

# إنهاء الحمل بعد فحص ما قبل الولادة

"لست متأكدا كيف كنت سأصرف إذا لم أحصل على  
الكتيب مسبقا بالإضافة إلى الدعم والمساندة التي  
حصلت عليها من الآباء والأمهات في مؤسسة (قبل  
الولادة: نتائج وخيارات) ARC الآخرين. إن معرفة  
أنك لست وحدك في مشاعرك، وأن الآخرين يفهمون  
ما تمر به هو راحة كبيرة."

# مقدمة

تهدف هذه المعلومات إلى مساعدة النساء وشركائهن الذين يفكرون في إنهاء الحمل بسبب تشخيص حالة طبية غير طبيعية. ونأمل أن تكون مفيدة أيضا لجميع الذين يقدمون الرعاية للآباء والأمهات، سواء كانوا من الطاقم الطبي المحترف أو العائلة أو الأصدقاء.

نستخدم مصطلحي الآباء والأمهات، والطفل في جميع أجزاء الدليل لأن هذه هي المصطلحات التي يصف بها معظم الأشخاص الذين أتوا إلى مؤسسة ARC وضعهم. نحن ندرك أن هناك أشخاصا يفضلون أن يتم وصفهم كأشخاص بدل من آباء وأمهات وأن يشار إلى الطفل على أنه جنين.

## المحتويات

4	اتخاذ القرار
5	التأثير العاطفي
5	طرق إنهاء الحمل
6	إنهاء الحمل جراحيا
6	إنهاء الحمل طبييا
7	التحضير للبدء في إجراءات إنهاء الحمل
8	إجراءات إنهاء الحمل
8	إنهاء الحمل جراحيا تحت التخدير العام
9	إنهاء الحمل طبييا باستخدام طريقة المخاض المستحث
10	إذا كان طفلك الأول
11	الولادة
12	بالنسبة للأمهات اللواتي يحملن بتوائم
13	بعد إنهاء الحمل
13	بعد الوفاة
13	الجنائز
15	العودة للمنزل
15	العناية بالثدي والصحة البدنية
16	الحزن
20	الحياة الأسرية
20	الأطفال
21	الاجداد
22	العائلة والاصدقاء
22	تذكر طفلك
24	التطلع للأمام
24	آباء وأمهات آخرين، أطفال آخرون
24	عودة الأب/الشريك إلى العمل
25	العلاقات والجنس
26	عودة الأم إلى العمل
26	طفل آخر؟
27	مخاوف من حدوث ذلك مرة أخرى
27	الحمل
28	الحمل التالي
29	الدعم المقدم من ARC

## اتخاذ القرار

كأب أو أم لطفل مصاب بحالة وراثية أو هيكلية، قد تشعرين بالوحدة الشديدة. قد تعتقدين أن حالتك غير عادية وأنه لا يمكن لأحد أن يفهم ما تشعرين به. لقد افترضت أنت وكل من حولك أن طفلك سينمو كما كان متوقعا. تشعرين عند إخبارك أن طفلك يعاني من حالة غير طبيعية، بأنك فقدت الطفل السليم الذي كنت تحلمين به وقد تفقدين إيمانك أيضا بنفسك.

من الطبيعي جدا أن تتساءلي عما إذا كان من الممكن تجنب ما حدث. قد تحاولون إلقاء اللوم على أنفسكم أو حتى على بعضكم البعض. قد تشعرين أنه كان بإمكانكم أنتم أو موظفو المستشفى فعل شيء لمنع حدوث ذلك. في الواقع، وغالبا لا توجد صلة بين ما تعتقد أنك فعلته أو لم تفعله وبين حالة طفلك الصحية.

عندما علمت بالأمر لأول مرة، من المحتمل أن تكوني قد شعرت بمزيج من المشاعر المربكة للغاية. وستشعرين بالحزن على فقدان الطفل السليم الذي كنت تأملين فيه، وكذلك بالأسى على الطفل الذي تحمليته. من أجل اتخاذ قرارك بشأن إنهاء الحمل أو الاستمرار فيه، لا تخشين من طرح جميع الأسئلة التي تدور في ذهنك؛ وقد يساعدك كتابتها على ذلك. يرغب الكثير من الناس في معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات حول التشخيص الذي تم التوصل إليه بخصوص طفلهم. في بعض الأحيان قد تكون حالة معروفة جيدا وتتوفر الكثير من المعلومات عنها، بينما في حالات أخرى لا يعرف عنها سوى القليل جدا. وقد تضطر إلى طلب التحدث إلى إخصائي علم الوراثة أو طبيب الأطفال للحصول على بعض الإجابات التي تريدها أو ربما تذهب مباشرة إلى منظمة إعاقة معينة. أطلب الحصول على الوقت إذا كنت في حاجة إليه؛ قد يكون من المهم بالنسبة لك في المستقبل أن تعرف أنه عندما اتخذت قرارك، كان لديك كل المعلومات الذي كان يمكنك الحصول عليها حينئذ.

## التأثير العاطفي

أثناء فترة العزاء، من المعتاد الشعور بالغضب الشديد والذنب وكذلك الحزن. على الرغم من أنك قد تتوقعين الشعور بالذنب، ربما بسبب الحالة الطبية غير الطبيعية، أو لأنك تفكرين في اتخاذ قرار بشأن إنهاء الحمل، وقد يصل إلى الشعور المفاجئ بالغضب.

قد تشعرين بالراحة عند معرفة معلومات عن الوضع غير الطبيعي لطفلك في الوقت المناسب قبل اتخاذ القرار. لا شيء من هذه المشاعر غير عادي أو خاطئ، وإذا استطعت، اسمح لنفسك بهذه المشاعر، لكن حاول أن لا تضعها في مواجهة بعضها البعض. فكل ما تشعر به في هذا الوقت هو رد فعلك على موقف محزن للغاية. اسمح لنفسك بالحزن على فقدان طفلك بأي طريقة تبد مناسبة لك.

يمكن أن يكون اختيار إنهاء الحمل قرارا صعبا ومؤلما للغاية. قد يكون من المفيد أن تأخذوا وقتا للتفكير والتحدث معا، أو مع شخص يمكنه تقديم الدعم. قد لا تتمكن من استيعاب جميع المعلومات التي تلقيتها. إذا كنت بحاجة إلى ذلك، تحدث مرة أخرى مع طبيب التوليد أو الممرضة القابلة.

إذا كنت ترغب في التحدث عن مشاعرك وعن أي من القضايا المتعلقة، يرجى الاتصال ب  
ARC.

## طرق إنهاء الحمل

توجد طرق مختلفة لإنهاء الحمل في حالة وجود وضع صحي غير طبيعي للجنين. يجب أن يعرض عليك اختيار طريقة إنهاء الحمل ولكن هذا قد يعتمد على فترة حملك أو ظروفك الخاصة. تشير الأبحاث وتجربتنا في دعم الوالدين في ARC إلى أنه سواء كان إنهاء الحمل سيتم عبر إجراء طبي أو جراحي فلن يكون هناك فارق في تعافيك العاطفي، ولذا فمن المهم أن تفكر في الطريقة التي تشعر أنك أكثر قدرة على التعامل معها.

ويعد هذا ملخص موجز مع توافر المزيد من التفاصيل حول إجراءات إنهاء الحمل في أقسام لاحقة.

إذا كنت حاملا لأكثر من 21 أسبوعا، فسيعرض عليك إجراء التأكد من وفاة الطفل قبل الدخول في عملية الإنهاء. وهذا ينطوي على إنهاء حياة الطفل عبر الحقن ويتم تنفيذها من قبل طبيب متخصص.

### إنهاء الحمل جراحيا

يمكن لمعظم مستشفيات خدمات الصحة الوطنية NHS، إنهاء الحمل عبر إجراء جراحي تحت التخدير العام حتى 13 أسبوعا من الحمل ويمكن لعدد قليل منها إجراؤها في وقت لاحق من الحمل. عندما لا يستطيع مستشفى NHS إجراء إنهاء الحمل جراحيا فينبغي توفير إمكانية القيام بهذا الإجراء مجانا في عيادة مزود خدمة مستقل حتى 24 أسبوعا. أحد مقدمي الخدمات الرئيسيين، BPAS، تقوم بتوفير خدمة هاتفية لحجز موعد للنساء اللواتي يرغبن في إنهاء الحمل بسبب وجود وضع صحي غير طبيعي للجنين. لمعرفة المزيد عن خدماتهم:

<https://www.bpas.org/more-services-information/fetal-anomaly-care>

### إنهاء الحمل طبيًا

تتضمن هذه الطريقة حث المخاض طبيًا حيث سيتم إعطاء أدوية لتحضير الجسم ثم للحث على المخاض. يتم إعطاء المجموعة الأولى من الأدوية (الميفيبريستون) لك قبل 48 ساعة من دخولك المستشفى لحث المخاض.

هناك احتمال بنسبة 1% أن تبدأ المخاض في وقت أبكر مما كان متوقعا. إذا كانت هناك أي علامات، على سبيل المثال ظهور العلامة "العلامة" هي مرور سداة المخاط التي توجد في عنق الرحم أثناء الحمل. يمكن أن يبدو هذا المخاط وكأنه سداة سميكة أو يكون أكثر مرونة وعلى شكل خيوط ومن المحتمل أن يكون مخطط بقليل من الدم أو الألم، فإذهب مباشرة إلى المستشفى. إذا كان لديك أي مخاوف بعد تناول الحبوب، فاتصلي بطبيبك أو ممرضة التوليد.

## التحضير للبدء في إنهاء الحمل

يجدر التفكير في بعض الأشياء العملية قبل الدخول في الإجراء الخاص بك، مثل المدة التي ستقضيها هناك. ستمكث في المستشفى طوال الليل وأحيانا لفترة أطول إذا كان لديك مخاض مستحث، لذلك إذا كان لديك أطفال آخرون، فقد يكون من المهم إعدادهم لهذا وللمدة التي سوف يقوم شخص ما برعايتهم. إذا كان إنهاء الحمل تحت التخدير العام، فقد تكون إقامتك في المستشفى أو العيادة أقصر ولكن الآثار اللاحقة للمخدر قد تستمر لبضعة أيام.

قد ترغب في البدء في التفكير في بعض الخيارات المقبلة. قد يشمل ذلك ما إذا كنت قد ترغب في رؤية طفلك وحمله، وما إذا كنت ترغب في الدفن أو حرق الجثة، وكيف تشعر حيال تشريح الجثة. قد ترغبين في مناقشة هذه القضايا مع ممرضة التوليد قبل الدخول أو يرجى التحدث إلى .ARC

ستحتاج أيضا إلى جمع الأشياء المعتادة للذهاب إلى المستشفى، بالإضافة إلى عدد قليل من ملابس النوم والمناشف الصحية والمجلات وربما شيء لمساعدتك على قضاء الوقت.

أيا كان قرار إنهاء حملك، فقد يكون من المفيد قضاء بعض الوقت للقبول عقليا بما سيحدث جسديا. سيكون لديك بعض الخيارات في توقيت قبولك للإجراء؛ تحدث إلى إخصائيي الرعاية الصحية حول هذا الموضوع. إذا شعرت أنه تم استعجالك، أطلب يوما إضافيا أو أكثر؛ وإذا شعرت أن الانتظار طويل بشكل لا يطاق، اسأل عما إذا كان يمكن قبول دخولك في وقت أقرب. بالنسبة لكثير من الناس، يعد الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات التي يحتاجونها لاتخاذ قراراتهم الخاصة أمرا مهما في الحفاظ على كرامتهم وشعورهم بالسيطرة على الموقف.

لذا، سيكون من المفيد أن يكون شريكك أو صديقك المقرب أو قريبك معك طوال فترة وجودك في المستشفى أو العيادة. يجب أن تعلم أيضا أنه سيطلب من الأم التوقيع على نموذج موافقة قبل إنهاء الحمل.

## إجراءات إنهاء الحمل

### إنهاء الحمل جراحيا تحت التخدير العام

عادة ما تتم عمليات إنهاء الحمل تحت التخدير العام في قسم أمراض النساء أو وحدة جراحة اليوم الواحد أو في عيادة مستقلة. قد لا يكون لديك دائما غرفة خاصة وقد تكون في قسم مع نساء أخريات يقومون بإنهاء الحمل غير المرغوب فيه أو يخضعن لإجراءات جراحية أخرى مختلفة. يتضمن إجراء إنهاء الحمل تليينا وتمددا طفيفا لعنق الرحم وإزالة المحتويات باستخدام أدوات خاصة وعمليات شفط بسيطة. وعادة ما يكون هناك بعض الألم الجسدي أو عدم الراحة بعد ذلك. ولكن عندما تفقدين طفلك، ستشعرين بالآلام عاطفية، والتي لا يمكن تخديرها.

فلن يكون هناك جسد طفل سليم لرؤيته بعد إنهاء الحمل. بعض الآباء والأمهات اختاروا رؤية بقايا طفلهم. الاقتراحات المذكورة في الأقسام الخاصة بالذكرى والجنازات قد تكون مفيدة. قد ترغب في طلب صورة ممسوحة ضوئيا لطفلك، في حال رغبتك في رؤيتها في وقت ما في المستقبل.

### إجراء عملية إنهاء الحمل جراحيا تحت التخدير العام في القطاع المستقل

إذا لم يتمكن المستشفى من توفير هذا الإجراء، فيمكنك إجراء إنهاء الحمل تحت التخدير العام في عيادة مستقلة. على الرغم من أن مقدمي خدمات الإجهاض في المملكة المتحدة يتمتعون بكفاءة ومهنية عالية، إلا أنه قد يكون من الصعب عليهم التواجد في بيئة تحدث فيها معظم عمليات الإنهاء بسبب أن الحمل غير مرغوب فيه. سيقوم مقدمو الخدمة المستقلون فقط بعمليات إنهاء الحمل بعد فترة تصل إلى 24 أسبوعا من الحمل. عملت ARC مع BPAS لوضع دليل للنساء اللاتي إجرين عملية إنهاء الحمل بعد فحص ما قبل الولادة. ويتوافر خط حجز منفصل على رقم الهاتف: **0345 437 0360**.

## إنهاء الحمل طبيًا باستخدام إجراء المخاض المستحث

من الممكن أن تجرى عملية إنهاء الحمل في قسم أمراض النساء أو في قسم الولادة. بالنسبة للنساء المختلفات، فقد يجدن صعوبة في كل من المكانين. فمن الممكن أن يكون التواجد مع الأمهات الأخريات اللواتي يلدن أطفالاً أحياء أمراً محزناً وقد يؤدي التواجد مع الآخرين في جناح أمراض النساء إلى مضاعفة الشعور بالعزلة والفشل في الأمومة. أياً كان القسم الذي تم قبولك فيه، يجب أن تحسلي على غرفة خاصة.

سيتم تحفيز المخاض إما باستخدام البروستاجلاندين في شكل أقراص، عن طريق إيلاجه في المهبل أو عن طريق التنقيط في ذراعك أو مزيجاً بينهما. يساعد قرص الميفيبريستون الذي تتناوله قبل الدخول في المستشفى على تحضير الرحم وعنق الرحم للولادة. قد تجدين أن الأمر يستغرق بعض الوقت، وعدد من الفرزجات قبل أن تبدأ الأنقباضات. إذا لم يبدأ المخاض بعد المجموعة الأولى من الفرزجة قد يكون هناك تأخير لمدة 24 ساعة قبل يمكن إعطاء أي شيء آخر للحث على الولادة

ليس من السهل معرفة متى سيموت الطفل بالضبط أثناء العملية. اعتماداً على فترة الحمل، قد يكون لدى الطفل أحياناً نبضات قلب أو يظهر بعض الحركات البسيطة لفترة قصيرة بعد الولادة. وحتى قبل 24 أسبوعاً من الحمل، إذا ولد طفل وظهرت عليه علامات محددة للحياة، فيجب تسجيله رسمياً كولادة حية ووفاة.

يجب ألا تضطر إلى الشعور بأي ألم مفرط أثناء العملية. يجب تناول مسكنا للألم ولكن ما قد يكون متاحا يعتمد على القسم الذي تتواجدين فيه. وتعد مشتقات البيثيديين والمورفين، مسكنات الألم الأكثر استخداما. ويمكن تناول هذه المسكنات في أي مكان ولكن البيثيديين قد يكون غير فعال ويسبب الغثيان. تجدر الإشارة إلى أن بعض النساء يجدن أن الشعور بالضبابية وفقدان السيطرة الناجم عن الدواء أسوأ من الألم الذي كان من المفترض أن يتوقف. في بعض الأحيان، شعرت النساء اللواتي تعرضن لجرعة قوية من المسكن بالانفصال عن عملية الولادة وعدم قدرتهن على رؤية طفلهن وحمله بشكل صحيح بعد الولادة. ويعد الإسهال والقيء من الآثار الجانبية المحتملة لهذه الأدوية. توفر بعض المستشفيات للنساء إمكانية إدارة مسكنات الألم والتحكم فيها. غالبا ما توجد مسكنات مثل أيبودورال وغاز اينتونوكس فقط في عابري المخاض.

اسأل الفريق الطبي عما هو متاح لك، وأخبرهم عن طلباتك. يمكن أن تكون تمارين التنفس والاسترخاء مفيدة للغاية ولكن غالبا ما يكون من الصعب الاستفادة مما يبدو وكأنه جهد إيجابي في تجربة صعبة. وجدت بعض النساء أن استخدام كرة الولادة مفيد. إن مخاض الولادة عملية صعبة في أي ظرف من الظروف ولكن يمكن أن يكون الأمر أكثر صعوبة جسديا وعاطفيا في حالة إنهاء الحمل. ليست هناك حاجة لأن تكون شهيدا للألم، لكن بعض النساء يفضلن عدم تلقي الأدوية بكثافة.

### إذا كان الطفل الأول

قد تكونين قلقة بشكل خاص بشأن المخاض والولادة إذا كان هذا هو طفلك الأول. هذا أمر طبيعي تماما وقد ترغبين في التحدث إلى ممرضة التوليد حول مخاوفك. نظرا لطبيعة المخاض المستحث، وعلى الرغم من أن طفلك قد يكون أصغر بكثير من المولود عند الولادة، إلا أن الألم يمكن أن يكون شديدا للغاية ومن الصعب التنبؤ بالمدة التي سيستغرقها المخاض.

## الولادة

قد تشعرين بالقلق بشأن ما سيحدث عند ولادة طفلك. بعض الأسئلة التي يطرحها الآباء والأمهات: هل سيشعر الطفل بالألم؟ متى يموت الطفل؟ كيف سنعرف متى سيولد الطفل؟ كيف ستتم ولادة الطفل؟ كيف سيبدو شكل الطفل؟ تحدث إلى الفريق الطبي حول مخاوفك، كما يمكنك الاتصال بنا على خط مساعدة ARC.

سيكون طفلك مكتملا جسديا ومن المهم للعديد من النساء أن يولد طفلهن بكرامة. قد يكون من المحزن أن يطلب منك ولادة طفلك في المبوطة، ولكن يجب القول إن هذا يحدث أحيانا بسبب عدم اليقين بشأن موعد ولادة الطفل والارتباك حول مدى قوة الانقباضات التي تشعر بها المرأة. بعد الولادة، عادة ما يتم خروج المشيمة، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تحتاج إلى إجراء جراحي (D & C) تحت التخدير العام.

## ماذا عن رؤية الطفل وحمله؟

هذا قرار شخصي للغاية وقد تحتاج إلى وقت للتفكير فيه. قد تجد أنك تستمر في تغيير رأيك أو أنك وشريكك تشعران تجاه الأمر بصورة مختلفة. أيا كان ما تقررين القيام به، يجب أن يكون مناسباً لك في ظروفك. لا يتعين عليك اتخاذ أي قرارات محددة قبل الولادة ويجد بعض الآباء والأمهات أنه من المفيد أن تصف لهم القابلة طفلهم أولاً. وجد بعض الآباء أن رؤية طفلهم أو حمله جعله أكثر واقعية بالنسبة لهم، وقد ساعد ذلك في التعامل مع مصابهم. بينما لا يرغب آخرون في رؤية الطفل ويكتفون بأن لديهم ذكريات من الصور الممسوحة ضوئياً بدلاً من ذلك. بالنسبة للبعض، ساعدتهم رؤية طفلهم على إدراك أن الحالات غير الطبيعية لم تكن مخيفة كما كانوا يتخيلون. ومع ذلك، يجب أن تدرك أن لون الطفل عادة ما يكون أغمق بالمقارنة بالطفل الطبيعي عند الولادة.

ستقدم العديد من المستشفيات صوراً وبطاقات تذكارية لجميع الأطفال. قد ترغب في التقاط صورك الخاصة. قد يختار بعض الآباء والأمهات عدم التقاط صورة لطفلهم بينما يختار آخرون الحصول على صورة حتى لو قرروا عدم رؤية الطفل. ستحتفظ المستشفيات بالصور في الملف حتى تتمكن من طلب رؤيتها لاحقاً إن رغبت في ذلك.

### بالنسبة للأمهات الحاملات بتوأم

يتم إخبار بعض الأمهات اللواتي يتوقعن توأماً أن أحدهما أو كلاهما مصاب بحالة طبية غير طبيعية. إذا كان أحد التوائم مصاباً بحالة طبية غير طبيعية، فإن هذا يؤدي إلى اتخاذ قرارات صعبة بشأن إنهاء حياة أحد التوائم، وهو ما يعرف عادة باسم التخفيض الانتقائي أو إجهاض الجنين الانتقائي. تعد توافر رعاية الخبراء من وحدة متخصصة في طب الجنين أمراً بالغ الأهمية في هذه الظروف. في معظم الحالات، إذا قررت إنهاء توأم واحد، يتم إعطاء الطفل المصاب حقنة لإنهاء حياته. سيخبرك إخصائي بالوقت الأكثر أماناً لإجراء العملية، لك وللتوأم السليم.

إذا كان قمت بهذا الإجراء في وقت متأخر من الحمل، فهذا يعني أنه يجب عليك ولادة التوأم الميت عندما تلد توأمه السليم. يمكن أن يثير هذا الإجراء مشاعر معقدة وقد ترغبين في التحدث إلى ممرضة التوليد حول هذا الأمر وترتيب الحصول على الدعم النفسي.

لمزيد من المعلومات والدعم، قد ترغب في الاتصال بمجموعة The Twins Trust Bereavement Group مؤسسة التوائم- مجموعة التعامل مع شعور العزاء: <https://twinstrust.org/bereavement.html> أصدرت ARC و Twins Trust كتيباً عن إنهاء الحمل الانتقائي: <https://arc-uk.org/wp-content/uploads/2023/06/TFMR-specific-to-twins-and-multiples.pdf> يمكنك أيضاً الاتصال بخط المساعدة ARC على: 020 7713 7486

## بعد إنهاء الحمل

### بعد الوفاة

من الممكن أن تتأكد حالة طفلك الطبية غير الطبيعية عن طريق الاختبار الجيني قبل الولادة أو عبر تحليل السائل المحيط بالجنين CVS amniocentesis. إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد يكون ذلك عن طريق أخذ عينات من الأنسجة أو عبر إجراء تشريح كامل بعد الوفاة (PM). ما يتم تقديمه يعتمد على نوع حالة طفلك الطبية غير الطبيعية. سيتحدث أطباءك معك حول ما إذا كان إجراء تشريح كامل بعد الوفاة (PM) قد يقدم معلومات مفيدة. لا يمكن إجراء تشريح كامل بعد إنهاء الحمل جراحياً، ولكن لا يزال من الممكن إجراء الاختبار على الرفات إذا لزم الأمر.

إذا كنت ستدفن طفلك، فتأكد من أن جميع الموظفين يعرفون ذلك وأطلب منهم إبلاغ أي شخص سيشارك في تشريح الجثة بذلك. اسأل متى تظهر نتائج تشريح الجثة وأطلب الحصول على موعد بعد ذلك بوقت قصير. سيكون هذا عادة مع مستشارك أو قد يكون مع إخصائي الوراثة. عادة ما يستغرق الأمر حوالي ستة أسابيع للحصول على جميع النتائج، ولكن قد يستغرق الأمر وقتاً أطول في بعض الأحيان إذا كانت هناك حاجة إلى تحليل متخصص.

قد ترغبون في مناقشة مكان انعقاد هذا الاجتماع. لا ينبغي أن يطلب منك الانتظار في عيادة مع النساء الحوامل. اعتماداً على ما تم التوصل إليه، قد يتم منحك موعداً آخر مع مستشار وراثي لمناقشة الآثار المترتبة على الحمل في المستقبل. تعتبر غالبية الحالات الطبية غير الطبيعية للجنين أحداثاً تقع "لمرة واحدة" ويكون الخطر من تكرارها ضئيلاً.

### الجنزة

لا توجد متطلبات قانونية لدفن أو حرق طفل ولد ميتاً قبل 24 أسبوعاً. وعادة ما تقوم المستشفيات بترتيب حرق جثث هؤلاء الأطفال بعد فحص ما بعد الوفاة. يمكنك الحضور والمشاركة في هذه المراسم إن رغبت في ذلك. قد ترغب في معرفة المزيد عن إجراءات المستشفى الخاصة بك لأنه في بعض الأحيان قد يكون هناك تأخير لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر لحين مراسم الجنزة التالية للمستشفى.

لا يوجد سبب يمنعك من حرق أو دفن جثة طفلك، مهما كان عمره، إذا كان هذا هو ما تتمناه. سيتمكن قسيس المستشفى أو القابلة المختصة بالعزاء من مساعدتك في الترتيبات إذا كنت ترغب في المشاركة في مراسم المستشفى أو اتخاذ الترتيبات الخاصة بك. إذا كانت عملية إنهاء الحمل ستتم في عيادة مستقلة، فستحتاج إلى إخبارهم إذا ما كنت ترغب في الحصول على رفات طفلك للدفن أو لحرق الجثة.

إذا اخترت الحصول على مراسم دفن خاصة، فقد تضطر إلى تحمل التكاليف بنفسك. بمجرد الانتهاء من تشريح الجثة، ستحتاج إلى خطاب من المستشفى للتصريح بالإفراج عن جثة طفلك. سيتمكن القسيس أو القابلة المختصة بمراسم العزاء من وضعك على اتصال بمدير مراسم الجنازة. عادة ما يستغرق الأمر عدة أيام لعمل الترتيبات اللازمة إذا لم تتمكن من التعامل مع الترتيبات بنفسك، فيمكنك أن تطلب من موظفي المستشفى أو صديق أو قريب مساعدتك.

إذا اخترت حرق جثة طفلك، فقد ترغب في سؤال مدير الجنازة عما إذا كان سيكون هناك رماد سيتم تسليمه لك.

بالنسبة للعديد من الآباء والأمهات فإن معرفة مكان دفن طفلهم، أو مكان إحياء ذكرى الرماد، والقدرة على زيارة المكان قد ساعد في حادهم. إذا كنت لا تريد جنازة، فقد تكون هناك طرقاً أخرى داخل المستشفى يمكنك من خلالها تذكر طفلك. تحتوي بعض المستشفيات على كتاب ذكرى في الكنيسة حيث يمكن كتابة اسم طفلك. اسأل القسيس عن هذا. يمكنك القيام بذلك في أي وقت، حتى بعد سنوات من إنهاء الحمل. هناك المزيد من المعلومات في القسم المعنون تذكر طفلك.

إذا كان طفلك يبلغ من العمر 24 أسبوعاً أو أكثر، فسيتم عليك تسجيل وفاة الطفل. إذا ولد طفلك وظهرت عليه علامات الحياة في أي وقت أثناء الحمل، فستحتاج إلى تسجيل ولادته ووفاته. سيعطيك طبيبك أو ممرضة التوليد شهادة طبية تحتاجين إليها لتسليمها إلى مسجل المواليد والوفيات في غضون 42 يوماً من ولادة الطفل.

## العودة للمنزل

تفضل معظم النساء العودة إلى المنزل في أقرب وقت ممكن. ومع ذلك، بالنسبة لبعض النساء، فقد يشعرن بأن المستشفى بيئة آمنة للغاية، في حين أن العودة إلى المنزل تعني مواجهة الواقع المروع المتمثل في عدم وجود طفل وإخبار العالم بالسبب.

على الرغم من وصولك إلى المنزل دون طفل، فقد مررت بتجربة مرهقة جسدياً وعاطفياً. قد تشعرين بالتعب والفراغ والحزن وتجدين صعوبة في التعامل مع متطلبات الحياة الطبيعية.

تجد العديد من النساء الأيام الأولى أسهل مما كن يتخيلن بسبب الارتياح لأن الجانب الجسدي قد انتهى، بالإضافة إلى نهاية الحمل الذي ربما شعرت فيه بتوعلك.

قد تكون هناك فرصة لقيام قابلة الولادة بزيارتك في المنزل. حيث وجدت بعض الأمهات هذه الزيارات مفيدة. إذا لم يزورك أحد وكنت تريد شخصاً ما، فيجب عليك الاتصال بممرضة التوليد المجتمعية عبر عيادة الطبيب العام. لسوء الحظ، تهمل بعض المستشفيات إبلاغ الطبيب العام بما حدث، لذلك قد لا يكون على دراية بوضعك. ترغب العديد من النساء في التحدث عن مشاعرهن، وخاصة إذا كان هذا هو حملك الأول، فقد لا تعرفين نوع الأشياء التي تتوقعينها من جسمك.

لا تترددي في الاتصال بنا في ARC للتحدث عن مشاعرنا.

## العناية بالثدي والجسد

يعرف جسمك أنه قد أنجب طفلاً وبالنسبة للعديد من النساء، فإن النتيجة الطبيعية لذلك هي أن الثديين ينتجان الحليب. هذا أمر مزعج للغاية عندما لا يكون لديك طفل لإرضاعه. قد يصبح ثديك متضخمين للغاية وصعبين ومؤلمين للغاية، وقد تشعرين بالحرق قليلاً. قد يتم إعطاؤك أدوية لمنع تكوين الحليب ولكن يمكن أن يكون لها آثار جانبية في بعض الأحيان، لذا ناقشي هذا الأمر مع طبيبك قبل تناولها. حتى دون أدوية، سوف يجف حليبك من تلقاء نفسه في غضون أيام قليلة. يمكن أن يؤدي شطف كمية صغيرة من الحليب إلى تخفيف بعض الانزعاج ولن يؤدي هذا إلى إطالة إنتاج الحليب. استرحي، حاولي ارتداء ملابس خفيفة، تناولي الباراسيتامول أو الأسبرين لتخفيف أي ألم ولا تقللين من تناول السوائل. ارتدي حمالة صدر إذا شعرت بالراحة، وإن لم ترتاحي اتركها لبضعة أيام. إذا كنت بحاجة إلى علاج، خاصة إذا ارتفعت درجة حرارتك، فاتصلي بطبيبك.

سوف تنزفين لبعض الوقت بعد ذلك. تجد بعض النساء أن هذه الاعراض تستمر لأسابيع. إذا كنت قلقة في أي مرحلة بشأن كمية الدم أو طول الفترة الزمنية، فاتصلي بطبيبك أو ممرضة التوليد. قد يكون من الضروري أن يتم إجراء عملية كحت D & C لك. إذا كانت هناك أي مشاكل مثل الألم أو إفرازات ثقيلة ورائحة كريهة، فاستشرى طبيبك على وجه السرعة لأنك قد تكونين مصابة بعدوى.

تصاب العديد من النساء بنوبة قصيرة من الإكتئاب بعد أيام قليلة من الولادة الطبيعية، والتي يشار إليها عادة باسم "كآبة الأيام الخمسة". من المحتمل أن تصابين بمثل هذه المشاعر وكذلك بالحزن والأسى.

قد لا تشعرين بذلك، ولكن إذا كنت قد مررت بتجربة المخاض، فقد يساعدك القيام ببعض تمارين ما بعد الولادة. تم تمديد قاع الحوض وسيحتاج إلى شد، من أجل مصلحتك بغض النظر عن حالات الحمل الأخرى. مهما كانت طريقة الإنهاء، سيحتاج جسمك إلى وقت للتعافي. يجب أن تخضع لفحص طبي بعد ستة أسابيع من إنهاء الحمل مع طبيبك أو طبيب التوليد. إذا عرض عليك إجراء فحص طبي في مكان قد تجدينه مزعجا، على سبيل المثال، عيادة ما بعد الولادة أو عيادة ما قبل الولادة الخاصة بطبيبك، فلا تردد في طلب تغيير المكان.

## الحزن

الحزن هو شعور فردي للغاية وتختلف العواطف التي يثيرها من شخص لآخر. بعد الصدمة الأولية والارتباك، وبعد الاهتمام بالجوانب العملية، ستواجه حقيقة خسارتك بعدة طرق مختلفة. قد ترغبين في التحدث عن مأساتك طوال الوقت أو قد تنسحبين لأنك تشعرين بالعزلة أو الوحدة أو لأنه لا يمكن لأحد أن يفهم الحزن الذي تشعرين به.

ليس من غير المعتاد أن تشعرى بالفشل لأنك أنجبت طفلا مصابا بحالة طبية غير طبيعية. يشعر العديد من الأزواج بالذنب لأنهم اتخذوا قرارا بإنهاء الحمل، على الرغم من أنهم يعرفون أنه كان القرار الصحيح بالنسبة لهم.

قد تشعرين بالغضب لأن القدر أو جسمك قد خذلك. قد لا تصدقين حقا ما حدث لك. من الطبيعي أن نحاول إيجاد سبب لما حدث. يمكن بسهولة التعبير عن عدم القدرة على القيام بذلك بالغضب وإلقاء اللوم على شريكك وعائلتك.

في بعض الأحيان، يكون شريكك هو أصعب شخص للتحدث معه عن كل شيء. في الوقت الذي تحتاجين فيه إلى الراحة من بعضكما البعض، يمكنك أحيانا أن تشعرى بمسافة بينكما. سيكون كلاكما حزينا ولكن قد تظهر ذلك بطرق مختلفة. إذا كنت والد الطفل، فقد تشعر أنه يجب أن تكون قويا وقادرا على التأقلم وقد تجد صعوبة في التحدث عن التجربة. قد تشعر أنه يتم تجاهل حزنك لأن أصدقاءك وعائلتك يقدمون الدعم لشريكك. أو قد تتغاضى عن احتياجاتك الخاصة.

إذا كنت تستطيع التحدث ومشاركة مشاعرك، فسيساعدك ذلك على حد سواء ولكن من المحتمل أنك لن تكون قادرا على تقديم كل الدعم الذي قد يحتاجه كلاكما. لقد قيل إنه "لا يمكنك الاعتماد على شخص منكفىء اصلا". إن طلب المساعدة من الآخرين، سواء كانوا أصدقاء أو محترفين، ليس علامة على الضعف. فمن الممكن أن تساعد مشاركة مشاعر الحزن في سهولة التأقلم.

إن السماح لنفسك بالبكاء يكون أكثر فائدة من محاولة التحكم في عواطفك وشحن مشاعرك. لا تتوقع "تجاوز" خسارتك في غضون أيام أو أسابيع أو أشهر قليلة، حتى لو كان العديد من الأشخاص ذوي النوايا الحسنة يتوقعون ذلك منك. يجب أن تستمر الحياة، لكن ليس عليك أن تحاول التصرف كما لو كانت حياتك الطبيعية. بادئ ذي بدء، قد يشغل الطفل أفكارك طوال الوقت، ولكن ببطء سوف يتلاشى الألم الحاد.

سيأتي وقت تكون فيه ذاكرتك للتجربة بأكملها أقل كثافة من ذي قبل، ولكن امكانية استعادتها مرة أخرى بسبب أصغر شئٍ لاتزال موجودة. سوف تتذكر التواريخ والذكريات السنوية المهمة وقد تجعلك تشعرين بالحزن مرة أخرى. كوني مستعدة للتعامل مع الفترة التي تسبق التاريخ الذي كان من المفترض أن يولد فيه طفلك باعتباره وقتا محزنا بشكل خاص. إذا كان الطفل عاش لبعض الوقت في عائلتك، فإن الجميع سيسمحون لك بالشعور بالحزن في مثل هذه الأوقات؛ باعتبار أن طفلك كان مهما بالنسبة لك، لكن العديد من الناس فقط لا تدرك ذلك.

لا تحتاج أن تكون وحدك في حزنك. تحدث إلى عائلتك وأصدقائك حول ما مررت به. قد تضطر إلى إعداد نفسك للكليشيات مثل "إنها إرادة الله" و "لا تقلق ، سيكون لديك قريباً طفلاً آخر" ، لكن معظم الناس سيرغبون في المساعدة.

حتى لو لم تكن شخصاً متديناً عادة، فقد تشعر بالحاجة إلى التحدث إلى أحد رجال الدين. قد يكون هذا قسيساً في المستشفى أو عضواً في مجموعتك الدينية. غالباً ما يتم تدريبهم على تقديم المشورة وسيكون لديهم دائماً بعض الخبرة في التعامل مع الفجعة والحزن وقد يكونون قادرين على توفير الراحة. سيكون لدى معظم المستشفيات قابلة متخصصة قد تكون قادرة على تقديم الدعم المستمر.

إذا كنت تشعرين أنك بحاجة إلى مساعدة أكثر مما يمكن أن تقدمه العائلة والأصدقاء، قد ترغبين في التفكير في رؤية معالج أو مستشار. سيكون طبيبك قادراً على إحالتك للحصول على المشورة أو الدعم النفسي. يرجى أيضاً الاتصال بنا في ARC حيث يمكننا التحدث معك حول أنواع الاستشارة/العلاج المتاحة ومساعدتك في العثور على شخص في منطقتك.

تجدر الإشارة إلى أن بعض النساء يعانين بدرجة ما من اكتئاب ما بعد الولادة بعد ولادة طفل سليم؛ والنسبة لك فقد مرت بنفس التغيرات الهرمونية. يضاف إلى ذلك ضغوط اتخاذ القرار والخسارة اللاحقة لطفلك. لا تشعرى أنه يجب عليك التعامل مع كل هذه المشاعر المؤلمة والمربكة بمفردك.

قد تشعرين بوحدة أقل إذا كان بإمكانك الاتصال بالأمهات الأخريات الذين فقدوا طفلا بطريقة مماثلة. يمكنك التواصل معهن من خلال ARC. ARC موجودة دائما كلما احتجت إلى التحدث. يجد العديد من الأمهات هذا مفيدا، خاصة بعد انخفاض الدعم من العائلة والأصدقاء. من غير المرجح أن يصدر عن الأخريات الذين كانوا في نفس الموقف أحكاما، ومن المرجح أن يشعروا بمشاعر معقدة مماثلة مثل الشعور بالفشل والغضب والشعور بالذنب والغيرة.

"كانت ARC داعمة ومفيدة للغاية عندما كنت في حاجة إليها. كنت خجولا جدا للاتصال بمنتوع لكنني استخدمت المنتدى عبر الإنترنت كثيرا ووجدته مفيدا حقا."

"لم يكن بإمكانني المرور بتجربة إنهاء الحمل بعد التشخيص، دون هذا الموقع وخط المساعدة وعلى وجه التحديد المنتدى. كان من الجيد جدا معرفة أن الآخرين كانوا في نفس الموقف وأنهم تأقلموا."

"مجرد معرفة أنني لست وحدي والقدرة على دعم الآخرين فقد ساعدني هذا حقا في التعامل مع ما حدث وسمح لي بالتطلع إلى المستقبل بنفاؤل."

## الحياة الأسرية

### الأطفال

إذا كان لديك أطفال آخرون، فسوف يساعدهم إذا كنت منفتحة معهم. يشعر الأطفال دائما بوجود سر ويمكن أن يكونوا خائفين للغاية إذا شعروا أن هناك شيئا فظيحا للغاية لدرجة أنه لا يمكن التحدث عنه. يعتمد مقدار التفاصيل التي يتم إخبارهم بها على عمرهم ونضجهم وربما مدى معرفتهم بالحمل والولادة. لا يحتاجون إلى معرفة كل التفاصيل.

من المرجح أن يعتقد الأطفال أن أي شيء فظيع حدث هو خطؤهم. من المهم جدا طمأنتهم بأنهم لا لوم عليهم.

في وقت لاحق قد يتم إلقاء اللوم عليك لفشلك في ولادة الأخ أو الأخت المطلوبة. بالنسبة لطفل صغير، لا يختلف الأمر كثير عن لأن تقول لهم بأنك ستدلين لهم أختا أو أختا عن توقعاتهم قولك أنك ستطبخين العشاء عندما يكونون جائعين. ولكن قد يكون من الصعب تحمل خيبة أملهم وفهم عقل طفلك عندما تكونين في حاجة إلى الكثير من التعاطف والتفاهم.

قد يساعدهم ويساعدك إذا أتاحت لهم الفرصة للتحدث إلى شخص بالغ آخر يعرفونه ويثقون به. إذا كان طفلك يذهب إلى المدرسة أو مجموعة اللعب، فمن المهم أن يعرف المعلم شيئا عما حدث.

من المحتمل أن تكون هذه أول خسارة لطفلك من خلال الموت، وبالنسبة لهم، فإنهم لا يدركون ماذا تعني هذه الخسارة في الواقع. ولذا، قد يكون من المفيد لهم ولك إذا كان لديك ذاكرة مادية للطفل على سبيل المثال، اسما، صندوق ذاكرة للرسائل والبطاقات التي حصلت عليها من الأصدقاء والأقارب، زرع شجيرة أو شجرة خاصة في الحديقة.

هناك حد لما يمكن أن يستوعبه الأطفال. ستكون قادرا على معرفة أنهم يريدون التحدث عن الطفل وعندما لا يريدون ذلك. من الظلم محاولة جعلهم يتحدثون عندما لا يريدون ذلك، ومن المحتمل أنهم سيقبلون الواقع في وقت أقرب بكثير منك.

قد تشعر بمزيج من المشاعر تجاه أطفالك، بسبب الإفراط في حمايتهم ولكن في بعض الأحيان تستاء من صحتهم، وتقل أقل صبرا معهم وتشعر بالخصام وعدم الاكتراث تجاههم. ويعد هذا أمرا مربكا لهم ولك، بسبب العديد من الأشياء التي يرونها ويشعرون بها، لكن الوقت والصدق وثقتهم في حبك لهم سيمكنكم جميعا من التأقلم. لدى ARC كتيب حول التحدث إلى الأطفال.

## الأجداد

قد يجد والداك صعوبة خاصة في التعامل مع خسارتك. إنهم يرون طفلهم يعاني وكذلك يفقدون حفيدا محتملا. قد يجدون صعوبة في التحدث معك بصراحة أو القلق بشأن ما يقولونه.

قد يكون هناك بعض الرفض لأفعالك، إما لأنه لم يكن لديهم مثل هذه الخيارات، أو بسبب قناعات دينية راسخة. قد يكون هذا صعبا على علاقتك المستقبلية بهم. قد يكون الأمر صعبا بنفس القدر إذا أفرط الأجداد في تبسيط وفاة الطفل من خلال اقتراح أن الأمر كان ماضي "والقادم أفضل".

يوفر ARC أيضا الدعم للأجداد، وقد ترغب في تشجيعهم على الاتصال بنا. وربما سيستفيدون من قراءة هذه المعلومات. حيث قد يساعدهم على فهم ما تمرين به. يحتوي ARC على كتيب مخصص للأجداد.

## العائلة والأصدقاء

لمن تقول وما الذي تقوله، هو قرارك الخاص. ما حدث هو شأننا خاصة بك. يختار بعض الآباء والأمهات إخبار المقربين منهم فقط بما حدث بالضبط. بينما يفضل البعض أن يقول للآخرين ببساطة إن الطفل مات.

تخشى العديد من النساء والأزواج إصدار الأحكام من الآخرين. في الواقع هذا أمر نادر الحدوث وسيكون معظم الناس متفهمين ولطفاء. ومع ذلك، في كثير من الأحيان، لا تعرف العائلة والأصدقاء ماذا يفعلون أو يقولون. سيكون هناك من يتجنبك لأنهم لا يعرفون ماذا يقولون. أو قد يتحدثون إليك ولكن لا يذكرون خسارتك، معتقدين أنهم قد يزعمونك. هذا يمكن أن يضيف إلى مشاعر العزلة.

قد تجد أنك ستصبح الأذن المستمعة لحزن الآخرين. على الرغم من أن حزنهم سيكون لأسباب مختلفة، إلا أنهم يعتقدون أنك ستكون متعاطفا. تشعر العديد من النساء بهذه الطريقة بأن خسارتهم وحزنهم قد مكنهم من مساعدة شخص آخر.

## تذكر الطفل

لن تنسى طفلك أو تجربة الخسارة أبدا، في أي مرحلة من مراحل الحمل. بالنسبة لبعض الآباء والأمهات، فإن الذاكرة هي كل ما يحتاجون إليه ولا يتعين عليك تبرير سبب عدم قيامك بتسمية أو دفن طفلك - كل ما تختار القيام به سيكون مناسباً لك. يختار آخرون دفن أو حرق جثة طفلهم ويصبح القبر أو حديقة الذكرى هو البوابة لذكرياتهم.

هناك طرق أخرى للحصول على ذكرى دائمة للطفل، وبعضها مناسب بشكل خاص لمساعدة الأطفال على فهم شيء عن الخسارة. تقدم بعض المستشفيات بطاقات لذكريات الطفل تحتوي على بصمة وبصمة يد واسم الطفل وتاريخ الميلاد.

بعض الطرق التي وجدناها مفيدة هي تسمية طفلهم، ووضع اسم طفلهم في كتاب ذكريات المستشفى، والحصول على مراسم تذكارية أو مباركة دينية، أو زرع شجرة أو شجيرة في الذكرى والاحتفاظ بصندوق ذاكرة لجميع الرسائل والبطاقات التي تلقوها من الأصدقاء والعائلة في ذلك الوقت.

إذا لم يكن لديك صورة لطفلك وترغب في الحصول على صورة، فمن الجدير أن تسأل عما إذا كان المستشفى قد احتفظ بواحدة في الملف. إذا تم إنهاء الحمل جراحياً، فإن غياب جسم الجنين يمكن أن يجعل حقيقة الخسارة والحزن أكثر صعوبة. كجزء من الذكرى، يمكنك أن تسأل عما إذا كانت صورة فحص طفلك متاحة، وكما هو الحال مع عمليات إنهاء الحمل اللاحقة، يمكنك أيضاً الحصول على نفس الطقوس والمراسم مثل الجنازة أو حرق الجثث أو البركة أو خدمة التأبين.

قد يعتقد بعض الناس أنك مهووس وقد يقترحون أنك تفكر دون داع في خسارتك. إنهم مخطئون. إنهم لا يفهمون ما مررت به وكيف تشعر. افعل ما تشعر أنه مناسب لك. مهما كانت الطريقة التي تختارها لتذكر طفلك يمكن أن تمنحك الراحة الآن وفي المستقبل.

إذا اتصلت بخط المساعدة ARC، فيمكننا أن نقدم لك قائمة أكثر شمولاً بالطرق التي اختار الآباء حفظ ذكري أطفالهم.

## التطلع للأمام

### آباء آخرون، أطفال آخرون

يجد بعض الآباء صعوبة في التواجد بالقرب من النساء الحوامل الأخريات أو الأطفال الصغار بعد إنهاء حملهم. قد يكون من الصعب رؤية إعلانات الحمل على وسائل التواصل الاجتماعي. قد تشعرين بالغيرة والاستياء، وهي مشاعر مزعجة، خاصة إذا كانت تجاه أحد الأقرباء على سبيل المثال، أخت زوجة أو ربما زميل عمل. غالباً ما تكون هذه المشاعر أسوأ في الوقت الذي يجب أن يولد فيه طفلك وفي أوقات أخرى مثل الذكرى السنوية لإنهاء الحمل.

قد تخاف نساء أخريات من إيذائك بإخبارك عن حملهن أو إحضار طفلهن الجديد. هذا يمكن أن يؤدي إلى شعورك بالرفض من قبل أولئك الذين أنجبوا أطفالاً أحياء وأصحاء. ربما لا يفهمون أنه على الرغم من كونك حزينة على نفسك، إلا أنه يمكنك أن تكون سعيدة من أجلهم.

### عودة الأب/الشريك إلى العمل

في حين أنه من الصعب على النساء التعبير عن الحزن علانية، إلا أنه قد يكون أصعب على الرجال. على الرغم من أنك لم تخضع للإنهاء المادي للحمل، بصفتك الأب أو الشريك، إلا أنك قد فقدت طفلك أيضاً. من المحتمل أنك كنت تدعم شريكك وتتعامل مع الخطوات العملية في حياتك اليومية.

قد تكون قادراً على مشاركة حزنك مع شريكك أو قد تشعر أنه يجب عليك أن تظل قويا ولا تظهر مشاعرك. بعض الرجال لا يتحدثون عن مشاعرهم حتى لأقرب أصدقائهم، لذلك من غير المرجح أن تمنحك العودة لمواجهة الزملاء في مكان العمل الفرصة للتحدث عن خسارتك وحزنك. في العمل قد تجد صعوبة في التركيز وقد يضعف دافعك لفترة من الوقت. أنت بحاجة إلى وقت للتكيف. ابحث عن الدعم وعن شخص ما للتحدث معه إذا استطعت.

من المهم لصحتك المستقبلية ألا يتم إخفاء مشاعرك وتجاهلها. يتم تقديم المشورة في عدد متزايد من أماكن العمل لمساعدة العمال على التعامل مع الإجهاد النفسي. لا تخف من طلب الدعم. لدى ARC كتيب مخصص للأباء، ولدينا منتدى على الإنترنت للرجال ويمكنه أيضا أن يضعك على اتصال برجل آخر للتحدث معه إذا كنت ترغب في ذلك.

يمكن للشركاء من نفس الجنس أيضا إهمال احتياجاتهم العاطفية لأنهم يشعرون أن حمل الطفل والخضوع الجسدي لإجراء الإنهاء أسوأ.

### العلاقات وممارسة الجنس

كل ما حدث سيضع ضغوطا على علاقتك. قد تمر بالتجربة وأنت تشعر بأنك أقرب بكثير، أو للأسف، قد تكون الخلافات داخل العلاقة قد تعمقت. قد يكون مستشار أو معالج للأزواج متخصصا قادرا على المساعدة في هذه الظروف.

حاولوا أن تجدوا الوقت للقيام بشيء يستمتع به كل منكما. حاولوا أن تعاملوا أنفسكم بصورة خاصة وعندما يبدو كما لو أن الجميع غيركم قد نسي خسارتكم، تذكروا أنكم قد مررتم بتجربة مؤلمة. كونوا لطفاء مع أنفسكم.

يمكن أن يرتبط الاتصال الجنسي في بعض الأحيان بالرعب من الإنهاء وقد يشعر أحد الشريكين أو كليهما بعدم القدرة على ممارسة العلاقة لفترة من الوقت. بينما يجد البعض الراحة في ممارسة الحب و البعض الآخر يكونون خائفين من حاجتهم الماسة لممارسة الجنس. إذا كان هناك شيء يجب القيام به بالنسبة للجانب الجنسي من علاقتك فهو تجنب الضغط في حياتكما معا، قد يكون طبيبك قادرا على مساعدتك أو يمكنه إحالتك للحصول على المشورة إذا لزم الأمر.

يمكن أن تجعلك مشاعر الفشل وعدم الكفاءة في بعض الأحيان ترغب في بدء محاولة إنجاب طفل آخر على الفور. على الرغم من أنك سوف تحتاج إلى إعطاء جسمك بعض الوقت للتعافي، لا يوجد وقت صحيح أم غير صائب فيما يتعلق بمتى تبدأ في محاولة الحمل.

## عودة الأم إلى عملها

وبالنسبة للحمل الذي ينتهي قبل 24 أسبوعا، لا يحق للمرأة الحصول على إجازة أمومة قانونية. ومع ذلك، يمكنك أخذ إجازة مرضية، لذا حاول أن تأخذ الكثير من الإجازات حسب حاجتك، وكما يسمح وضعك المالي. ربما تكون قد رتبت إجازة الأمومة الخاصة بك وسيكون هذا التاريخ في التقويم الخاص بك تذكيرا مؤلما.

بعض الناس يريدون العودة إلى الروتين الطبيعي في أقرب وقت ممكن. بينما يحتاج الآخرون إلى تقوية أنفسهم للعودة إلى العمل. الأمور لن تكون كما كانت. ستكون هذه هي المرة الأولى التي ترى فيها بعض الأشخاص. يمكن أن يكون نقل الأخبار إلى زملاء العمل، أو إلى الذين تتصل بهم من خلال عملك، أو الآباء والأمهات الآخرين عند بوابة المدرسة أو مجموعة اللعب تجربة صعبة.

قد ترغب في أن يخبر شخص آخر تعرفه جيدا الآخرون بما حدث. إذا قمت بذلك، فتأكد من أنهم يعرفون ما إذا كنت تريد التحدث عن ذلك. قد يكون الأمر صعبا بشكل خاص إذا كان لديك زملاء عمل حوامل.

حاول ألا تتوقع أن تكون قادرا على التعامل مع عبء العمل بكفاءة كما كنت بمجرد عودتك. قد تشعرين بصعوبة في التركيز، لذا اشرحي الأمر لزملائك أو مديرك المباشر. وتتوافر خدمة المشورة في عدد متزايد من أماكن العمل.

## طفل آخر؟

ليس كل الآباء والأمهات يقررون إنجاب طفل آخر. معظم أولئك الذين يقررون المحاولة مرة أخرى ينتابهم القلق كثيرا بشأن الحمل التالي. أضف إلى هذه المخاوف. الإجهاد السابق ومشاكل الخصوبة والتقدم في العمر

سيختلف وقت الانتظار قبل محاولة الحمل مرة أخرى بين الأزواج المختلفين. لا يوجد مقدار مناسب من الوقت. المهم هو التفكير في مزايا وعيوب الحمل في وقت معين. ومع ذلك، قد يكون الوقت مهما إذا كانت الأم تكبر أو كان هناك خطر وراثي متزايد سيؤثر على كل حمل. لدى ARC نشرة، الحمل الآخر، والتي تتحدث عن التحضير العملي والعاطفي للحمل.

### الخوف من حدوث الأمر مرة أخرى

معظم الحالات التي يتم تشخيصها قبل الولادة ستكون "لمرة واحدة". ومع ذلك، سيتعين على بعض الآباء والأمهات التعامل مع فرصة حدوث ذلك مرة أخرى لأنهم وجدوا أنهم حاملون للجينات الوراثية للحالة. في هذه الحالة يجب إحالتك إلى مستشار وراثي.

لا يمكن أن تمنحك الاستشارة الوراثية ضمان ولادة طفل بصحة جيدة في حمل آخر ولكن يمكن أن يخبرك عن الاحتمال من التكرار والتحدث عن خيارات الاختبارات المتاحة. ستمكن أيضا من السؤال عن أي مخاطر قد يتعرض لها أطفالك الآخرون.

### الحمل

قد ترغبين في إنجاب طفل آخر ولكن قد لا تصبحين حاملا بالسرعة التي تريدها. في المتوسط، يستغرق الحمل ما بين ستة أشهر وسنة. إذا تأخر الحمل فقد يربط الأزواج هذا التأخر بالذنب بسبب الإنهاء. قد يرى بعض الآباء أنفسهم بأنهم يعاقبون على أفعالهم.

ويمكن أيضا أن يؤثر التوتر والقلق على الحمل ولكن القلق مفهوم تماما. بالنسبة لبعض النساء، فقد يعني عمرهن أنهن ربما يمررن بمرحلة أقل خصوبة. يمكن أن تختلف أنماط خصوبة المرأة باختلاف عدد من العوامل. حاول ألا تصبحين قلقة جدا على الفور. ربما يحتاج عقلك وجسمك إلى فترة أطول من التكيف ولكن إذا كنت قلقة، راجعي طبيبك.

## الحمل القادم

إذا أصبحت حاملا، فلا تتفاجئين عندما تشعرين بالخوف والقلق من حدوث ذلك مرة أخرى. قد تفكرين كثيرا في فقدان طفلك الأخير. قد يكون من المفيد التحدث عن هذه المخاوف مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. ستجدين أيضا الدعم والتفهم في منتدى ARC عبر الإنترنت.

سيكون عليك أن تقرري ما هي الاختبارات التي يجب إجراؤها ومكان ولادة الطفل القادم. قد تجدين أنه من المحزن للغاية العودة إلى نفس المستشفى وفي هذه الحالة يحق لك الذهاب إلى مكان آخر. ومع ذلك، يجب أن يكون تاريخ التوليد الخاص بك معروفا بشكل أفضل في نفس المستشفى وقد يكون هذا أفضل للحصول على أفضل رعاية ما قبل الولادة في هذا الحمل.

تعتمد الاختبارات التي ستعرض عليك على ما تم تشخيصه في طفلك، وكيف تم تشخيصه وما هي الاختبارات المتوفرة في المستشفى المحلي. ستحتاجين إلى التحدث إلى ممرضة التوليد حول سياسات المستشفى المحلي وأيضا الاختبارات المتوفرة في أماكن أخرى.

حتى عندما تظهر الاختبارات أن هذا الطفل لا يتأثر بنفس الطريقة كما كان في الحمل السابق، يظل معظم الآباء والأمهات قلقين حتى بعد ولادة طفلهم. يمكن أن تكون ضغوط الحمل اللاحق كبيرة وقد يكون التحدث عن مخاوفك إلى شخص يستمع إليه مفيدا.

عانى العديد من الآباء والأمهات من مشاعر متضاربة عند ولادة الطفل التالي. في حين أنهم سعداء بهذا الطفل ومع ذلك يمكن أن تطغى عليها مشاعر الحزن على الطفل الذي مات. وهذا أمر طبيعي ولكنه مريب قد يكون من المفيد التحدث عن هذا الأمر مع شريكك أو الزائر الصحي أو فريق خط المساعدة ARC.

## الدعم المتاح في ARC

إذا أثارت هذه المعلومات أي أسئلة أو مخاوف،  
يرجى الاتصال بأحد أعضاء فريق خط المساعدة ARC على  
[info@arc-uk.org](mailto:info@arc-uk.org) أو **020 7713 7486**

تمت صياغة هذا الكتيب من قبل مؤسسة نتائج وخيارات ما قبل الولادة (ARC).

ARC هي المؤسسة الخيرية الوحيدة على مستوى المملكة المتحدة التي تقدم معلومات غير توجيهية ودعمًا للأباء والأمهات قبل وأثناء وبعد فحص ما قبل الولادة. وعندما يقال لهم إن طفلهم يعاني من حالة طبية غير طبيعية؛ وعندما يتخذون قرارات صعبة بشأن الاستمرار في الحمل أو إنهائه، وعندما يتعاملون مع المشكلات المعقدة والمؤلمة بعد اتخاذ القرار، بما في ذلك مشاعر الفجيرة.

إذا وجدت هذه المعلومات مفيدة، فيرجى التفكير في التبرع لمساعدتنا في الحفاظ على خدمات الدعم الخاصة بنا. يمكنك التبرع من خلال موقعنا على الإنترنت أو الاتصال على **020 7713 7356** إذا كنت ترغب في معرفة طرق أخرى للدعم.

آخر مراجعة يونيو 2023 | المراجعة القادمة يونيو 2025

## هل تحتاجين إلى المساعدة؟

اتصل بخط المساعدة الوطني الخاص بنا وتحدث إلى أحد أعضاء فريقنا المدرب.  
خط المساعدة الخاص بنا مفتوح من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 10:00 صباحا حتى 5:30 مساءً.

خط المساعدة: 020 7713 7486

**ARC**

12-15 Crawford Mews,  
York Street, London  
W1H 1LX

هاتف: 020 7713 7356

بريد إلكتروني: [info@arc-uk.org](mailto:info@arc-uk.org)

[arc-uk.org](http://arc-uk.org)

خط المساعدة 020 7713 7486

**Antenatal  
Results &  
Choices**