

# اطلاعاتی برای حمایت از بانوان، همسر و خانواده هایشان



Mercy Health  
Care first

## سقط زودرس (سقط جنین)

**تجربه از دست دادن جنین در اوایل  
حاملگی ممکن است ترکیبی از افکار  
و احساسات به همراه داشته باشد.**

**اگر شما در مورد تجربیاتتان با ما صحبت  
کنید ما خوشحال خواهیم شد.**

## سقط جنین

این کتابچه برای زنان، همسر و خانواده شان که با  
اثرات جسمی و روحی از دست دادن حاملگی در  
12 هفته اول برخورد دارند، می باشد.

### سقط جنین چیست؟

سقط جنین واژه ای است که زمانی بکار میرود  
که یک زن تجربه از دست دادن بارداری در  
20 هفته اول داشته باشد. معمولاً "سقط جنین زود و  
در 12 هفته اول بارداری رخ می دهد.

اولین نشانه این که بارداری به خوبی پیشرفت  
نمی کند ممکن است زمانی باشد که زن خونریزی  
واژینال و درد عضله ای پریود را تجربه می کند.

برخی از بانوان ممکن است هیچ علائمی نداشته  
باشند و تنها در هنگام سونوگرافی متداول متوجه  
شوند که سقط جنین رخ داده است. معمولاً، هیچ  
درمانی برای جلوگیری از سقط جنین وجود ندارد.

انواع مختلفی از سقط جنین شامل سقط جنین  
کامل، سقط جنین ناقص و یا سقط جنین خاموش  
وجود دارد.

سقط جنین کامل به این معنی است که تمام بافت  
بارداری خارج شده است و رحم در حال حاضر  
خالی می باشد.

سقط جنین ناقص به این معنی است که قسمتی از  
بافت بارداری در رحم باقی مانده است.

سقط جنین خاموش به این معنی است که رشد  
بارداری اولیه متوقف شده و شکست خورده است  
اما از رحم خارج نشده است.

حاملگی خارج رحمی عارضه ای است که در آن  
بارداری خارج از رحم رشد می کند. حاملگی خارج  
از رحم زنده نخواهد ماند و ممکن است تهدید کننده  
زندگی باشد و نیاز به درمان خاص پزشکی دارد.

## سقط جنین چقدر متداول است؟

در این موارد ممکن است جنین فراتر از مراحل اولیه شد نکند و ممکن است در سونوگرافی دیده نشود.

حدود 13 تا 20 درصد از حاملگی ها به سقط جنین منتهی می شود. با بالا رفتن سن، احتمال سقط جنین افزایش می یابد. و این یعنی که به طور متوسط در هر زن باردار احتمال سقط جنین یک به پنج است.

در حالی که بسیاری از زنان سقط جنین را تجربه می کنند، اغلب در مورد آن صحبت نمی شود. منابع و سازمان هایی مفید وجود دارد که شما می توانید به آن مراجعه کنید. لطفاً برای اطلاعات بیشتر به پشت جلد کتابچه مراجعه کنید.

## 2. سلامت مادر

گاهی اوقات ممکن است وضعیت پزشکی مادر به افزایش احتمال سقط جنین منجر شود. به عنوان مثال، دیابت کنترل نشده، بیماری تیروئید، غیر طبیعی بودن رحم و یا گاهی یک عفونت می تواند باعث سقط جنین شود. همچنین شرایط پزشکی نادر که روی لخته شدن خون تاثیر می گذارد، می تواند باعث سقط جنین شود. درمان این بیماری ها ممکن است شانس داشتن یک بارداری موفق را بهبود ببخشد.

چه چیز در مورد علل سقط جنین شناخته شده است؟ علت دقیق سقط جنین ممکن است معلوم نباشد، اما در اینجا برخی از دلایل محتمل ذکر شده است.

## 1. اختلالات کروموزومی

اکثر مواقع سقط جنین به دلیل غیر طبیعی بودن کروموزوم جنین (در اوایل بارداری) رخ می دهد و از همان آغاز، بارداری به درستی شکل نمی گیرد.

تحقیقات نشان می دهد که به میزان 80 درصد از سقط جنین ها که در 12 هفته اول بارداری رخ می دهد به دلیل اتفاق اشتباهی در روند پیچیده لقاح چیزی اشتباه شده است.

در این موارد، سقط جنین می تواند به عنوان راه طبیعت در برخورد با جنینی که به طور معمول رشد نمی کند شناخته شود.

## خرافات درباره سقط جنین

خرافات زیادی در مورد دلایل سقط جنین وجود دارد. شما ممکن است برخی از آنها را از دوستان یا خانواده بشنوید. شنیدن این داستانها ممکن است باعث احساس گناه، نگرانی و اضطراب بی دلیل شود.

گاهی برای پیدا کردن دلیلی برای سقط جنین تان، شما ممکن است به دنبال کارهایی که اخیراً انجام داده اید که فکر می کنید باعث سقط جنین شده باشد، بگردید.

لیست زیر کارهایی است که باعث سقط جنین نمی شود:

- ورزش در حد متعادل
- کار کردن
- مسافرت
- روابط زناشویی
- حالت تهوع حاملگی
- مصرف قرص ضد بارداری خوراکی
- فکر کردن در مورد اینکه آیا می خواستید بچه دار شوید یا نه؟
- استرس یا نگرانی
- سقط جنین عمدی در گذشته
- سونوگرافی کردن
- وحشت کردن
- بحث کردن

اگرچه این اطلاعات ممکن است درد یا ناراحتی فقدان شما را کم نکند، ولی امکان دارد به درک شما از اینکه سقط جنین هر چند وقت یکبار ممکن است رخ دهد کمک کند.

تحقیقات نشان می دهد که زنان مسن تر به احتمال بیشتری سقط جنین را تجربه می کنند. و دلیل آن شیوع اختلالات کروموزومی در تخمک زنان با افزایش سن می باشد. سن پدر هم ممکن است در سقط جنین نقش داشته باشد.

گزارشات علوم پزشکی نشان می دهد که خطر سقط جنین یک به پنج (20 درصد) زمانی که مادر 30 ساله است. یک به دو (50 درصد) زمانی که او 40 ساله است؛ و سه به چهار (75 درصد) زمانی که او 45 ساله است.

## 4. عوامل سبک زندگی

تحقیقات نشان می دهد سیگار کشیدن بیش از ده نخ در روز احتمال سقط جنین را افزایش می دهد.

مصرف الکل در حاملگی توصیه نمی شود و مصرف الکل زیاد یا متوسط ممکن است باعث سقط جنین شود.

مصرف زیاد کافئین هم ممکن است باعث سقط جنین شود.

## 5. سقط جنین های قبلی

در زنانی که دو سقط جنین مکرر و یا بیشتر را تجربه کرده اند، ممکن است عامل اساسی وجود داشته باشد که خطر سقط جنین را افزایش می دهد. ممکن است انجام تحقیقات بیشتر مناسب باشد و با پزشک به صورت موردی قابل بحث خواهد بود.

## آیا احتمال دارد دوباره سقط جنین داشته باشید؟

هر تصمیمی باید موردی بررسی شود و بستگی به بسیاری موارد، از جمله خواست شما دارد.

اگر شما نیاز به اطلاعات بیشتر دارید لطفاً به نشریه های اطلاعاتی ارائه شده توسط بخش اورژانس مراجعه کنید:

- نشریه اطلاعاتی میزوپروستول برای مدیریت پزشکی سقط جنین.
- نشریه اطلاعاتی اتساع رحم با کشش وکورتاژ برای درمان سقط جنین از طریق جراحی
- نشریه اطلاعاتی از دست دادن حاملگی در اوایل بارداری برای راه های درمان

زنائی که گروه خونی با عامل ار هاش (RH) نوع منفی دارند، (مانند B، AB، A یا O منفی) ممکن است نیاز به تزریق ایمونوگلوبولین ار هاش (D) یا "آنتی-د" داشته باشند. این دارو در حاملگی های آینده از مشکلاتی که ممکن است هنگامی که مادر ار هاش منفی، حامل نوزاد ار هاش مثبت است رخ دهد، محافظت می کند.

اگر شما ار هاش منفی دارید کارکنان ما به شما اطلاعات بیشتر خواهند داد.

لزوما" نه. بعد از یک سقط جنین، حاملگی شما به احتمال زیاد سالم و مداوم خواهد بود. بسیاری از بانوانی که سقط جنین را تجربه کرده اند نوزادان سالمی که دوران کامل بارداری را سپری کرده اند خواهند داشت. اگر زنی سه سقط متوالی داشته باشد، ممکن است برای مشاوره تخصصی به کلینیک سرپائی ارجاع داده شود. مهم است که به یاد داشته باشید که تجربه دو سقط جنین پشت سر هم غیر معمول نیست و این بدان معنا نیست که "مشکلی" در شما و یا بدن شما وجود دارد.

## درمان سقط جنین چیست؟

اگر سقط جنین تمام شده است و همه بافت خارج گشته است شما به هیچ گونه درمان پزشکی بیشتر نیاز ندارید. اگر بارداری از بین نرفته است، دکتر در مورد راه حلها با شما صحبت می کند.

که شامل:

- اجازه دادن به حاملگی که به شکل طبیعی خاتمه یابد
- مصرف قرص برای خاتمه دادن به حاملگی
- جراحی کردن- اتساع رحم با کشش وکورتاژ در بیهوشی کامل برای خارج کردن حاملگی

## بعد از سقط جنین

### پریود بعدی

پریود بعدی شما معمولاً 4 تا 6 هفته بعد آغاز می شود. گاهی این پریود سنگین تر از پریودهای دیگر است ولی نه همیشه. به یاد داشته باشید که ممکن است شما قبل از این تخمک گذاری کنید و ممکن است در ماه اول بعد از سقط جنین باردار شوید.

### ارتباط جنسی

معمولاً توصیه می شود پیش از آنکه روابط جنسی و ژینال داشته باشید، تا پایان خونریزی صبر کنید ؛ با این حال، زمانی که شما از لحاظ عاطفی آماده رابطه جنسی هستید یک تصمیم فردی است. زمان مورد نیاز شما برای بهبود یافتن از لحاظ احساسی از فردی به فردی متفاوت خواهد بود ، چرا که پاسخ هر فرد نسبت به سقط جنین متفاوت است . شما و همسران باید در مورد زمانی که شما آمادگی روابط جنسی دارید صحبت کنید.

### بازگشت به کار

هر زن احساس متفاوتی در مورد زمانی که می تواند به کار بازگردد دارد. برخی از زنان نیاز به چند روز تعطیلی برای تطبیق با شرایط متفاوت خود دارند، قبل از اینکه از لحاظ احساسی آماده بازگشت به کار باشند.

## خونریزی و درد

ممکن است شما خونریزی شبیه پریود داشته باشید که ممکن است تا دو هفته ادامه داشته باشد. ایبوپروفن (نروفن) یا پاراستامول (پانادول) برای درد استفاده کنید. از نوار بهداشتی استفاده کنید تا خونریزی متوقف شود.

میزان خونریزی و مدت زمان آن با توجه به اینکه چگونه سقط جنین مدیریت شده است و اینکه آیا اتساع رحم با کشش و کورتاژ انجام شده است یا نه ، متفاوت است. پزشک با شما در مورد اینکه احتمالاً با توجه به شرایطتان چه چیز انتظار داشته باشید و گزینه های مدیریتی خاص تصمیم گرفته شده، صحبت خواهد کرد.

## شما باید با پزشک و یا قسمت اورژانس تماس بگیرید اگر:

- خونریزی شما شدید باشد و یا دردتان قابل کنترل نباشد
- تب یا لرز داشته باشید
- ترشحات و ژنتان بوی بد بدهد

اگر احتیاج به کمک دارید با  
بیمارستان مرسی باتوان (هایدلبرگ) بخش اورژانس  
با شماره 8458 4000  
و یا  
بیمارستان مرسی وریبی بخش اورژانس با شماره  
8754 3300 تماس بگیرید

## تلاش برای حاملگی مجدد:

توصیه می شود قبل از تلاش برای حاملگی مجدد تا پررود بعدی صبر کنید. مهم است زمانی برای حاملگی مجدد تلاش کنید که آماده هستید.

مهم است از سیگار کشیدن و مصرف کافئین و الکل زیاد خودداری کنید. در حالی که برای حاملگی تلاش می کنید به مصرف فولیک اسید ادامه دهید.

## تاثیر شخصی از دست دادن حاملگی

تجربه سقط جنین در اوایل حاملگی می تواند، در هر مرحله ای از حاملگی ترکیبی از احساسات و افکار به همراه داشته باشد.

اندوه به عنوان پاسخ فرد به فقدان شناخته می شود و این پروسه در هر فردی منحصر به فرد است. هیچ راه درست یا غلطی برای پاسخگویی وجود ندارد. بعضی از افراد عمیقاً مضطرب می شوند ولی دیگران ممکن است کمتر تحت تاثیر قرار بگیرند.

برخی از زنان قادر هستند به آسانی آنچه اتفاق افتاده است پردازش کنند و به فعالیت های روزانه برگردند. برای دیگران، پس از شاید ماه ها یا حتی سال ها آماده شدن، این فقدان ناگهانی و غیر منتظره می تواند آنها را شوکه و آسیب پذیر کند.

## درک اندوه

اندوه پاسخ طبیعی، معمولی و غیر قابل اجتناب به فقدان است. اندوه شما پس از سقط جنین واقعی، منحصر بفرد به خودتان و شکل گرفته از داستان زندگی شماست. فرهنگ و عقاید معنوی شما روی نحوه اندوه شما تاثیرگذار است.

طیف وسیعی از احساسات که پس از سقط جنین تجربه می شود می تواند شامل احساس پوچی، غم، احساس گناه، ناامیدی، خشم، تنهایی، انزوا، سرخوردگی، درماندگی و ناامیدی باشد.

ما شما را تشویق به اذعان و اعتماد به احساساتتان می کنیم - فضا و زمان مورد نیاز خود را برای کنار آمدن با تجربه تان در نظر بگیرید.

شریک زندگی شما نیز ممکن است برخی از این احساسات را تجربه کند ولی پاسخ متفاوتی نسبت به شما داشته باشد. اعتراف و پذیرش این تجربه عاطفی می تواند به درک پاسخ هر فرد به از دست دادن بارداری کمک کند. علاوه بر این، برخی از مردم ممکن است برای از دست دادن امید و آرزو برانگیخته با آغاز زندگی جدید، اندوهگین شوند.

و گاهی اوقات، غم و اندوه همراه سقط جنین می تواند به تجربه های دیگر غم و اندوه متصل شده و شما می توانید عمیقاً غمگین شوید. احساس از دست دادن ممکن است با دیدن زنان باردار تحریک شود. حس از دست دادن می تواند بعد از مدتی احساس شود، به ویژه نزدیک به تاریخ تولدی که انتظار داشتید یا سالگرد سقط جنین.

## مراقبت در زمان فقدان

هدف کارکنان ما همیشه در زمانی که به شما برای مراقبت و مدیریت فقدان بارداری کمک می کنند ارائه مراقبت جامع است. ما به طیف وسیعی از افکار، احساسات و رفتار که می تواند بخشی از پاسخ هر زن به سقط جنین باشد، احترام می گذاریم.

خدمات مراقبت معنوی در دسترس است. در صورت نیاز، مددکار اجتماعی نیز موجود است.

برای بیشتر افراد در میان گذاشتن افکار و احساسات با همسر، خانواده و دوستان مفید می باشد.

گاهی اوقات زنان ترجیح می دهند به جای صحبت با خانواده یا دوستان با دکتر، ماما یا دیگر متخصصین پزشکی صحبت کنند. ممکن است برای زنان بیان احساس غم و اندوه در مورد سقط جنین، به خصوص اگر آنها به کسی در مورد بارداری چیزی نگفته باشند سخت باشد.

شما می توانید در مورد اینکه با که صحبت کنید و احساساتتان را در میان بگذارید تصمیم بگیرید.

## مراقبت از بافت بارداری

برخی از زنان و همسرانشان در مورد آنچه که برای جنین یا بافت حاملگی اتفاق می افتد زمانی که فقدان بارداری قبل از هفته 20 رخ می دهد نگران هستند. در این مرحله از حاملگی هیچ الزام قانونی برای اینکه بافت بارداری یا جنین به خاک سپرده شود و یا سوزانده شود وجود ندارد، اما ممکن است انتخاب شما این باشد که این کار را انجام دهید. شما می توانید در مورد انتخابهای خود با مراقب معنوی بیمارستان صحبت کنید.

گزینه های موجود شامل بردن بافت بارداری به خانه برای دفن آن در محلی که برای شما معنی دار است. اگر شما انجام این کار را انتخاب می کنید، مهم است که به دکتر یا مامای خود بگویید تا اقدامات لازم را برای اینکه بافت بارداری تحت مراقبت شما قرار بگیرد انجام شود. ممکن است انتخاب شما این باشد که به بیمارستان اجازه دهید از بافت بارداری شما مراقبت کند و مراقب معنوی به شما درباره آنچه شامل این کار می شود توضیح خواهد داد. لطفاً مطمئن باشید که از بافت بارداری شما با احترام مراقبت می شود.

## محل مراسم

برای برخی از زنان و همسران آنها یک مراسم کوچک می تواند کمک به ارج نهادن به تجربه آنها بکند. این به کمک مراقب معنوی قابل انجام است. این کار می تواند با یک دعای ساده و یا گرفتن و روشن کردن یک شمع ساده، دریافت لحاف یادبود شخصی و یا گواهی اسم انجام شود.

شما ممکن است با شریک زندگی و خانواده خود تصمیم بگیرید کاری خاص در خانه مانند کاشتن یک درخت یا گل به یاد کودکان انجام دهید. به انتخاب شما احترام گذاشته خواهد شد و به شما کمک خواهیم کرد.

## مراقبت مداوم

هیچ چارچوب زمانی خاصی برای غم و اندوه وجود دارد. با این حال، اگر تجربه غم و اندوه عمیق و ادامه دار است و برای شما تعامل کامل با زندگی مشکل است مهم است کمک بخواهید.

## خدمات پشتیبانی

“ساندز SANDS” پشتیبانی از سقط، تولد مرده و مرگ نوزاد

### SANDS miscarriage, stillbirth or newborn death support

این سرویس از طریق تلفن توسط پرسنل آموزش دیده و داوطلبانی که خود نیز به نوعی از دست دادن بارداری را تجربه کرده اند، پشتیبانی ارائه می کند. آنها گروه های پشتیبانی و مطالب نوشتاری مفیدی دارند.

تلفن: 9899 0218

[www.sands.org.au](http://www.sands.org.au)

مرکز استرالیایی غم و سوگواری  
Australian Centre for  
Grief and Bereavement

مشاوره سوگواری و خدمات حمایتی

تلفن: 9265 2111 أو 1300 664 786

[www.grief.org.au](http://www.grief.org.au)

### دکتر عمومی شما

دکتر عمومی شما همچنین منبع خوبی از اطلاعات و پند پزشکی در مورد فقدان بارداری و حاملگی در آینده است.

همچنین دکتر شما می تواند شما را به یک روانشناس برای مشاوره معرفی کند، اگر به پروسه درمان کمک میکند.

### خدمات ترجمه شفاهی

اگر شما به مترجم شفاهی نیاز دارید، می توانید با "خدمات ترجمه شفاهی تلفنی" با شماره 131 450 تماس بگیرید و بخواهید شما را به یکی از مراکز خدماتی فوق وصل کنند.

اینها برخی خدمات پشتیبانی هستند که ممکن است مفید باشد. به یاد داشته باشید که دکتر عمومی شما اولین انتخاب خوب برای دریافت مراقبت مناسب است.

### مراقبت معنوی

مراقب معنوی می تواند برای شما یک فضای امن برای ارائه و اذعان و کشف تجربه داشتن سقط جنین فراهم کند.

برخورد با احترام نسبت به تجربه شما میتواند به معنا دار کردن و ارتقاء تندرستی کلی شما کمک کند. همچنین مراقبت معنوی می تواند با ایجاد مراسم ساده و معنی دار به احترام گذاشتن به تجربه شما و معنویت شما کمک کند.

### بیمارستان مرسی بانوان

Mercy Hospital For Women

تلفن: 8458 4688

### بیمارستان مرسی وریبی

Werribee Mercy Hospital

تلفن: 8754 3400

مایو کلینیک  
**Mayo Clinic**

[/http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-loss/PR00098](http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-loss/PR00098)

<http://brochures.mater.org.au/Home/-Brochures/MaterMothers-Hospital/Miscarriage>

<http://www.kemh.health.wa.gov.au/brochures/consumers/wnhs0001.pdf>

**منابع اینترنتی**

کتابخانه ملی دارو

**National Library of Medicine**

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/miscarriage.html>

مارچ آف دایمز

**March of Dimes**

[http://www.marchofdimes.com/baby/loss\\_miscarriage.html](http://www.marchofdimes.com/baby/loss_miscarriage.html)

شرکت پشتیبانی از بارداری و از دست دادن نوزاد

**Pregnancy & Infant Loss Support Inc**

<http://www.nationalshare.org/Grief-Questions.html>

پروژه و کتابچه "از دست دادن جنین اوایل بارداری" با افتخار توسط "بنیاد سلامت مرسی" پشتیبانی می شود.

بیمارستان زنان مرسى  
Werribee Mercy Hospital  
300 Princes Highway  
Werribee Victoria 3030  
Phone: +61 3 8754 3300  
Fax: +61 3 8754 3364

بیمارستان زنان مرسى  
Mercy Hospital for Women  
163 Studley Road  
Heidelberg Victoria 3084  
Phone: +61 3 8458 4444  
Fax: +61 3 8458 4777  
mercyhealth.com.au



**Mercy Health**  
*Care first*