

تاريخ الإعداد: مايو 2026
تاريخ المراجعة: مايو 2029

العناية بصحتك النفسية
**بعد الإجهاض
أو فقدان طفل**
دليل بسيط

يموت بعض الأطفال، للأسف، أثناء الحمل أو الولادة
أو بعدها بفترة قصيرة.

كل حالة فقد مختلفة. لا يوجد شعور صحيح أو خاطئ
في هذا الشأن.



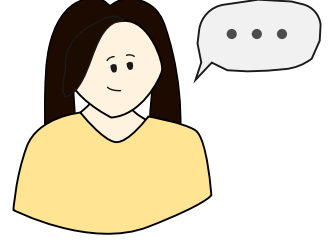
لست مضطرة للمرور بهذا الفقد وحدك.
يشرح هذا الدليل أين يمكنك الحصول على
الدعم.



مَن يمكنه المساعدة؟

ثمة بعض الأمور يمكنك مراعاتها للعناية بصحتك النفسية. وتشمل:

- الحركة البسيطة كل يوم.
- التحدث إلى شخص تثقين به.
- الواقعية بشأن ما يمكنك القيام به.
- طلب المساعدة العملية عندما تحتاجين إليها.
- تناول الأطعمة الصحية.



لا بأس من ألا تكوني على ما يرام طوال الوقت. يختلف رد الفعل على الفقد من شخص لآخر.

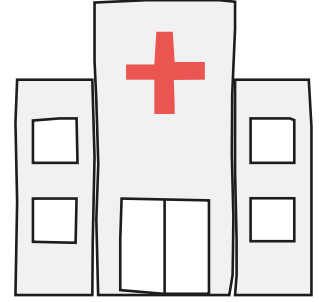
انقري على الروابط أدناه لمعرفة المزيد عن الدعم المتاح في منطقتك.

غرب ساسكس وبرايتون وهوف

"West Sussex and Brighton & Hove":
uhsussex.nhs.uk/resources/support-for-families-around-the-time-of-bereavement

شرق ساسكس "East Sussex"

esht.nhs.uk/service/maternity/bereavement



العناية بصحتك النفسية بعد الإجهاض أو فقدان الطفل

من يمكنه المساعدة؟

خط مساعدة مؤسسة Tommy's متاح لأي شخص
مرّ بتجربة فقدان الحمل.

الاتصال بالرقم 0800 0147 800 أو البريد الإلكتروني
midwife@tommys.org

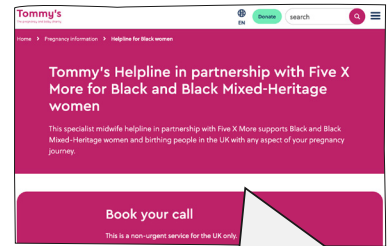
Tommy's
Together, for every baby



كما تدير مؤسسة "Tommy's" خطاً خاصاً للأشخاص
ذوي البشرة السمراء والأصول المختلطة ومن يخوضون
تجربة الولادة.

انقري على الرابط أدناه لحجز مكالمة فيديو.

tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

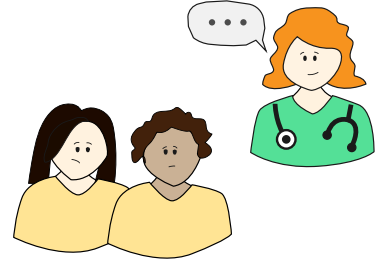


العناية بصحتك النفسية بعد الإجهاض أو فقدان الطفل

من يمكنه المساعدة؟

يمكنك التحدث إلى القابلة، أو الزائرة الصحية،
أو الممرضة، أو الممارس العام.

سيشرحون الخدمات التي يمكنها أن تساعدك وما إذا
كان هناك قائمة انتظار.



انقري على الروابط أدناه لمعرفة المزيد عن الزائرات
الصحيات في منطقتك:

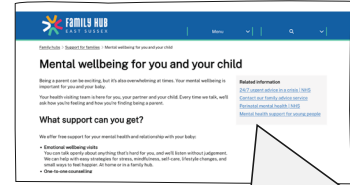
برايتون وغرب ساسكس

"Brighton and West Sussex":

[healthforunder5s.co.uk/sussex/services/
specialist-support/specialist-health-visitors-
perinatal-and-infant-mental-health-pnmh](https://healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh)

شرق ساسكس "East Sussex":

[familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/
mental-wellbeing](https://familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing)



مَن يمكنه المساعدة؟

تساعد علاجات الكلام لدى خدمة الصحة الوطنية NHS بعض الأشخاص الذين يمرون بتجربة حزن. يتضمن ذلك التحدث مع أحد الخبراء حول ما تشعرين به. يمكنك الاستفادة من الدعم المتاح باستخدام الروابط أدناه. كما يمكن للممارس العام إحالتك.



برايتون "Brighton":

brightonandhoveewellbeing.org/talking-therapies

شرق ساسكس "East Sussex":

healthinmind.org.uk

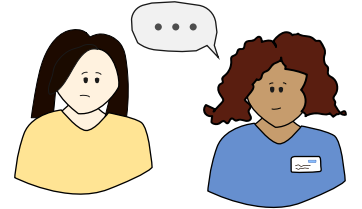
غرب ساسكس "West Sussex":

westsussexalkingtherapies.nhs.uk

سري "Surrey":

mindmattersnhs.co.uk

قد يحيلك فريق الرعاية إلى الخدمة المتخصصة في الصحة النفسية خلال الفترة المحيطة بالولادة "Specialist Perinatal Mental Health Service" للحصول على مزيد من الدعم.



مَن يمكنه المساعدة؟

- إذا احتجتِ إلى مساعدة فورية، يمكنكِ:
- الاتصال بالرقم 111 وتحديد خيار الصحة النفسية.
 - الاتصال بخدمة السامريين "Samaritans" على 116 123.



في ساسكس "SUSSEX"، يمكنكِ أيضًا:
إرسال كلمة ساسكس "SUSSEX" في رسالة نصية إلى الرقم 85258.

في سري "Surrey"، يمكنكِ أيضًا:
الاتصال بالرقم 08009154644.

الإجهاض والحمل خارج الرحم

سيقدم فريق الحمل المبكر الرعاية لكِ إذا فقدتِ طفلكِ قبل الأسبوع 14.

سيخبرونك بالخيارات المتاحة لكِ.

كما سيقدّمون الرعاية لكِ في حالات الحمل خارج الرحم. حيث ينمو طفلكِ، في هذه الحالة، خارج الرحم.



العناية بصحتك النفسية بعد الإجهاض أو فقدان الطفل

الإجهاض والحمل خارج الرحم

تدعم جمعية الإجهاض "Miscarriage Association" أي شخص متضرر من حالة إجهاض.

انقري على الرابط أدناه لمعرفة المزيد.

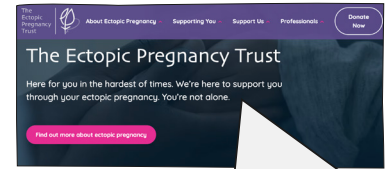
miscarriageassociation.org.uk



تدعم مؤسسة الحمل خارج الرحم "Ectopic Pregnancy Trust" أي امرأة لديها حمل خارج الرحم.

انقري على الرابط أدناه لمعرفة المزيد.

ectopic.org.uk



إذا كنتِ تمرين بتجربة إجهاض أو حمل خارج الرحم، يمكن أن تقترح الممرضة أو القابلة طرقًا لك لصنع ذكريات.



الإجهاض المتأخر

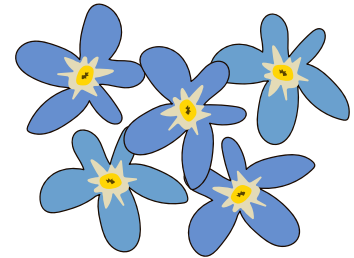
إذا فقدتِ طفلك بين الأسبوع 14 و23، يُسمى ذلك "الإجهاض المتأخر".

قد لا تكوني على يقينٍ من ما إذا كنتِ تريدين رؤية طفلك في هذه الحالة. يمكنك أن تطلبي من القابلة/الممرضة وصفه لك أو التقاط صورة حتى يتسنى لك توقع ما يحدث.



يمكن للمستشفى ترتيب خدمة الرماد (الكريميشن) يمكنك أن تختار ما بين الحضور من عدمه.

إذا أردتِ حرقاً جنازياً أو دفناً بشكل فردي، فعليك تعيين متعهد جنازات.



يمكنك طلب شهادة فقد طفل لتذكر طفلك إذا مات قبل الأسبوع 24.

انقري على الرابط أدناه لمعرفة المزيد.

gov.uk/request-baby-loss-certificate



فقدان الطفل لسبب طبي

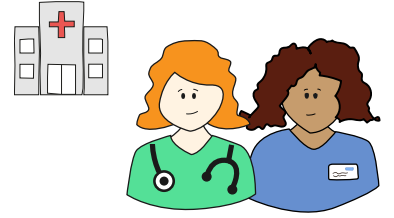
إذا اضطررتِ لإنهاء حملك لأسباب طبية، فمشاعر الفقد لديك ليست بأقل واقعية أو إيلاّمًا. يُسمى هذا النوع من فقد الطفل بالإنهاء لأسباب طبية "TFMR".

ستتوقف خياراتك لقضاء الوقت مع طفلك على مرحلة الحمل والعلاج الذي تتلقينه.



في حال خضوعك لإجراء جراحي، ستتلقين الرعاية من مقدم خدمات تخصصية.

لن تعودى إلى جناح الأمومة.



تقدم MSI UK استشارات مجانية بعد إنهاء الحمل لسبب طبي.

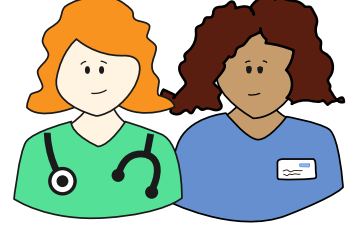
الاتصال بالرقم 0345 300 8090 لمزيد من المعلومات.



العناية بصحتك النفسية بعد الإجهاض أو فقدان الطفل ولادة جنين ميت

اكتشاف أنّ طفلك مات أو يموت يمثل
صدمة مفزعة.

ستشرح القابلة والطبيب الخيارات
المتاحة لك.



قد ترغبين في قضاء بعض الوقت مع طفلك.

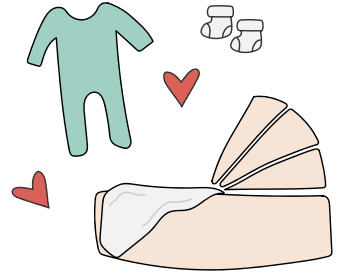
يمكنك أن تطلبي من القابلة/الممرضة وصفه
لك أو التقاط صورة حتى يتسَنّ لك توقع ما
يحدث.



يرغب بعض الأشخاص في تغسيل طفلهم وتجهيزه.

يمكنك أيضاً طلب فعل ذلك من قريب أو صديق أو
حتى أحد العاملين.

يمكنك استخدام ملابس طفلك والسلة أو السرير المحمول
إذا رغبت. قد يكون بالمستشفى أدوات أخرى يمكنك
استخدامها.

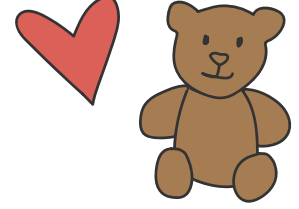


ولادة جنين ميت

قبل الجنازة، سيتم الاحتفاظ بجثة الطفل داخل مشرحة المستشفى.

يمكن وضع أي ملابس خاصة أو ألعاب أو تذكارات مع طفلك.

يمكنك سؤال القابلة عمّن يمكنك التواصل معه إذا أردت رؤية طفلك مرة أخرى بعد مغادرة المستشفى.



إذا لم يكن هناك داع لتشريح الجثة، قد ترغبين في أخذ طفلك إلى المنزل قبل إجراء الجنازة.

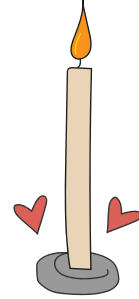
هذا خيار شخصي. ويمكن للقابلة أن تحدثك عمّا ينطوي عليه كل خيار. سيدعمونك لفعل ما تشعرين أنّه صواب لك ولأسرتك.



ولادة جنين ميت

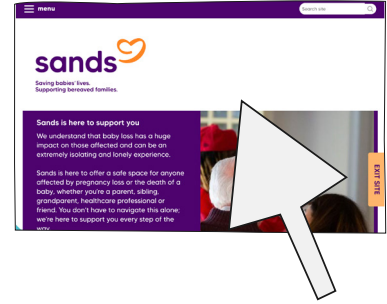
يختار الكثير من الوالدين التخطيط لجنائز طفلهم.

تستطيع القابلة إعطائك معلومات عن متعهدي
الجنائز بالمنطقة.



Sands جمعية خيرية تقدم خدماتها لأي شخص
متضرر من فقدان طفل بما في ذلك ولادة جنين ميت.

انقري على الرابط أدناه لمعرفة المزيد.
sands.org.uk



ماذا يحدث فيما بعد؟

إذا توفي طفلك بعد الأسبوع 22، ستجري المستشفى "مراجعة الوفيات في الفترة المحيطة بالولادة". لمحاولة اكتشاف سبب وفاة طفلك وما إذا كان من الممكن تقديم رعاية أفضل لك.

ينبغي أن تسأل المستشفى ما إذا كان لديك أي أسئلة أو شواغل تريد إثارتها.



يساعد فهم ما حدث بعض الناس على التعامل مع حزنهم. ولكنه لا يزال مزعجًا أيضًا.

قد لا تجد إجابات على كل أسئلتك.



تقدم Sands المعلومات والدعم لمساعدتك على فهم إجراءات المراجعة.

انقري على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات.
sands.org.uk/reviews-and-investigations



القابلات المتخصصات في دعم حالات الفقد

توجد قابلات متخصصات يمكنهن دعمك في حالة الفقد. يُطلق عليهم قابلات دعم الفقد.

يمكنك الاتصال بهن حتى لو كنتِ فقدتِ طفلك منذ وقت طويل.



انقري على الروابط أدناه لمعرفة كيفية التحدث إلى قابلات دعم النكل أو فقدان الحمل بالمستشفى.

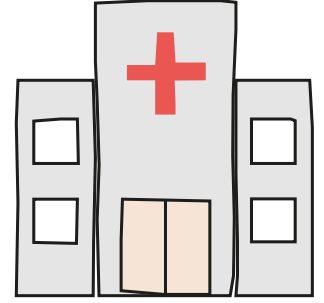
غرب ساسكس وبرايبتون وهوف

"West Sussex and Brighton & Hove":

uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/pregnancy-loss

شرق ساسكس "East Sussex":

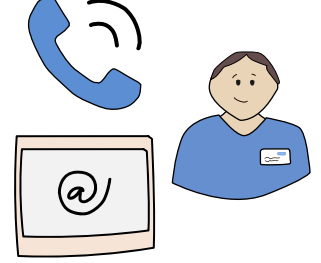
wesht.nhs.uk/service/maternity/bereavement



العناية بصحتك النفسية بعد الإجهاض أو فقدان الطفل

القبالات المتخصصة في دعم حالات الفقد

عادةً ما تواصل "قبالات الفقد" دعمك عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف أو وجهاً لوجه. أخبريهنَّ بما تفضلينه.



خطابات المتابعة

قد يمر بعض الوقت حتى يتم تسجيل حالة الفقد الخاصة بك على أنظمة المستشفى، وإرسالها إلى الطواقم بالفرق الأخرى لتقديم الرعاية لك. ويشمل ذلك الزائرة الصحية أو الممارس العام.



هذا يعني إنك قد تتلقين خطابات آلية ربما تكون مزعجة لك.

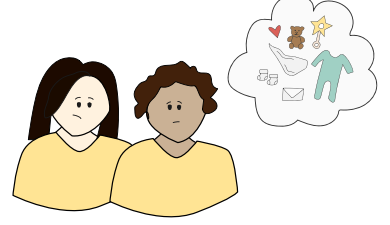
ستحاول المستشفى الحيلولة دون وقوع ذلك.

إذا تلقيت رسالة مزعجة، تواصل مع فريق الرعاية الخاص بك لإخبارهم.



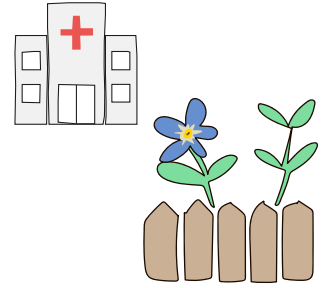
تذكر طفلك

يختار كل شخص تذكر فقدان حمله أو طفله بطرق مختلفة.
يختار بعض الأشخاص عدم إحياء ذكرى فقدانهم. ينبغي
القيام بما تشعرين أنه الأنسب لك.



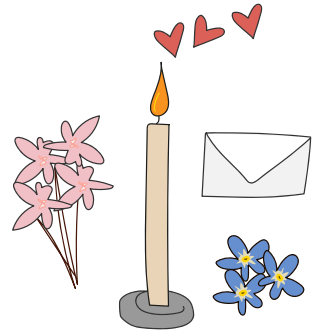
قد يكون لدى المستشفى كتاب ذكريات أو
حديقة تأمل أو خدمة سنوية لإحياء الذكرى.

اسأل الطبيب أو القابلة عن مزيد من
المعلومات.



لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لتذكر طفلك. فيما
يلي بعض الأشياء التي وجدتتها العائلات الأخرى
مفيدة:

- كتابة رسالة إلى طفلك.
- إشعال شمعة.
- شراء أشياء خاصة لتذكركم.
- زراعة شجرة أو أزهار.
- تجهيز صندوق ذكريات.



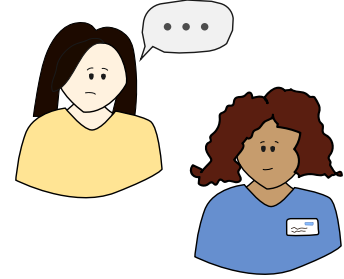
التاريخ المرضي

يمكن أن يؤثر الحزن في صحتك النفسية.

ينبغي أن تخبري طبيبك أو القابلة عن تاريخ صحتك النفسية.

هذا مهم حتى لو كنتِ تشعرين أنك على ما يرام لفترة طويلة قبل الفقد.

يساهم ذلك في ضمان تطبيق الخطة المناسبة لدعمك.



العناية بصحتك النفسية بعد الإجهاض أو فقدان الطفل

لمزيد من الدعم في ساكس "Sussex" بعد فقدان الحمل أو الطفل، يمكن الرجوع إلى:

مركز استشارات الحمل في وورثينغ
"Acorn Pregnancy Counselling Centre, Worthing"
acornworthing.org.uk

مركز ذا هافن لاستشارات الحمل في وسط ساكس "The Haven, Mid Sussex"
havencentre.org.uk/index.html

مؤسسة "Muma Nurture" في إيسيتورن "Eastbourne"
mumanurture.org

الدعم الوطني
Oscar's Wish - دعم حالات الفقد للأسر والأطفال
oscarswishfoundation.co.uk

Petals - المعلومات والدعم
petalscharity.org

Tommy's - المعلومات والدعم
tommys.org/baby-loss-support

Cruse Bereavement Support - المساعدة في التعامل مع الحزن
cruse.org.uk

TFMR Mamas - الدعم للمتضررين من إنهاء الحمل لأسباب طبية
tfmrmmas.com

Antenatal Results and Choices - دعم حالات الفقد بعد
إنهاء الحمل لسبب طبي
arc-uk.org/for-parents/arc-bereavement-support



العناية بصحتك النفسية بعد الإجهاض أو فقدان الطفل

Fertility Network UK - دعم حالات الفقد للأشخاص الذين يمرون بحالة وفاة طفل بعد رحلة من العقم والعلاج
fertilitynetworkuk.org/pregnancy-loss

الدعم للآباء

Daddys with Angels - معلومات عن التعامل مع فقد طفل
daddyswithangels.org

Aching Arms - مجموعة دعم الآباء لدى وهو خط مساعدة مخصص ومجموعة دعم للآباء
achingarms.co.uk/support-for-you/supporting-arms.aspx

في حال عدم توافر خدمة الإنترنت لديك، اطلب من فريق الرعاية طباعة نسخة من أي مصدر في هذا الدليل.

لقد تمت مراجعة هذا الدليل من قبل مستخدمي الخدمة وطاقم الدعم، بالإضافة إلى خبراء من واقع التجربة وموظفي تحالف الصحة النفسية للأمهات "Maternal Mental Health Alliance".