną **ponoszą osoby, które bezprawnie przeprowadzą zabieg aborcji (LEKARZE)** lub osoby, które udzielią kobiecie pomocy w jej zrobieniu albo ją do niego nakłaniają (np. bezpośrednio przekazanie tabletek z ręki do ręki). za te czyny grozi kara do 3 lat więzienia.

KIEDY ZABIEG ABORCJI JEST W POLSCE W PEŁNI LEGALNY?

Reguluje to ustawa z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży:

Art. 4a. 1. Przerwanie ciąży może być dokonane wyłącznie przez lekarza, w przypadku gdy:

- 1) ciąża stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety ciężarnej,*
- 3) zachodzi uzasadnione podejrzenie, że ciąża powstała w wyniku czynu zabronionego,*

W praktyce oznacza to, że legalne przerywanie ciąży jest praktycznie niemożliwe ponieważ powyższe przesłanki bardzo ciężko spełnić.

Co więcej żeby spełnić wymagania powyższej ustawy, zabieg musi być:







1. w przypadku pkt.1 wykonywany w szpitalu;
2. w każdym przypadku do przerwania ciąży wymagana jest pisemna zgoda kobiety. W przypadku małoletniej ub kobiety ubezwłasnowolnionej całkowicie wymagana jest pisemna zgoda jej przedstawiciela ustawowego. przypadku małoletniej powyżej 13. roku życia wymagana jest również pisemna zgoda tej osoby. W przypadku małoletniej poniżej 13. roku życia wymagana jest zgoda sądu opiekuńczego, a małoletnia ma prawo do wyrażenia własnej opinii. W przypadku kobiety ubezwłasnowolnionej całkowicie wymagana jest także pisemna zgoda tej osoby, chyba że na wyrażenie zgody nie pozwala stan jej zdrowia psychicznego. W razie braku zgody przedstawiciela ustawowego, do przerwania ciąży wymagana jest zgoda sądu opiekuńczego;
3. Wystąpienie okoliczności, o których mowa w ust. 1 pkt 1 i 2, stwierdza inny lekarz niż dokonujący przerwania ciąży, chyba że ciąża zagraża bezpośrednio życiu kobiety. Okoliczność, o której mowa w ust. 1 pkt 3, stwierdza prokurator/-ka.

Jak widać, spełnienie przesłanek wynikających z ustawy jest niesamowicie trudne i niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji dla osoby w ciąży (m.in: stres, niepokój). Dlatego na ten moment przerywanie ciąży w Polsce zgodnie z obowiązującymi przepisami jest prawie niemożliwe.

PAMIĘTAJ, ŻE ZAMAWIANIE TABLETEK DLA SIEBIE JEST LEGALNE!

**JEŚLI CHCESZ PRZERWAĆ CIĄŻĘ ZA GRANICĄ,
POLECAMY CI KONTAKT Z ABORCJĄ BEZ GRANIC:
22 29 22 597!**

Do kiedy można przerwać ciążę w innych krajach w Europie?

-  Holandia: do 22. tygodnia ciąży,
-  Wielka Brytania: do 24. tygodnia ciąży,
-  Francja: do 14. tygodnia ciąży; jeśli są wady płodu, bezterminowo,
-  Belgia: do 12. tygodnia ciąży; jeśli są wady płodu, bezterminowo,
-  Niemcy: do 12. tygodnia ciąży; jeśli są wady płodu, bezterminowo,
-  Czechy: do 12. tygodnia ciąży.

Powyżej podałyśmy kraje, w których Polki najczęściej przerywają ciążę.

Wiele z tych krajów ma też dodatkowe ograniczenia, takie jak:

- obowiązkowy czas oczekiwania przed aborcją na żądanie,
- obowiązkowe konsultacje przed przerwaniem ciąży,
- klauzula sumienia,
- kryminalizacja aborcji.

Pamiętaj też, że nie każda klinika jest zaufana, dlatego polecamy Ci kontakt z takimi organizacjami, jak:

- Aborcja bez Granic: pomoc w organizacji aborcji za granicą: tel. 22 29 22 597
- Ciocia Czesia: pomoc w aborcji próżniowej w Czechach do 12. tygodnia ciąży: ciocia_czesia@protonmail.com
- Abortion Network Amsterdam: pomoc w aborcji w Holandii do 22. tygodnia ciąży: anamsterdam@riseup.net
- Ciocia Basia: pomoc w aborcji próżniowej w Niemczech do 12. tygodnia ciąży: ciocia.basia@riseup.net, tel. 22 39 70 500
- Abortion Support Network: pomoc w aborcji w Wielkiej Brytanii do 24. tygodnia ciąży: administracja@maszwybor.net
- Ciocia Wienia: anonimowa adopcja w Austrii: ciocia-wienia@riseup.net

TABLETKA "DZIEŃ PO"

SKUTECZNOŚĆ 97,9% - 99,91%

Jest to antykoncepcja awaryjna, która służy zapobieganiu zajścia w ciążę po stosunku płciowym bez zabezpieczenia lub w przypadku, gdy zastosowana metoda antykoncepcyjna zawiodła. Tabletki te są w Polsce na receptę, którą możesz otrzymać od lekarza/lekarzki lub np. za pośrednictwem Fundacji Jeszcze.



RODZAJE ANTYKONCEPCJI AWARYJNEJ DOSTĘPNEJ W POLSCE

ellaOne- uliprystal/octanuliprystalu (UPA)

Antykoncepcja w przypadkach nagłych do stosowania w ciągu 120 h (5 dni)
Należy przyjąć 1 tabletkę doustnie niezależnie od posiłku.

72 DO 167 ZŁ

escapelle- lewonorgestrel (LNG)

Antykoncepcja w przypadkach nagłych do stosowania w ciągu 72 h (3 dni)
Należy przyjąć 1 tabletkę doustnie, jak najszybciej po stosunku, najlepiej do 12 h, nie później niż 72 h.

41 DO 150 ZŁ

wkładka domaciczna z miedzią (Cu-IUD)

Należy włożyć ją w ciągu 5 dni od odbycia stosunku bez zabezpieczenia. W sytuacji gdy można oszacować czas owulacji, wkładkę Cu-IUD można włożyć później niż pięć dni po stosunku, jeśli to konieczne, o ile założenie nie nastąpi później niż pięć dni po owulacji.

Gdzie otrzymać pomoc:

wsparcie psychologiczne:
+48 668 698 916, +48 662 633 352 ;
psycho-abo.pl
wsparcie prawne:
prawniczkiproabo@riseup.net
forum kobiety w sieci: maszwybor.net
women help women: womenhelp.org
Federa - pomoc prawna w szpitalu
Fundacja Jeszcze - tabletki dzień po

Potrzebujesz więcej informacji na
temat aborcji farmakologicznej?

Zadzwoń/napisz na Whatsapp:

WIDZIALNA ABORCJA
TEL. +48 739 161 327

Kim jesteście?

Jesteśmy Fundacją Widzialne, grupą młodych kobiet, które wierzą, że można zmienić rzeczywistość. Zwalczamy nierówne traktowanie, szczególnie ze względu na płeć i pochodzenie. Oswajamy tematy tabu. Edukujemy o seksualności, zdrowiu, polityce i klimacie.

Źródła:
<https://ptzsr.org.pl/wp-content/uploads/2024/03/Rekomendacje-w-zakresie-aborcji-PTZSR-2024-WYDANIE-1.pdf>
<https://www.who.int/publications/item/9789240039483>
<https://www.who.int/publications/item/9789240075707>
https://womenhelp.org/pl/media/inline/2014/9/20/world_health_organization_safe_abortion.pdf
<https://www.fda.gov/drugs/postmarket-drug-safety-information-patients-and-providers/information-about-mifepristone-medical-termination-pregnancy-through-ten-weeks-gestation>



POMORSKIE WSPARCIE W ABORCJI



@fundacjawidzialne

@fundacjawidzialne