

تم تحديث هذه الصفحة في  
أكتوبر / تشرين الأول ٢٠٢١

## ما الذي سيقوم به فريق الرعاية الصحية؟

- يمكن لفريق الرعاية الصحية أن يجيب عن العديد من الأسئلة الطبية التي قد تشغلك بشأن فقدان الجنين. كما يمكنهم تقديم بعض الدعم والإحالات للحصول على استشارات نفسية ومساعدتك في التغلب على محنة فقدان حملك.
- إذا عشت تجربة ولادة جنين ميت، فقد يقوم المستشفى بالتالي:
- اقتراح إجراء بعض الاختبارات أو تشريح الجثة لمعرفة سبب ولادة الجنين الميت.
  - تقديم المعلومات حول تسجيل الجنين وطلب شهادة الميلاد
  - تقديم معلومات حول الدعم المالي من مؤسسة سنترلينك (Centrelink).
  - تقديم معلومات حول تنظيم الجنازة

## ماذا بوسعي أن أفعل؟

لا توجد طريقة صحيحة وأخرى خاطئة في التغلب على محنة فقدان الجنين. حيث تجد بعض النساء وشركائهن هذه المحنة مفاجئة بينما لا تجد بعض النساء الأخريات الأمر كذلك. والأهم هو أن تمنحي نفسك وقتًا وفرصةً للتعامل مع هذا الحدث على النحو الذي تحتاجينه. فإذا شعرت أنك بحاجة إلى الدعم، فتحدثي إلى طبيبك العام حول الجهة التي يتعين عليك التواصل معها أو الجهة التي قد يحيلك إليها.

### إذا كان فقدان الجنين قد حدث في الأسابيع العشرين الأولى من الحمل (الإجهاض)

تجهد الكثير من النساء في بيوتهن أو يُرسلن إلى بيوتهن لاستكمال عملية الإجهاض. وقد يُطلب منك مراقبة الإفرازات للتأكد من اكتمال عملية الإجهاض. ربّما عن طريق مراقبة الفوطه الصحية أو دورة المياه.

يمكنك التعرف على أجزاء الحمل التي تشمل الجنين والكيس والمشيمة بناءً على عمر حملك بالأسابيع. الحمل والولادة والرضيع هو موقع إلكتروني يتضمن معلومات عما يُفترض بك رؤيته بناءً على عدد أسابيع الحمل. قد يكون هذا الأمر مُقلقًا جدًا للعديد من النساء وقد تتساءلن حول كيفية التصرف مع منتوجات الحمل. في بعض الحالات، قد يُطلب منك جمع هذه المنتوجات في وعاء يُقدّم إليك من أجل إجراء الاختبارات. وقد يُطلب منك التخلص من مخلفات الإجهاض.

في نيو ساوث ويلز لا يجبرك القانون على إقامة جنازة أو مراسم للدفن أو الحرق كما أنّ المقاطعة الصحية المحلية في جنوب غرب سيدني لا تلزمك بجمع منتوجات الحمل أو تقديمها لمقدم الرعاية أثناء حملك. يمكنك التخلص من مخلفات الإجهاض في دورة المياه أو عن طريق لفّها في الفوطه الصحية، إذا كان هذا يريحك.

كما يمكنك الاحتفاظ بمنتوجات الحمل وإقامة مراسم الدفن أو الحرق. إذا كنت بحاجة إلى إجراء توسيع وتجريف للرحم، فيمكنك أن تطلي حفظ نسيج الحمل لتأخذه معك إلى المنزل.

يمكنك التقدم للحصول على شهادة إجهاض مبكر، إذ لا يمكن تسجيل ولادة جنينك وموته رسميًا. يتعين عليك ملء استمارة ثم الحصول على توقيع طبيبك العام أو القابلة. هذه الشهادة مجانية. يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات على موقع حكومة نيو ساوث ويلز.

### إذا كان فقدان الجنين قد حدث بعد الأسابيع العشرين الأولى من الحمل (ولادة جنين ميت)

قد تكون ولادتك لجنين ميت صادمة. على الرغم من أنك ستحصلين على دعم كبير من فريق المستشفى خلال هذه الفترة، إلا أن عليك التفكير في بعض الأمور الأخرى.

- يفضل أغلب الناس قضاء بعض الوقت مع الجنين. كشفت الأبحاث عن أنّ رؤية الجنين يمكن أن تساعد على تخفيف الحزن. قد يبدو هذا مرعبًا في بادئ الأمر، لكنّ أغلب الأمهات تجده مفيديًا لهن.
- يمكنك الاحتفاظ بذكري من الجنين إذا رغبت في ذلك؛ كخصلة من الشعر أو البطاقة التي تحمل اسم الجنين على مهد الطفل بالمستشفى.
- لا تتعجلي في إقامة الجنازة على الفور. يمكنك زيارة جنينك إلى أن تبدأ مراسم الجنازة.

# التغلب على محنة فقدان الجنين

## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

**Sands** هي مؤسسة مستقلة تقدّم الدعم لمن فُجعوا بوفاة حديثي الولادة أو ولادة جنين ميت أو الإجهاض. فهي تقدّم الدعم عبر الهاتف على مدار الساعة.  
sands.org.au  
رقم الهاتف: ١٣٠٠ ٠٧٢ ٦٣٧

موقع **الحمل والولادة والرضيع** يقدّم النصائح الموثوقة والدعم النفسي تحت إشراف قابلة أو ممرضة رعاية الأمومة والطفولة، من ٧ ص حتى منتصف الليل، على مدار أيام الأسبوع  
pregnancybirthbaby.org.au  
رقم الهاتف: ١٨٠٠ ٨٨٢ ٤٣٦

**Bears Of Hope** تقدّم مؤسسة Bears of Hope الدعم لمواجهة الحزن وترعى العائلات التي عايشت تجارب فقدان أطفالها. وتشمل هذه الخدمة ورشات التعامل مع الحزن، إضافة إلى الدعم عبر الهاتف والإنترنت.  
bearsofhope.org.au  
رقم الهاتف: ١٣٠٠ ١١ ٤٦٧٣ (١٣٠٠ ١١ HOPE)

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

موقع **NSW Health** الحمل المبكر - عندما تسوء الأمور: health.nsw.gov.au  
حكومة نيو ساوث ويلز الإجهاض وولادة جنين ميت وفقدان الطفل حديث الولادة: nsw.gov.au  
الحمل والولادة والرضيع: pregnancybirthbaby.org.au  
مجموعة الدعم **The Pink Elephants Support Group**: تقديم الدعم في حالات الإجهاض: pinkelephants.org.au  
موقع **Pregnancy Loss Australia** تقديم الدعم والإرشاد في حالات الإجهاض: pregnancylossaustralia.org.au  
موقع **Sands** للدعم في حالات الإجهاض وحالات ولادة الجنين الميت ووفاة الأطفال حديثي الولادة: sands.org.au