

## مرحلة ما بعد فقدان الحمل

### المنطقة الوسطى

## مرحلة ما بعد فقدان الحمل

- بعد فقدان الحمل، قد تشعرين بالحزن إلى جانب مجموعة واسعة من المشاعر الأخرى، وقد تراودك تساؤلات حول الأسباب التي أدت إلى ذلك. هذه ردود فعل طبيعية. وغالبًا ما لا يتمكن مقدمو الرعاية الصحية من تحديد الأسباب الكامنة وراء فقدان الحمل.
- يتضمن هذا الدليل معلومات أساسية حول أنواع فقدان الحمل، والعلاجات المرتبطة بها التي تختلف باختلاف نوعها (مثل استخدام الأدوية و/أو التدخل الجراحي). تجدر الإشارة إلى أن هذا الدليل لا يقدم شرحًا تفصيليًا للعلاجات المحددة. لذلك، يُنصح بمراجعة فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك للحصول على معلومات إضافية وتوضيح الخيارات العلاجية التي قد تحتاجين إليها.

### أنواع فقدان الحمل

#### الإجهاض التلقائي

- يحدث الإجهاض التلقائي عندما ينتهي الحمل خلال الأسابيع الأولى، عادةً قبل الأسبوع الثاني عشر، مسببًا بذلك نزيفًا مهلبًا وتشنجات.
- تتعرض امرأة واحدة (1) من أصل 4 نساء حوامل للإجهاض التلقائي.
- وفي معظم الحالات، لا يكون سبب الإجهاض معروفًا، إلا أن ذلك لا يعني عدم إمكانية إتمام حمل ناجح في المستقبل.

#### الحمل المنتبذ

- تعني كلمة "منتبذ" خارج الموضع الطبيعي. والحمل المنتبذ يحدث خارج الرحم، ويُعرف أيضًا بالحمل الأنبوبي.
- يتسبب الحمل المنتبذ بألم في البطن (في منطقة المعدة)، ما قد يستدعي تدخلًا جراحيًا، إذ يمكن أن يشكل حالة طبية طارئة.
- يحدث الحمل المنتبذ بنسبة حالة واحدة (1) من أصل 50 حالة حمل.

#### الحمل العداري

- يحدث الحمل العداري عندما تنمو بويضة مخصبة بصورة غير طبيعية داخل الرحم، أي أن عملية التلقيح لم تتم بشكل سليم. ففي هذه الحالة، تنمو الخلايا التي يُفترض أن تتكوّن منها المشيمة (العضو المرتبط ببطانة الرحم والمسؤول عن تزويد الجنين بالأكسجين والغذاء) بسرعة فائقة مستغلًا كافة المساحة، مما يمنع تكوّن الجنين ونموّه.
- يُعتبر الحمل العداري (المعروف أيضًا بالرحى الحويصلية) حالة نادرة الحصول، حيث تُسجل حالة واحدة (1) من بين كل 500 حالة حمل.

## متى يزول الألم ويتوقف النزيف؟

- يختلف ذلك من شخص إلى آخر، ويتوقف على مرحلة الحمل عند حدوث فقدان وطريقة التدخل الطبي:
  - < في حال الإجهاض التلقائي، قد يحدث نزيف غزير وتشنجات لبضع ساعات. ثم تبدأ الأعراض بالتحسن تدريجياً مع مرور الوقت.
  - < وإذا خضعت لإجراء تنظيري، فقد يستمر ألم البطن لمدة أسبوع واحد (1) (7 أيام) تقريباً. وقد يحدث نزيف أو لا يحدث.
  - < في حال توسيع وكشط الرحم (D و C)، فقد تعاني من تشنجات ونزيف بصورة متقطعة قد يستمر لغاية أسبوعين (14 يوماً).

اتصلي بمزود الرعاية الصحية الأولية المتابع لحالتك (طبيب العائلة أو ممرضة ممارسة) إذا ظهرت عليك أي من الأعراض التالية التي تشير إلى إصابتك بعدوى:

- < نزيف تزداد حدته
  - < ألم يزداد سوءاً
  - < إفرازات مهبلية كريهة الرائحة
  - < حمى (حرارة تزيد عن 38 درجة مئوية أو 100.4 فهرنهايت) تستمر لمدة 4 ساعات أو أكثر حتى بعد تناول أسيتامينوفين (تايلانول®)
- إذا لم تتمكني من التواصل مع مزود الرعاية الصحية الأولية المتابع لحالتك، توجهي فوراً إلى أقرب قسم طوارئ.

- أثناء النزيف، بإمكانك تقليل خطر الإصابة بالعدوى باتباع الخطوات التالية:
  - < استخدام الفوط الصحية بدلاً من السدادات القطنية "التامبون"
  - < الامتناع عن ممارسة العلاقة الحميمة
  - < الامتناع عن السباحة
- يمكن الاستحمام أو الاغتسال خلال هذه الفترة. لكن لا تستخدمى الدش المهبلي.

## متى ستبدأ دورتي الشهرية التالية؟

- قد تبدأ دورتك الشهرية التالية بعد 4 إلى 6 أسابيع من فقدان الحمل في مراحله المبكرة. ومن الممكن أن تكون أكثر غزارة من المعتاد.
- من الممكن حدوث حمل قبل عودة أول دورة شهرية. لذا، من الأفضل أن تستخدمى وسيلة منع حمل إلى أن تنتظم لديك دورة شهرية واحدة على الأقل. إذا لم تأتِ الدورة الشهرية بعد مرور 6 أسابيع، فيجب إجراء اختبار حمل.

### اتصلي بمزوّد الرعاية الصحية الأولية الذي يتابعك في الحالات التالية:

- < نزيف شديد أو أكثر غزارة من دورتك المعتادة
- < نزيف يستمر لأكثر من أسبوعين
- < تشنجات تزداد سوءًا
- < حمى (حرارة تجاوزت 38 درجة مئوية أو 100.4 فهرنهايت)
- < إفرازات مهبلية كريهة الرائحة
- < ألم أو تشنّج لا يتحسن حتى بعد تناول مسكنات الألم بوصفة أو من دون وصفة طبية
- < آلام شديدة أو حساسية مفرطة في الثدي (من الطبيعي الشعور بآلام في الثدي مع إفرازات من الحلمة لبضعة أيام).
- < مزاج متعكر أو شعور بالاكتئاب يستمرّ لأكثر من أسبوعين (2).

### لماذا أشعر بالتعب الشديد؟

- قد يسبّب فقدان الحمل الإرهاق على المستويين الجسدي والعاطفي. ومن المتوقع أن تشعري بالتوعك لمدة أسبوع أو أكثر، خاصة إذا كان النزيف غزيرًا. إنه أمر طبيعي، احرصى على النوم والراحة لساعات أطول من المعتاد.
- قد يفيدك تناول أطعمة غنية بالحديد مثل: اللحوم الحمراء، البيض، بذور اليقطين، السبانخ، والحبوب (مثل كريمة القمح والشوفان).

### متى يعود الثدياي إلى طبيعتهما؟

- في حالات فقدان الحمل في مرحلة متقدمة، قد يزداد حجم الثديين وحساسيتهما لغاية أسبوع واحد (1). يمكن أن يساعدك ارتداء حمالة صدر ملائمة (كحمالة الصدر الرياضية) أو استخدام كمادات باردة على الشعور بالارتياح. قد يحدث أيضًا تسرّب للحليب من الثديين، ما قد يُسبّب لك الانزعاج. وقد يستمر تسرّب الحليب هذا لعدة أسابيع. إذا استمرت الأعراض أو سببت لك قلقًا، فلا تترددي بمراجعة مزوّد الرعاية الصحية.
- عند الشعور بألم في الثدي، قد تساعد مسكنات الألم الخفيفة مثل الأسييتامينوفين. استشيرى الصيدلي أو مزوّد الرعاية الصحية المتابع لحالتك لاختيار الدواء الأنسب لك.

## متى يمكنني العودة إلى العمل؟

- تختلف مسيرة التعافي من شخص لآخر، فقد تجد صعوبة في مواجهة الأشخاص أو التركيز على العمل، أو يمكن أن يساعدك الروتين اليومي ودعم الزملاء على الشعور بتحسن.

## هل سيتم ترتيب موعد لمتابعة حالتني الصحية؟

- قد يُعرض عليك موعد لمتابعة حالتك الطبية في المستشفى.
- في حال لم يتمّ تحديد موعد، تواصل مع مزود الرعاية الصحية الأولية، أو أخصائي التوليد، أو القابلة لمناقشة أي أسئلة أو مخاوف لديك.

## الاحتفاظ بذكرى طفلك

- يرغب كثير من الأشخاص في القيام بخطوة رمزية لتكريم ذكرى طفلهم أو لتوديعهم بطريقة خاصة.

## هل يمكننا أن نعرف جنس الجنين؟

- لا يمكن بوجه عام تحديد جنس الجنين في حالات فقدان الحمل المبكر.

## هل يمكننا الاحتفاظ بتذكّار للطفل؟

- إذا أُجريت فحصًا بالموجات فوق الصوتية خلال الحمل، من الممكن الحصول على نسخة من صورة الفحص. عليك مراجعة وحدة التصوير بالموجات فوق الصوتية لهذا الغرض.
- إذا رغبت في الاحتفاظ بتذكّار آخر للطفل، الرجاء التحدث مع مزود الرعاية الصحية المتابع لحالتك.

## هل يمكننا إقامة مراسم دينية أو صلاة على نفس الطفل؟

- يمكن لكاهن المستشفى أو أحد ممثلي ديانتك إقامة مراسم دينية أو تلاوة صلاة من أجل الطفل. تحدثي مع مزود الرعاية الصحية المتابع لحالتك إذا كنت ترغبين في ترتيب الأمر.

## أفكار أخرى قد تساعد في إحياء الذكرى:

- < اختيار اسم لطفلك
- < ارتداء قطعة مجوهرات مع حجر الميلاد المرتبط بالشهر الذي كان من المتوقع أن يولد طفلك فيه
- < زراعة زهور أو شجرة تخليدًا لذكراه
- < التبرع لجمعية خيرية لها مكانة خاصة عندك
- < كتابة رسالة أو قصيدة لطفلك

### كم من الوقت عليّ أن انتظر قبل المحاولة من جديد؟

- يُنصح عادة بالانتظار إلى ما بعد مرور دورة شهرية كاملة واحدة، لتسهيل احتساب موعد الإباضة (تاريخ حدوث الحمل). وقد يوصي مزود الرعاية الصحية الأولية أو أخصائي التوليد (طبيب متخصص في الحمل والولادة) المتابع لحالتك بالتريث لمدة أطول إذا كنت تواجهين مشاكل صحية معينة أو تنتظرين إجراء فحوصات أو صدور نتائج فحوصات.
- من المهم الانتظار حتى تصبحي أنت وشريكك مستعدين جسديًا وعاطفيًا قبل المحاولة مجددًا. فقد تشعرين بأن الحمل مرة أخرى سيساعدك على التعافي، أو قد تحتاجين إلى وقت أطول.
- بعد الإجهاض التلقائي، ستكونين أكثر عرضة للإجهاض التلقائي مرة أخرى. فقد يوصى بإجراء بعض الفحوصات، مثل تحاليل الدم أو التصوير بالموجات فوق الصوتية، قبل الحمل مجددًا. راجعي مزود الرعاية الصحية الأولية أو أخصائي التوليد المتابع لحالتك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.
- أما بعد الإجهاض العداري، فيُنصح بالتريث لمدة تتراوح بين 6 أشهر إلى سنة واحدة (1) قبل محاولة الحمل مرة أخرى. سيتحدث معك مزود الرعاية الصحية الأولية أو أخصائي التوليد المتابع لحالتك في هذا الشأن.

### كيف أستعد للحمل من جديد؟

- اعتني بنفسك.
- تناولتي أطعمة صحية وحافظي على نشاطك البدني.
- راجعي مزود الرعاية الصحية الأولية، أخصائي التوليد أو القابلة المتابعة لحالتك بشأن الفيتامينات الواجب تناولها يوميًا قبل الحمل.

### ماذا لو كنت أخشى مواجهة فقدان الحمل مرة أخرى؟

- تثير محاولة الحمل بعد الإجهاض الكثير من المشاعر. لذا، فمن الطبيعي أن تشعرني بالخوف والقلق.
- قد يعرض عليك مزود الرعاية الصحية الأولية المتابع لحالتك إجراء تصوير مُبكر بالموجات فوق الصوتية، ما قد يخفف من توترك أو يزيده. قد يساعدك التحدث مع الآخرين على تخفيف التوتر.

## اختلاف تأثير فقدان من شخص لآخر.

- لا توجد طريقة "صحيحة" أو "خاطئة" لمشاعرك بعد فقدان الحمل. فجميع المشاعر التالية تعتبر طبيعية، ومنها:

<	الإحساس بالفشل	<	الصدمة
<	العزلة والوحدة	<	الخطر
<	التعب المستمر	<	الحزن
<	النوم لساعات طويلة أو صعوبة النوم	<	الإحساس بالخسارة
<	الشعور بالارتياح	<	الشعور بالفراغ
<	تقبّل الواقع (الإحساس بأن هذه الأمور قد تحصل)	<	الاكتئاب
<		<	الغضب
<		<	الشعور بالذنب

- من الممكن أيضًا أن:

<	تتحدثي عن الإجهاد التلقائي طوال الوقت أو تجدي الحديث عنه مؤلمًا جدًا	<	تجدي نفسك غير مهتمة بالحياة اليومية
<	تشعري بالألم لدى رؤية امرأة حامل، أطفال أو أي شيء آخر يذكرك بالأبوة أو الأمومة	<	تواجهي صعوبة في التركيز
<		<	تفتدي الرغبة في العلاقة الحميمة

- قد ترافق هذه المشاعر لفترة طويلة بعد الإجهاد، أو قد تعاود الظهور في موعد الولادة المتوقع أو في الذكرى السنوية لفقدان الحمل. وقد يزيد ذلك من قلقك ويجعلك تشعرين بأنك قد لا تتحسنين أبدًا. ولكن التعامل مع المشاعر والأفكار المرتبطة بفقدان الحمل قد يستغرق بعض الوقت. إذا كنت قلقة لأن مشاعرك لا تتحسن، فلا تترددي بطلب المساعدة. تحدثي مع شريكك، أو عائلتك، أو استشاري نفسي أو أي أخصائي بالرعاية الصحية حول ما تشعرين به.

## ماذا عن شريكك؟

- قد يشعر شريكك أيضًا بالحزن لفقدان الجنين، وقد يتألم لوجعك ومعاناتك. وقد تتمكنان من التقارب أكثر ودعم بعضكما البعض لأنكما تتشاركان هذه الخسارة.
- كما قد يشكل الحزن ضغطًا إضافيًا على علاقتكما. وقد يشعر شريكك بالعجز عن مساعدتك أو عن إيجاد الطريقة المناسبة للتعامل معك. وربما يحاول أن يبدو قويًا من أجلك، لكنه قد يشعر في داخله بالوحدة والعزلة. وقد يخفي مشاعره لدرجة أنه يبدو غير مبالي على الإطلاق.
- من المهم أن تعبّري لشريكك عما تشعرين به، وأن يتبادل كل منكما الحديث عن احتياجاته.

## ماذا أقول لأطفالي الآخرين؟

- غالبًا ما يلاحظ الأطفال أن أمرًا ما قد حدث، خاصة عندما يشعر مثلًا أحد الوالدين بالضيق. لذا، من الأفضل إخبارهم بما جرى، خاصة إذا كانوا على علم بحملك. من الأفضل أن تستخدم عبارات وجمل بسيطة مثل "نحن نشعر بالحزن لأن الجنين توفي".
- من الأفضل أن يعرف الأطفال الحقيقة، لأنهم بحاجة دائمًا إلى من يطمئنهم بأنهم محبوبون. كما إنهم بحاجة إلى أن يعرفوا بأنك ستكونين بخير، حتى لو كنت حزينة.

## ماذا بشأن أقاربي وأصدقائي؟

- ربما كان الكثير من الأشخاص على علم بحملك. وإذا أخفيت عنهم فقدان الحمل، من المرجح أنهم سيطمئنون عليك ويسألون عن سير حملك.
- يجد الكثير من الأشخاص صعوبة في التحدث أو التعامل مع مشاعر الفقدان التي قد يمرّ بها شخص آخر. وقد يحتاجون إلى بعض الوقت لاستيعاب الأمر بطريقة الخاصة.
- وأحيانًا قد تصدر عن أفراد العائلة والأصدقاء تعليقات غير مناسبة رغم حسن نيتهم. فقد:

< يتجنبون الكلام عن خسارتك

< يخشون تذكيرك بخسارتك في الوقت الذي تحاولين فيه التعامل معها

< يحاولون الترفيه عنك على أمل أن تعودى إلى طبيعتك بشكل أسرع

## بمن يمكنني الاتصال لطلب الدعم؟

- قد تشعرين بالوحدة بعد فقدان الحمل. لهذا، نشجعك على التواصل مع شريكك، أو أفراد عائلتك، أو أصدقائك، أو أي استشاري نفسي، أو أي أخصائي آخر في الرعاية الطبية لطلب الدعم.
- قد يكون من المفيد التحدث مع أشخاص آخرين مرّوا بتجربة مشابهة.
- إذا لم يكن لديك أي شخص (أشخاص) مقرب منك أو تشعرين بالراحة في الحديث معه، فقد تساعدك الموارد المذكورة في الصفحة 8.

إذا كنت قلقة لأن مشاعرك لا تتحسن، فلا تترددي في طلب المساعدة.

## الموارد

- مزود الرعاية الصحية الأولية المتابع لحالتك
- مرشد روحي أو قائد مجموعة دينية
- خدمات الرعاية التلطيفية أو خدمات دعم الأفراد المفجوعين
- < [www.nshealth.ca/lifechanges#bereavement](http://www.nshealth.ca/lifechanges#bereavement)
- الأخصائي الاجتماعي المتابع لحالتك في المستشفى المحلي
- < [www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/social-work](http://www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/social-work)
- استشاري نفسي في حالات الحزن ضمن مجتمعك
- < <https://mha.nshealth.ca/en>
- مؤسسة HAND في سانتا كلارا (توفير المساعدة بعد وفاة الأطفال حديثي الولادة)
- < [www.handonline.org](http://www.handonline.org)

## دعم المحزونين

- خدمات المتابعة لدعم الأفراد المفجوعين في مركز آي دبليو كي الصحي
- < هاتف: 902-470-8942
- فالي سيركيل أوف فريندز Valley Circle of Friends: مجموعة الدعم في حالات فقدان الحمل والأطفال الرضع، وولف فيل، نوبا سكوشا
- < بريد الكتروني: [valleycircleoffriends@gmail.com](mailto:valleycircleoffriends@gmail.com)

## الكتب

- مهد فارغ/قلب مكسور: العيش بعد فقدان طفلك. ديورا آل. دايفيس (2016).
- لم أحملك أبدًا: الإجهاض، الحزن، الشفاء والتعافي. إيلين أم. دوبوا، دكتورة ليندا آر. باكمان (2006).
- دليل للآباء: عندما يموت طفل. تيم نيلسون (2004).
- شفاء القلب المفجوع بعد الإجهاض: 100 فكرة عملية للوالدين والعائلة. آلن دي. وولفيلت (2015)

لاستعارة هذه الموارد، الرجاء التواصل مع:

- فريق الرعاية المتقدمة للأطفال في مركز آي دبليو كي الصحي
- < هاتف: 902-470-7262
- مكتبة الأسرة في مركز آي دبليو كي الصحي
- < هاتف: 902-470-8982



إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تنطبق هذه المعلومات على جميع الحالات. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك العثور على كافة الموارد التثقيفية المخصصة للمرضى على الموقع التالي:  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=Arabic](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=Arabic)

تواصل مع ممرضة مجازة في نوفا سكوشا في أي وقت، عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة:  
<https://811.novascotia.ca>  
(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

من إعداد: خدمات الطوارئ، مقتبس عن PL-0918 بموافقة مركز آي ديليو كي الصحي، هاليفاكس، نوفا سكوشا  
من تصميم وإدارة: خدمات المكتبة