



## معلومات لك

### سكري الحمل الإجهاض مبكر

#### لمحة عن هذه المعلومة

هذه المعلومات مناسبة لك إذا كنت تودين معرفة المزيد حول الإجهاض في الثلث الأول من الحمل. قد تكون أيضا مفيدة إذا كنت قريبا أو صديقا لسيدة تعرضت للإجهاض المبكر.

توضح نشرة المعلومات هذه طبيعة الرعاية التي سوف تحصلين عليها بعد تأكد حدوث إجهاض مبكر. للحصول على المزيد من المعلومات حول النزيف و الألم في مراحل الحمل المبكر يرجى الاطلاع على المعلومات التي توفرها الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد بعنوان النزيف و/أو الألم خلال مراحل الحمل المبكر

(<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/bleeding-and-or-pain-in-early-pregnancy-patient-information-leaflet/>).

إن فقدان طفل يعتبر تجربة شخصية عميقة ويكون تأثيرها مختلفا من شخص لآخر. قد تكون محزنة للغاية وقد تكوني بحاجة للكثير من الدعم بعدها. يمكنك العثور على المعلومات الإضافية والدعم من

Miscarriage Association على

www.miscarriageassociation.org.uk و: www.nhs.uk/conditions/miscarriage نبلع NHS Choices

#### ةبساسألا طاقنلا

- جضوا بيس نود ضاهجلا ءاسذ ٥ ين ب نم ءأرما ضرعتتو الءج نأش ركبما ضاهجلا
- في تنك اذا ءيبطلا ءروشما بلطك يلع بجيو ضاهجلا ءيرينءة ءملاء ءمءلا ءاىءب في ءلأا و / و فيزنلا نوكن نأ نكهم ءة لءلا هءه
- ءلمح نم قءءلا ءة ءتوصلا قوف ءا ءولما ب صءفلا ءلذ في اءم ءاراءءءا ءىلع ضرءءء ءءة
- ءلاءلا ءمشءة ءءلاو ، ءءاراءءءب ءب صاءلا ءة ءىءصلا ءة باءرلا ءى اصءأ ءبءءس ، ضاهجلا صءءءء ءرءءم ءى ءارءلا و أ ءبءلا و أ ءقوءلا
- ءبءءسءما في ءءا لءءل ءءءة ءصرف ءانءه ءءءاو ءرءء ءءءء ضاهجلا ءلاءءم ءءعم

في هذه النشرة قد نستخدم مصطلحي (امرأة) و(نساء). وبالرغم من ذلك، نحن نعلم أنه ليس فقط الأشخاص الذين يُعرفون بأنهم نساء هم الذين قد يرغبون في الوصول إلى هذه النشرة للحصول على معلومات حول اختياراتهم حول الولادة. يجب أن تكون رعايتك مناسبة وشاملة وحساسة لاحتياجاتك مهما كانت هويتك الجنسية.

ويمكن الاطلاع على معجم المصطلحات الطبية على موقع الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد على الإنترنت على العنوان التالي:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

## ما هو الإجهاض المبكر؟

إذا فقدتي طفلك خلال الثلاث شهور الأولى من الحمل فإن ذلك يطلق عليه الإجهاض المبكر. تعاني معظم النساء من النزف المهبطي ولكن في بعض الأحيان قد لا يكون هناك أية عرض. في هذه الحالة يتم تشخيص الإجهاض عن طريق الفحص بالموجات فوق الصوتية.

## لماذا يحدث الإجهاض المبكر؟

في معظم الحالات لا يمكن إعطاء سبب للإجهاض المبكر. يعتقد بأن السبب الأكثر شيوعا هو مشكلة في كروموسومات الطفل الرضيع (الجينات الوراثية داخل خلايا الجسم التي نرثها من والدينا). إذا لم يكن لدى الطفل العدد المناسب من الكروموسومات ، فلن ينمو بشكل صحيح ويمكن أن ينتهي الحمل بالإجهاض .

## ما هي فرص تعرضي للإجهاض المبكر ؟

للأسف الإجهاض المبكر شائع جدا . تحدث العديد من حالات الإجهاض المبكر قبل أن يفوت موعد الدورة الشهرية الأولى للمرأة أو قبل أن يتم تأكيد حملها . في الأشهر الثلاثة الأولى ستصاب واحدة من كل خمس نساء بالإجهاض، دون سبب واضح ، بعد نتيجة إيجابية لفحص الحمل .

يزداد خطر حدوث الإجهاض بسبب :

- عمرك - في سن الثلاثين ، يكون خطر حدوث الإجهاض واحدة من كل خمسة (٢٠%) ؛ فوق سن الأربعين ، يكون خطر حدوث الإجهاض واحدة من كل اثنتين (٥٠%)

- مشاكل طبية مثل سوء السيطرة على مرض السكري

- عوامل نمط الحياة ، مثل زيادة الوزن أو الإفراط في شرب الكحول.

لا يوجد دليل على أن الضغط النفسي يمكن أن يسبب الإجهاض . لا يوجد هناك علاقة بين ممارسة الجنس خلال الحمل وحدث المبكر.

## ماذا يجب علي فعله إذا تعرضت للنزيف و / أو الألم خلال الأشهر الثلاثة الأولى ؟

النزيف المهبطي و / أو تقلصات أسفل البطن في المراحل المبكرة من الحمل أمرا شائعا ولا تعني دائما بوجود مشكلة . ولكن النزيف و / أو الألم يمكن أن يكون مؤشرا على حدوث الإجهاض

إذا كان لديك أي نزيف و / أو ألم ، يمكنك الحصول على المساعدة والمشورة الطبية من :

- طبيبك العام أو القبالة

- أقرب خدمة تقييم الحمل المبكر: يمكن الحصول على تفاصيل الوحدة الأقرب إليك على: [www.earlypregnancy.org.uk](http://www.earlypregnancy.org.uk)

- SHN ١١١ : اتصلي بالرقم ١١١ عندما تحتاجي لمساعدة طبية سريعة ولكنها ليست حالة طوارئ تستدعي الاتصال برقم ٩٩٩ ؛ NHS ١١١

هي خدمة متوفرة على مدار ٢٤ ساعة في اليوم ٥٦٣ يوما في السنة ، والمكالمات مجانية من الخطوط الأرضية ومن الهواتف النقالة .

- قسم الطوارئ في المستشفى المحلي وخاصة إذا كان النزيف قويا ، أو إذا كنت تعانين من ألم شديد أو تشعيرين بتوسعك شديد .

## كيف يتم تشخيص الإجهاض المبكر ؟

يتم عادة تشخيص الإجهاض المبكر عن طريق الفحص بالموجات فوق الصوتية من الممكن أن يتم نصحك بإجراء فحص موجات صوتية عبر المهبل (حيث يتم إدخال مسبار بلطف في المهبل) أو فحص عبر البطن (حيث يتم وضع المسبار على بطنك) أو كليهما في بعض الأحيان. قد يوصى بإجراء فحص عبر المهبل لأنه يعطي صورة أوضح. لا يزيد أي من الفحصين من خطر حدوث الإجهاض .

قد يتم عرض عليك إجراء اختبارات دم والتي قد تشمل التحقق من مستوى هرمون الحمل BhCG

إذا كان هناك نزيف أو تعانين من ألم ، فقد يتم إجراء فحص مهبطي. يجب أن يعرض عليك أن يرافقك (شخص مرافق) عند إجراءك الفحص المهبطي أو الفحص عبر المهبل. قد ترغبين أيضا في إحضار شخص ما لتقديم الدعم لك أثناء إجراء أي من الفحصين.

تتعرض بعض النساء للإجهاض بسرعة كبيرة ولكن بالنسبة للنساء الأخريات قد تستغرق فترة التشخيص والتعامل مع الحالة عدة أسابيع .

## ما هي الخيارات المتاحة لي عند التأكد من حدوث الإجهاض ؟

- إذا أظهر فحص الموجات فوق الصوتية أنك أجهضت ولم يتبق شئ في رحمك ، فقد لا تحتاجين إلى أي علاج آخر .
- إذا تم تأكيد حدوث الإجهاض ولكن بعض أو كل الحمل لا يزال في رحمك ، فسيحدث إليك أخصائي الرعاية الصحية عن أفضل الخيارات المتاحة لك. الأختيارات:
- 1-الانتظار وترك الطبيعة تأخذ مجراها ،
  - 2- أو استخدام الأدوية
  - 3-أو إجراء عملية جراحية.

### الانتظار و ترك الطبيعة تأخذ مجراها (التدبير التوقعي للإجهاض)

هذا ناجح في حوالي ٥٠ امرأة من أصل ١٠٠ اخترن هذا الخيار. قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يبدأ النزيف وقد يستمر لمدة تصل إلى ٣ أسابيع. يمكن أن يكون شاقاً ومن المرجح أن تشعرى بألم شديد. إذا عانيتي من نزيف شديد أو نزيف حاد فيتوجب أن تذهبي للمستشفى.

يفترض أن تحسلي على موعد للمراجعة بعد ٢أسبوعي

- في حال توقف النزيف وذهب الألم بعد هذه المدة فمن المرجح بأن الحمل قد انتهى. سيتم إرشادك لعمل فحص بول بعداً أسبوع من توقف النزيف. في حال كانت النتيجة موجبة فعليك التواصل مع خدمة تقييم الحمل المبكر في منطقتك.
- إذا لم يحدث نزيف في غضون ٤١-٧ يوماً أو حدث نزيف مستمر وحاد فسيتم إعطاءك تصوير بالموجات فوق الصوتية. سيتم طرح خيارات استكمال العلاج بالتدبير التوقعي أو اللجوء للعلاج بالأدوية أو إجراء عملية بعد هذا.

### أخذ أدوية(التدبير الطبي للإجهاض)

يعتبر هذا الخيار ناجحاً لكل ٥٨ امرأة من أصل ١٠٠ بدون اللجوء للتخدير.

سيتم إعطاءك دواء ميزوبروستول عن طريق المهبل أو أقراص للبلع إذا كنت تفضلين. يساعد العلاج في تليين عنق الرحم وإخراج ما تبقى من الحمل. سيتطلب العلاج عدة ساعات وسيكون هنالك ألم مصحوب بنزيف أو تخثر(كالدورة الشهرية الحادة) سيوفر لك مسكن ألم ومضادات حيوية. بعض النساء يصبن بالإسهال والتقيؤ.

إذا لم يحصل نزيف خلال ٤٢ ساعة من بدء العلاج فعليك التواصل مع خدمة تقييم الحمل المبكر أو المستشفى.

من المرجح أن يمتد النزيف لثلاث أسابيع ما بعد العلاج. إذا كان النزيف حاداً فعليك التواصل مع المستشفى المحلي.

سيتم إرشادك بعمل اختبار حمل بالبول بعد ثلاثة أسابيع. إذا ما زالت نتيجة الفحص إيجابية فعليك مراجعة مكتب خدمة تقييم الحمل المبكر لترتيب موعد للمراجعة. إذا لم ينجح العلاج فستحظين بخيار اللجوء للعملية الجراحية.

### إجراء عملية جراحية (تدبير جراحي للإجهاض)

يتم إجراء العملية تحت تأثير التخدير العام أو الموضعي. ينجح هذا العلاج في كل ٥٩ حالة من أصل ١٠٠ امرأة تقوم به.

يتم إزالة الحمل من خلال عنق الرحم. يتم إعطاءك أقراص للبلع أو حلقات مهبلية قبل العملية لتوسيع عنق الرحم.

غالباً ما تتم العملية الجراحية في غضون أيام من تشخيص إجهاضك ولكن قد يتم إجراء العملية بشكل فوري في حال:

- كنت تنزفين بشدة وبشكل مستمر.
- كان هناك علامات التهاب.
- إذا لم ينجح العلاج بالأدوية .

العملية آمنة ولكن هناك بعض مخاطر المضاعفات مثل النزيف الحاد والالتهاب أو تضرر الرحم. في بعض الحالات قد يتم إعادة العملية . خطر الإصابة بالالتهاب موجود في حال اخترت العلاج الجراحي أو بالأدوية.

للحصول على معلومات حول التعافي بعد الجراحة الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد راجع معلومات المريض التعافي من المعالجة الجراحية للإجهاض

( <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/recovering-from-surgical-management-of-a-miscarriage/> )

### ماذا يحصل لبقايا الحمل؟

يتم إرسال بعض الأنسجة المأخوذة وقت العملية للفحص في المختبر. النتائج ستظهر فيما إذا كان الحمل داخل الرحم اوحمل خارج الرحم كذلك يتم فحص أي تغيرات غير طبيعية في المشيمة (الحمل الرحو ي

تختار بعض النساء اللاتي يجهضن في المنزل إحضار بقايا الحمل للمستشفى من أجل الفحص.

سيتم مناقشة طرق التخلص من البقايا معك أنت وزوجك.

## أرغب في الحصول ل على مراسم تأبين لطفلي. كيف أرتب لهذا؟

تبعاً لقسمك و ظروفك الشخصية بإمكانك اختيار دفن البقايا أو إحراقها. تمتلك العديد من المستشفيات كتاب للذكرى. إذا أردت الحصول على مزيد من المعلومات تحدثي مع طبيبك أو ممرضك حول الخيارات المتوفرة في المستشفى.

## ماذا بعد؟

### نزف مهيلي

توقعي حدوث نزف مهيلي من أسبوع لأسبوعين ما بعد الإجهاض. هذا يشبه دورة شهرية حادة في أول يوم أو ما شابه. يفترض أن يخف النزف أو قد يصبح لونه بنياً. يجدر بك استخدام الفوط الصحية بدلاً من السدادات القطنية لأنها تضاعف احتمال الإصابة بالتهاب. إذا كان لديك دورة شهرية منتظمة فالدورة القادمة ستكون خلال ٦-٤ أسابيع غالباً. قد يحدث التبويض قبل هذه المدة لذلك من المرجح أن تكوني مخصبة في أول شهر بعد الإجهاض. لذلك ، إذا كنت لا ترغبين في الحمل ، فسوف تحتاجين إلى استخدام وسائل منع الحمل.

### العام

توقعي حدوث تقلصات (كآلام دورة شديدة) في أسفل بطنك في يوم الإجهاض. قد تعاني من تقلصات خفيفة أو صداع ليوم أو أكثر بعد مدة. إذا لم يتم تخفيف الألم عن طريق المسكنات البسيطة من الصيدلية وأحسست بالأعراض التالية ، فيجب عليك طلب المشورة الطبية من طبيبك العام أو خدمة تقييم الحمل المبكر أو المستشفى الذي تلقيت فيه رعايتك ، أو الاتصال بـ SHN ١١١:

- نزيف مهيلي غزير أو طويل الأمد ، إفرازات مهيلية كريهة الرائحة وآلام في البطن: إذا كنت تعاني أيضاً من ارتفاع في درجة الحرارة (حمى) وأعراض تشبه الإنفلونزا ، فقد تكونين مصابة بعدوى في بطانة الرحم. و تتعرض له بين ٢ إلى ٣ نساء من جملة ١٠٠ امرأة. و يمكن علاجه بالمضادات الحيوية. يمكن أن تشير هذه الأعراض أيضاً إلى بقاء بعض الأنسجة بعد الحمل (انظري أعلاه).
- زيادة آلام البطن والشعور بتوعك: إذا كنت تعاني أيضاً من ارتفاع في درجة الحرارة (حمى) ، وفقدت شهيتك وتقيأت ، فقد يكون ذلك بسبب تلف الرحم. قد تحتاجين إلى دخول المستشفى.

### الشفاء العاطفي او النفسي

يؤثر الإجهاض على كل امرأة بشكل مختلف ويمكن أن يكون مدمراً لشريكها أيضاً. تتقبل بعض النساء مع ما حدث في غضون أسابيع؛ أما بالنسبة للبقية ، فيستغرق الأمر وقتاً أطول. تشعر العديد من النساء بالبكاء وفرط العاطفة لفترة قصيرة بعد ذلك. تعاني بعض النساء من حزن شديد على مدى وقت أطول.

قد تتمكن عائلتك وأصدقائك من المساعدة. تحدثي إلى طبيبك إذا لم تستطعي التغلب على الأمر. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات والدعم من جمعية ضاهجلا على: [www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk) من NHS Choices على: [www.nhs.uk/conditions/miscarriage](http://www.nhs.uk/conditions/miscarriage) ومن Sands على: [www.uk-sands.org](http://www.uk-sands.org).

### لمعلا بلا دوعلا

موعد عودتك إلى العمل يعتمد عليك وعلى ما تشعرين به. يُصبح الراحة لبضعة أيام قبل بدء أنشطتك الروتينية ، لكن العودة إلى العمل في غضون يوم أو يومين لن تسبب لك الأذى إذا شعرت بصحة جيدة. ستعود معظم النساء إلى العمل في غضون أسبوع ، لكن قد تحتاجين إلى وقت أطول للتعافي عاطفياً و نفسياً . إذا كان الأمر كذلك ، فقد يكون من المفيد التحدث مع طبيبك أو مستشار الصحة المهنية.

### ممارسة الجنس

يمكنك ممارسة الجنس بمجرد أن يشعر كلاكما بالاستعداد. من المهم أن تشعرين بتحسّن وأن الألم والنزيف قد انخفض بشكل ملحوظ.

## متى يمكننا محاولة إنجاب طفل آخر؟

يمكنك محاولة الإنجاب بمجرد شعورك أنت وشريكك بالاستعداد البدني و العاطفي.

## هل أنا أكثر عرضة للإجهاض في المرة القادمة ؟

أنت لستِ في خطر أكبر من حدوث إجهاض آخر إذا كنت قد تعرضت لإجهاض مبكر أو اثنين. تحدث معظم حالات الإجهاض كحدث لمرة واحدة وهناك فرصة جيدة لإنجاح الحمل في المستقبل.

يعاني عدد قليل جدًا من النساء من حالة تجعلهن أكثر عرضة للإجهاض. إذا كانت هذه هي الحالة ، فقد يساعد الدواء. لمزيد من المعلومات ، راجعي معلومات مريض RCOG الإجهاض المتكرر والمتأخر

(<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/recurrent-and-late-miscarriage-> نشرته معلومات المريض /).

## هل هناك أي شيء آخر يجب أن أعرفه؟

مثل أي شخص آخر يخطط لإنجاب طفل ، يجب عليك:

- تناول ٠٠٤ مكروغرام من حمض الفوليك كل يوم من بداية المحاولة حتى الأسبوع ٢١ من الحمل لتقليل خطر ولادة طفلك بعيب في الجهاز العصبي (السنسنة المشقوقة)
- تبني عادات صحية قدر الإمكان - إتباع نظام غذائي متوازن والتوقف عن التدخين
- عدم شرب الكحول لأن هذا قد يزيد من فرص الإجهاض (راجعني إرشادات الشرب منخفضة المخاطر لكبار المسؤولين الطبيين في المملكة المتحدة ، والمتوفرة على: [www.gov.uk/government/publications/alcohol-consumption-advice-on-low-risk-drinking](http://www.gov.uk/government/publications/alcohol-consumption-advice-on-low-risk-drinking))

## معلومات إضافية

رابطة وحدات الحمل المبكر (AEPU): [www.earlypregnancy.org.uk](http://www.earlypregnancy.org.uk)

هيئة الأنسجة البشرية - إرشادات للتعامل مع النجف بعد الموت (HTA): <https://www.hta.gov.uk/guidance-professionals/regulated-sectors/post-mortem/guidance-sensitive-handling-pregnancy->

جمعية الإجهاض: [www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk)

المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية : الحمل خارج الرحم والإجهاض: [www.nice.org.uk/guidance/cg104/ifp/chapter/About-this-information](http://www.nice.org.uk/guidance/cg104/ifp/chapter/About-this-information)

خدمة: NHS ١١١ [www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/Emstractandurgentcareservices/Pages/NHS-111.aspx](http://www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/Emstractandurgentcareservices/Pages/NHS-111.aspx)

الكلية الملكية للتتبع: إدارة التخلص من بقايا الحمل: <https://www.rcn.org.uk/Professional-Development/publications/pub-007321>

جَمْعِيَّةُ الأَجْنَّةِ والأَطْفَالِ حَدِيثِي الوَلادَةِ المُتَوَفِّينَ: [www.uk-sands.org](http://www.uk-sands.org)

# الاختيار

## قم بطرح 3 أسئلة



إذا طلب منك اتخاذ قرار، فقد يكون لديك الكثير من الأسئلة التي تريد طرحها. قد ترغب أيضاً في التحدث عن خياراتك مع عائلتك أو أصدقائك. ربما يكون مفيداً كتابة قائمة بالاستفسارات التي تود الحصول على إجابات عليها عند الذهاب إلى موعدك الطبي.

ما هي اختياري؟

كيف أحصل على الدعم لمساعدتي في اتخاذ القرار المناسب لي؟

ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار بالنسبة لي؟

\*تستند تقنية أسأل 3 أسئلة إلى أبحاث HL Shepherd وآخرين. 3 أسئلة يمكن للمرضى طرحها لتحسين جودة المعلومات التي يقدمها الأطباء حول اختيارات العلاج: تجزئة تعابرية تعليم وتقديم المشورة للمريض، 84;2011: 85-379

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

### المصادر والتقدير

تم تطوير هذه المعلومات من قبل لجنة معلومات المرضى GOCR. و يعتمد على إرشادات المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية للحمل خارج الرحم والإجهاض: صيخشتلا والإدارة الأولية ، والتي يمكنك العثور عليها عبر الإنترنت على:

المصادر والتقدير <https://www.nice.org.uk/guidance/ng126>.

تم تطوير هذه المعلومات من قبل لجنة معلومات المرضى GOCR. و يعتمد على إرشادات المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية للحمل خارج الرحم والإجهاض: التشخيص والإدارة الأولية ، والتي يمكنك العثور عليها عبر الإنترنت على:

[www.nice.org.uk/guidance/CG104](http://www.nice.org.uk/guidance/CG104).

تمت مراجعة هذه النشرة قبل نشرها من قبل نساء يترددن على عيادات في ليفربول وتشيستر وبريسكوت و