

The Miscarriage Association



Acknowledging Pregnancy Loss

**We are sorry that you
have had a miscarriage**

**Przykro nam z powodu
Pani poronienia**

© The Miscarriage Association 2007
Registered Charity Number 1076829
A company limited by guarantee, number 3779123
Registered in England and Wales

© The Miscarriage Association 2007 (Towarzystwo ds. Poronień)
Organizacja charytatywna zarejestrowana pod numerem 1076829
Sp. z o.o., numer 3779123
Zarejestrowana w Anglii i Walii

A miscarriage can be a distressing experience. You were expecting a baby and you are probably having to cope with all sorts of feelings about this loss. Changes inside your body can also affect the way you are feeling.

This leaflet has been written mostly by women who have been through miscarriage themselves. We hope that it will answer some of your questions.

Your feelings

I feel very upset and depressed. Is this normal?

When you started to miscarry, you probably felt both frightened and helpless, as there is usually nothing you can do to prevent it happening. Some women recover quickly, others take a long time. Some cope well at the time, but find a great sadness overwhelms them later on. You have lost a baby – you are very likely to feel sad and you may need time to grieve. Don't expect too much of yourself. You may never forget the baby you have lost, but the pain will get easier.

Many women are left with feelings that they find difficult to cope with and talk about. Not everyone is the same, but many women experience some of these feelings:

- *Shock*
- *A feeling of emptiness*
- *Sadness and crying*
- *Loss of interest in everyday life*
- *Constant tiredness*
- *Sleeping too much or too little*
- *Lack or loss of interest in sex*
- *Talking about it all the time, or finding it too painful to discuss*
- *Pain or jealousy at the sight of pregnant women, babies or anything to do with motherhood*
- *Anger*
- *Sense of bereavement*
- *Depression*
- *Loss of concentration*
- *Feelings of guilt and failure*
- *Isolation and loneliness*

Many people find that these feelings arise or come back some time after the miscarriage. This may be on the date the baby was due or the anniversary of the miscarriage. It may help to talk about your feelings with your partner, with friends and, if possible, with others who have had similar experiences. The Miscarriage Association is always happy to give support and help to anyone who needs it.

Poronienie może być bardzo smutnym przeżyciem. Oczekiwała Pani dziecka, a teraz, w związku z jego stratą, musi Pani radzić sobie z wieloma różnymi uczuciami. Zmiany wewnątrz Pani ciała mogą mieć wpływ również na Pani samopoczucie.

Ta broszura została napisana w przeważającej mierze przez kobiety, które same przeżyły poronienie. Mamy nadzieję, że znajdą się tu odpowiedzi na niektóre z Pani pytań.

Pani uczucia

Czuję się bardzo smutna i przygnębiona. Czy to jest normalne?

Kiedy rozpoczął się proces poronienia, prawdopodobnie odczuwała Pani przerażenie i bezsilność. To normalne uczucia w takiej sytuacji. Niektóre kobiety przychodzą do siebie szybko; innym zabiera to wiele czasu. Niektóre początkowo radzą sobie z tym dobrze, lecz później ogarnia je wielki smutek. Straciła Pani dziecko, więc najprawdopodobniej będzie Pani odczuwać smutek i potrzebować czasu na żałobę. Proszę nie wymagać za dużo od siebie. Być może nigdy nie zapomni Pani o stracie dziecka, lecz ból z czasem stanie się lżejszy.

Wiele kobiet doznaje uczuć, z którymi trudno jest im poradzić sobie i o nich rozmawiać. Uczucia, których doświadcza wiele kobiet to:

- *Szok*
- *Uczucie pustki*
- *Smutek i płacz*
- *Utrata zainteresowania życiem codziennym*
- *Ciągłe zmęczenie*
- *Zbyt dużo lub zbyt mało snu*
- *Brak lub utrata zainteresowania seksem*
- *Ciągłe mówienie o stracie lub całkowita niemożność rozmowy na ten temat*
- *Ból lub zazdrość na widok kobiety w ciąży, z dziećmi, lub czegokolwiek związanego z macierzyństwem*
- *Gniew*
- *Uczucie bolesnej straty*
- *Depresja*
- *Utrata koncentracji*
- *Uczucia winy i zawodu*
- *Izolacja i samotność*

Wiele osób zauważa, że uczucia te powstają lub powracają jakiś czas po poronieniu. Może to nastąpić w dniu, kiedy dziecko miało się urodzić lub w rocznicę jego utraty. Pomocna może okazać się rozmowa o tych uczuciach z partnerem, przyjaciółmi oraz, jeśli to możliwe, z innymi osobami o podobnych doświadczeniach. Towarzystwo ds. Poronień (Miscarriage Association) nieustannie oferuje wsparcie i pomoc wszystkim potrzebującym.

Close relationships

Your partner

Your husband is likely to feel upset because of the distress you have gone through, as well as for the loss of your baby. You may be able to support each other very well, and you may even feel that this experience has brought you closer together. However, grief can put a strain on even the closest relationships, especially over time. Just when you need each other most, it may be difficult to offer each other support.

You and your partner may both be upset but in different ways or at different times. For example, one of you might want to talk, the other may want silence or simply find it hard to express feelings. One of you may want to try for another pregnancy as soon as possible, but the other want to wait, perhaps for some months. Your partner may feel guilty because you are the one that had to go through the physical experience of miscarriage.

Sometimes partners feel powerless to help. Some concentrate on “being strong”. The downside is that they may end up feeling isolated, with no-one to talk to. They may also hide their feelings so well that they appear not to care. (See also the leaflet *Men & Miscarriage*, available only in English).

Some couples have very different feelings about a miscarriage. If you are much more upset than your partner, then s/he may struggle to understand why life is not “back to normal” and why it is taking you a long time to come to terms with the loss. This can cause a lot of tension and arguments at what is already a difficult and distressing time.

Sadly, it may be that your partner is unsympathetic to your loss, or that you don't have a partner. Perhaps your relationship has broken down as a result either of your pregnancy or of the miscarriage and you are facing the loss of both your baby and your partner. This can leave you feeling very lonely and unsupported and it may be even more important to find support from someone else.

Children

Children often notice when something is wrong, especially if a parent or someone close to them is upset. You may want to think about telling them

Bliskie osoby

Pani partner

Pani mąż będzie martwił się cierpieniem, które Pani przeżywa, jak również utratą dziecka. Mogą być Państwo w stanie znakomicie się wspierać nawzajem; być może doświadczenie to wzmocni nawet Państwa związek. Jednakże, smutek, szczególnie długotrwały, może być również źródłem napięcia nawet w najlepszych związkach. Właśnie wtedy, gdy potrzebują się Państwo najbardziej, może być trudno wspierać się nawzajem.

Pani oraz Pani partner możecie być zasmuceni na różne sposoby, lub w innym czasie. Na przykład, jedno z Państwa może pragnąć rozmowy o tym co się stało, a drugie może chcieć milczeć lub po prostu nie potrafi wyrazić swoich uczuć. Jedno z Państwa może chcieć następnej ciąży w jak najbliższym czasie, a drugie może chcieć zaczekać, nawet wiele miesięcy. Pani partner może czuć się winny, ponieważ to Pani musiała przejść przez fizyczne doświadczenie poronienia.

Czasami partnerzy nie potrafią pomóc sobie nawzajem. Niektórzy starają się "być silni". Minusem takiej postawy jest to, że może ona spowodować poczucie izolacji, brak osób, z którymi można porozmawiać. Mogą oni również tak skrętnie chować uczucia, że sprawiają wrażenie jakby ich ta cała sytuacja zupełnie nie interesowała. (Patrz: broszura *Men & Miscarriage*, dostępna jedynie w wersji angielskiej).

Niektóre pary doświadczają bardzo różnych uczuć związanych z poronieniem. Jeżeli jest Pani znacznie smutniejsza niż Pani partner (lub na odwrót), to może być mu bardzo trudno zrozumieć, dlaczego życie nie powróciło jeszcze „do normalności” i dlaczego tak długo nie może się Pani pogodzić ze stratą. Stan taki może być przyczyną znacznego napięcia i kłótni w okresie, który jest już i tak wystarczająco trudny.

Niestety, być może Pani partner nie współczuje Pani utraty dziecka, lub nie ma Pani partnera. Państwa związek mógł się rozpaść w rezultacie Pani ciąży lub poronienia i zмага się Pani obecnie ze smutkiem po stracie zarówno dziecka, jak i partnera. Może to wywołać u Pani uczucia samotności i braku wsparcia. Dlatego bardzo istotne jest znalezienie wsparcia ze strony innej osoby.

Dzieci

Dzieci często dostrzegają, że coś jest nie tak, szczególnie jeśli rodzice lub inne bliskie osoby są smutne. Może Pani zastanowić się nad

what has happened, even very simply, especially if they knew you were pregnant. You may find it helpful to read the Miscarriage Association leaflet *Talking to children about pregnancy loss* (available only in English).

Grandparents and other relatives

Potential grandparents could also be grieving over the loss of their grandchild, while at the same time feeling concern for you. If they try to comfort you, they may say all the wrong things, even though they mean well. They may have difficulty understanding your feelings. Sadly, they may even seem to blame you, suggesting that the miscarriage is somehow your fault. Perhaps showing them this leaflet might help.

Some people avoid the subject of my miscarriage, or seem to pretend it hasn't happened. Why?

Many people find another person's loss and sadness very difficult to cope with and so they simply avoid talking about it. They may be afraid of saying the wrong thing and hurting your feelings, or worry about reminding you about it when you're trying to forget. Some people may try to cheer you up in the hope that you will get over the miscarriage quickly. Sadly, some people will just not understand the importance of your loss.

Remembering the baby you have lost

Many people want to do something to remember their baby or to help them say goodbye. You may want to find out what your hospital offers.

Could we have a photo of the baby?

In an early miscarriage, you may be able to have a scan picture of your baby. In a later loss, from around 15 weeks, the hospital may offer to take photographs of the baby and will give them to you or keep them for you in case you want them later. Also in a late miscarriage, they may offer to take hand or footprints of the baby for you to keep. Some hospitals offer a memorial certificate or card after a miscarriage.

poinformowaniem dzieci o tym, co się stało, nawet w bardzo prosty sposób, szczególnie jeżeli wiedziały o Pani ciąży. Pomocna w tym celu może okazać się broszura autorstwa Towarzystwa ds. Poronień pod tytułem *Talking to children about pregnancy loss* (dostępna jedynie w wersji angielskiej).

Dziadkowie oraz inni krewni

Potencjalni dziadkowie mogą również opłakiwać utratę wnuczka/wnuczki, jednocześnie martwiąc się o Panią. Czasami, próbując pocieszyć Panią, mogą w dobrej wierze mówić zupełnie niewłaściwe rzeczy. Mogą mieć trudności ze zrozumieniem Pani uczuć. Niestety, mogą nawet winić Panią, sugerując, że poronienie nastąpiło z Pani winy. Niniejsza broszura może pomóc im w zrozumieniu prawdziwego stanu rzeczy.

Niektórzy ludzie unikają tematu mojego poronienia, lub udają, że to się nie wydarzyło. Dlaczego?

Wielu osobom trudno jest poradzić sobie ze stratą i smutkiem odczuwanym przez inne osoby; dlatego po prostu unikają tego tematu. Mogą obawiać się, że powiedzą coś niewłaściwego i zranią Pani uczucia, lub że przypomną Pani o tym wtedy, gdy próbuje Pani zapomnieć. Inni mogą próbować rozweselić Panią w nadziei, że pomoże to Pani szybciej uporać się z żałobą. Niestety bywa również, że niektóre osoby nie są w stanie zrozumieć doniosłości Pani straty.

Pamięć o utraconym dziecku

Wiele osób chce zrobić coś dla upamiętnienia swojego dziecka lub coś, co pomoże im pożegnać się z nim. Może Pani dowiedzieć się jaka jest oferta szpitala w tym zakresie.

Czy możemy dostać zdjęcie dziecka?

W przypadku wczesnego poronienia, może istnieć możliwość otrzymania zdjęcia ze skanu USG. Jeśli poronienie nastąpiło po ok. 15 tygodniu, szpital może zaoferować zrobienie fotografii dziecka i przekazanie jej Państwu lub zatrzymanie go, na wypadek gdyby zechcieli Państwo odebrać to zdjęcie kiedyś w przyszłości. Również w przypadku późnego poronienia, szpital może zrobić dla Państwa odciski dłoni lub stopy dziecka. Niektóre szpitale wydają pamiątkowe certyfikaty lub karty dla kobiet, które poroniły.

Could we know the sex of the baby?

This is sometimes possible, but usually only in later miscarriages or as a result of certain investigations after recurrent miscarriage.

Could we arrange to have a blessing said for our baby?

You may be able to arrange for the hospital chaplain or representative of your own faith to give a short service or say a prayer for your baby. Some hospitals arrange regular services of remembrance – you may want to ask them for details.

Is there anything else I/we can do?

Your hospital may have a Book of Remembrance where you can have your baby's details entered. There may be a local Garden of Remembrance where you could arrange to have a personal memorial. You may like to plant flowers or a tree in memory of your baby, or give a donation to your favourite charity. Some people find it comforting to write a letter or a poem to their baby to express their thoughts and feelings. Do whatever feels right for you.

Your Health

In some miscarriages the womb empties itself completely. In some cases, though, the baby dies but is not miscarried, or there is still some pregnancy tissue remaining in the womb. In these cases a doctor may suggest that you have a small operation called ERPC (or D&C) to empty your womb. They may offer you the option of treatment with pills or of having no treatment at all. You may choose to let the miscarriage happen naturally and this process might take some time.

How long will I bleed for?

After an ERPC, you may bleed for up to two weeks and you may also have cramping pains during this time. If you have treatment with pills or miscarry naturally, you may have very heavy bleeding and painful cramps. The amount of pain and bleeding also varies from woman to woman and with the size of the pregnancy. The bleeding and any pain should gradually become less. If they become worse, if there is an unpleasant vaginal discharge or if you have a high temperature, contact your doctor as soon as possible, since

Czy możemy poznać płeć dziecka?

Jest to możliwe zazwyczaj jedynie w przypadku późnych poronień, lub w rezultacie pewnych badań przeprowadzanych po kolejnych poronieniach u danej kobiety.

Czy możemy zorganizować nabożeństwo w intencji naszego dziecka?

Może istnieć możliwość, aby kapelan szpitalny lub reprezentant Państwa religii przeprowadził krótkie nabożeństwo lub pomodlił się w intencji waszego dziecka. Niektóre szpitale organizują regularne nabożeństwa żałobne – proszę spytać się w szpitalu o szczegóły.

Czy możemy zrobić coś więcej?

Szpital może mieć Księgę Pamiątkową, do której mogą zostać wpisane dane Państwa dziecka. Jeżeli w Państwa regionie znajduje się Ogród Pamięci, mogą Państwo postawić tam Pomnik upamiętniający Państwa dziecko. Można również zasadzić drzewo, kwiaty, lub przekazać datek na cel charytatywny, aby uczcić pamięć Państwa dziecka. Niektórym osobom pomaga wyrażenie swoich uczuć i myśli w postaci listu lub wiersza skierowanego do dziecka. Prosimy wybrać to, co wydaje się Państwu najwłaściwsze.

Pani Zdrowie

W przypadku niektórych poronień, łono opróżnia się całkowicie. Jednakże czasami dziecko umiera pozostając w łonie, lub pozostaje w nim część błony ciąży. Wtedy, lekarz może zaproponować mały zabieg o nazwie ERPC (lub D&C – rozszerzenie i wyłyżeczkowanie). Może również zaoferować Pani odpowiednie tabletki lub brak jakiegokolwiek leczenia. Może Pani również poczekać, aby poronienie nastąpiło w sposób naturalny, który to proces może potrwać jakiś czas.

Jak długo będę krwawić?

Po zabiegu ERPC może Pani krwawić przez okres do dwóch tygodni, a krwawieniu mogą towarzyszyć bóle kurczowe. Jeżeli poronienie nastąpiło po otrzymanych od lekarza tabletkach lub w sposób naturalny, to może Pani doznać bardzo obfitego krwawienia i bolesnych skurczów. Ból i krwawienie są inne u każdej kobiety i zależą od zaawansowania ciąży. Stopniowo zarówno krwawienie jak i ból osłabną. Jeżeli jednak nasilą się, jeżeli ma Pani nieprzyjemne upływy z pochwy lub wysoką temperaturę, należy niezwłocznie

these may be signs of an infection.

It is best to use pads rather than tampons during this time and not to have sexual intercourse until the bleeding stops, to avoid the risk of infection. You can bath and shower as usual, but it is best not to swim until any bleeding or discharge has stopped.

You are likely to get your next period four to six weeks after the miscarriage. This period may be heavier than usual. It is possible to become pregnant before your period is due, so if you haven't had your period after six weeks, and if you have had intercourse, it might be a good idea to do a pregnancy test.

Are there other things I should know?

In a later miscarriage, your breasts may stay larger and may leak milk for several days. This can be very distressing. A well-supporting bra may relieve discomfort and, if your breasts are painful, you could take a mild pain-killer such as paracetamol. You may wish to ask your GP or midwife for their advice.

Returning to normal

When you return to normal varies from person to person. You may feel physically low for a week or so and it is worth taking things easy during this time, if you can. You will find that your physical strength returns gradually and you can then do whatever you feel like. If you are at all worried, consult your GP.

What about housework or going back to work?

Again, this varies from person to person and possibly will depend on how you are feeling physically and emotionally. If you go out to work, you may find it difficult to face people and harder still to concentrate on your work. On the other hand you may find it helps to return to the routine and focus of work and you may also find comfort from the support and sympathy of colleagues.

skontaktować się z lekarzem, gdyż są to oznaki potencjalnej infekcji.

W tym czasie zaleca się używanie podpasek higienicznych, a nie tamponów. Najlepiej jest również zaniechać stosunków seksualnych do czasu zatrzymania się krwawienia, w celu uniknięcia infekcji. Może Pani normalnie kąpać się lub brać prysznic, lecz pływanie radzimy odłożyć na czas kiedy jakiegokolwiek krwawienie lub upławy ustaną całkowicie.

Prawdopodobnie dostanie Pani następnego okresu w ciągu czterech do sześciu tygodni po poronieniu. Okres ten może być obfitszy niż zazwyczaj. Można zająć w ciążę przed nadejściem tego pierwszego okresu, dlatego więc, jeśli nie dostała Pani okresu po sześciu tygodniach, a odbyła w tym czasie stosunek seksualny, to przydatny może okazać się test ciążowy.

Czy jest jeszcze coś, o czym powinnam wiedzieć?

W przypadku poronień w późniejszym okresie ciąży, piersi mogą pozostać powiększone i mogą wydzielać mleko przez kilka - kilkanaście dni. Może to być bardzo przygnębiające. Dobrze podtrzymujący biustonosz może zmniejszyć uczucie niewygody, a jeśli piersi są obolałe, można przyjmować delikatne tabletki przeciwbólowe, takie jak paracetamol. W razie potrzeby należy poprosić o radę lekarza lub położną.

Powrót do równowagi

Czas powrotu do stanu normalnego jest różny u każdej kobiety. Może się Pani czuć źle fizycznie przez ok. tydzień i jeśli to możliwe, nie należy wtedy przemęczać się. Poczucie stopniowy powrót sił i wtedy będzie Pani mogła wykonywać wszystkie czynności. W razie wszelkich obaw należy skonsultować się z lekarzem.

Kiedy będę mogła wykonywać obowiązki domowe lub wrócić do pracy?

Właściwy czas jest różny u każdej kobiety i zależy od jej kondycji fizycznej i emocjonalnej. Jeżeli pracuje Pani poza domem, spotkania z ludźmi oraz koncentracja na pracy mogą się okazać bardzo trudne. Z drugiej strony, powrót do rutyny i koncentracja na pracy, a także wsparcie i współczucie kolegów mogą ułatwić Pani powrót do równowagi.

Causes of Miscarriage

Why did I miscarry? Was it something I did?

Even though about one in four pregnancies ends in miscarriage, it is usually difficult to know the exact cause. It can be hard to accept that no-one can say for certain why it happened. That doesn't mean that it is your fault – your miscarriage is unlikely to have happened because of anything you did or didn't do.

Could it be because I didn't stay in bed when I started to bleed?

If you miscarried in the first three or four months, then staying in bed would not have stopped you miscarrying. Lying down can slow down bleeding but it won't stop a pregnancy from miscarrying. It is very sad but true that once a pregnancy starts to miscarry, there is very rarely anything that can be done to stop it.

The main causes of miscarriage are thought to be:

Genetic: In about half of all early miscarriages, the baby does not develop normally right from the start and cannot survive.

Hormonal: Women with very irregular periods may find it harder to conceive and when they do, are more likely to miscarry.

Immunological: Problems within the blood vessels which supply the placenta can lead to miscarriage.

Infection: Minor infections like coughs and colds are not harmful, but a very high temperature and some illnesses or infections, such as German measles, may cause miscarriage.

Anatomical: If the cervix (neck of the womb) is weak, it may start to open as the uterus (womb) becomes heavier in later pregnancy and this may lead to miscarriage. An irregular-shaped uterus can mean that there is not enough room for the baby to grow. Large fibroids may cause miscarriage in later pregnancy.

Powody poronienia

Dlaczego poroniłam? Czy zrobiłam coś nie tak?

Mimo że średnio jedna na cztery ciąży kończy się poronieniem, zazwyczaj trudno jest ustalić dokładną przyczynę. Trudno zaakceptować fakt, że nikt nie jest w stanie powiedzieć dlaczego doszło do poronienia. Nie oznacza to jednak, że to Pani wina – prawdopodobieństwo poronienia w wyniku Pani działania, lub jego braku, jest znikome.

Czy poroniłam ponieważ nie zostałam w łóżku kiedy zaczęłam krwawić?

Jeżeli poroniła Pani podczas pierwszych trzech lub czterech miesięcy ciąży, pozostanie w łóżku nie zapobiegłoby temu. Pozycja leżąca może spowolnić krwawienie, lecz nie zapobiegnie przedwczesnemu zakończeniu ciąży. Niestety, w momencie, gdy proces poronienia rozpocznie się, zazwyczaj nie można go już powstrzymać.

Główne przyczyny poronień:

Genetyczne: W przypadku ok. połowy poronień, dziecko nie rozwija się normalnie od samego początku i nie ma szans na przeżycie.

Hormonalne: Kobiety, których miesiączki są bardzo nieregularne, doświadczają większych trudności z zająciem w ciążę, a kiedy się to już stanie, mają większe prawdopodobieństwo poronienia.

Immunologiczne: Problemy wewnątrz naczyń krwionośnych, zasilających łożysko, mogą prowadzić do poronienia.

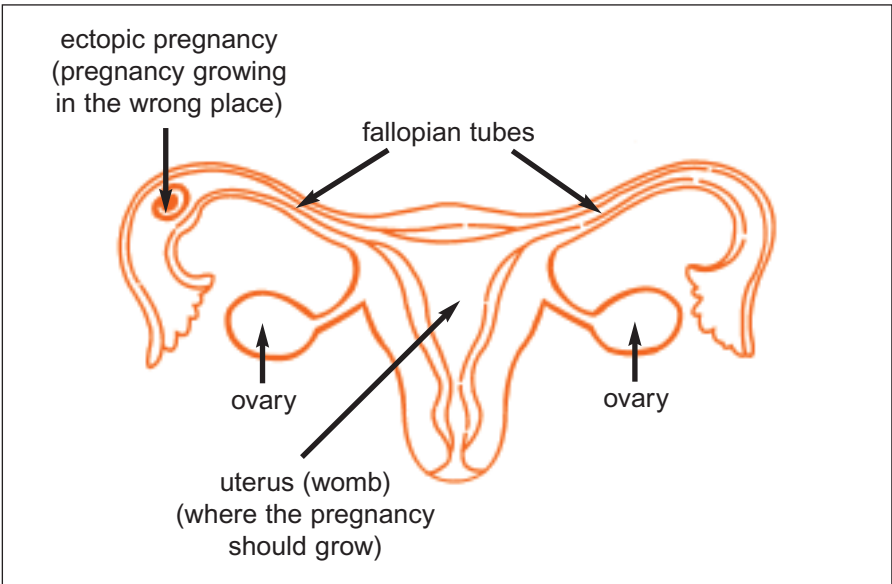
Infekcje: Drobne infekcje, np. kaszel czy przeziębienie, nie mają wpływu na przebieg ciąży, lecz bardzo wysoka temperatura oraz niektóre choroby i infekcje, takie jak różyczka, mogą spowodować poronienie.

Anatomiczne: Jeśli szyjka macicy jest słaba, może się zacząć rozwierać, kiedy macica staje się cięższa w okresie bardziej zaawansowanej ciąży, może to prowadzić do poronienia. Nieregularnie ukształtowana macica może wskazywać, że nie ma w niej wystarczająco dużo miejsca potrzebnego dla wzrostu dziecka. Duże włókniaki mogą spowodować poronienie w późnej ciąży.

If you would like more information, you may find it helpful to read The Miscarriage Association leaflet *“Why did it happen to us?”* (available only in English).

Some pregnancies can be **ectopic**. This is when the fertilised egg starts to grow in the wrong place, usually in one of the Fallopian tubes. There is a separate leaflet (available only in English) which explains ectopic pregnancy.

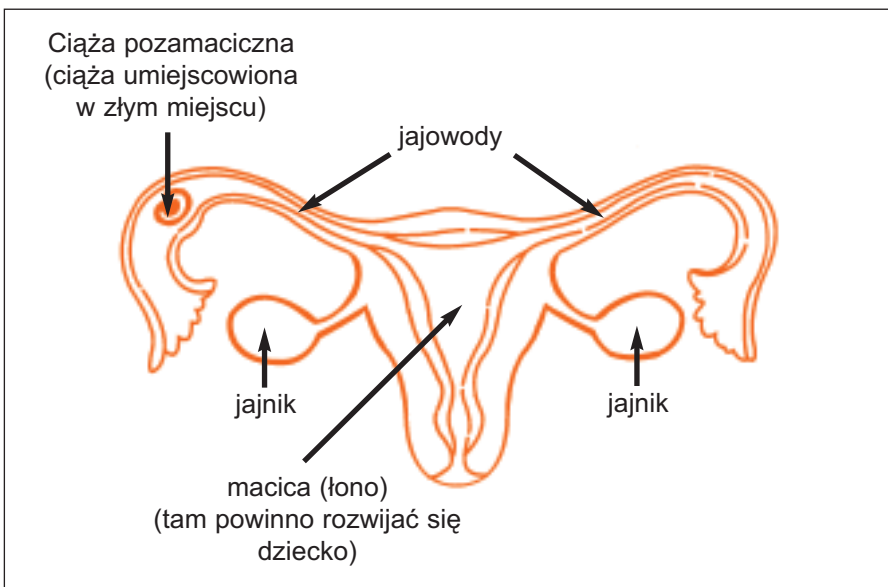
A small number of women who miscarry are found to have had a **molar pregnancy** (hydatidiform mole). The Miscarriage Association leaflet *Hydatidiform Mole* can provide more information about this kind of pregnancy loss (available only in English).



Więcej przydatnych informacji znajduje się w broszurze pt. „*Why did it happen to us?*”, dostępnej jedynie w języku angielskim.

Niektóre ciąży mogą być **pozamaciczne**. Dzieje się to, kiedy zapłodnione jajeczko zaczyna rosnąć w nieodpowiednim miejscu, zazwyczaj w jednym z jajowodów. Tematyka ciąży pozamacicznej wyjaśniona jest w oddzielnej pozycji (dostępnej jedynie w języku angielskim).

Niewielka liczba kobiet, które poroniły, miała podczas ciąży **wzrost zaśniadu groniastego w macicy**. Więcej informacji na temat tego rodzaju utraty ciąży dostarczy ulotka Towarzystwa ds. Poronień Pt. „*Hydatidiform Mole*”, (*Zaśniad groniasty*), dostępna jedynie w wersji angielskiej.



Looking to the future: what happens next?

Will I be offered any follow-up treatment?

You may be offered a follow-up appointment at the hospital. If not, you may want to make an appointment with your doctor, midwife or a health visitor if you want to ask questions or talk over anything that may be worrying you. Some areas offer pre-pregnancy counselling for people who want to discuss future pregnancies.

How long should we wait before trying for another baby?

Many doctors suggest that you wait until you have had one period. This makes it easier to calculate the number of weeks the pregnancy may be. If you do become pregnant earlier, the risk of having a miscarriage should be no greater than if you wait. In some cases, however, your doctor will advise that you wait for longer, perhaps because of a medical complication. Ask if you are not sure.

So when is the best time to try again?

The best time to try again is when you and your partner feel ready, both physically and emotionally. Some women feel that being pregnant helps them to get over their miscarriage. Others need to give themselves time. Don't feel that you must rush into another pregnancy if you're not ready.

If I want to wait before trying for another baby, when do I need to start using contraception?

You can ovulate (produce an egg) during the first weeks following your miscarriage. If you have intercourse you may conceive, so it is worth talking about contraception as soon as possible with your doctor or Family Planning Clinic.

Is there anything I should do to prepare myself for another pregnancy?

Try to take care of yourself with a healthy diet and regular exercise. It is recommended to take folic acid supplements before trying for a baby and in early pregnancy; ask at the chemist's for up-to-date information. You may find it helpful to read The Miscarriage Association leaflet *Preparing for another pregnancy* (available only in English).

Spojrzenie w przyszłość: co się teraz stanie?

Czy otrzymam dalsze leczenie?

Być może lekarz zaproponuje pani wizytę kontrolną w szpitalu. Jeżeli nie, może Pani sama umówić się na wizytę u swojego lekarza, położnej lub pielęgniarki środowiskowej, aby uzyskać odpowiedzi na Pani pytania i omówić wszelkie problemy. Być może w Pani regionie znajduje się doradca ds. ciąży, z którym będzie mogła Pani omówić przyszłe ciążę.

Jak długo powinnam czekać zanim zacznę próbować ponownie zajść w ciążę?

Wielu lekarzy radzi, aby poczekać do pierwszej miesiączki. Ułatwi to obliczenie kiedy rozpoczęła się ciąża. Jeśli jednak zajdzie Pani w ciążę wcześniej, ryzyko poronienia nie powinno być większe niż gdyby poczekała Pani dłużej. Jednak, w niektórych przypadkach, lekarze zalecają aby poczekać z następną ciążą trochę dłużej, być może z powodu komplikacji medycznych. Jeśli nie jest Pani pewna czy istnieją jakieś przeciwwskazania, proszę skonsultować się z lekarzem.

Więc kiedy jest najlepszy czas aby spróbować na nowo?

Najlepszy czas nastąpi wtedy, kiedy Pani i Pani partner poczujecie się gotowi, zarówno fizycznie jak i emocjonalnie. Niektórym kobietom ponowne zajście w ciążę pomaga przeboleć poronienie. Inne potrzebują więcej czasu. Jeżeli nie są Państwo gotowi, nie należy się spieszyć z następną ciążą.

Jeżeli chcę poczekać zanim zajdę znów w ciążę, kiedy powinnam zacząć stosować środki antykoncepcyjne?

Może Pani owulować (wyprodukować jajeczko) podczas pierwszych tygodni po poronieniu. Jeśli w tym czasie nastąpi stosunek seksualny, to może Pani zajść w ciążę. Dlatego należy porozmawiać o środkach antykoncepcyjnych z lekarzem lub w Poradni Planowania Rodziny tak szybko jak to możliwe.

Czy mogę coś zrobić aby przygotować się do następnej ciąży?

Należy dbać o siebie stosując zdrową dietę i regularne ćwiczenia fizyczne. Zaleca się przyjmowanie kwasu foliowego przed rozpoczęciem starania się o dziecko a także w początkowych stadiach ciąży. Dokładnych informacji można dowiedzieć się od farmaceuty. Dostępna jest również broszura Towarzystwa ds. Poronień, pt. „*Preparing for another pregnancy*” (jedynie w języku angielskim).

If I get pregnant again, will I miscarry again?

After one miscarriage, most women go on to have a normal pregnancy. Research shows that even if you have several miscarriages, you still have a good chance of having a baby.

If I get pregnant I shall feel so anxious about miscarrying again.

Many women feel like this. You may want to think how you can get extra support in another pregnancy. Some people find it helpful to have an early scan or scans, although others find this makes them more anxious. Some find that sharing their feelings and fears with someone else can help. You might want to talk to your partner, a trusted friend or your doctor; to contact a support volunteer from The Miscarriage Association; or to attend a local support group.

If you need to talk to someone

Talking to someone who understands about miscarriage can help. If you speak English, you can telephone The Miscarriage Association and talk to one of our helpline workers. If you don't speak English, we may have a volunteer who can speak Polish, or a support group where you can bring someone with you who can translate.

If you need more information from a doctor, he or she may be able to find an interpreter for you or you can take someone with you to translate. Hospitals should always be able to provide an interpreter.

Finally

Having a miscarriage can be a very distressing experience, but it doesn't have to be a lonely one. Many of the women whom you see in your day to day life will have had miscarriages themselves and some of them will be only too pleased to try to help and support you at this difficult time. You might be able to do that for other women at some time in the future. We do hope that reading this leaflet has also helped a little.

Czy znów poronię jeżeli zajdę w ciążę?

Po jednokrotnym poronieniu, większość kobiet ma normalne ciąże. Badania wskazują, że nawet kobiety, które poroniły kilka razy, mają bardzo duże szanse na urodzenie dziecka.

Jeżeli zajdę w ciążę, będę się bardzo bała, że znowu poronię.

Wiele kobiet tak się czuje. Może Pani poszukać dodatkowego wsparcia na czas ciąży. Niektóre osoby czują się pewniej po zrobieniu badań USG we wczesnej ciąży, u innych wzmacnia to niepokój. Niektórym kobietom pomaga rozmowa o ich uczuciach i obawach z kimś, kto może pomóc. Może Pani porozmawiać o tym z partnerem, zaufanym przyjacielem lub Pani lekarzem, skontaktować się z wolontariuszem Towarzystwa ds. Poronień lub uczestniczyć w spotkaniu lokalnej grupy wsparcia.

Jeśli potrzebuje Pani z kimś porozmawiać

Rozmowa z osobą, która rozumie czym jest poronienie, może pomóc. Jeżeli mówi Pani po angielsku, może Pani porozmawiać telefonicznie z pracownikiem Towarzystwa ds. Poronień poprzez specjalny numer helpline. Jeśli nie mówi Pani po angielsku, być może pracuje dla naszego Towarzystwa wolontariusz mówiący po polsku. Może również skorzystać Pani ze spotkań grupy wsparcia, gdzie może Pani przyjść z własnym tłumaczem.

Jeżeli potrzebuje Pani więcej informacji od lekarza, może on być w stanie znaleźć dla Pani tłumacza lub może Pani przyjść na wizytę z kimś kto zna język angielski. Szpitale zawsze powinny być w stanie zapewnić usługi tłumacza.

Podsumowanie

Poronienie może być bardzo przygnębiającym przeżyciem, ale nie zawsze musi być doświadczeniem przeżytym w samotności. Wiele z kobiet, które spotyka Pani w codziennym dniu, również poroniły w przeszłości i niektóre z nich chętnie pomogą i wesprą Panią w tym trudnym okresie. Być może Pani będzie mogła w ten sposób pomóc innym kobietom w przyszłości. Mamy nadzieję, że niniejsza broszura również okazała się pomocna.

The Miscarriage Association

c/o Clayton Hospital
Northgate
Wakefield WF1 3JS

Tel: 01924 200799 (Mon to Fri, 9 a.m. to 4 p.m.)

Fax: 01924 298834

Scottish helpline (answerphone): 0131 334 8883

E-mail: info@miscarriageassociation.org.uk

www.miscarriageassociation.org.uk

**The Miscarriage Association
(Stowarzyszenie ds. Poronień)**

c/o Clayton Hospital
Northgate
Wakefield WF1 3JS

Tel: 01924 200799 (Pon – Pt, godz. 9 - 16)

Fax: 01924 298834

Numer tel. helpline (Szkocja): 0131 334 8883

E-mail: info@miscarriageassociation.org.uk

www.miscarriageassociation.org.uk

Printed by RapSpiderweb Ltd.

Clowes Street, Hollinwood, Oldham, Lancs OL9 7LY.

TEL: 0161 947 3700