

الحب والخسارة: خسارة حمل متعدد



Pregnancy and Infant Loss Network
PAILNETWORK.CA

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

الحب والخسارة: خسارة حمل متعدد

للوصول إلى أي من خدمات وموارد الدعم المجاني بواسطة الأقران التي تقدمها
شبكة خسارة الحمل والرضيع، يرجى التواصل معنا على:

الهاتف

1-888-303-PAIL (7254)

البريد الإلكتروني

pailnetwork@sunnybrook.ca

الموقع الإلكتروني

pailnetwork.ca

بمن يمكنك الاتصال لطلب المساعدة

فريق الرعاية الصحية المتابع لك

هاتف:

ممرضة الصحة العامة أو ممرضة صحة المجتمع
يرجى الاتصال بالوحدة الصحية في مجتمعك المحلي.

هاتف:

مقدم الرعاية الروحية و/أو كبير مجتمعك المحلي

هاتف:

فريق دعم الصحة النفسية

هاتف:

الخط المحلي للمساعدة في الأزمات

هاتف:

ندرك أن ذلك مؤلم.
نحن موجودون
للمساعدة.

شكرًا لكم

تود شبكة خسارة الحمل والرضيع أن تشكر مستشفى كلية النساء Women's College Hospital لسماعها بإعادة طباعة "حقوق الرضيع" و"حقوق الوالدين".

تود شبكة خسارة الحمل والرضيع أن تشكر العائلات التي راجعت هذا الكتيب، والتي شاركت تجاربها من أجل نفع الآخرين.

تود شبكة خسارة الحمل والرضيع أن تشكر الأخصائيين الذين قرأوا الكتيب وساهموا بأفكارهم وخبراتهم.

وتود الشبكة أيضًا أن تشكر المؤلفين المساهمين الذين شاركوا أفكارهم وخبراتهم من أجل دعم العائلات المكرومة. مؤلفونا المساهمون هم :

Fabiana Bacchini فابيانا باتشيني
Meghan Donohue ميغان دونوهيو

إهداء

حُصص هذا الكتيب لتخليد ذكرى المواليد الذين كانت حياتهم قصيرة لكنها ذات مغزى، وللعائلات التي أحببتهم وتفقدتهم كل يوم.

نُبذة عنا

نحن مؤسسة غير ربحية مُكرّسة لتقديم دعم الأقران للعائلات* التي تعاني من خسارة الحمل أو وفاة رضيعها. نحقق ذلك من خلال تثقيف الأخصائيين العاملين في مجال الصحة والخدمات وتقديم برامج دعم الأقران عبر قنوات عدة، وفقاً لاحتياجات الأسر وتفضيلاتها. وقد تُفضل العائلات تلقي دعم الأقران عن طريق الهاتف، أو عبر الإنترنت، أو من خلال مجموعات الدعم الشخصي الموجودة في العديد من المدن في جميع أنحاء مقاطعة أونتاريو. يقود جميع برامج الدعم لدينا متطوعون مدربون عانوا شخصياً من فقدان الحمل أو الرضيع. بإمكان شبكة خسارة الحمل والرضيع تقديم خدماتها بدعم من وزارة الصحة والمتبرعين الكرماء والمتطوعين المتفانين.

لمعرفة المزيد عن خدمات الدعم التي نقدمها أو للتبرع، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني pailnetwork.sunnybrook.ca.

وُستخدَم أحياناً في هذا الكتيب لغة خاصة بنوع الجنس للشرح، أو للإشارة إلى بحث قائم أو معرفة. تدرك شبكة خسارة الحمل والرضيع وتدعم حقيقة أن الأشخاص يتمتعون بحق تحديد المصطلحات التي يفضلون استخدامها في الإشارة إلى أجسادهم، وأن بعض المصطلحات والكلمات الطبية تُفترض جنساً معيناً أو تحدده بطريقة غير صحيحة. نرجو أن يكون هذا الكتيب مفيداً لجميع الأفراد المنجبين، بغض النظر عن هويتهم أو تعبيرهم الجنسي.

*تدرك شبكة خسارة الحمل والرضيع وتدعم حقيقة أن العائلات تتمتع بحق تعريف نفسها، وأن أسلوبَي الحياة المعتمدين على المعيارية الجنسية المتوافقة مع الجنس عند الولادة والمعيارية الجنسية المغايرة لا ينطبقان على جميع العائلات. وتلتزم الشبكة بدعم الاحتياجات المتنوعة لجميع العائلات، بما في ذلك العائلات من مجتمعات ثنائيي الروح والمثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسياً ومغايري الهوية الجنسية (2SLGBTQ+).

يرجى ملاحظة التالي

في حين أن الهدف من هذا المنشور هو تقديم معلومات مفيدة، فإنه لا يُعدّ بديلاً عن مشورة مقدمي الرعاية الصحية الأخصائيين ورعايتهم.

- 45 ----- تربية أطفالك الرضع التوائم الأحياء
- 45 ----- عند وجودهم في المستشفى
- 47 ----- الحزن والخسارة: رحلة مدى الحياة
- 47 ----- يمكن أن تمر بما يلي بعد وفاة الرضيع...
- 49 ----- هل يشعر الجميع بهذا؟ --
- 48 ----- يمكنك كذلك النظر في تلقي الدعم من
- 48 ----- ما بعد الهم والحزن: القلق والاكتئاب
- 51 ----- التحدث مع عائلتك وفريق الرعاية المتابع لك بشأن الصحة النفسية أمر مهم
- 53 ----- الحزن وتأثيره على علاقتك
- 54 ----- حزن الأطفال
- 55 ----- التحديات الخاصة
- 55 ----- قد تواجه العائلات تحديات فريدة بعد وفاة أحد الرضع في حمل متعدد...
- 55 ----- تسمع العائلات أحياناً كلاماً جارحاً للغاية
- 56 ----- العزلة الاجتماعية
- 57 ----- إن كنت تعتقد أنك قادر على مساعدة أحدهم على الفهم، من الأفضل أن تقول له -
- 58 ----- الاعتناء بنفسك
- 58 ----- أثناء الحمل
- 61 ----- الشفاء الجسدي والمتابعة
- 61 ----- الأخصائيون الذين يقدمون الرعاية للعائلات في هذه الفترة...
- 63 ----- أفكار للدعم العاطفي
- 65 ----- بعض الأفكار للعناية بنفسك
- 67 ----- موارد

المحتويات

- 11 ----- التعاريف
- 16 ----- مقدمة
- 18 ----- ماذا سأتعلم من هذا الكتيب
- 23 ----- ما هي خسارة الحمل المتعدد وما أسبابها؟
- 22 ----- معلومات طبية
- 27 ----- عندما يتوفى الجنين باكراً أثناء الحمل (قبل مرور 20 أسبوعاً من عمر الحمل)
- 29 ----- عندما يتوفى الجنين في وقت لاحق أثناء الحمل (بعد مرور 20 أسبوعاً من الحمل)
- 31 ----- عند وفاة طفل بعد الولادة
- 33 ----- أسئلة للطرح
- 33 ----- بعض الأسئلة التي يُنصح بطرحها على فريق الرعاية الصحية
- 35 ----- ملاحظة حول حالات الطوارئ
- الاختصاصيون
- 37 ----- بعض الاختصاصيين الذين قد تقابلونهم هذه الفترة
- 38 ----- احترام الوالدين والأطفال
- 38 ----- حقوق الأبوين
- 39 ----- حقوق الأطفال
- 41 ----- الوداع: أخذ التذكارات
- 41 ----- يريد منك الأخصائيون الذين يقدمون الدعم للعائلات معرفة ما يلي
- 42 ----- أفكار لأخذ التذكارات: أثناء الحمل
- 43 ----- أفكار لأخذ التذكارات: بعد الولادة
- 43 ----- التقاليد الثقافية والروحية

التشوهات أو الشذوذات الجنينية

يمكن أن يستخدم اختصاصي الرعاية الصحية هذا المصطلح لوصف مشكلة هيكلية أو صبيغية لدى الجنين. على سبيل المثال، قد تكتشف الموجات فوق الصوتية أن الطفل يعاني من مشكلة هيكلية في القلب أو الدماغ أو الكليتين. أو قد يكتشف أحد اختبارات الدم أن الطفل لديه صبغي إضافي، مثل متلازمة داون (التثلث الصبغي 21) أو متلازمة إدواردز (التثلث الصبغي 18)، أو اضطراب وراثي آخر. في بعض الأحيان قد تكون هذه "التشوهات" قاتلة، أو تحد من الحياة أو تغيرها.

يُحتمل أن يتبادر إلى ذهنك كثير من الأسئلة لفريق الرعاية الصحية عند سماعك تلك الكلمات. هذا أمر طبيعي.

وفاة الرضيع

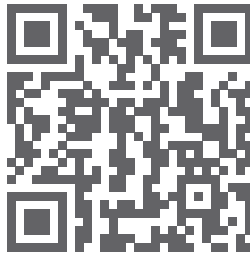
هي وفاة الرضيع خلال السنة الأولى من عمره.

ملاحظة خاصة حول وفاة الرضيع

لدى شبكة خسارة الحمل والرضيع كتيب يُدعى "وفاة الرضيع: عندما يموت الرضيع في السنة الأولى من عمره" يتحدث عن رعاية الرضيع في المستشفى أو مأوى رعاية المحتضرين قرب وقت وفاته.

رغم أننا لن نتحدث عن ذلك بالتفصيل في هذا الكتيب، يُنصح أيضاً بقراءة ذلك الكتيب إن أردت الحصول على مزيد من المعلومات عن ما يمكنك توقعه أثناء هذه الفترة.

للوصول إلى موارد أخرى، تفضّل زيارة موقعنا الإلكتروني هنا: <https://pailnetwork.sunnybrook.ca/resource-library/>، أو امسح هذا الرمز بالكاميرا.



التعريف

الكلمات والمعاني والمصطلحات الخاصة

الرعاية القائمة على الراحة

الرعاية القائمة على الراحة هو مصطلح يستخدمه الأخصائيون أحياناً لتوضيح أنه حتى لو لم يكن رضيعك يتلق الرعاية الطبية لإطالة حياته، فإنه سيستمر في تلقي الرعاية التي تجعله مرتاحاً بكل تأكيد وتبقيكم سوية كعائلة. قد يُشار إليها أيضاً بـ "الرعاية التلطيفية".

غالبًا ما ينصب تركيز الرعاية على ضمان أن يكون طفلك مرتاحاً والتمتع بالوقت معاً إلى أبعد حد طوال بقائه على قيد الحياة. الرعاية القائمة على الراحة هي أسلوب فعال للرعاية يمكن اتباعه إلى جانب أنواع أخرى من الرعاية أو التدخّلات الطبية. يمكن للرعاية القائمة على الراحة أن تساعد على تقوية الترابط وجعل الوقت الذي تقضونه معاً كعائلة أكثر راحة، مع إدارة الألم والأعراض التي تنتاب رضيعك. سنتحدث أكثر عن الرعاية القائمة على الراحة في هذا الكتيب.

المضغة والجنين

هما مرحلتا النمو المبكرتان للمولود، والمصطلحان الطبيان شائعا الاستخدام. تُعرف المجموعة الأولى من الخلايا التي تنغرس في الرحم وتنمو من البويضة المخصبة بالمضغة. تستمر المضغة في النمو حتى يُطلق عليها جنيناً بدءاً من الأسبوع الحادي عشر تقريباً حتى الولادة. في هذا الكتيب، سنستخدم لفظة "طفل" غالباً للإشارة إلى المضغة أو الجنين أو الحمل.

العُمُرُ الحَمَلِيّ

عدد أسابيع الحمل المكتملة وتحسب من تاريخ آخر دورة شهرية. على سبيل المثال، قد تسمع من تقول "أنا حامل في الأسبوع الـ 25".

وفاة حديثي الولادة

وفاة طفل خلال الـ 28 يوماً الأولى من حياته.

وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة

وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة هي وحدة رعاية مختصة في المستشفى تركز على توفير الرعاية للرضع حديثي الولادة المرضى أو الخدج. يعمل في وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة طاقم عمل مختص، وتتوفر بها معدات خاصة للمساعدة على رعاية حديثي الولادة الأصغر حجماً والأكثر مرضاً.

تكهن المرض

تكهن المرض هو مصطلح يستخدمه الأخصائيون العاملون في مجال الطب للتحدث عن مراحل المرض أو العلة، كتوقع إن كانت الأعراض ستتحسن أو تسوء مع مرور الوقت، والمدة التي يُتوقع أن يعيشها الشخص، وجودة الحياة التي سيعيشها، وأي مشاكل أخرى قد يواجهها.

حين يولد الرضيع أحياناً ولادة مبكرة جداً، أو يمرض، أو يُكتشف لديه اضطراب وراثي، قد يتحدث الفريق الطبي مع عائلته حول تكهن حالته الصحية.

وصمة العار

يُنظر إلى وصمة العار غالباً على أنها شيء سلبي يغير من طريقة تفكير الناس أو تعاملهم مع شيء ما أو شخص ما. غالباً ما يكون الاعتقاد السلبي غير عادل وغير صحيح. يمكن للوصمة أن تنتقص من سُمعة الشخص أو قد تعني تعرضه للتمييز بسبب أمر سلبي يُعتقد أنه حقيقي عنه.

لسوء الحظ، يمكن للوصمة أيضاً أن تكون أمراً يتم الشعور به داخلياً - اعتقاد يشعر به الشخص تجاه نفسه أو وضعه يمكن حتى أن تزيد بسببه تجربة خسارة الحمل أو الرضيع من عزلته. يمكن أن يرافق خسارة الحمل والرضيع وصمة كبيرة.

تشخيص مرض يحدّ من الحياة

قد يستخدم اختصاصي الرعاية الصحية هذا المصطلح لوصف مشكلة (سواء كانت هيكلية أو جينية) لدى الطفل، والتي تعني أن حياة الطفل ستكون قصيرة جداً على الأرجح. قد يعني هذا أن الطفل إذا ولد حياً، فمن المتوقع أن يعيش لمدة قصيرة فقط. في بعض الأحيان يكون من الصعب التنبؤ بما تعنيه كلمة حياة "قصيرة". فقد تعني دقائق أو ساعات أو أياماً أو أسابيع.

اختزال الحمل المتعدد (MFPR) أو الاختزال الانتقائي للأجنة (SR)

اختزال الحمل المتعدد هو إجراء يستخدم لخفض عدد الأطفال (الأجنة) في الحمل المتعدد. قد توصف هذه العملية أيضاً بـ "اختزال الأجنة". في إجراء اختزال الحمل المتعدد أو الاختزال الانتقائي للأجنة، تكون المرأة حاملاً بأكثر من جنين، ويُتخذ قرارٌ بتخفيض عدد الأجنة التي سأكمل مدة الحمل.

على سبيل المثال، قد تُقلل الحامل في ثلاثة توائم حملها إلى توأمين، أو قد تُقلل الحامل بتوأمين حملها إلى جنين واحد. يتم ذلك غالباً لتقليل خطر الحمل بأكثر من جنين، أو إذا كان أحد الأجنة لديه مشكلة ما (اضطراب جيني على سبيل المثال). أكثر الطرق شيوعاً لإجراء اختزال انتقائي للأجنة هو استخدام دواء لإيقاف نبضات قلب جنين واحد منهما، ولكن ليس الآخر.

لن يتحدّث هذا الكتيّب عن الخسارة الناجمة عن الاختزال الانتقائي للأجنة بالتفصيل. إن أردت مزيداً من المعلومات، يُرجى مراجعة كتيّب شبكة خسارة الحمل والرضيع المعنون "خيار صعب: كتيب للعائلات التي تُنتهي حملها".

الحمل المتعدد

الحمل المتعدد هو حمل يكون فيه أكثر من جنين في نفس الحمل، كأن يكون هناك توأمين أو ثلاثة توائم أو أربعة.



متلازمة نقل الدم بين توأمين

متلازمة نقل الدم بين توأمين هي مضاعفة نادرة تحدث في حالات الحمل التي يتشارك فيها الأجنة بالمشيمة والأوعية الدموية التي تمدهم بالأوكسجين والعناصر الغذائية. في متلازمة نقل الدم بين توأمين، يتلقى أحد الأجنة كمية أكبر من إمدادات الدم (المتلقي)، بينما يتلقى الجنين الآخر كمية أقل (المعطي).

قد تحدث لدى الجنين الذي يتلقى معظم إمدادات الدم مضاعفات لأن الإمداد الزائد من الدم يمكن أن يسبب مشاكل في قلبه لاضطراره للعمل بجهد كبير. يمكن أن تحدث للجنين الذي لا يتلقى كمية كافية من الدم مشاكل في النمو أو في أعضاءه. كلاهما معرض لخطر الوفاة من هذه المضاعفة إن لم تُكتشف باكراً بما يكفي أو تُعالج.

متلازمة التوأم المتلاشي

متلازمة التوأم المتلاشي هي عندما تتغير حالة الحمل التي تُكتشف بدايةً بالتصوير بالأوج فوق الصوتية على أنها لتوأمين إلى حمل بجنين واحد، بسبب توقف نمو أحد الأجنة (المضغ).

قد تُبلِّغ أسرة الحامل عند التصوير الباكر بالأوج فوق الصوتية (6-7 أسابيع) أنها حامل بتوأمين، لتكتشف في التصوير التالي وجود ضربات قلب منفردة وجنين/مضغة واحدة فقط. يُستخدم هذا المصطلح عادةً لوصف خسارة جنين في الثلث الأول من الحمل. لا توجد طريقة للتنبؤ إن كان ذلك سيحدث ولا توجد طريقة لمنعه من الحدوث.

قابلية الحياة، وحدود قابلية الحياة (حد البقاء)

تعني "قابلية الحياة" احتمال القدرة على العيش أو البقاء على قيد الحياة. عند ولادة الرضيع قبل الأوان بكثير، قد يخبر فريق الرعاية الصحية العائلة عن المخاطر والمضاعفات التي يتعرض لها رضيعهم، وما إن كان صغيراً جداً أو وُلد باكراً جداً ليبقى على قيد الحياة خارج الرحم.

تتم الإشارة أحياناً إلى الفترة الزمنية حول هذه الولادات المبكرة "بحدود قابلية الحياة" أو "حد البقاء".



ولادة جنين ميت

في كندا، ولادة جنين ميت هي ولادة جنين دون أي مؤشرات تدل على الحياة، سواء عند بلوغ الحمل الأسبوع العشرين أو بعده، أو إذا كان الجنين يزن أكثر من ٥٠٠ غرام عند الولادة (إذا كان العمر الحظلي أقل من ٢٠ أسبوعاً). قد يكون الجنين مات أثناء الحمل (يُسمى الموت داخل الرحم) أو المخاض أو عملية الولادة (لكن قبل ولادته). سنتحدث في هذا الكتيب عن خسارة الطفل بسبب ولادة الجنين ميتاً.

لدى شبكة خسارة الحمل والرضيع أيضاً كتيب يُدعى “الولادة الصامتة: عندما يتوفى المولود بعد ٢٠ أسبوعاً من الحمل (ولادة جنين ميت) .”

متلازمة موت الرضيع الفجائي غير المبرر

متلازمة موت الرضيع الفجائي غير المبرر، وأيضاً لا تزال تُدعى أحياناً متلازمة موت الرضيع الفجائي، هي عندما يموت الرضيع فجأة أو بشكل غير متوقع دون سبب واضح خلال السنة الأولى من حياته. غالباً ما يكون الرضيع في صحة جيدة قبل وفاته. وغالباً ما تحدث هذه الوفيات خلال النوم أو في المكان المخصص لنوم الرضيع.

ملاحظة خاصة عن موت الرضيع الفجائي غير المبرر

رغم أننا لن نتحدث عن وفاة الطفل بسبب موت الرضيع الفجائي غير المبرر بالتفصيل في هذا الكتيب، تُنصح العائلات التي تعرضت لهذا النوع من الخسارة بالاطلاع أو طلب نسخة من كتيب شبكة خسارة الحمل والرضيع، “وفاة الرضيع: عندما يموت الرضيع في السنة الأولى من عمره”، حيث تغطي الموضوع بتفاصيل أوفى.

في ذلك الكتيب، نتحدث أكثر عن الخدمة الخاصة المقدمة للعائلات في تلك الفترة، مثل خدمة ارتباط العائلات، والرؤية الرحيمة، بالإضافة إلى عيادة المقربين عبر مكتب رئيس محققى الوفيات وخدمة الطب الشرعي في أونتاريو.

إنهاء الحمل

مصطلح طبي يتضمن طرق إنهاء الحمل الجراحية وغير الجراحية. في هذا الكتيب، لن نتحدث عن وفيات الرضع التي تحدث بسبب توقف الحمل أو إنهائه سواء بالأدوية أو الجراحة.

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، يُرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك، أو طلب نسخة من كتيب شبكة خسارة الحمل والرضيع “خيار صعب: كتيب للعائلات التي تُنهي حملها”.

مقدمة

ما المتوقع من هذا الكتيب

تُعد وفاة الرضيع نهاية مأساوية للحياة وغالبًا ما تكون صادمة، بغض النظر عن الأسباب. نحن نأسف بشدة لتعرضك لذلك ولوفاة رضيعك (أو أطفالك الرضع).

وَضَع هذا الكتيب أهالي مكلومون وأخصائيون يعملون في مجال الرعاية الصحية لإرشاد العائلات حول ما عليهم توقعه عندما يواجهون وفاة رضيع واحد أو أكثر في حمل متعدد. ستكون هذه الفترة من حياتك شديدة الصعوبة، ونريدك أن تعلم أن هناك طرقًا للمساعدة وأنك لست بمفردك.

قد تكون لديك الكثير من الأسئلة حول ما يجب فعله في هذه الفترة. يمكن لهذا الكتيب من خلال قراءته أن يُجيب عن بعض الأسئلة التي قد تراودك. هناك أسباب كثيرة مختلفة لوفاة الرضيع في الحمل المتعدد. رغم وجود أسباب أخرى، يغطي هذا الكتيب خسائر الرضع التي تحدث بسبب:

- خسارة الرضيع الفجائية الباكرة. يكون ذلك عندما يُكتشف وجود حمل متعدد في بداية الحمل، ومن ثم يموت واحد أو أكثر من الأجنة. يمكن أن تكون متلازمة التوأم المتلاشي أحد الأمثلة على ذلك.
- مشاكل متعلقة بالحمل أو مشاكل صحية قد تكون أو قد لا تكون حُدثت خلال فترة الحمل. قد تكون هذه المشاكل بدأت بسبب مضاعفات في الحمل أو الولادة.
- الأمثلة على ذلك قد تكون مضاعفة حمل مثل الولادة المفاجئة لجنين ميت، أو متلازمة نقل الدم بين توأمين حيث يموت أحد الأجنة، أو علة أو مشكلة جينية تضع حدًا لحياة أحد الأجنة. قد تحدث الوفاة قبل ولادة الجنين أو بعدها.
- الخداج، حيث يولد أحد الأجنة أو كلاهما باكرًا جدًا ويموت أحدهما بسبب كونه صغيرًا جدًا للبقاء على قيد الحياة، أو بسبب معاناته من مشاكل صحية مرتبطة بولادته المبكرة.
- أسباب أخرى، مثل المشاكل الصحية لدى أحد الرضع (كعدوى أو إصابة) أو وفاة الطفل بمتلازمة موت الرضيع الفجائي غير المبرر.



ماذا سأتعلم من هذا الكتيب؟

يُقصد من هذا الكتيب إعطاء نظرة عامة على ما يمكن أن تمر به في فترة خسارة الحمل المتعدد أو وفاة رضيعك. نرجو أن تساعدك المعلومات المتضمنة في هذا الكتيب على فهم خسارة الحمل المتعدد أو الرضيع بشكل أفضل وطرق إيجاد الدعم الذي تحتاج إليه.

نأمل أن يساعدك هذا الكتيب على فهم ما يأتي:

- تراود الكثير من الآباء والأمهات مشاعر غامرة ومعقدة بعد وفاة رضيعهم، ويشمل ذلك الشعور بالصدمة، والحزن، وتبليد المشاعر، والخجل، والذنب، والغضب، ولوم الذات. إذا كنت تشعر بهذه الأشياء، فأنت لست وحدك.
- قد تجد أيضاً أنه في بعض حالات الخسارة في حمل متعدد، يبدو أن الاختصاصيين والعائلة والأصدقاء لا يعتقدون أن الخسارة مشكلة كبيرة لأنه ما زال لديك طفل حي أو حمل قابل للحياة. قد ينطبق ذلك بشكل خاص إن حدثت خسارتك في مرحلة باكراً من الحمل، أو قبل مرور ٢٠ أسبوعاً من عمر الحمل، حيث لا يُسجل الطفل المتوفى عند الولادة.
- بالنسبة لكثير من العائلات، لا تُناقش خسارة الجنين عندما تحدث في مرحلة مبكرة من الحمل ولا توثق ولا يُقر بها لمدة طويلة بعد الخسارة ويمكن أن تشعر وكأن الطفل الذي توفى قد نسي. قد تشتد صعوبة ذلك إن كانت العائلة تشعر بالحزن لخسارة الطفل أو الحمل المتعدد، دون أن يعترف الأقارب والأصدقاء بذلك.
- قد تسمع العائلة أيضاً كلمات جارحة مثل، ”عليك التركيز على الحمل/الطفل الحي“ أو ”على الأقل ما زال لديك طفل حي“. لا توجد فائدة من هذه الكلمات وقد تُشعر الناس أنهم بمفردهم وكأنه لا أهمية لطفلهم الآخر بالنسبة للأشخاص الآخرين.

يمكن إعطاء هذا الكتيب للعائلات في أوقات مختلفة، بما في ذلك أثناء الحمل إن كانوا يعرفون أن الطفل لن يعيش لفترة طويلة بعد الولادة على الأرجح. إلا أن معظم العائلات ستعطي هذا الكتيب بعد وفاة رضيعها.

لهذا السبب، قد لا تجد أن جميع أقسام الكتيب موجهة لك أو مفيدة. يرجى قراءة هذا الكتيب بالطريقة التي تجدها مفيدة لك.



سنحدث أدناه أكثر عن هذه الاختيارات.

- تختلف تجربة خسارة حمل متعدد أو وفاة الرضيع من شخص إلى آخر، ولا توجد أحاسيس صحيحة أو خاطئة في أثناء هذا الوقت.
- إن الحزن الشديد هو استجابة طبيعية لوفاة الرضيع.
- يبقى أثر وفاة الرضيع مع العائلة إلى الأبد. ومع أنه من المرجح أن يتغير نوع الدعم الذي تحتاج إليه مع مرور الوقت، فإنك، ولبقية حياتك، قد تجد أنك تمر بأوقات يكون فيها الحزن أشد وطأة وأوقات أخرى يكون فيها الحزن مقدورًا عليه. هذا أمر طبيعي.



- تشعر الكثير من العائلات بالعزلة الشديدة وأنهم بمفردهم بعد وفاة رضيعهم. قد يكون سبب ذلك عدم معرفتهم بالكثير من الأشخاص الآخرين الذين تعرضوا لهذا النوع الفريد من الخسارة، أو لأنهم لم يعرفوا أين يمكنهم طلب المساعدة بعد وفاة رضيعهم، خاصة إن كانوا يركزون على تربية طفل حي في الوقت نفسه.
- قد تجد العائلات أن كل فرد فيها يحزن بمفرده ويشعر بالوحدة ويعاني ليتأقلم، حتى لو كانوا معاً في نفس المنزل. حين يغمر الحزن جميع أفراد العائلة، يصبح من الصعب عليهم التواصل ودعم بعضهم البعض.
- بعد وفاة الرضيع، تتسائل الكثير من العائلات إن كانت قد فعلت شيئاً تسبب في الوفاة أو شيئاً تسبب بمرض الرضيع أو ولادته مبكراً. وقد تراود العائلات أفكار مثل: ”بما كان يجب علينا عدم المخاطرة بهذا الحمل“، ”لو أننا فعلنا...“ أو ”لو أننا لم نفعل...“ أو ”لو كنا قد فعلنا...“. من الممكن أن تكون العائلات قد ”فعلت كل شيء كما يجب“، إلا أن الرضيع قد توفي رغم ذلك. إذا كنت تشعر أو تفكر في هذه الأشياء، فاعلم أنك لست وحدك.
- تحدث العديد من الخسائر في حالات الحمل المتعدد نتيجة لأسباب معقدة، أو مفاجئة، أو غير معروفة. في أحيان أخرى، تنتهي حالات الحمل المتعدد بالولادة قبل الأوان أو تكون هناك سيناريوهات معقدة، مثل مشاركة الأجنة لمشيمة واحدة. في بعض حالات الحمل، قد يكون أحد الأطفال مريضاً أو لديه مشاكل صحية خفية. بغض النظر عن كيفية وفاة الرضيع وأسبابها، لن يفيد أبداً لومك لنفسك. تقول معظم العائلات أنها حتى لو أُخبرت بذلك، فإنها تستمر بلوم نفسها. إن كان ينتابك هذا الشعور، قد تستفيد من التواصل مع فريق الرعاية الصحية المتابع لك أو جهات الدعم الأخرى للتحدث عن مشاعر الذنب واللوم التي تنتابك.
- عندما يتوفى الرضيع، غالباً ما تسمع العائلات مصطلحات ليست مألوفة بالنسبة لها ويمكن أن تشعرها بأن هذا الأمر لم يحدث لأي شخص آخر. ترغب كثير من العائلات بالتواصل مع عائلات أخرى مرت بتجربة مماثلة. إن كان ينتابك هذا الشعور، يمكنك أن تطلب من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك شرح المصطلحات والحصول على دعم الأقران من شبكة خسارة الحمل والرضيع.
- قد تكون لديك احتياجات خاصة في ذلك الوقت، وتحتاج إلى فريق رعاية يرافقك، ويساعدك، ويدعمك. وقد تُقَمِّم لك ولعائلتك الكثير من خيارات الرعاية والدعم، ويجب عليك اختيار الخيار الأنسب لك.
- في بعض الأحيان، يعتمد ما يتوفر بالقرب منك على المكان الذي تعيش فيه، وقد تجد وسائل دعم على الإنترنت أو عبر الهاتف يكون الوصول إليها أسهل.

معلومات طبية

سنحدث فيما يلي عن بعض طرق موت الرضع في حالة الحمل المتعدد، وكيف يمكن للعائلات أن تشعر أو تعالج الأمور بطرق مختلفة. رغم تميّز كل حالة وتفرد تجربة الشخص، هناك بعض الأمور التي تشكل تحديًا عند وفاة الرضيع، بغض النظر عن كيفية حدوث ذلك.

فالعائلة قد:

- تشعر بالصدمة أو الحماس عند سماع خبر حدوث حمل متعدد، وتعمل على "الاعتياد" على الفكرة، ليتغير ذلك الحلم أو تلك الخطط بخسارة أو وفاة أحد الرضع
- تتعرض لصدمة أن شيئًا كهذا يمكن أن يحدث. قد تسير الأمور على أفضل وجه، ومن ثم يتغير ذلك فجأة. يمكن أن تتغير الآمال والأحلام المستقبلية للعائلة بالحصول على توأمين أو ثلاثة توأمين فجأة مما كانوا يتوقعونه سابقًا وقد يكون ذلك مدمرًا.
- تشعر بالقلق تجاه الطفل الباقي على قيد الحياة وما قد يحدث، خاصة إن كانت لديه مشاكل صحية من الحمل أو من ولادته باكراً.
- تعاني من الكثير من الغموض، وتجد أن الأخصائيين لا يملكون جميع الإجابات أو يعرفون ما سيحدث. أثناء هذه الفترة، يكون الغموض أمرًا عاديًا، وتخبرنا العائلات أنه من الصعب جدًا غالبًا أن تتخذ القرارات عندما لا تكون لديك إجابات واضحة أو تعرف ما سيقلب لك المستقبل. قد لا تحصل العائلة أبدًا على الإجابات التي تبحث عنها.
- تشعر بالخجل حول ما يحدث. قد تشعر أن حملها، وأن جسدها أو جسدها رضيعها قد خرج عن سيطرتها، وتشعر بالإحباط عندما تسمع الناس يشكون من أطفالهم أو حملهم الذي يبدو "سهلًا".

ما هي خسارة الحمل المتعدد وما أسبابها؟

في كل عام في كندا، تحدث الآلاف من حالات الحمل المتعدد، وكثير منها للأسف يعاني من خسارة واحد أو أكثر من الأجنة أثناء الحمل أو بعد الولادة.

هناك أسباب مختلفة لاحتمال وفاة الجنين أثناء الحمل أو بعد الولادة. قد ترافق حالات الحمل المتعدد مخاطر أو مضاعفات أكثر من حالات الحمل بطفل واحد، ولهذا السبب، قد تحدث الخسارة. أحياناً تحصل الخسارة باكراً، دون إنذار أو سبب واضح. وأحياناً تحصل الخسارة بسبب مضاعفات نتيجة مشاركة المشيمة، أو بسبب الولادة الباكراً جداً حيث يتوفى الجنين بسبب ولادته قبل الأوان. في أوقات أخرى، تحدث الخسارة بسبب مشكلة جينية لدى الطفل أو مشكلة صحية بعد الولادة.

في حين أن هذا الكتيّب موجّه للعائلات التي تعاني من خسارة طفل واحد في الحمل مع بقاء طفل آخر على قيد الحياة، نريد أن نقر أنه في بعض الأحيان، تنتهي حالة الحمل المتعدد بخسارة أو وفاة جميع الأطفال، وأن تلك العائلات بحاجة إلى دعم أيضاً.



- تسمع قصصًا عن "معجزات" أو حالات أخرى من الحمل المتعدد التي لم تحدث فيها مضاعفات، وتتساءل لم حدثت المضاعفات معها. قد تتساءل دومًا إن كانت قد اتخذت القرار الأفضل لحملها.
- قد يتم فصلها عن رضيعها (أطفالها الرضع) بعد الولادة مباشرة، إما في نفس المستشفى أو في مستشفيات مختلفة. قد تشعر أنها فقدت وقتًا ثمينًا كانت لتقضيه معًا، أو كان الرضع ليقضوه معًا.
- تكون بعيدة عن محل إقامتها أو عن أصدقائها وعائلاتها. عندما تتم رعاية الرضيع أو الأم بعيدًا عن محل إقامتها، قد تجد حين تعود للمنزل أن لا أحد يعلم بما حدث أو أن الرضيع قد توفي. يمكن أن يعني ذلك أن العائلة قد تشعر بوحدة وعزلة أكبر.
- تشعر بالغضب من نظام الرعاية الصحية أو أخصائيي الرعاية الصحية وخاصة إن شعرت أن ما فعلوه لم يكن كافيًا لمراقبة الحمل أو الأطفال، أو إن شعرت أنه لم يتم الإصغاء إليها عندما كانت تبحث عن المساعدة.
- تشعر بالخل أو الذنب وتشك بكل ما حدث وما إن كان يمكن لأي شيء أن يكون مختلفًا.
- تشعر بضيق شديد عند عودتها إلى المنزل الذي كانت تعيش فيه أو جهزته للعيش فيه مع أطفالها. فهناك قد توجد أغراضهم والذكريات أو الآمال المشتركة والمخططات. قد يكونوا قد جهّزوا مقعدًا لأطفال للسيارة أو سريرا أطفال، ولم يعد بإمكانهم استخدامهما الآن.
- تشعر بصدمة من جميع الإجراءات المترتبة على وفاة الرضيع. قد تشعر بعودة هذه المشاعر كلما رأت مستشفى سيارة إسعاف أو توأمين أو ثلاثة توأم آخرين.
- تجد أن الناس يسألون أسئلة فضولية أو حساسة دون الاهتمام بمشاعرها حول ما حدث.
- تشعر بحس الخسارة حيال هويتها كعائلة لعدة رضع، وتشعر أن الدعم المقدم للعائلات ضئيل جدًا وأن الأشخاص الذين يفهمون هذا النوع من الخسارة قليلون جدًا.

قد تكون بعض وسائل الدعم التي خططت لاستخدامها غير متوفرة لك بعد الآن إن لم تكن والدًا لأكثر من رضيع على قيد الحياة. يُحتمل أيضاً أن تكون قد كوّنت صداقات مع عائلات أخرى بحمل متعدد، وتجد صعوبة بالغة في الحفاظ على تلك الصداقات.



في كندا، عند وفاة الجنين قبل مرور ٢٠ أسبوعاً من عمر الحمل، لا يكون هناك عادة تسجيل رسمي أو سجل لوفاة أو ولادته.

رغم أن وقت ولادة الجنين قد يختلف عن وقت وفاته، على سبيل المثال إن توفي الجنين في حمل متعدد قبل مرور ٢٠ أسبوعاً مع بقاء الجنين الآخر على قيد الحياة وولادته في وقت أقرب إلى نهاية عمر الحمل، لا يسجل معظم الاخصائيين أو يحتفظوا بسجل لولادة الطفل المتوفى عند حدوث الوفاة قبل مرور ٢٠ أسبوعاً.

بالنسبة لكثير من العائلات، يُعد ذلك أمراً مزعجاً. فإذا كنت تشعر بذلك، فاعلم أنك لست الوحيد.



عندما يتوفى الجنين باكراً أثناء الحمل (قبل مرور ٢٠ أسبوعاً من عمر الحمل)

أحياناً، ينتهي الحمل المتعدد بوفاة جنين باكراً أثناء الحمل، حيث يُعرّف ذلك عادةً بحدوثه قبل مرور ٢٠ أسبوعاً من عمر الحمل.

التحديات الخاصة

هناك بعض الأمور التي تجعل من وفاة الجنين باكراً أثناء الحمل تحدياً خاصاً.

فالعائلة قد:

- تعاني من خسارة الحمل المتعدد في وقت باكراً جداً، حيث يقر عدد قليل من الأشخاص لبقية فترة الحمل أن الحمل كان يوماً ما حملاً متعدداً.
- تشعر بالحزن لعدم حصول طفلها المتوفى على شهادة ميلاد مثل طفلها الحي.
- تشعر بالصدمة والذنب عند حصول الخسارة، فربما كانت الأخبار الأولية بحدوث حمل متعدد مرهقة لهم واستغرق بهم الأمر وقتاً للاعتياد عليها.
- تشعر بالحزن لقلة عدد التذكارات الملموسة التي يمكن صنعها بعد الولادة للجنين المتوفى.
- تشعر بالقلق لبقية فترة الحمل من أن يحدث شيء ما للجنين/الأجنة الأحياء الآخرين.
- تشعر بالحزن على فقدان الحماس الخاص المصاحب للحمل المتعدد.
- لا تحصل أبداً على الإجابات التي تحتاج إليها أو تريدها حول سبب حدوث الخسارة.

- تكتشف أن جنينها قد توفي وأن هناك خطر على الجنين الآخر، وعليها اتخاذ قرارات صعبة حول ما عليها فعله بعد ذلك، كالولادة المبكرة. قد تضطر العائلة إلى اتخاذ قرارات سريعة جدًا وقد تتساءل إن كانت قراراتها سليمة.
- قد تشعر أن الحالة العاجلة أنتت بصورة مفاجئة، حيث يكون كل شيء على ما يرام ثم يتغيّر ذلك.
- تعاني من الكثير من الغموض، وتجد أن الأخصائيين لا يملكون جميع الإجابات أو يعرفون ما سيحدث. أثناء هذه الفترة، يكون الغموض أمرًا عاديًا، وتُخبرنا العائلات أنه من الصعب جدًا غالبًا أن تتخذ القرارات عندما لا تكون لديك إجابات واضحة أو تعرف ما سيجلب لك المستقبل. قد لا تحصل العائلة أبدًا على الإجابات التي تبحث عنها.
- تقوم بكل شيء بشكل "صحيح"، إلا أن الجنين يموت رغم ذلك.
- لا تثق بأخصائيي الرعاية الصحية، وخاصة إن كانت تشعر بأنهم ملامون بطريقة أو بأخرى عما حدث
- تشعر بأنها قد تُخلى عنها أو أصبحت معزولة، وخاصة إن كانت تشعر أن الأخصائيين الذين أشرفوا على الحمل أو الولادة يتجنبون التحدث معها أو غير متاحين للقائها والتحدث عما حدث
- لا تحصل أبدًا على الإجابات التي تحتاج إليها أو تريدها حول سبب حدوث الخسارة



عندما يتوفى الجنين في وقت لاحق أثناء الحمل (بعد مرور 20 أسبوعاً من عمر الحمل)

قد تتعرض العائلة في بعض الأحيان إلى خسارة أحد الأجنة في حمل متعدد بولادته ميتاً. قد يكون ذلك غير متوقعاً ومفاجئاً، أو قد تكون العائلة والأخصائيون المشرفون على رعايتها على علم مسبق بالخسارة.

التحديات الخاصة

هناك بعض الأمور التي تجعل من وفاة الجنين في وقت لاحق أثناء الحمل (بعد مرور 20 أسبوعاً) تحدياً خاصاً.

فالعائلة قد:

- تتساءل إن كان بمقدورها أو بمقدور فريق الرعاية الصحية فعل أي شيء بشكل مختلف
- تسمع كلمات أو عبارات تجعلها تشعر بالذنب. قد تسأل عن عدم قدومها لإجراء فحص في وقت أبكر، أو عن سبب عدم معرفتها بأن شيئاً ما لم يكن على ما يرام.
- تشعر بالحزن لقلة عدد التذكارات الملموسة التي يمكن صنعها بعد الولادة للجنين المتوفى إن كان الوقت ما بين الوفاة والولادة طويلاً
- تشعر بالقلق لبقية فترة الحمل من أن يحدث شيء ما للجنين/الأجنة الأحياء الآخرين
- لا تعلم كيف تخبر الأشخاص الآخرين أنها حامل بطفل متوفى
- تشعر بالحزن على فقدان الحماس الخاص المصاحب للحمل المتعدد

- لا تثق بأخصائيي الرعاية الصحية، وخاصة إن كانت تشعر بأنهم ملامون بطريقة أو بأخرى عما حدث
- تشعر بأنها قد تُخلي عنها أو أصبحت معزولة، وخاصة إن كانت تشعر أن الأخصائيين الذين أشرفوا على الحمل أو الولادة أو حالة الطوارئ يتجنبون التحدث معها أو غير متاحين للقائها والتحدث عما حدث
- يكون لها رضيع مريض فتحضره للمستشفى للحصول على رعاية، لتسمع خبر أن الرضيع سيموت. قد تقلق العائلة أيضاً من انتشار المرض لأفراد آخرين من العائلة. بما في ذلك الأطفال الآخرين في المنزل
- تُفصل عن رضيعها وقت الوفاة، وعن أفراد العائلة الآخرين والأصدقاء أيضاً
- تشعر بضيق شديد عند عودتها للمنزل إن كانت قد عاشت فيه مع رضيعها. فجميع أعراض الرضيع هناك، كما توجد فيه الكثير من الذكريات المشتركة.
- تضطر للإجابة على أسئلة من أشخاص لا يعرفون ما الذي حدث، أو يريدون معرفة تفاصيل شخصية



عند وفاة طفل بعد الولادة

يموت أحياناً أحد الرضع المولودين من حمل متعدد بعد الولادة. بعض أسباب حدوث ذلك هو ولادته باكراً (الولادة قبل الأوان)، أو بسبب مشكلة أثناء الحمل أو الولادة (كالنزيف)، أو بسبب إصابته بمرض بعد الولادة، أو بسبب متلازمة موت الرضيع الفجائي غير المبرر.

التحديات الخاصة

هناك الكثير من الأمور التي تجعل من وفاة الرضيع المولود من حمل متعدد بعد الولادة تحدياً خاصاً.

فالعائلة قد:

- تتساءل إن كان بمقدورها أو بمقدور فريق الرعاية الصحية فعل أي شيء بشكل مختلف
- تضطر إلى اتخاذ قرارات صعبة أو سريعة وقد تتساءل إن كانت قراراتها سليمة. قد تشعر أن الحالة العاجلة أتت بصورة مفاجئة، حيث يكون كل شيء على ما يرام ثم يتغير ذلك.
- تخضع لعدة فحوصات ومواعيد وتضطر للقاء أخصائيين مختلفين. قد تضطر لإعادة قصتها مرات عديدة. قد تضطر للسفر بعيداً عن محل إقامتها للحصول على هذه الرعاية.
- تعاني من الكثير من الغموض، وتجد أن الأخصائيين لا يملكون جميع الإجابات أو يعرفون ما سيحدث. أثناء هذه الفترة، يكون الغموض أمراً عادياً، وتخبرنا العائلات أنه من الصعب جداً غالباً أن تتخذ القرارات عندما لا تكون لديك إجابات واضحة أو تعرف ما سيجلب لك المستقبل. قد لا تحصل العائلة أبداً على الإجابات التي تبحث عنها.
- تقوم بكل شيء بشكل «صحيح»، إلا أن الجنين يموت رغم ذلك.
- تشعر بالقلق بأن يحدث شيء ما للرضيع/الرضع الأحياء الآخرين
- تشعر بالحزن على فقدان الحماس الخاص المصاحب لتربية عدة أطفال

- من الأخصائيون الذين سيتواجدون؟
- ما نشاطات أخذ التذكارات التي يمكننا القيام بها؟
- ما الذي سيحدث بعد ذلك؟
- ما الدعم الذي سيتوفر بعد ذهابنا للمنزل؟ بمن أتصل إن كان لدي سؤال لاحقاً؟
- هل عليّ أن أحجز موعداً للمتابعة؟ متى؟

ملاحظات

أسئلة للطرح

يريد منك الأخصائيون الذين يقدمون الرعاية للعائلات في هذه الفترة أن تعرف أنه لا يجب أن تستهين بأي سؤال أو تعتبره سخيًا. في كثير من الأحيان، تحتاج العائلات إلى سماع نفس المعلومات مرات عديدة أو أن تحظى بالوقت لطرح نفس الأسئلة للحصول على توضيح. قد يكون من المفيد أن يرافقك شخص للاستماع عندما يكون لديك أسئلة، أو إن لم يكن بإمكان الشخص أن يرافقك شخصياً، أن يكون معك على الهاتف. قد لا يملك الأخصائيون الأجوبة على أسئلتك، ولكنهم سيخبروك ما يعرفونه، ويساعدوك على فهم المعلومات. قد تتغير المعلومات أحياناً مع مرور الوقت.

تشمل بعض الأسئلة التي يُنصح بطرحها على فريق الرعاية الصحية:

- كيف سيبدو رضيعي عندما يولد؟
- كيف ستكون الولادة؟
- هل تعتقد أن طفلي سيولد حياً؟ كم من الوقت سيعيش؟ ماذا لو عاش مدة أطول؟ أو أقصر؟
- ما الخيارات التي لدينا بشأن الأماكن التي سينتقل فيها رضيعنا (أطفالنا الرضع) الرعاية؟ هل سيمكنني حملهم؟
- هل من الآمن أن أحمل طفلي الحي وطفلي المتوفي في الوقت نفسه؟
- ما نوع الرعاية التي سيتلقاها رضيعي؟ ما الذي يمكن حدوثه ولماذا؟ أين ستقدم الرعاية؟
- هل سيسهر رضيعي بأي ألم أو سيعاني؟
- هل هناك قيود تحدّد من يمكنه البقاء معنا في المستشفى؟

يمكنك الطلب من فريق الرعاية المتابع لك عقد هذا الاجتماع معك حتى لو لم يعرض عليك ذلك. بالنسبة للعائلات التي يجري في حالتها تحقيق من قبل محقق الوفيات، يمكنها طلب اجتماع ”المقربين“ من خلال مكتب رئيس محققي الوفيات (يُرجى مراجعة كتيّب شبكة خسارة الحمل والرضيع حول وفاة الرضيع للحصول على مزيد من المعلومات).

- بالنسبة للعائلات التي يموت رضيعها بشكل غير متوقع في المنزل بسبب إصابة أو جريمة، يمكنك الحصول على الدعم لك ولعائلتك عن طريق خدمات الضحايا. يمكن أن تساعدك الشرطة أو فريق الرعاية الصحية المتابع لك على الاتصال بهم، أو يمكنك أنت أو أحد أفراد عائلتك الاتصال مباشرة.

- قد يتغير شعورك تجاه الأمور أو الدعم الذي تحتاج إليه مع مرور الوقت. في البداية قد تكون مصدومًا ولا ترغب سوى بالذهاب إلى المنزل، أو التركيز على طفلك الحي. بعد ذلك قد تجد أنك تعاني بشدة بسبب كل ما حصل و تتساءل عما عليك فعله. قد ترى كوابيساً أو تتساءل بشكل مستمر قائلاً ”ماذا لو“، أو ”فقط لو“. تتوفر المساعدة خلال تلك الفترة ولكن قد يكون عليك أو على أحد أحبائك طلبها.

يمكن أن يكون ذلك صعبًا جدًا على الكثير من العائلات. وقد يكون إيجاد بعض وسائل الدعم أو الحصول عليها أصعب بناءً على المكان الذي تعيش فيه. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لك لأنهم قد يستطيعون ربطك بوسائل الدعم هذه.



ملاحظة حول حالات الطوارئ

تحيط أحياناً بوفاة الرضيع حالات طارئة. قد يحدث ذلك بسبب قدوم العائلة إلى المستشفى لوجود مخاوف متعلقة بالحمل ثم يولد الأطفال الرضع بشكل غير متوقع ويموت أحدهم. تقع في بعض الأحيان إصابة أو حالة طارئة أخرى فيموت الرضيع. في أحيان أخرى يموت الرضيع فجأة لسبب غير معروف، كالموت بسبب متلازمة موت الرضيع الفجائي غير المبرر.

إن حدثت الوفاة في وقت قريب من وقت الولادة، تكون الأم أحياناً مريضة جداً في المستشفى ويترك أفراد العائلة الآخرون للتعامل مع وفاة الرضيع ومع رضيع على قيد الحياة والمرضى الشديد الذي تعاني منه عزيزتهم. تُطلب في بعض الأحيان سيارة إسعاف، ويُفصل الأطفال الرضع عن أبويهم وعائلتهم. أحياناً يكون هناك تحقيق شرطة.

قد يكون التعامل مع حالة طارئة أو أحداث صادمة أخرى إضافة إلى وفاة الرضيع صعباً للغاية. قد تشعر بالصدمة أو الغضب أو الحزن أو تبتلع المشاعر أو اليأس الشديد. من الطبيعي أن تتناوبك هذه المشاعر، وقد تجد أنها تستمر لوقت طويل، أو تحدث بين الحين والآخر. إن كنت تشعر كما لو أنك لا تستطيع التوقف عن التفكير بهذه الصدمة، كأن تتكرر اللحظات الصادمة في ذهنك وأحلامك، يُنصح بطلب استشارة من اختصاصي.

اطلب من فريق الرعاية الصحية مساعدتك ومساعدة عائلتك في هذا الوقت. قد يفيدك تدكّر:

- إن كانت هناك حالة طارئة، غالباً لا تكون هناك حاجة ملحة لاتخاذ قرارات حول رؤية وحمل رضيعك أو أخذ تذكارات خاصة أو ترتيبات للجنائز. يمكنك إجراء بعض هذه الخطط على مهل حتى يكون الجميع مع بعضهم البعض. من المحتمل ومن الطبيعي أخذ تذكارات بعد وفاة رضيعك، حيث تقوم الكثير من العائلات بذلك. يمكن لفريق الرعاية الصحية مساعدتك أنت وعائلتك عندما تكونوا جاهزين.
- قد يكون من المفيد أن تعقدوا اجتماعاً للمتابعة حول ما جرى، حيث قد تجدون صعوبة في التذكر وقد تراوكم أسئلة جديدة. تتمكن العائلات أحياناً من الحصول على إجابات عن أسئلتها قبل الذهاب إلى المنزل، بينما تطلب عائلات أخرى موعداً لاحقاً للتحدث عما جرى.

احترام الوالدين والأطفال

وضعت مجموعة من مقدمي الرعاية الصحية والعائلات عام 1984 قائمة بالطرق الهامة لإظهار الاحترام للوالدين والأطفال. حسب توقيت وفاة طفلك، قد تكون أو لا تكون هناك فرصة لرؤيته وحمله ولمسه. تحدث إلى الاختصاصيين الذين يقدمون لك الرعاية ، حيث سيتمكنون من مساعدتك على فهم ما يمكنك توقعه وما الممكن. حتى لو لم تستطع أخذ تذكارات ملموسة، ما زال بإمكانك تكريم طفلك بطرق أخرى. سنتحدث عن بعض الأفكار الأخرى بمزيد من التفصيل في هذا الكتيب.

حقوق الأبوين

- رؤية، ولمس، وحمل، وحَضن رضيعهم دون أن يكون هناك حد لذلك من ناحية الوقت أو التكرار.
- أن يتلقوا معلومات كاملة حول رضيعهم وسبب الوفاة وعملية تشريع الوفاة (مثل الجنازة).
- أن يكون لديهم معلومات مكتوبة وشفهية حول:
 - (1) الخيارات المتوفرة بخصوص الدفن أو الجنازة
 - (2) الدعم المتوفر لأفراد العائلة
 - (3) المعلومات القانونية الضرورية (مثل وقت الدفن، تسجيل الولادة)
- رؤية ولمس وحمل وحضن طفلهم دون تحديد وقت وتكرار ذلك.
- تلقي تذكارات عن رضيعهم (مثل طبعة القدم، صورة، شهادة حياة).
- الاعتراف بحياة ووفاة رضيعهم، كشخص من عائلتهم.
- اختيار أي نوع من أنواع الدفن، أو حرق الجثة، أو الخدمات الأخرى للجنازة.



الاختصاصيون

ستقابل على الألب الكثیر من الأخصائيين المتنوعين المُشرفين على رعايتك ورعاية حملك ورعاية رضيعك/أطفالك الرضع. سيتابع بعض هؤلاء الاختصاصيين تقديم الرعاية لك عند حدوث الخسارة. قد تقابل أيضاً اختصاصيين جدد في فترة وفاة طفلك، حسب سير الأمور الأخرى في الحمل ومكان تلقي الرعاية. حسب مكان تلقي رعاية الحمل أو حدوث الولادة والظروف المحيطة بوفاة الرضيع، قد تقابلون أخصائيين في عيادة أو في مستشفى أو في المنزل بعد حدوث الخسارة.

من بعض الأخصائيين الذين قد تقابلونهم خلال هذه الفترة:

- المُمرضون
- أطباء الأطفال أو حديثي الولادة (الأطباء المختصون بالرضع)
- المرشدون الاجتماعيون
- استشاريو الرضاعة (للمساعدة على الإرضاع من الثدي/الصدر)
- مقدمو الرعاية الروحية
- مقدمو دعم الأقران
- منسقو الدعم في حالات الحزن
- اختصاصيو حياة الطفل (لدعم الأطفال الأحياء في العائلة)
- معالجو الجهاز التنفسي (للمساعدة على التنفس)
- أطباء العائلة
- أخصائيو التغذية
- أخصائيو التصوير (التصوير بالأشعة فوق الصوتية)
- الأطباء النفسيون أو أخصائيو الصحة النفسية الآخرون
- أطباء الأمومة والجنين (الأطباء المختصون بتقديم الرعاية لحالات الحمل العالية الخطورة أو حالات الحمل التي يعاني فيها الجنين من مضاعفات أو حالة صحية)
- أطباء التوليد أو الأمراض النسائية (الأطباء المختصون بالحمل والولادة والصحة الإنجابية)
- مستشارو علم الوراثة

حقوق الأطفال

- أن يُعترف به بالاسم
- أن تتم معاملتهم باحترام وكرامة.
- أن يكون مع العائلة في حالة الحزن قدر الإمكان.
- أن يتم الاعتراف به كشخص كان حيًا وتوفي.
- أن تبقى ذكراه من خلال حفظ التذكارات (طبعة القدم، طبعة اليد، الصور، الملابس، سوار الاسم، صور الموجات فوق الصوتية).
- أن يُحضن (تحميمه، إلباسه، لَفَه).
- أن يُدفن أو يُحرق.
- أن تبقى ذكراه.

مستشفى كلية النساء، تورنتو، 1984.

المصدر: وزارة الصحة الكندية، 1999 الرعاية الأسرية للأمومة وحديثي الولادة، صفحة 8.7.



- أن يتم الاستماع والانصات لهم من قبل أخصائيين مهتمين، دون حكم مسبق أو تحيز.
- أن يتلقوا الرعاية من قبل طاقم متعاطف، ومهتم، وحساس للاستجابات والسلوك والخيارات الفردية.
- أن تتم معاملتهم باحترام وكرامة.
- أن يحصلوا على دعم العائلة و/أو الأصدقاء في أي وقت، إن أراد أحد الوالدين ذلك.
- السعي للحصول على دعم ديني أو ثقافي لاختياراتهم وأن تتم معاملتهم بشكل مراعي لثقافتهم ودينهم.
- أن يكونوا مدركين لعملية الحزن وأن يكونوا قادرين على إبداء حزنهم بشكل صريح أو بهدوء، وأن يكونوا على علم ومتفهمين للمشاعر والأحاسيس التي تتولد بحدوث هذه الخسارة.
- أن يفهموا خياراتهم المستقبلية بخصوص تشريح الجثة والاستشارة الجينية.
- أن يكونوا على علم بمجموعات دعم الوالدين.
- أن يتلقوا متابعة للرعاية الداعمة (في المستشفى، و/أو في مكتب ممارس الرعاية الأساسية، و/أو في المنزل) عبر الهاتف أو الزيارة.
- أن يُعطوا فرصة لتقييم تجربتهم في المستشفى والمجتمع.

مقتبس من مستشفى كلية النساء، حقوق الوالدين في المستشفى: وقت وفاة الرضيع. تورنتو: مستشفى كلية النساء، 1984.

- قد ترغب بأخذ صور مع رضيعك إن أمكن ذلك.
- قد ترغب بمشاركة أفراد آخرين من العائلة أو الأصدقاء في العملية، كأخذ الصور. إن كان لديك أطفال آخرون، اطلب المساعدة من فريق الرعاية المتابع لك أو اختصاصي حياة الطفل للتحدث معهم حول مشاركتهم في أنشطة أخذ التذكارات، وقت وفاة أخيهم/أختهم وبعد ذلك. إن كان ذلك غير ممكناً في المستشفى، قد يتمكن مكتب الدفن من المساعدة في ذلك.
- لا بأس بأن تشعر بالحزن والفرح، حيث تشعر الكثير من العائلات بخليط من المشاعر.
- لك الحق في التمتع بالحمل وبوقت بناء الرابط مع أطفالك الرضع، وبأخذ التذكارات في هذا الوقت. ترغب الكثير من العائلات بالتركيز على اللحظات الخاصة كاختيار الاسم وكتابة اللحظات المميزة في دفتر اليوميات والقيام بأمور تستمتع بها "معاً" كعائلة. يمكن تفهّم أيضاً عدم استمتاعك بالحمل أو التركيز على هذه الأشياء ولا بأس في ذلك. لا توجد مشاعر صحيحة أو خاطئة.

أفكار لأخذ التذكارات: أثناء الحمل

- إن تبين لك أن أحد أطفالك الرضع سيتوفى في الرحم أو بعد الولادة بوقت قصير، قد ترغب في أن تصنع بعض التذكارات أثناء الحمل. يمكن لصنع التذكارات أن يساعد في عملية الحزن.
- قد يتحدث معك فريق الرعاية المتابع لك حول الطرق المختلفة لأخذ التذكارات. خذ بعين الاعتبار ما يهّم عائلتك، وبيئتك الثقافية، وتقاليدها.

قد ترغب بأن:

- تطلب من فريق الرعاية المتابع لك أن يعطيك نسخاً عن صور الأمواج فوق الصوتية
- تسجل جلسات الأمواج فوق الصوتية بالفيديو
- تحجز جلسة تصوير ثلاثية الأبعاد بالأمواج فوق الصوتية يمكنها التقاط صور للجنين وتسجيل فيديو. تقدّم بعض المراكز دمية دب مع تسجيل ضربات قلب الجنين. تتفاوت تكاليف هذه الخدمة.

الوداع: أخذ التذكارات

قد يتحدث معك فريق الرعاية المتابع لك حول أخذ التذكارات مع رضيعك. يمكن أن يتم أخذ التذكارات خلال الحمل وبعد ولادة الرضيع وبعد الوفاة. سيتمكن فريق الرعاية المتابع لك من مساعدتك على فهم ما يمكنك توقعه وما يمكن فعله. قد يكون التفكير بالترابط مع رضيعك أو أخذ تذكارات خلال هذه الفترة صعبًا جدًا. فإذا كنت تشعر بذلك، فاعلم أنك لست الوحيد.

بالنسبة لبعض العائلات، قد لا تتمكن من أخذ الكثير من التذكارات الملموسة، خاصة إن توفي الجنين في مرحلة مبكرة جداً من الحمل أو إن كانت الفترة الفاصلة بين وفاة الجنين وولادته طويلة. وقد ينتابك شعور بالحزن الشديد إن لم تتمكن من صنع هذه التذكارات مع طفلك. فإذا كنت تشعر بذلك، فاعلم أنك لست الوحيد.

يريد منك الأخصائيون الذين يقدمون الدعم للعائلات معرفة ما يلي:

- قد تشعر بعض العائلات في البداية أن فكرة أخذ التذكارات أو الترابط مع الرضيع غريبة جدًا أو خاطئة. قد تشعر العائلة بالخوف من التعلق بالرضيع أو بالحزن الشديد الذي يمنعها من التفكير بذلك. لا توجد تصرفات أو مشاعر صحيحة أو خاطئة في ذلك الوقت.
- تقول الكثير من العائلات أنه على الرغم من صعوبة ذلك، إلا أنها سعيدة بأخذ الوقت لتذكر الحمل والرضيع. أظهرت الأبحاث أن وجود تذكارات محسوس لرضيعك (صور أو تقارير الأمواج فوق الصوتية، صور، طبعة اليد وما إلى ذلك) يمكن أن يساعد الأشخاص في حالة الحزن.
- يعتمد قرار القيام بذلك أو عدم القيام بذلك أحياناً على ديانة العائلة أو ثقافتها أو معتقداتها الروحية أو قيمها. قد تستفيد من التحدث إلى فريق الرعاية الصحية أو القادة الدينيين أو حفظة المعرفة أو القادة الثقافيين خلال هذه الفترة. قد ترغب بعض العائلات بالاستمرار بتقاليد العائلة بينما لا ترغب عائلات أخرى بذلك أو قد تبدأ تقاليد جديدة. تخلط كثير من العائلات أموراً مختلفة.

- القيام بمراسم خاصة
- صور عائلية (اختر صورة أو شيء يذكرك برضيعك لتضعه في الصورة)
- الاحتفاظ بصورة للرضيع أو الأمواج فوق الصوتية في المنزل
- فعاليات خاصة - حفلة، أو كعكة، أو بالونات للرضيع الذي توفي
- التبرع لجمعية خيرية محلية
- حضور حفل للذكرى
- كتابة قصيدة أو رسالة لطفلك، أو مذكرات يومية
- تخصيص مكان خاص للزيارة يذكرك برضيعك
- ارتداء قطعة خاصة من المجوهرات
- تسمية نجم على اسم رضيعك
- القيام بشيء تستمتع به خلال تفكيرك بطفلك
- تكريم رضيعك بطريقة أخرى ذات معنى بالنسبة لك

التقاليد الثقافية والروحية

إن أمكن، قد تختار وجود أشخاص آخرين كالأشقاء أو الجد والجدة أو الأصدقاء المميزين أو أفراد المجتمع المحلي ليأتوا ويبروا ويحملوا رضيعك قبل أو بعد وفاته. ترغب بعض العائلات في المحافظة على التقاليد الثقافية أو إقامة مراسم خاصة معاً، مثل التعميد أو حمام شجرة الأرز أو القراءة. وفقاً لأنواع المراسم، يمكن أن تُقام في الوقت ذاته، أو في المستقبل عندما تصبح مستعداً. يمكن لفريق الرعاية المتابع لك تقديم الدعم أثناء اتخاذ هذه القرارات والمساعدة في إجراء الترتيبات مع المستشفى ومأوى رعاية المحتضرين ومزودي الرعاية الروحية ومكتب الدفن وزعماء المجتمع المحلي.

سيحزن بعض الأهالي ويشعرون بالخسارة بعد مجيء الرضيع (الرضع) إلى المنزل من المستشفى. قد ترغب بإقامة مراسم جنازة خاصة أو مراسم دينية مع الأصدقاء والعائلة بعد الخروج من المستشفى. قد يصعب تنظيم أي ترتيبات أو مراسم أثناء وجود الرضيع الحي في المستشفى. وحتى قد يكون من الصعب إدراك وجود حاجة لعقد مراسم كهذه. تعقد بعض العائلات حفل تابين بعد مرور أشهر أو حتى سنين على الوفاة.

- تأخذ صور للحمل
- تأخذ صور للعائلة أو صورة عائلية، وتفكر بصور خاصة أخرى (على سبيل المثال وضع الجدين أيديهم على البطن)
- تكتب في دفتر اليوميات
- تشتري أو تخطب ملابس متطابقة لجميع الرضع وتحفظ بأحدها لنفسك.

أفكار لأخذ التذكارات: بعد الولادة

- تسمية رضيعك
- حمل رضيعك وحضنه وتقبله
- تحميم رضيعك وتغيير حفاظاته وتلبسه
- دعوة الأصدقاء والأقرباء للزيارة (انظر في استخدام الوسائل التكنولوجية إن لم تكن الزيارة ممكنة بشكل شخصي)
- شراء ملابس متطابقة لجميع الرضع
- جمع الأغراض الخاصة كبطاقة سرير الأطفال، خصلة شعر، شريط قياس يبين حجم الرضيع، ملابس أو بطانية، صورة بالأمواج فوق الصوتية، بطاقات، تسجيل لنبضات القلب، سوار جهاز ضغط الدم، بطانية وما إلى ذلك.
- أخذ صور (بشكل منفصل وجماعي مع أخيه التوأم وإخوته الآخرين) ومقاطع فيديو.
- صنع بصمات أو قوالب لليد والقدم
- القراءة والغناء لرضيعك



من المهم أيضاً أن تختلف بالأحداث الهامة في حياة طفلك الحي. يمر الرضّع في وحدة العناية المشدّدة لحديثي الولادة بالكثير، وهناك لحظات تبقى في الذاكرة في المستقبل كتقدير تحميمه للمرة الأولى وحمله للمرة الأولى وإرضاعه طبيعياً للمرة الأولى وتنفسه دون جهاز الأكسجين للمرة الأولى وتلبّسه أول ملابس له وما إلى ذلك.

من الصعب جداً أن تتكيف مع خسارة رضيع ووجود رضيع في وحدة العناية المشدّدة لحديثي الولادة في الوقت نفسه. اعتن بنفسك وكن لطيفاً مع نفسك. امنح نفسك الإذن بالاحتفال بطفلك الرضيع (أطفالك الرضّع) من الحمل المتعدد، وبما حقّوه من نمو وارفق بنفسك وبجزنك.



تربية أطفالك الرضع التوائم الأحياء

عند وجودهم في المستشفى:

قضاء الوقت في المستشفى (غالباً في وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة) بعد خسارة حمل متعدد قد يكون صعباً. قد تحدد بطاقة المستشفى طفلك الحي (أطفالك الأحياء) كتوائم ثنائي أو ثلاثي أ/ب/ج الخ، ويمكن أن يذكر ذلك باستمرار بأن هناك رضيع قد توفي. قد تصادف أيضاً أحد الموظفين الجدد الذين لا يعلمون بأنك فقدت الطفل الآخر ويسألونك عنه.

تضيف بعض المستشفيات ملصق على شكل فراشة بنفسجية أو صورة خاصة أخرى إلى الجدول أو تضعه على الباب، وهو رمز لخسارة رضيع. قد تختار أيضاً كتابة شيء ما على اللوح الأبيض في غرفة رضيعك أو في موضع سريره للإشارة إلى أنه/أنها الطفل الحي من حمل متعدد.

سيأتي الاختصاصيون ويطمأنوا عليك، وغالباً سيتواجد مرشد اجتماعي. سيتحدث فريق الرعاية معك عن الخدمات المتوفرة لك. انظر في الاستفادة من كامل الدعم المتوفر لك، واعلم أنك إن رفضت أحد الخدمات عندما قُدمت لك، يمكنك دائماً طلبها لاحقاً إذا غيرت رأيك.

قد يشعر بعض الأهالي بالذنب عند قضاء الوقت مع الرضيع الحي (الرضع الأحياء) وضخ الحليب لهم أو إرضاعهم طبيعياً. يواجه بعض الأهالي وقتاً عصيباً في الترابط مع الرضيع الحي (الرضع الأحياء) لخوفهم من خسارتهم لهذا الرضيع أيضاً. إن وُلد الأجنّة قبل وأنهم بكثير، سيمر الرضيع بإجراءات وقد يُصاب بالتهابات أو مشاكل تسبب المزيد من القلق والخوف. يقول الأهالي أن رحلة وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة هي "خطوة واحدة للأمام وخطوتان للوراء" وهذا صعب على الأهالي، ولكنه أصعب على الأهالي المكلومين الذين تعرضوا للخسارة مؤخراً.

قد تكون وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة بيئة صعبة، ويختار كثير من الأهالي تركيز كامل طاقتهم على الرضيع الحي (الرضع الأحياء). يمكن لمحاولة الترابط مع رضيعك والمشاركة في رعايته وحمله وإرضاعه طبيعياً أن تشغلك وتبقى تركيزك على اللحظة الحالية.

- مشاعر الخوف أو القلق من الولادة إن كان أحد أطفالك قد توفى أثناء الحمل
 - تجنّب (الابتعاد عن) الأنشطة الاجتماعية
 - أفكار دخيلة تشمل الشعور بالذنب والخجل
 - مشاعر الشوق، أو تبدّل المشاعر، أو الصدمة، أو الغضب
 - مشاعر العزلة أو الوحدة حتى عندما يكون هناك أشخاص من حولك.
 - مشاعر الغضب، أو الحزن، أو الاضطراب فيما يتعلق بمعتقداتك الثقافية، أو الروحية، أو الدينية، أو الفلسفية الشخصية.
 - فقدان الشعور بالسيطرة على نفسك أو الإيمان بأن هناك "خيرًا" أو "توازنًا" في هذا العالم.
 - أن تسأل نفسك، "لم حدث ذلك؟" أو "ما الذي كان بإمكانني فعله بشكل مختلف؟"
 - مشاعر الخوف من حدوث أمر سيء لطفلك أو أطفالك الأحياء
- نعلم أن الفترة التي تلي وفاة الرضيع مباشرة قد تشكل تحديًا كبيرًا للعائلات. لكنك لست وحدك من تتنابه هذه المشاعر أو تخالطه هذه الأفكار.



الحزن والخسارة: رحلة مدى الحياة

عند وفاة الرضيع، تحزن العائلات على خسارة رضيعها وعلى المستقبل الذي تخيلته له. عند وفاة توأمين أو أكثر من حمل متعدد، تحزن العائلة على خسارة طفلها بينما تعتني في الوقت نفسه برضيع جديد. قد يجد أشخاص آخرون صعوبة في أن يفهموا شعورك، لأن هذا الموقف فريد ولن يمر به معظم الناس.

بعد وفاة رضيعك، قد تشعر بالألم جسدي وعاطفي عميق. يؤسفنا حدوث ذلك لك. الحزن أمر طبيعي وصحي وهو استجابة تظهر لل شخص الذي خسرتَه وكنت تهتم لأمره. يُعد الحزن أمر شخصي إلى حد كبير، ما يعني أن كل إنسان يحزن بشكل مختلف عن الآخر. يجتاز البعض هذه الحالة بسهولة أكثر، بينما يتأثر البعض الآخر بشدة. ليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة لما يجب أن يكون عليه شعورك أو حزنك بعد وفاة رضيعك.

سيرافك الحزن بأحد أشكاله مدى الحياة، إلا أن بعض العائلات تقول أنه يتغير مع مرور الوقت. قد يشد الحزن مرة أخرى في أوقات معينة مثل موعد ولادة الرضيع أو عيد ميلاده أو ذكراه السنوية، أو رؤية امرأة حامل أو عائلة لديها توأمين أو أكثر. قد يساعدك التفكير بالحزن على أنه موجة تأتي وتذهب. مع مرور الوقت قد تبدأ الموجات بالتباعد، ولكن عند عودتها. يمكن أن تشعر أنك تعود إلى الوراء. من الطبيعي أن تشعر باشتداد الحزن في أوقات مختلفة. لا يعني ذلك أنك تعود إلى الوراء أو تقوم بخطأ.

يمكن أن تمر بما يلي بعد وفاة الرضيع:

- البكاء والحزن
- عدم الشعور بأنك نفس الشخص الذي كنت عليه أو عدم الرغبة بالقيام بالأمر التي تقوم بها أو تستمتع بها عادةً.
- مشاعر الخوف أو القلق من التصوير بالأشعة فوق الصوتية أو المواعيد الطبية

- استشاري رضاة
- متطوع دعم في الأزمات أو متطوع خدمات الضحايا
- مؤسسة للرعاية التلطيفية أو رعاية المحتضرين
- منسقي الدعم في حالات الحزن
- إحدى مؤسسات دعم الأقران مثل شبكة PAIL. يمكنك القيام بالتحويل الذاتي عن طريق تعبئة استمارة الدخول الموجودة على موقع pailnetwork.ca

ما بعد الهمّ والحزن: القلق والاكتئاب

من الطبيعي أن تراود الأشخاص أفكار ومشاعر تتراوح ما بين الحزن والغضب إلى الصدمة وتبدأ المشاعر بعد وفاة رضيعهم. وتأتي الكثير من هذه الأفكار والمشاعر من الحزن، وهو كما نعرف أمر شائع جداً بين العائلات التي مرت بتجربة وفاة رضيع. **الحزن ليس مرضاً.**

في بعض الأحيان، يمكن أن تكون بعض الأفكار والمشاعر دليلاً على وجود مشكلات تتعلق بالصحة النفسية، مثل القلق أو الاكتئاب. والإصابة بالقلق أو الاكتئاب لها معنى أكبر من مجرد المرور بيوم عصيب أو وجود فكرة مخيفة. إذ يمكن أن يُصاب أي شخص بالقلق أو الاكتئاب. أظهرت بعض الأبحاث أن خطر الإصابة بالقلق أو الاكتئاب يكون أكبر لدى الأشخاص الذين توفي رضيعهم.

يُعد تشخيص الإصابة بالقلق والاكتئاب ومعالجتهما أمرًا مهمًا جدًا، ولكن بعض الأمور تجعل من الصعب على العائلات الحصول على الدعم والمعالجة التي تحتاج إليها. قد يكون الشعور بالحزن، أو السلبية، أو الغضب، أو القلق أحياناً أمرًا صعباً جداً بحيث لا يشعر الأشخاص بارتياح عند التحدث عنه. قد يصعب على الأشخاص أن يتخيلوا أن شخصاً ما سيفهم ما يشعرون به.

وغالبًا ما يشعر الأشخاص بالخجل لأن هذه الأفكار والمشاعر تراودهم، أو يشعرون بالقلق من اعتقاد الناس بأنهم أشخاص سيئون أو ضعفاء. قد يشعر بعض الأشخاص بالقلق من أن يجبروا على تعاطي الدواء. وقد لا يلاحظ بعض الأشخاص ما يشعرون به حتى يخبرهم قريب لهم عن مخاوفه. ربما حاولت التحدث مع شخص ما حول هذا الأمر ولكنه لم يستمع أو يستجيب لك بطريقة مفيدة، أو شعرت بحرج في التحدث معه. قد يبدو طلب المساعدة صعبًا جدًا.

هل يشعر الجميع بهذا؟

الحزن، والصدمة، والشعور بالذنب، والغضب

بعد وفاة الرضيع، تنتاب الكثير من العائلات مشاعر حزن، وصدمة، وغضب، وشعور بالذنب. في بعض الأحيان، ترتبط هذه المشاعر بحدث معين، مثلما يحدث عند التفكير في رضيعك، أو عندما تسمع عن رضع أحياء آخرين من حمل متعدد أو تراهم، أو عندما يقول لك أحدهم شيئاً مؤلماً. تبدو هذه المشاعر في بعض الأحيان وكأنها تأتي من العدم وتفاجئك حين لا تتوقعها.

يشعر كثير من الأشخاص بالذنب حيال وفاة رضيعهم، ويتساءلون بشكل مستمر "ماذا لو" أو "فقط لو". ويفكر البعض كثيراً فيما فعلوه وكان بإمكانهم أو عليهم تغييره، حتى لو أخبرهم مقدمو الرعاية الصحية بأن ما حدث ليس خطأهم أو أنه لم يكن بالإمكان فعل أي شيء آخر. ويشعر البعض بالغضب لأن هناك آخرون يتمتع حملهم أو أطفالهم بالصحة، أو يشعرون بحزن شديد عند معرفتهم بأن طفلهم أو أطفالهم الأحياء لن يتربوا مع أخيه/أختهم. يشعر آخرون بتبذل المشاعر بعد وفاة رضيعهم. إذا كنت تشعر أو تفكر في هذه الأشياء، فاعلم أنك لست وحدك.

إننا نعلم أنه كثيراً ما تشعر العائلات بأنها وحيدة وأن أفراد أسرتهاء وأصدقاءها، وزملاء العمل، وأخصائيي الرعاية يسيئون فهمها. إنك تستحق أن تحصل على الدعم الذي تحتاج إليه. إذا أردت الحصول على الدعم، فتحدث إلى شخص تثق به، بما في ذلك مقدم الرعاية. يمكنك كذلك النظر في تلقي الدعم من:

- مرشد اجتماعي
- اختصاصي نفسي، أو معالج نفسي، أو طبيب نفسي، أو غيرهم من متخصصي الصحة النفسية
- ممرض صحة عامة، أو صحة مجتمعية
- مركز مجتمعي أو مركز صداقة
- راعٍ رُوحى أو ديني، قائد مجتمع محلي، أو كبير المجتمع المحلي

ومن المهم أن تُخبر أحدًا ما إذا كنت تشعر بسيطرة الهموم عليك، أو صعوبة مجابتهها، أو إذا كانت تراودك أفكار حول أذية نفسك أو الآخرين. سيعمل مقدم الرعاية المتابع لك على فهم ما الذي يجري وإحالتك أو وصلك بجهات الدعم لك ولعائلتك إن اقتضت الضرورة.

تجد بعض العائلات كذلك الأمور الآتية مفيدة:

- طلب الحصول على الدعم. التحدّث مع صديق قريب أو فرد من أفراد العائلة. الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم. التواصل مع أحد كبار المجتمع المحلي أو قائد مجتمعي أو ديني. التحدث مع اختصاصي في الصحة النفسية.
- التواصل مع دائرة الصحة العامة المحلية. قد يوجد ممرضون أو متطوعون متدرّبون يمكنهم مساعدتك وإعلامك بسبل الدعم المتاحة في مجتمعك المحلي. وقد يستطيعون القدوم إلى منزلك لزيارتك. هذه الخدمات مجانية.
- التحدث مع آباء وأمّهات آخرين خاضوا تجربة المرض النفسي
- الاتصال بخط الدعم في الأزمات (ابحث عن "crisis support line Ontario" "خط الدعم في الأزمات في أونتاريو) أو "crisis support line" [اسم مدينتك]، "خط الدعم في الأزمات [اسم مدينتك]) أو بأحد متطوعي الأزمات.
- الحصول على الدعم من خلال مؤسسة للصحة النفسية. في مقاطعة أونتاريو، تمتلك الجمعية الكندية للصحة النفسية موقعًا إلكترونيًا يحتوي على معلومات حول الصحة النفسية والمرض النفسي وروابط للدعم. يقدم **خط المساعدة الخاص بالصحة النفسية 1-866-531-2600** أو الموقع الإلكتروني (<https://www.connexontario.ca>) معلومات حول خدمات الصحة النفسية المجانية بمقاطعة أونتاريو وروابط لمقدمي خدمات الصحة النفسية ومؤسساتها. ويمكنك البحث عن الخدمات القريبة منك على موقعهم الإلكتروني.

إذا كنت تعاني من أفكار ومشاعر قوية تعرّضك لخطر ما، كأفكار الرغبة في إيذاء أو قتل نفسك أو رضيعك الحي (أطفالك الرضع الأحياء) ، يجب عليك الذهاب إلى أقرب قسم للطوارئ أو الاتصال للحصول على مساعدة الطوارئ (الاتصال بـ 911). يمكنك أيضًا الاتصال بمركز المحن أو خط الأزمات (ابحث عن "crisis support line Ontario" "خط الدعم في الأزمات في أونتاريو) أو "crisis support line" [اسم مدينتك]، "خط الدعم في الأزمات [اسم مدينتك]).

قد تحاول الأم أيضاً التركيز على رعاية طفلها الحي، أو الحفاظ على صحتها أثناء الحمل، وتشعر أنها غير قادرة على التوقف للحصول على مزيد من المساعدة لعدم توفر الوقت أو الطاقة لديها.

تتشابه العديد من الأفكار والمشاعر المرتبطة بوفاة الرضيع أو الحزن الشديد مع تلك التي تخص القلق والاكتئاب، مما يجعل من الصعب في بعض الأحيان على مقدمي الرعاية أن يحدّدوا ما يحدث أو يميّزون بينهما. إن شعرت أن مشاعر الحزن الشديد تؤثر على أدائك اليومي، قد تكون هذه إشارة إلى حاجتك لدعم إضافي.

إن التحدث مع عائلتك وفريق الرعاية المتابع لك بشأن الصحة النفسية أمر مهم. وقد تتضمن علامات القلق والاكتئاب ما يأتي:

- المزاج السيئ أو الحزن الشديد
- مشاعر عارمة أو مستمرة بعدم القيمة وفقدان الأمل
- الشعور بالذنب، أو النقص، أو القلق، أو الذعر
- تعاطي الكحول أو المخدرات أو الإفراط الشديد في استخدامهما
- التغييرات في أدائك اليومي، وتتمثل في عدم تناول الطعام، أو الاستحمام، أو النهوض من الفراش
- مشكلات في النوم أو الأكل.
- صعوبة التركيز
- أفكار حول أذية نفسك أو الآخرين

إذا كان لديك سجل شخصي أو عائلي من الأمراض النفسية أو انتابك القلق حول أفكارك أو مشاعرك، أو إذا كنت تريد الحصول على دعم أكبر، فأخبر مقدم الرعاية المتابع لك بذلك. إن كان رضيعك أو أطفالك الرضع الأحياء في المستشفى، تحدث إلى أحد الاختصاصيين هناك. إن كنت في المنزل، احجز موعداً مع مقدم الرعاية الأولية (الطبيب، أو القابلة، أو الممرض الممارس)، أو اطلب المساعدة من أحد ما لحجز الموعد. وفي الموعد، أخبر مقدم الرعاية المتابع لك بأنك ترغب في التحدث عن حالتك المزاجية، أو اغتنم الفرصة للتحدث عن حالتك المزاجية عندما يسألك "بماذا تشعر؟"

لا توجد أي فائدة من أن يلوم الشركاء أنفسهم أو بعضهم البعض. تذكرنا أنكما كلاكما تشعران بالحزن على الخسارة نفسها وترعيان طفلاً جديداً وليحترم كل منكما الآخر والطريقة التي يحزن بها، رغم أن ذلك قد يكون صعباً. من الشائع أن يحدث سوء تواصل أو سوء فهم بينكما؛ قد يساعدكما التحدث مع بعضكما البعض حول مشاعركما وأفكاركما لأنكما بذلك تستطيعان معرفة كيف يشعر كل منكما وما هي احتياجاته وما إن كان بإمكانكما مساعدة أحدهما الآخر. وتجد بعض العائلات أيضاً أنه من المفيد التحدث مع شخص تثق به، مثل أحد الأصدقاء، أو أحد أفراد العائلة، أو شخص متخصص.

لا يعني طلب المساعدة أو التحدث إلى شخص آخر أن هناك خطأ ما في علاقتكما.

حزن الأطفال

تتساءل العديد من العائلات التي لديها أطفال آخرون بالمنزل عما يتعين عليها فعله أو قوله في هذا الوقت، خاصةً إن كان الأطفال يعلمون بأمر الرضّع أو إن رأوا أبويهم في حالة حزن. لدى شبكة خسارة الحمل والرضيع كتيب عن حزن الأطفال يعالج بعض المخاوف الشائعة والأسئلة التي تراود العائلات بمزيد من التفصيل. يقترح الكتيب طرقاً لدعم الأطفال خلال حزنهم، وما يمكن أن يُقال لهم، ونشاطات مناسبة لأعمارهم. لمزيد من المعلومات أو لطلب الكتيب مجاناً، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني pailnetwork.ca.



الحنن وتأثيره على علاقتك

إذا كان لديك شريك (شركاء) حياة، فقد تجد أن كل منكما يواجه الأحزان بشكل مختلف. قد يكون لكل منكما احتياجات مختلفة وقد يكون من الصعب أن تدعم أحدهما الآخر. هذا أمر طبيعي. ولأن الناس يحزنون بطرق مختلفة أو في أوقات مختلفة، فقد يشوب علاقتك بشريكك الشعور بالأسى، أو الغضب، أو الحزن. يحدث هذا بشكل خاص عندما يعتقد أحد الشريكين أن الآخر غير حزين أو أنه لا يبالي بالخسارة أو بوضعهما.

وفي بعض الحالات، قد يشعر الشريك بأنه من المتوقع منه أن يظل قويًا لدعم شريكه. يمكن أن يؤدي ذلك إلى إخفاء أحد الشريكين مشاعره حول الخسارة وحزنه عن شريكه الذي بدوره يحاول التأقلم. في أحيان أخرى، قد يشعر أحد الشريكين بالقلق الشديد على الشخص الآخر لدرجة أن يصبح هو نفسه غير قادر على التواصل مع مشاعره وعواطفه.

في بعض الحالات، قد يضطر أحد الشريكين للبقاء في العمل أو رعاية الأطفال الآخرين أو المنزل وقد يرغب بتجنب الانزعاج في الظاهر حتى يتمكن من إتمام عمله وواجباته. قد يشعر أحد الشركاء أن التركيز على الطفل الحي هو الأكثر أهمية، ويعتقد بوجود عدم التركيز على الحزن أو الأسى أو الطفل المتوفي.

وربما يؤدي أحد الشريكين دورًا مهمًا في إبلاغ أفراد العائلة الآخرين (بمن فيهم الأطفال) عما حدث وما سوف يحدث في المستقبل. لذا من المهم أن تتحدث مع شريكك حول كيفية تعاملك مع أسئلة الأطفال، والعائلة، والأصدقاء، والتحدث معه عن تكيفه مع هذه المهمة التي غالباً ما تكون صعبة، أو تكليف شخص آخر بالاطمئنان عليه إن لم تكن قادراً على ذلك.

كما يذكر العديد من شركاء الحياة أن العلاقة الحميمية بعد وفاة الرضيع تصبح صعبة، لا سيّما إذا كان أحد الطرفين على استعداد لهذه العلاقة دون الآخر. قد تشعرون بالقلق أثناء الحمل من أن تحدث مشكلة أخرى. بعد الولادة، يشعر الأشخاص أحياناً بالخجل أو الإحباط من جسدهم. وأحياناً تجعل الأعراض الجسدية، مثل الألم، أو النزيف، أو درّ الحليب، من الصعوبة على الشخص أن يشعر برغبة جنسية. وأحياناً يجعل الحزن أو الغضب من الصعوبة على الشخص التواصل مع شريكه بحميمية. كما قد تسبب رعاية الطفل الحي انشغال أحد الشركاء وشعوره بالتعب.

وربما تشعر العائلات بأسى شديد، أو أنها تخضع لأحكام الغير، أو أن عليها العودة إلى "حياتها الطبيعية" خلال "وقت محدد"، خاصة مع رضيع أو رضع أحياء يحتاجون لرعاية. قد يتساءل الناس أو حتى يسألوك متى "ستتجاوز هذا الأمر" أو يطلبوا منك "التركيز على رضيعك الحي" أو "التوقف عن الحزن" كي تتمكن من رعاية رضيعك الحي. وقد يتجنب بعض الأشخاص ذكر وفاة رضيعك تماماً، أو ربما لا يفهمون كيف يؤثر ذلك على شعورك إزاء المناسبات الأخرى، مثل التصوير بالأمواج فوق الصوتية أو المواعيد الطبية. قد يسألك الناس أسئلة وقحة أو تقتحم خصوصيتك، أو يتجنّبوك أنت وعائلتك.

وربما تسمع بعض العائلات كلامًا جارحًا للغاية، مثل:

- "لديك الآن ملاكًا" أو "إنه الآن في مكان أفضل".
- "على الأقل لديك طفل بصحة جيدة" أو "يريدك طفلك أن لا تكون حزينا جداً طوال الوقت".
- "على الأقل لم يعان الرضيع".
- "ما الخطأ الذي ارتكبته؟" أو "أخبرتك أن شيئًا ما لم يكن على ما يرام".
- "لم أكن لأتخذ نفس القرار الذي اتخذته" أو "أنت اخترت هذا...".
- "حاول الشعور بالامتنان لما لديك من أطفال".
- "لقد رأف بك الله من شيء سيء كان سيحل بك".
- "إنها إرادة الله" أو "إنه القدر".
- "إنك بحاجة حقًا إلى المضيّ قدمًا في حياتك".
- "لماذا ينتابك هذا الشعور بالحزن الشديد دائمًا؟"

التحديات الخاصة

قد تواجه العائلات تحديات فريدة بعد وفاة أحد الرضع في حمل متعدد مثل:

رعاية رضيع حي أثناء الحزن على خسارة رضيع آخر: عند وفاة رضيع في حمل متعدد، تتألم العائلات لهذه الخسارة في نفس الوقت الذي تستمر فيه بالحمل أو برعاية طفل حي. كيف تخبر الناس عمّا حصل؟ ماذا تفعل بجميع أغراض الرضيع التي اشتريتها؟ هل تجهز غرفة أو منطقة خاصة بطفلك الحي، أو تجري عليها تغييرات؟

تقترح بعض العائلات التي مرت بذلك القيام بما يلي:

- إرسال إعلان ولادة/وفاة بالبطاقات أو البريد الإلكتروني لإبلاغ الناس بما حدث. قد ترغب بالقيام بذلك بنفسك أو طلب المساعدة من صديق أو من أحد أفراد العائلة.
- الاحتفاظ بالردود على رسائل بريدك الإلكتروني/بطاقتك للوقت الذي ترغب بقرائها فيه. قالت إحدى الأمهات التي فقدت توأمًا قبل الولادة أنها قرأت الردود على رسالة البريد الإلكتروني التي أعلنت فيها الوفاة بعد عدة سنوات.
- اعمل ما تراه صحيحاً بخصوص تجهيز غرفة أو منطقة الرضيع أو تغييرها في منزلك: انتظر حتى تصبح مستعداً.
- اعمل ما تراه صحيحاً بالأغراض الزائدة التي اشتريتها أو حصلت عليها كهدايا: أعدها إلى المتجر، تبرع بها، احتفظ بها.

الافتقار إلى التقدير: قد لا تعترف العائلات والأصدقاء وأخصائيو الرعاية الصحية بالخسارة، أو قد تقلل من تأثيرها، وخاصةً إن كان لديك رضيع على قيد الحياة. فربما لا يفهمون الشعور الذي يبتابك، أو لا يعرفون سبباً للمساعدة، أو ما يتعين عليهم قوله. قد ينطبق ذلك بشكل خاص إن مات رضيعك باكراً أثناء الحمل أو كان من من يعلم بحملك المتعدد عدد قليل من الأشخاص. قد يمر الأشخاص بتجارب مختلفة عن تجربتك، أو قد لا يتمكنون من تخيل ما تمر به لأنهم لم يمروا به. حتى إن مروا بمشكلة مماثلة جداً، قد تكون لديهم معتقدات أو تجارب مختلفة عن معتقداتك وتجاربك.

ومع ذلك، قد يقول لك الناس أحياناً أشياء جارحة وغير مساعدة. إن حدث ذلك، من الأفضل أن تحاول مساعدتهم على فهم شعورك وأنهم يجعلون الأمور أصعب عليك. يتطلب القيام بذلك بذل طاقة عاطفية، وقد لا تشعر دائماً (أو أبداً) أنك مستعد لصرف طاقتك على ذلك، خاصةً إن لم يكن الشخص قريباً منك.

إن كنت تعتقد أنك قادر على مساعدة أحدهم على الفهم، من الأفضل أن تقول له:

- "أعرف أنك تحاول المساعدة، ولكن ما أحتاج إليه شيء مختلف تماماً".
- "أفهم ما تقول، ولكنني لا أملك نفس الشعور".
- "ما تقوله يجرحني" أو "ما تقوله لا يفيد".
- "أحتاج إلى..." (مساحة، تفهم، أن ترحل، أن أبقى لوحدي، إلى شخص يبقى معي، مساعدة في تحضير الوجبات، مساعدة في غسل الملابس، شخص يخرج الكلب للتمشي، أن أخرج من هنا ولا أتكلم عن هذا الموضوع، وما إلى ذلك).

الخوف: عندما يموت رضيع، تعرف العائلة شعور أسوأ ما يمكن أن يحدث لها، وهذا يؤثر على شعورها بالأمان. فهي تعلم أن الأمور السيئة يمكن أن تحدث للأشخاص الطيبين أو أنك لا تستطيع التحكم بما يجري في بعض الأحيان. عندما يموت طفل واحد ويبقى آخر على قيد الحياة، قد ينتاب العائلة شعور زائد بالخوف من أن يحدث الأسوأ لطفلهم أو أطفالهم الآخرين أيضاً. إن توفي الجنين أثناء الحمل، قد تشعر العائلة بالخوف لبقية مدة الحمل. إن توفي الرضيع بعد الولادة، قد تشعر العائلة بالقلق من أن يموت الرضيع الآخر أيضاً، حتى إن أخبرك الناس والاختصاصيين أنه ذلك غير وارد. تقول بعض العائلات أن وفاة طفلها تغير طريقة تربيتها لأطفالها وطريقة تصرفها، لأنها خائفة من أن يؤخذ منهم طفلها أو أطفالها الآخرين أيضاً. قد لا يفهم الناس من حولك سبب خوفك، وقد يخبروك بأنك تبالغ برد فعلك أو بأن قلقك زائد عن حده حول الأمور. فإذا كنت تشعر بذلك، فاعلم أنك لست الوحيد.

مشاعر معقدة: قد تشعر العائلات بالغش أو الخيانة؛ قد يبتابها شعور حقيقي بالشك في الذات وبأنه كان يتوجب عليها معرفة أن هناك خطأ ما أو فعل شيء ما لتجنب حدوثه. قد تشعر الحامل بالغضب من جسمها إن ولد أطفالها الرضع ولادة مبكرة أو إن "توقفت مشيمتها عن العمل". قد تشعر العائلات بذنب غامر إن كانت تخضع لعلاج العقم أو تتساءل إن كانت قد اتخذت القرارات الصحيحة طبيياً عندما علمت بالحمل المتعدد. وقد تشعر بالغضب من نفسها، أو من شريك حياتها، أو مقدم الرعاية الصحية، أو الأصدقاء. وقد تشعر أيضاً بالحزن، أو تبتأ المشاعر، أو فقدان الأمل. وربما تغضب العائلات حين تقوم بكل شيء "كما يجب"، ومع ذلك تتعرض لهذا، أو ربما تنزعج بسبب "يُسر" الحمل لدى أشخاص آخرين أو إنجابهم لأطفال أصحاء. قد يكون من الصعب جداً التخلص من شعور "لماذا أنا؟". وهو شعور من الطبيعي أن يسود لفترة طويلة لدى العائلات بعد فقدان رضيعها.

العزلة الاجتماعية: بعد وفاة الرضيع، تقول كثير من العائلات أنها تشعر بالوحدة والعزلة. أحياناً لا يتعدى ما لديها من ذكريات مشتركة سوى القليل، إن وجدت، ومن ثم يشعر الآباء والأمهات بأنهم يتألمون بمفردهم. عندما يموت طفل في حمل متعدد، قد يشعر الشخص أنه لو حده في حزنه إن كان الناس من حوله يركزون فقط على الطفل الحي ولا يفسحون مجالاً للتحدث عن الطفل المتوفي. وحتى قد يكون ذلك أصعب بالنسبة للعائلات التي اضطرت للسفر بعيداً عن بيتها للحصول على رعاية للحمل أو للولادة أو للحصول على رعاية تخصصية للحمل أو للرضيع. قد يشعر الوالدان بالتوتر من تعرضهم للسؤال (أو عدم تعرضهم للسؤال) حول الحمل أو الولادة أو رضيعهما، وبالتالي يقومان بتجنب الآخرين أو المناسبات الاجتماعية. وقد يتجنبان أيضاً التواجد حول النساء الحوامل الأخريات، و/أو الأطفال الرضع، و/أو الأطفال، خاصة إن كانوا توأم ثنائية أو ثلاثية.

قد تشعر أيضاً بالوحدة والعزلة إن جرحك الأصدقاء أو أفراد العائلة أو زملاء العمل بكلام مزعج، أو بعدم قول أي شيء أبداً للاعتراف بخسارتك. وربما تشعر بالألم عند عدم اتصال بعض الأشخاص للاطمئنان عنك، أو عرض مساعدتهم بطرق أخرى. إن لم تتكلم عائلتك عن الموت أو الأمور المحزنة أو لم تظهر بكائها، قد تشعر بالوحدة أو بسوء الفهم. أمور كهذه قد تجعل الأشخاص ممانعين للكلام أو لقضاء الوقت مع أشخاص آخرين كانوا يحتلون جزءاً أكبر من حياتهم.



الإعتناء بنفسك

أثناء الحمل

إن توفي طفلك أثناء الحمل، قد تجددين أنك ستشعرين بالقلق لبقية مدة الحمل. إن توفي طفلك باكراً أثناء الحمل (قبل مرور 20 أسبوعاً)، ستسمعين الاختصاصيين على الأرجح يتحدثون عن خطتهم في مراقبتك أنت والطفل أو الأطفال الآخرين عن كثب. قد لا يتمكنون من إعطائك أجوبة واضحة حول ما حدث ولا أجوبة واضحة حول موعد ولادتك. عدم الحصول على هذه المعلومات والانتظار بعد كل تصوير بالأموح فوق الصوتية أو كل موعد لمعرفة النتائج أمر صعب جداً.

إن توفي طفلك في مرحلة لاحقة من الحمل (بعد 24 أسبوعاً)، قد تجددين أن الاختصاصيين يريدون التحدث عن موعد وكيفية الولادة. قد لا تتوفر لديهم جميع الأجوبة لك وقد تجددين أنك تحصلين على معلومات تجعل من الصعب عليك معرفة الخيار الأفضل. هل ينبغي عليك الانتظار حتى الولادة مع الخضوع لمراقبة حثيثة لحملك؟ هل ينبغي عليك الولادة في وقت أبكر، حتى لو وُلد طفلك الآخر باكراً (قبل أوانه)؟ ما الخيار الأكثر أمناً؟

قد تبدو جميع القرارات صعبة، خاصة إن أخبرك فريق الرعاية المتابع لك بوجود الكثير من الأمور المجهولة الأخرى. قد تضطرين للبقاء في المستشفى أو الانتقال بعيداً عن مجتمعك المحلي للحصول على رعاية تخصصية.

إن كانت هناك ضرورة لقضاء رضيعك (أطفالك الرضع) لوقت في وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة، يمكن لفريق الرعاية المتابع لك مساعدتك على التكيف مع الأيام والأسابيع التي تلي وفاة رضيعك. إن كان الرضيع المتوفي في وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة، ربما تنتظر العائلة فيما لو كانت ترغب بنقل الطفل الحي (الأطفال الأحياء) إلى مكان آخر بعيداً عن مكان حدوث الوفاة. تجد بعض العائلات الراحة في البقاء بالقرب من المكان الذي حصل فيه رضيعهم على الرعاية، بينما تصعب على بعض العائلات الأخرى رؤية المكان ومشاهدة رضع آخرين يتلقون الرعاية فيه.

قد يتردد كثير من الأهالي في ترك رضيعهم أثناء وجوده في وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة بسبب الخوف من حدوث مكرره له أثناء ابتعادهم عنه. إن كنت تشعر بذلك، فلست وحدك. اتخاذ خطوات بسيطة كالذهاب للمشي حول المستشفى قد تكون طريقة جيدة للبدء إن لم تشعر بالراحة للذهاب للمنزل. مع مرور الوقت، قد تشعر بثقة أكبر للمغادرة لفترات أطول.

العطل والذكرى السنوية: ستكون بعض الأيام أصعب من غيرها وباعثة على الحزن. تقول كثير من العائلات أنها تجد عيد الميلاد الأول صعباً بشكل خاص. في الأشهر والأسابيع القريبة من عيد الميلاد الأول، قد تجد نفسك تستذكر جميع الأحداث التي جرت في السنة السابقة. أحياناً، قد تخطر على بالك فجأة جميع التفاصيل، مثل "ماذا لو"، موعد انتهاء الحمل، تاريخ الولادة، تاريخ الوفاة.

قد تنظر إلى جميع الذكريات التي صنعتها أثناء الحمل أو فترة المكوث في المستشفى. قد يكون من الصعب جداً أن تتمكن من التخطيط لحفلة عيد الميلاد أو الاحتفال بأطفالك الأحياء من الحمل المتعدد. لا يشعر الجميع بالراحة للسؤال أو التحدث عن الرضيع الذي فقدته. شاركت العائلات بعض الأفكار للتكيف مع عيد الميلاد الأول وما يمكن فعله للاحتفال بالرضيع الحي (الرضع الأحياء):

- خطط لاجتماع صغير مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين
 - اعرض شيئاً للتذكير بالرضيع
 - قم بأمر متميز، مثل إطلاق البالونات وتناول كعكة وزيارة مكان خاص
- لا بأس أيضاً إن لم ترغب باجتماع الناس حولك أو بإقامة حفل. افعل ما تراه مناسباً لك ولعائلتك. تذكر - قد يتغير ذلك مع مرور الوقت. قد ترغب أيضاً بطلب المساعدة من شخص ما للتخطيط إن لم تشعر برغبة بالقيام بذلك بنفسك، ولكنك ما زلت تريد القيام بشيء لتذكر الرضيع الذي بقي على قيد الحياة والاحتفال به.



- إن غادرت المستشفى باكراً، اسألي إن كان لديك الخيار للخضوع لفحص قبل الوقت المعتاد إن كنت تحتاجين لذلك. في كثير من الأحيان، تتم مراجعة مقدم الرعاية الصحية الأولية بعد 6 أسابيع من إخراجك من المستشفى، إن كان كل شيء على ما يرام. قد تجدين من الأفضل أن تطلبي إجراء الفحص في وقت أبكر إن كنت تشعرين أنك لم تستطعي الحصول على إجابات عن جميع أسئلتك أو تلبية احتياجاتك بسبب مغادرتك باكراً. قد تستطعين أيضاً الترتيب لذلك مع مقدم الرعاية الصحية الأولية المتابع لك (قابلة، طبيب العائلة أو الممرض الممارس)، حتى لو لم يكونوا ضمن مقدمي الرعاية لك في المستشفى.
- اسألي إن كنت تستطعين الحصول على مواعيد يمكن تعديلها، ما يعني أنه يمكنك الاتصال لإلغائها أو حجز موعد قبل فترة قصيرة. قد يعمل أعضاء فريق الرعاية الصحية معاً لتوفير هذا الخيار لك لعلمهم أن ما تشعرين به يتغير يوماً بعد يوم وأنت قد تحتاجين إلى إلغاء الموعد أو القدوم في آخر دقيقة.
- اطلبي من أحد أفراد العائلة أن يذكرك بحجز موعد بعد حوالي 6 أسابيع من ولادتك.
- اسألي إن كان بإمكانك الحصول على موعد في بداية الدوام أو نهايته لمحاولة تجنب الانتظار في غرفة مزدحمة مع حوامل وأطفال آخرين. يمكنك أيضاً السؤال عما إذا كان من الممكن أن يضعوك في غرفة مباشرة حتى لا تضطري للجلوس في غرفة الانتظار أو في مكان آخر إلى أن ينادونك عندما تصبح إحدى الغرف فارغة.
- اسألي إن كان يوجد قابلة في مجتمعك المحلي يمكنها إجراء المتابعة في منزلك.



يمكن أن يشعر بعض الأهالي بالارتباك بسبب التركيز على الرضيع الحي (الرضع الأحياء)، وهذا قد يعني أن تنسى الاعتناء بنفسك. من المهم لصحتك الجسدية والنفسية أن تتأكد من أنك تأكل بانتظام، وتشرب الكثير من السوائل، وتحظى بقسط كاف من النوم. يجد الكثير من الأهالي أن التركيز على شيء يستمتعون به أثناء وجودهم مع رضيعهم يمكن أن يساعد على قضاء الوقت في وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة. قد يمكنك مثلاً مشاهدة الأفلام أو البرامج التلفزيونية على جهاز لوحي مع وجود سماعات للأذنين، أو القراءة (بصمت أو بصوت عال لرضيعك)، أو كتابة مذكرات يومية، أو صنع مشغولات يدوية.

عند الإمكان، شارك أفكارك ومشاعرك مع فريق الرعاية المتابع لك. على فريق الرعاية المتابع لك الاستماع إليك، وشرح ما يعرفونه ولا يعرفونه، وإعطائك معلومات عن كيفية مراقبتهم لك ولرضيعك وما الذي يتحرونه. اطرح أسئلتك، حتى لو طرحتها من قبل. يمكنك طلب التحدث إلى اختصاصي معين مرة أخرى إن كانت لديك أسئلة متابعة أو أردت سماع المعلومات مرة أخرى. قد ترغب بطلب وصلك بمزيد من وسائل الدعم، مثل زعيم مجتمعي أو روعي أو مرشد اجتماعي أو اختصاصي بالصحة النفسية.

الشفاء الجسدي والمتابعة

إن توفي رضيعك أثناء الحمل أو بعد الولادة بقليل، سوف تحتاجين للحصول على دعم من أجل الشفاء الجسدي. تقول الكثير من العائلات أن هذا الوقت صعب بسبب حدوث الكثير من الأشياء معاً، حيث يكون تركيزك على رضيعك الحي وعلى حزنك وقد ترغبين فقط بالابتعاد عن المستشفى أو تجنب المواعيد الطبية. بالنسبة لبعض العائلات، قد يُنقل رضيعهم إلى مكان آخر فيكون تركيزهم الرئيسي على كيفية البقاء معه. قد تضطرين للتنقل بكثرة وتجدين أنك لا تملكين الوقت لأمر أخرى.

يريد الأخصائيون الذين يقدمون الرعاية للعائلات في هذه الفترة أن تعرفي أنه قد تكون هناك بعض الأمور التي يمكنك فعلها للمساعدة، وتشمل:

- إن كنت في أحد المرافق الطبية، أسألي إن كان باستطاعة فريق الرعاية الصحية القدوم إليك لمعاينتك. يعني ذلك على سبيل المثال أن يأتي الممرض لمعاينتك في وحدة العناية المشددة لحديثي الولادة كي لا تضطري لترك غرفة رضيعك.

- إذا كان لديك شريك، قد تجد أن كل منكما له احتياجات أو تجارب مختلفة في البداية. حين تجد طرقًا للعناية بنفسك وفعل ما تحتاج إليه، سيكون من الأسهل أن تتشاركيا هذه التجارب معًا، حتى لو لم تشعرًا أنكما قريبان من بعضكما في الوقت الحالي.
- رغم صعوبة ذلك، يقول الكثير من الناس أن طلب الدعم يُجدي نفعًا على الأقل مرة واحدة. حتى إن حاولت ووجدت أنه من الصعب جدًا أن تتحدث مع أحدهم، يمكنك أن تأخذ استراحة قبل المحاولة مجددًا. قد تتفاجأ حين تتحدث عن أفكارك أو مشاعرك بالفائدة التي تحصل عليها من ذلك.
- يطلب الناس الدعم لاحتياجات مختلفة. بالنسبة للبعض، يحتاجون للتواصل مع شخص آخر يفهمهم. وبالنسبة للبعض الآخر، يحتاجون لإخراج ما بداخلهم، أو إدراك أفكارهم ومشاعرهم.
- أحيانًا يفكر الشخص "لن يستجيب أحد أو يصلح أي شيء، فلم عليّ التحدث عن ذلك؟" حتى لو لم يستطع أحد "إصلاح" ما حدث، من المفيد التحدث عن ذلك.
- يخاف بعض الناس من أن يشعروا بالألم عند الحديث عما حدث، ولكن عدم التحدث عن ذلك لا يُذهب الألم أيضًا. يمكن أن تتم مشاركة الألم وإخراجه. رغم أن الألم قد يخف مع مرور الوقت، إلا أن الحزن بشكل من الأشكال قد يرافقك مدى الحياة.
- يجد بعض الناس من المفيد أن تكون في مجموعة وتسمع قصص الآخرين، ولكن البعض الآخر يجدون ذلك مربكًا. قد يساعدك وجودك في مجموعة على معرفة أنك لست وحدك وأن ما تفكر أو تشعر به ليس غريبًا أو استثنائيًا. قد تجد أن قراءة تجارب الآخرين على الإنترنت بمفردك مريحة أكثر في البداية، أو دائمًا.
- يجد بعض الناس أنه من المفيد أن تتحدث إلى أخصائي، كاستشاري أو معالج. يعتقد بعض الناس أنك إن ذهبت إلى معالج فذلك يعني أنك تعاني من شيء ما، أو أنك شخص "ضعيف"، ولكن ذلك ليس صحيحًا. يقابل الكثير من الأشخاص أخصائي خلال هذه الفترة لمساعدتهم على إدراك ما حدث.

أفكار للدعم العاطفي

تخبرنا العائلات إن اعتناءك بنفسك قد يكون صعبًا أو حتى خاطئًا في هذا الوقت. فإذا كنت تشعر بذلك، فاعلم أنك لست الوحيد. كن لطيفًا ورفيقًا مع نفسك عند الإمكان. في هذا الجزء سنتحدث عن أفكار مختلفة للاعتناء بنفسك؛ ما ينجح مع شخص ما قد لا ينجح مع الآخرين. يُرجى أن تأخذ ما يفيدك، ولا تهتم بما سواه، واعلم أن احتياجاتك العاطفية قد تتغير مع الزمن.

قد يكون من المفيد لك أن تعلم إنه:

- لا بأس أن تفعل شيئًا تستمتع به أو يجلب لك الراحة.
- لا بأس في الاستمتاع بالحمل أو بالشعور بالمرح والسعادة. لا بأس بالشعور بالمرح والسعادة مع رضيعك الحي. لا يعني ذلك أنك لا تحبي رضيعك المتوفى أو أنك لا تكرهيه.
- قد تتغير الأمور التي تجدها مفيدة أو التي ترغب بالقيام بها للاعتناء بنفسك أو لتكريم رضيعك مع الوقت.
- قد تشعر بضعف شديد في بعض الأحيان وقد لا تشعر برغبة في طلب الدعم أو الاعتناء بنفسك. بالنسبة للبعض، قد يشعرون بأنهم أكثر ضعفًا عندما يقومون بأفعال دون خصوصية، كالذهاب خارجًا بين العامة، أو الحصول على استشارات، أو التحدث عن مشاعرهم مع شخص آخر، أو الذهاب إلى اجتماع.
- يجد الكثير من الأشخاص أنه من المفيد أن يحصلوا على المساعدة في وقت مبكر، ولكن ذلك لا ينطبق على الجميع. قد تحتاج إلى الانتظار للعثور على المساعدة حتى تصبح جاهزًا. بعض الناس لا يشعرون أبدًا أنهم أصبحوا جاهزين للحصول على المساعدة. قد تساعدك معرفة ذلك على قبول المساعدة حتى لو لم تكن "تشعر بأنك مستعد".

- أي شيء يجلب لك الراحة. احذر من اختيار أشياء تضع صحتك أو سلامتك في خطر. إن كان ذلك يقلقك، اطلب مساعدة أخصائي في وقت مبكر.

الحزن استجابة طبيعية على الخسارة، وقد يراففك بشكل من الأشكال مدى الحياة. يمكنك التخفيف من الألم مع مرور الوقت إن اعتنيت بنفسك بطرق مفيدة لك. فمهما قررت أن تفعل، أهم شيء هو أن تتلق الدعم والمساندة عندما تحتاج إليهما.

أنت لست وحدك في رحلة الحزن والخسارة.

للحصول على قائمة محدثة لموارد المساعدة، أو لتلقي الدعم، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لشبكة خسارة الحمل والرضيع (pailnetwork.ca).



تتضمن بعض الأفكار للعناية بنفسك:

- إحاطة نفسك بأشخاص يتسمون باللطف والمحبة، ولديهم القدرة على مساندتك ومساندة عائلتك
- التحدث عن أفكارك ومشاعرك مع شريك حياتك أو عائلتك، أو أصدقائك أو كبير المجتمع المحلي، أو قائد ديني، أو مجتمعي، أو أخصائي
- أخذ استراحة من أداء الأنشطة أو المسؤوليات المعتادة، وقبول المساعدة من الآخرين حينما يُمكن ذلك. فقد تحتاج مثلًا إلى مساعدة في إعداد الطعام، والاعتناء برضيعك أو حيوانك الأليف، وفي أعمالك المنزلية.
- تكريم رضيعك بطريقة ذات معنى بالنسبة لك. يمكنك: التبرع إلى جمعية خيرية محلية، أو عمل شيء تستمتع به وأنت تفكر في الرضيع، أو حضور مناسبة للذكرى، أو عمل صندوق ذكريات له، أو كتابة قصيدة عنه أو خطاب له، أو كتابة مذكرات يومية، أو إقامة مراسم له، أو ارتداء قطعة مجوهرات خاصة لتخليد ذكراه، أو إضاءة شمعة، أو زراعة ورود أو شجرة له.
- التواصل مع الأقران: الانضمام إلى مجموعة دعم في حالة الوفاة، وقراءة قصص الآخرين، والالتقاء بصديق يستمع إليك بينما تتحدث، أو التحدث مع عائلات مرت بتجربة مماثلة.
- أخذ إجازة من العمل، إن أمكن. قد يتمكن مقدمو الرعاية الصحية المتابعين لك من مساعدتك في الحصول على الوثائق التي تحتاج إليها. في أغلب الأحيان، يستطيع المرشدون الاجتماعيون مساعدة العائلات في تعبئة الأوراق.
- محاولة الأكل والنوم والقيام بتمارين جسدية تستمتع بها أو تقدر عليها. يجد البعض أن القيام بأفعال جسدية أسهل من التحدث عن مشاعرهم. على سبيل المثال قد تكون قادرًا على أن تذهب لتسوق البقالة، أو تنظيف خزانك، أو الطبخ، أو الخروج للتنزه، ولكنك تخشى قدوم شخص للتحدث إليك. يجد البعض أن التحدث عن مشاعرهم هو كل ما يريدون فعله. كلاهما طبيعي. افعل ما تقدر عليه.
- قل "لا" لشيء لا تريد فعله.

موارد إضافية من شبكة خسارة الحمل والرضيع

- دعم الإخوة أو الأخوات بعد خسارة الحمل أو الرضيع
- الولادة الصامتة: عندما يتوفى المولود بعد 20 أسبوعاً من الحمل (ولادة جنين ميت)/
- الإجهاض: خسارة الحمل قبل مرور 20 أسبوعاً على بدءه
- الحمل بعد الخسارة
- وفاة الرضيع
- خيار صعب (إنهاء الحمل)
- إفراز الحليب (الإدرار) بعد خسارة حمل أو رضيع
- دعم الجد والجدة
- مساعدة الآخرين على فهم حزنك



موارد

مساعدة الآخرين على فهم حزنك

في شبكة خسارة الحمل والرضيع، عرفنا من العائلات أن محاولة شرح احتياجاتها أو ما يمكن أن يساعدنا قد يشكل عبئاً إضافياً عليها.

لدى شبكة خسارة الحمل والرضيع موارد قابلة للمشاركة والطباعة يمكن أن تساعد الأصدقاء وأفراد العائلة وزملاء العمل ليدعموا العائلات في فترة وفاة رضيعهم بشكل أفضل.

للاطلاع على هذه الموارد، يُرجى زيارة pailnetwork.ca (قسم مكتبة الموارد)، “مساعدة الآخرين على فهم حزنك?” أو استخدم كاميرا هاتفك لمسح رموز الاستجابة السريعة QR أدناه.



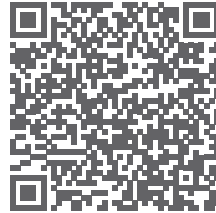
العائلات



الأصدقاء



زملاء العمل



أرباب العمل



PAILNETWORK.CA



Loss of Multiple – ARABIC

Pregnancy and Infant Loss Network

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK