

## JSEM TĚHOTNÁ A BERU DROGY...

Těhotenství vás asi dost zaskočilo, nevíte, jak se rozhodnout, co je správně, bojíte se, co bude dál. Je to jedno z nejtěžších rozhodnutí, které budete muset udělat. Je dobré to s někým, komu věříte, dobře a důkladně probrat a promyslet. Ale každé rozhodnutí, i to, jestli si dítě necháte nebo ne, bude mít dopad hlavně na vás, jako ženu i matku. A tak rozhodnout se budete muset hlavně vy sama.

Pokud chcete plod donosit a porodit dítě v co nejlepším stavu, měla byste začít přemýšlet o tom, že už nejste jen vy, ale že ve vás roste nový život, který s vámi bude sdílet všechno....od drog, přes jídlo a bude dokonce vnímat i vaše nálady...

Přestat s drogami hned, jak zjistíte, že jste těhotná, by bylo úplně nejlepší, ale pokud berete dlouhodobě, mohlo by to být i nebezpečné – abstinenční syndrom v těhotenství by mohl plod ohrozit až tak, že by mohlo dojít k potratu. Začít náhle abstinentovat v závěru těhotenství by mohlo vést až k předčasnému porodu... proto je nejbezpečnější snižovat v době od 3. – 6. měsíce. Vždycky je dobré to předem probrat s odborníkem.

A vyměnit drogy za **alkohol** určitě není dobrý nápad. Alkohol v těhotenství ohrožuje plod v jeho vývoji a může být hodně rizikový.

### Co tedy dělat, pokud jste se rozhodla miminko donosit?

- ✿ Dbejte více na výživu, dostatek tekutin – myslete na to, že plod se vyvíjí a ke svému správnému a zdravému vývoji potřebuje dostatek všech živin a vaše zdraví.
- ✿ Neodkládejte návštěvu gynekologa (kontakt na lékaře vám mohou poskytnout v terénu, nebo v kontaktním centru).
- ✿ Dbejte na zásady bezpečného sexu a dodržujte hygienu (ta je zvlášť v těhotenství důležitá).
  
- ✿ Pokuste se alespoň nezvyšovat obvyklé dávky, na které jste zvyklá.
- ✿ Neexperimentujte s množstvím ani s novými drogami.
- ✿ Pokud drogy užíváte nitrožilně, dbejte na zásady správné a bezpečné aplikace.
- ✿ Pokud budete chtít dávky pomalu snižovat, svěťte se do rukou odborníkům (pomoc a kontakty ti poskytnou terénní pracovníci nebo v KC).
  
- ✿ Dejte si do pořádku doklady – občanský průkaz, kartičku pojišťovny – budete je potřebovat
- ✿ Pokud nejste, zaregistrujte se na úřadu práce.
- ✿ Pokud si přejete, aby dítě nosilo příjmení otce, za kterého nejste vdaná, bude potřeba navštívit společně s ním matriku a mít s sebou rodné listy, aby se vystavil doklad pro porodnici – pokud tak neučiníte, dítě po porodu dostane automaticky vaše příjmení.
- ✿ Myslete na to, že bydlení, které se zdá nyní v pohodě, může být (a pravděpodobně bude) pro dítě naprosto nevhodné.
- ✿ Přemýšlejte o své finanční situaci, z čeho zajistíte výbavu na miminko apod. - to vše bude zajímat sociální pracovníci, se kterou se setkáte nejpozději při pobytu v porodnici.

Přemýšlejte zda, to vše zvládnete a **nebojte se říct si o pomoc** - nebojte se a mluvte o tom s pracovníky kontaktního centra a podobných služeb a neodkládejte návštěvu gynekologa.

Brát drogy a být těhotná (někdy dokonce plánovaně!) prostě úplně v pořádku a normální není - budme upřímné a přiznejme si to, ale donosit a v pořádku porodit zdravé miminko přesto všechno možné je! Pomoci k tomu mohou i rady popsané v textu výše.

Možná se divíte, že text je psaný výhradně o vás, a **otci dítěte** se nevěnuje. Ale bývají i výjimky!!! Naše zkušenosti jsou, že otec dítěte bývá častěji tím, kdo zpočátku často odmítá pomoc zvenčí – on je ten, který často říká: „ My to zvládneme sami, nikoho nepotřebujeme “. On bývá ten, který nemá potřebu cokoliv změnit, protože on ten jiný stav nemůže vnímat tak jako vy... je pochopitelné, že pokoušet se o abstinenci vedle někoho takového je nesmírně těžké. On je často ten jediný člověk, kterého máte a život bez něj si nedovedete představit. Ale snažit se vyřešit anebo aspoň zmírnit užívání drog během bezpečného období v těhotenství je to **nejlepší, co pro dítě můžete udělat**.



SANANIM



SANANIM