




**Klinika abortcyjna Stimezo  
Zwolle oferuje wsparcie w  
zakresie aborcji**



## Stimezo Zwolle: Dedykowane i profesjonalne wsparcie w sytuacji niechcianej ciąży

### **Klinika aborcyjna Stimezo Zwolle oferuje pomoc w zakresie aborcji**

Uważamy, że gdy dochodzi do niechcianej ciąży ważne jest, aby dać kobietom wolny wybór. Klinika aborcyjna Stimezo w Zwolle oferuje bezpieczne środowisko i wsparcie w przerywaniu ciąży. Od podjęcia decyzji, przez aborcję, po opiekę po zabiegu.

### **Jesteś w niechcianej ciąży?**

W naszej klinice zabieg możliwy jest do 13 tygodni od pierwszego dnia ostatniej miesiączki. W Holandii aborcja możliwa jest do 24 tygodnia ciąży. Jeśli jesteś w ciąży dłużej niż 13 tygodni, skierujemy Cię do kliniki drugiego trymestru.

### **Poufność**

Wszystkie procedury w naszej klinice objęte są tajemnicą lekarską. Oznacza to, że nie będziemy udostępniać żadnych informacji o Twoim pobycie w klinice bez Twojej wyraźnej zgody.

### **Bez uprzedzeń**

Wiele rzeczy może składać się na to, że ciąża jest niechciana. Wchodzimy z Tobą w dialog bez uprzedzeń, a Twoje życzenia zawsze stawiamy na pierwszym miejscu. W naszej klinice oferujemy pomoc kobietom w każdym wieku. Ponieważ Stimezo Zwolle uważa, że ważne jest, aby procedura przeprowadzona została najszybciej jak to możliwe, u nas NIE ma listy oczekujących. Z reguły jeszcze tego samego dnia możliwe jest wykonanie badania ultrasonograficznego i przeprowadzenie wywiadu.

# Co zrobić w sytuacji niechcianej ciąży? \_\_\_\_\_

W naszej klinice aborcja możliwa jest do końca 13 tygodnia ciąży. Jeśli okres ten został przekroczony, skierujemy Cię do innej kliniki.

Zamiar przerwania ciąży omawiany jest wyłącznie z lekarzem. Przed zabiegiem wykonywane jest badanie ultrasonograficzne w celu określenia dokładnego czasu trwania ciąży.

W celu podjęcia przemyślanej decyzji, przeprowadzana jest tzw. rozmowa o procesie decyzyjnym. Podczas takiej rozmowy omawiany jest zamiar przerwania ciąży, z pielęgniarką i/lub lekarzem analizowane są dane medyczne, a także pielęgniarka opowiada o zabiegu i tym, jak może przebiegać dany dzień. Rozmowy przeprowadzane są w języku ojczystym w obecności tłumacza przysięgłego.

## Metoda zabiegu

Aborcja polega na procedurze łyżeczkowania ssącego w krótkim znieczuleniu (nazywana także aborcją chirurgiczną).

## Łyżeczkowanie ssące w znieczuleniu ogólnym

Jeśli zabieg wykonywany jest w krótkim znieczuleniu, przez wlew dożylny zostanie Ci podany środek nasenny. Następnie zapadniesz w krótki, głęboki sen trwający od 5 do 10 minut.

Po zabiegu możesz odczuwać lekkie skurcze w podbrzuszu. W sali pozabiegowej pielęgniarka wykona kilka kontroli i omówi z Tobą środki przeciwbólowe, które możesz przyjmować w domu. W dniu zabiegu anestezjolog zada Ci kilka pytań w języku ojczystym. Wszystkie oficjalne dokumenty, jak np. umowa o leczeniu, oświadczenie o byciu na czczo i wypis są dostępne także w języku ojczystym.

## Zalecenia dotyczące znieczulenie

W przypadku procedury w krótkim znieczuleniu musisz stawić się na wizytę na czczo. Oznacza to, że żołądek musi być pusty oraz

- **Jedzenie:** dozwolone jest do 6 godzin przed wizytą, później jest absolutnie niedozwolone.
- **Picie:** do 2 godzin przed wizytą można pić tylko herbatę, wodę lub lemoniadę. Po tym czasie absolutnie NIE wolno już niczego pić.
- **Leki:** do 1 godziny przed wizytą można przyjmować leki, popijając je wodą. **WYJĄTEK** stanowią leki rozrzedzające krew i leki na cukrzycę. W przypadku przyjmowania takich leków skontaktuj się z kliniką w celu dokonania uzgodnień dotyczących tej kwestii.
- Jeśli NIE jesteś na czczo, NIE możesz otrzymać znieczulenia ani dodatkowych środków przeciwbólowych

## Zabieg wstępny (przygotowanie)

Przed zabiegiem przyjmujesz 2 tabletki do rozpuszczenia pod językiem. Tabletki te działają przez co najmniej 1 godzinę i zapewniają lepszą dostępność macicy. Dzięki temu zabieg przebiegnie sprawniej i zmniejszy się ryzyko powikłań.

## Zabieg wstępny (przygotowanie)

- Paszport lub inny ważny dowód tożsamości.
- Pieniądze lub kartę bankową (Maestro), jeśli chciałabyś kupić u nas wkładkę wewnątrzmaciczną.
- Kartę grupy krwi, jeśli taką posiadasz - w związku z czynnikiem Rh.
- Przyjmujesz leki? W takim razie weź je ze sobą w dniu zabiegu, a w aptece poproś o wydanie listy przyjmowanych leków.
- Długa koszulka lub koszula nocna, sweter i luźne (domowe) spodnie.
- Dodatkowa para czystych majtek (nie stringi), podpaski higieniczne (nie tampony) i para wygodnych, ciepłych skarpet...
- prosimy o wzięcie prysznica w domu przed wizytą!



## Po zabiegu NIE wracaj sama do domu

Po zabiegu w krótkim znieczuleniu **NIE** możesz sama wracać do domu. Poza tym 24 godziny po zabiegu w krótkim znieczuleniu **NIE możesz samodzielnie uczestniczyć w ruchu** drogowym, tj. prowadzić pojazdów ani jeździć na rowerze. Po około 3,5 - 4 godzinach od czasu wizyty możesz wrócić do domu wraz z partnerem lub osobą towarzyszącą.

## Po zakończeniu procedury

Przed opuszczeniem kliniki otrzymasz instrukcje w języku ojczystym dotyczące czasu po procedurze. Aby uniknąć infekcji, podamy Ci antybiotyk. Otrzymasz także kwestionariusz i wypis dla lekarza rodzinnego z informacjami o procedurze.

## Ile kosztuje aborcja w Holandii?

Dla mieszkańców Holandii zabieg ten jest bezpłatny. Koszty są pokrywane przez Ministerstwo Zdrowia. Jeśli nie mieszkasz w Holandii, poinformujemy Cię o kosztach podczas umawiania wizyty.

## Po aborcji

Z medycznego punktu widzenia przerwanie ciąży w naszej klinice jest zabiegiem bezpiecznym, a ryzyko powikłań jest niezwykle niskie. W początkowym okresie po zabiegu należy jednak wziąć pod uwagę kilka rzeczy. Ryzyko powikłań jest najwyższe bezpośrednio po aborcji. Zaleca się, aby przez kilka dni nie przemęczać się i dużo odpoczywać. Nagłe zmiany

hormonalne mogą sprawić, że poczujesz się zmęczona i mogą wystąpić zaburzenia równowagi. Po zabiegu temperatura ciała jest często lekko podwyższona. Bez innych dolegliwości, temperatura poniżej 38,5°C nie jest niepokojąca.

### ■ **Czego możesz spodziewać się po łyżeczkowaniu?**

- Utrata krwi może trwać od 10 do 14 dni po przerwaniu ciąży, mogą pojawiać się też skrzepy i skurcze brzucha.
- Zazwyczaj w pierwszych dniach po łyżeczkowaniu ssącym utrata krwi jest umiarkowana lub nie ma jej wcale, objaw ten nasila się za to po 2-3 dniach.
- Utrata krwi może czasami utrzymywać się do następnej miesiączki.
- Jeśli po zabiegu założono Ci wkładkę wewnątrzmaciczną, objawy te mogą utrzymywać się jeszcze dłużej.

### ■ **Co należy robić, a czego nie?**

- W klinice podano Ci antybiotyk (2 tabletki azytromycyny 500 mg). Aby uniknąć infekcji, przez 10-14 dni po aborcji zalecamy **NIE** używać tamponów lub kubeczka menstruacyjnego, **NIE** uprawiać seksu waginalnego, **NIE** pływać i **NIE** kąpać się.
- W przypadku bólu możesz zażywać lek przeciwbólowy (500 mg naproksenu, 400 mg ibuprofenu lub 50 mg diklofenaku). Ewentualnie możesz dodatkowo zażyć 1000 mg paracetamolu.

### ■ **Kiedy powinnaś się skontaktować?**

Zalecamy skontaktowanie się z kliniką w godzinach jej otwarcia lub poza godzinami jej otwarcia ze swoim lekarzem rodzinnym / przychodnią dyżurującą, jeśli

- gorączka (38,5 stopnia lub wyższa) utrzymuje się dłużej niż 24 godziny.
- występuje uporczywy, silny ból, który nie zmniejsza się po wyżej wymienionych środkach przeciwbólowych.

Nasz numer telefonu to 038 4217000  
a nasz adres e-mail to  
vragen@stimezo-zwolle.nl.

### ■ **Zapobieganie**

Podczas rozmowy o procesie decyzyjnym nasz lekarz lub pielęgniarka omówią Twoje preferencje dotyczące środków antykoncepcyjnych na przyszłość. Doradzimy też, jak wybrać odpowiednią metodę antykoncepcji, aby zapobiec kolejnej aborcji. Bezpośrednio po zabiegu możliwe jest założenie wkładki wewnątrzmacicznej.

## Ogólnie

Stimezo Zwolle współpracuje z lekarzami aborcyjnymi zarejestrowanymi w Niderlandzkim Stowarzyszeniu Lekarzy Aborcyjnych (NGvA), ginekologami zarejestrowanymi w Niderlandzkim Stowarzyszeniu Położników i Ginekologów (NVOG), anestezjologami zarejestrowanymi w Niderlandzkim Stowarzyszeniu Anestezjologów (NvA) i pielęgniarkami aborcyjnymi zarejestrowanymi w Niderlandzkim Stowarzyszeniu Pielęgniarskim i Opiekuńczym (V&VN). Wszystkie procedury wykonywane są w sposób profesjonalny i bezpieczny, zgodnie z obowiązującymi ramami prawnymi i wytycznymi.

## Anonimowość

Materiały edukacyjne i informacyjne mają na celu pomóc kobiecie w podjęciu możliwie najbardziej jasnej i spójnej decyzji. Rozmowa odbywa się w spokojnej i przyjaznej atmosferze. Personel Stimezo Zwolle jest profesjonalny, empatyczny i kompetentny. Pracownicy Stimezo Zwolle nie oceniają ani nie potępiają tego, co się mówi, zawsze traktują kobietę poważnie i nie podejmują decyzji za kobietę - niezależnie od tego, jak trudne jest to dla niej. Opieka, podjęcie decyzji i opieka pozabiegowa koncentrują się na kobiecie i jej konkretnych problemach. Gwarantujemy ochronę prywatności kobiet.

## Umawianie wizyty

Można się z nami skontaktować telefonicznie od poniedziałku do czwartku w godzinach 8:15-16:15 oraz w piątki w godzinach 8:15-12:15. Nasz numer telefonu to 038 4217000. Możesz skorzystać także z formularza kontaktowego ([www.stimezo-zwolle.nl/contact](http://www.stimezo-zwolle.nl/contact)) lub czatu na stronie internetowej.

*Treść tej broszury opracowano z najwyższą starannością. Może się jednak zdarzyć, że nie wszystkie informacje zawarte w tej broszurze są dokładne, kompletne lub mają zastosowanie w danym momencie. Treść tej broszury służy wyłącznie celom informacyjnym i nie można z niej wywodzić żadnych praw.*



## Stimezo-Zwolle

Oosterlaan 14  
8011 GC Zwolle  
Holandia

T 038 4217000  
[vrAGEN@stimezo-zwolle.nl](mailto:vrAGEN@stimezo-zwolle.nl)  
[www.stimezo-zwolle.nl](http://www.stimezo-zwolle.nl)

Więcej informacji znajdziesz na [www.stimezo-zwolle.nl](http://www.stimezo-zwolle.nl)