

تهیه شده: می 2026
تاریخ بازنگری: می 2029

مراقبت از صحت روانی شما
**پس از حاملگی یا از
دست دادن طفل**

یک راهنمود ساده

مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

متأسفانه، برخی از اطفال در دوران حاملگی، هنگام تولد یا اندکی پس از آن می میرند.

هر فقدان متفاوت است. هیچ راه درست یا غلطی برای احساس در مورد آن وجود ندارد.



شما مجبور نیستید این فقدان را تنها تجربه کنید.

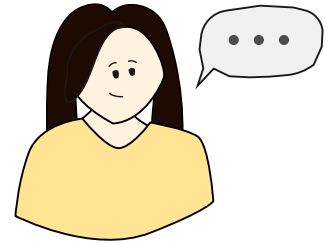
این رهنمود توضیح می دهد که از کجا می توانید حمایت دریافت کنید.



چه کسی می تواند کمک کند

کارهایی وجود دارد که می توانید برای مراقبت از صحت روانی خود انجام دهید. اینها شامل:

- حرکت آرام روزانه.
- صحبت با کسی که به او اعتماد دارید.
- واقع بین بودن در مورد آنچه می توانید انجام دهید.
- درخواست کمک عملی زمانی که به آن نیاز دارید.
- خوب غذا خوردن.



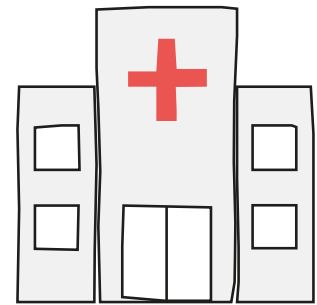
اشکالی ندارد که حالتان خوب نباشد. واکنش هر کس به فقدان متفاوت است.

برای دریافت معلومات بیشتر در مورد حمایت در منطقه خود، روی لینک های زیر کلیک کنید.

West Sussex and Brighton & Hove

(ویست ساسکس و برایتین و هوف):

uhsussex.nhs.uk/resources/support-for-families-around-the-time-of-bereavement



East Sussex (ایست ساسکس):

esht.nhs.uk/service/maternity/bereavement

مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

چه کسی می تواند کمک کند

خط کمک s'Tommy (تامیز) برای هر کسی است که حاملگی خود را از دست داده است.

با 08000147800 تماس بگیرید یا به midwife@tommys.org ایمیل ارسال کنید.

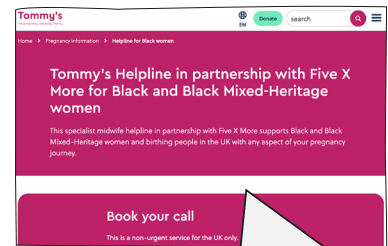
Tommy's
Together, for every baby



تامیز همچنین یک خط ویژه برای افراد نژاد سیاه و مختلط سیاه و افراد ولادت کننده دارد.

برای رزرو تماس ویدیویی خود روی لینک زیر کلیک کنید.

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

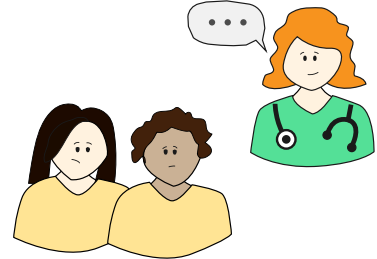


مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

چه کسی می تواند کمک کند

می توانید با قابله، کارمند صحتی، نرس یا داکتر عمومی خود صحبت کنید.

آنها خدماتی را که می توانند کمک کنند و اینکه آیا برای آنها لیست انتظار وجود دارد یا خیر را توضیح خواهند داد.



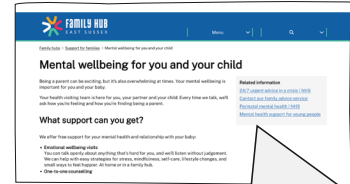
برای معلومات بیشتر در مورد کارمندان صحتی که به خانه می آیند در منطقه خود، روی لینک های زیر کلیک کنید:

Brighton and West Sussex
(برایتون و وست ساسیکس):

[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)

East Sussex (ایست ساسکس):

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



مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

چه کسی می تواند کمک کند

خدمات گفتگو درمانی ان اچ اس به برخی افراد در غم و اندوه کمک می کند. آنها شامل صحبت با یک متخصص در مورد احساسات شما می شوند.

می توانید با استفاده از لینک های زیر به پشتیبانی دسترسی پیدا کنید. داکتر عمومی شما نیز می تواند شما را راجع کند.



Brighton (برایتون):

brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

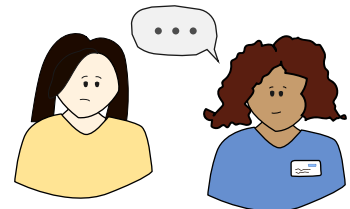
East Sussex (ایست ساسکس): healthinmind.org.uk

West Sussex (وست ساسکس):

westsussex talkingtherapies.nhs.uk

Surrey (ساری): mindmattersnhs.co.uk

تیم مراقبتی شما ممکن است شما را برای حمایت بیشتر به سرویس تخصصی صحت روانی دوران حاملگی و تولد راجع کند.



مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

چه کسی می تواند کمک کند

اگر همین حالا به کمک نیاز دارید، می توانید:

- با 111 تماس بگیرید و گزینه صحت روانی را انتخاب کنید.

- با Samaritans (سامریتانس) به شماره 116123 تماس بگیرید.

در ساسکس نیز می توانید:
کلمه SUSSEX را به 85258 پیامک کنید.

در ساری نیز می توانید:
با 08009154644 تماس بگیرید.



سقط جنین و حاملگی خارج رحمی

تیم حاملگی اولیه در صورت از دست دادن نوزاد شما قبل از 14 هفته از شما مراقبت خواهد کرد.

آنها گزینه های شما را توضیح خواهند داد.

آنها همچنین در صورت داشتن حاملگی خارج رحمی از شما مراقبت خواهند کرد. این زمانی است که نوزاد شما در خارج از رحم رشد می کند.



مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل سقط جنین و حاملگی خارج رحمی

Miscarriage Association (انجمن سقط جنین)
از هر کسی که تحت تأثیر سقط جنین قرار گرفته است
حمایت می کند.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.
miscarriageassociation.org.uk



Ectopic Pregnancy Trust (صندوق امانت حاملگی
خارج رحمی) از هر کسی که حاملگی خارج رحمی داشته
است حمایت می کند.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.
ectopic.org.uk



اگر سقط جنین یا حاملگی خارج رحمی را تجربه کردید،
نرس یا قابله شما می تواند راه هایی را برای شما برای
ساخت خاطرات پیشنهاد کند.



مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

سقط جنین دیررس

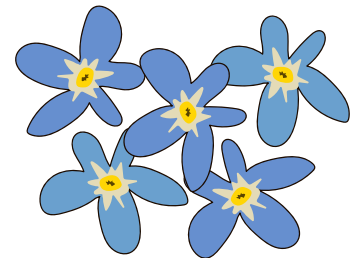
اگر نوزاد خود را بین 14 تا 23 هفته از دست بدهید، به آن سقط جنین دیررس گفته می شود.

ممکن است در مورد اینکه آیا می خواهید نوزاد خود را ببینید، نامطمئن باشید. می توانید از قابله خود بخواهید که او را توصیف کند یا عکسی از او به شما نشان دهد تا بدانید چه انتظاری دارید.



شفاخانه می تواند یک سرویس سوزاندن جسد را ترتیب دهد. می توانید انتخاب کنید که شرکت کنید یا خیر.

اگر سوزاندن جسد یا دفن فردی می خواهید، باید یک مدیر تشییع جنازه انتخاب کنید.



می توانید برای یک گواهی از دست دادن نوزاد درخواست دهید تا نوزاد خود را به یاد داشته باشید اگر آنها قبل از 24 هفته فوت کنند.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.
gov.uk/request-baby-loss-certificate



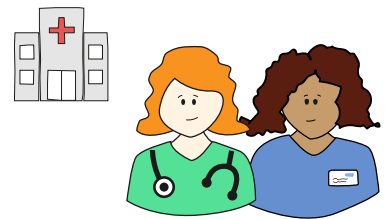
مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل از دست دادن نوزاد به دلیل طبی

اگر مجبور هستید حاملگی خود را به دلایل طبی پایان دهید، فقدان شما کمتر واقعی یا دردناک نیست. این نوع از دست دادن نوزاد به عنوان ختم حاملگی به دلایل طبی (TFMR) نامیده می شود.



گزینه های شما برای گذراندن زمان با نوزاد خود به مرحله حاملگی شما و درمانی که دارید بستگی دارد.

اگر درمان جراحی داشته باشید، مراقبت را از یک ارائه دهنده متخصص دریافت خواهید کرد.
به بخش زایمان باز خواهید گشت.



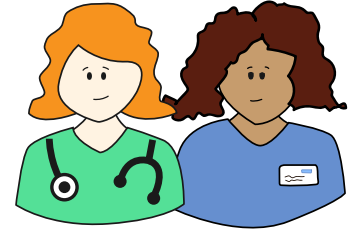
MSI UK (اماس آی بریتانیا) مشاوره رایگان پس از TFMR ارائه می دهد.
برای معلومات بیشتر با 03453008090 تماس بگیرید.



مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل مرده زایی

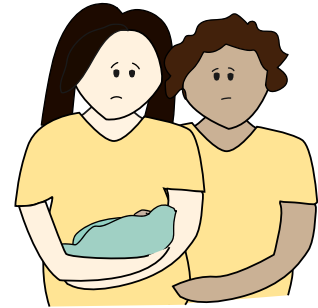
کشف اینکه نوزاد شما فوت کرده است یا در حال فوت است، یک شوک بزرگ است.

قابل و داکتر شما گزینه های شما را توضیح خواهند داد.



ممکن است بخواهید زمان را با نوزاد خود بگذرانید.

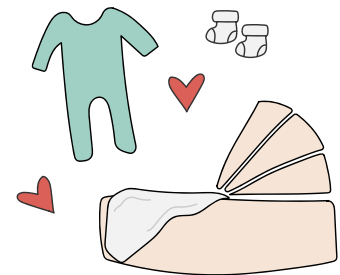
می توانید از قابل خود بخواهید که او را توصیف کند یا عکسی از او به شما نشان دهد تا بدانید چه انتظاری دارید.



برخی از افراد می خواهند نوزاد خود را بشویند و لباس بپوشانند.

همچنین می توانید از یکی از اعضای خانواده، دوست یا کارمند بخواهید که این کار را برای شما انجام دهد.

در صورت تمایل می توانید از لباس های خود نوزاد و سبد موزس یا کریکات او استفاده کنید. شفاخانه شما نیز ممکن است اقلامی داشته باشد که می توانید از آنها استفاده کنید.

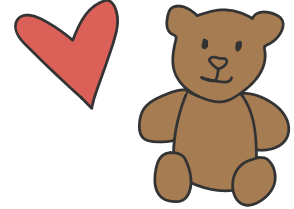


مرده زایی

قبل از تشییع جنازه نوزاد شما در سردخانه شفاخانه مراقبت خواهد شد.

هر گونه لباس، اسباب بازی یا یادگاری خاص می تواند با نوزاد شما بماند.

اگر می خواهید پس از ترک شفاخانه دوباره نوزاد خود را ببینید، می توانید از قابله خود بپرسید که با چه کسی تماس بگیرید.



اگر نیازی به کالبد شکافی نیست، ممکن است بخواهید نوزاد خود را قبل از تشییع جنازه به خانه ببرید.

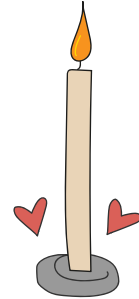
این یک انتخاب شخصی است. قابله شما می تواند با شما در مورد آنچه که شامل می شود صحبت کند. آنها از شما حمایت خواهند کرد تا آنچه را که برای شما و خانواده تان مناسب است انجام دهید.



مرده زایی

بسیاری از والدین انتخاب می کنند که تشییع جنازه نوزاد خود را برنامه ریزی کنند.

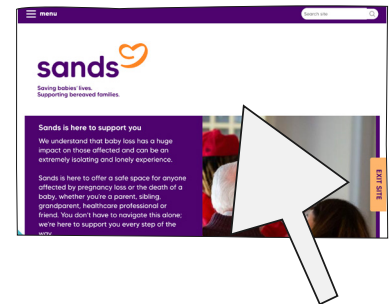
قابل شما می تواند اطلاعاتی در مورد مدیران تشییع جنازه محلی به شما بدهد.



Sands (سندز) یک خیریه برای هر کسی است که تحت تأثیر از دست دادن نوزاد قرار گرفته است، از جمله مرده زایی.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.

sands.org.uk



مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

بعد چه اتفاقی می افتد

اگر نوزاد شما پس از 22 هفته فوت کند، شفاخانه شما یک بررسی مرگ و میر پریناتال (Perinatal Mortality Review) انجام خواهد داد. این برای تلاش برای یافتن دلیل فوت نوزاد شما و اینکه آیا مراقبت شما می توانست بهتر باشد، است.



شفاخانه باید از شما بپرسد که آیا سوال یا نگرانی دارید که می خواهید مطرح کنید.

برخی از افراد درک آنچه اتفاق افتاده است را در مقابله با غم و اندوه خود مفید می دانند. اما می تواند ناراحت کننده نیز باشد. ممکن است به تمام سوالات خود پاسخ نگیرید.



Sands (سندز) اطلاعات و پشتیبانی را برای کمک به شما در درک فرآیند بررسی ارائه می دهد.

برای معلومات بیشتر روی لینک زیر کلیک کنید.
sands.org.uk/reviews-and-investigations



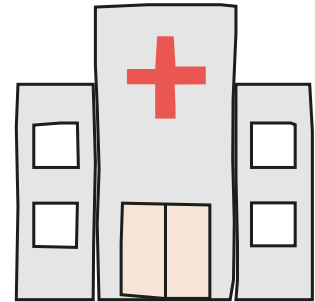
قابله های سوگ

قابله های ویژه ای وجود دارند که می توانند در مرگ
فرزند شما از شما حمایت کنند. آنها قابله های سوگ نامیده
می شوند.



شما می توانید با آنها تماس بگیرید، مهم نیست چقدر از از
دست دادن نوزاد شما می گذرد.

برای اینکه چگونه با قابله های سوگ یا از دست دادن حاملگی
شفاخانه خود صحبت کنید، روی لینک های زیر کلیک کنید.



West Sussex and Brighton & Hove
(ویست ساسکس و برایتن و هوف):

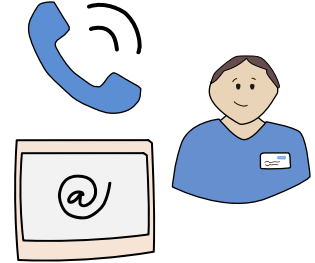
[uhsussex.nhs.uk/services/maternity/
specialist-support/pregnancy-loss](https://uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/pregnancy-loss)

East Sussex (ایست ساسکس):

wesht.nhs.uk/service/maternity/bereavement

قابله های سوگ

قابله های سوگ معمولاً می توانند از طریق ایمیل، تلفن یا حضوری از شما حمایت کنند.
به آنها بگویید که چه چیزی را ترجیح می دهید.



نامه های پیگیری

ممکن است مدتی طول بکشد تا فقدان شما در سیستم های شفاخانه ثبت شود و به کارکنان سایر تیم های مراقبتی شما ارسال شود.
این می تواند شامل کارمند صحتی یا داکتر عمومی شما باشد.



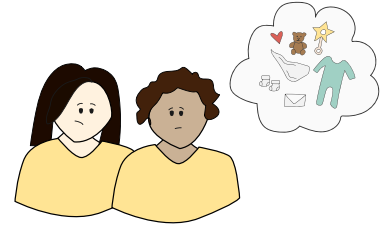
این ممکن است به این معنی باشد که شما نامه های خودکار دریافت می کنید که می تواند ناراحت کننده باشد.
شفاخانه شما تلاش خواهد کرد تا از وقوع این اتفاق جلوگیری کند.



اگر چیزی ناراحت کننده دریافت کردید، با تیم مراقبتی خود تماس بگیرید تا به آنها اطلاع دهید.

به یاد آوردن نوزاد شما

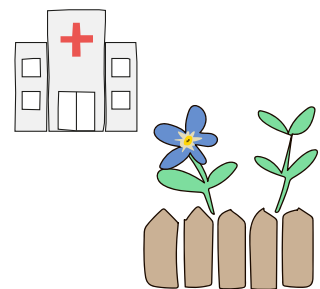
هر کس انتخاب می کند که فقدان حاملگی یا نوزاد خود را به روش های مختلفی به یاد آورد.



برخی از مردم انتخاب می کنند که فقدان خود را جشن نگیرند. شما باید کاری را انجام دهید که برای شما مناسب است.

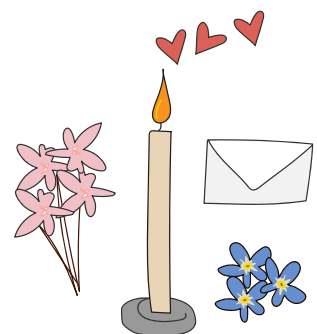
شفاخانه شما ممکن است یک کتاب یادبود، باغ یادبود یا خدمات سالانه داشته باشد.

برای معلومات بیشتر از داکتر یا قابله خود بپرسید.



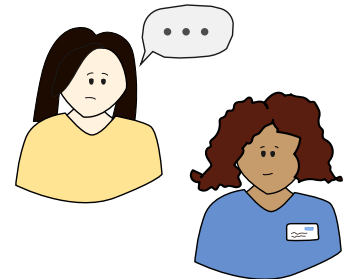
هیچ راه درست یا غلطی برای به یاد آوردن نوزاد شما وجود ندارد. در اینجا برخی از کارهایی که خانواده های دیگر مفید دانسته اند آورده شده است:

- نوشتن نامه ای به نوزاد خود.
- روشن کردن یک شمع.
- خریدن چیزی خاص برای به یاد آوردن آنها.
- کاشتن درخت یا گل.
- ساختن یک جعبه خاطرات.



تاریخچه شما

غم و اندوه می تواند بر صحت روانی شما تأثیر بگذارد.
باید در مورد تاریخچه صحت روانی خود به داکتر یا قابله خود بگویید.
این مهم است حتی اگر مدت طولانی قبل از فقدان شما احساس خوبی داشته اید.
این کمک خواهد کرد تا اطمینان حاصل شود که یک پلان برای پشتیبانی از شما وجود دارد.



مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

برای حمایت بیشتر در **Sussex** (ساسکس) پس از حاملگی یا از دست دادن طفل، به:

Acorn Pregnancy Counselling Centre, Worthing
(مرکز مشاوره حاملگی اکورن، ورتینگ)
acornworthing.org.uk

The Haven, Mid Sussex (پناه گاه، مید ساسکس)
havencentre.org.uk/index.html

Muma Nurture, Eastbourne (ماما نرچر، ایست بورن)
mumanurture.org

حمایت ملی
Oscar's Wish (آرزوی اسکار) – حمایت از سوگواری برای خانواده ها و اطفال
oscarwishfoundation.co.uk

Petals (پیتالز) – (معلومات و پشتیبانی)
petalscharity.org

Tommy's (تامیز) – معلومات و پشتیبانی
tommys.org/baby-loss-support

Cruse Bereavement Support (حمایت از سوگواری کروز) – کمک برای
مقابله با غم و اندوه
cruse.org.uk

TFMR Mamas (مامان های تی اف ام آر) – پشتیبانی برای افراد آسیب دیده از TFMR
tfmrmmas.com

نتایج و انتخاب های قبل از تولد – حمایت از سوگ برای افراد آسیب دیده از TFMR
arc-uk.org/for-parents/arc-bereavement-support



مراقبت از صحت روانی شما پس از حاملگی یا از دست دادن طفل

Fertility Network UK (شبکه باروری بریتانیا) – حمایت از سوگ برای افرادی که پس از ناباروری نوزاد خود را از دست می دهند
fertilitynetworkuk.org/pregnancy-loss

پشتیبانی برای پدران
Daddys with Angels (پدران با فرشتگان) – معلومات در مورد کنار آمدن با از دست دادن طفل
daddyswithangels.org

Aching Arms dad support group (گروه حمایتی پدران ایکنینگ آرمز) – یک خط کمک و گروه پشتیبانی اختصاصی برای پدران
achingarms.co.uk/support-for-you/supporting-arms.aspx

اگر اینترنت ندارید، می توانید از تیم مراقبتی خود بخواهید که یک کپی از هر منبعی در این رهنمود را برای شما چاپ کند.

این رهنمود توسط استفاده کنندگان خدمات و کارمندان پشتیبانی و همچنین قهرمانان با تجربه زندگی و کارمندان Maternal Mental Health Alliance (اتحاد صحت روانی مادران) بازنگری شده است.