

مرحلة الحمل المبكرة –

عندما لا تسير

الأمر على

ما يُرام

*Early pregnancy–
when things go wrong*

© دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز
SHPN (PHCP) 080347
ISBN 978-1-74187-342-9

للحصول على نسخ إضافية من هذه
الوثيقة يُرجى الاتصال بـ:
Better Health Centre
–Publications Warehouse

Locked Mail Bag 5003
Gladesville NSW 2111

رقم الهاتف: (02) 9879 0443
رقم الفاكس: (02) 9879 0994

يمكن تنزيل نسخ إضافية من هذه الوثيقة من الموقع
الإلكتروني التابع لدائرة الصحة في نيو ساوث ويلز
www.health.nsw.gov.au

دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز

Miller Street 73

North Sydney NSW 2060

رقم الهاتف: (02) 9391 9000

رقم الفاكس: (02) 9391 9101

الطابعة المبرقة: (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

حقوق طبع هذا الكتيب محفوظة. يجوز إعادة إنتاجه
كلياً أو جزئياً لأغراض التدريب والدراسة بشرط التنويه
بالمصدر. ولا يجوز إعادة إنتاجه لأي استخدام تجاري أو
للبيع. أما إعادة الإنتاج لأغراض غير تلك المصرح بها أعلاه
فتحتاج للإذن الخطي من دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز.

كانون الثاني/يناير 2009

مرحلة الحمل المبكرة - عندما لا تسير الأمور على ما يُرام

المحتويات

- 4.....مرحلة الحمل المبكرة
- 5.....معلومات حول الإسقاط
- 6.....هل يمكن منع حدوث الإسقاط؟
- 7.....أعتقد أنني أسقطت - ما الذي عليّ عمله؟
- 9.....أنواع الإسقاط
- 12.....الخطأ ليس خطأك
- 13.....دعم أحدكما الآخر
- 15.....متابعة المسير
- 16.....جهات الاتصال والموارد

مرحلة الحمل المبكرة

وكذلك الأمر فإن غالبية النساء اللواتي يسقطن حملهن سيكون حملهن ناجحاً في المستقبل.

"ينتهي حوالي واحدة من كل خمس حالات حمل مؤكّدة بالإسقاط."

من المهم أن نتذكّر أن العاملين في ميدان الصحة لا يستطيعون منع حدوث الإسقاط في مرحلة الحمل المبكرة، لكنهم يستطيعون إعطاء ما قد تحتاجينه من الرعاية والدعم.

نأمل أن يساعدك هذا الكتيّب ويساعد شريكك خلال هذا الوقت المليء بالشكوك والتأثر.

يُطلق على الأشهر الثلاثة من الحمل اسم الثلث الأول.

خلال الثلث الأول ينمو الطفل من مجموعة مجهرية من الخلايا بعيد بداية الحمل إلى مضغة آخذة بالنمو ببلوغ الحمل ستة أسابيع إلى أن يصبح جنيناً بنهاية الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

خلال هذه المرحلة تكون هناك تغييرات هائلة في جسمك. وفي هذه المرحلة تكون إمكانية حدوث الإسقاط في أقصاها.

في الثلث الأول ينتهي حوالي واحدة من كل خمس حالات حمل مؤكّدة بالإسقاط.

لكن الأعراض الخفيفة لا تؤدي دائماً إلى إسقاط، والكثير من النساء اللواتي كنّ يخشين أن يخسرن حملهن يلدن أطفالاً أصحاء.

معلومات حول الإسقاط

" يحدث معظم حالات الإسقاط في مراحل الحمل المبكرة."

تشير لفظة الإسقاط إلى خسارة الطفل خلال فترة الـ ٢٠ أسبوعاً الأولى من الحمل.

يحدث معظم حالات الإسقاط في مراحل الحمل المبكرة، ويكون ذلك غالباً في الثلث الأول.

أما الطفل الذي يموت بعد ٢٠ أسبوعاً من الحمل (أو الذي يكون وزنه أكثر من ٤٠٠ غرام) فيكون تصنيفه أنه وُلد ميتاً.

هناك أنواع متباينة من الإسقاط، وسيساعدك فهم هذه الأنواع على معرفة ما يحصل لجسمك. راجعي الصفحة ٩ للاطلاع على مزيدٍ من المعلومات.

هل يمكن منع حدوث الإسقاط؟

الإسقاط في المراحل المبكرة، إلا أن باستطاعتهم تقييم ما إذا كنتِ معرضة لخطر بروز مشكلة صحية أشد خطراً، كالمضاعفات الناجمة عن الحمل المنتبذ.

بإمكان اختصاصيي القبالة واختصاصيي التوليد والأطباء والعاملين الآخرين في الميدان الصحي أن يقدموا الدعم لك أيضاً خلال هذه الفترة العاطفية وأن يطمئنوك إلى ما يمكن أن تتوقعينه خلال الإسقاط.

” من النادر أن تكون
خسارة الحمل مرتبطة
بأي شيء قمت به.“

الشعور بالذنب ولوم الذات من ردود الفعل الشائعة للإسقاط.

يتساءل الكثير من النساء: هل كان بإمكانني أن أمنع حدوث ما حدث؟

الجواب هو كلا. فمن النادر أن تكون خسارة الحمل مرتبطة بأي شيء قمت به.

ولم يتم إثبات وجود علاقة بين الإسقاط من جهة والإجهاد والعمل والأشغال اليومية من جهة أخرى.

فالإسقاط وببساطة هو طريقة طبيعية لرفض الجسم للحمل غير القادر على الاستمرار.

لا يستطيع العاملون في الميدان الصحي منع حدوث

أعتقد أنني أسقطت - ما الذي عليّ عمله؟

الوصول إلى الرعاية

هناك عدد من الخدمات الصحية المتوفرة في نيو ساوث ويلز للنساء اللواتي يعانين من صعوبات في مراحل الحمل المبكرة.

إذا كنت تعتقدين أنك في طور إسقاط طفلك، اتصلي بـ healthdirect أستراليا على الرقم ٢٢٢ ٠٢٢ ١٨٠٠ في أي وقت من الليل أو النهار، وسيقومون بتقييم أعراضك ويوجهونك إلى أفضل خدمة إذا لزم الأمر.

عند طلب العلاج، سيخبرك مقدّم الرعاية لك بخيارات العلاج ويساعدك على اتخاذ أفضل قرار لك.

تبعاً للأعراض التي تكون لديك، يجوز أن تُعرض عليك الأشياء التالية:

- تقييم واستقصاء عام
- فحص بالموجات فوق الصوتية أو اختبار للدم إذا لزم ذلك
- إحالة إلى رعاية المتابعة المناسبة
- دعم عاطفي مستمر.

قد تشمل الدلائل التنبيهية لحدوث إسقاط واحداً أو أكثر من الأمور التالية:

< ألم حاد في أسفل البطن

< مغص

< نزف مهبطي

إذا اعتقدت أنك في طور إسقاط حملك فعليك ما يلي:

< الاتصال بـ healthdirect أستراليا على

الرقم ٢٢٢ ٠٢٢ ١٨٠٠ وهو خط حكومي

للمعلومات والمشورات الصحية على أساس

٢٤ ساعة في اليوم

< زيارة طبيبك المحلي

ما الذي يحدث في المستشفى؟

إن أقسام الطوارئ في المستشفيات هي لمن يحتاج العناية الطبية المستعجلة.

إذا كانت لديك مشاكل خلال مرحلة حملك المبكرة فيجب أن تتذكر أن هذه الأعراض يمكن أن تؤدي أحياناً إلى مضاعفات أخرى على صحتك.

إن أقسام الطوارئ مجهزة تجهيزاً حسناً للتعامل مع المضاعفات المستعجلة والهامة، مثل الحمل المنتبذ.

ما هو الفرز الطبي الإداري؟

إذا احتجت للذهاب إلى قسم الطوارئ في المستشفى فسيقابلك لدى وصولك ممرض الفرز الطبي الإداري.

والفرز الطبي الإداري نظام لتسجيل المرضى حسب الأولويات، بحيث يبدأ أولاً علاج أصحاب الحالات التي تتهدد الحياة.

ومعظم الناس الذين يأتون إلى أقسام الطوارئ تكون لديهم درجة عالية من الألم أو الضيق.

إذا اعتقد الممرض أن حملك قد يكون منتبذاً فالأغلب هو أن يراك الطبيب بصورة أسرع مما لو كنت تعانين من مغص خفيف في أسفل بطنك ومن نرف مهبلية.

سيدرك أطباءك وممرضوك أن أي تهديد لاستمرار حملك أمر مزعج للغاية، وسيقدمون لك مجموعة من الخدمات متى بدأ تقييمك.

خلال تلك المدة يجب إطلاع الموظفين على أية مستجدات في حالتك، والرجاء أن تخبري أحد الممرضين فوراً إذا احتجت للذهاب إلى دورة المياه.

أنواع الإسقاط

المرتقب

الإسقاط المرتقب هو عندما يصدر جسمك إشارات إلى أنك قد تسقطين حملك. قد يحدث لك شيء من النزف المهبلي أو ألم أسفل البطن على مدى فترات متفاوتة تبلغ في بعض الأحيان أياماً أو أسابيع. خلال الإسقاط المرتقب يظل عنق رحمك عادة مغلقاً. وقد يتطوّر الترقّب وينتهي بالإسقاط أو قد يخف وتستمرين في حملك بصورة سليمة وتنجبين طفلك. من النادر أن يكون هناك أي شيء يستطيع أن يفعله الطبيب أو اختصاصي القبالة أو أن تفعليه أنت لحماية حملك. في الماضي كانت المرأة توصى بالراحة في السرير، لكن ليس هناك إثبات علمي على أن هذا الأمر يفيد في هذه المرحلة.

الحتمي

يمكن أن يأتي الإسقاط الحتمي بعد الإسقاط المرتقب أو بدون تحذير. يحدث عادة الكثير من النزف المهبلي ومغص شديد في أسفل البطن. خلال الإسقاط، ينفتح عنق رحمك ويخرج الجنين مع النزف.

الكلي

الإسقاط الكلي هو عندما تخرج كل أنسجة الحمل من رحمك. قد يستمر النزف المهبلي لعدة أيام بعد الإسقاط، ومن الشائع حدوث ألم مغص أشبه بالآلم الوضع أو ألم الدورة الشهرية الشديد مع إفراغ الرحم محتوياته. إذا حدث إسقاط حملك في المنزل أو في مكان آخر لا يوجد فيه أي مشتغلين في الميدان الصحي فعليك زيارة الطبيب لإجراء فحص لتحديد ما إذا كان الإسقاط كلياً.

غير الكلي

عندما يكون الإسقاط غير كلي، تظل بعض أنسجة الحمل في الرحم. قد يستمر النزف المهبلي والمغص في أسفل البطن مع محاولة الرحم إخراج ما تبقى فيه.

ينبغي أن يقيم طبيبك أو اختصاصي القبالة ما إذا كان من الضروري القيام بإجراء قصير يسمى توسعة عنق الرحم وكشط الرحم (يُشار إليه غالباً بـ D&C) بغية إزالة أية أنسجة متبقية من الحمل. وهذا إجراء طبي هام يتم في غرفة عمليات.

الفائت

عندما يفوتك الشعور بالإسقاط فإن ذلك معناه أن الطفل قد مات وبقي في الرحم.

قد يحدث سيلان بني اللون، وقد يتلاشى بعض أعراض مرحلة الحمل المبكرة كالغثيان والتعب.

تتوقف أعراض الإسقاط الشائعة الأخرى مثل المغص والنزف المهبلي. وقد لا تكونين مدركة لحدوث أي شيء للطفل، ولذلك فقد تصابين بصدمة نتيجة الخسارة عندما تذهبين لإجراء الفحص المسحي التالي أو الأول لأنه لن يكون هناك أي نبض. عليك مراجعة طبيبك لمناقشة خيارات العلاج.

المتكرّر

يحدث لدى عدد صغير من النساء إسقاط متكرّر (أي ثلاث حالات إسقاط متتالية أو أكثر).

وهذه مشكلة نادرة، وهي تحتاج للمتابعة من جانب اختصاصي خلال حالات الحمل في المستقبل.

إذا كانت هذه حالة الإسقاط الثالثة أو أكثر فمن الأفضل مناقشة الأمر مع طبيبك الذي قد يستطيع استقصاء الأسباب.

تشمل أنواع الحمل الأخرى التي تؤدي إلى الإسقاط ما يلي:

الحمل المنتبذ

الحمل المنتبذ هو عندما تغرس الموضعة نفسها داخل قناة فالوب أو في أماكن أخرى خارج الرحم.

لا يستطيع الجنين عادة البقاء حياً في حالة الحمل المنتبذ.

تشمل الأعراض التي قد تشعرين بها خلال الحمل المنتبذ أماً حاداً في أسفل بطنك أو نزفاً مهلبياً أو الشعور بالإغماء أو التقيؤ أو ألماً في طرف إحدى الكتفين.

إذا ظهر أي من هذه الأعراض لديك فمن المهم أن تطلي العناية الطبية المستعجلة.

الحمل اللامضغي

وهو عندما ينمو كيس الحمل ولكن بدون أن يكون فيه طفل.

يتم اكتشاف هذه الحالة عادة خلال الفحص المسحي. في معظم الحالات تكون هناك مضغة قد تكوّنت لكنها لم تنمُ ومن ثم أعيد امتصاصها إلى داخل الرحم في مرحلة مبكرة جداً.

عليك مراجعة طبيبك لمناقشة خيارات العلاج.

الخطأ ليس خطأك

من المهم أن يتوفر لك الدعم والتفهم اللذين تحتاجين لهما لتخطي هذه الفترة العصبية. يستطيع طبيبك أو المستشفى وصلك بمستشارين أو وكالات دعم أخرى لديها الخبرة في مساعدة النساء والرجال على مواجهة ظروف خسارة أحد أطفالهم.

”طبقاً لما يقوله اختصاصيو القبالة
فإن السؤال الأكثر طرحاً بعد الإسقاط
هو ”لماذا حدث ذلك؟“ أما الجواب
الأكثر شيوعاً فهو ”الخطأ ليس
خطأك“.

إذا انتهى حملك في مرحلة مبكرة وبصورة غير متوقعة فقد تخالجت مجموعة كبيرة من المشاعر.

ومشاعر الحزن الشديد والوحدة وعدم تصديق ما حصل والغضب هي من ردود الفعل الشائعة لخسارتك طفلك.

كما أن الكثير من النساء وشركائهن يشعرون بالذنب، لكن من المهم تذكّر أن خسارة الحمل نادراً ما تكون نتيجة أفعالكما.

لا توجد إثباتات على وجود علاقة بين الإجهاد والعمل والأنشطة اليومية من جهة والإسقاط من جهة أخرى.

كذلك فإن عدم الارتباط بصورة كافية مع فكرة وجود الطفل أو الشعور بالتوجس بشأن الحمل أو القيام بكثير من الأعمال المنزلية ليست هي الأخرى من المسببات المثبتة أو الحقيقية للإسقاط.

في الكثير من الحالات يكون الإسقاط المبكر متعلقاً باختلال وراثي أو مشكلة إيمائية أخرى تتعلق بنمو الطفل. إلا أن السبب المحدد في الكثير من الحالات لن يُعرف أبداً.

دعم أحدكما الآخر

خلال هذه المدة من المهم أن يبادر الشركاء إلى عرض أكبر قدر ممكن من الدعم وذلك بالصبر والتفهم.

كذلك قد يشعر الشركاء بالضيق بين شعورهم من جهة وورغبتهم في دعم شريكاتهم في خسارتهن وحننهن من جهة أخرى.

”بغية تحسين شعوري كنت بحاجة

للتحدث عن ذلك الشعور. وبغية

تحسين شعوره هو كان بحاجة لعدم

السماع عنه.”

تكون الاستجابة للإسقاط متباينة جداً بين النساء وشركائهن.

في حالة بعض النساء، يكون الاتصال العاطفي مع الطفل فورياً لأنه يكون لديهن الكثير من الأمور الجسدية التي تذكرهن بالطفل مع تكيف الجسم انسجاماً مع مراحل الحمل المبكرة. أما بالنسبة لشريك المرأة، فإن مثل هذا الاتصال الجسدي والعاطفي الفوري أقل شيوعاً.

ينزعج الكثير من الشركاء لخسارة الطفل، لكنهم يكونون أكثر قلقاً لرؤية ألم وحنن شريكاتهم.

قد يعتري بعض النساء حزن شديد ويبكين ويحتجن للتحدث عما عاينته. وقد يجد الشركاء صعوبة في فهم التغييرات التي تمر بها شريكاتهم بعد الإسقاط والتأثيرات العاطفية التي يشعرون بها.

إن الشعور بالقلق والحزن العميق والضيق الذي يستمر لأكثر من أسبوعين هو ما يُطلق عليه عادة اسم الاكتئاب. يختلف الشعور بالاكتئاب بعد الإسقاط، لكنه يشمل عادة بعض الأمور التالية:

- البكاء المستمر
- صعوبة في النوم
- الشعور بانعدام الرجاء وعدم القيمة
- عدم الأكل أو الإفراط فيه
- عدم القدرة على القيام بالمهام الاعتيادية
- الانسحاب من الاتصال الاجتماعي
- عدم الرغبة أو انعدام السعادة في الأنشطة العادية
- التفكير بالانتحار أو إيذاء النفس
- ضعف الذاكرة أو صعوبة التركيز

إذا كنت قلقة على نفسك أو شريكك تحدثي عن الأمر إلى مقدم الرعاية لك. سيكون بإمكانه وصلك بموظف اجتماعي أو مستشار يتحلّى بالخبرة لدعمك خلال هذه الفترة الحزينة.

يقول الموظفون الاجتماعيون وعلماء النفس أن الشركاء حتى الذين لم يشعروا بارتباط قوي بأطفالهم غير المولودين والذين لا يبدو عليهم الحزن العميق نتيجة الخسارة يشعرون هم أيضاً بمجموعة من المشاعر القوية بعد الإسقاط.

من الطبيعي أن يكون هناك حزن شديد على فقد طفلك. إلا أنه إذا ظهر أنك أو شريكك تعانين من الاكتئاب فمن المهم أن تطلبا الدعم الإضافي من مستشار.

”لقد فقدت الرغبة في كل شيء. فلم أعد أريد ترك الفراش. لكن التحدث إلى مستشار ساعدني فعلاً على فهم شعوري وتخطي تلك المرحلة.“

متابعة المسير

ليست هناك قواعد ثابتة وسريعة حول الوقت المناسب لبدء حمل جديد، لكن من المفيد لكل امرأة أن تزور طبيبها العام قبل محاولة الحمل، إذ يستطيع طبيبك العام إجراء فحص عام لك ومساعدتك على إجراء أية تغييرات على أسلوب معيشتك أو نظامك الغذائي اللذين قد يفيدا حملك في المستقبل.

”إن 95 بالمائة من النساء اللواتي يسقطن حملهن مرة يتابعن المسير وينجن أطفالاً أصحاء لاحقاً.“

قد تخالجهك أنت وشريكك مشاعر مختلطة عند التفكير بالحمل في المستقبل. من المهم التحدث عن مشاعرك مع شريكك. يحتاج البعض لوقت كي يتحكموا بحزنهم قبل الشعور بالاستعداد عاطفياً "للمحاولة مرة أخرى". أما للآخرين فقد يكون السؤال هو، هل يمكنني التجربة مرة أخرى؟

تذكرني أن 95 بالمائة من النساء اللواتي يسقطن حملهن مرة يتابعن المسير وينجن أطفالاً أصحاء لاحقاً. كما أن ما يصل إلى 75 بالمائة من النساء اللواتي يسقطن حملهن ثلاث مرات أو أكثر سيحملن حملاً طبيعياً في نهاية الأمر وينجن أطفالاً.

وفي حين أن هذه الإحصاءات تبعث على الطمأنينة، فإن فكرة الحمل مرة أخرى يمكن أن تبقى هاجساً يتوجس منه بل مخيفاً لبعض النساء.

موارد مفيدة

healthdirect Australia

1800 022 222

خط حكومي للمعلومات والمشورات
الصحية على أساس ٢٤ ساعة في اليوم

SIDS و Kids NSW

1800 651 186

تقدم SIDS and Kids NSW الدعم
في حالات الحزن للأفراد والعائلات التي
فقدت طفلاً لها خلال الحمل أو الولادة أو
أول العمر. وهذا يشمل الإسقاط وولادة
الطفل ميتاً وموته في الشهر الأول من
العمر وموت الأطفال المفاجئ (SIDS)
وموت الطفل الذي يعيش لغاية 6 أشهر
من العمر. www.sidsandkids.org

MotherSafe

أو (02) 9382 6539

1800 647 848

خدمة استشارية مجانية للنساء للقلقات
بشأن تعرضهن للمخدرات أو الأدوية أو
العدوى أو الإشعاع أو التعرض للمواد
الضارة في العمل خلال الحمل أو الإرضاع
من الثدي.

دائرة صحة نيو ساوث ويلز

www.health.nsw.gov.au

جهات الاتصال التي أحتاجها

اختصاصي التوليد

رقم الاتصال

اختصاصي القبالة

رقم الاتصال

المستشار

رقم الاتصال

الموظف الاجتماعي

رقم الاتصال

الطبيب العام

رقم الاتصال

ملاحظات