فقدان الحمل المبكر
(الإجهاض التلقائي)

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH
صحة • تعليم • بحوث
حمد
Hamad

يمكن لتجربة فقدان الحمل المبكر أن تسبب مزيجاً من الأفكار والمشاعر. وأنتن مدعوات للتحدث معنا في أي وقت عن تجاربكن الشخصية .

فقدان الحمل

هذا الكتيب هو للنساء وأزواجهن وعائلاتهن ممن يعيشون الآثار الجسدية والعاطفية لفقدان الحمل في الأسابيع الـ ١٤ 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 أسبوع منه . وربما تكون العلامة الأولى لعدم تقدم الحمل جيداً هو عندما تشعر المرأة بنزيف مهبلي مع ألم تقلصي كألم الدورة الشهرية . ولكن بعض النساء قد لا يشعرن بأي أعراض ، ولا يعلمن بأنهن 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 الفائت/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 الفائت/الصامت) فيعني أن تقدم الحمل قد توقف في مرحلة مبكرة ، وفشل ، ولكن أنسجته لم تخرج من الرحم ..
وهناك (الحمل الهاجر) الحمل خارج الرحم، وهوحمل غير طبيعي في مكانه ، حيث يحدث الحمل خارج تجويف الرحم وينمو هناك. والحمل خارج الرحم لا يستمر ، وقد يكون مهدداً لحياة الأم ، ويحتاج إلى علاج طبي معين .

ما نسبة حدوث الإجهاض؟

١٣ إلى ٢٠ في المئة تقريباً من حالات الحمل تتعرض للإجهاض . ويزيد احتمال حدوث ذلك مع التقدم في العمر، أي واحدة من كل خمس سيدات.

العناية الإرشادية

تستطيع العناية الإرشادية أن تقدم لك مساحة آمنة للتعبيرعن تجربة إجهاضك والاعتراف بها واستكشافها . إن التعامل باحترام مع تجربتك يمكن أن يساعدك على أن يكون لها معنى ، وتعزيز صحتك الكلية . كما أن العناية الإرشادية يمكنها أيضاً مساعدتك على خلق طقوس بسيطة وذات معنى تحترم تجربتك وروحانياتك.

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 اختصاصي نفسي لتقديم المشورة لك، إذا كان هذا سيعينك على الشفاء.

فقدان الحمل المبكر (الإجهاض التلقائي)

الواقع ، ليس هناك أي متطلبات قانونية تفرض دفن أو حرق أنسجة الحمل عند حدوث فقدان الحمل حتى الأسبوع ٢٠ منه ، ولكن يجوز لك عمل هذا على أية حال . كما يمكنك مناقشة الخيارات المطروحة أمامك بهذا الشأن مع مقدمي العناية الإرشادية بالمستشفى .

وتتضمن الخيارات أخذ أنسجة الحمل معك لدفنها في مكان له معنى خاص لك . ولكن إذا اخترتِ القيام بهذا، فمن المهم أن تخطري الطبيب أو الممرضة 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 الإرشادية ما الذي يتضمنه ذلك . ونرجوك أن تكوني مطمئنة أن أنسجة الحمل سيتم العناية بها بكل احترام .

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 تطلبي المساعدة في هذا الأمر .

خدمات الدعم

فيما يلي بعض خدمات الدعم التي قد تجدينها مفيدة لك . تذكري أن طبيب عائلتك الخاص هو خيارأول جيد لمساعدتك في الحصول على الرعاية المناسبة .

نساء حوامل في المتوسط ، تفقد حملها . في حين أن العديد من النساء تختبرن تجربة الإجهاض ، إلا أنهن غالباً لا يتحدثن عنها . وهناك هيئات و موارد مفيدة في هذا الصدد يمكنك الرجوع إليها. رجاءً 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 ها هي بعض الأسباب المحتملة .

١- عيوب صبغية (كروموسومية)

تحدث غالبية حالات الإجهاض التلقائي بسبب وجود عيوب/تشوهات بالصبغيات (الكروموسومات الوراثية) في الجنين (في الفترة المبكرة جداً من الحمل) ؛ ومن ثمَّ لا ينشأ الحمل بالشكل الصحيح من البداية. وتبين الأبحاث أن ما يصل إلى ٨٠٪ من حالات الإجهاض التي تحدث في ١٢ أسبوع الأولى من الـ الحمل، تحدث بسبب خلل ما في عملية الإخصاب ـ وهي عملية تتسم بالتعقيد. في هذه الحالات ، يمكننا أن ننظر للإجهاض على أنه الطريقة التي تتعامل بها الطبيعة مع جنين لا ينمو . 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 صبغية موروثة من الوالدين . وهذا يعني أنه ليس هناك احتمال أكبر لحدوث الإجهاض في الحمل التالي .

٢- صحة الأم

أحياناً ، قد يكون لدى الأم حالة مرضية تزيد من فرصة حدوث الإجهاض . على سبيل المثال ، مرض السكري عندما يكون السكر غير مستقر ، أو مرض بالغدة الدرقية ، أو تشوهات بالرحم ، أو أحيانا 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 .

٣- عمر الأم

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 . لاينصح 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 .

فقدان الحمل المبكر (الإجهاض التلقائي)

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.

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 لتتعاملي 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 لردة فعل الآخر لتجربة فقدان الحمل . وبالإضافة إلى ذلك ، فقد يحزن بعض الناس بسبب فقدان الآمال والأحلام بالحياة الجديدة .

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

الرعاية خلال فترة فقدان الحمل

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 الإرشادية متوفرة . وإذا احتجت إلىاختصاصية اجتماعية ، فستجدينها أيضاً متاحة لك . معظم النساء يجدن أنه من المفيد التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن مع أزواجهن ، وعائلاتهن وأصدقائهن .

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

العناية بأنسجة الحمل

بعض النساء وأزواجهن يقلقون بشأن ما سيحدث لأنسجة الجنين وأنسجة الحمل الأخرى عندما يحدث فقدان الحمل قبل الأسبوع العشرين منه .

العودة للعمل

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

محاولة الحمل مرة أخرى

يوصي الأطباء بالانتظار حتى بعد الدورة الشهرية التالية للإجهاض قبل محاولة الحمل مرة آخرى . والأهم من ذلك ، هو عدم محاولة الحمل مرة أخرى إلا عندما يحين الوقت المناسب لك . من المهم تجنب التدخين وعدم تناول المشروبات الكحولية أو التي تحتوي على كافيين بإفراط . واستمري في تناول حمض الفوليك أثناء محاولتك الحمل.

التأثير الشخصي لفقدان الحمل

إن تجربة فقدان الحمل المبكر، أياً كانت مرحلة الحمل ، قد تجلب مزيجًا 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 الأسى والضيق ، بينما البعض الآخر يتأثر تأثراً 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 وغيرالمتوقعة شعوراً بالصدمة والضعف، ولا سيما بعد ما يكون قد مر أشهر أو حتى سنوات من التحضير لهذا المولود المفقود .

تفهم الحزن

إن الحزن هو رد فعل طبيعي 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 أحياناً ، في محاولة للعثور على سبب لإجهاضك ، قد تبحثين عن الأمور التي فعلتيها مؤخراً ، والتي تظنين :التي 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
- حدوث إجهاض سابق
- أجراء فحص بالموجات فوق الصوتية
- التعرض للرعب أو للخوف الشديد
- 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 .

فقدان الحمل المبكر (الإجهاض التلقائي)

هل من المرجح أن يحدث لك إجهاض آخر؟

ليس بالضرورة . فبعد إجهاض واحد ، يكون من المرجح جداً أن يسير الحمل التالي سيراً طبيعياً وينجح . فالعديد من النساء اللواتي تعرضن إلى تجربة الإجهاض سابقاً ، يستمرن في حملهن" وينجبن 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 الاختصاصي . ومن المهم أن تتذكري أن التعرض إلى إجهاضين متتالين 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 ، فسيناقش الطبيب معك الخيارات المتاحة .

وقد يشمل هذا :

- السماح للحمل بالخروج بشكل طبيعي
- تناول بعض الأقراص لمساعدة الحمل على الخروج
- إجراء عملية ـ تسمى (التوسيع والتجريف) ـ تحت التخدير ، لإزالة أنسجة الحمل من الرحم .

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 الدوائي
- نشرة المعلومات حول العلاج الجراحي للإجهاض
- نشرة المعلومات حول خيارات العلاج في حالة الفقدان المبكر للحمل أو بي سلبيA-VE(أي فصيلة دم أيه سلبي RH-VEالنساء اللاتي لديهن فصيلة دم سلبية لعامل الريزس

قد يحتجن إلى حقنة غلوبيولين مناعي مضاد لعامل (O-VE أو أوه سلبي AB-VEأو أيه بي سلبي B-VE. وهذا الدواء سيحمي الحمل في المستقبل من "ANTI D"الريزس «دي» وهو مايسمى مضاد دي أو . RH+VE بطفل موجب الريزس RH-VEالمشاكل التي قد تنشأ عندما تحمل أم سلبية الريزس إن كنت سلبية الريزس ، سيقوم موظفينا بإعطائك المزيد من المعلومات .

ما بعد الإجهاض

النزيف والألم

قد يحدث لك نزيف مشابه لنزيف الدورة الشهرية ، وقد يستمر معك لمدة تصل إلى أسبوعين . لعلاج الألم تناولي مادة إيبوبروفين (نيوروفين) أو باراسيتامول (بانادول) . واستخدمي الفوط الصحية حتى يتوقف النزيف . سيختلف مقدار النزيف ومدته بحسب الطريقة التي تم بها علاج الإجهاض ، وعما إذا كنت قد أجريت لك عملية (توسيع وتجريف) أم لا . وسيناقش الطبيب المعالج معك ما هو المرجح أن تتوقعيه بناء على ظروف حالتك الخاصة وعلى طريقة العلاج التي قررتماها معاً .

يجب عليك الاتصال بطبيبك أو بقسم الطوارئ في حالة :

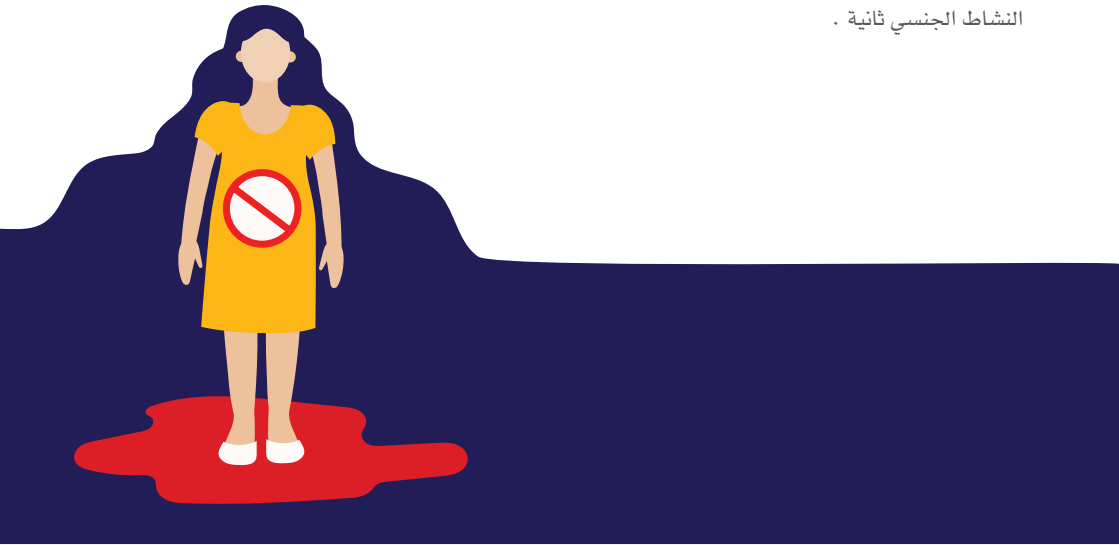
- أصبح النزيف شديدًا أو أصبح التحكم في الألم بالمسكنات صعباً
- نشأ لديك حمى أو رعشة
- أصبحت الإفرازات المهبلية ذات رائحة كريهة

الدورة الشهرية التالية

عادة ما تأتي الدورة الشهرية في خلال الأربعة إلى الستة أسابيع التالية للإجهاض . وأحيانا ، تكون هذه الدورة أغزر من المعتاد . ولكن إعلمي أن الإباضة قد تحدث 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 مهبلياً . 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 إمرأة إلى أخرى ، حيث تستجيب كل امرأة بشكل مختلف لتجربة الإجهاض . ولذا ، ستحتاجين إلى مناقشة زوجك في هذا الأمر، وتحديد الوقت المناسب لكما قبل العودة إلى النشاط الجنسي ثانية .



تثقيف المرضى وأسرهم
patienteducation@hamad.qa

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠٢٠

20-0202