

الإجهاض: خسارة الحمل قبل مرور 20 أسبوعاً على بدءه



“نعلم أن ذلك مؤلم، نحن هنا للمساعدة”

لتلقي إحدى خدمات الدعم التي يقدمها الأقران في شبكة خسارة الحمل والرضع يرجى الاتصال بنا على:

الهاتف: (PAIL) 1-888-303-5427

البريد الإلكتروني: pailnetwork@sunnybrook.ca

الموقع الإلكتروني: pailnetwork.ca

يمكن لمزود الرعاية الأساسية الخاص بأطفالك، أو الأخصائي الاجتماعي (المدرسة، المستشفى، أو المجتمع المحلي)، أخصائي حياة الطفل، المدرس، قائد المجتمع، أو الزعيم أن يساعدوك بإعطاء أفكار حول كيفية تقديم الدعم لهم وكيفية التحدث معهم باللغة التي يفهموها. وقد يساعد أيضاً الحديث مع آباء وأمهات لديهم أطفال ومروا بتجربة الخسارة. للحصول على معلومات ومصادر أكثر، الرجاء زيارة الموقع pailnetwork.ca.

المصادر

للحصول على قائمة محدثة من المصادر المساعدة، أو للحصول على دعم إضافي، يرجى زيارة موقع pailnetwork.ca.

بمن يمكنك الاتصال لطلب المساعدة

◀ فريق الرعاية الصحية الخاص بك

بيانات الاتصال:

◀ ممرضة الصحة العامة أو ممرضة صحة المجتمع

اتصل بدائرة الصحة في مجتمعك المحلي.

◀ مقدم الرعاية الروحية، رجل الدين، المرشدون في المجتمع

بيانات الاتصال:

◀ خط المساعدة المحلي للأزمات

بيانات الاتصال:

نبذة عنا

إننا منظمة من الأقران الذين يدعمون الأسر التي عانت خسارة الحمل والرضع، ونحقق هذا من خلال الدعم التوعوي، ودعم الأقران، والدعم عبر الهاتف والانترنت.

تستطيع شبكة خسارة الحمل والرضع تقديم خدماتها إلى الأسر المفجوعة، وأخصائيي الرعاية الصحية، بدعم من وزارة الصحة والرعاية طويلة الأمد، إلى جانب متبرعين كرماء ومتطوعين متفانين. لمعرفة المزيد عن خدمات الدعم التي نقدمها، أو للتبرع يرجى زيارتنا على الموقع pailnetwork.ca.

شكراً لكم

تود شبكة خسارة الحمل والرضع أن تشكر مستشفى كلية النساء لسماعهم بإعادة طباعة "حقوق الطفل" و "حقوق الوالدين".

يرجى ملاحظة أنه

في حين أن الهدف من هذا المنشور هو تقديم معلومات مفيدة، فإنه لا يعد بديلاً عن الرعاية الصحية المهنية والنصيحة الطبية.

بعد الإجهاض يكون كثير من الآباء والأمهات قلقين بخصوص أطفالهم الآخرين.

وقد يسألون أنفسهم:

- هل نخبرهم عن الإجهاض؟
- متى نخبرهم عن الإجهاض؟ كيف نخبرهم؟
- كيف سأجيب عن أسئلتهم أو أطمئنهم؟
- هل أولي أطفالي اهتماماً كافياً؟
- لماذا أشعر بالاضطراب من أن شيئاً سيئاً سيحدث لهم أيضاً؟
- لماذا لا يبدو أنهم مهتمين بالإجهاض؟
- هل عليّ أن أبكي أمام أطفالي أو أن أريهم أنني حزينة؟
- إن كنت تفكرين أو تشعرين بذلك، فلست وحدك.

لا توجد هناك أجوبة صحيحة بالنسبة لجميع العائلات على هذه الأسئلة. تجد الكثير من العائلات أنه من الأفضل التحدث مع الأطفال عما حدث، بينما تختار أسر أخرى عدم التحدث عن الإجهاض. إذا قررت التحدث عن الإجهاض، أو إذا سألت أطفالك، قد تجدين أنه من المفيد أن تستخدمى شرحاً واضحاً وبسيطاً وملائماً لسنهم. من الطبيعي أن تخبري أطفالك بأنك منزعجة بسبب وفاة الطفل. قد يفيد أن تخبريهم أنك تحبهم وأن خسارة الحمل لم تكن خطأهم.

وقد يساعد أيضاً أن تطلبي من الأسرة والأصدقاء العون في أشياء مثل رعاية الأطفال أو أخذ الأطفال الآخرين في رحلات خاصة، وأحياناً تجد الأسر أن المحافظة على الروتين للأطفال أمر مساعد. يعني هذا أن يقوم الأطفال بممارسة الكثير من نشاطاتهم المنتظمة.

ما المتوقع من هذا الكتيب

قام آباء مفجوعون وأخصائيو رعاية صحية بإنتاج هذا الكتيب لإرشادكم حول ما يمكنكم توقعه في حال تعرضكم للإجهاد، والذي يُعرّف بأنه خسارة الحمل قبل مرور 20 أسبوعاً من بدءه. قد تمثل هذه الفترة صعوبة شديدة في حياتكم نريدكم أن تعلموا أن هناك طرقاً للمساعدة وأنكم لستم بمفردكم.

نأمل أن يساعدكم هذا الكتيب على فهم التالي:

- للأسف فإن الإجهاد هو أمر شائع ويحدث غالباً لأسباب طبيعية.
- هناك خيارات مختلفة لعلاج الإجهاد، سواء في المنزل أو في المستشفى. سنتكلم عن هذه الخيارات بشكل أوسع فيما يلي.
- يُعد الحزن استجابة طبيعية للإجهاد.
- تنتاب الكثير من الآباء والأمهات مشاعر عارمة ومعقدة بعد الإجهاد بما في ذلك مشاعر الحزن، والخجل، والذنب، والغضب، ولوم النفس. إن كنتم تشعرون بذلك، فلستم وحدكم.
- يعاني الناس من خسارة الحمل بشكل مختلف، وليس هناك طرق صحيحة أو خاطئة للشعور بخسارة الحمل.
- هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تساعدكم بها للشفاء بديناً وعاطفياً بعد انتهاء الإجهاد.
- الغرض من هذا الكتيب هو إعطاء نظرة عامة عن التجارب الجسدية والعاطفية التي يمكن أن تحدث خلال المراحل المبكرة والمتأخرة من الإجهاد. نرجو أن تساعدكم المعلومات المتضمنة في هذا الكتيب على فهم الإجهاد بشكل أفضل وطرق إيجاد الدعم الذي تحتاجون إليه.

في هذا الكتيب، تستخدم أحياناً لغة خاصة بنوع الجنس للشرح (أي النزف المهبلي) أو للإشارة إلى بحث قائم أو معرفة. نرجو أن يكون هذا الكتيب مفيداً لجميع الأفراد المنجيين، بغض النظر عن هويتهم الجنسية أو ميولهم الجنسية.

قد تجد أن جميع أقسام الكتيب ليست على صلة بك أو ليست مفيدة. لذا يرجى قراءة هذا الكتيب بأية طريقة تجدونها مفيدة لكم.

إذا كان لديك شريك، قد تجدين أن كل منكما يعالج الحزن بطريقة مختلفة عن الآخر. هذا أمر طبيعي. لا يمكن لشخصين أن يحزنا بنفس الطريقة أو في نفس الوقت، لهذا السبب يمكن أن تجد أن هناك ضعف أو غضب أو حزن ضمن علاقتك. يحدث هذا خاصة عندما يعتقد أحد الشريكين أن الشريك الآخر ليس حزيناً أو عندما يعتقد أحد الشركاء أن الشريك الآخر ليس مهتماً بالخسارة أو بهم.

في بعض الحالات، قد يشعر شريكك أنه من المتوقع منه أن يبقى قوياً في الظاهر لتقديم الدعم لك. يمكن لذلك أن يقوم بإخفاء مشاعر الخسارة والحزن حيث أن شريكك نفسه يحاول التأقلم. في بعض الحالات، قد يضطر أحد الشريكين للبقاء في العمل أو رعاية أطفال آخرين أو في المنزل وقد يرغب بتجنب الانزعاج في الظاهر حتى يتمكن من إتمام عمله وواجباته.

يقول كثير من الشركاء أن العلاقة الجنسية بعد الإجهاد تشكل تحدٍ خاصة إذا كان أحد الشريكين جاهزاً والآخر ليس كذلك. أحياناً يسبب فقدان الحمل لدى بعض الأشخاص شعور بالخجل أو خيبة أمل بسبب أجسامهم. أحياناً تعني الأعراض الجسدية مثل الألم أو النزيف أن الشخص لا توجد لديه رغبة جنسية. وأحياناً يعني الحزن أو الغضب أن الشخص لا يمكنه التواصل مع شريكه بشكل حميمي.

من المهم أن لا يلوم الشركاء أنفسهم أو بعضهم البعض وأن يتذكروا أن كلاهما في حالة حزن بسبب نفس الخسارة الصعبة. من المهم محاولة احترام بعضهم البعض وحيث يكون كل شخص في رحلة الحزن الخاصة به. التحدث عن مشاعرك والاختلافات مع بعضكم البعض قد يكون مفيداً. وبعض الأسر تجد من المفيد التحدث مع شخص موثوق مثل صديق، فرد من العائلة، أو أخصائي.

كلمات ومعانٍ ومصطلحات خاصة

الإجهاض

الولادة المبكرة لطفل (مضغة أو جنين) أو خسارة حمل قبل الأسبوع العشرين من الحمل.

مضغة و جنين

هذه هي مراحل نمو الطفل المبكرة والمصطلحات الطبية المستخدمة بشكل متكرر. يعرف تجمع الخلايا المبكرة التي تنمو من البويضة الملقحة باسم المضغة، وتستمر المضغة بالنمو إلى أن تسمى جنيناً من الأسبوع الثاني عشر حتى الولادة. في هذا الكتيب، سنستخدم كلمة «طفل» للإشارة لكل من المضغة والجنين.

الإجهاض العفوي

المصطلح الطبي للإجهاض.

الإجهاض الفاتئ

عند وفاة الطفل وبقائه داخل الرحم لمدة أسبوعين على الأقل قبل حدوث الإجهاض.

الإجهاض غير الكامل

عند بقاء الطفل أو أنسجة الحمل داخل الرحم خلال أو بعد الإجهاض.

الإجهاض المهدد

أعراض إجهاض، متضمنة نزيف وتشنج، تحدث بينما لا يزال الطفل على قيد الحياة.

الحمل العنقودي

لدى البويضة الملقحة المزروعة في الرحم عدد كبير جداً أو قليل جداً من الكروموسومات ولا يمكن أن تنمو إلى جنين. تستمر الخلية بالنمو إلى كتلة أنسجة غير طبيعية مسببة أعراض الحمل. يجب علاج الحمل العنقودي مباشرة ومتابعته من قبل أخصائي رعاية صحية.

إذا كنت قد عانيت أنت أو أحد أفراد أسرتك من مرض نفسي فأخبري مزود الرعاية المسؤول عنك، وإذا كنت قلقة بخصوص أفكارك أو مشاعرك، أو كنت بحاجة لمزيد من الدعم فأخبري مزود الرعاية المسؤول عنك، احجزي موعداً مع مزود الرعاية الأساسية الخاص بك (طبيب أو ممرضة ممارسة) عند الذهاب للموعد أخبري مزود الرعاية عن رغبتك بالتحدث عن مزاجك، أو انتهزي الفرصة للتحدث عن مزاجك عندما تُسألين "كيف تشعرين؟" فمن المهم أن تخبري فريق رعاية الحمل المسؤول عنك إن كان يتتابك شعور غامر، وتجدين أن من الصعب التعامل مع الأمر، أو إذا كانت تراودك أفكار إيذاء نفسك أو الآخرين. وسيكون مزود الرعاية الصحية المسؤول عنك قادراً على إجراء التقييم المسحي، والمتابعة، والتحويل، وتقديم الدعم لك ولأسرتك إن لزم الأمر.

تجد بعض العائلات أيضاً أنه من المفيد القيام بما يلي:

- الاتصال بدائرة الصحة العامة المحلية لديهم. لدى كثير من دوائر الصحة العامة ممرضين أو متطوعين مدربين بإمكانهم مساعدتك وإخبارك عن الدعم في مجتمعك.
- التحدث مع آباء وأمهات ممن عانوا من مرض نفسي.
- الانضمام إلى مجموعة دعم.
- التحدث إلى أخصائي صحة نفسية.
- الحصول على الدعم من منظمة صحة نفسية. في أونتاريو لدى الجمعية الكندية للصحة النفسية موقع إلكتروني يحتوي معلومات عن الصحة النفسية والمرض النفسي، وفيه روابط للدعم، كما يوجد لدى خط مساعدة الصحة النفسية (1-866-531-2600 أو mentalhealthhelpline.ca) معلومات حول خدمات الصحة النفسية المجانية في أونتاريو، وروابط لمقدمي ومنظمات خدمات الصحة النفسية.

الحمل خارج الرحم

تنمو المضة خارج الرحم. عادة - وليس دائماً - في قناة فالوب. لا يمكن للمضة أن تنمو بشكل سليم وتجب إزالتها.

البيضة التالفة

عند عدم نمو المضة من البيضة الملحقة.

الرحم

الرحم هو عضو تناسلي يقع في منطقة الحوض. في معظم الحالات، هذا هو المكان الذي يتطور فيه الحمل وينمو فيه الطفل.

عنق الرحم

نسيج ضيق على شكل عنق، يشكل الجزء السفلي من الرحم. يربط عنق الرحم ما بين المهبل (قناة الولادة) والرحم ويفتح ليسمح بالمرور بين الإثنين.

توسيع وكحت الرحم

عملية جراحية قصيرة حيث يُفتح عنق الرحم وتُزال أنسجة الحمل من الرحم. يتم ذلك بإزالة بطانة الرحم خلال إعطائك مزيل الألم (تحت التخدير). يتم توسيع وكحت الرحم في غرفة عمليات في المستشفى وفي معظم الحالات يمكنك الذهاب للمنزل في نفس اليوم الذي أجريت فيه العملية.

ميزوبروستول

دواء يستخدم لبدء الإجهاض. يوصف هذا الدواء عندما يتم التأكد من وفاة الطفل عن طريق التصوير بالموجات فوق الصوتية ولكن عملية الإجهاض لم تبدأ بع.

نواتج الحمل

مصطلح طبي لوصف الأنسجة المتكونة داخل الرحم بعد الحمل (مثل الكيس المحي، والمشيمة، والمضة)

من المهم جداً تشخيص وعلاج القلق والاكتئاب، لكن هناك بعض الأشياء التي تجعل من الأصعب على العائلات الحصول على الدعم والعلاج الذي يحتاجونه، وأحياناً يكون الشعور بالحزن أو السلبية أو الغضب أو القلق صعب جداً لدرجة تجعل من الصعب الحديث عنه، قد يكون من الصعب بالنسبة للأشخاص تصديق أن أحداً ما سيتفهم مشاعرهم. وعادة ما يشعر الناس بالخجل من امتلاك هذه الأفكار والمشاعر، أو يقلقون من أن الناس سيعتقدون أنهم أشخاص سيئون أو ضعفاء، ويقلق البعض من أن يكونوا مجبرين على أخذ أدوية، حتى قد لا يلاحظ بعض الناس مشاعرهم وقد يكون أحد الأشخاص المحبين هو الشخص المعني. وربما حاولتِ التحدث عن ذلك مع أحد ما، لكنه لم يُصغِ إليك أو شعرت بالحرج، وفي النهاية كثير من الأفكار والمشاعر المرتبطة بفقدان الحمل أو الحزن هي نفسها الأفكار والمشاعر المرتبطة بالقلق والاكتئاب، مما يجعل من الصعوبة على مقدمي الرعاية أحياناً أن يحددوا ما الذي يحدث.

من الأهمية بمكان التحدث مع عائلتك وفريق الرعاية المسؤول عنك حول الصحة النفسية، قد تتضمن علامات القلق والاكتئاب:

- مزاج سيء أو حزن شديد
- مشاعر عارمة ومستمرة بالتفاهة واليأس
- شعور بالذنب، أو النقص، أو القلق أو الذعر
- إدمان المخدرات أو الكحول أو زيادة تعاطيها بشكل كبير
- تغيرات في طريقة حياتك اليومية - عدم الأكل، أو الاستحمام، أو النهوض من السرير
- مشاكل في النوم
- صعوبة في التركيز
- أفكار لإيذاء نفسك أو الآخرين

ما هو الإجهاض وما أسبابه؟

الإجهاض هو الولادة المبكرة لطفل أو خسارة حمل قبل الأسبوع العشرين من الحمل. يصنف هذا الكتيب الإجهاض إلى جزأين:

- خسارة مبكرة، التي تحدث حتى الأسبوع الثاني عشر
 - خسارة متأخرة، التي تحدث بعد الأسبوع الثاني عشر وقبل الأسبوع العشرين.
- العشرين. بعد الأسبوع العشرين، أو إذا كان الطفل يزن 500 غراماً أو أكثر عند الولادة، تسمى خسارة الحمل عندها بولادة جنين ميت (الإملاص). لأنه يمكن لهذه التجارب أن تختلف عن بعضها البعض، من اللغة المستخدمة إلى الخدمات المقدمة، فإننا نخطب كل منها بشكل منفرد. لمعلومات أكثر عن ولادة الجنين الميت، يرجى الاطلاع على كتيب "ولادة جنين ميت" من شبكة خسارة الحمل والرضع، أو زيارة موقع pailnetwork.ca

حالات الإجهاض هي نهاية حزينة جداً لكثير من حالات الحمل، وهي شائعة للأسف. يقدر الباحثون أن حوالي واحدة من كل أربع حالات حمل مؤكدة تنتهي بإجهاض. معظم حالات الإجهاض المبكرة هي نتيجة خطأ عشوائي في كروموسومات الطفل. في هذه الحالات، لا يمكن للطفل أن يعيش وينتهي الحمل. عندما يحدث ذلك، لا ينبغي للإجهاض أن يؤثر على حالات الحمل المستقبلية.

تتضمن بعض أسباب الإجهاض الأكثر شيوعاً:

- مشاكل كروموسومية وجينية عند الطفل
- عدوى
- مشاكل هرمونية
- استجابات الجهاز المناعي
- حالات صحية
- مشاكل في الرحم وعنق الرحم
- مشاكل في المشيمة

بعد حدوث الإجهاض، ترغب الكثير من العائلات بمعرفة سبب حدوثه. قد يكون من الصعب جداً عدم معرفة "لماذا" حدث الإجهاض، ولكن في معظم الأحيان لا يمكن أبداً تحديد السبب بدقة. من المهم تذكر أنه في معظم الأوقات لا يمكن تجنب حدوث الإجهاض وأن حدوثه غير ناجم عن أمر فعله الشخص بشكل خاطئ.

• أخذ راحة من القيام بالنشاطات والمسؤوليات المنتظمة، وقبول المساعدة من الآخرين عند الإمكان. على سبيل المثال، احصلي على المساعدة لإعداد الوجبات، أو للإعتناء بالأطفال والحيوانات الأليفة، والأعمال المنزلية.

• كرّمي حملك أو طفلك بطريقة ذات معنى بالنسبة لك: تبرعي لجمعيات خيرية محلية، أو قومي بشيء تستمتعين به بينما تفكرين بطفلك، أو احضري فعالية تذكارية، اصنعي صندوقاً للتذكريات، اكتبتي قصيدة أو رسالة عن أو لطفلك، اكتبتي في دفتر مذكرات، سمّ طفلك، قومي بتحضير مراسم لطفلك، قومي بارتداء قطعة خاصة من المجوهرات لإحياء ذكرى طفلك، أشعلي شمعة، أو ازكري وودة أو شجرة.

• تواصلتي مع أقران: انضمي لمجموعة دعم للمفجوعين، اقرئي قصص أناس آخرين، قابلي صديقة ستصغي إليك عندما تتحدثين، أو تحدثي مع عائلات مرت بتجربة مماثلة. يمكن للتحدث مع الآخرين أن يساعد في الحصول على الراحة والدعم.

• أخذ إجازة من العمل، إن أمكن. يمكن لمزودي الرعاية الصحية المسؤولين مساعدتك بإعطائك الوثائق التي تحتاجينها لذلك.

أيّاً كان قرارك يبقى الأهم أن تحصلي على الدعم والمساعدة عند الحاجة إليهما.

ما وراء القلق: التوتر والاكتئاب

بعد الإجهاض، من الطبيعي أن تنتاب النساء أفكاراً وأحاسيس تتراوح ما بين الحزن والغضب والصدمة وفقدان الإحساس. وتأتي الكثير من هذه الأفكار والمشاعر من الحزن، وهو أمر شائع جداً بين العائلات التي مرت بتجربة فقدان حمل.

وأحياناً قد تكون أفكار ومشاعر معينة علامة على مشاكل في الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب. المعاناة من القلق والاكتئاب تعني أكثر من مجرد المرور بيوم سيء أو التفكير بفكرة مخيفة، ومن الممكن أن يحدث القلق والاكتئاب لأي أحد. هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن خطر التوتر أو الاكتئاب كون أكبر بالنسبة للأشخاص الذين مروا بتجربة إجهاض.



قد تفكري أيضاً بالحصول على الدعم من:

- أخصائي اجتماعي
- أخصائي نفسي، أو معالج نفسي، أو طبيب نفسي، أو غيرهم من أخصائيي الصحة النفسية
- ممرضة الصحة العامة أو ممرضة صحة المجتمع
- مركز الصداقة أو المجتمع
- مقدم الرعاية الروحية أو الدينية، أو مرشد في المجتمع المحلي، أو شخص كبير في السن
- استشارية رضاعة
- الدولا
- منظمات دعم القرين مثل شبكة خسارة الحمل والرضع. يمكنك القيام بالتحويل الذاتي عن طريق تعبئة استمارة الدخول الموجودة على موقع pailnetwork.ca

أفكار لتقديم الدعم

أنت وعائلتك تعتبرون حالة فريدة، وقد يختلف ما تجدوه مصدر مساعدة ودعم عن ما يجده آخرون كمصدر مساعدة ودعم. خذي المفيد، واتركي الباقي تتضمن بعض أفكار الدعم:

- إحاطة نفسك بأشخاص لطفاء، ومحبيين، وقادرين على دعمك أنت وأسرتك.
- التحدث عن أفكارك ومشاعرك مع شريكك، أو أسرتك، أو أصدقائك، أو شخص مسن، أو قائد ديني، أو قائد في المجتمع المحلي، أو مزودي الرعاية الصحية.

كيف يجب التعامل مع حالة الإجهاض التي حدثت لي؟

خلال الإجهاض، هناك ثلاث خيارات علاجية متوفرة لمقدمي الرعاية الصحية والعائلات. وهي:

المتوقع: وهذا يعني الانتظار لمعرفة ما إذا الإجهاض سيبدأ وينتهي بنفسه. لا تُعطى أدوية ولا يتم تدخل جراحي - تنتظر العائلات لمعرفة ما إذا كان جسم المرأة سيترد الطفل وأنسجة الحمل بشكل طبيعي. في معظم الحالات تنتظر العائلات في المنزل. تحدثي إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن فترة الانتظار بالنسبة لك قبل مناقشة خيار آخر، مثل العلاج الطبي أو الجراحي.

الطبي: يُعطى دواء لمساعدة الجسم على طرد الطفل وجميع أنسجة الحمل. يتم تحديد الدواء المستخدم ومكان حدوث الإجهاض (في المنزل أو المستشفى) بناءً على عوامل مختلفة، مثل مكان سكنك، والمدة التي انقضت من الحمل، ومجموعة الظروف الخاصة بك.

الجراحي: عملية جراحية، تدعى توسيع وكحت الرحم، تُجرى في المستشفى خلال العملية، يتم فتح عنق الرحم ويقوم الطبيب باستخدام أدوات خاصة أو مضخة ماصة لإزالة الطفل وأنسجة الحمل. تُعطى أدوية حتى لا تشعرين بالألم خلال العملية. غالباً تعود العائلات للمنزل في نفس يوم إجراء العملية

للعلاج التوقعي (انتظار الإجهاض ليبدأ بنفسه) فائدة تجنب الذهاب للمستشفى والقلق من التدخل الطبي أو الجراحي. تشعر بعض العائلات بالراحة لكونها في المنزل وترك الجسم ليقوم بما يحتاج.

ولكن في حال لم يبدأ الإجهاض، فيمكن أن يكون انتظار ذلك مصدر قلق لبعض النساء، وخاصة إذا كن لوحدهن في المنزل، أو لديهن أطفال آخرين بحاجة للرعاية، أو إذا كان لديهن عمل. قد يكون مقدم الرعاية الأساسية الخاص بك (الطبيب، أو الممرضة الممارسة، أو القابلة) قادر على متابعة وضعك بعناية وتزويدك بالدعم كي لا يكون هناك حاجة لذهابك لقسم الطوارئ. إذا كنتم تعيشون في مجتمع تتوفر فيه عيادة تقييم الحمل المبكر، بإمكانك الحصول على متابعة دقيقة للحمل هناك.

هل يشعر الجميع هكذا؟ الحزن، الصدمة، الذنب، والغضب

بعد الإجهاض، تنتاب كثير من العائلات مشاعر حزن، وصدمة، وغضب، وشعور بالذنب. تكون هذه المشاعر أحياناً مرتبطة بأحداث معينة، مثل حين تقوم بالتفكير بالطفل، أو عند العودة للعمل، أو عند تلقيك لبريد أو بريد إلكتروني متعلق بالحمل، أو عند تسرب حليب من جسمك، أو عندما يحين موعد الولادة. وأحياناً تظهر هذه المشاعر من حيث لا تدريين، وتفاجئك في وقت لم تكوني تتوقعينها فيه.

ويشعر كثير من الأشخاص بالذنب حيال خسارة الحمل، أو وفاة الطفل، ويقولون بشكل مستمر "فقط لو" يفكر بعض الناس بشكل كبير عن ما كان باستطاعتهم فعله أو توجب عليهم فعله بشكل مختلف، حتى لو تم إخبارهم من قبل مزودي الرعاية الصحية بأنها لم تكن غلطتهم. يشعر بعض الناس بالغضب لامتتع أناس آخرون بحالات حمل 'سهلة' وبحزن شديد عند معرفتهم بأنها كانت المرة الأخيرة التي يستطيعون فيها 'محاولة' انجاب طفل. تشعر مساء أخريات 'بفقدان الإحساس' بعد إجهاضهن. إن كنت تشعرين أو تفكرين بذلك، فلست وحدك.

إننا نعلم أن كثيراً جداً ما تشعر الأسر بالعزلة وأن أفراد أسرتهن، وأصدقائهن، وزملائهن بالعمل، و مقدمي الرعاية يسيئون فهمها، تستحقين الحصول على الدعم الذي تحتاجين وإن كنت تريدين المزيد من الدعم، تحدثي مع شخص موثوق، بما في ذلك مقد الرعاية الصحية المسؤول عنك.

إذا كانت قد انقضت فترة أطول في الحمل، أو إذا لم يبدأ الإجهاض خلال أسابيع، فسيتم تحويلك لتلقي علاج طبي أو جراحي. ينتظر معظم مزودي الرعاية الصحية حتى 6 أسابيع ليقيم الجسم بالإجهاض بنفسه، طالما ليست هناك علامات لحدوث عدوى أو مضاعفات أخرى.

لخيارات العلاج الجراحي (توسيع وكحت الرحم) والطبي (أخذ الدواء) فائدة كونها أسرع، وقد تقوم النساء باختيارها لأنهن يردن لهذه التجربة أن تنتهي بأسرع وقت ممكن. هناك بعض التأثيرات الجانبية للتدخل الجراحي، وقد تحتاج المرأة للانتظار لتوفر مكان لها في المستشفى لإجراء العملية أو السفر لمسافات بعيدة لموقع تتوفر فيه هذه الخدمة. سيتم بحث موضوع توسيع وكحت الرحم بشكل مفصل أكثر في "قسم" الإجهاض في المستشفى.

يترافق العلاج الطبي بتأثيرات جانبية قد تتضمن إسهال، رعشات، حمى، غثيان، وإقياء. يمكنك أخذ الدواء في المنزل أو في مجتمعك المحلي بناءً على طول الفترة التي انقضت من الحمل أو على المكان الذي تعيشون فيه. وقد يكون ذلك أيضاً خياراً أسرع من الانتظار لتلقي العلاج الجراحي.

في بعض الحالات، قد يقوم مزود الرعاية الصحية الخاص بك باختيار الطريقة الملائمة لك بناءً على حملك، والأعراض، وتاريخك الطبي. يصبح التدخل الجراحي والطبي أكثر ضرورة وشيوعاً كلما زادت الفترة المنقضية من الحمل.

في بعض الحالات، يتم سؤالك عما تريدين فعله. فإذا أُعطيت الفرصة لذلك، هناك العديد من العوامل التي يمكن أخذها بعين الاعتبار. تذكر: لا يوجد هناك خيار خاطئ. إذا أُعطيت الخيار، عليك باختيار الطريقة التي تريدها مناسبة لك ولعائلتك. تكلمي مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الخيارات الأنسب لك، بما في ذلك مخاطر وفوائد كل من طرق العلاج. ناقشي أفكارك، ومشاعرك، وأسلتلك، ومخاوفك مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

ما هو المتوقع: الإجهاض المبكر (خسارة الحمل من 0-12 أسبوعاً)

الإجهاض المبكر هو خسارة الحمل أو الطفل في الفترة ما بين الأسبوع الأول والثاني عشر من الحمل. تحدث معظم حالات الإجهاض خلال هذه الفترة. خلال الإجهاض، يخرج طفلك من جسمك مع أنسجة الحمل المرافقة. من المهم خروج جميع أجزاء الحمل من الجسم، حيث أن بقاء أي أنسجة يمكن أن يؤدي إلى نزيف حاد أو إلى عدوى قد تؤثر على الشفاء أو حالات الحمل المحتملة في المستقبل.

في بعض الأحيان، يقوم الجسم بالإجهاض بنفسه. قد تشعرين ببعض التقلصات، أو ألم في الظهر، أو يمكن حدوث نزيف مهبطي. في أحيان أخرى، قد تحتاجين إلى مساعدة طبية أو جراحية من أخصائي رعاية صحية. هذا يعني أنك قد تحتاجين إلى دواء للمساعدة في بدء أو إتمام الإجهاض، أو إلى عملية جراحية تدعى توسيع وكحت الرحم.

يمكن للإجهاض أن يحدث في المنزل أو المستشفى. في معظم الأحيان، من وجهة نظر طبية، لا يُعتبر الإجهاض المبكر من المخاوف الصحية البليغة. قد يكون هناك استثناءات لذلك، على سبيل المثال عند حدوث نزيف مهبطي حاد أو حمل خارج الرحم. سنتكلم عن هذه المواضيع بشكل مفصل أكثر أدناه.

خلال الإجهاض، تذهب كثير من العائلات إلى قسم الطوارئ أو إلى مزود رعاية أولية للحصول على المساعدة. أحياناً ينتظرون لفترة طويلة حتى تتم رؤيتهم أو يضطرون للانتظار في غرفة مع كثير من الأشخاص الآخرين حيث لا تتوفر خصوصية كافية. غالباً يتم إرسالهن للمنزل في منتصف الإجهاض أو يُرسلن للمنزل للانتظار لمعرفة كيف ستسير عملية الإجهاض.

يمكن تفهم أن ذلك أمر مزعج للغاية للعائلات، خاصة حين تأملهم الحصول على أجوبة أو إيقاف عملية الإجهاض من قبل مزود الرعاية الصحية أو عندما لا يحصلون على متابعة لعدة أيام.

كما قد تشعرين بالوحدة والعزلة؛ لأن بعض أصدقائك المقربين، وأفراد أسرتك، وزملاء العمل قد آذوك، ربما بقولهم شيئاً قد أزعجك، أو بعدم قولهم أي شيء على الإطلاق لاعترافيهم بخسارتك. وربما في أسرتك لا يُفترض الحديث عن الموت أو الأشياء المحزنة أو البكاء بحرية، وقد تشعرين بأنهم يسيئون فهمك بكثرة؛ لذلك ربما تتجنبين الحديث أو قضاء وقت مع الأشخاص الذين سبق أن كانوا يمثلون جزءاً كبيراً في حياتك. غالباً يرغب أفراد العائلة والأصدقاء بالقيام بالشيء الصحيح، ولكنهم قد يكونوا غير متأكدين من كيفية المساعدة أو مما عليهم قوله. أخبريهم بمشاعرك وباحتياجاتك خلال هذه الفترة إن أمكن.

التساؤل حول ما كان ممكناً: يجب أن يحزن الأبوان على المستقبل الذي كانوا يحلمون به، على العائلة التي كانوا يتخيلونها، وعلى الحياة التي كانت ممكنة.

تخليد الذكرى: تعاني الكثير من العائلات من قلة الطقوس، إن وجدت، لخسارة الحمل أو الطفل. معظم العائلات لا تتلقى جنازة أو خدمة تذكارية. قد لا يكونوا على علم بكيفية تكريم تجربتهم، أو خسارتهم، أو طفلهم.

إن كنت تشعرين بالوحدة والعزلة وكنت تريدين دعماً أكثر، فقد تجددين أنه من المفيد التحدث مع مزود الرعاية الخاصين بك حول مشاعرك. فقد يستطيعون إخبارك عن الدعم الإضافي المتوفر في منطقتك، يشارك بعض الناس أفكارهم مع الشريك، أو صديق مقرب، أو ربما قد يكتبين في دفتر يومياتهم. تجد كثير من العائلات كذلك أنه من المساعد التحدث مع أشخاص آخرين مروا بتجربة خسارة الحمل. وتوفر شبكة خسارة الحمل والرضع دعم الأقران للعائلات التي مرت بتجربة الإجهاض. أيّاً كان قرارك يبقى الأهم أن تحصل على الدعم والمساعدة عند الحاجة إليهما.

تحديات خاصة

قد تواجه العائلات تحديات فريدة بعد الإجهاض بما في ذلك:

عدم الاعتراف: قد لا تعترف العائلات، والأصدقاء، ومزودي الرعاية الصحية بالخسارة كأمر جلل، أو قد تقلل من تأثيره. قد لا يفهموا شعورك، أو لا يعلموا كيفية المساعدة،

أو ماذا يقولون. في بعض الأحيان تسمع العائلات أشياء مؤلمة للغاية مثل:

- “أنت شابة، يمكنك دائماً المحاولة مرة أخرى”
- “حالما تصبحين حاملاً مرة أخرى، ستشعرين بتحسن”
- “على الأقل لم تعرفي الطفل”
- “لديك الآن ملاك في الجنة”
- “يحدث ذلك مع كثير من الناس”
- “أنها مشيئة الله” أو “الطبيعة تعرف الأفضل”

قد تشعر العائلات بأنه يتم الحكم عليها أو أن هناك ‘حدود زمنية’ مفروضة عليها للعودة ‘للحياة الطبيعية’. قد يتساءل الناس أو حتى يسألونك عن الوقت الذي ‘ستغلبين فيه على المشكلة’.

مشاعر معقدة: قد تشعر العائلات أنها مخدوعة أو أنها تعرضت للخيانة قد تشعر العائلات بذنب كبير بأنه كان يتوجب عليهم معرفة أن هناك خطأ ما و/أو فعل شيء ما لتجنب حدوثه. قد يشعرون بالغضب تجاه أنفسهم، أو شركائهم، أو مزود الرعاية الصحية الخاص بهم، أو أصدقائهم. قد يشعرون أيضاً بالحزن أو بفقدان الإحساس أو فقدان الأمل.

العزلة الاجتماعية: بعد الإجهاض، تقول كثير من العائلات أنهم يشعرون بالوحدة والعزلة. هناك القليل من الذكريات المشتركة أو الأدلة الملموسة، إن وجدت، على أن الطفل كان موجوداً، وبالتالي يمكن أن يشعر الأبوان بأنهم يعانون من الحزن بمفردهم. قد يشعر الأبوان بالقلق من تعرضهم للسؤال (أو عدم تعرضهم للسؤال) حول الحمل وبالتالي يقومون بتجنب الآخرين. وقد يتجنبون أيضاً الوجود حول النساء الحوامل الأخريات، أو الأطفال الرضع، و/أو الأطفال.

في بعض الأحيان، يتم إخبار العائلات بأن هناك علامات إجهاض ولكن يمكن معرفة ذلك ‘فقط بمرور الوقت’، ويتم إرسالهم للمنزل وإخبارهم أن يقوموا بالمتابعة خلال الأسبوع، مع إعطائهم القليل من الأجوبة وعدم وجود أي خيارات أخرى. خلال هذا الوقت تكون كثير من العائلات في حالة انزعاج، وخوف، وغضب، وارتباك. إن كنت تشعرين بذلك، فلست وحدك.

حاولي أن تكوني برفقة أحد الأصدقاء أو شريك عند رؤية الأطباء أو مزودي الرعاية الصحية الآخرين إذا كان ذلك ممكناً، حيث أنك قد تكوني في حالة صدمة وغير قادرة على استيعاب المعلومات بمفردك. إذا كنت لوحدة، يمكنك الطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك الاتصال بأحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة.

الإجهاض في المنزل

يُعد الإجهاض في المنزل خياراً شائعاً للعائلات التي تتعرض للإجهاض قبل مرور سبع إلى عشر أسابيع، مع أن هذا الخيار ليس محدداً فقط بهذه الفترة الزمنية. تختار بعض العائلات البقاء في المنزل طوال الوقت، بينما تختار أخرى الذهاب إلى قسم الطوارئ أو رؤية طبيبهم أو الممرضة الممارسة في مرحلة ما. في كثير من الحالات، حتى إذا ذهبت العائلات إلى قسم الطوارئ أو لرؤية طبيبهم أو الممرضة الممارسة، فسيتم إرسالهم إلى المنزل لانتظار انتهاء الإجهاض ويتم إعطائهم أدوية لذلك في بعض الأحيان.

كما نعلم الآن، الإجهاض، والذي غالباً ما تكون بداياته بنزيف مهبطي وتقلصات، قد يبدأ بنفسه. قد تكون هناك مساعدة لذلك أو حدوث “تحريض” باستخدام دواء يدعى ميزوبروستول، والذي يتم إدخاله في المهبل (يرجى الاطلاع على قسم “الخسارة المتأخرة” من هذا الكتيب للحصول على تفاصيل أكثر حول الميزوبروستول).

حالما يبدأ الإجهاض، يمكن للنزيف المهبطي والتقلصات أن تستمر لغاية 7 إلى 10 أيام. عادة تستمر التشنجات والنزيف المهبطي لبضعة أيام فقط إذا استخدم الميزوبروستول.

برغم أن الإجهاض المبكر عادةً ليس خطيراً من الناحية الطبية، إلا أنه يُعد فترة بالغة الصعوبة. كوني على علم بأن التقلصات الحادة قد تبدأ في أي وقت، وسيكون لديك نزيف مهبطي، ومن المحتمل أن تشغري بالتعب.

الحزن والخسارة

عندما تُجهضين أو عندما يتوفى طفلك، قد تشعرين بألم جسدي وعاطفي عميق لا يزول أبداً. يؤسفنا حدوث ذلك لك. يُعد الحزن رد فعل طبيعي على حدوث خسارة وهو أمر شخصي إلى حد كبير، ما يعني أن كل إنسان يحزن بشكل مختلف عن الآخر. يمر بعض الأشخاص بتجربة الحزن بسهولة، بينما يتأثر آخرون بشدة. لا توجد هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور بعد الإجهاض. تقول كثير من العائلات أنه حتى لو تغير الألم مع مرور الزمن، فمن الممكن أن يصبح أقوى مرة أخرى في أوقات معينة، مثلاً عند حدوث الدورة الشهرية التالية، أو عند الوصول لموعد الولادة، أو عند رؤية امرأة حامل، أو طفل بصحة جيدة، أو عائلة مع أطفال.

قد تمرين بالتجارب التالية بعد خسارة الحمل:

• البكاء والحزن

• تعطل مؤقت بأداء الأعمال اليومية، ما يعني أنك تشعرين بأنك لست نفس الشخص أوتشعرين بعدم الرغبة بالقيام بالأمر التي تقومين بها عادة أو تستمتعين بها.

• تجنب (البقاء بعيدة عن) النشاطات الاجتماعية

• أفكار دخيلة، متضمنة شعور بالذنب والعار

• شعور بالحنين، تخدر، صدمة، أو غضب

• شعور بالغضب، أو الحزن، أو الارتباك بخصوص معتقداتك الثقافية الشخصية، أو الروحية، أو الدينية، أو الفلسفية

• فقدان شعور كونك متحكمة أو الاعتقاد بوجود 'الخير' في العالم

نعلم أن فترة ما بعد الإجهاض مباشرة قد تشكل تحدياً كبيراً لكثير من الأسر. لكنك لست وحدك من تنتابه هذه المشاعر أو تخالطه هذه الأفكار.

قد تجددين أنه من المفيد القيام بما يلي:

• الاستراحة عندما تكونين قادرة على ذلك. لا تضغطي على نفسك للاستمرار بحياتك "العادية" خلال هذه الفترة.

• كوني في المنزل مع شخص ما لمساعدتك والجلوس معك

• تناول كميات قليلة من الطعام والشراب

• احصلي على المساعدة للاعتناء بالأطفال والحيوانات الأليفة، وإعداد الوجبات، والأعمال المنزلية.

تختلف تجربة الإجهاض من حمل لآخر وتتأثر بحجم الطفل ومدة الحمل. من المحتمل للنساء في حالات الإجهاض المبكر جداً (أقل من 7 أسابيع) أن يجدن أن إجهاضهن مماثل لحالات الدورة الشهرية الكثيفة مع عدم وجود طرد واضح للبقايا. يزداد احتمال ملاحظة أنسجة وبقايا مع زيادة فترة الحمل. قد يسبق مرور البقايا تقلصات شديدة جداً وشعور بحاجة استخدام الحمام (التبرز). معرفة هذه الإشارة قد يساعدك على التحضير.

يختار بعض الأشخاص التقاط الطفل وأنسجة الحمل. يُعد التصرف بالبقايا اختياراً شخصياً. لا يرغب بعض الأشخاص بالتقاطها، بينما يرغب آخرون بالتقاطها للدفن، أو الحرق، أو تقاليد خاصة أخرى. إذا كنت ترغبين بالتقاطها، قومي بتجهيز وعاء أو صندوق صغير. يمكنك استخدام زبدية من الماء النظيف لغسل البقايا. تجنب استخدام ورق التواليت أو المحارم التي يمكن أن تلتصق بالبقايا عند لمسها. إذا كنت في قسم الطوارئ، يمكنك طلب وعاء. يتوفر لدى معظم المستشفيات أدوات التقاط مساعدة يمكنك طلبها مثل 'وعاء البول' أو 'مقياس البول'. بإمكانك أيضاً جلب تلك الأدوات معك للمنزل.

حال توقف النزيف، أخبري مزود الرعاية الصحية الأساسية (الطبيب، الممرضة الممارسة، أو القبالة). حيث يمكن إخضاعك لتصوير بالموجات فوق الصوتية أو تحليل دم للتأكد من اكتمال الإجهاض وخروج جميع أنسجة الحمل. من الممكن أيضاً أن يطلبوا منك القدوم لموعد للمتابعة أو إعطائك إرشادات لما عليك فعله.

الإجهاض في المستشفى: توسيع وكحت الرحم بالشفط

بدلاً من الذهاب للمنزل والانتظار لالانتهاء من الإجهاض أو أخذ دواء، قد يُعرض عليك إجراء تدخل جراحي في المستشفى. يمكن إزالة نسيج الحمل جراحياً من خلال عملية تدعى توسيع وكحت الرحم.

توسيع وكحت الرحم هي عملية قصيرة (حوالي 15 دقيقة) يتم إجراؤها تحت تخدير عام أو موضعي. هذا يعني أنك لن تشعرى بالألم خلال العملية. يمكن أن تكوني مستيقظة ولكن مع إعطاء دواء (مخدر موضعي) أو أن 'يتم تنويمك' (مخدر عام). تُجرى عملية توسيع وكحت الرحم في غرفة عمليات. لهذا السبب، لا تُقدّم عمليات توسيع وكحت الرحم للعائلات مباشرة. في كثير من الأحيان، على الطبيب الانتظار لإيجاد موعد في جدول غرفة العمليات. قد يعني هذا أنه على العائلات انتظار العملية، أحياناً لعدة أيام أو حتى أكثر من ذلك. يمكن تفهم أن هذا الأمر مزعج جداً لكثير من العائلات. في حال حدوث ذلك، إن طلب منك الذهاب للمنزل للانتظار، عليك سؤال فريق الرعاية الخاص بك عما عليك فعله إذا بدأ الإجهاض بنفسه، ومتى يجب أن تعودى للمستشفى.

خلال عملية توسيع وكحت الرحم، يستخدم الطبيب أدوية وأدوات جراحية لفتح عنق الرحم ومن ثم كشط بطانة الرحم باستخدام أداة جراحية تدعى المكحت. يتم الكشط من أجل إزالة الطفل والأنسجة الأخرى المتعلقة بالحمل. قد يستخدم الطبيب أداة شفط بدلاً من الكشط. تبقى معظم العائلات تحت المراقبة لمدة 4-8 ساعات بعد العملية ثم تُرسل للمنزل في نفس اليوم. قد تحتاجين لشخص لتوصليك للمنزل بعد العملية.

قبل مغادرتك، أسألي فريق الرعاية الخاص بك عن سيقوم بمتابعة حالتك. غالباً يقترح عليك فريق الرعاية الخاص بك المتابعة عن طريق مزود الرعاية الصحية الأساسية الخاص بك (الطبيب، الممرضة الممارسة، أو القابلة). حتى إن لم يقوموا بذلك، بإمكانك الاتصال لحجز موعد بنفسك أو الاتصال بالنيابة عن شريكك أو الشخص المحب لك. بعد العملية قد يبقى هناك نزيف وتقلصات. هذا أمر طبيعي.

الحيض

يمكن لمعظم النساء توقع حدوث الدورة الشهرية خلال حوالي أربع إلى ست أسابيع بعد الإجهاض. تحدثي مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك إن لم تحدث، أو إذا كان لديك أي مخاوف أخرى. تقول الكثير من العائلات أن للدورة الشهرية الأولى بعد الإجهاض صعوبة من الناحية العاطفية، لأنها أمر آخر يدعو للتذكير بخسارة الحمل. إن كنت تشعرين بذلك، فاعلمي أنك لست وحدك.

من الممكن أن تصبحي حاملاً مباشرة بعد خسارة الحمل، حتى قبل عودة الدورة الشهرية. إن كنت لا ترغبين بحدوث حمل خلال هذه الفترة وكان من الممكن حدوث الحمل من خلال ممارسة الجنس، ينصح مزودو الرعاية الصحية باستخدام وسائل تحديد النسل، مثل الواقي الذكري.

ينصح الكثير من مزودي الرعاية الصحية بالانتظار للانتهاء من دورة شهرية كاملة قبل حدوث حمل مرة أخرى. الحقيقة هي أن قرار 'إعادة المحاولة' هو قرار شخصي جداً، ويعتمد على الشخص وظروفه الشخصية. يرغب بعض الأشخاص بـ 'إعادة المحاولة' بأسرع وقت ممكن. يُنصح بعض الأشخاص بالانتظار حتى الحصول على نتائج الفحوصات التي تم إجراؤها بعد الإجهاض، وذلك لاحتمال الحصول على معلومات قد تساعد في الحمل التالي. قد يجد بعض الأشخاص صعوبة بالغة لمجرد التفكير بحمل آخر لمدة طويلة، إن فكروا بذلك أصلاً. يتناب بعض الأشخاص مشاعر مختلطة، على سبيل المثال إذا كان لديهم شعور بالضغط لحاجتهم لـ 'إعادة المحاولة' بسرعة لأنهم يخططون لاستعمال علاج للخصوبة، أو إذا كانوا قلقين بسبب تقدمهم بالسن أو إذا كانوا قد انتظروا فترة طويلة لحدوث الحمل من قبل.

إفراز الحليب

بعد المرور بتجربة خسارة الحمل، قد يبدأ جسمك بإفراز الحليب. يُعد هذا الأمر أكثر شيوعاً في النساء اللاتي تعرضن للإجهاض بعد الأسبوع الرابع عشر. يجد الكثير من الناس أن إفراز الحليب هو أمر محزن ومؤلم، حيث أنه حافظ آخر للتذكير بخسارة الحمل أو وفاة الطفل. إن كنت تشعرين بذلك، فلست وحدك.

قد تجددين أن فعل الأمور التالية يساعد في تخفيف الإنزعاج:

- الاعتصار باليد (تمسيد وعصر الثدي بلطف باليد) أو استخدام المضخة على الثدي برفق. لن يزداد إفراز الحليب عند فعل ذلك ببسناطة من أجل الحصول على الراحة، (ويساعد ذلك على تجنب الانسدادات والالتهابات (يُدعى 'التهاب الثدي).
- خذي حماماً دافئاً. قد يساعد ذلك في تسريب الحليب بشكل يكفي للحصول على بعض الراحة.
- ضعي كمادات باردة أو أكياس خضراوات مثلجة لمدة ١٥ دقيقة. يستخدم بعض الأشخاص أيضاً أوراق كرنب مثلجة. قومي بتكرار ذلك عند الضرورة.
- حسب خلفيتك الطبية، استخدمي أدوية للألم مثل آيبوبروفين أو أسيتامينوفين عند الحاجة إن كان ذلك آمناً. يمكن شراء كلا من هذين الدواءين دون وصفة طبية. تحدثي مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة ما إذا كانت هذه الأدوية مناسبة لك. إذا أخذت الدواء، اتبعي التعليمات الموجودة على الزجاجة أو من فريق الرعاية الصحية الخاص بك.
- ارتدي حمالة صدر ضيقة لا تحتوي على سلك سفلي.

لا ينبغي استمرار عدم الارتياح بسبب إفراز الحليب أكثر من بضعة أيام ويجب أن ينتهي خلال أسبوع. إن كانت لديك أي مخاوف أو إن كنت تعتقدين وجود التهاب، يرجى الاتصال بمزود الرعاية الأساسية الخاص بك (طبيب، أو قابلة، أو ممرضة ممارسة).

الحمل خارج الرحم

يحدث الحمل خارج الرحم عندما تزرع البويضة الملقحة نفسها خارج الرحم. يحدث ذلك بشكل شائع في قناة فالوب. مع نمو الحمل، سيكون من الضروري إزالته وإلا سيهدد حياة المرأة الحامل بالخطر. الحمل خارج الرحم هو أمر خطير ويتطلب رعاية صحية فورية.

قد تتضمن أعراض الحمل خارج الرحم ألماً حاداً وشديداً في البطن، وقيء، والشعور بدوار، ونزيف مهبطي ذاك. يمكن علاج الحمل خارج الرحم جراحياً أو طبيياً. يتم تحديد نوع العلاج بناءً على عوامل عديدة يتم تقييمها وشرحها لك من قبل فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

يستغرق الشفاء من الحمل خارج الرحم وقتاً سواء من الناحية البدنية أو العاطفية، حيث أنك تتعاملين مع فقدان طفلك واحتمال فقدان قناة فالوب. يحدث ذلك في بعض الأحيان عند تضرر قناة فالوب بسبب الحمل خارج الرحم.

ما هو المتوقع: الإجهاض المتأخر (خسارة الحمل من 13-20 أسبوعاً)

نظرة عامة

الإجهاض المتأخر هو خسارة الحمل أو الطفل في الفترة ما بين الأسبوع الثالث عشر والعشرين من الحمل.

بشكل مشابه للإجهاض المبكر، قد تتضمن أعراض الإجهاض المتأخر تقلصات في البطن و/أو نزيف مهبطي. في بعض الحالات، قد يفتح الكيس السلوي أو "الماء" (السائل المحيط بالطفل داخل الرحم)، مؤدياً إلى شعور بتدفق سوائل من المهبل. في حالات أخرى، قد لا تكون هناك أعراض بدنية حيث تتم المعرفة بالإجهاض خلال موعد روتيني أو تصوير بالموجات فوق الصوتية. هذا يعني أنك قد تعلمين بوفاة طفلك خلال التصوير بالموجات فوق الصوتية أو في موعد طبي.

سواء بدأ المخاض بنفسه أو كان بحاجة للتحرير، غالباً يتطلب الإجهاض في المراحل الأكثر تأخراً من الحمل تدخلاً طبياً أو جراحياً ودخول المستشفى للولادة. وذلك، إلى حد ما، بسبب ازدياد حجم الطفل واحتمال حدوث مضاعفات خلال الولادة.

الإدخال إلى المستشفى

لكل مستشفى سياساتها وإجراءاتها، وبمجرد إدخالك إلى المستشفى ستتلقين الرعاية من قبل أخصائيي رعاية صحية متعددين ذوو خبرة في رعاية الأشخاص في مرحلة الإجهاض المتأخر. يعتمد مكان قبولك في المستشفى والطاقم الذي سيقوم برعايتك على المجتمع الذي تعيشين فيه. على سبيل المثال، قد يكون طاقم غرفة الطوارئ، أو طاقم التوليد، أو الطاقم الجراحي، أو طاقم الطب العام. أحياناً قد تضطر العائلات للانتظار لفترة طويلة حتى تتم رؤيتهم أو يضطرون للانتظار في غرفة مع كثير من الأشخاص الآخرين حيث لا تتوفر خصوصية كافية. أحياناً يكون طاقم رعاية العائلة مشغولاً جداً مع مرضى آخرين، حيث تتركين لوحدهن لوقت طويل. في أحيان أخرى، يكون من الضروري للاتصال بأخصائيين وعندها على العائلة الانتظار لفترات طويلة حتى توفر إجراءات أو طاقم معين. خلال هذا الوقت تكون كثير من العائلات في حالة انزعاج، وخوف، وغضب، وارتباك. إن كنت تشعرين بذلك، فلست وحدك.

النزيف الشديد هو حالة طارئة

يجب السعي للحصول على عناية صحية طارئة في أقرب قسم طوارئ أو محطة تمريض إذا كنت:

- تعانيين من نزيف كثيف بحيث تمتلئ فوطه صحية كبيرة كل ساعة
- تشعرين بالإغماء
- تشعرين بالألم الشديد

أطلبين من شخص ما أن يوصلك (لا تقودي بنفسك) أو اتصلي بالرقم ٩١١. أخبري مزود الرعاية الأساسية الخاص بك (الطبيب أو القابلة أو الممرضة الممارسة) عندما يكون ذلك آمناً.

الشفاء البدني بعد الإجهاض

بعد الإجهاض يعود جسمك بالتدريج لحالة عدم الحمل. قد يستمر النزيف المهبطي بشكل مشابه لدورة شهرية كثيفة. سيخف ذلك خلال أسبوع أو أسبوعين. من المهم خلال هذه الفترة تجنب حدوث التهابات باتباع الإرشادات التالية:

- استخدمتي فقط فوطاً صحية عند حدوث نزيف
- (لا تستخدمتي السدادة القطنية (التامبون).
- لا تمارسي الجنس حتى يتوقف النزيف بشكل كامل
- لا تستخدمتي الدوش المهبطي

استشيرين مزود الرعاية الصحية الخاص بك أو اذهبي إلى أقرب قسم طوارئ أو محطة تمريض إذا حدث أي مما يلي:

- نزيف مهبطي يملأ فوطه صحية واحدة في الساعة
- نزيف مهبطي لا يتوقف أو يخف خلال أسبوعين
- نزيف مهبطي أو إفرازات ذات رائحة كريهة
- ألم شديد في بطنك
- رعشات أو حمى أعلى من 38.5 درجة مئوية (101.3 درجة فهرنهايت)



من المستحسن أيضاً التحدث مع فريق الرعاية الصحية إن كنت تنوين الاحتفاظ بالطفل أو أنسجة الحمل من أجل الدفن، أو الحرق، أو أية مراسم أخرى. حيث يتم بذلك التأكد من أن فريق المختبر أو المستشفى على علم بإعادة كل شيء بعد الانتهاء من تحقيقهم.

الجنائز، أو الدفن، أو حرق الجثة، أو مراسم أو تقاليد أخرى

بالرغم من أن ذلك غير مطلوب من الناحية القانونية للأطفال المولودين قبل الأسبوع العشرين من الحمل، قد يختار الأبوين تكريم طفلهم بجنائز، أو دفن، أو حرق جثته، أو أية مراسم أو تقاليد خاصة. تتضمن حقوقك جلب الطفل بنفسك من المستشفى إلى مكتب الجنائز، أو إلى منزل العائلة. بإمكانك أيضاً اختيار استئجار خدمات مدير جناز لنقل طفلك. قد يُطلب منك التوقيع على نموذج إخراج من المستشفى للسماح لمكتب الجنائز بنقل طفلك أو السماح لك بأخذ الطفل معك. بالنسبة للعائلات التي ستعود للمنزل قبل إكمال أي تحقيقات أو فحوصات، يجب التحدث مع المشفى للتأكد من سير الإجراءات الصحيحة لإرجاع طفلك والمشيمة لك أو لمجتمعك المحلي. يعد لذلك أهمية خاصة بالنسبة للعائلات التي تعيش في مكان بعيد عن مكان إجراء التحقيقات والفحوصات. ينبغي على مؤسسة الرعاية الصحية حيث تتلقين الرعاية أن تزودك بتوجيهات الدفن والنقل.

من عادة المستشفيات حرق بقايا الطفل قبل بلوغ الطفل العشرين أسبوعاً، أو إذا لم يصل وزن الطفل لـ ٥٠٠ غرام على الأقل. إذا لم يتم الأيوان بإجراء ترتيبات بالنسبة للطفل الذي لم يبلغ الأسبوع العشرين، تقوم المستشفى بترتيب إجراءات الحرق بشكل تلقائي. من الأفضل سؤال المستشفى عن ممارساتهم الحالية والنظر في ما إن كان ذلك يتناسب مع معتقداتك الثقافية، أو الروحية، أو الدينية، الفلسفية.

تتفاوت أسعار خدمات مكاتب الجنائز لذلك يُنصح بإجراء اتصالاتك للحصول على خيار التكلفة المناسبة لك. إذا حدث الإجهاض في المنزل، يرجى التأكد من البلدية المحلية عن قوانين الدفن الشخصي أو الإتصال بمكتب الجنائز المحلي.

حاولي أن تكوني برفقة أحد الأصدقاء أو شريك عند رؤية الأطباء أو مزودي الرعاية الصحية الآخرين إذا كان ذلك ممكناً، حيث أنك قد تكوني في حالة صدمة وغير قادرة على استيعاب المعلومات بمفردك. إذا كنت لوحده، يمكنك الطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك الاتصال بأحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة.

خلال الإجهاض أو بعد معرفتهم بوفاة طفلهم، تضطر بعض العائلات للانتظار للحصول على قبول في المستشفى. قد يحدث ذلك عندما يتم اكتشاف الحمل خلال موعد حمل روتيني دون وجود أعراض بدنية. قد يُطلب من العائلات العودة للمنزل والانتظار حتى وجود شاغل في المستشفى، وقد يستغرق ذلك عدة أيام أو حتى أكثر من ذلك. قد يكون الانتظار في المنزل مع العلم بانتهاء الحمل أو وفاة الطفل أمراً في غاية الصعوبة والإحباط. ببساطة ترغب كثير من العائلات بتسريع العملية.

قد تجددين أنه من المفيد القيام بما يلي:

- تحدثي مع أحد المهنيين، مثل أخصائي اجتماعي أو طبيب، حول أخذ إجازة من العمل. يمكنهم في بعض الأحيان مساعدتك بإعطائك الوثائق اللازمة لمكان عملك.
- اطلبي الحصول على بيانات الاتصال بشخص محدد في المستشفى أو أي شخص في المستشفى لاطلاعه على توقيت دخولك للمستشفى.
- اطلبي من أحد الأصدقاء المقربين أو فرد من العائلة أن يبقى معك أو الاطمئنا عليك بانتظام.
- اطلبي المساعدة في تحضير الوجبات، ورعاية الحيوانات الأليفة أو الأطفال، أو إبقاء أصدقائك وأفراد عائلتك على اطلاع.

فور إدخالك إلى المستشفى يمكنك طلب:

• الحصول على غرفة أو منطقة خاصة، على من أن ذلك للأسف ليس متوفراً في من المستشفيات.

• الحصول على رمز يعبر عن فقدان - مثل فراشة أو ما شابه، رمز خاص بالمستشفى - ليوضع على باب غرفتك من الخارج. وهذا ليكون جميع أفراد الطاقم الذين يدخلون غرفتك على علم بأمر إجهاضك.

• تعريفك بفريق الرعاية الصحية الأساسية الخاص بك (الطبيب، القابلة، الممرضة، طبيب التخدير، الأخصائي الاجتماعي، مزود الرعاية الروحية، الخ) وإعطائك وقتاً لطرح الأسئلة.

• إعطائك الفرصة لمعرفة الشخص/الأشخاص المقدمين للدعم أو معرفة تدابير الراحة (بما في ذلك خطة الولادة) لمساعدتك على التأقلم خلال الوقت ما قبل الولادة وخلالها ويعدّها.

• شرح عملية المخاض، وتحريض المخاض، وما عليك توقعه بعد الولادة.

• إعطائك خيارات لعلاج الألم.

• مناقشة خطة ما بعد الولادة. يتضمن ذلك ما إذا كنت ترغبين بفحص الطفل أو المشيمة أو إذا كنت ترغبين بالحفاظ على الطفل والمشيمة لأخذهما معك للمنزل، أو نقل الطفل لمجتمعك المحلي بعد عودتك للمنزل.

العملية: الدواء (ميزوبروستول أو أوكسيتوسين)

سواء بدأ المخاض بنفسه أو تم تحريضه، الدواء المستخدم الأكثر شيوعاً يُدعى ميزوبروستول. يكون الميزوبروستول على شكل أقراص ويتم إدخاله في المهبل. يمكن أيضاً أخذه عن طريق الفم بفترات فاصلة تتراوح من ثلاث لأربع ساعات.

يسبب الميزوبروستول تقلصات في الرحم ويستخدم للمساعدة في ولادة كل من الطفل والمشيمة. يمكن أن تبدأ التشنجات والتقلصات خلال نصف ساعة من تناول الميزوبروستول. غالباً يأخذ الدواء مفعوله خلال الـ ١٢ ساعة الأولى.

بشكل متتال)، قد يطلب منهم فريق الرعاية الصحية إجراء فحوص للدم وأنسجة للدم لمعرفة ما إذا كان هناك مشاكل جينية أو أي مشاكل أخرى. إن كنت قد تعرضت لعدة حالات إجهاض، من المهم مناقشة ذلك مع مزود الرعاية الأساسية الخاص بك طبيب، قابلة، ممرضة ممارسة) لتحديد الخيارات المتاحة لك).

سيحدث معك فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن ما إذا كان من الضروري أو المحتمل إجراء تحقيق. لاحقاً، ستقومين بتقرير ما إذا هذا هو الخيار الصحيح لك ولعائلتك. أحياناً، حتى إن تم إجراء فحوصات وتحقيق، لا يُعرف سبب حدوث الإجهاض أو وفاة الطفل. في الحقيقة، من الشائع أكثر أن الفحوصات لا تعطي سبباً لحدوث الإجهاض أو وفاة الطفل.

يكون تشريح الجثة بفحص الأعضاء الداخلية للطفل وقد يقوم بتحديد أسباب وفاة الطفل في بعض الأحيان. خلال تشريح الجثة، يتم التعامل مع الطفل باحترام ووقار. يمكن للفحص أن يكون محدوداً بالأعضاء الأكثر أهمية إذا كانت هذه رغبتك. إن لم تكن لديك رغبة بإجراء تشريح كامل للجثة، يمكنك النظر في ما يسمى 'تشريح محدود للجثة'. هذا يعني السماح بإجراء فحوصات خارجية لجسم الطفل، بما في ذلك الأشعة السينية وفحص كروموسومات الطفل. يمكن لتشريح الجثة أيضاً تأكيد جنس الطفل.

إذا قررت إجراء تشريح للجثة أو إجراء تحقيق، عليك التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص الشخص الذي سيتابع معك حول النتائج والمدة اللازمة لاستلامها. أحياناً تستغرق النتائج فترة تصل لـ ٦ شهور أو حتى أكثر من ذلك. بإمكانك طلب إرسال النتائج إلى مزود الرعاية الأساسية الخاص بك (طبيب أو ممرضة ممارسة) حتى يمكنك بذلك أن تقومي بالمتابعة معه في عيادته. يمكنك أيضاً طلب حجز موعد متابعة مع الطبيب الذي ناقش معك تشريح الجثة أو مع مزود رعاية الحمل الخاص بك (طبيب أو قابلة). إذا كنت تعيشين في مكان بعيد عن المكان الذي تلقيت فيه الرعاية، بإمكانك السؤال عن ما إذا كان مزود الرعاية الصحية مستعداً للتحدث معك عن نتائج الفحص على الهاتف، أو إذا كان من الممكن أن تُرسل نتائج الفحص مع الشرح عن طريق البريد إلى منزلك. قد يكون بإمكانك أيضاً ترتيب موعد مع محطة التمريض المحلية الخاصة بك لمناقشة النتائج.

سيكون بمقدور فريق الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في تحديد الشخص الأفضل للمتابعة معك حال عودة النتائج. حتى إن عادت النتائج دون وجود إجابات أو سبب لحدوث الإجهاض، يمكنك استخدام الموعد لمناقشة شعورك (جسدياً وعاطفياً) وما إذا كنت بحاجة إي دعم إضافي.



• اطلبى الحصول على الدعم إن كنت بحاجة إليه. تحدث إلى صديق مقرب أو أحد أفراد العائلة. انضمي إلى مجموعة دعم. تواصلتي مع شخص مُسنٍّ أو قائد في المجتمع المحلي أو مرشد ديني. تحدثي إلى أحد المهنيين.

• لدى الجمعية الكندية للصحة النفسية موقع إلكتروني يحتوي معلومات عن الصحة النفسية والمرض النفسي، وفيه روابط للدعم. كما يوجد لدى خط مساعدة الصحة النفسية (1-866-531-2600 أو mentalhealthhelpline.ca) معلومات حول خدمات الصحة النفسية في أونتاريو، وروابط لمزودي خدمات الصحة النفسية.

• إن كنت أنت أو عائلتك بحاجة للمساعدة بسبب حالة طارئة أو كنتم في أزمة، بإمكانكم الذهاب لقسم الطوارئ المحلي الخاص بكم أو الاتصال بالرقم ٩١١. بإمكانكم أيضاً الاتصال بمركز الاستغاثة أو خط الأزمات.

تشريح الجثة، التحقيق، أو فحص أنسجة الحمل

بعد الإجهاض، قد ينصح فريق الرعاية الصحية الخاص بك بإجراء تشريح للجثة، أو تحقيق، أو فحص للطفل أو أنسجة الحمل. هذا يعني فحص طفلك أو المشيمة أو أنسجة الحمل بعناية. تعتمد إمكانية تقديم هذه الأمور أو توفرها على الظروف التي حدث فيها الإجهاض، مثل مكان حدوثه (في المنزل، أو العيادة، أو المستشفى) وعلى المدة التي انقضت من الحمل. لا يتم تقديم هذه الخدمات وهي ليست متوفرة في جميع العيادات، أو المستشفيات، أو المجتمعات المحلية. يتطلب الفحص جمع أنسجة الحمل، وهذا أمر غير ممكن دائماً. يكون جمع الأنسجة أسهل، على سبيل المثال، خلال التدخل الجراحي (توسيع وكحت الرحم) وأصعب خلال مراحل الحمل الأولى حين لا يكون هناك نسيج للجمع أو عند حدوث الإجهاض في المنزل.

خلال الفحص أو التحقيق، يتم فحص أنسجة الحمل بعناية وقد تُجرى فحوصات جينية. أحياناً، تُؤخذ عينات من النسيج وتُفحص مجهرياً في مخبر. تُؤخذ أحياناً عينات من الطفل أو أنسجة الحمل وتُفحص لمعرفة ما إذا كان هناك اضطرابات جينية، أو عدوى، أو مشاكل أخرى. قد تساعد هذه الفحوص في معرفة سبب وفاة الطفل، وهي غالباً ذات فائدة في حالات الحمل العنقودي أو الإجهاض المتكرر.

قد تكون المعلومات التي يتم الحصول عليها ذات فائدة من أجل التخطيط لحمل في المستقبل. بالنسبة للنساء اللاتي تعرضن لإجهاض متكرر (حالاتي إجهاض أو أكثر

تتضمن التأثيرات الجانبية الشائعة للميزوبروستول: رعشات، حمى، غثيان، إقياء، وإسهال. لا تنطبق التأثيرات الجانبية على الجميع، ولكن في حال حدوثها يمكن إعطاء دواء لتخفيف الأعراض. أخبري فريق الرعاية الصحية الخاص بك بماذا تشعرين وما إذا كنت تعانين من أي من هذه التأثيرات الجانبية.

حالما يبدأ الميزوبروستول بالعمل، يتقلص الرحم ويبدأ عنق الرحم بالانفتاح. غالباً ما تكون التشنجات قوية جداً ومؤلمة وتأتي بشكل مفاجئ جداً. تحدث الولادة عادةً بعد ذلك مباشرة.

برغم أن الميزوبروستول ذو فعالية جيدة في معظم الحالات، إلا أن المخاض أحياناً لا يبدأ. هذا يعني أنه بالرغم من تناولك للميزوبروستول، فإن الدواء لم يسبب تشنجات أو تقلصات أو أن التشنجات التي تتعرضين لها ليست قوية بشكل كاف. عند حدوث ذلك، يتم إيقاف الميزوبروستول وإعطاء دواء آخر يُدعى أوكسيتوسين عن طريق الوريد (عبر الوريد). الأوكسيتوسين هو دواء يسبب أيضاً تقلصاً في الرحم. في حال لم تتم ولادة الطفل والمشيمة بعد تجربة الأوكسيتوسين، يقوم فريق الرعاية الصحية الخاص بك بإعادة تقييم ومناقشة خيارات إضافية بناءً على وضعك الخاص. بإمكانك طرح أي تساؤلات على فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا أردت.

يكون أحياناً استخدام الميزوبروستول فعالاً في ولادة الطفل وليس في جميع أنسجة الحمل، كالمشيمة. في مثل هذه الحالات، قد يحتاج طبيبك لإجراء توسيع وكحت للرحم بالشفط، والتي تُعد عملية جراحية. يمكنه أيضاً أن يزيل المشيمة أو الأنسجة يدوياً، ما يعني أنه يقوم باستخدام يده لإزالتها بلطف.

طوال فترة المخاض، يقوم فريق الرعاية الصحية الخاص بك بمراقبة ضغط الدم، النبض، والتنفس (العلامات الحياتية) وستتم مراقبة سير عملية المخاض بعناية. في هذه الأثناء يمكن للشخص أو الأشخاص المقدمين للدعم أن يكونوا معك. كثير من العائلات تصف هذه العملية بأنها فترة مرعبة، ومحزنة، ومتعبة. بإمكانك طرح أي تساؤلات على فريق الرعاية الصحية الخاص بك. تجد بعض العائلات أنه من المفيد التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بهم عن ما عليهم توقعه طوال هذه العملية وعند وقت الولادة. تفضل بعض العائلات الأخرى عدم التحدث عن العملية أو الولادة وتعتمد على فريق الرعاية الصحية لإخبارهم بالمعلومات عندما تكون هناك أهمية، لمعرفة ما تفعل. لا توجد هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع هذه المرحلة، لذا قومي بفعل ما تظنين أنه الأفضل لك ولعائلتك.

تسكين الألم

سيكون فريق الرعاية الصحية الخاص بك قادراً على التحدث معك بخصوص تسكين الألم خلال الإجهاض. قد تكوني قد تكلمتي مع طبيب مختص بإعطاء مسكن للألم (يدعى طبيب التخدير) قبل بدء المخاض والذي قد يطرح خيارات متعددة لعلاج الألم. يمكن إعطاء أدوية للألم عن طريق الوريد (قسطرة وريدية) من خلال ما يُدعى 'مضخة تسكين' يتحكم بها المريض'. تتيح لك هذه المضخة أن تتحكمي بتسكين ألمك. تعمل هذه المضخة عند كبسك لزر عندما تشعرين أنك بحاجة لمسكن للألم. يمكن أن تبقى معك المضخة للفترة التي تريدين. خلال استخدامك للمضخة، يراقبك فريق الرعاية الصحية الخاص بك بعناية ويتحدثون إليك عن مدى تأقلمك مع الألم.

رؤية وحمل طفلك

بعد الولادة ستمنحين فرصة لقضاء وقت مع طفلك إن اخترت ذلك. إنه طفلك وأنت الوحيدة التي يجب أن تقوم باتخاذ هذا القرار.

يحصل كثير من الآباء والأمهات على الراحة عند لمس الطفل، ولا يوجد هناك أي خلل في رغبتك لرؤية، أو حمل، أو لمس الطفل، مهما كان طول الفترة المنقضية من الحمل. بعض الآباء والأمهات يعلمون بما يرغبون فعله، حتى قبل الولادة. البعض الآخر لا يمكنهم اتخاذ هذا القرار حتى حدوث الولادة. يقرر بعض الآباء والأمهات عدم رؤية أو حمل الطفل أبداً. أحياناً لا يرغب أحدهم برؤية أو حمل الطفل بينما يرغب الآخر بذلك. مهما كان قرارك، تذكري أنه خيار شخصي جداً، وأنه بإمكانك تغيير رأيك في أي وقت، وأن فريق الرعاية الصحية الخاص بك سيقدم الدعم لك.

إذا قررت رؤية أو حمل طفلك، قد تقرري أن تقومي بحمله بعد الولادة مباشرة، أو قد ترغيبين بالانتظار لعدة ساعات قبل اتخاذ القرار. يكون الآباء والأمهات أحياناً خائفين بخصوص مظهر الطفل أو ما سيكون شعورهم. يقلق بعض الآباء والأمهات من تعرضهم لصدمة في حال رؤيتهم لطفلهم. عند بعض العائلات، تتحكم التقاليد الثقافية أو المعتقدات الروحية بموضوع رؤيتهم، أو حملهم، أو تسمية طفلهم. في حالات أخرى، قد لا يكون هناك الكثير للتمكن من رؤيته أو حمله على الإطلاق.

تحدثي مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن الخيارات المناسبة لك. في بعض الأحيان قد لا يكون من الممكن معرفة جنس الطفل أو اختيار إجراء جنازة أو مراسم. سيكون بمقدور فريق الرعاية الصحية الخاص بك تقديم الدعم لك ولعائلتك لتوفير الرعاية التي تناسب رغباتك، وتقاليديك، وما تفضلين.

المتابعة بعد إجهاضك

إذا لم تكوني قد رأيتي مقدم الرعاية الأساسية الخاص بك (طبيب، أو ممرضة ممارسة، أو قابلة) خلال إجهاضك، أو إذا تمت رؤيتك فقط في قسم الطوارئ، فمن المستحسن حجز موعد متابعة لمناقشة أمر الإجهاض. إذا كان ذلك ملائماً لكم وإذا كنتم تعيشون في مجتمع تتوفر فيه عيادة تقييم الحمل المبكر، من المستحسن الحصول على المتابعة هناك. إن كنت قد تلقيت الرعاية في قسم التوليد، من الممكن أنهم اقترحوا عليك موعد متابعة مع فريق الرعاية الذي عالجتك.

في موعد المتابعة، من الجيد التحدث عن:

- وضعك الصحي من الناحية البدنية (نزيف، ألم)
- وضعك الصحي من الناحية العاطفية (مشاعر، أفكار)
- ما عليكم أخذه بعين الاعتبار من أجل الحمل التالي
- أفكار للدعم في مجتمعك المحلي
- رسالة بخصوص إجازة من العمل أو بخصوص الوقت الفائت من العمل خلال إجهاضك

بعض الأمور التي عليك تذكرها:

- عند حدوث نزيف بسبب الإجهاض، استخدمي الفوط الصحية دائماً. لا تستخدمِي السدادة القطنية (التامبون).
- غالباً ما يكون الإجهاض حالة عاطفية طارئة. حاولي أن تحيطي نفسك بأشخاص محبين. كوني لطيفة مع نفسك عند الإمكان.



• أن يفهموا خياراتهم المستقبلية بخصوص تشريح الجثة والاستشارة الجينية

• أن يكونوا على علم بجماعات دعم الأبوين

• أن يتلقوا عناية متابعة داعمة (في المستشفى، أو في مكتب ممارس الرعاية الأساسية، و/أو في المنزل) عبر الهاتف أو بزيارة

• أن يُعطوا فرصة لتقييم تجربتهم في المستشفى والمجتمع

مقتبس من مستشفى كلية النساء، حقوق الأبوين في المشفى: وقت وفاة الطفل تورنتو: مستشفى كلية النساء، 1984.

حقوق الطفل

• أن يُتعرّف به بالاسم والجنس

• أن تتم معاملته باحترام ووقار

• أن يكون مع العائلة في حالة الحزن قدر الإمكان

• أن يتم الاعتراف به كشخص كان حياً وتوفي

• أن تبقى ذكراه بحفظ تذكارات (طبعة القدم، طبعة اليد، صور، ملابس، شريط الاسم، صور الموجات فوق الصوتية)

• أن يُحضن (تلقى حمام، إلباسه، لفه)

• أن يُدفن أو يُحرق

• أن تبقى ذكراه

مستشفى كلية النساء، تورونتو 1984.

المصدر: وزارة الصحة الكندية، 1999 الرعاية الأسرية للأمومة وحديثي الولادة،

Pg.8.7

عند اتخاذ قرارك، قد تجددين من المقيد القيام بما يلي:

• تكلمي عن الولادة بشكل مسبق. يمكن لفريق الرعاية الخاص بك أن يعطيك بعض الإرشادات حول ما عليك توقعه. قد تقررين رؤية كيف تسير الأمور، وتغيير رأيك حسب ما تشعرين به. على سبيل المثال، إذا كنتي تشعرين بالألم أو بالغثيان، بإمكانك الطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك الاحتفاظ بالطفل في مكان آمن حتى تكوني جاهزة لرؤيته وحمله. أو، بإمكانك الطلب من فريق الرعاية الصحية أن يصفوا لك الطفل أولاً قبل أن تقرري إن كنت ترغبين برؤيته أو حمله مباشرة. تذكر: يمكنك تغيير رأيك في أي وقت.

• اطلبي من فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يأخذوا طفلك عند الولادة والاحتفاظ به في مكان آمن حتى تكوني قادرة على رؤيته أو حمله. تطلب بعض العائلات أن يبقى طفلهم معهم في الغرفة، بينما لا يجد آخرون ضرراً من مغادرة طفلهم للغرفة مع مزود الرعاية الصحية حتى طلب إحضاره للغرفة. يرغب آخرون أن يقوم فريق الرعاية الصحية بوصف الطفل أو أنسجة الحمل التي تم التقاطها قبل رؤيتها، كي يكونوا مستعدين لذلك.

• اختيار حمل الطفل دون رؤيته. يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يساعدك في ذلك. يمكن لهم أن يضعوا طفلك في بطانية دافئة ولفه بلطف، حتى تكوني قادرة على حمله وقضاء الوقت معه ولكن دون رؤيته.

• اطلبي من فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يصفوا لك طفلك أو ما تم التقاطه عند الولادة.

• اطلبي من فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن يقوموا بتحميم الطفل قبل أن ترضيه إذا كان ذلك ممكناً.

• تذكر أن لا داع للعجلة. خذي قدر ما تحتاجين من الوقت. يمكنك أيضاً تغيير رأيك في أي وقت.

يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك المساعدة بالمواد الخاصة، مثل الصور، بطاقات إعلان الولادة، أو المواد التذكارية. عند الإمكان، ترغب بعض العائلات بالمساعدة بتحميم طفلهم أو إلباسه. تحدثي مع فريق الرعاية الصحية عن الخيار الأفضل بالنسبة لك، ولعائلتك، وطفلك.



تسجيل الولادة

سيكون فريق الرعاية الصحية الخاص بك قادراً على مساعدتك على فهم القانون الحالي في أونتاريو، والذي يحدد من هم الأطفال الذين يتم تسجيلهم من خلال مكتب أمين السجل وإعطائهم شهادة ميلاد. غالبية الأطفال الذين يولدون قبل مرور عشرين أسبوعاً لا تنطبق عليهم المعايير القانونية للتسجيل. يكون هذا غالباً مزعجاً للغاية للعائلات. إذا لم يكن طفلك على قيد الحياة عند ولادته، لن يتم تسجيله في مكتب أمين السجل ولن يستلم شهادة ميلاد في مقاطعة أونتاريو. ترى كثير من العائلات أن ذلك الأمر صعب خصوصاً خلال مرورهم أصلاً بوقت محزن ومزعج. إن كنت تشعرين بذلك، فلست وحدك.

تخوض كثير من العائلات صراعاً مع القوانين حول شهادات الميلاد والوفاة. على سبيل المثال، قد تكون العائلة التي توفي طفلها في الأسبوع التاسع عشر من الحمل في حالة حزن أو غضب لتصنيف طفل آخر ولد بعد أسبوع واحد على أنه ولادة جنين ميت وحصوله على شهادة وفاة، بينما لم يتمكن طفلهم من ذلك. قد تبدو القوانين تعسفية وغير محترمة للحياة التي فقدت. فإن كنت تفكرين أو تشعرين بذلك، فلست وحدك.

برغم أن ذلك قد لا يُذهب حزنك أو إحباطك بخصوص قوانين التسجيل، تقدم الكثير من المستشفيات تذكارات لاحترام حياة ووفاة طفلك بغض النظر عن وقت انتهاء حملك أو وفاة طفلك. تختار بعض العائلات إنشاء إعلانات الولادة أو التذكارات الخاصة بهم والتي تتضمن تفاصيل مثل اسم طفلهم، وزنه، وتاريخ ميلاده. تتوفر لدى كثير من المستشفيات بطاقات خاصة لإعطائها للعائلات متضمنة هذه التفاصيل المهمة حول طفلهم.

حقوق الأبوين

- رؤية، ولمس، وحمل، وحضن طفلهم دون وضع حد لذلك من ناحية الوقت أو التكرار
- أن يتلقوا معلومات كاملة حول طفلهم، سبب الوفاة، وعملية تشريح الوفاة (مثل الجنازة)
- أن يكون لديهم معلومات مكتوبة وشفهية حول:
 - الخيارات المتوفرة بخصوص الدفن أو الجنازة
 - الدعم المتوفر لأفراد العائلة
 - المعلومات القانونية الضرورية (مثل وقت الدفن، تسجيل الولادة)
- تلقي تذكارات عن طفلهم (مثل طبعة القدم، صورة، شهادة حياة)
- الاعتراف بحياة ووفاة طفلهم، كشخص من عائلتهم
- اختيار أي نوع من أنواع الدفن، أو حرق الجثة، أو خدمات الجنازة
- أن يتم الاستماع والانصات لهم من قبل مهنيين معنيين، دون حكم مسبق أو تحيز
- أن يتلقوا رعاية من قبل طاقم متعاطف، ومهتم، وحساس للاستجابات، والسلوك، والخيارات الفردية
- أن تتم معاملتهم باحترام ووقار
- أن يحصلوا على دعم العائلة و/أو الأصدقاء في أي وقت، إن أراد أحد الوالدين ذلك
- السعي للحصول على دعم ثقافي أو ديني من اختيارهم وأن تتم معاملتهم بشكل حساس لثقافتهم ودينهم
- أن يكونوا مدركين لعملية الحزن؛ أن يكونوا قادرين على إبداء حزنهم بشكل صريح أو بهدوء؛ وأن يكونوا على علم ومتفهمين للمشاعر والأحاسيس التي تتولد بحدوث هذه الخسارة



1-888-303-7245 pailnetwork.ca