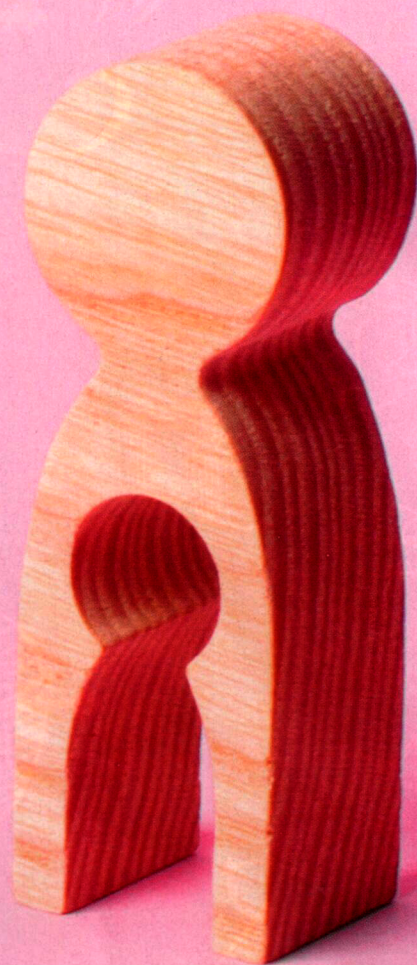


ŽENSKE S PRAZNIH NAROČJEM

# KO IZGUBIŠ OTROKA, ŠE PREDEN SI GA RODILA

Skoraj vsaka tretja nosečnost se konča s spontanim splavom. A kljub tako velikemu številu nosečnosti, katerih plod ni otrok, temveč žalost in travma, o njem govorimo tako malo. Sploh če se zgodi nam. Ne le zaradi bolečine, temveč tudi zaradi občutkov nesposobnosti, strahov pred ponovno neuspelo nosečnostjo, celo obsojanjem okolja. Še danes, ko toleriramo marsikaj.

BESEDILO: PETRA ARULA // FOTOGRAFIJE: SHUTTERSTOCK, OSEBNI ARHIV



»**I**zkušnja spontanega splava je pogosto zamlčana izkušnja, ob kateri se ženska pogosto počuti izdano, pozabljeno. Počuti se kot žrtev, situacijo ter odnose v njej pa ozavešti kot zlorabljačo. Občutja nemoči, žalosti, krivice, strahu in groze ohromijo telo in pogosto vodijo v začaran krog tako iskanja razlogov kakor tudi krivcev za izgubo želenega otroka,« izkušnjo, ob kateri bi marsikdo najraje podal logično razlago namesto sočutja, razloži zakonska in družinska terapevtka Vida Vidmar Kastelic.

Živimo namreč v časih, ko bi radi imeli nadzor nad vsem, kar počnemo v življenju in kar se nam dogaja, zato je spontani splav velikanski šok in popolna izguba nadzora nad dogajanjem. Če vzroka za splav ne morejo odkriti niti zdravstveni delavci, pa je to za žensko oz. par še huje. Katarina Galič Jerman, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva ter klinični seksolog, pravi: »Najtežje jim je sprejeti dejstvo, da ne najdemo vzroka. Strah pred ponovitvijo dogodka ostaja v naslednji nosečnosti. Vendar en splav komaj kaj poveča tveganje za ponovni

splav. Ženskam svetujemo, da poskušajo odmisлити tveganje in uživajo v nosečnosti, kar pa ni lahko.«

## Ženske spontani splav pogosto dojamejo kot lastni neuspeh

Čeprav lahko boli, pa splav še zdaleč ni nekaj samo fizičnega, in četudi si ga želimo razlagati logično, je čustvena bolečina tista, ki najbolj boli. Ženske se ob splavu sprašujejo, ali bodo sploh kdaj lahko postale mame. »Ženske spontani splav še vedno pogosto dojamejo kot lastni neuspeh,« opozarja za-



konska in družinska terapevtka mag. Vida Vidmar Kastelic. »Razlog, da je ta tema še vedno tabu, je predvsem strah pred odzivom pomembnih bližnjih,« dodaja.

### So nam bližnji, prav tisti, od katerih naj bi dobili podporo, res lahko le še dodatno breme ali pa nas vodijo v poglobitev frustracije?

»Žal res. Veliko žensk poroča, da se nima moči soočiti z reakcijo najbližjih. Tiste, ki se za to odločijo, pa so prepogosto deležne preveč nasvetov, sodb o razlogih in iskanja krivca. Razvrednotenje izkušnje v smislu 'Saj ni bilo nič' za žensko oziroma par predstavlja dodaten udarec. Žensko oziroma par, ki je prek ultrazvoka videl svojega otroka in slišal njegov srčni utrip, tovrstne presoje dodatno bremenijo in odvzemajo pravico, da izžalujejo izkušnjo,« spodbuja k sočutnemu odzivu ob novici ob spontanem splavu družinska terapevtka mag. Vida Vidmar Kastelic. Kako se torej odzvati, ko nam par ali ženska pove, da je doživela splav? »S sočutjem in nikakor ne pomilovanjem in svetovanjem,« pravi družinska terapevtka ter doda: »Popolnoma dovolj je, če rečemo: 'Žal mi je, da se ti/vama je to zgodilo. Lahko kaj naredim zate/za vaju?' In to je dovolj.«

### Imejte se rade, tudi ko vas telo razočara

Verjetno najpomembnejše od vsega v težkem trenutku ob spontanem splavu je, da sprejmemo svoje telo in ga imamo rade takšnega, kot je. Čeprav je težko, smo mu lahko hvaležne tudi za to, da je prepoznalo, da se v njem ne razvija bitje, ki bi lahko preživelo zunaj našega telesa, a verjamemo, da je to zelo težko. Razum je eno, čustva so drugo. Veliko lažje pa je poskrbeti, da je naše telo v čim boljšem stanju. Tudi tako lahko preprečimo, da bi se zgodilo neželjeno. Katarina Galič Jerman, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva ter klinični seksolog, opozarja,

### Telesni in čustveni napor

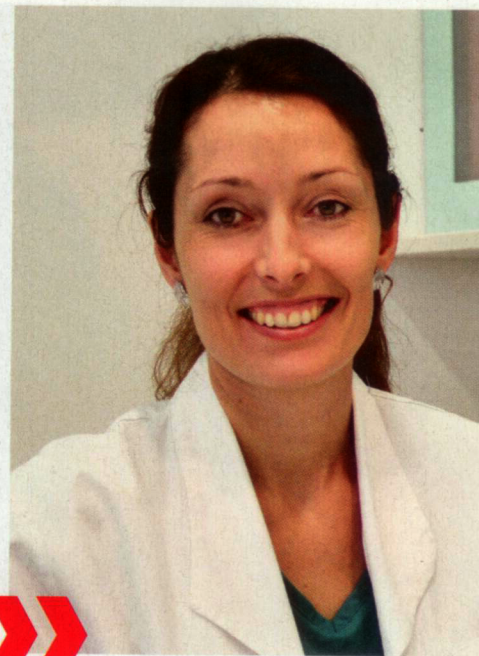
Spontani splav za žensko pomeni telesni in čustveni napor. Čustvena izkušnja spontanega splava ni zgolj izguba zelenega otroka, temveč tudi izguba dobre samopodobe, vloge starša, zaupanja v sposobnost imeti otroka, dela sebe, objekta ljubezni, pričakovanj in lastne moči. Nikakor pa ne gre samo za čustveno plat, temveč tudi za vse spremembe, ki se dogajajo v telesu in so prisotne ob spontanem splavu: bolečine, krvavitve in včasih medicinski posegi.

da kajenje vpliva na slabše pridobivanje teže pri plodu: »Statistično je dokazano, da se kadilkam rodijo otroci z nižjo porodno težo zaradi motene oskrbe plodu med nosečnostjo s kisikom. Dejstvo je, da marsikaterih škodljivih učinkov še ne poznamo, zato svetujemo prenehanje kajenja že pred zanositvijo. V nezdrav življenjski slog prištevamo tudi nepravilno prehrano, uživanje alkohola, sedeči način življenja ... Vse to vpliva na zdravstveno stanje ženske in posledično na potek nosečnosti. Zato zdravniki poudarjamo, kako velik pomen je ohranjati zdrav življenjski slog na splošno ter uživati raznoliko prehrano z dovolj beljakovinami, vitamini in minerali.«

### Od šoka do okrevanja

Najpogostejše gre ženska po spontanem splavu skozi naslednje faze: šok, iskanje razlogov in krivca, žalovanje, okrevanje. Od podpore bližnjih, medicinske oskrbe in njenih dotedanjih izkušenj s travmatičnimi dogodki je odvisno, koliko časa bo trajala posamezna faza. »Če ženska izhaja iz ljubeče, varne družine, kjer so žalostni dogodki in morebitni neuspehi pospremljeni s sočutjem in podporo, hitreje prehaja skozi proces predelave. V tem primeru govorimo o nekaj mesecih. Povsem drugače pa je, ko ženska izhaja iz družinskega okolja, kjer je bila pogojno ljubljena; torej so šteli le uspehi in je bilo bolj kot ona pomembno mnenje drugih ljudi. V teh primerih ženske pogosto potlačijo svoja občutja in si ne upajo ter ne dovolijo faz predelave žalostne izkušnje. V tem primeru jo lahko izkušnja splava bremeni vse življenje,« opozarja zakonska in družinska terapevtka mag. Vida Vidmar Kastelic, ki posamezne faze razloži takole:

»V fazi šoka sta prisotna groza in nemoč, ki po navadi po nekaj dneh, tednih preideta v fazo iskanja vzrokov in krivcev za izgubljeno nosečnost. Ženska poskuša najti odgovore na vprašanja: 'Zakaj ravno jaz? Kaj je šlo narobe? Kaj sem naredila narobe?' Iskanje razlogov za spontani splav in krivcev je faza, v kateri sta izjemnega pomena ginekološka oskrba in edukacija. Pomembno je, da ženska prejme strokovne in jasne informacije o svojem telesu. Faza žalovanja in slovo sta težja, ker ni objekta žalovanja niti ne fizičnega slovesa. Je povsem drugačno žalovanje kot žalovanje ob izgubi bližnje osebe. Za žalovanje ni zdravila. Potrebna sta čas in sočutje partnerja in pomembnih bližnjih,« pravi mag. Vida Vidmar Kastelic, ki opozarja: »Ženske si po izkušnji spontanega splava večinoma ne vzamejo dovolj časa za lastno okrevanje, saj sledijo cilju uspešne nosečnosti. Gre za tako imenovano famo treh mesecev. V večini primerov po treh menstrualnih cikliih s strogo fizičnega stališča ženska spet lahko zanosi.



Spontanemu splavu se ne moremo izogniti, ker so vzroki neizogibni in ne moremo vplivati nanje.

Katarina Galič Jerman, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva ter klinični seksolog



»Od nekdanj so to izkušnjo ženske pogosto obdržale zase, da bi se izognile obtožbam, da so nesposobne.«

mag. Vida Vidmar Kastelic, zakonska in družinska terapevtka





Pogosto pa ženske še niso pripravljene na nove napore, kar posledično lahko vodi v razvoj depresije in anksioznosti.«

### Izjemno pomemben je partnerjev odziv

»Po spontanem splavu se ženska najbolje spoprime s situacijo s podporo partnerja, če njun odnos dovoljuje različna čutenja, o katerih spregovorita. Tako si lahko dovoli izžalovati izkušnjo in poskrbi za okrevanje svojega telesa,« razlaga zakonska in družinska terapevtka, ki poudari, da v nasprotnem, če moški ne sprejema čustev partnerice in ji zato ne zagotavlja opore, lahko pride do nerazumevanja ter posledično številnih nasprotovanj in sporov med partnerjema. »Vprašanje je, kako bo partnerska zveza dveh prizadetih oseb obvladala bolečo izkušnjo,« opozarja mag. Vida Vidmar Kastelic, ki razloži, da se partnerja, kadar v njunem odnosu ni prostora, da bi se soočila z bolečino, poskušata zamotiti, pozabiti: »Pozabo in mir

lahko iščeta v prekomernem delu, v pogostih potovanjih, iskanju užitkov v hrani, pomirjevalih, uspavalih in drugih oblikah odvisnosti. Ta vedenja prinesejo trenutno olajšanje, a položaja ne rešijo. Vplivajo na to, da ženska živi s potlačeno žalostjo v sebi še leta in leta, moški pa se z občutkom, da ji ne zna stati ob strani, oddaljuje. Da do tega ne bi prišlo, je smiselno, da si poiščeta podporo znotraj varnega terapevtskega odnosa, kjer predelata vsak svoj vidik izgube.«

### Kako si lahko pomaga ženska, ki je doživela spontani splav?

Običajno je ob splavu ženskin prvi kontakt ginekolog na ginekološki urgenci ali izbrani ginekolog. »Ta naj bi ženski posvetil svoj čas za pogovor in obrazložitev nadaljnjih postopkov, ki jih bo potrebovala zaradi nastale situacije,« razlaga ginekologinja Katarina Galič Jerman, dr. med. »Pravico imamo zahtevati medicinska pojasnila razloga izgube.

Velik delež spontanih splavov je posledica genskih nepravilnosti, na kar tako posameznik kot medicina nimata vpliva. Dostop do informacij in podatkov o lastnem telesu, kakor tudi o možnostih za morebitno bodočo zanositev, je del aktivnega angažiranja ženske pri okrevanju,« spodbuja zakonska in družinska terapevtka mag. Vida Vidmar Kastelic, ginekologinja dr. Galič Jerman pa dodaja: »V tistem trenutku je tudi izjemno pomembna podpora bližnjih družinskih članov, predvsem partnerja. V porodnišnici imamo tudi klinične psihologe, če ženske želijo pomoč pri predelovanju travmatične situacije.« Zakonska in družinska terapevtka svetuje: »Ženska naj si dovoli in omogoči okrevanje in najde okolje, kjer je razumljena in kjer prejme popolno oskrbo. Pomembno je, da svojih občutij ne potlači in svojih strahov, jeze ter žalosti ne prekriva s prekomerno aktivnostjo in zaposlitvijo; sama sebi naj dovoli okrevanje. Pomembno je, da postavi v ospredje sebe – torej svoje telo in čustva.

### Skupinska terapija za ženske z izkušnjo spontanega splava

Da bi ženske svojo bolečino ob izgubi še nerojenega otroka predelale in lažje spet začele, je zakonska in družinska terapevtka mag. Vida Vidmar Kastelic pripravila programe za skupinsko delo, kjer obravnavajo in predelujejo bolečo izkušnjo spontanega splava ter stiske, ki se ob tem pojavljajo. »Bistvo terapevtskega procesa je okrevanje – opolnomočenje ženske. Svoja doživljanja ob vodenju in usmerjanju terapevta delimo z ženskami, ki so doživele enako ali podobno izkušnjo. Terapevtski proces skupinske terapije omogoča udeleženkam medsebojno razumevanje, deljenje izkušenj, vpogled v različne situacije in posledično lažje okrevanje. Obravnavamo teme izkušnje spontanega splava, partnerski odnos, strah pred ponovno zanositvijo, odnos z bližnjimi osebami, kako preživeti in doživeti praznike po izkušnji spontanega splava, kakor tudi prebroditi ključne datume, kot sta datum, ko naj bi se otrok rodil, datum, ko se je spontani splav zgodil,« razloži terapevtka. ■

### Tudi moški doživljajo stisko ob splavu

Moški poročajo o stiski, ker ne vedo, kako potolažiti svojo partnerico, in hkrati tudi sami iščejo razloge za izgubo, kakor tudi občutijo strah pred lastno krivdo.