

معلومات مفيدة للنساء وأزواجهن
وعائلاتهن



Mercy Health

Care first

فقدان الحمل المبكر (الإجهاض التلقائي)

يمكن لتجربة فقدان الحمل المبكر أن تسبب مزيجاً من الأفكار والمشاعر.

وأنتم مدعوون للتحدث معنا في أي وقت عن تجربتكن الشخصية.

فقدان الحمل

هذا الكتيب هو للنساء وأزواجهن وعائلاتهن ممن يعيشون الآثار الجسدية والعاطفية لفقدان الحمل في الأسابيع الـ ١٢ الأولى منه.

ما هو فقدان الحمل (الإجهاض التلقائي)؟

فقدان الحمل هو المصطلح المستخدم عندما تفقد المرأة حملها (تجهض تلقائياً) في الأسابيع الـ ٢٠ الأولى من الحمل. إلا أن معظم حالات فقدان الحمل تحدث مبكراً، وغالباً في أول ١٢ أسبوعاً منه.

وربما تكون العلامة الأولى لعدم تقدم الحمل جيداً هو عندما تشعر المرأة بنزيف مهبلي مع ألم تقلصي كالم الدورة الشهرية.

ولكن بعض النساء قد لا يشعرن بأي أعراض، ولا يعلمن بأنهم قد أجهضن إلا عند إجرائهن الفحص الروتيني بالموجات فوق الصوتية. وعادة لا يكون هناك علاج يمكنه منع الإجهاض.

هناك أنواع مختلفة من الإجهاض التلقائي، بما في ذلك الإجهاض الكامل، والإجهاض الناقص، والإجهاض الفائق/الصامت.

ويعني "الإجهاض الكامل" أن جميع أنسجة الحمل قد خرجت، وأصبح الرحم فارغاً.

ويعني "الإجهاض الناقص" أن بعض أنسجة الحمل مازالت في الرحم.

أما "الإجهاض الفائق/الصامت" فيعني أن تقدم الحمل قد توقف في مرحلة مبكرة، وفشل، ولكن أنسجته لم تخرج من الرحم.

وهناك "الحمل المُنتَبَذ (الحمل خارج الرحم)"، وهو حمل غير طبيعي في مكانه، حيث يحدث الحمل خارج الرحم وينمو هناك. والحمل خارج الرحم لا يستمر، وقد يكون مهدداً لحياة الأم، ويحتاج إلى علاج طبي معين.

وفي هذه الحالات، قد لا يستمر نمو الجنين بعد مرحلة مبكرة جداً، وقد لا يظهر في الفحص بالموجات فوق الصوتية.

وليس هناك ما يمكن فعله لمنع الإجهاض، إذا لم يكن الحمل قد سار بالشكل الطبيعي من البداية. ولكن، في معظم الأحيان، تحدث هذه "الأخطاء" الوراثية بالصدفة البحتة، وليس بسبب مشاكل صيغية موروثية من الوالدين. وهذا يعني أنه ليس هناك احتمال أكبر لحدوث الإجهاض في الحمل التالي.

٢. صحة الأم

أحياناً، قد يكون لدى الأم حالة مَرَضِيَّة تزيد من فرصة حدوث الإجهاض. على سبيل المثال، مرض السكري عندما يكون السكر غير محكوم، أو مرض بالغدة الدرقية، أو عيوب بالرحم، أو أحياناً حتى عدوى ميكروبية قد تؤدي إلى الإجهاض. كما أن هناك أمراض نادرة تؤثر على تجلط الدم، يمكنها أن تسبب الإجهاض. وعلاج هذه الأمراض، قد يؤدي إلى تحسين فرصة استمرار الحمل.

ما هو مدى شيوع الإجهاض؟

١٣ إلى ٢٠ في المئة تقريباً من حالات الحمل تتعرض للإجهاض. ويزيد احتمال حدوث ذلك مع التقدم في العمر. وهذا يعني أن واحدة من كل خمس نساء حوامل في المتوسط، تفقد حملها.

في حين أن العديد من النساء تختبرن تجربة الإجهاض، إلا أنهن غالباً لا يتحدثن عنها. وهناك موارد وهيئات مفيدة في هذا الصدد يمكنك الرجوع إليها. رجاء الاطلاع على الغلاف الخلفي من الداخل للحصول على مزيد من المعلومات.

ما هو المعروف عن أسباب الإجهاض؟

إن السبب الدقيق لإجهاضك قد لا يكون معروفاً، ولكن ما هي بعض الأسباب المحتملة.

١. عيوب صيغية (كروموسومية)

تحدث غالبية حالات الإجهاض التلقائي بسبب وجود عيوب/تشوهات بالصيغيات (الكروموسومات الوراثية) في الجنين (في الفترة المبكرة جداً من الحمل)؛ ومن ثمّ، لا ينشأ الحمل بالشكل الصحيح من البداية.

وتبين الأبحاث أن ما يصل إلى ٨٠٪ من حالات الإجهاض التي تحدث في الـ ١٢ أسبوع الأولى من الحمل، تحدث بسبب خلل ما في عملية الإخصاب - وهي عملية تنسم بالتعقيد.

في هذه الحالات، يمكننا أن ننظر للإجهاض على أنه الطريقة التي تتعامل بها الطبيعة مع جنين لا ينمو بالشكل الطبيعي.

خرافات حول الإجهاض

هناك العديد من الخرافات الشائعة حول أسباب الإجهاض. وقد تسمعين بعض هذه الخرافات من أفراد العائلة أو من الأصدقاء. وقد يسبب سماع مثل هذه القصص شعوراً بالذنب والقلق والتوتر لا لزوم له.

أحياناً، في محاولة للعثور على سبب لإجهاضك، قد تبحثين عن الأمور التي فعلتها مؤخراً، والتي تظنين أنها قد سببت إجهاضك.

وفيما يلي قائمة بالأشياء التي لا تسبب الإجهاض:

- ممارسة الرياضة باعتدال
- العمل
- السفر
- الجماع (ممارسة الجنس)
- غثيان الصباح
- تناول حبوب منع الحمل
- التساؤل عما إذا كنت راغبة في الطفل أم لا
- التوتر والقلق

- إجراء إجهاض طبي لنفسك من قبل
 - إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية
 - التعرض للرعب أو للخوف الشديد (خضة شديدة)
 - التعرض لمناقشة حادة
- وعلى الرغم من أن هذه المعلومات قد لا تخفف من حدة شعورك بالألم والإحباط نتيجة لفقدان طفلك، إلا أنها قد تساعدك في فهم الكيفية التي يحدث بها الإجهاض غالباً.

تبين الأبحاث أن النساء الأكبر سناً هم الأكثر تعرضاً للإجهاض. وهذا لأن التشوهات الصبغية (الكروموسومية) تكون أكثر شيوعاً في بويضة المرأة مع كبر السن. عمر الأب، أيضاً، قد يلعب دوراً في حدوث الإجهاض.

وتقول تقارير العلوم الطبية أن احتمال الإجهاض هو واحد في كل خمسة (٢٠٪) عندما يكون عمر المرأة ٣٠ عاماً؛ ويكون واحد في كل اثنين (٥٠٪) عندما يكون عمر المرأة ٤٠ عاماً؛ ويكون ثلاثة في كل أربعة (٧٥٪) عندما يكون عمرها ٤٥ عاماً.

٤. عوامل تتعلق بأسلوب الحياة

تبين أن تدخين أكثر من ١٠ سجائر يومياً يزيد من احتمال الإجهاض.

لا يُنصح بتناول الكحوليات أثناء الحمل، وتناولها بكمية متوسطة إلى كبيرة قد يكون مرتبطاً بالإجهاض.

كما أن الكميات الكبيرة من الكافيين، أيضاً، قد تكون مرتبطة بالإجهاض.

٥. الإجهاض السابق المتكرر

بالنسبة لبعض النساء ممن تعرضن للإجهاض مرتين أو ثلاثة من قبل، فقد يكون هناك عامل كامن يتسبب في زيادة احتمال الإجهاض لديهن. وهنا، يكون من المناسب إجراء المزيد من الأبحاث لهن، ويتم مناقشة هذا الأمر مع الطبيب المختص على أساس كل حالة على حدة.

هل من المرجح أن يحدث لك إجهاض آخر؟

أي قرار من هذه القرارات يتم اتخاذه على أساس تقدير كل حالة على حدة، ويعتمد على أمور كثيرة تتضمن رغبتك الخاصة.

إن كنت تحتاجين إلى المزيد من المعلومات، فيرجى الرجوع إلى نشرات المعلومات ذات الصلة التي يقدمها قسم الطوارئ، ومنها:

- نشرة المعلومات حول العلاج الطبي للإجهاض بالميسوبروستيل.
- نشرة المعلومات حول العلاج الجراحي للإجهاض (دي أند سي)
- نشرة المعلومات حول خيارات العلاج في حالة فقدان المبرك للحمل

النساء اللاتي لديهن فصيلة دم "سلبية لعامل الريزس Rh-ve" (أي فصيلة دم "أيه سلبية A-ve"، أو "بي سلبية B-ve"، أو "إيه بي سلبية AB-ve"، أو "أوه سلبية O-ve") قد يحتجن إلى حقنة غلوبولين مناعي مضاد لعامل الريزس "دي D"، وهو ما يسمى "مضاد دي Anti-D". وهذا الدواء سيحمي الحمل في المستقبل من المشاكل التي قد تنشأ عندما تحمّل أم سلبية الريزس من بطفل موجب الريزس (Rh+ve).

إن كنت سلبية الريزس، سيقوم موظفينا بإعطائك المزيد من المعلومات.

ليس بالضرورة. فبعد إجهاض واحد، يكون من المرجح جداً أن يسير الحمل التالي سيراً طبيعياً وينجح. فالعديد من النساء الذين تعرضن إلى تجربة الإجهاض قبلاً، يستمرن في حملهن وينتجن أطفالاً أصحاء وكاملين في نهايته. ولكن إذا تعرضت امرأة للإجهاض ثلاث مرات متتالية، فربما يتم ترتيب إحالتها إلى العيادة الخارجية المتخصصة للحصول على مشورة الطبيب الأخصائي.

ومن المهم أن تتذكري أن التعرض إلى إجهاضين متتاليين هو شيء عادي، ولا يعني إطلاقاً أن هناك شيئاً "خطأ" فيك أو في جسمك.

ما هو علاج الإجهاض؟

في حالة اكتمال الإجهاض وخروج جميع أنسجة الحمل من الرحم، فلن تحتاجي إلى مزيد من العلاج. ولكن إن لم تخرج جميع أنسجة الحمل، فسيدناقش الطبيب معك الخيارات المتاحة. وقد يشمل هذا:

- السماح للحمل بالخروج بشكل طبيعي
- تناول بعض الأقراص لمساعدة الحمل على الخروج
- إجراء عملية -- تسمى "التوسيع والكحت" دي أند سي -- تحت التخدير، لإزالة أنسجة الحمل من الرحم.

ما بعد الإجهاض

الدورة الشهرية التالية

عادة ما تأتي الدورة الشهرية في خلال الأربعة إلى الستة أسابيع التالية للإجهاض. وأحياناً، ولكن ليس دائماً، تكون هذه الدورة أثقل من المعتاد. ولكن اعلمي أن التبويض قد يحدث لك قبل ذلك، وقد تحملين في الشهر الأول التالي للإجهاض.

النشاط الجنسي

عادة ما ينصح الأطباء بالانتظار حتى توقف النزيف تماماً قبل البدء في ممارسة الجنس مهلباً. ومع ذلك، فالوقت الذي تكونين فيه مستعدة للبدء في ممارسة الجنس، هو في النهاية مسألة قرار فردي. فالمدة التي تحتاجها المرأة للتعافي عاطفياً من تجربة الإجهاض تختلف من امرأة إلى أخرى، حيث تستجيب كل امرأة بشكل مختلف لتجربة الإجهاض. ولذا، ستحتاجين إلى مناقشة زوجك في هذا الأمر، وتحديد الوقت الذي تحتاجانه قبل العودة إلى النشاط الجنسي ثانية.

العودة للعمل

يختلف شعور النساء فيما يخص الوقت المناسب للعودة للعمل بعد تجربة الإجهاض. إذ يحتاج بعضهن إلى أخذ بضعة أيام بعيداً عن العمل للتعود على ظروفهم الجديدة، حتى يصرن جاهزات عاطفياً للعودة للعمل.

النزيف والألم

قد يحدث لك نزيف مشابه لنزيف العادة الشهرية، وقد يستمر معك لمدة تصل إلى أسبوعين. لعلاج الألم تناولي مادة إيبوبروفين (نيوروفين) أو باراسيتامول (بانادول). واستخدمي الحفاضات الصحية حتى توقف النزيف.

سيختلف مقدار النزيف ومدته بحسب الطريقة التي تم بها علاج الإجهاض، وعماً إذا كنت قد أجريت لك عملية "توسيع وكحت" أم لا. وسيناقش الطبيب المعالج معك ما هو المرجح أن تتوقعيه بناءً على ظروف حالتك الخاصة وعلى طريقة العلاج التي قررتمها معاً.

يجب عليك الاتصال بطبيبك أو بقسم الطوارئ إذا:

- صار النزيف شديداً أو أصبح التحكم في الألم بالمسكنات صعباً
- نشأ لديك حمى أو رعشة
- أصبحت الإفرازات المهبلية ذات رائحة كريهة

إذا كنتِ تحتاجين للنصيحة، فاتصلي هاتفياً
بقسم الاستقبال بـ "مستشفى الميرسي للنساء" (هايدلبرج)

على رقم 8458 4000

أو

بقسم الاستقبال بـ "مستشفى الميرسي للنساء" (ويريبي)

على رقم 8754 3300

محاولة الحمل مرة أخرى

يوصي الأطباء بالانتظار حتى بعد الدورة الشهرية التالية للإجهاض قبل محاولة الحمل مرة أخرى. والأهم من ذلك، هو عدم محاولة الحمل مرة أخرى إلا عندما يحين الوقت المناسب لك.

من المهم تجنب التدخين وعدم تناول المشروبات الكحولية أو الكافيينية بإفراط. واستمرى في تناول حمض الفوليك أثناء محاولتك الحمل.

التأثير الشخصي لفقدان الحمل

إن تجربة فقدان الحمل المبكر، أيًا كانت مرحلة الحمل، قد تجلب مزيجاً من الأفكار والمشاعر.

والحزن شعور يمكن تفهمه كرد فعل للخسارة، ولكل شخص شعوره الفريد بهذه التجربة. فليس هناك شكل صحيح أو خطأ لرد الفعل هذا. فبعض الناس يسبب لهم الإجهاض بالغ الأذى والضيق، بينما البعض الآخر يتأثر تأثيراً عاطفياً أقل.

بعض النساء يجدن أنهن قادرات على استيعاب ما حدث واستئناف حياتهن اليومية العادية بسهولة. بينما البعض الآخر، قد تترك لهن هذه الخسارة المفاجئة وغير المتوقعة شعوراً بالصدمة والضعف، ولا سيما بعد ما قد يكون قد مر أشهر أو حتى سنوات من التحضير لهذا المولود المفقود.

تفهم الحزن

إن الحزن هو رد فعل عادي وطبيعي للخسارة ولا مفر منه. وحزنك عقب الإجهاض هو حزن حقيقي، وشعور فردي فريد بالنسبة لك، تشكله قصة حياتك. كما أن طريقة حزنك تتأثر بثقافتك الشعبية ومعتقداتك الروحية.

وقد تتضمن المشاعر التي يشعر بها النساء بعد الإجهاض الشعور بالفراغ أو الحزن أو الذنب أو خيبة الأمل أو الغضب أو الوحدة أو العزلة أو الإحباط أو العجز أو اليأس.

ونحن نشجعك على الاعتراف بمشاعرك والثقة بها، وأخذ المساحة والوقت اللذين تحتاجينهما للتعامل مع تجربتك الخاصة.

وقد يشعر زوجك أيضاً ببعض من هذه المشاعر، ولكنه قد يستجيب بشكل مختلف. إن الاعتراف بهذه التجربة العاطفية وقبولها يمكن أن يساعد على فهم كل شخص منكما لرد فعل الآخر لتجربة فقدان الحمل. وبالإضافة إلى ذلك، فقد يحزن بعض الناس بسبب فقدان الآمال والأحلام التي أثارها توقع الحياة الجديدة.

وفي بعض الأحيان، قد يمتزج الحزن المحيط بالإجهاض بمواقف تضاعف من قسوته، مما يسبب لك الحزن العميق. فشعورك بالحزن قد يفجره روية النساء الحوامل. وقد تشعرين بالخسارة في وقت لاحق، خصوصاً حول تاريخ الولادة التي كانت متوقعة أو الذكرى السنوية لهذا الإجهاض.

الرعاية أثناء وقت فقدان الحمل

ولكن في بعض الأحيان، تفضل النساء عدم التحدث مع العائلة أو الأصدقاء، وبدلاً من ذلك، يخترن أن يتحدثن مع طبيبهن أو مولدتهن أو غيرهم من المهنيين الصحيين. وقد يكون من الصعب للنساء التعبير عن مشاعر الحزن أو الفجعة من نحو تجربة الإجهاض التي مررن بها، ولا سيما إن كن لم يخبرن أحداً بأمر حملهن.

يهدف موظفونا دائماً إلى تقديم الرعاية الشاملة في مساعدتهم لك في رعاية إجهاضك وعلاجه. ونحن نحترم كل نوعيات الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي يتضمنها رد فعل المرأة لتجربة الإجهاض.

العناية الرعوية متوفرة. وإذا احتجت إلى إخصائية اجتماعية، فستجديها أيضاً متاحة لك.

معظم النساء يجدن أنه من المفيد التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن مع أزواجهن، وعائلاتهن وأصدقائهن.

يمكنك اختيار الشخص الذي تستريحين للتحدث إليه ومشاركته مشاعرك.

العناية بأنسجة الحمل

بعض النساء وأزواجهن يقلقون بشأن ما سيحدث لأنسجة الجنين وأنسجة الحمل الأخرى عندما يحدث فقدان الحمل قبل الأسبوع العشرين منه. في الواقع، ليس هناك أي متطلبات قانونية تفرض دفن أو حرق أنسجة الحمل عند حدوث فقدان الحمل حتى الأسبوع الـ ٢٠ منه، ولكن يجوز لك عمل هذا على أية حال. كما يمكنك مناقشة الخيارات المطروحة أمامك بهذا الشأن مع مقدمي العناية الرعوية بالمستشفى.

وتتضمن الخيارات أخذ أنسجة الحمل معك لدفنها في مكان له معنى خاص لك. ولكن إذا اخترت القيام بهذا، فمن المهم أن تخطري الطبيب أو المولدة بذلك حتى يتسنى لهم عمل الترتيبات اللازمة لنقل أنسجة الحمل إلى رعايتك. كما يمكنك أيضاً أن تختاري السماح للمستشفى بالعناية بأنسجة الحمل، وسيشرح لك مقدمو العناية الرعوية ما الذي يتضمنه ذلك. ونرجوك أن تكوني مطمئنة أن أنسجة الحمل سيتم العناية بها بكل الاحترام.

مكان إجراء الطقوس

بالنسبة لبعض النساء وأزواجهن، يساعد إجراء بعض الطقوس الصغيرة على تكريم تجربتهم. ويمكن إجراء ذلك بمساعدة مقدمو العناية الرعوية. وقد يشمل هذا مباركة بسيطة، أو إضاءة شمعة وإعطائها للزوجين، أو تلقي لحاف صغير كتذكار، أو تلقي شهادة تسمية للجنين المفقود.

وربما تختارين مع زوجك وعائلتك أن تقوموا بعمل شيء خاص في المنزل كتذكار لطفلك، كزرع شجرة أو زهرة. على أية حال، اختيارك سيكون موضع الاحترام والتأييد.

الرعاية المستمرة

ليس هناك إطار زمني محدد للحزن. ولكن، إذا استمر شعورك بالحزن العميق، ووجدت صعوبة في الانخراط الكامل في حياتك العادية، فمن المهم عندئذ أن تطلب المساعدة في هذا الأمر.

خدمات الدعم

فيما يلي بعض خدمات الدعم التي قد تجدونها مفيدة لك. تذكر أن طبيب عائلتك الخاص هو خيار أول جيد لمساعدتك في الحصول على الرعاية المناسبة.

العناية الرعوية

تستطيع العناية الرعوية أن تقدم لك مساحة آمنة للتعبير عن تجربة إجهاضك والاعتراف بها واستكشافها.

إن التعامل باحترام مع تجربتك يمكن أن يساعدك على جعل معنى لها، وتعزيز صحتك الكلية. كما أن العناية الرعوية يمكنها أيضاً مساعدتك على خلق طقوس بسيطة وذات معنى تحترم تجربتك وروحانياتك.

مستشفى الميرسي للنساء

Mercy Hospital For Women

هاتف: 8458 4688

مستشفى الميرسي للنساء بويريبي

Werribee Mercy Hospital

هاتف: 8754 3400

”ساندز SANDS“ لدعم حالات الإجهاض والسقط ووفاة الرضع

SANDS miscarriage, stillbirth or newborn death support

توفر هذه الخدمة دعماً عبر الهاتف، تقدمه موظفات ومتطوعات مدربات، ممن اختبرن شكلاً أو آخر من أشكال فقدان الحمل. ولديهن أيضاً مجموعات دعم ومطبوعات مفيدة.

هاتف: 9899 0218

www.sands.org.au

المركز الأسترالي للحزن والفجعة

Australian Centre for Grief and Bereavement

خدمة دعم ومشورة للحزن والفجعة

هاتف: 9265 2111 أو 1300 664 786

www.grief.org.au

طبيب العائلة الخاص

طبيب عائلتك الخاص هو أيضاً مصدر جيد للمعلومات والنصيحة الطبية فيما يتعلق بفقدانك الحمل ومعاودتك الحمل في المستقبل.

ويستطيع طبيب عائلتك أن يحيلك إلى أخصائي نفسي لتقديم المشورة لك، إذا كان هذا سيعينك على الشفاء.

خدمات الترجمة الشفوية

إذا احتجت إلى مترجم شفوي، يمكنك الاتصال هاتفياً بـ ”خدمة الترجمة الهاتفية“ على رقم ٤٥٠ ١٣١، وطلب توصيلك بالخدمة المذكورة أعلاه.

مايو كلينيك
Mayo Clinic

[/http://www.mayoclinic.com
health/pregnancy-loss/PR00098](http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-loss/PR00098)

[http://brochures.mater.org.au/Home/
-Brochures/Mater
Mothers-Hospital/Miscarriage](http://brochures.mater.org.au/Home/-Brochures/MaterMothers-Hospital/Miscarriage)

[http://www.kemh.health.wa.gov.au/
brochures/consumers/wnhs0001.pdf](http://www.kemh.health.wa.gov.au/brochures/consumers/wnhs0001.pdf)

المصادر المتاحة على الإنترنت

مكتبة الطب الوطنية

National Library of Medicine

[http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/
miscarriage.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/miscarriage.html)

مارش أوف دايمز

March of Dimes

[http://www.marchofdimes.com/baby/
loss_miscarriage.html](http://www.marchofdimes.com/baby/loss_miscarriage.html)

شركة دعم فقدان الحمل والجنين

Pregnancy & Infant Loss Support Inc

[http://www.nationalshare.org/Grief-
Questions.html](http://www.nationalshare.org/Grief-Questions.html)

مستشفى ويربي للنبساء
300 Princes Highway
Werribee Victoria 3030
Phone: +61 3 8754 3300
Fax: +61 3 8754 3364

مستشفى الميرسي للنبساء
163 Studley Road
Heidelberg Victoria 3084
Phone: +61 3 8458 4444
Fax: +61 3 8458 4777
mercyhealth.com.au



Mercy Health

Care first