

RUSSISCH

# Ранний ВЫКИДЫШ

в первые 12 недель



информационная брошюра  
для Мюнхена и окрестностей

# Дайте себе время



Период беременности -это время надежды. Когда надежда рушится, может показаться, что рушится весь мир. В то же время предстоит решить и сделать многое – и это тяжело, порой даже непосильно.

## Дайте себе время!

После первого шока женщина и её близкие могут спокойно и осознанно принять решение о дальнейших шагах. Очень важно знать о своих правах, медицинских возможностях и вариантах поддержки. Эта брошюра создана для того, чтобы помочь в этом.

Верена Дитль,  
заместитель мэра Мюнхена

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Причины выкидыша на раннем сроке</b>                        | <b>3</b>  |
| <b>Исход неразвивающейся (замершей) беременности</b>           | <b>4</b>  |
| <b>Как протекает прерывание беременности и выход эмбриона?</b> | <b>6</b>  |
| <b>Права и поддержка</b>                                       | <b>7</b>  |
| <b>Скорбь об утрате</b>                                        | <b>10</b> |
| <b>Центры помощи в Мюнхене и окрестностях</b>                  | <b>11</b> |



## Причины потери ребёнка на раннем сроке беременности

Каждая третья женщина сталкивается с потерей ребёнка на раннем сроке. Эта статистика не делает утрату менее болезненной. Причины того, что развитие эмбриона прекращается, могут быть различными:

- Генетические или хромосомные отклонения
- Нарушения свертываемости крови
- Инфекции
- Иммунные реакции организма

При повторных выкидышах рекомендуется медицинское обследование для выявления возможных причин.

### Что такое выкидыш на раннем сроке?

Самопроизвольный аборт: Проявляется кровотечением и схваткообразными болями.

**Замершая беременность (missed abortion):** Во время обычного осмотра врач не обнаруживает сердцебиение. Женщина может принять решение, как будет проводиться прерывание беременности (смотри с. 4)

**Внематочная беременность:** Если эмбрион закрепился вне матки, беременность не может продолжаться. При болях и кровотечении необходимо немедленно обратиться к врачу для постановки диагноза.

# Исход неразвивающейся (замершей) беременности: три возможных варианта после постановки диагноза

## 1. Ожидание естественного выкидыша

Женщина даёт телу время осознать, что беременность больше не развивается, и дожидаться естественного начала родового процесса.

Для некоторых это может быть исцеляющим опытом, дающим чувство внутренней силы. Однако ожидание может быть тяжёлым — кровотечение и схватки могут начаться через несколько дней или недель. В этот период важно сопровождение акушерки.



## 2. Медикаментозное прерывание

Аборт можно вызвать при помощи медицинских препаратов, стимулирующих сокращения матки.

Для многих женщин это промежуточный вариант между ожиданием и операцией, позволяющий немного спланировать процесс.

После приёма препарата схватки и кровотечение могут начаться внезапно и быть интенсивными, поэтому рядом должна быть помощь.



### 3. Хирургическое вмешательство

Кюретаж (выскабливание) проводится под полным непродолжительным наркозом. Во время процедуры удаляется эмбрион и чистится матка. Некоторые женщины выбирают этот путь, чтобы быстрее завершить ситуацию и восстановить контроль. Перед операцией необходимо обсудить все риски с врачом.



**ВАЖНО:** Обычно у женщины есть время спокойно принять решение.

Медицинская срочность возникает только при:

- признаках инфекции,
- сильном кровотечении,
- серьёзных сопутствующих заболеваниях,
- подозрении на внематочную беременность.



## Как протекает прерывание беременности и выход эмбриона?

При аборте (с применением медикаментозных средств) возникают схватки и кровотечение. Боль может длиться несколько часов или повторяться волнами в течение нескольких дней. Врач может прописать обезболивающие и спазмолитические средства. Теплая грелка на животе или спине, а также теплая ванна могут облегчить состояние.



**ВАЖНО:** Во время аборта женщина не должна оставаться одна, чтобы в случае возникновения неопределенности, чрезмерного кровотечения или нарушений кровообращения можно было обратиться за помощью.

## Приветствие и прощание

Некоторые женщины хотят увидеть маленький эмбрион и плаценту после родов. Для этого после начала кровотечения во время посещения туалета женщине следует, например, держать в туалете бытовое сито, чтобы собрать эмбрион. После этого она может

Этот метод помогает увидеть ребёнка в спокойной, мягкой форме. Для этого малыша помещают в сосуд с водой — например, в стеклянную банку, где он может «лежать» свободно, как это было в утробе матери. Так прощание становится более естественным и бережным.



© Susanne Krauss



Более подробная информация на немецком языке:  
» [dein-sternenkind.eu](https://dein-sternenkind.eu)

решить, хочет ли она посмотреть на него и/или похоронить. Акушерка может оказать ей поддержку в этом.

## Права и поддержка

### Сопровождение акушерки

Каждая женщина, имеющая медицинскую страховку, имеет право на сопровождение акушерки при аборте и в послеродовом периоде.



В Мюнхене организация HebaVaria e.V. предлагает помощь специально обученных акушерок. Более подробная информация на немецком языке: » [hebavaria.de](https://hebavaria.de)

## Документация: место в семейной книге

В случае выкидыша официальное свидетельство о рождении не выдается. Однако родители могут получить в ЗАГСе справку о существовании ребенка независимо от срока беременности. Это возможно и задним числом.



Дополнительная информация на немецком языке: QR-код на сайте города Мюнхена.

## Защитный период: восстановление

Выкидыш также является родовым опытом, сопровождающимся послеродовыми кровотечениями, возможными послеродовыми болями в матке и огромными гормональными изменениями. Эта фаза также называется «малым послеродовым периодом», который требует восстановления. Дополнительно переживание горя требует времени и внимания.



В настоящее время после выкидыша женщине остается только один путь – получить справку о нетрудоспособности. Если ребёнок умирает после 13-й недели беременности,



женщина имеет право на защиту от увольнения и на отпуск по беременности и родам (Mutterschutz).

## **Похороны для мертворожденных детей**

Согласно баварскому законодательству, все мертворожденные дети, даже самые маленькие, могут быть похоронены. Каждая клиника в Мюнхене имеет место на кладбище для таких детей. Там регулярно проводятся общие захоронения и межконфессиональные поминальные церемонии. Частные клиники иногда предлагают анонимное захоронение. Родители также могут забрать ребенка после операции и самостоятельно организовать похороны.



Если у ребенка нет известного места захоронения, можно провести личную поминальную церемонию или посетить одну из общих церемоний.



Дополнительная информация на немецком языке:

» [sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern](https://sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern)

## Скорбь об утрате

Выкидыш, даже на ранних сроках беременности, может вызвать печаль, боль, страх, чувство вины или стыда. Это естественная реакция на тяжелую утрату – потерю ребенка и связанных с ним надежд. Для женщины или родителей важно дать себе время на размышления и восстановление и не пытаться сразу „вернуться к нормальной жизни“.

### Скорбь – решение, а не проблема

— Chris Paul,  
эксперт по вопросам скорби

### Что может помочь?

Скорбь отнимает силы, поэтому надо позаботиться о себе, чтобы восполнить запасы энергии: это может быть, например, прогулка на природе, творческая деятельность, разговор с понимающими людьми и многое другое. Помочь могут и небольшие ритуалы: зажечь свечу, создать шкатулку воспоминаний о ребенке, ушедшем из жизни, или о беременности, вести дневник, чтобы упорядочить мысли и чувства.



## Горе в партнёрстве

Партнёр может ощущать утрату по-другому, иногда не так глубоко, как женщина. Иногда он больше заботится о ней, чем о собственных чувствах, или хочет поскорее „жить дальше“. Но горе – индивидуальный процесс, который невозможно ускорить.

## Братья и сёстры

Если в семье есть другие дети, важно объяснить им, что произошло. Даже маленькие дети чувствуют печаль взрослых, но не понимают её причины. Им можно просто сказать: „Малыш в животике умер, и мама должна была его родить.“ Детей можно включать в ритуалы прощания в соответствии с их возрастом.



## Центры помощи в Мюнхене и окрестностях

В Мюнхене существует множество предложений для женщин и семей, переживших потерю ребёнка на раннем сроке: индивидуальные и парные консультации, творческие занятия, группы поддержки.



Более подробная информация на немецком языке:

» [hausderfamilie.de/fehlgeburt](https://hausderfamilie.de/fehlgeburt)

## Знание даёт силу

Каждая женщина должна знать о своих правах и возможностях в случае потери ребёнка. Это помогает принимать решения осознанно и уверенно, выбирая то, что подходит именно ей.

Эта брошюра создана как ориентир и поддержка – как в момент утраты, так и во время планирования новой беременности.

Брошюра создана Sternenkindersprechstunde при Haus der Familie в сотрудничестве с Münchner Sternenkind Netzwerk.

Медицинская информация проверена гинекологами и акушерками.

Медицински значимые материалы были проверены гинекологами и акушерками.

при дружеской поддержке



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

Издатель:



» [hausderfamilie.de/sternenkinder](https://hausderfamilie.de/sternenkinder)



в сотрудничестве:



Information | Akuthilfe | Beratung



» [muenchner-sternenkind-netzwerk.de](https://muenchner-sternenkind-netzwerk.de)