

موارد حول فقدان الحمل

إن المشاعر التي تعقب فقدان الحمل—مثل الحزن، والارتياح، والقلق، والأسى، أو الشعور بالذنب— هي مشاعر طبيعية، وقد تتغير بمرور الوقت. لا توجد طريقة واحدة للتعامل مع فقدان الحمل، إذ إن تجارب كل شخص وردود أفعاله فريدة من نوعها. لا بأس في طلب الدعم أو المساحة الخاصة بينما تستوعب مشاعرك.

أنت لست بمفردك

على الرغم من أن الكثير من الناس يعتقدون أن الإجهاض (فقدان الحمل المبكر) أمر نادر الحدوث، إلا أن حالة واحدة تقريباً من كل أربعة حالات حمل تنتهي بالإجهاض.¹ ومعظم حالات الإجهاض ليس لها سبب محدد يمكن التعرف عليه. ليس هناك أي شيء قيمت به لتسببي في الإجهاض، ولا شيء كان بإمكانك فعله لمنع.

هناك أنواع أخرى من فقدان الحمل:

- تؤدي حوالي حالة واحدة من كل 175 حالة حمل إلى ولادة جنين ميت² (فقدان الحمل المتأخر).
- قد يعاني واحد من كل ستة أشخاص من العقم³ (عدم القدرة على تحقيق الحمل بعد 12 شهراً من ممارسة الجنس بانتظام بدون استخدام الواقي الذكري).
- يُعزى نحو 900,000 زيارة لقسم الطوارئ سنوياً إلى فقدان الحمل المبكر.⁴

كما يمكن لتجارب أخرى—بما في ذلك الولادة المبكرة، والإجهاض، والتبني، وتشخيص الإعاقة— أن تنطوي أيضاً على مشاعر معقدة.

من المهم أن تتذكر أن خسارتك لا تُعزفك، ولا تُحدد قدرتك على الأبوة أو الأمومة.

موارد الدعم

إذا كنت تعاني بعد فقدان الحمل، فالدعم متاح. قد تحتاج إلى الدعم بعد وقت قصير من الفقد، أو بعد مرور بعض الوقت. تختلف أساليب الدعم المناسبة باختلاف الأشخاص. قد ترغب في التحدث إلى صديق أو أحد أفراد العائلة أو مرشد روحي، أو يمكنك أن تطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إحالتك إلى خدمات الصحة العقلية.

إليك بعض الموارد المجانية والسرية للدعم:

• الدعم الدولي لما بعد الولادة:

- مجموعات دعم حالات فقدان الحمل المبكر: قم بزيارة الرابط postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms
- خط المساعدة لحالات فقدان الحمل: اتصل بالرقم 800-944-4773 واضغط على 1 للغة الإسبانية أو 2 للغة الإنكليزية؛ أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 800-944-4773 للغة الإنكليزية أو 971-203-7773 للغة الإسبانية.

- **988**، دعم الصحة العقلية على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع: اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988، أو قم بزيارة الرابط nyc.gov/988

- **MiscarriageHurts.org**، أنشطة للتعافي والدعم للأشخاص الذين مروا بتجربة فقدان الحمل المبكر: قم بزيارة الرابط miscarriagehurts.org

¹ Dugas C, Slane VH. الإجهاض. *StatPearls*. تم تحديثه في 27 يونيو/حزيران، 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

² Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. وفيات الأجنة: الولايات المتحدة، 2020. [doi:10.15620/cdc:118420](https://doi.org/10.15620/cdc:118420). *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4).

³ منظمة الصحة العالمية. شخص واحد من كل 6 أشخاص حول العالم يتأثر بالعقم. WHO. تم الوصول إليه في 4 أبريل/نيسان، 2023. <https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

⁴ Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. فقدان الحمل المبكر في قسم الطوارئ، 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. [doi:10.1002/emp2.12549](https://doi.org/10.1002/emp2.12549)

موارد الدعم (تابع)

- **YourAbortionExperience.org**، أنشطة للتعافي والدعم للأشخاص الذين خضعوا للإجهاض: قم بزيارة الموقع الإلكتروني yourabortionexperience.org
- **الخط الساخن للإجهاض وفقدان الحمل**، دعمٌ لحالات الإجهاض أو فقدان الحمل يُقدِّمه أخصائيون سريريون متطوعون وذوو خبرة: اتصل أو ارسل رسالة نصية على الرقم 833-246-2632.
- **Faith Aloud**، موارد دينية وروحية متعلقة بالحمل: قم بزيارة الرابط faithaloud.org/find-support/spiritual-resources
- **Return to Zero: Hope**، موارد الدعم للأشخاص الذين تعرضوا لفقدان الحمل: قم بزيارة الموقع الإلكتروني rxassist.org
- **Star Legacy Foundation**، مجموعات دعم افتراضية للأشخاص الذين تعرضوا لفقدان الحمل: قم بزيارة الرابط starlegacyfoundation.org/support-groups

- **First Candle**، مجموعات دعم افتراضية للأشخاص الذين تعرضوا لفقدان الحمل: قم بزيارة الرابط firstcandle.org/online-support-groups/
- **Exhale Pro-Voice**، هو خط دعم نصي خالٍ من الأحكام (متاح باللغتين الإنكليزية والإسبانية) للأشخاص الذين خضعوا لعملية إجهاض: أبعث برسالة نصية على الرقم 617-749-2948.
- **خط "All-Options" للمشورة**: تقديم المشورة والدعم من الأقران (متاح باللغتين الإنكليزية والإسبانية) للأشخاص الحوامل، أو الراغبين في التحدث حول الإجهاض، أو التبني، أو الأمومة/الأبوة، أو فقدان الحمل: اتصل بالرقم 888-493-0092.
- **Ending a Wanted Pregnancy** (إنهاء حمل مرغوب) — دعمٌ للمكلمين خالٍ من الأحكام، ومُقدِّمٌ للأشخاص الذين أنهوا حملًا مرغوبًا لأسباب طبية. قم بزيارة الموقع الإلكتروني endingawantedpregnancy.com
- **Connect & Breathe**، خط هاتفي داعم وخالٍ من الأحكام، مخصص للأشخاص الذين خضعوا للإجهاض: اتصل بالرقم 866-647-1764.

موارد التخليد

- يمكن للعائلات طلب شهادة وفاة جنين في حال رغبتها في دفن أو حرق الجنان. لملء الطلب، قم بزيارة الرابط health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf
- قد يجد بعض الأشخاص الراحة والشفاء في التبرع بحليب أثنائهم لطفل آخر محتاج. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الرابط nymilkbank.org/donate-after-loss
- من الطرق الأخرى التي قد تختارها العائلات لتخليد ذكرى فقدانها أو التعبير عنه: طبعات الأقدام، أو صور الموجات فوق الصوتية، أو المراسم الدينية أو الروحية. اسأل مقدم الخدمة الخاص بك عن هذه الخيارات.

لمعرفة المزيد، قم بزيارة الرابط acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss