

# Гайд по самотійному медикаментозному аборту

як швидко і безпечно виконати медикаментозний аборт вдома

куди звертатися

як підтримати себе або близьку людину

# Зміст

<b>Кілька слів про гайд.</b>	<b>1</b>
<b>1. Самостійний медикаментозний аборт: безпечно та ефективно</b>	<b>3</b>
• Що таке самостійний медикаментозний аборт (СМА)	3
• Чому це безпечно та хто це рекомендує	3
• Чи реально це виконати вдома	4
• Де СМА вже давно норма	4
• Чому обирати СМА безпечно та ефективно	5
• Трохи історії	5
• Як працюють таблетки	6
• Що відчуває тіло	7
• Чи є безпечними для здоров'я ці препарати	7
• Порівняння з природним викиднем	8
• А як щодо хірургічного аборту?	8
<b>2. Хто може робити медикаментозний аборт, а для кого він протипоказаний</b>	<b>10</b>
• Кому підходить медикаментозний аборт	10
• Коли медикаментозний аборт не рекомендується	11
• Сервіси підтримки під час самостійного медикаментозного аборту	12
<b>3. Що робити, якщо підозрюєш вагітність</b>	<b>13</b>
• Які можуть бути ознаки вагітності ще до затримки	13
• А що, якщо затримка	13
• Як підтвердити вагітність	14
• Як можна визначити термін вагітності	16
• Що робити, якщо підтверджено вагітність і вона небажана	17
<b>4. Як підготуватись</b>	<b>18</b>
• Звернись до Women Help Women	18

• День прийому міфепристону (200 мг)	19
• День прийому мізопростолу (800 мкг)	19
• Як попередити нудоту	19
• Як зменшити біль	20
• Емоційна підтримка	20
• Їжа, напої, тютюн і алкоголь	21
<b>5. Чого очікувати після прийому таблеток.</b>	<b>22</b>
• Побічні ефекти препаратів	22
• Кровотеча: коли почнеться, як виглядає, як довго триває	23
• Можливі ускладнення	23
• Конфіденційність: що ти можеш сказати лікарям	24
<b>6. Як правильно приймати абортівні таблетки</b>	<b>26</b>
• Що входить у стандартний набір	26
• Крок 1 — Міфепристон	26
• Крок 2 — Мізопростол	27
• Якщо кровотеча не почалась	27
<b>7. Як перевірити, чи вагітність перервано</b>	<b>29</b>
• Навіть якщо все здається "як треба"	29
• Як перевірити чи вагітність перервано	29
• Якщо аборт не вдався — це не страшно	30
<b>8. Після абарту: чого очікувати і як про себе подбати</b>	<b>31</b>
• Що відбувається з тілом після процедури	31
• Як подбати про себе	31
• Менструальний цикл	32
• Контрацепція після абарту	32
• Чи потрібно йти до лікаря	32
• Самотурбота після абарту: дослухайся до себе	33

<b>9. Психологічна підтримка після аборту. Як підтримати себе або іншу людину.</b>	<b>34</b>
• Чому психологічна підтримка важлива	<b>34</b>
• Як відчувається більшість людей після аборту	<b>34</b>
• Емоційний досвід може бути різним	<b>35</b>
• Як стигма впливає на психіку	<b>35</b>
• Гормони і психоемоційний стан	<b>36</b>
• Що робити, якщо після аборту тобі емоційно складно	<b>36</b>
• Як підтримати людину після аборту	<b>37</b>
<b>Заключна частина</b>	<b>41</b>
<b>Посилання на джерела</b>	<b>42</b>



# Кілька слів про гайд.

Привіт.

Можливо, ти зараз читаєш це, перебуваючи у стані тривоги, страху чи розгубленості. Можливо, ти щойно дізналась про вагітність, яку не планувала. Можливо, тобі страшно навіть подумати, що буде далі. А може ти вже давно носиш у собі це рішення, але не наважувалась зробити крок. У будь-якому разі — ми з тобою. Ми дуже хочемо, щоб ти знала: ти не одна.

І в тебе є право на турботу, підтримку і вибір.

Часто через суспільний тиск люди з небажаною вагітністю можуть почуватися винними, замовчувати свої думки та бажання. Особливо якщо ти належиш до груп, які і так щодня зіштовхуються з дискримінацією: якщо ти молода або дуже юна, якщо ти транс людина, небінарна персона, лесбійка, бісексуалка чи гетеросексуальна жінка, яка живе в релігійній або консервативній спільноті. Якщо ти мігрантка, людина з інвалідністю, людина, що живе з ВІЛ, ромська жінка, ВПО, секс-працівниця або просто не маєш безпечного оточення. Якщо ти живеш у бідності, в токсичних або аб'юзивних стосунках, або твій партнер/партнерка чинить тиск. Якщо ти пережила насильство: фізичне, сексуальне, психологічне.

**Можливо, ти не маєш підтримки рідних, боїшся сказати друзям, або просто не знаєш, до кого звернутися. Це може бути дуже самотній досвід. Але ти вже робиш важливий крок — ти шукаєш інформацію.**

**А можливо, ти зараз читаєш це, бо думаєш про іншу людину, якій потрібна допомога. І ти хочеш підтримати її. Ми дуже це цінуємо. Це великий акт солідарності й любові.**

Ти — справжній друг чи подруга, на тебе можна покластися. Саме такі люди, як ти, створюють безпечне середовище. Чим більше таких, як ти, тим ближче ми до світу, де ніхто не буде наодинці у складному рішенні. Дякуємо тобі.



Щороку у світі відбувається понад **73 мільйони абортів** (Guttmacher Institute, 2020) і це не абстрактні цифри. Це життя людей, що ухвалили рішення, яке було правильним саме для них. За статистикою, **кожна третя людина, здатна до вагітності, має або матиме досвід абортів у своєму житті.** Це не соромно. Це не злочин. Це не "помилка". Це частина людського життя, репродуктивного шляху, і часто це прояв сили та турботи про себе.



Ми знаємо, що вибір не завжди легкий. Він може бути болючим, може викликати сумніви, особливо коли довкола панує стигма. Але **твоє тіло — це тіло, яке належить виключно тобі.** І вибір — це не щось, за що тебе мають судити. Вибір — це те, що робить тебе суб'єктом, а не об'єктом.

Цей гайд написано феміністичними активістками з різних куточків України на основі перевірених медичних, правових та соціальних джерел. Ми не просимо довіряти нам безумовно — навпаки, ми підтримуємо критичне мислення та обізнаність. Тому надаємо посилання на відкриті та офіційні джерела в кінці нашого гайду.

Цей гайд — не реклама, не заклик і не агітація. Це інструмент автономії, який ми хочемо передати тобі.

Самостійний медикаментозний аборт — це один з безпечних методів переривання вагітності на ранніх термінах, рекомендований ВООЗ та МОЗ. У нашому гайді ми розкажемо, що це, як його провести безпечно, куди звертатися по підтримку, і що важливо знати. Але передусім ми хочемо сказати тобі:

**Ти маєш право не хотіти вагітності.  
Ти маєш право на своє рішення.  
І ми поважаємо твій вибір.**

З любов'ю та солідарністю,  
Команда @pro\_abort

# 1. Самостійний медикаментозний аборт: безпечно та ефективно

## Що таке самостійний медикаментозний аборт (СМА)

**Самостійний медикаментозний аборт** — це міжнародно визнана, безпечна та ефективна альтернатива традиційній формі абортів. ВООЗ, RCOG та численні дослідження підтверджують: він працює. І для багатьох людей стає проявом поваги до власного тіла та права на вибір.

Це процес, коли ти використовуєш медикаменти (міфепристон + мізопростол або тільки мізопростол) для переривання вагітності на ранніх термінах без необхідності перебувати в клініці. Все можна зробити вдома, за умови наявності достовірної інформації та якісних препаратів.

## Чому це безпечно та хто це рекомендує

Цей метод **рекомендований ВООЗ (Всесвітньою організацією охорони здоров'я) та МОЗ України як найбільш безпечний і ефективний** для самостійного використання до 12 тижнів вагітності. Він дозволяє людям приймати рішення про своє тіло **в домашніх умовах, без медичного втручання, коли це неможливо, складно або небезпечно через стигму, дискримінацію чи правові обмеження.**

**Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG)** вважає самостійний МА — «самосупровід» — таким же безпечним, як і клінічний, за умови правильної інформації та доступу до фахівців .

**SAFE-дослідження** у Аргентині, Нігерії та Південно-Східній Азії показало: СМА разом із телефонною підтримкою настільки ж безпечний та ефективний (~94%), як клінічний аборт .

Досвід феміністичної організації **Women Help Women**, які щороку надають доступ до самостійного медикаментозного аборту тисячам людей та супроводжують їх протягом всього процесу, на практиці доводить дієвість цього методу.

## Чи реально це виконати вдома

Так. Підтримка гарячих ліній та сервісів (наприклад, Women Help Women) доводить: при дотриманні умов (термін  $\leq 12$  тижнів, доступ до інструкцій, можливість звернення до лікаря) **МА вдома безпечний та ефективний** — так само, як і в клініці.



## Де СМА вже давно норма

У багатьох прогресивних країнах СМА **вдома легалізований і повноцінно використовується**:

### Велика Британія

Телемедицина для раннього МА доступна з 2020 року, нарешті є офіційно визнаною та не має кримінальних наслідків для людини, яка робить самостійно аборт.

## Франція

Аборт включений до конституції, а також дозволено домашнє застосування таблеток до певного терміну.

## Данія

з 1973 року дозволяє аборт на вимогу, а тепер первинне призначення можливе за допомогою інструментів телемедицини.

## Швейцарія, Сінгапур та інші

Багато країн також успішно інтегрували домашній МА в національну систему охорони здоров'я.

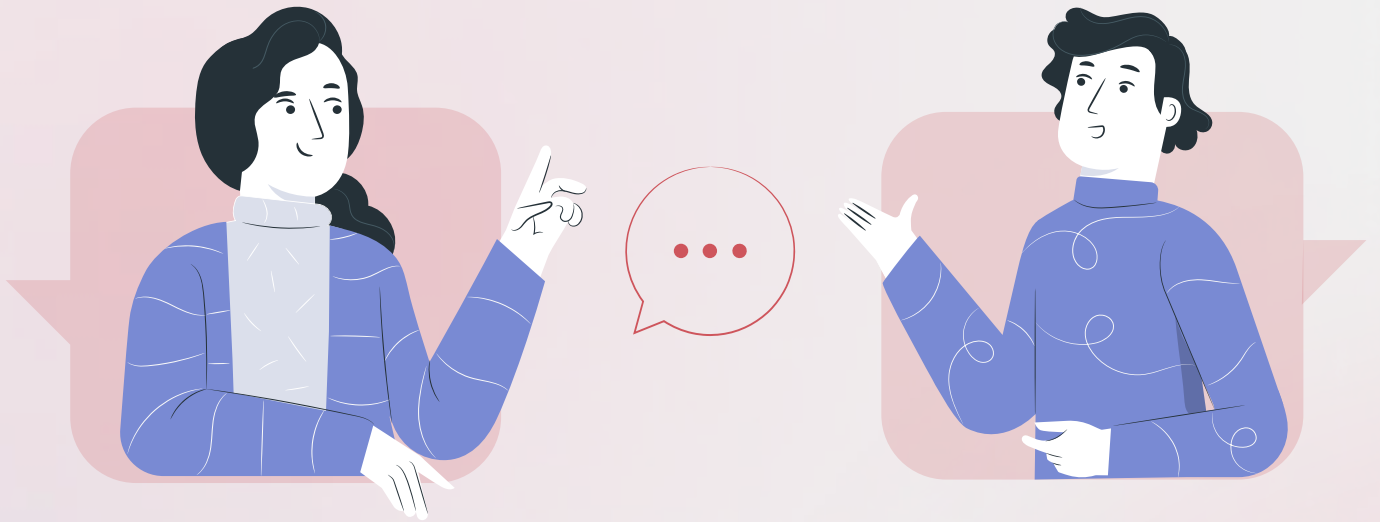
## Чому обирати СМА безпечно та ефективно

- ✓ **Ефективніше, ніж багато інших медичних процедур** (результативність становить від 95 до 99 %, якщо МА проведено до 12 тижнів) .
- ✓ **Безпечніше, ніж пологи або хірургічні втручання**, з надзвичайно низьким ризиком серйозних ускладнень.
- ✓ **Зручніше:** ти в комфорті власного дому, без сором'язливих візитів, черг, бюрократії.
- ✓ **Гідний вибір** — для багатьох це питання автономії, яку часто ігнорує медицина, що діє за стереотипами.

## Трохи історії

Мізопростол спочатку був створений як препарат від виразки шлунка (він досі широко використовується в гастроентерології). Але в 1980-х жінки у Латинській Америці — зокрема в Бразилії — виявили його здатність

викликати викидень. Цей досвід став революційним: препарат швидко поширився серед активісток, які передавали інформацію з рук в руки.



Міфепристон (також відомий як RU-486) був розроблений у Франції в 1980-х роках і схвалений для використання у багатьох країнах Європи, США, Канаді. Разом ці два препарати змінили глобальне уявлення про те, що аборт — це завжди операція. **Це вже не так.**

## Як працюють таблетки

**Міфепристон** блокує гормон прогестерон, який підтримує вагітність. Після його прийому тіло "розпізнає", що вагітність має завершитись.

**Мізопростол**, який приймається через 24–48 годин після першої таблетки, спричиняє скорочення матки і виведення тканин — дуже подібно до природного викидня або до менструації.

Цей процес **не завдає довготривалої шкоди організму**. Він не впливає на здатність мати дітей у майбутньому. **Майже всі люди, які проходять через медикаментозний аборт, відчують полегшення, а не фізичні ускладнення.**



## Що відчуває тіло

В більшості випадків медикаментозний аборт схожий на **рясну, хворобливу менструацію**, іноді з сильнішими спазмами, слабкістю або нудотою. Також можуть бути:

- Біль у животі (відчуття тиску/ скорочень)
- Сильна кровотеча (кілька годин)
- Озноб, підвищення температури (кілька годин)
- Діарея, нудота, головний біль



Ці симптоми **проходять протягом кількох годин або до доби**, і вказують, що організм реагує на дію таблеток. Це **нормально і очікувано**.

## Чи є безпечними для здоров'я ці препарати

✓ Міфепристон і мізопростол **внесені до списку основних ліків ВООЗ** — це означає, що вони мають критично важливе значення для здоров'я людей у всьому світі.

✓ За даними досліджень, **Міфепристон та Мізопростол безпечніші за багато звичних нам препаратів**, наприклад:

- **Парацетамол (ацетамінофен)** - має вищу токсичність при передозуванні.
- **Віагра (силденафіл)** - широко вживаний препарат, має вищу частоту серйозних побічних ефектів (наприклад, ризику для серцево-судинної системи), але продається легально в аптеках без обмежень.

Тобто, таблетки для аборту — безпечніші за препарати, які більшість з нас вважає «буденними».

# Порівняння з природним викиднем

Те, що відбувається у тілі під час медикаментозного аборт, дуже подібне до **викидня у першому триместрі**. Навіть клінічно лікарі зазвичай не можуть відрізнити ці два процеси, якщо людина не повідомляє, що приймала препарати.

## А як щодо хірургічного аборт?

Хірургічний аборт — **це медична процедура, яка проводиться виключно у клініці або лікарні**. Це вже не таблетки, а **інвазивне втручання**, яке включає механічне або вакуумне видалення вмісту матки через розширення шийки. Його іноді називають «вишкрібанням».

Це — операція. Так, нетривала, зазвичай до 10–15 хвилин, але вона потребує:

- медичного нагляду;
- анестезії або знеболення;
- спеціального обладнання.

Для багатьох людей це може бути травматичним досвідом — не лише фізично, але й психологічно. Особливо якщо медперсонал ставиться з осудом або грубістю — а це, на жаль, досі доволі поширене явище. Після втручання можливі ускладнення — інфекції, спайки, сильні болі, у рідкісних випадках — ушкодження матки.

Медикаментозний аборт натомість:

- не є операцією,
- не потребує інструментів чи наркозу,
- нагадує за фізіологією **природний викидень**.

Його можна **провести у себе вдома**, в безпечному і контрольованому середовищі. Людина зберігає контроль над тілом і часом, має більше приватності і може зосередитися на турботі про себе, без зовнішнього тиску або страху перед системою.

Це не означає, що хірургічний аборт — «поганий» чи «неправильний» варіант. Для багатьох людей це оптимальний і безпечний шлях. Але важливо знати, що **медикаментозний аборт — менш інвазивний, більш природний і**



**доступний**, і тому є хорошою альтернативою, яку підтримують феміністичні сервіси, медичні протоколи та рекомендації ВООЗ.

	<b>Хірургічний аборт</b>	<b>Медикаментозний аборт</b>
Є операцією	✓	✗
Потребує медичного нагляду	✓	✗
Потребує анестезії чи наркозу	✓	✗
Потребує спеціальних інструментів	✓	✗
Можна провести у себе вдома	✗	✓

## 2. Хто може робити медикаментозний аборт, а для кого він протипоказаний

Медикаментозний аборт (МА) — це безпечний і ефективний спосіб переривання вагітності, що підходить більшості людей, які його потребують. Проте навколо цього методу існує багато міфів і страхів, які можуть збивати з пантелику і навіть лякати. Ми хочемо допомогти тобі розібратися та розвіяти ті хибні уявлення, які часто виникають через брак інформації або вплив стигми.

Саме тому нижче ми розповідаємо про те, кому МА підходить, а також про деякі умови, при яких цей метод не рекомендується — щоб допомогти тобі прийняти рішення свідомо і без зайвих тривог.

### Кому підходить медикаментозний аборт?

- ✅ **Вік:** Медикаментозний аборт можна робити людям різного віку — від підлітків до людей літнього віку, якщо вагітність не перевищує 12 тижнів. Вік сам по собі не є перешкодою для МА.
- ✅ **Вага і індекс маси тіла:** Твоє фізичне тіло, вага або ІМТ не впливають на ефективність та безпеку медикаментозного аборту.
- ✅ **Після кесаревого розтину:** Якщо кесарів розтин був раніше і рубець вже зажив, МА цілком безпечний. Важливо лише переконатися, що заживлення пройшло успішно.
- ✅ **Годування груддю:** Люди, які годують груддю, також можуть робити МА. Невеликі сліди ліків потрапляють у молоко, але це не шкодить дитині. За бажання можна зробити коротку перерву у годуванні або зцідити молоко, щоб уникнути контакту.
- ✅ **Багатоплідна вагітність:** Медикаментозний аборт діє на всі ембріони одночасно і є безпечним при наявності двох більше ембріонів.

- ✓ **Фізична та психічна інвалідність:** Фізичні обмеження або інвалідність не заважають використанню цього методу. Головне — мати доступ до інформації і підтримки.
- ✓ **Паління тютюну:** Куріння не знижує ефективність медикаментозного аборт, хоча, звісно, загалом є шкідливим для здоров'я.
- ✓ **Негативний резус-фактор:** МА не потребує профілактики антирезусної імунізації, якщо немає значної кровотечі — це на відміну від хірургічного аборт.
- ✓ **ВІЛ-позитивний статус:** Медикаментозний аборт є безпечним і не взаємодіє з антиретровірусною терапією. Тим не менш, важливо інформувати консультантів про всі прийняті препарати для власної безпеки.

## Коли медикаментозний аборт не рекомендується

Протипоказання до медикаментозного аборту насправді дуже рідкісні. У більшості випадків люди, які їх мають, вже про це знають.

Не рекомендується проводити медикаментозний аборт, якщо у тебе є:

- ✗ **Спадкова порфірія** — рідкісне генетичне захворювання обміну речовин.
- ✗ **Хронічна недостатність печінки або наднирників.**
- ✗ **Довготривале приймання кортикостероїдних препаратів** (особливо у високих дозах).
- ✗ **Порушення згортання крові та анемія.**
- ✗ **Алергія на міфепристон або мізопростол.**
- ✗ **Якщо встановлена спіраль (ВМС) в матці**, це збільшує ризик ускладнень під час медикаментозного аборт. Її обов'язково потрібно видалити у лікаря перед процедурою.

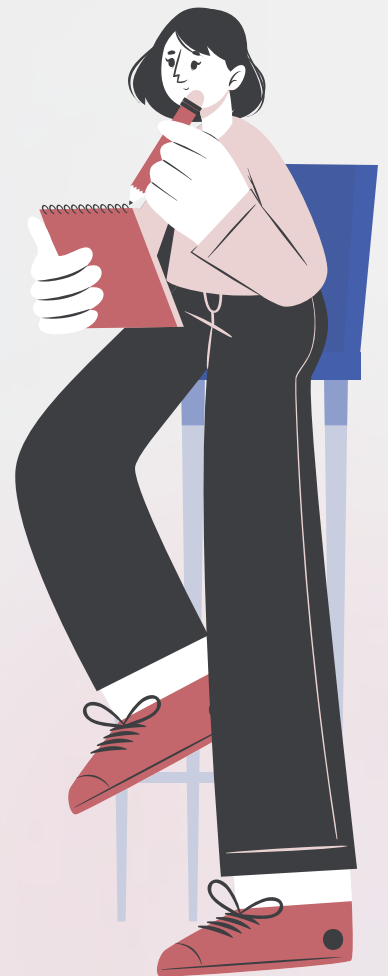
- ✗ При позаматковій вагітності (ектопічній)** таблетки не діють . Також препарати не спричиняють її. Але якщо є ризик такої вагітності (наприклад, у тебе був попередній ектопічний випадок або сильний біль лише з одного боку живота), потрібно звернутися до лікаря для діагностики.

## Підтримка сервісів під час самостійного медикаментозного аборт

Коли людина робить медикаментозний аборт самостійно, їй потрібно звернутись за підтримкою до спеціалізованих сервісів і консультанток. Під час онлайн-консультацій тебе попросять надати відповіді на деякі питання. Це важливо для твоєї безпеки.

### Консультантки допоможуть:

- **Оцінити стан здоров'я** на основі твоїх відповідей і визначити, чи підходить цей метод саме тобі
- **Надати покрокові інструкції** з прийому таблеток, поради щодо знеболення, харчування і відпочинку.
- **Забезпечити психологічну підтримку** і відповісти на будь-які питання в процесі.
- **Вчасно розпізнати сигнали ускладнень** і підказати, коли варто звернутися за медичною допомогою.



Для більшості людей такий супровід гарантує безпечний і комфортний досвід, зберігаючи твоє право на вибір і контроль над власним тілом.

## 3. Що робити, якщо підозрюєш вагітність

Коли ти починаєш підозрювати вагітність, найголовніше — **не панікувати**.

Вагітність може викликати багато емоцій — здивування, страх, збудження, тривогу. Це нормально. Але перше, що варто зробити — **перевірити**, чи справді вона є.

### Які можуть бути ознаки вагітності ще до затримки

Ще до затримки менструації в деяких людей можуть з'являтися такі **ранні симптоми**:

- Підвищена чутливість або набряклість грудей;
- Легка нудота або чутливість до запахів;
- Часті сечовипускання;
- Втома або сонливість;
- Легкі болі внизу живота;
- Перепади настрою

**Але важливо пам'ятати:** Ці симптоми не гарантують наявності вагітності — у когось вони проявляються, а в когось можуть бути відсутні зовсім. У різних людей — по-різному.

### А що, якщо затримка?

Затримка менструації — це найтипівіший перший «сигнал». Але **навіть вона не означає 100% наявність вагітності**.

Менструація може затримуватись з різних причин:



**Стрес**, тривожні стани,  
переживання



**Зміна способу життя**  
або харчування



**Гормональні збої**



**Проблеми з**  
**щитоподібною залозою**



**Післяпологовий період,**  
грудне вигодовування



**Вагітність**

Тому важливо не будувати здогадок, а **перевірити точно.**

## Як підтвердити вагітність?

### 1. Тест на сечу (домашній тест)

#### 🕒 Коли робити:

- Через **1–2 дні після затримки** менструації.
- Найкраще — з **ранкової сечі**, коли рівень гормону найвищий.

**Не варто робити тест відразу після статевого акту** — результат буде неточний, бо гормон ще не встигає накопичитись.

#### 📈 Наскільки точні результати тесту?

- Більшість сучасних тестів мають **точність понад 99%** при правильному використанні.

### 2. Аналіз крові на $\beta$ -ХГЛ (бета)

#### 🕒 Коли робити:

- Уже через **7–11 днів з моменту можливого зачаття** (статевого акту). Цей тест показує результат **раніше**, ніж тест на сечу.

## Що показує:

- Кількість **гормону хоріонічного гонадотропіну (ХГЛ)** — показник вагітності.
- Допомогає виявити **позаматкову вагітність**, ускладнення, а також оцінити, як розвивається вагітність.

## 3. УЗД (ультразвук)

### Коли робити:

- **3 5–6 тижня після початку останньої менструації** — тоді вже можна побачити плодове яйце.
- Із **6-7 тижня** можна почути серцебиття ембріона.

### Навіщо:

- Підтвердити, що вагітність є і вона маткова, а не позаматкова;
- Зрозуміти, на якому вона терміні.



Підтвердження вагітності — це перший крок до прийняття рішень.

Після позитивного результату тесту на вагітність важливо дізнатися **термін вагітності**.

Це допоможе:

- визначити **найбезпечніший та найефективніший метод аборт**у;
- замовити **правильну кількість препаратів**, якщо йдеться про самостійний медикаментозний аборт;
- мати **чітке розуміння процесів** в організмі.



# Як можна визначити термін вагітності

## 1. За датою початку останньої менструації (ЛМП)

Це найпоширеніший спосіб.

**Термін вагітності рахується від першого дня останньої менструації, навіть якщо зачаття відбулось пізніше.**

Щоб зручно порахувати тижні вагітності, можна скористатися **калькулятором вагітності на сайті Women Help Women:**

[🔗 розрахувати термін вагітності](#)

## 2. За результатами аналізу крові на гормон бета-ХГЛ (β-hCG)

Цей гормон виділяється після імплантації ембріона. Рівень β-ХГЛ збільшується на ранніх термінах вагітності.

Він може дати уявлення про термін, особливо якщо неможливо визначити його за менструацією або вагітність ще на дуже ранній стадії (до 4 тижнів).

Тиждень вагітності	Орієнтовний рівень β-ХГЛ:
3 тиждень	5 – 50
4 тиждень	5 – 426
5 тиждень	18 – 7 340
6 тиждень	1 080 – 56 500
7 – 8 тижнів	7 650 – 229 000
9 – 12 тижнів	25 700 – 288 000



### 3. За допомогою УЗД (ультразвукового дослідження)

- ✓ УЗД дозволяє найбільш точно визначити термін вагітності ( $\pm$  кілька днів), особливо у першому триместрі.
- ✓ Зазвичай використовують трансвагінальне УЗД на ранніх термінах (5–7 тижнів).
- ✓ Виявляються грубі патологічні відхилення у розвитку плоду

УЗД особливо важливе, якщо менструації були нерегулярними, якщо є **підозра на позаматкову вагітність** або якщо **аналізи дають суперечливу картину**.

Якщо ви маєте сумніви або суперечливу інформацію — краще поєднати кілька методів (наприклад, ЛМП + ХГЛ або ХГЛ + УЗД).

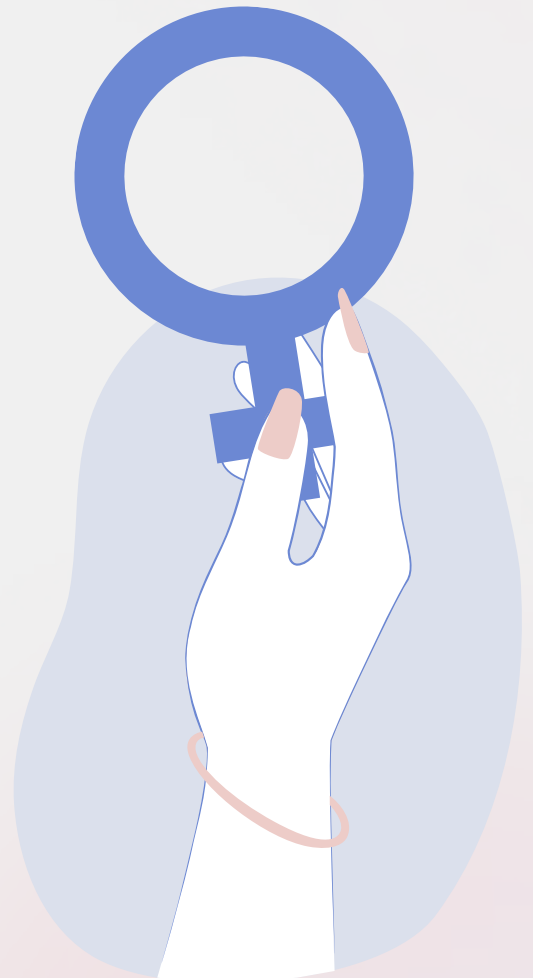
## Що робити, якщо вагітність підтверджено і вона не є бажаною?

Якщо вагітність **підтвердилася**, але **вона не є бажаною** — це не кінець світу.

Ти маєш право **приймати рішення про своє тіло**. І якщо ти вирішиш перервати вагітність, це можна **зробити безпечно** — **навіть самостійно**, з правильним супроводом.

**Головне** — звернутись до **перевіреного сервісу**, наприклад, Women Help Women, отримати підтримку і підготуватись правильно.

Про те, як саме підготуватись до **самостійного медикаментозного аборт (СМА)**, ми детально розповімо в наступному розділі.



## 4. Як підготуватись

Перед тим, як розпочати, кілька слів про важливість підготовки:

**Планування та створення підтримуючого простору допомагає знизити тривогу, дає відчуття контролю, комфорту та впевненості, а також забезпечує спокійніший перебіг процедури.**

### 1. Звернись до Women Help Women

- ✓ **Заповни онлайн-анкету** — це твій шлях до конфіденційної експертної підтримки.
- ✓ Консультантки-феміністки перевірять твої відповіді, виключать протипоказання та підтвердять, що процедура безпечна саме для тебе.
- ✓ **Питай про все: підтримка доступна до, під час і після аборту;** тебе проконсультують використовуючи потрібні терміни та займенники. Ти не зіткнешся з осудом чи нерозумінням. Консультантки завжди на твоєму боці.

Якщо ти — підтримуюча особа, нагадай людині з вагітністю: саме вона має заповнити анкету, бо WHW консультують людей з небажаною вагітністю безпосередньо. Можеш бути просто поруч в цей момент.

## 2. День прийому міфепристону (200 мг)

- **Нічого особливого не відчуваєш:** біль і кровотеча зазвичай відсутні. Може бути легка нудота чи запаморочення. В цілому люди можуть без проблем функціонувати.
- Можеш займатися звичними справами — працювати, бачитись з подругами, займатись спортом чи відпочивати.

## 3. День прийому мізопростолу (800 мкг)

**Це твій день турботи про себе** — лишайся вдома в комфортному просторі.

- Одяг має бути **м'яким і вільним**, підготуй **запас максі-прокладок:** кровотеча часто інтенсивніша за менструацію.
- Не використовуй **тампони чи менструальні чаші** — тільки прокладки. Варто контролювати кровотечу.
- Май поруч **туалет і душ**, щоб почуватися більш комфортно.



## 4. Як попередити нудоту

Якщо ти чутлива до нудоти, **прийми засіб від неї** за 30–60 хв до кожної таблетки — міфепристону та мізопростолу, щоб уникнути рвоти під час приймання таблеток.

**Міфепристон** засвоюється через ~1,5 години.

**Мізопростол** засвоюється через ~30 хвилин.

Важливо, щоб тебе не знудило до моменту засвоєння діючих речовин препаратів. Інакше процедура може не пройти успішно.

## 5. Як зменшити біль

Приготуй **нестероїдні знеболювальні препарати** (ібупрофен, парацетамол, німесил). Можна прийняти знеболювальні перед або під час процедури.

**Уникай Но-Шпа та інших спазмолітиків** – вони можуть зменшити дію мізопростолу.

Тепло допомагає зняти біль: підготуй грілку чи пляшку з теплою водою й клади на живіт, коли буде боляче. Можна також прийняти гарячий душ, тобі буде легше, якщо м'язи розслабляться.



Створи “куточок спокою”: плед, подушки, улюблені речі поруч, щоб можна було лежати чи сидіти зручно. Міняй позу — інколи так легше переносити біль. Ходи, лежи, сиди — спробуй почути потреби тіла в моменті та задовольнити їх.

## 6. Емоційна підтримка

Попроси близьку людину побути з тобою під час процедури. Це може бути партнер(ка), подруга або родичка.

- Емоційна підтримка й присутність довіреної особи **зменшують самотність і страх**.
- Компаньонка **допоможе відволіктися**. Фільм, гра, розмова, смачна їжа — разом все робити приємніше.
- Якщо знадобиться, твоя підтримуюча особа **супроводить до лікарні чи викличе швидку**.

Тому, будь ласка, не будь сама.

## 7. Їжа, напої, тютюн і алкоголь



**Їж і пий щось легке** — зберігай сили. Імбирний чай може зменшити нудоту.



**Курити тютюн можна**, це не заважає процесу.



**Не вживай алкоголь та речовини, що змінюють свідомість** - важливо контролювати процес і швидко зреагувати за необхідності.

## Тримай зв'язок із WHW

- **Пиши консультанткам** на email на будь-яких етапах процедури.
- Вони **підкажуть**, чи все йде згідно з очікуваннями, **дадуть емоційну підтримку**, якщо тобі вона потрібна, та **вчасно зорієнтують** щодо потреби в медичній допомозі.



## 5. Чого очікувати після прийому таблеток

Коли ти знаєш, що відбуватиметься з твоїм тілом, це допомагає **менше хвилюватися і більше довіряти собі**. Процес медикаментозного аборту — природний і зрозумілий, але може виглядати по-різному в кожній людині.

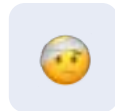
Добре мати уявлення, **що є нормою**, а що може бути **ознакою ускладнень** — це допоможе тобі почуватись спокійніше, **вчасно зреагувати**, якщо щось піде не так, і отримати допомогу, якщо вона буде потрібна. Ти не сама — консультантки поруч, і цей гайд також для того, щоби ти почувалась більш впевнено та безпечно.

### Побічні ефекти препаратів

Після прийому міфепристону та мізопростола можуть виникати тимчасові побічні ефекти. Це — нормальна реакція організму:



нудота або блювання



головний біль



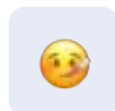
біль у животі (спазми)



слабкість,  
запаморочення



пронос



підвищення температури  
(до 38°C)

Ці симптоми зазвичай тривають кілька годин і минають самостійно. Якщо щось турбує — **можна писати консультанткам у будь-який момент**, вони на зв'язку, щоб підтримати.

# Кровотеча: коли почнеться, як виглядає, як довго триває

**Кровотеча** — головна частина процесу медикаментозного аборту.



Зазвичай **починається протягом 1–4 годин після прийому мізопростола**, але може настати пізніше (до 24 годин).



Найсильніша кровотеча — зазвичай протягом перших 4–6 годин після початку. Вона **супроводжується спазмоподібним болем**, подібним або сильнішим за менструальний.



Кров може бути яскраво-червоною, **зі згустками** — це нормально.



Виділення можуть тривати **до 4 тижнів**, але поступово стають слабшими.

**Важливо:** у кожної людини цей процес — індивідуальний. Тому не варто порівнювати себе з іншими чи чекати "ідеального сценарію". **Якщо щось викликає занепокоєння — напиши консультантці**, навіть якщо здається, що це дрібниця.

## Можливі ускладнення

Ускладнення після медикаментозного аборту — **рідкісні**, але їх потрібно вміти розпізнати. Ось ключові "red flags" (тривожні сигнали):

- **Біль, який не минає або посилюється**, навіть після прийому знеболювального
- **Рясна кровотеча** — коли ти **протікаєш більше ніж 2–3 максі-прокладки на годину протягом 2 годин поспіль**, і це не зменшується



- Виділення з неприємним запахом або дивного кольору
- Температура вище 38°C, яка тримається більше 24 годин

У таких випадках варто викликати швидку або звернутися до лікарні.

Насправді, такі ускладнення трапляються рідко:

- ризик сильної кровотечі — **менше 1%**,
- ризик інфекції — **менше 0,5%**.

Це **такі самі ускладнення**, які можуть виникнути при **природному викидні**, і медичний персонал знає, як надавати допомогу. Вони **не можуть відрізнити**, чи це був медикаментозний аборт чи природний викидень.

## Конфіденційність: що ти можеш сказати лікарям

**Ти не зобов'язана** повідомляти, що приймала абортівні таблетки.

- Мізопростол та міфепристон **не залишають слідів**, які можна виявити в організмі.
- Можна сказати: "**у мене стався викидень**". Це абсолютно правдиво: приблизно 20% вагітностей закінчуються саме так.

Ніхто не має права змушувати тебе розповідати більше. **Твоя безпека — найважливіша.**

## Ти не одна

Консультантки, які працюють в сервісах на кшталт Women Help Women, можуть бути з тобою **протягом процедури**.

- Вони допоможуть оцінити, чи все проходить нормально
- Підкажуть, коли треба звернутись до лікарів
- Підтримають емоційно



**Присутність близької людини і турбота** також дають відчуття безпеки, зменшують тривогу і допомагають пройти через процес без зайвого стресу та відчуття самотності.

**Подбати про себе — це не егоїзм, а сила.** Дозволь собі звернутись по допомогу і прийняти турботу. Цей досвід може бути непростим, але **ти не мусиш проходити його наодинці.**



## 6. Як правильно приймати абортивні таблетки

Звісно, ти отримаєш **детальну інструкцію** від феміністичного сервісу ще до того, як отримаєш препарати. Її **можна роздрукувати** та тримати поруч під час процедури. Але насправді **все не так складно**, як може здаватися на перший погляд. У цьому розділі — коротко й зрозуміло про головне.

### Що входить у стандартний набір

Зазвичай медикаменти надходять у такій кількості:

 **1 таблетка міфепристону (200 мг)**

 **4 таблетки мізопростолу (по 200 мг)**

Такої дози **зазвичай достатньо** для припинення вагітності **до 12 тижнів**. Але добре мати **ще 4 запасні таблетки мізопростолу**, на випадок, якщо кровотеча не почнеться після першої дози.

### Крок 1 — Міфепристон

 Проковтни таблетку **міфепристону (200 мг)** і запий водою.

 Після прийому **може не бути жодних змін**.

 Іноді можливі **нудота, слабкість, головний біль** — усе це минає самостійно.

Міфепристон **блокує гормон прогестерон**, без якого вагітність не може розвиватись, і готує тіло до очищення.

Після прийому треба **почекати 24 години** перед наступним кроком.

## Крок 2 — Мізопростол

**Мізопростол потрібно приймати приблизно через 24 години після міфепристону. Головне - не раніше ніж 24 години та не пізніше 72 годин. Оптимально — рівно через добу.**

### Як приймати:

1. Візьми **4 таблетки мізопростолу** (по 200 мг кожна).
2. Розмісти в роті: **по 2 таблетки з кожного боку** — між нижніми яснами та щоками.
3. **Тримай 30 хвилин**, можна ковтати слину, але не таблетки.
4. Після 30 хв **проковтни залишки таблеток**, які не розчинились.

Після цього мають розпочатись **спазми і кровотеча** — це ознака, що мізопростол працює. Він викликає скорочення матки, які **виганяють тканини вагітності**.

Найсильніша кровотеча триває зазвичай **кілька годин**. Потім ще кілька тижнів можливі **кров'янисті виділення та згустки** — це теж нормально.

### Якщо кровотеча не почалась

Якщо після прийому мізопростолу **минуло 24 години, а кровотеча так і не почалась** — не панікуй. Це буває.

Прийми **другу (запасну) дозу мізопростолу** таким самим способом:

- по 2 таблетки з кожного боку
- тримай у роті 30 хвилин

- потім проковтти залишки

У більшості випадків друга доза викликає кровотечу та очищає матку.

## Метод перевірений і рекомендований

Цей спосіб використання міфепростону та мізопростолу — **найефективніший**, його **рекомендують** **ВООЗ**, Women Help Women, Women on Web, Ipas та інші міжнародні організації.

Якщо препарати прийняті правильно, **ефективність процедури — понад 99%**.

# 7. Як перевірити, чи вагітність перервано

## Навіть якщо все здається "як треба"

Під час процедури ти могла відчувати всі **очікувані симптоми**: спазми, сильну кровотечу зі згустками або тканинками — ознаки того, що організм позбавляється вагітності.

Можливо, після цього зникли й **ознаки вагітності**: тендітність грудей, нудота, слабкість, відсутність апетиту.

Але навіть **якщо все виглядає "правильно", дуже важливо перевірити**, чи вагітність справді завершилась. Це дає спокій і впевненість, що все минуло безпечно.



## Способи перевірки переривання вагітності

### 1. Тест на сечу (домашній тест)

Через **3–4 тижні** після прийому мізопростолу можна зробити **звичайний сечовий тест на вагітність, який продається в аптеці**.

- ✗** Якщо тест негативний — вагітність завершена.
- ✓** Якщо тест позитивний, це **не обов'язково означає**, що вагітність ще триває — іноді гормон ХГЛ ще залишився в організмі. У такому разі варто повторити тест через кілька днів або скористатись одним з наступних методів.

### 2. Аналіз крові на ХГЛ (бета)

Це найточніший спосіб дізнатись, чи є ще вагітність. Потрібно зробити **два аналізи крові з інтервалом у 3-4 дні**.

- ✓** Якщо **рівень гормону ХГЛ знижується**, вагітність перервано.

- ✗ Якщо **рівень не знижується або росте** — це ознака, що аборт не завершився або вагітність розвивається далі.

Цей метод працює лише до 10 тижнів вагітності, тому що після цього строку рівень гормону при вагітності починають природньо спадати і вже неможливо визначити успішність аборту.

### 3. Ультразвукове дослідження (УЗД)

- **УЗД точно покаже, чи вагітність перервано.** Перед візитом до лікаря варто зачекати 7–10 днів, за цей час матка очиститься і лікар не буде радити непотрібне хірургічне очищення. На жаль, дуже часто так відбувається через необізнаність лікарів. Такої процедури очищення варто уникати.
- У випадку, якщо після прийому таблеток не почалась кровотеча і в тебе невеликий строк вагітності, **УЗД дозволить не тільки перевірити успішність аборт, але й виключити позаматкову вагітність.** Її ймовірність невелика — всього 2%. Але відсутність кровотечі якраз може свідчити про те, що плідне яйце закріпилося поза маткою. В такому разі потрібна буде допомога лікарів.

## Якщо аборт не завершився — це не страшно

Іноді медикаментозний аборт **не спрацьовує з першого разу.** Це буває рідко, проте якщо таке трапилось, можна звернутися по допомогу й обрати подальший план дій. У такому випадку:

- потрібно виключити позаматкову вагітність на УЗД
- якщо вагітність все ще триває і вона закріплена в матці - процедуру **можна безпечно повторити ще раз.**

**Абортивні таблетки не мають довготривалого негативного впливу на організм, препарати не накопичуються в організмі і не впливають на фертильність;**

Те, що не вийшло з першого разу, не означає, **що не вийде вдруге.**

**Ти можеш спробувати ще раз. І це нормально.**

Консультантки допоможуть оцінити ситуацію та підкажуть найкращий варіант.

# 8. Після аборту: чого очікувати і як про себе подбати

## Що відбувається з тілом після процедури

Навіть якщо аборт уже завершився, організм ще **поступово відновлюється**, **матка очищується та нормалізується гормональний фон, який було порушено вагітністю**. Це нормально й природно. Ось що може відбуватися:

- **Кровотеча може тривати ще до 4 тижнів**, але зазвичай стає дедалі слабшою, це можуть бути незначні виділення або такі, які зникають і знову з'являються.
- Невеликий **біль або спазми** можуть зберігатись кілька днів.
- Іноді виникає **нудота, слабкість, зміни настрою**.
- Може **з'явитись лактація** (неочікуване прибуття молока) — це тимчасово. Щоб зменшити неприємні відчуття, можна **носити щільний бюстгальтер**, не стимулювати груди і прикладати **холодні компреси**.

Як правило, вже **наступного дня** більшість людей повертаються до звичного життя. Але важливо **прислухатися до себе і не форсувати події**.

## Як подбати про себе

У перші дні рекомендується:

- ✗ **Уникай гарячих ванн** — краще душ
- ✗ **Не вживай алкоголь**, він може підсилити кровотечу
- ✗ **Обмеж інтенсивні фізичні навантаження**
- ✗ **Не займайся сексом**, якщо відчуваєш дискомфорт
- ✗ **Не використовуй тампони чи менструальні чаші** щонайменше 3–4 дні, або поки кровотеча не зменшиться

Після цього можна поступово повертатись до звичних гігієнічних засобів і активностей — **орієнтуйся на своє самопочуття**.



## Менструальний цикл

- Наступна менструація може з'явитись через **4–6 тижнів** після аборту.
- Вона може бути **ряснішою або болючішою** — це нормально.

Якщо через **6 тижнів** менструація не почалась, зроби **тест на вагітність**, щоб переконатись, що не відбулась **нова вагітність**.



## Контрацепція після аборту

Нова овуляція може настати вже **через 1–2 тижні** після медикаментозного аборту. Тому **заплануй контрацепцію одразу, якщо не хочеш завагітніти**.

Ось кілька доступних методів:

- **Презервативи** варто використовувати, якщо ти займаєшся сексом одразу після кровотечі;
- **Комбіновані оральні контрацептиви (КОК)** можна починати наступного дня після прийому мізопростолу;
- **Гормональний пластир, вагінальне кільце або ін'єкції** можна використовувати після завершення процедури;
- **Внутрішньоматкова спіраль (ВМС)** може бути встановлена лікарем через **кілька тижнів після процедури, якщо немає ускладнень**

Консультантки сервісів допоможуть підібрати найкращий варіант для тебе.

## Чи потрібно йти до лікаря

Якщо **процедура пройшла без ускладнень**, кровотеча завершилась, симптоми зникли, і перевірка показала, що **вагітність припинена** — **звертатись до лікаря НЕ обов'язково**.



Це твій вибір — **медична допомога має бути доступною, а не обов'язковою**, якщо ти цього не хочеш або не потребуєш.

## **Самотурбота після аборту: дослухайся до себе**

Більшість людей **почуваються добре вже незабаром після аборту**. Зникають симптоми вагітності — нудота, слабкість, чутливість грудей — і разом із ними часто приходить **полегшення, покращення настрою, відчуття сили та повернення до себе**.

Але кожна історія — **унікальна**. І кожне тіло, кожна психіка проживають досвід по-своєму.

Якщо тобі хочеться **побути на самоті** — це нормально. Якщо, навпаки, хочеться бути **поруч із близькою людиною, відчутти підтримку** — попроси про це. Це теж турбота про себе.

Не тисни на себе. **Не потрібно бути "продуктивною" чи "сильною" одразу**. Достатньо просто бути. Дихати. Відчувати.

Через **соціальну стигму** іноді можуть з'являтися змішані почуття — навіть якщо ти впевнена у своєму рішенні. Це не про провину, це про середовище.

**Пам'ятай: ми віримо, що ти знаєш, що для тебе краще.**

І навіть якщо світ навколо засуджує, ти маєш право приймати рішення про своє тіло.

**Твій вибір правильний.**

**І ми підтримуємо твій вибір.**



# 9. Психологічна підтримка після аборту. Як підтримати себе або іншу людину.

## Чому психологічна підтримка важлива

Аборт — це не лише медична процедура. Це життєве рішення, яке часто супроводжується сильними емоціями.

Навіть коли ми впевнені у своєму виборі, навіть коли все пройшло добре фізично — наш емоційний стан потребує уваги.

Але ми живемо у світі, де контроль над тілом і репродукцією — політичний. Де аборт постійно перетворюють на об'єкт публічної моралі, де рішення, що стосуються нашого життя, нашої вагітності, нашого майбутнього, викликають суспільний осуд, а не підтримку.

Це створює тиск. Це породжує ізоляцію. Це підживлює стигму.

Психологічна самопідтримка після аборту - це не лише про відновлення і турботу про себе. **Це акт супротиву системі**, що намагається змусити нас сумніватися у собі.

Підтримка іншої людини - це **солідарність на практиці**, спосіб вибудовувати спільноти, де є місце для відкритості, емоцій, різних досвідів.

Цей розділ заключний і він про турботу. Нагадування, що ми не самі і що право приймати рішення про своє тіло завжди має супроводжуватись правом на безпеку, підтримку й емпатію.

## Як відчувається більшість людей після аборту

Більшість людей після аборту відчуваються добре. Досить швидко приходить відчуття полегшення, повернення до звичного життя, зникає напруга і настрої покращуються.



Це те, що природно виникає після того, як було ухвалено важливе, бажане і контрольоване рішення - вирішення ситуації, яка не відповідала твоїм планам, твій сміливий та свідомий вибір.

## Емоційний досвід може бути різним

Емоційний досвід може бути **різним: у когось він легкий, у когось – складніший.**

Декому, попри впевненість у правильності вибору, може бути **сумно чи тривожно**. Може з'являється відчуття **провини, сорому, самотності**. І це теж нормально.



Ці почуття не означають, що рішення було хибним. Вони можуть виникати з багатьох причин, і **важливо про них говорити відкрито.**

## Як стигма впливає на психіку



Сильний вплив має стигма навколо абортів. Вона є всюди.

В установах, які ставлять перепони замість підтримки. У суспільстві, де слово «аборт» вимовляється пошепки. У родинах, де про це взагалі не можна говорити.

І часто — всередині нас самих, у формі внутрішнього осуду, який ми не обирали, а який нав'язано нам суспільством та патріархатом.

Ця стигма — тінь, що падає навіть на впевнені рішення.

## Гормони і психоемоційний стан

На наш стан можуть впливати також фізіологічні чинники. **Гормони, пов'язані з вагітністю, змінюють настрій і самопочуття**, і після завершення вагітності можуть проявлятися як нестабільність, емоційна чутливість, сльозливість чи відчуття спустошення.

Це все не свідчить про помилку - це просто тіло переживає трансформацію.



## Що робити, якщо після аборту тобі емоційно складно

Якщо після аборту тобі **непросто** — варто знайти можливість поділитися своїми почуттями. **Не варто залишатися з цим наодинці.**

Якщо **маєш людей, яким довіряєш** і можеш з ними поділитись - поговори.

Якщо **не маєш** — звернись до психотерапевта чи кризового психолога. Навіть одна розмова з емпатійною людиною може дати полегшення.

## Нагадай собі: твій вибір — твоя сила



Нагадуй собі: лише ти знаєш, що краще для тебе. Твій вибір був правильним, бо був свідомим.

Ти маєш повне право на цей досвід, на рішення, яке стосується тільки тебе, на своє життя.

**Ти не одна.**

Мільйони людей з досвідом небажаної вагітності щороку роблять аборти. Це звичний, нормальний досвід.

**Ніхто не має права тебе засуджувати.**

**І точно — ти сама не мушиш цього робити.**

# Як підтримати людину після аборт

## Бути поруч — важливо.

Якщо тобі відкрилась людина, яка зробила аборт — це акт великої довіри. І твоя підтримка в цю мить може мати надзвичайне значення. Якщо ти в ресурсі надати підтримку та допомогу, будь ласка, зроби це.

### **Важливо: будь поруч і слухай.**

Не потрібно говорити складні фрази чи знати всі правильні слова. Просто будь уважною. Дай простір і час для того, щоб людина виговорилась. Після ти можеш запитати:

Як я можу тебе зараз підтримати?

Яку саме допомогу ти хочеш отримати?

Вислухай та оціни власні можливості. Не обіцяй того, чого не зможеш виконати.

✅ **Валідуй емоції:** “Це нормально так себе почувати”, “Твої почуття важливі”.

✅ **Підтвердзуй вибір:** “Це твоє право, і твій вибір був правильним саме для тебе”.

Запропонуй підтримку та допомогу таку, яку ти зараз в силах надати.

## Чого не варто робити

Важливо не знецінювати досвід.

- ❌ Навіть якщо тобі здається, що аборт — це «дрібниця», якщо ти маєш свій власний досвід аборту і він був зовсім інший — **не порівнюй**. **Не кажи «а от у мене...»**, **не давай універсальних порад**, якщо тебе про це не просять.

**✗ Не змушуй ділитись** більше, ніж людина готова.

**✗ Це не момент для оцінок.** Це момент для присутності.

## Уважність до вразливих груп

Пам'ятай, що людина, яка зробила аборт, може належати до вразливих груп: бути переселенкою, трансгендерною або небінарною людиною, представницею етнічної або релігійної меншини, секс-працівницею, людиною ВІЛ+ або людиною з інвалідністю, підлітком або людиною старшого віку. У такому разі людина переживає ще більший тиск та стигму.

Досвід вразливих груп може бути **особливо складним і потребувати тонкого, ненасильницького, чутливого підходу**. Не припускай, що ти знаєш, що людина відчуває. Дай простір, не тисни, просто будь поруч.



## Конфіденційність не обговорюється.



**Конфіденційність — це основа.**

Якщо людина поділилася з тобою своїм досвідом, не розповідай про це іншим без її згоди.

Навіть «просто подрузі». Навіть «у хороших намірах». Це може бути дуже травматичним для людини, яка тобі відкрилась.

**Довіра — це те, що дуже легко втратити.**



## Турбота може бути і практичною

Інколи важлива не лише емоційна, а й **практична підтримка**.

Разом сходити до лікаря, якщо в цьому є потреба, допомогти з побутом, знайти безкоштовну психологічну допомогу — це теж прояв турботи.

**Інколи просто бути поруч — найкраще, що можна зробити.**

## Повторний контакт з людиною

Через кілька днів або тиждень — напиши або зателефонуй. Запитай, як людина почувається, чи щось змінилось, чи є потреба в чомусь ще.

Люди часто не говорять про свій стан одразу. **Повторний контакт - це не формальність, а справжній прояв підтримки.**

Людям складно ділитися досвідом абортів через страх осуду.

Людям складно ділитися досвідом абортів — не тому, що цей досвід ненормальний чи ганебний, а тому що їх навчили соромитися, мовчати, боятись бути відкинутими.

Цей страх не виникає зсередини — він нав'язаний зовні: родиною, системою охорони здоров'я, релігією, законами, медіа, державою.

Суспільство формує багат шарову стигму, яка пронизує все — від публічної риторики до внутрішніх голосів у голові кожної людини, що приймає рішення про своє тіло.

Усе це створює глибоку самотність.

Людина може знати, що вчинила правильно — але почуватися винною. Відчувати полегшення — і водночас чекати на покарання. Бажати поділитися — але мовчати, бо не впевнена, що її почують із прийняттям.





І саме тому так важливо створювати простори, де можна говорити чесно, без страху бути засудженою чи знеціненою.

Простори, де **твій досвід — не проблема**, яку треба виправити, а історія, яка має право бути почутою.

Простори, де **присутність іншої людини — це не контроль** і не оцінка, а підтримка, увага, визнання.

Бути такою людиною — означає **практикувати емпатію як політичну дію**. Це означає не лише чути, а й визнавати: що репродуктивна автономія — це фундаментальне право. Що стигма — це інструмент контролю. Що підтримка — це форма опору.

Ми змінюємо реальність, коли не відвертаємося. Коли не замовчуємо. Коли тримаємо простір для болю, радості, сумнівів, сили — для всього, що є в цьому досвіді.

Ми **будуємо фемінізм не лише через гасла, а через стосунки**, у яких є довіра, тепло і прийняття.

**Це і є солідарність.**

**Це і є фемінізм у дії** — щоденний, простий, але глибоко трансформаційний.

Через багат шарову стигму.

Через тиск.

І наше завдання — змінити це.

Бути тими, з ким можна говорити чесно.

Хто не знецінить. Хто не зрадить.

Хто просто буде поруч.



# Заключна частина

## Навіщо ми створили цей гайд

Ми, команда @pro\_abort, написали цей гайд, бо віримо: знання — це сила, доступ до безпечного аборту — це право, а турбота одне про одну — це дія, яка змінює світ.

Ми щодня бачимо, як багато людей залишаються наодинці зі своїм рішенням, зі страхами, з дезінформацією, зі стигмою.

Ми хочемо, щоб було інакше. Щоб кожна людина, яка шукає інформацію або підтримку, могла знайти їх у безпечному, емпатійному й політично свідомому просторі.

Щоб аборт більше не був темою тиші чи сорому. Щоб досвід репродуктивного вибору визнавався — у всій його складності, багатоголоссі й силі.

## Дякуємо

Ми щиро вдячні кожній, хто доклалась до створення цього гайду:

- нашій редакторці — **Онікс**, за ніжність до слів і увагу до змісту,
- дизайнерці — **Марині Літо**, за чутливу візуальну мову,
- **спільноті Women Help Women** за консультаційну підтримку.
- авторці гайду — **Оксанці**, за ідею створення гайду та реалізацією.

**Цей гайд — не фінальна крапка. Це точка опори.  
Спирайся на нього. Ділися ним. Повертайся до нього. І пам'ятай:  
ти не одна. Ми поруч. І завжди будемо.**

*З любов'ю та солідарністю,  
Команда @pro\_abort*

# Посилання на джерела

Тут ти знайдеш посилання на джерела, які можуть підтвердити подану в гайді інформацію.

- [Women Help Women Часті запитання](#)
- МОЗ України [МЕДИЧНИЙ АБОРТ КЛІНІЧНА НАСТАНОВА, ЗАСНОВАНА НА ДОКАЗАХ](#)
- [Abortion care guideline, 2nd ed.](#)
- The Lancet – SAFE-дослідження (Аргентина, Нігерія) [thelancet.com](http://thelancet.com)
- UK Government [Safety briefing on telemedicine for early medical abortion.](#)
- ACOG (Американський коледж акушерів-гінекологів) [Medication Abortion Up to 70 Days of Gestation.](#)
- Guttmacher Institute [Medication Abortion.](#)
- Guttmacher Institute. [Unintended Pregnancy and Abortion Worldwide](#)
- Gov.scot [Telemedicine early medical abortion at home: evaluation.](#)
- [Information about Mifepristone for Medical Abortion.](#)
- Advancing Family Medicine Through Philanthropy [Mifepristone and Misoprostol for Early Pregnancy Loss and Medication Abortion.](#)
- Енциклопедія (Wikipedia) [Medical abortion.](#)
- Teen Vogue – " [England and Wales Make Abortion Pills by Mail, 'Pills By Post,' Permanent.](#)
- Glamour [Research Says You Can Safely Induce Your Own Abortion.](#)
- MedlinePlus. Medical Abortion [Abortion](#) (Medication abortion)
- NCBI Bookshelf (StatPearls). [Mifepriston](#)
- Journal of Pregnancy and Reproduction [Misoprostol: An Essential Drug in Reproductive Health](#)

- MedlinePlus [Ending pregnancy with medicines](#)
- PubMed [Misoprostol and pregnancy](#)
- BOO3 [Clinical practice handbook for quality abortion care](#)
- Planned Parenthood [The Abortion Pill](#)
- NHS Scotland [Medical Termination of Pregnancy Protocol\(MTOP\)](#)
- NHS SPS [Medically terminating a pregnancy during breastfeeding](#)