

**Tygodniowo
w Szkocji
dochodzi do
4 urodzeń
martwego
dziecka.**



Czasami przyczyna jest nieznana.
Wiemy jednak, że istnieją sposoby
na **ograniczenie ryzyka**.

Co oznacza urodzenie martwego dziecka?

Urodzeniem martwego dziecka nazywamy obumarcie płodu po 24. tygodniu ciąży lub śmierć dziecka w trakcie porodu. Niestety w Szkocji dochodzi do 4 martwych urodzeń tygodniowo. To dramatyczne doświadczenie dla każdej rodziny.

Czasami przyczyna jest nieznana. Wiemy jednak, że można podjąć pewne kroki, aby ograniczyć ryzyko martwego urodzenia.



Spanie na boku.

Po 24. tygodniu ciąży bezpieczniej jest spać na boku, ponieważ podczas spania na plecach płód i łożysko uciskają inne narządy w organizmie matki.

Tego rodzaju nacisk może negatywnie wpływać na przepływ krwi do łożyska, w ten sposób zaburzając dopływ tlenu do dziecka. Nie martw się jednak, jeśli obudzisz się, leżąc na plecach – po prostu przewróć się z powrotem na bok.





Rezygnacja z palenia tytoniu.

Palenie tytoniu w ciąży ogranicza dopływ tlenu do dziecka, podnosząc ryzyko martwego urodzenia.

Rezygnując z palenia, zapewniasz sobie i swojemu dziecku najlepszy start. Rzucenie palenia może być trudne, ale możesz skorzystać ze wsparcia dostępnego na stronie:

parentclub.scot.



Obserwowanie ruchów dziecka.

Jeżeli wzorce ruchu płodu ulegną zmianie, może to oznaczać, że coś jest nie w porządku. Zaufaj swoim instynktom i nie zwlekaj z poinformowaniem o tym specjalisty. Nie obawiaj się – nie marnujesz niczyjego czasu. Jeśli ruchy twojego dziecka staną się wolniejsze lub ustaną, **niezwłocznie** skontaktuj się z położną lub ośrodkiem położniczym pod podanym ci numerem telefonu alarmowego.



**Dodatkowe informacje
znajdziesz na stronie:**

parentclub.scot

Wejdź na naszą stronę, na której znajdziesz znacznie więcej informacji na temat martwych urodzeń, w tym najczęściej zadawane pytania i wskazówki dotyczące wszelkich zagadnień – od wygodnego spania na boku aż po pierwsze ruchy dziecka w łonie matki. Możesz także porozmawiać z położną, która chętnie odpowie na twoje pytania. Więcej informacji znajdziesz także w książce **„Gotowi? Czas na dziecko!”**.



Po martwym urodzeniu możesz skorzystać ze wsparcia.

Martwe urodzenie jest jednym z najbardziej dramatycznych doświadczeń dla rodziny, dlatego istnieje wiele grup wsparcia i pracowników służby zdrowia, którzy chętnie zapewnią pomoc i wsparcie. Aby uzyskać dodatkowe informacje na ten temat, wejdź na stronę: **parentclub.scot/stillbirth**