

## الحمل بعد فقدان الحمل

على الأرجح أن يؤثر فقدك لطفلك على كيفية تعاملك أنت وشريكك مع الحمل الجديد. ومن الطبيعي أن تشعرى بالقلق وتحتاجي إلى الاطمئنان أن طفلك بصحة جيدة.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول ما يمكنك فعله حتى يكون حملك صحيًا قدر الإمكان. فكري في طرق لتقليل التوتر، مثل القيام بأنشطة الاسترخاء، وتخيلي نفسك تُنجبين طفلاً سليماً.

الشريك  
ما يُمكنك فعله

قد تتفاعل أنت وشريكك على نحو مختلف مع فقدان طفل. ولكن الأمور ستستقر مع مرور الوقت. عليك التحلي بالصبر. اطلبي المساعدة إذا احتجت إليها.



## ما يُمكنك فعله

إلى جانب الضغط العاطفي الناجم عن فقدان الطفل، ستعانين أيضًا الآثار الجسدية للمخاض والولادة، مثل تورم الثديين والألم بين ساقيك.

يمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يُقدم لك المعلومات، ويساعدك في اتخاذ قرارات صعبة والإعداد للاستشارات الطبية والإحالات. وأيضًا الأخصائي الاجتماعي بالمستشفى ورجال الدين والممرضات، كلهم موجودون لمُساعدتك. وبعد مغادرة المستشفى، يمكنك الحصول على دعم ممرضات الصحة العامة، ومراكز الأزمات المحلية، والحُكماء من كبار السن، والزعماء الروحيين أو رجال الدين، ومُقدمي الاستشارات النفسية في حالة الحزن، ومستشفى ومركز صحة المرأة في بريتيش كولومبيا (bcwomens.ca)، هيلث لينك كولومبيا البريطانية (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-1 وغيرك ممن مروا بأحداث مُشابهة. قد تُساعد الأدوية بالنسبة للبعض.

العائلة والأصدقاء  
ما يُمكنك فعله

رُبما يكون قول "يُؤسفني مصابك" أفضل وأبسط شيء يمكن قوله لأم حزينة.

## هل تعلمين



يمكن أن تساعد علاقات السكان الأصليين بالمستشفيات على إرشاد عائلات السكان الأصليين خلال مراسم الوداع بعد فقدان طفل.

## ما الإجهاض التلقائي؟

هو فقدان الحمل خلال أول 20 أسبوعًا.

## ما ولادة جنين ميت؟

هو فقدان طفل بعد 20 أسبوعًا من الحمل، ولكن قبل ولادة الطفل. يمكن أن يولد الجنين ميتًا في أثناء الحمل أو المخاض.

عند قُقدان طفل بسبب الإجهاض التلقائي أو الحمل خارج الرحم أو ولادة جنين ميت أو أي مكروه آخر، يمكن أن يؤدي ذلك إلى جلب العديد من المشاعر السلبية. وقد تشعرين بصعوبة في التواجد حول الحوامل والأسر التي تنعم بوجود أطفال. مهما كانت مشاعرك، فهي طبيعية.

إذا كان طفلك قد وُلد ميتًا، فستتمكنين من رؤيته وحمله. يمكنك التقاط صور لها أو أخذ تذكارات معها إلى المنزل، مثل البطانية. خذي وقتك للتحدث معها وتوديعها. لا تتركها حتى تشعرى بأنك جاهزة.

## الخلاصات الهامة



تحدث معظم حالات الإجهاض في الأشهر الثلاثة الأولى بسبب عدم نمو البويضة المخصبة بصورة طبيعية. ليس ذلك خطأ أحد.