

# الحمل بعد الخسارة



## نحن هنا لمساعدتك .

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

الهاتف: (PAIL) 7245-303-888-1

البريد الإلكتروني: [pailnetwork@sunnybrook.ca](mailto:pailnetwork@sunnybrook.ca)

الموقع الإلكتروني: [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

### بمن يمكنك الاتصال لطلب المساعدة

◀ (فريق رعاية الحمل المتابع لحالتك (الطبيب، القابلة، الممرضة

الهاتف:

◀ مركز الصحة العامة أو الصحة المجتمعية

اتصلي بإدارة الصحة العامة، أو مركز بست ستارت Best Start ،  
أو مركز صداقة للسكان الأصليين في منطقتك.

◀ مقدم الرعاية الروحية، رجل دين، المرشدون في المجتمع أو كبار السن

الهاتف:

◀ خط المساعدة المحلي في الأزمات

الهاتف:

للحصول على أية معلومات غير عاجلة متعلقة بالصحة أو الأمراض النفسية، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للجمعية الكندية للصحة النفسية ([mentalhealthhelpline.ca](http://mentalhealthhelpline.ca)) أو الاتصال على الرقم 1-866-531-2600

### ما المتوقع من هذا الكتيب

الحمل بعد المرور بتجربة خسارة حمل أو وفاة طفل قد يكون مفعماً بالأمل والإثارة، وفي الوقت نفسه قد يمثل وقتاً مخيفاً ومُربكاً وصعباً. أعدت هذا الكتيب مجموعة من أخصائيي الرعاية الصحية مع آباء وأمّهات مروا بتجربة الحمل بعد الخسارة، تأمل شبكة خسارة الحمل والرّضّع في أن يساعد هذا الكتيب في إرشادك خلال تجربتك في الحمل بعد الخسارة.

في هذا الكتيب، تشمل خسارة الحمل أو وفاة الرضيع الإجهاض أو أنواع أخرى من الخسارة المبكرة (مثل الحمل خارج الرحم أو خسارة المضغّة)، أو وضع جنين ميت، أو وفاة طفل حديث الولادة أو طفل في عامه الأول، وإنهاء الحمل طبيياً. قد تشعر بعض الأسر في بداية الحمل بالانزعاج من قراءة قسم الولادة ورعاية الطفل في البداية. لذا يرجى قراءة هذا الكتيب بأية طريقة تجدونها مفيدة لكم.

نأمل في أن يساعدكم هذا الكتيب على فهم ما يلي:

- يُعدّ الحمل بعد الخسارة وقتاً فريداً من نوعه للأسر. لا تختبر جميع الأسر الحمل بالطريقة نفسها؛ لذا يرجى اختيار ما يفيدكم من هذا الكتيب وترك الباقي.
- لديك الحق في تلقي رعاية الحمل المتميزة بالمعرفة، والفهم، والتعاطف، مما يعني مقدم رعاية الحمل الذي يستمع لمخاوفك واحتياجاتك ويعمل معك كفرد في فريق.
- إن وجود مشاعر وأفكار مختلطة أمر طبيعي، فقد تكونين متطلعة إلى الحمل أو خائفة من الاعتراف به، وفي أوقات مختلفة قد تشعرين بالإثارة، أو الحزن، أو السعادة، أو الغضب، لكنك لست وحدك في ذلك.
- إن إنجاب طفل تالٍ قد لا يغير أياً من أفكارك ومشاعرك، مثل الخوف أو الذنب. إن الدعم بعد الحمل أمر مهم لكثير من الأسر، وقد يكون التفكير بموارد الدعم المحتملة هذه أثناء الحمل أمراً مساعداً.

## شبكة خسارة الحمل والرضع

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

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](http://pailnetwork.ca).

### شكراً لكم

تود شبكة خسارة الحمل والرضع أن تشكر الأسر التي راجعت هذا الكتيب، والتي شاركت تجاربها؛ بـغية نفع الآخرين.

ملاحظة: في حين نأمل أن تزودك المعلومات الواردة في هذه المطبوعة بأدوات وأفكار مفيدة، إلا أنه لا يُقصد أن تحل محل الرعاية الصحية والطبية المتخصصة.

### الإهداء

هذا الكتيب مخصص لذكرى الأطفال الذين كانت حياتهم قصيرة، ولكنها مهمة، وإلى الأسر التي تحبهم وتفتقدهم في كل يوم.

### الحزن والخسارة: رحلة مدى الحياة

عندما تُجهزين أو عندما يتوفى طفلك، قد تشعرين بألم جسدي وعاطفي عميق لا يزول أبداً. يؤسفنا حدوث ذلك لك. أفادت كثير من الأسر أنه حتى إن تغير الألم مع مرور الوقت، فقد يشتد مجدداً في أوقات معينة، كما في الذكريات السنوية أو عند رؤية سيدة حامل أو طفل معافى.

بالنسبة لكثير من الأسر التي عانت هذا النوع من الخسارة، قد يُفضي بدء حمل جديد إلى تقوية مشاعر الحزن والخسارة بسبب التفكير بطفلكم الذي توفي، وقد تجدون أن من الصعب الشعور بالإثارة حيال الحمل الجديد، أو تشعرين بالذنب بسبب هذه المشاعر، فقد تشعرين بالسعادة لكونك حاملاً مرة أخرى، أو غاضبة لكونك حاملاً مجدداً وطفلك قد توفي، ومن الشائع تماماً أن تشعرين بالخوف مع اقتراب الفترة التي خسرت فيها حملك في المرة السابقة، أو أن تشعرين بالقلق من حدوث خطب ما في كل مرة تجربين فيها تصويراً بالموجات فوق الصوتية أو اختباراً. قد تشعرين بالغيرة من الحوامل الأخريات اللاتي يكون حملهن "سهلاً" وبالإحباط كونك لم تعودي قادرة على المرور بحمل "طبيعي"، كما قد تشعرين بالقلق حيال كيفية نومك، وماذا تأكلين، وكم مقدار النشاط الذي يمكنك مزاولته. تشعر العديد من الأسر بأن كل فكرة ونشاط في الحمل التالي يتأثر بالخسارة السابقة.

نعلم أن هذا الوقت قد يشكل تحدياً كبيراً لكثير من الأسر، لكنك لست وحدك من تتنابه هذه المشاعر أو تخالطه هذه الأفكار. ومع أنه من الطبيعي الشعور والتفكير هكذا، إلا أن بعض الأسر أخبرتنا أنها وجدت أن أنشطة معينة كانت مفيدة، وبإمكانكم تجربة ما يلي، إذا رغبت في ذلك:

- كتابة رسالة لطفلك أو أطفالك المتوفين. أخبريهم لماذا أنت حزينة، وأنتك تفتقدينهم وتحبينهم، وأن طفلاً جديداً في طريقه إلى الحياة.
- كتابة رسالة لطفلك في الحمل الحالي أخبريهم عن أشقائهم، ولماذا تشعرين بالحزن أو الإثارة أو الخوف.
- تبقي الكيفية التي تجعل هذا الحمل أو الطفل مختلفاً أو مشابهاً للحمل السابق.

### مضغة وجنين

هذه هي مراحل التطور المبكر للطفل. يعرف تجمّع الخلايا المبكرة التي تنمو من البويضة الملقحة باسم المضغة، وتستمر المضغة بالنمو إلى أن تصبح جنيناً من الأسبوع العاشر حتى الولادة.

### وفاة الرضيع

وفاة طفل خلال السنة الأولى من حياته.

### الإجهاض أو خسارة الحمل

الولادة المبكرة أو خسارة مضغة/ جنين قبل الأسبوع العشرين من الحمل.

### وفاة حديث الولادة

وفاة طفل خلال الـ 28 يوماً الأولى من حياته.

### وضع طفل ميت

خسارة أو وفاة طفل بعد 20 أسبوعاً من الحمل (أو أن يكون وزنه أكثر من 500 غرام عند الولادة) لكن قبل وضع الطفل، وقد يحدث هذا خلال الحمل أو أثناء الولادة.

### الحمل التالي

في هذا الكتيب، يشير الحمل التالي إلى حمل يحدث بعد خسارة حمل سابق، ووضع طفل ميت، ووفاة طفل حديث الولادة أو رضيع.

## الحزن والخسارة: رحلة مدى الحياة (تتمّة)

- قومي بزيارة مكان خاص لتذكري طفلك.
- تحدثي عن هذه الأفكار والمشاعر مع شريكك، أو أسرتك، أو صديقاتك، أو مزودي الرعاية الصحية.
- كرّمي طفلك أو أطفالك بطريقة ذات معنى بالنسبة لك: تبرعي لجمعيات خيرية محلية، أو قومي بشيء تستمتعين به بينما تفكرين بطفلك، أو احضري فعالية تذكارية.
- تواصلتي مع أقران: انضمي لمجموعة دعم، اقرئي قصص أناس آخرين، قابلي صديقة ستسغي إليك عندما تتحدثين.
- بدلاً من عقد حفل لاستقبال المولود (بيبي شاور) وأنت حامل قومي بالاحتفال بعد ولادته.
- تذكري أن احتياجاتك متفردة، وأنت أفضل من يعرف احتياجاتك وأسرتك في هذا الوقت. أحيطي نفسك بأشخاص قادرين على دعمك أنت وأسرتك.

## الشعور بالوحدة: العزلة في الحمل التالي

في الحمل التالي للخسارة، تقول كثير من الأسر أنها تشعر بالوحدة والعزلة، وقد يكون هذا بسبب قرارك عدم مشاركة خبر حملك مع الآخرين إلى أن تبلغ مرحلة "أمنة" في الحمل، إلا أن هذه المرحلة "الأمنة" قد لا تأتي أبداً؛ لذلك لا يعرف الناس أنك حامل، ولا تستطيعين الكلام عن كيفية مرورك بالحمل أو مشاعرك، وقد تشعرين بالحزن أن أشياء تفوتك مما تستمتع به حوامل أخريات، مثل إعلان الحمل بطريقة مبتكرة على الفيسبوك، والهدايا والاحتفالات، والذهاب إلى دروس ما قبل الولادة "المعتادة"، والأمنيات الجميلة أو المعاملة "الخاصة".

كما قد تشعرين بالوحدة والعزلة؛ لأن بعض صديقاتك المقربات وأفراد أسرتك قد آذوك، فربما قالوا أو قاموا بشيء خاطئ عندما توفي طفلك، أو قالوا شيئاً مزعجاً عندما أخبرتهم بأنك حامل مرة أخرى، وربما في أسرتك لا يُفترض الحديث عن الموت أو الأشياء المحزنة أو البكاء بحرية.

وقد تشعرين بأنهم سيئون فهمك؛ لذلك قد تتجنبين الحديث أو قضاء وقت مع الأشخاص الذين سبق أن كانوا يمثلون جزءاً كبيراً في حياتك.

قد تشعرين أيضاً بالوحدة والعزلة؛ لأن جميع النساء يبدو أنهن يستمتعن بحملهن، وستستمعين لأشخاص في غرفة الانتظار يتحدثون عن تجهيز غرفة الطفل، أو غرباء في محل البقالة يقولون "لا بدك أنك تشعرين بالإثارة! لقد أحببتُ أن أكون حاملاً!" إن الاستماع لسيدات يتحدثن عن غثيان الصباح أو علامات تشققات البطن أو قلة النوم مع قدوم مولود جديد قد يجعلك تشعرين بالحزن والغضب، وبأنك لا تستطيعين قول ما يدور في ذهنك دون إزعاج الآخرين.

إن كنت تشعرين بالوحدة والعزلة وكنت تريدين دعماً أكثر، فقد تجدين أن من المفيد الحديث عن مشاعرك مع مقدمي الرعاية الصحية المسؤولين عنك، فقد يستطيعون إخبارك عن الدعم الإضافي المتوفر في منطقتك، وفي بعض المستشفيات الأكبر هناك مجموعات حوامل يمكنك الانضمام إليها. إن البعض يشاركن أفكارهن مع الشريك، أو صديقة مقربة، أو ربما قد يكتبن في دفتر يومياتهن. تجد كثير من الأسر كذلك أن من المفيد التحدث مع أشخاص آخرين مروا بتجربة الحمل بعد الخسارة. تقدم شبكة خسارة الحمل والرضع دعماً من الأقران للأسر التي تمر بتجربة الحمل التالي، أيّاً كان قرارك يبقى الأهم أن تحسلي على الدعم والمساعدة عند الحاجة إليهما.

## أساليب مختلفة للحزن

أحياناً قد يسبب اختلاف الناس في أساليب التعبير عن حزنهم نزاعات في العلاقات، وقد يصح ذلك على وجه الخصوص عندما يكون الأشخاص قريبين من بعضهم البعض كما بين الأزواج، أو الشركاء، أو الأصدقاء المقربين، أو أفراد الأسرة.

من المهم تذكر أن هناك الكثير من أساليب الحزن أو آليات التأقلم المختلفة، مما يعني أن كل شخص يستجيب للخسارة ويتعامل معها بطريقة المتفردة. إن أمكن تحدثي عن ذلك مع الأشخاص المقربين إليك، وتجد بعض الأسر أن من المفيد التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو أخصائي في الصحة النفسية.



## الإجابة عن سؤال: "هل هذا هو حملك الأول؟"

من الصعب أن نجد أسرة لم يُطرح عليها في مرحلة ما من الحمل سؤال: "هل هذا هو أول حمل؟" ربما تكونين قد سؤلت هذا السؤال بطرق مختلفة مثل "كم لديك من الأطفال؟" بينما يقول الأشخاص الذين يطرحون هذا السؤال عادة: "ألاحظ أنك حامل، وأريد أن أسألك عن ذلك" لا يدرك كثير منهم أن هذا السؤال صعب الإجابة بالنسبة لبعض الأسر، فبالنسبة للأسر التي توفي لها طفل قد يوِّلد هذا السؤال شعوراً بالحزن، أو الغضب، أو الذنب، أو التوتر، أو الانزعاج،

وتعتمد الإجابة عن هذا السؤال بالنسبة للكثير من الأسر على الشخص الذي يطرحه وسبب سؤاله، فإن كنت تتسوقين وطرح عليك هذا السؤال شخص غريب، فربما تقررين أن الوقت عندها غير مناسب للحديث معه عن طفلك الذي توفي، أو ربما تقررين إجابته، وقد يعتمد الأمر على اليوم، ولا بأس بأي الطريقتين تختارين.

تفيد الكثير من الأسر بأنهم إن لم يتحدثوا عن طفلهم المتوفى فإنهم يشعرون بالذنب أو الحزن، ويقول بعضهم أنهم حتى عندما يقررون الحديث عن الطفل المتوفى، فإن الحوار يأخذ منحى يجعلهم يشعرون بالحزن، أو الغضب، أو الذنب، أو التوتر، أو الانزعاج، إذ قد يسأل الآخرون عندئذٍ "لماذا توفي طفلك؟" وفجأة تجدين نفسك تتحدثين عن طفلك في قسم الأطعمة المجمدة دون أن ترغبين بذلك أو تقصديه، أو ربما تشعرين بالغبطة للحديث عن طفلك. وبدلاً من ذلك قد لا يسأل الغريب عن سبب وفاة طفلك، مما يجعلك تشعرين بالحزن أو الغضب، لكنك لست وحدك من تتابه هذه المشاعر أو تخالطه هذه الأفكار.

إن كان ممكناً لك، تجد الكثير من الأسر أن من المفيد التفكير بجوابهم مسبقاً، فربما تريدين أن تقولي:

• شكراً لسؤالك، لكنني لا أريد الحديث عن حملي في الوقت الراهن، وإمكانك حذف جزئية "شكراً لسؤالك، لكنني".

• لا، هذا ليس حملي الأول.

• لقد سبق أن حملت، لكن ذلك الطفل توفي.

• لقد توفي طفلي لأنه ولد مبكراً، أو لا أعرف لماذا توفي طفلي.

• لدي ثلاثة أطفال.

• لدي ثلاثة أطفال، لكن أحدهم توفي.

## مشاركة الخبر مع الآخرين: إخبار الناس بأنك حامل

تماماً كما يحدث في أي حمل آخر، يعتبر قرار اختيار الوقت لإخبار الناس أنك حامل قراراً شخصياً يبدو مختلفاً بالنسبة لكل أسرة، وفي حالات الحمل بعد الخسارة، تذكر الكثير من الأسر أنهم يواجهون صعوبة في اختيار الوقت لمشاركة خبر الحمل مع الآخرين، فبعض الأسر تشارك الآخرين الخبر في وقت مبكر جداً من الحمل، سواءً لشريحة كبيرة من الأشخاص أو لعدد قليل منهم، أما بعض الأسر فتقرر الانتظار إلى حين الوصول إلى مرحلة "أمنة" من الحمل، تكون أحياناً بعد الوقت الذي حُسر فيه الحمل السابق، أو بعد استلام نتائج بعض اختبارات الحمل، في حين لا تعرف أسر أخرى متى أو كيف سيشاركون خبر الحمل مع الآخرين، ويبتغون إلى أن يسأل أحد ما، أو عندما يتضح أنك حامل، أما أسر أخرى فتخبر الأشخاص الذين ستقابلهم فقط، ويبتغون إلى ما بعد الولادة لمشاركة الخبر على نطاق أوسع.

ينتاب كثير من الأسر الذين لديهم أطفال آخرون في البيت القلق حيال إخبارهم عن قدوم طفل آخر، فأحياناً تكون الأسئلة التي يطرحها الأطفال صعبة الإجابة، كما أنك تعرفين أنك لا تستطيعين إعطاءهم ضمانات. ليس هناك جواب سحري حول الوقت الأمثل للحديث عن حملك، لكن نأمل أن تساعدك معرفة أنك لست الوحيدة التي تواجه صعوبة بالنسبة لهذا القرار. قد تجد بعض الأسر أن من المفيد طلب المساعدة في الحديث مع أطفالك، وقد تتمكن المعلمة في الحضانة أو المدرسة من المساعدة، أو مقدم الرعاية الصحية الأولية المسؤول عنهم (الطبيب أو الممرضة الممارسة). وإن توفر في منطقتك، يستطيع اختصاصيو حياة الأطفال تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال، ومساعدة الأسر خلال أوقات التغيير.





## الإجابة عن سؤال: "هل هذا هو حملك الأول؟" (تتمة)

لا يدرك كثير من الناس كم هو شائع خسارة حمل أو رضيع، وقد تكون قلة الوعي هذه أو وصمة العار أمراً بالغ الصعوبة، إن أمكن، حاولي أن تتذكري أن الشخص الذي يسأل يرغب على الأرجح في طلب إجراء محادثة قصيرة، وأنهم في الغالب سيكملون يومهم بسعادة، حتى إن رفضت الحديث معهم؛ لذا أجيبي عن السؤال بالطريقة التي تريدين، وإن كان السؤال صعباً في يوم ما على وجه الخصوص، أو إن كنت تشعرين بالحزن أو الغضب، أو الإحباط بسبب الكيفية التي أجبت فيها عن السؤال، فقد يساعدك أن تشاركي شخصاً آخر ذلك، كشريكك، أو صديقة، أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك.

بالنسبة لكثير من الأسر، يكون هذا السؤال صعباً خصوصاً عندما يطرحه أخصائي أو مقدم رعاية صحية مثل تقني التصوير بالموجات فوق الصوتية، أو الطبيب، أو الممرضة، أو موظف الاستقبال، إذ فجأة ما يُسَلَب منك قرار رفض مشاركة القصة، بل ربما تجدين أن أخصائي أو مقدم الرعاية الصحية نفسه يعيد السؤال ذاته في كل زيارة، وربما تتساءلين كيف يمكن للناس ألا يتذكروا أو ألا يخبر بعضهم بعضاً بهذا.

قد تجد كثير من الأسر أن من المفيد أن يشاركوا سيرتهم الصحية مع أخصائي أو مقدم الرعاية الصحية في بداية كل زيارة، فعلى سبيل المثال، قد ترغبين بأن تقولي لتقني التصوير بالموجات فوق الصوتية "في حملي الأول توفي طفلي؛ لذلك فإنني متوترة جداً اليوم"، أو أن تقولي للطبيب: "إن المواعيد الطبية تجعلني متوترة جداً؛ لأنني مرتت بتجربة خسارة حمل في السابق." تدوّن بعض المكاتب والمستشفيات ملاحظات أو رموزاً خاصة للأسر التي مرت بتجربة خسارة، ولا بأس أن تطلبي وضع واحدة على ملفك إن أردت ذلك، وأن تسألي مقدم أو أخصائي الرعاية الصحية: "هل يمكنك أن تراجع ملفي اليوم من فضلك؟ فهناك ملحوظة خاصة على الملف حول سيرتي الصحية المتعلقة بالحمل." يجب أن يكون أخصائيو أو مقدمو الرعاية الصحية منفتحين لمقترحاتك حول كيفية جعل مواعيد وفحوصاتك أكثر راحة لك.

## احتياجاتك المتفرّدة من الرعاية والدعم

في الحمل التالي للخسارة، تقول كثير من الأسر أن لديها احتياجات رعاية خاصة أو متفرّدة، لأن المرور بتجربة وفاة طفل أو خسارة حمل يغير من تجربة الحمل الآخر، فعندما وقع الأسوأ تقول الأسرة غالباً أنها لم تعد قادرة على توقع حمل "طبيعي" أو طفل "سليم"، وتفكر كثير من الأسر فيما يريدون فعله بطريقة مختلفة في هذا الحمل، وتتساءل بعض الأسر عما إن كانت ستتمكن من منع وقوع الأسوأ من الحدوث مرة أخرى، فأسر كثيرة تشعر بأن رعاية الحمل "الطبيعية" أو "المعتادة" لم تعد تلائم احتياجاتهم،

ونتيجة لذلك تلجأ أسر كثيرة إلى خبرة أخصائيي الرعاية الصحية لإعطاء إجابات أو حلول أو أمل، لكن في كثير من الأحيان في الحمل بعد الخسارة، تكافح الأسر مقابل نظام رعاية الحمل الذي لا يتسم بالمرونة أو لا يتأقلم بما فيه الكفاية ليلبي احتياجاتهم المتفرّدة.

في حملك التالي للخسارة، من المهم تلقي رعاية الحمل من قبل أخصائيين يستطيعون تقييم ومراقبة احتياجاتك الطبية والتعامل معها بالشكل اللائق، ومن الأهمية بمكان أيضاً أن تتلقي رعاية الحمل من قبل أخصائيين يستطيعون تقييم ومراقبة احتياجاتك العاطفية وتلك المتعلقة بالدعم اللازم، والتعامل معها بالشكل اللائق. تريد بعض الأسر تلقي رعاية الحمل من قبل طبيب توليد أو أخصائي في طب الأمومة والطفولة، في حين يفضل آخرون رعاية الحمل التي يقدمها طبيب الأسرة أو القابلة.

بينما قد لا يكون عادلاً أو مثالياً أن تبليغي الآخرين باحتياجاتك أو تقترحي خيارات الرعاية التي تريدينها، تجد كثير من الأسر أن ذلك ضروري، فأحياناً يساعدك التفكير باحتياجاتك الطبية والعاطفية واحتياجات الدعم مسبقاً على اختيار فريق رعاية الحمل الأفضل واكتشاف ما هو المهم بالنسبة لأسرتك في هذا الحمل. ربما تودين أن تسألي نفسك:

هل أحتاج إلى رعاية حمل تخصصية أو رعاية حمل "عالي الخطورة"؟ قد يعني هذا رعاية من قبل اختصاصي أو في مستشفى يقدم تقييماً مسحياً ودعمًا متقدّمين،

وتجد بعض الأسر أن من المفيد الحديث مع مقدم رعاية الحمل المحتمل أو المختار حول احتياجاتهم، وقد تجددين هذا مفيداً أيضاً. قد تشمل بعض الأسئلة التي ترغبين في طرحها:

• ماذا ستكون خطة رعاية حملي هذا؟ هل سيتم فحصي بصورة متكررة أكثر؟ هل سيجري لي تصوير بالموجات فوق الصوتية واختبارات أكثر؟ ماذا لو كنت أرغب بالتصوير بالموجات فوق الصوتية واختبارات أكثر؟ ماذا لو لم أكن أرغب بالتصوير بالموجات فوق الصوتية واختبارات أكثر؟

• فيما بين المواعيد، هل يمكنني الاتصال بك أو بمكتبك إن كان لدي أي سؤال أو مخاوف؟

• هل ترغب بـ "مشاركة" رعاية حملي مع مقدم رعاية آخر؟ على سبيل المثال، ربما ترغبين برؤية فريق قابلات معظم فترات رعاية حملك، مع زيارات في أوقات محددة لطبيب أو اختصاصي حمل آخر.

• إن كانت رعاية حملي هذا تختلف عن رعاية الحمل السابق، فما هو هذا الاختلاف؟

• هل سأراك في معظم مواعيدي أم هل يتغير فريق الرعاية بشكل متكرر؟

• ماذا إن كنت أريد أن يتم فحصي مرات أكثر في هذا الحمل؟

هل تستطيع الترتيب لذلك؟

• إن لزم الأمر، هل لديك أية مصادر للدعم يمكن تحويلي إليها؟

كأخصائي اجتماعي، أو طبيب نفسي، أو ممرضة، أو أخصائي تغذية... الخ؟

• هل تلقيت أي تدريب خاص على التعامل مع الحزن؟

• هل يستطيع شريكي و/أو أسرتي حضور المواعيد معي؟

• ماذا سيحدث إن احتجت للانتقال إلى مقدم أو مستشفى لرعاية الحمل عالي

الخطورة؟ هل يحتمل أن ينقل طفلي إلى مستشفى آخر؟

• هل يمكنك تقديم متابعة أكثر لما بعد الوضع؟ إن أحببت بنعم، فكيف

سيكون ذلك؟

## احتياجاتك المتفرّدة من الرعاية والدعم (تتمة)

• كيف أشعر تجاه رعاية الحمل التخصصية أو رعاية الحمل "عالي الخطورة"؟ إن أوصي لي بهذه الرعاية، فهل هناك أي شيء آخر أود تضمينه في خطة رعايتي مما سيجعلني أشعر بدعم وراحة أكثر؟ إن لم يوص لي بذلك، فهل أنا مرتاحة لذلك؟

• هل أريد مواعيد متابعة، ومواعيد تصوير بالموجات فوق الصوتية، واختبارات مسحية إضافية؟ أم هل أود تلقي رعاية الحمل "الروتينية" إن أمكن؟

• هل لدي أية أسئلة لفريق رعاية الحمل المسؤول عني حول خسارتي السابقة؟ هل لدي أية أسئلة عما إذا كانت تلك الخسارة ستؤثر على حملي الحالي بأي شكل؟

• ما هي مصادر الدعم المتوفرة لدي؟ ما هي مصادر الدعم الإضافية التي أود استكشافها؟

• هل هناك أية مشاكل صحية أخرى أود مناقشتها مع فريق الرعاية المسؤول عني؟ مثل السيرة الصحية الشخصية أو الأسرية المتعلقة بداء السكري أو الاكتئاب.

• هل أريد أن يكون معي أحد في مواعيدي لمؤازرتي في التعبير عن احتياجاتي أثناء هذا الحمل أو للمساعدة في تذكر المعلومات؟

## اختيار مقدم رعاية الحمل

في الحمل بعد الخسارة، تريد معظم الأسر اختيار مقدم أو فريق رعاية حمل بإمكانهم الوثوق به، وبإمكانه إشعارهم بالراحة، وتختار بعض الأسر مقدم رعاية مختلف عن ذلك الذي تابع الحمل السابق؛ إذ يجدون أن من الصعب تلقي الرعاية من الفريق نفسه، وتريد أسر أخرى أن تختار مقدم أو فريق الرعاية نفسه الذي تابع الحمل السابق. إن اختيار الأفضل لك ولأسرتك هو الأكثر أهمية.

إن كنت تعيشين في مجتمع صغير، أو كان عليك أصلاً قطع مسافة طويلة لتلقي الرعاية الطبية فربما لن يكون لديك خيار بخصوص مقدم رعاية الحمل أو الموقع. وإن نُصحت برعاية حمل ذات مستوى أعلى، من قبل طبيب توليد أو اختصاصي آخر مثلاً، فربما تشعرين بخيبة الأمل أو الغضب لكون خياراتك أكثر محدودة،

وإن لم تستطيعي اختيار فريق رعاية حمل مختلف، فإمكانك أحياناً طلب مقدم رعاية أولية مختلف، كطبيب أو قابلة آخرين لقيادة فريق الرعاية،





في مواعيدك المبكرة، وبينما يتقدم الحمل، ستريدين على الأرجح الحديث مع مقدم الرعاية المسؤول عنك حول ما تفكرين وتشعرين به وما تحتاجين إليه، ففي البداية، قد لا تعرفين ما الذي تحتاجين إليه، ولا بأس في ذلك، وحتى إن لم يسألك مقدم الرعاية المسؤول عنك بانتظام عن كيفية تعاملك مع الأمور أو عن مشاعرك، فلا بأس بإثارة ذلك معه في مواعيدك، فجميع مقدمي الرعاية يريدون أن تحظي بحمل سليم، ويعني ذلك الحديث معك عما تحتاجين إليه وما تجدينه مساعداً مع مرور الوقت،

لذا سيستطيع كثير من مقدمي الرعاية تحويلك إلى مصادر دعم أخرى أثناء حملك، إما في مجتمعك أو في مستشفى محلي، وربما تريدين إيجاد بعض مصادر الدعم الخاصة بك، وتشمل بعض مصادر الدعم الإضافية:

- أخصائي اجتماعي
- أخصائي نفسي، أو معالج نفسي، أو طبيب نفسي، أو غيرهم من أخصائيي الصحة النفسية
- ممرضة الصحة العامة أو ممرضة صحة المجتمع
- اختصاصي حياة الطفل
- مركز مجتمعي، أو مركز صداقة للسكان الأصليين، أو مركز بست ستارت، أو مركز للموارد
- أخصائي تغذية
- مقدم الرعاية الروحية أو الدينية، أو مرشد في المجتمع المحلي، أو كبير سن
- استشارية رضاعة
- مثقفة ما قبل الولادة
- الدولا

من الشائع جداً للأسر أن تطلب صوراً بالموجات فوق الصوتية ومواعيد إضافية في الحمل بعد الخسارة، وأحياناً يوصي فريق رعاية الحمل بمزيد من الصور بالموجات فوق الصوتية والمواعيد، وبالنسبة لبعض الأسر، لاسيما تلك التي تعيش في مناطق ريفية أو نائية، لا يتوفر تصوير بالموجات فوق الصوتية ومواعيد إضافية، وإن توفرت فإن الوصول إليها قد يكون صعباً؛ بسبب بعد المسافة التي عليك قطعها أو طول المدة التي تحتاجين إليها للوصول إلى مواعيدك.

من الشائع جداً أيضاً بالنسبة للأسر أن تُفاجأ بأن صور الموجات فوق الصوتية والمواعيد الإضافية لا تؤمن السكنينة أو راحة البال التي كانوا يتوقعونها. بينما تجد كثير من الأسر الراحة في لحظتها، عادة ما تدوم هذه الراحة فترة قصيرة، وتشعر بعض الأسر بتوتر وقلق أكثر مع اقتراب موعد التصوير بالموجات فوق الصوتية أو موعد الطبيب، مما قد يكون صعباً إن كانت هذه المواعيد متكررة، وإن كنت تشعرين بذلك، فلست وحدك.

يجب أن يتفهم مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك أن كثيراً من الأسر التي يحدث فيها الحمل بعد خسارة تشعر بمخاطر في الحمل عادة ما تتعدى الخطر الطبي الفعلي، مما يعني أنك حتى إن كنت تعرفين أو أخبرتِ بأن "هذا لن يحدث مجدداً" أو بأن "المرّة الأخيرة كانت حادثة لن تتكرر" أو "ليس هناك ما يدل على أن ما حدث آخر مرة لن يؤثر على هذا الحمل" إلا أن تصديق ذلك فعلياً أمر صعب؛ ولهذا السبب، تخبرنا كثير من الأسر بأنها حتى إن أخبرتِ أنها لم تقم بشيء تسبب في الخسارة، إلا أن الحامل ما تزال تتجنب أطعمة وأنشطة معينة، لاسيما إن كانت هذه الأسر تعتقد أن الخسارة التي حدثت متصلة بطريقة ما بهذه الأطعمة والأنشطة، ولهذا السبب أيضاً تطلب كثير من الأسر مزيداً من المراقبة، وولادة أبكر، حتى إن أفاد الفريق القائم على رعاية الحامل بعدم ضرورة ذلك.

المسؤول عنك، واسألهم كيف يعرفون أن طفلك بخير، واسألهم لماذا يوصون أو لا يوصون بمراقبة إضافية. اسألني عن الدعم الإضافي المتوفر خلال هذه الفترة، وأخبرهم إن كنت تواجهين صعوبة، وما الذي تعتقدن أن من شأنه أن يساعدك

من المهم أن تتذكرتي أنه بينما تريد بعض الأسر مزيداً من فحوصات الحمل والمراقبة والمواعيد، البعض الآخر يريد فقط ما هو ضروري أو "روتيني" منها، وتعتبر هذه القرارات شخصية، ويجب اتخاذها بالتعاون مع فريق رعاية الحمل المسؤول عنك، والذي بإمكانه شرح المخاطر والفوائد لك بوضوح.

## هل أنت حامل بولد أم بنت؟ الأفكار المتعلقة بمعرفة جنس الطفل

في حالات الحمل بعد الخسارة، تأمل بعض الأسر في أن يكون الطفل من جنس الطفل الذي توفي، في حين تأمل أسر أخرى أن يكون من الجنس الآخر، وكثير من الأسر التي لم تعرف جنس الطفل الذي توفي تأمل معرفة جنس الطفل في الحمل هذا، وفي النهاية، فإن بعض الأسر لا تفكر كثيراً بهذا الأمر على الإطلاق.

عندما يُكشَف جنس الطفل، يندesh بعض الآباء والأمهات لاكتشافهم أنهم يشعرون بخيبة الأمل، أو الغضب، أو الذنب، أو الحزن، ويفيد بعض الآباء والأمهات بأنهم يشعرون وكأن الطفل القادم هو مجرد "بديل" إذا كان من جنس الطفل المتوفى، في حين يفيد آخرون بأنهم يشعرون بإحساس عميق بالحزن والاستياء إن كان الجنس مختلفاً. وبعض الأسر تقلق من كون معرفة جنس الطفل الآن سيجعل الأمر أصعب بكثير إن انتهى هذا الحمل أيضاً بخسارة، في حين يشعر آخرون بالغضب إن أحسوا بضغط من أسرهم أو مجتمعهم المحلي نتيجة تفضيل جنس بعينه، فإن كانت لديك أي من هذه المشاعر فليست وحدك، وإن أمكن، تحدثي عن هذه الأفكار والمشاعر مع شخص موثوق.

### ملف مرفق: الشعور بالارتباط يملك

في الحمل بعد الخسارة، تتطلع بعض الأسر نحو الارتباط بالطفل والشعور بالبهجة والإثارة مع مرور الأيام، في حين تواجه أسر أخرى صعوبة في الشعور بالارتباط بالحمل أو الطفل، فيشعرون بالبعد، ويجدون أن من الصعب التصديق، أو يحاولون عمداً تجنب الارتباط، وأحياناً يعتمد الأمر على اليوم أو الأسبوع.

في الحمل التالي لخسارة، تؤخر كثير من الأسر أو تتجنب الاستعداد لمجيء الطفل، فربما لا تستطيعين حمل نفسك على إعداد غرفة أو منطقة الطفل، وربما لا تستطيعين حمل نفسك على الاحتفال بطفلك مع الأسرة والأصدقاء إلى أن تعرفي أنك هذه المرة سحضرين طفلك إلى البيت، وأخبرتنا بعض الأسر أنها لا تسأل كثيراً عن مشاعر الشريك؛ لأنها لا تريد الاقتراب كثيراً مرة أخرى، وربما كنت فقط لا تعرفين ماذا أو كيف تسألين أو ماذا تفعلين.

عادة ما تستطيع الأسر تبني أساليب تأقلم فريدة في الحمل بعد الخسارة، وأنت تعرفين الأفضل لك ولأسرتك، وحسب استطاعتهم، تجد بعض الأسر أن من المفيد:

- التحدث عن أفكارهم ومشاعرهم مع شخص موثوق، بما في ذلك فريق رعاية الحمل، تجد كثير من الأسر أن من المفيد التحدث مع أشخاص آخرين مروا بتجربة الحمل بعد الخسارة.
- طلب شراء مستلزمات الطفل بعد ولادته من صديقة أو أفراد الأسرة، وإحضارها إليك عندما تكونين مستعدة.
- سؤال الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل الانتظار إلى ما بعد ولادة الطفل قبل أن يقدموا أية هدايا، أو طلب الاحتفاظ بالهدايا لدى شخص ما ثم إحضارها إليك بعد ولادة الطفل.
- الاستعداد ببطء لطفلك بشراء أشياء قليلة في كل مرة، أو بعض الأشياء الأساسية مثل الحفاضات، والمناديل المبللة، وطقم واحد لارتدائه عند "الذهاب إلى البيت".
- اطلبي من صديقة أو أحد أفراد الأسرة مساعدتك في إعداد غرفة أو منطقة الطفل، وإن كانت لديك غرفة مجهزة عند وفاة طفلك، يرغب البعض بتلقي المساعدة من أحد ما لإجراء بعض التغييرات، أو مراجعة مستلزمات الطفل، وإن قررت استخدام بعض الأشياء ذاتها فلا بأس بذلك، أما إن قررت إحضار جميع الأشياء جديدة فلا بأس بذلك أيضاً. قومي بما عليك فعله.
- اتخاذ قرار بأن مستلزمات الأطفال يمكن شراؤها بسرعة، وأن الأطفال بعد ولادتهم مباشرة لا يحتاجون مكاناً معداً لرعايتهم.
- معرفة أنهم إن شعروا أو فكروا أو قاموا بهذه الأشياء فهم ليسوا وحدهم



• الحصول على المعلومات من أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو الكتب.

• طلب معلومات ومصادر الدعم من فريق رعاية الحمل.

• طلب القيام بجولة خاصة من المستشفى أو مركز الولادة؛ إذ تجد كثير من الأسر أن من المفيد رؤية المكان الذي ستلد فيه الحامل مسبقاً، أما بالنسبة لبعض الأسر فتلك عملية صعبة جداً، لا سيما إن كانت السيدة ستعود إلى المكان نفسه الذي وقعت فيه الخسارة. خذي معك شخصاً موثوقاً وأخبري الشخص الذي يأخذك في الجولة عمّا حدث معك، وعلى الرغم من أنه من الصعوبة بمكان، إلا أن كثيراً من الأسر تقول بأن ذلك يساعد في التخفيف من بعض مخاوفهم المتعلقة بالعودة إلى المكان ذاته، وبالنسبة لبعض الأسر، يفيد كثيراً ألا تكون المرة الأولى التي يعودون فيها هي وقت الولادة، أما إن كنت في حالة "راحة سريرية" أو كنت غير قادرة على الذهاب في الجولة شخصياً، فاطلبي الترتيب لجولة افتراضية.

• وضع خطة ولادة مكتوبة. خطة الولادة هي وثيقة تخبر مقدمي الرعاية الصحية المسؤولين عنك قصتك، وما تفضلينه بالنسبة للولادة والعناية بالطفل، وأية معلومات أخرى تشعرين بأنها مهمة، فإن ظننت أن من المفيد لك أن تدوني أفكارك وأمنياتك، فاطلبي من مقدم الرعاية الصحية مساعدتك في بدء خطة الولادة، وإن أمكن، راجعيها مع فريق رعاية الحمل، وتحديثي عنها مع الأشخاص الذين يدعمونك مسبقاً، وإمكانك إيجاد معلومات إضافية عن خطط الولادة، وأمثلة [www.omama.com](http://www.omama.com)، لهذه الخطط على موقع وابحثي عن "إعداد خطة ولادة".

• الحديث مع فريق حديثي الولادة أو الأطفال حيث ستضعين طفلك.

• الترتيب للقاء مع استشارية رضاعة لمناقشة خيارات إرضاع الرضيع، وأسئلتك، وأهدافك، ومشاعرك.

• التحدث مع الموظفين الذين يقدمون الرعاية لك بعد ولادة طفلك. أخبريهم عن مخاوفك واطرحي عليهم أسئلتك، وإن أمكن، فليكن معك شخص آخر للاستماع للتعليم الذي ستلقيه، واطلبي تعليمات مكتوبة إن كنت تجدين ذلك مفيداً.

• الترتيب للحصول على المساعدة في البيت بعد ولادة الطفل. أحياناً قد تقدّم المساعدة من قبل الأسرة، أو الأصدقاء، أو الشريك، أو أخصائي رعاية صحية مثل ممرضة الصحة العامة.

## الاستعداد للطفل: دروس ما قبل الولادة، والجولات، وخطط الولادة

إن التثقيف قبل الولادة، أو الاستعداد لدروس العناية بالطفل طريقة شائعة للحصول على معلومات حول طرق التمتع بحمل سليم، وعملية الولادة، وخيارات المخاض والوضع، وطرق العناية بالمولود الجديد وإرضاعه، كما أن الدروس عادة ما تكون فرصة لمقابلة آباء وأمّهات آخرين، وطرح أسئلة من قبل خبير حول الأشياء التي تثير لديك القلق أو المخاوف، والقيام بجولة في المكان الذي ستضعين فيه مولودك.

بالنسبة لكثير من الأسر التي يحدث فيها حمل بعد خسارة، يكون الاستعداد للولادة صعباً، ولا تحضر كثير من الأسر حصص التثقيف السابقة للولادة، أو دروس الاستعداد للعناية بالطفل، حتى إن كانوا يريدون ذلك، ولا تعتقد بعض الأسر أنها تستطيع الانسجام في دروس ما قبل الولادة "المعتادة"، أو يتساءلون إن كان محتوى الدروس سيسبب لهم قلقاً أو ضيقاً، وبعض الأسر تقلق من أنها قد تقول شيئاً يسبب الخوف للآباء والأمّهات الآخرين، ويشعرون بالغضب لكون الناس الآخرين يبدو أنهم لا يفكرون بحقيقة أن الأطفال يموتون، أو ربما لا يريدون "جلب النحس" للحمل بافتراض أن هناك طفلاً سيؤخذ إلى البيت. بالنسبة لبعض الأسر التي توفي طفلها في مرحلة متأخرة من الحمل، أو بعد الولادة ربما يكونون قد حضروا الدروس من قبل، ولا يشعرون برغبة في حضورها مرة أخرى.

تستحق جميع الأسر الحصول على المعلومات التي تدعمهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بالحمل والولادة، كما يستحقون الحصول على فرصة لطرح الأسئلة، وتلقي الدعم في رعاية طفلهم الجديد. بينما قد لا تشعرين بالراحة في حضور دروس ما قبل الولادة المعتادة، تفضل بعض الأسر طرقاً أخرى للاستعداد مثل:

• أن يطلبوا من قسم أو برنامج التثقيف قبل الولادة حضور دروس واحد-لواحد (أو دروساً لأسرتهم)

• أن يحضروا الدروس المعتادة، لكن يتحدثوا مع المثقف مسبقاً كي يعرف السيرة الصحية السابقة للأسرة ومخاوفها وهمومها.

• أن يحضروا الدروس عبر الإنترنت (أونلاين). تقدم كثير من أقسام الصحة العامة أو مراكز (بست سنارت) خيارات دروس ما قبل الولادة مجاناً على شبكة الإنترنت، أو معلومات تستطيعين البحث عنها وقتما تريدين حول الحمل والعناية بالطفل، فوكالة الصحة العامة في كندا تقدم معلومات حول الحمل السليم، تتضمن الصحة العاطفية والنفسية.



أثناء الحمل، من الطبيعي أن تكون لدى الكثيرات أفكار ومشاعر تتراوح بين السعادة والإثارة إلى القلق والحزن، وبالنسبة للأسر التي سبق أن خسرت حملاً أو توفي لها طفل، فمن الطبيعي تماماً أن تكون لديها هذه الأفكار والمشاعر. يأتي كثير من هذه الأفكار والمشاعر من الحزن، وهو أمر شائع جداً بين الأسر التي توفي لها طفل،

وأحياناً قد تكون أفكار ومشاعر معينة علامة على مشاكل في الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب. إن القلق والاكتئاب أكثر من مجرد المرور بيوم سيء أو التفكير بفكرة مخيفة، ومن الممكن أن يحدث القلق والاكتئاب لأي امرأة أثناء الحمل، وهناك بعض الأدلة على أن الأسر التي يحدث فيها حمل بعد خسارة يزداد لديها خطر القلق والاكتئاب.

من المهم جداً تشخيص وعلاج القلق والاكتئاب أثناء الحمل، لكن هناك بعض الأشياء التي تجعل من الأصعب على الأسر الحصول على الدعم والعلاج الذي يحتاجون إليه، وأحياناً يكون الشعور بالحزن أو السلبية أو الغضب أو القلق أثناء الحمل صعب جداً لدرجة تجعل من الصعب الحديث عنه. إن الضغط على الأسرة لتشعر بالسعادة والإثارة بسبب الحمل يجعل من الصعب عليها تصديق أن أحداً ما سيتفهم ما يشعرون به، وعادة ما يشعر الناس بالخجل من امتلاك هذه الأفكار والمشاعر، أو يقلقون أن الناس سيعتقدون أنهم آباء وأمّهات سيّئون، كما تقلق بعض النساء من أن يَكُنَّ مجبرات على أخذ أدوية، وربما حاولتِ التحدث عن ذلك مع أحد ما، لكنه لم يُصغِ إليك أو شعرت بالحرَج، وفي النهاية، فإن كثيراً من الأفكار والمشاعر المرتبطة بالحمل أو الحزن هي نفسها الأفكار والمشاعر المرتبطة بالقلق والاكتئاب، مما يجعل من الصعوبة على مقدمي الرعاية الصحية أحياناً أن يحددوا ما الذي يحدث.

تشعر كثير من الأسر بالقلق والخوف والتوتر والغضب والحزن والذنب والضعف في الحمل بعد الخسارة، وترتبط هذه المشاعر أحياناً بحدث معين مثل الفترة التي تسبق موعد التصوير بالموجات فوق الصوتية، أو عند الجلوس مع حوامل أخريات في غرفة الانتظار، أو الحديث مع أصدقاء لا يفهمون تجربتك، أو انتظار حركة الطفل عندما تستيقظين في منتصف الليل، أو ذكرى سنوية أو الوقت الذي توفي فيه طفلك من الحمل، وأحياناً تظهر هذه المشاعر من حيث لا تدريين، وتفاجئك في آخر وقت كنت تتوقعينه.

تقلق كثير من الأسر من أن يتسبب شيء يقومون به أو شيء لا يقومون به بأذى للحمل أو الطفل، حتى إن أُخبروا بأنه لن يسبب ذلك، وتشعر كثير من النساء بالذنب حيال خسارة الحمل، أو وفاة الطفل، ويقلن بشكل مستمر "فقط لو" وقد يجعل هذا من فترة الحمل الحالي فترة باعثة على الكثير من التوتر، وأحياناً يقلق الوالدان من أنهما لن يكونا أبوين صالحين، وأنهما لن يعرفا كيف يعتنيان بطفلهما، وتقلق كثير من السيدات من كونهن يزعجن شريكهن، أو أسرتهن، أو صديقاتهن، أو فريق رعاية الحمل بأسئلتهن، أو أن الآخرين سيظنون أنهن يبالغن دائماً في ردود أفعالهن، وللأسف يتم إخبار الأسر بذلك أحياناً، وإن كنت تشعرين أو تفكرين بذلك، فليست وحدك.

إننا نعلم أنه كثيراً ما تشعر الأسر بالعزلة وأن أفراد أسرتهما، وأصدقاءها، و مقدمي الرعاية سيبتون فهمها، لكنك تستحقين تلقي رعاية ودعم الحمل من قبل فريق يعطيك مساحة آمنة لمناقشة مشاعرك وأفكارك، وإن كنت تريدين مزيداً من الدعم، تحدثي مع شخص موثوق، بما في ذلك مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك.

### الولادة

تشعر بعض الأسر التي ستنجب طفلاً بعد خسارة سابقة بالإثارة، وتتطلع إلى الولادة، وتشعر بعض الأسر بالخوف والقلق والحزن عند التفكير بالولادة، لا سيما إن جعلهم ذلك يفكرون بالطفل الذي توفي، أو إن كان طفلهم قد توفي خلال أو بعد الولادة بفترة قصيرة، وتعيش أسر كثيرة مشاعر مختلطة، وبعضها تُفاجأ بأفكارها ومشاعرها، لا سيما إن كانوا يظنون أنهم ستعثر بهم مشاعر مختلفة، وتختار بعض الأسر طريقة ولادة مختلفة عن الولادة السابقة، وأسراً أخرى عانت خسارة حمل مبكرة، وتعيش أشياء كثيرة جديدة، وبالنسبة لبعض الأسر هذه هي المرة الأولى التي تعود فيها إلى المستشفى أو المنطقة نفسها التي حدثت فيها الخسارة، وقد تكون هذه الأمور كلها باعثة على التوتر والحزن، بل ربما قد تسبب أو تثير صدمة سابقة.

بالنسبة لكثير من الأسر، فإن معرفتهم بأن هذا طبيعي أمر مطمئن، وأحياناً قد يفيد أن يعرفوا أن بعض الآباء والأمهات الذين ظنوا أنهم سيشعرون بالخوف والحزن انتهى بهم الأمر إلى الشعور بالثقة والسعادة عندما وُلد طفلهم، وأحياناً قد يفيد أن يعرفوا أن بعض الآباء والأمهات الذين ظنوا أنهم سيشعرون بالثقة والسعادة انتهى بهم الأمر إلى الشعور بالخوف أو الحزن أو الذنب عندما وُلد طفلهم، وإن حدث هذا لك، فهو أمر طبيعي، ولا يعني أنك تحبين طفلاً أكثر أو أقل من الطفل الآخر. إن الحزن أمر معقد لكنه استجابة طبيعية للخسارة، وعادة ما يرافق المناسبات السعيدة عندما تفكرين بما تمت خسارته، كوني لطيفة مع نفسك قدر الإمكان.

من الأسر تجد أن من المفيد مشاركة ما يفكرون أو يشعرون به مع فريق التوليد المسؤول عنهم، كما يستطيع فريق رعاية الحمل المسؤول عنك الإجابة عن أسئلتك، والتحدث معك حول ما يمكن أن تتوقعه، لا سيما إن كنت ستضعين مولودك بعد تحريض الولادة، أو بولادة قيصرية، وتجد بعض الأسر أن من المفيد كتابة أو الحديث عن أكثر ما يبعث لديهم مشاعر الخوف أو الإثارة، أو عما يريدون أن يكون مختلفاً هذه المرة، وتجد بعض الأسر أن من المفيد مشاركة قصة خسارتهم مع فريق التوليد؛ كي يعرف الموجودون كلهم عن الأسرة بأكملها.

### ما وراء القلق: التوتر والكتئاب (تمة)

من الأهمية بمكان التحدث مع فريق رعاية الحمل المسؤول عنك حول الصحة النفسية، وإذا كان لديك أنت أو أحد أفراد أسرتك تاريخ للإصابة بمرض نفسي، فأخبري مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك، وإذا كنت قلقة بخصوص أفكارك أو مشاعرك، أو كنت بحاجة لمزيد من الدعم، فأخبري مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك، واطلبي من مقدم الرعاية الصحية أن يسألك أثناء مواعيدك عن مزاجك، أو انتهزي الفرصة للتحدث عن مزاجك عندما تُسألين "كيف تشعرين؟" من المهم أن تخبري فريق رعاية الحمل المسؤول عنك إن كان يتأبك شعور غامر، وتجدين أن من الصعب التعامل مع الأمر، وسيكون مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك قادراً على إجراء تقييم مسحي، والمتابعة، والتحويل، وتقديم الدعم لك ولأسرتك إن لزم الأمر.

تجد بعض الأسر أن من المفيد:

• التواصل مع قسم الصحة العامة المحلي في منطقتهم، أو برامج رُضع أصحاب وأطفال أصحاء، أو برامج رُضع أصحاب وأطفال الأصحاء، أو مركز بست ستارت، أو مركز الصداقة للسكان الأصليين. لدى كثير من أقسام الصحة العامة ممرضات أو متطوعات مدربات بإمكانهن دعمك في بيتك، كما سيكون بإمكانهن إخبارك عن الدعم المتوفر في منطقتك المحلية.

• التحدث مع آباء وأمهات عايشوا مرضاً نفسياً.

• الانضمام إلى مجموعة للدعم.

• التحدث إلى أخصائي صحة نفسية.

الحصول على الدعم من قبل منظمة للصحة النفسية. 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 (2600-531-866-1 أو mentalhealthhelpline.ca)

معلومات حول خدمات الصحة النفسية المجانية في أونتاريو، وروابط لمقدمي ومنظمات خدمات الصحة النفسية، وفي موقعهم، يمكنك البحث عن الخدمات المحلية.



## الولادة (تتمة)

يمكن الحديث عن ذلك أو كتابته في خطة الولادة (لمزيد من المعلومات عن خطة الولادة، يرجى قراءة قسم "الاستعداد لمجيء الطفل"). لا بأس بأن تقول: "لست متأكدة كيف سيكون شعوري". تحضر بعض الأسر عند الولادة شيئاً مميزاً يمثل الأسرة بأكملها، بما في ذلك شيئاً يمثل أو يكرم الطفل الذي توفي.

## رعاية ما بعد الولادة

بعد ولادة طفلك -كما يحدث لأي أمر جديدة- ستحتاجين رعاية ودعمًا ومعلومات، وتشعر كثير من الأسر التي أنجبت طفلاً بعد خسارة سابقة بالقلق والخوف والضعف، ويحتاجون الكثير من النصح والطمأنة، إذ إنهم يتساءلون عما إذا كانوا سيستطيعون العناية بالطفل الجديد، وما الذي سيحدث إن لم يسر أمر ما على ما يرام. ربما لم تكوني تصدقين أنك ستنجين طفلاً أبداً، وليست لديك أية لوازم، وربما كان من الصعب عليك التواصل مع أسرتك أو أصدقائك خلال الحمل، والآن لست متأكدة ممن تتصلين معه لطلب المساعدة، وربما توفي طفلك بعد ولادته، وقد بدأت للتو بالقلق، وتقلق كثير من الأمهات من ألا تنتج أجسامهن حليباً كافياً أو من ألا يعرفن ما إذا كان الطفل يرضع كفاية، وربما تشعرين بحزن أو غضب عميقين، فإن كنت تفكرين أو تشعرين بذلك، فلست وحدك. تجد كثير من الأسر أن من المفيد لها الحديث مع شخص ما.

سيستمع فريق رعاية الحمل لمخاوفك، ويجيب عن أسئلتك، ويزودك بالمعلومات ويحولك إلى مصادر الدعم المساعدة. تجد بعض الأسر أن من المفيد أن تسأل:

• كيف تعرف إن كان طفلي بصحة جيدة؟

• ما هي بعض العلامات التحذيرية التي يجب أن أنتبه لها (لنفسي ولطفلي)؟

• بالنسبة للرضاعة، هل هناك دروس أو عيادة يمكنني مراجعتها؟ هل تعرف أية مصادر للدعم المستمر؟ كيف أعرف إن كان طفلي يرضع كفاية؟ هل سينتج جسماً حليباً كافياً؟ كيف أحضر الحليب الصناعي بشكل مأمون؟

هل هناك أية مصادر للدعم يمكنك تحويلي إليها عند عودتي إلى البيت؟ هل هناك أي مستشفى أو برامج صحة عامة مناسبة لي؟ (رُضع أصحاء أطفال أصحاء، أو برنامج أطفال أصحاء للسكان الأصليين، أو مركز السنوات المبكرة Early Years Centre، أو مركز بَست ستارت Best Start، أو عيادات الرضاعة الطبيعية، أو مركز الصداقة للسكان الأصليين).

• بمن أتصل إن كانت لدي مشكلة أو سؤال عندما أعود إلى البيت؟

• هل لديكم أية مواد مكتوبة لأخذها معي إلى البيت؟

• ما هي مواعيد المراجعة التي يجب أن آخذها لطفلي ولنفسي؟

## العناية بالطفل

تقول بعض الأسر بأن خسارة حمل أو وفاة طفل في السابق يؤثر على عنايتهم بطفل آخر أو على طريقة تربيتهم للأطفال الآخرين، وتفقد بعض الأسر بأنها تشعر بالذنب أو الخوف أو الغضب أو القلق المستمر، وتقول بعض الأسر بأنها قلقة دائماً من أن شيئاً سيئاً سيحدث، أو أنهم لن يستطيعوا إبقاء طفلهم آمناً، كما يفيد بعض الآباء والأمهات بأنهم يشعرون بالذنب عندما يحملون طفلهم الجديد؛ لظنهم أن السبب الوحيد الذي يجعلهم يحملون هذا الطفل هو أن طفلاً آخر قد توفي، ويقال لبعض الأسر "على الأقل لديكم الآن طفل معافى" أو "يجب أن نكونوا في غاية السعادة" أو "عليكم حقاً أن تسترخوا"، ويريد بعض الآباء والأمهات الحديث عن طفلهم الذي توفي، لكن أحداً لا يسألهم، وتشعر الأسر أحياناً بأن الناس يفترضون أنهم قد "تجاوزوا الأمر"، مما يجعل الوالدين أحياناً يشعرون بأنه يساء فهمهما، أو يشعرون بالغضب أو الحزن الشديدين، ونتيجة لذلك يصعب عليهما أحياناً طلب الدعم من الآخرين، لا سيما إن كانوا أناساً يلقون بتعليقات مؤلمة أو غير حساسة؛ ولهذا السبب تجد كثير من الأسر نفسها مرة أخرى وحيدة ومنعزلة.





### الشركاء

في الحمل التالي للخسارة يفيد بعض الشركاء أنهم يشعرون بأنهم أكثر ارتباطاً بالحمل وأنهم يريدون المشاركة أكثر، فقد يرغبون في:

• حضور عدد أكبر من مواعيد متابعة الحمل.

• طرح أسئلة أكثر.

• التواجد في البيت أكثر.

• التحدث عن أفكارهم ومشاعرهم.

• اتخاذ مزيد من القرارات ومشاركة خياراتهم.

في المقابل، يفيد شركاء آخرون بأنهم يشعرون بارتباط أقل بهذا الحمل، وبأنهم يريدون تجنب المشاركة أو الارتباط به. فقد يرغبون في:

• تجنب مواعيد متابعة الحمل.

• تجنب طرح الأسئلة حول الحمل.

• العمل لساعات أكثر أو البقاء خارج البيت.

• تجنب التحدث عن أفكارهم ومشاعرهم.

• اتخاذ قرارات أقل، والاحتفاظ بآرائهم لأنفسهم.

### العناية بالطفل (تمة)

كما أن من الطبيعي أن تؤثر خسارتك السابقة على حملك، فمن الطبيعي كذلك أن تؤثر على طريقة عنايتك بالطفل؛ لذا كلما أمكن كوني لطيفة مع نفسك، وأحيطي نفسك بأناس متفهمين وراغبين في الاستماع إليك عندما تتكلمين. تجد بعض الأسر أن من المفيد:

• التحدث مع أسر أخرى تربي طفلها بعد خسارة. تقدم شبكة خسارة الحمل والرضع الدعم للأسر.

• التحدث مع أخصائيين آخرين مثل أخصائيين اجتماعيين، أو نفسيين، أو معالجين نفسيين، أو ممرضات، أو قابلات، أو أطباء.

• الانضمام إلى مجموعة في المجتمع المحلي عبر قسم الصحة العامة المحلي مثلاً، مركز بست ستارت Best Start، أو مركز السنوات المبكرة Early Years Centre، أو مركز صداقة للسكان أو مركز مجتمعي الأصليين.

• إن وضعتِ حملاً متعدداً (توأماً ثنائياً أو ثلاثياً... إلخ) فتواصلي مع مجموعة التوائم المحلية.

• استخدام قوائم التدقيق الخاصة بالعافية. في أونتاريو يستطيع الآباء والأمهات الحصول مجاناً على الفحص المسحي التطوري لمنطقة نيبسينغ (www.ndds.ca)، وهي أداة لتتبع تطور الرضع والأطفال حتى سن السادسة.

• طلب المساعدة في البيت من الأسرة والأصدقاء في أمور مثل الطبخ والتنظيف ورعاية الأطفال في الوقت الذي تعملين فيه على التعرف على طفلك.

• اطلبي من مقدم الرعاية الصحية الأولية المسؤول عنك (الطبيب، الممرضة الممارسة، القابلة) أن يفحص طفلك بصورة متكررة أكثر في البداية، بينما تكتسبين الثقة في قدراتك على العناية بالطفل.

## الشركاء (تتمة)

في كلتا الحالتين، قد يشعر الشركاء بالقلق والخوف، أو بالسعادة والإثارة أو بخليط من مشاعر مختلفة. عادة ما تشعر الأسر في الحمل التالي للخسارة بالوحدة والعزلة، وبالنسبة للشركاء، فقد ينطبق عليهم ذلك على وجه الخصوص؛ لأنهم قد يتوقع منهم دعم شريكاتهم وآلا يسبوا لهن الانزعاج، أو ربما لا يُسألون عن حالهم، وربما يترددون في الوثوق بالأطباء أو تملكهم مشاعر غامرة نتيجة العناية بالأطفال الآخرين، نحن نعلم أنه في حالات الحمل بعد الخسارة، قد يكون لدى الشركاء احتياجات فريدة مما يستدعي دعماً خاصاً، فعلى سبيل المثال، قد يحتاجون دعماً أكبر من الأصدقاء والأسرة ومقدمي الرعاية، ويجد بعض الشركاء أن من المفيد الحديث مع آباء وأمّهات آخرين، وتوفر شبكة خسارة الحمل والرّضع الدعم للشركاء، وإضافة إلى ذلك قد يجدون أن من المفيد الحديث مع مقدم الرعاية الصحية الأولية المسؤول عن الحامل (الطبيب أو الممرضة الممارسة) حول احتياجات الصحة النفسية الخاصة بهم، أو أن يستغلوا الفرصة أثناء مواعيد متابعة الحمل ليطرحوا الأسئلة على فريق رعاية الحمل.

## الإخوة أو الأطفال الآخرين

في الحمل بعد الخسارة، غالباً ما يقلق الوالدان على أطفالهم الآخرين، وقد يسألون أنفسهم:

- متى سنخبرهم عن هذا الحمل؟
- ماذا لو انتهى هذا الحمل أيضاً بخسارة؟
- 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 يهتمون بالطفل الجديد؟
- هل عليّ أن أبكي أمام أطفالي أو أن أريهم أنني حزينة؟

إن كنت تفكرين أو تشعرين بذلك، فلست وحدك. تجد كثير من الأسر أن من الأفضل أن تكون منفتحة وصادقة مع أطفالها، وأن يستخدموا شروحات واضحة وبسيطة ومناسبة لأعمارهم، حاولي ألا تعطي وعوداً بأشياء لا يمكنك التحكم بها.

تجد بعض الأسر أن من المفيد إخبار الأطفال بما يمكن توقعه، وإعطائهم دوراً خاصاً في الحمل وبعد ولادة الطفل، وقد يفيد أيضاً أن تطلبي من الأسرة والأصدقاء العون في أشياء مثل رعاية الأطفال أو أخذ الأطفال الآخرين في نزهات خاصة، وأحياناً تجد الأسر أن المحافظة على روتين للأطفال أمر مفيد، كما قد يزودك مقدم الرعاية الصحية الأولية المسؤول عن أطفالك بأفكار حول كيفية دعمهم، وقد يفيد أيضاً الحديث مع آباء وأمّهات لديهم أطفال ومروا بتجربة الخسارة.

## الرعاية المتمركزة حول الأسرة

في الحمل التالي للخسارة، غالباً ما يشعر الأجداد والأصدقاء المقربون بالإثارة والقلق والخوف والحزن، وأثناء حملك، قد تعيد بعض أفراد أسرتك وصديقاتك معايشة تجربة حملهن التالي للخسارة، ونتيجة لذلك قد يختلف سلوكهن معك، وفي كثير من الأحيان يريدون أن يشاركوا في رعاية الحمل. بالنسبة لبعض الأسر، يكون إشراك الآخرين تجربة سهلة وجميلة، وبالنسبة لآخرين، يكون إشراك الأجداد والأصدقاء المقربين تجربة صعبة وباعثة على التوتر.

أنت تعلمين الأفضل لك ولأسرتك، وما الذي سيكون مساعداً وداعماً لك. تحدثي مع فريق رعاية الحمل المسؤول عنك إن أردت أن تتضمن رعاية الحمل الخاصة بك انضمام الشريك والإخوة والأجداد والأصدقاء إلى مواعيد المتابعة، والجلسات التعليمية، والنقاشات حول المخاوف والهموم.

## المصادر

للحصول على قائمة محدّثة من المصادر المفيدة، أو للحصول على معلومات أو دعم إضافيين، يرجى زيارة موقع [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca).





الهاتف: 1-888-303-7245 (PAIL)

الموقع الإلكتروني: [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

PR 47508 (2017)