

Emergency Services

Threatened Miscarriage

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

اقداماتی که در فهرست زیر آمده بمنظور حفاظت از شما و فرزند بدنیا نیامده شما میباشد. با این حال لازم است بدانید که شما هیچ کاری برای جلوگیری از سقط نمیتوانید انجام دهید. بهر حال امکان دارد این اتفاق بیفتد.

- تا آنجا که امکان دارد به مدت 24 تا 48 ساعت استراحت کنید. ممکن است از شما بخواهیم در حالیکه پاهایتان را بر روی بالش بالا آورده اید استراحت کنید.
- حساب تعداد نوارهای بهداشتی را که در طول روز مصرف کرده اید، نگه دارید.
- با پزشک خانواده خود هر چه سریعتر قرار بگذارید.
- سیگار نکشید و از مواد مخدر استفاده نکنید.
- مشروب الکلی ننوشید.

تا وقتی که درد انقباضی/ یا خونریزی دارید:

- اجسام سنگین را بلند نکنید، خم نشوید، چیزی راهل ندهید، نکشید و یا هر حرکت دیگری را که موجب کشیدگی عضله یا زور زدن شود انجام ندهید.
- از تامپون استفاده نکنید.
- از دوش مهلبی، کرماها یا شیافهای واژنی استفاده نکنید.
- در وان حمام نکنید. از دوش به جای آن استفاده کنید.
- آمیزش جنسی نکنید.

خدمات اورژانس

تهدید به سقط

زمانیکه در مراحل اولیه بارداری (قبل از 20 هفتگی) خونریزی مهلبی (واژنی) / یا درد انقباضی شکمی دارید، احتمال سقط یا از دست دادن جنین وجود دارد. به این وضعیت "تهدید به سقط" گفته میشود. همچنین در مراحل اولیه بارداری، امکان خونریزی بدون آنکه سقط روی بدهد وجود دارد.

برای رسیدن به یک نظر بهتر در مورد آنچه که در بارداری شما میگذرد لازم است یک سونوگرافی انجام دهید.

بعد از انجام سونوگرافی ممکن است از شما خواسته شود تا برای بررسی جواب سونوگرافی به اورژانس برگردید. اگر از شما خواسته نشود که به اورژانس بروید، برای جواب آن با پزشکتان قرار بگذارید.

در موارد زیر به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید:

- میزان خونریزی به حدی شدید باشد که در طول 3 ساعت، استفاده از 2 عدد نوار بهداشتی یا بیشتر در هر ساعت لازم باشد.
- وجود لخته های بزرگ خون یا بافت خاکستری- سفیدی را ملاحظه میکنید. این ها را در یک ظرف تمیز یا یک کیسه پلاستیکی جمع آوری کرده و به نزد پزشک ببرید.
- به تب بیش از 38.5 درجه سانتی گراد (101.3 درجه فارنهایت) دچار شده اید.
- دردی دارید که از درد های انقباضی قاعدگی شدید تر است.
- درد شما به دردی که فقط در یک طرف شکمتان وجود دارد تبدیل میشود.
- دچار منگی یا سر گیجه هستید.

مقابله با سقط جنین

در صورتیکه نتیجه سونوگرافی شما نشان دهد که خونریزی شما از سقط جنین است، شاید درک اینکه سقط بخاطر کاری نیست که شما انجام داده باشید، به شما کمک کند.

فشارروحي، ورزش یا رابطه جنسی موجب سقط جنین نیست. معمولاً زمانیکه جنین بطور طبیعی رشد نمیکند، این راهیست برای بدن تا به بارداری خاتمه میدهد.

هیچ درمانی نمیتواند جلوی سقط جنین را بگیرد. سقط جنین به یکباره روی نمیدهد. معمولاً ظرف چندین روز اتفاق میفتد.

تا زمانیکه خون زیادی از دست نداده، تب، ضعف، یا سایر علائم عفونت را نشان ندهید، سقط بطور طبیعی انجام میپذیرد. اگر هر یک از این علائم را دارید بلافاصله با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.

کمک به شما از آغاز تا پایان سقط

در زمان خونریزی بجای تامپون از نوار بهداشتی استفاده کنید. میتوانید انتظار خونریزی مهملی به میزان کم تا متوسط به مدت 1 تا 2 هفته داشته باشید. این خونریزی ممکن است مانند یا قدری سنگینتر از خونریزی معمولتان باشد. پس از یک هفته خونریزی شما باید کمتر شود.

برای درد انقباضی شکمی از استامینوفن (تایلنول) استفاده کنید. ممکن است تا چند روزی پس از سقط جنین درد های انقباضی شکمی را داشته باشید.

غذاهای متعادلی را که میزان بالائی از آهن و ویتامین ث دارد، مصرف کنید.

این جدول برخی غذاهائی را که آهن و ویتامین ث بالائی دارند به شما ارائه میدهد.

ویتامین ث	آهن
مرکبات	گوشت قرمز
گوجه فرنگی(خام)	صدف داران
قلقل دلمه ای	تخم مرغ
قرمز(خام)	حبوبات، نخود فرنگی خشک
بروکلی(خام)	سبزیجات با برگهای سبز

ممکن است دچار احساس گناه، اندوه، نگرانی یا نومیدی شوید. این امر طبیعی است. صحبت کردن با همسر، خانواده و دوستان میتواند به شما کمک کند. همچنین با پزشک خود بخصوص اگر نگرانی یا مشکلی دارید صحبت کنید. ممکن است گفتگو با یک مشاور یا یک مشاور معنوی را مفید ببینید. در بسیاری از جوامع محلی گروههای پشتیبانی نیز وجود دارند. به انجمنهای جامعه محلی یا کتابخانه مراجعه کنید.

قبل از کوشش برای حاملگی مجدد حداقل تا زمانیکه یک دوره قاعدگی طبیعی را گذرانده باشید، صبر کنید.

بخاطر داشته باشید - اگر که یک بار سقط جنین کرده اید به این مفهوم نیست که در آینده نمیتوانید حاملگی طبیعی داشته باشید.

برای آگاهی بیشتر، خوب است سوال کنید:

از دکتر فامیلی تان

با هلت لینک بی سی با شماره 1-8-1 (برای

ناشنوایان و کم شنوایان با شماره 1-1-7) تماس

حاصل کرده یا به آدرس وبسایت

www.HealthLinkBC.ca مراجعه کنید.