

Emergency Services

Threatened Miscarriage

خدمات الطوارئ

الإجهاض المُهدّد

كيف تعتني بنفسك في البيت

الهدف من الإجراءات الآتية هو حمايتك وحماية طفلك الذي لم يولد بعد. ومع ذلك، لا بد لك أن تعرفي أنه ليس هناك شيء يمكنك القيام به لمنع وقوع الإجهاض. حيث أنه من الممكن أن يحدث على أي حال.

- عليك بالراحة قدر المستطاع لمدة 24 إلى 48 ساعة. قد يمكن أن نطلب منك أن تستريحي مع وضع ساقيك مرفوعة على الوسائد.
- تتبعي عدد القُوط الصحيّة التي تستخدمها في يوم واحد.
- قومي بترتيب مُوعد لرؤية طبيبك أسرتك في أقرب وقت ممكن.
- لا تُدخني و لا تتعاطي للمخدرات غير المشروعة.
- لا تشربي الكحول (الخمور).

أثناء إصابتك بالتشنج و / أو بالنزيف:

- لا تقومي برفع الأحمال الثقيلة، أو الانحناء، أو الدفع، أو السحب، أو غيرها من الأنشطة التي تسبب لك الإرهاق أو الإجهاد.
- لا تستعملي الحفائظ النسائية.
- لا تتضحى مَهْلك بالماء و لا تدخل في أي مَرَهَم أو مَعجون أو قَتِيلَة.
- لا تأخذي حمامات. اغتسلي بالمرشّة بدلا من ذلك (الدش).
- لا تمارسي الجماع.

عندما تصابين بنزيف مَهْلي و / أو تشنج مبكر أثناء حملك (قبل 20 أسبوعاً)، فإن هناك احتمال أن تُجھضي أو أن تفقدي طفلك. وهذا ما يسمى "الإجهاض المُهدّد". ومن المحتمل أيضا أن تصابي بنزيف مبكر في الحمل دون إجهاض.

للحصول على فكرة أفضل عن ما يحدث خلال حملك، فإنك بحاجة إلى إجراء فحص الموجات فوق الصوتية.

بعد أن تجري الفحص بالموجات فوق الصوتية، قد يطلب منك العودة إلى قسم الطوارئ لمراجعة نتائج الفحص. إذا لم يطلب منك العودة إلى قسم الطوارئ، فقومي بترتيب مُوعد لرؤية طبيبك أسرتك بشأن النتائج.

أذهبي إلى أقرب قسم للطوارئ في حالة ما:

- إذا زادت كمية النزيف بحيث أصبحت بحاجة إلى استخدام فوطتين إثنين من القُوط الصحيّة (حفاضات الحيض) أو أكثر كل ساعة على مدى فترة 3 ساعات.
- إذا لاحظت جلطات دموية كبيرة أو أنسجة رمادية بيضاء، فقومي بحفظها في وعاء نظيف أو كيس من البلاستيك وأحضريها للطبيب.
- إذا أصبت بحمى تتجاوز 38.5 درجة مئوية (101.3 درجة فهرنهايت).
- إذا كنت تعانين من ألمٍ أشدّ من تشنجات الحيض.
- إذا انتقل الألم و أصبح من جانب واحد فقط من بطنك (المعدة).
- إذا كنت تشعرين بالدوار أو بالدوخة.

التعامل مع الإجهاض

إذا كانت نتائج الموجات فوق الصوتية تشير إلى أن نزيك إنما هو في حقيقة الأمر إجهاض، فإنه قد يساعدك أن تعرفي أن ذلك ليس بسبب شيء فعلته أنت.

لا يحدث الإجهاض بسبب الإجهاد، أو ممارسة الرياضة، أو ممارسة الجنس. و إنما عادة ما تكون تلك هي طريقة الجسم في إنهاء الحمل إذا كان الجنين لا ينمو بشكل طبيعي.

لا يوجد علاج يمكن أن يوقف الإجهاض. ولا يحدث الإجهاض دفعة واحدة. إذ عادة ما يحدث على مدى عدة أيام.

طالما لم تفقدي نسبة ثقيلة من الدم، أو تصابي بالحمى، أو الضعف، أو غيرها من علامات الالتهاب، فإن الإجهاض يحدث بشكل طبيعي. أما إذا أصبت بأي واحدة من هذه الأعراض، فعليك ان تتصلي بطبيب أسرتك على الفور.

مما يساعدك خلال الإجهاض

• استخدمى الفوط الصحية بدلاً من الحفاضات النسائية أثناء إصابتك بالنزيف. عليك أن تتوقعي كمية صغيرة إلى متوسطة من النزيف المهلي لمدة أسبوع أو أسبوعين. قد يكون النزيف مماثلاً، أو أقل قليلاً مما هو عليه في فترة الحيض الطبيعية. لا بد أن يصبح النزيف أخف بعد أسبوع.

• تناولى الاسيتامينوفين (تايلينول) لتشنجات البطن. يمكن أن تستمر التشنجات لعدة أيام بعد الإجهاض.

• اتبعي نظاماً غذائياً متوازناً يتكون من نسبة عالية من الحديد وفيتامين سي (C).

هذا الجدول يوضح لك بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد وفيتامين سي (C).

فيتامين سي (C)	الحديد
الفواكه الحمضية	اللحوم الحمراء
الطماطم (النيئة)	الصدفيات و الرخويات
الفلل الأحمر (النيئة)	البيض
القرنبيط (النّيء)	الفاصوليا والبازلاء المجففة
	الخضراوات الخضراء المورقة

• قد تشعرين بالذنب، أو الحزن، أو القلق، أو العجز. وهذا أمر طبيعي. يمكنك التحدث مع شريك حياتك، وأسرتك، أو أصدقائك، فإن ذلك يمكنه أن يساعدك. تحدث مع طبيبك أيضاً، وخاصة إذا كنت قلقة أو كانت لديك مخاوف. قد يكون مفيداً أن تتحدثي مع مستشار أو مرشد روحي. هناك أيضاً مجموعات دعم في العديد من المجتمعات المحلية. تأكّدي من الأمر من جمعيات المجتمع المحلي أو المكتبة.

• انتظري على الأقل فترة حيض عادية واحدة قبل أن تحاولي الحمل مرة أخرى.

تذكري - إذا أجهضت مرة، فإن ذلك لا يعني أنه لا يمكنك أن تحملي حملاً طبيعياً في المستقبل.

لمعرفة المزيد، يستحسن أن تسألني:

- طبيب أسرتك
- HealthLinkBC - إتصل برقم 1-8-1 (للصّم وضعاف السّمع 1-7-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca