

سقط جنین زودرس

در 12 هفته اول



راهنمای اطلاعات و آگاهی برای
ساکنان مونیخ و مناطق اطراف

دلایل سقط جنین

حدود یک سوم زنان تجربه سقط جنین را دارند. این واقعیت هرگز از شدت درد و اندوه زنی که با این تجربه رو به رو شده است، نمیکاهد. گاهی جنین در مراحل اولیه بارداری به دلایلی رشد نمیکند. این دلایل میتوانند شامل موارد زیر باشند:

- ناهنجاریهای ژنتیکی یا کروموزومی
- اختلالات در پروسه لخته شدن خون
- عفونتها یا
- واکنشهای سیستم ایمنی بدن

اگر سقط جنین به طور مکرر رخ دهد، مهم است که از لحاظ معاینات پزشکی علت‌های احتمالی بررسی شوند تا بهترین مسیر برای سلامت شما و آینده بارداریهاتان مشخص شود.

سقط جنین چیست؟

سقط جنین خود به خودی: این نوع سقط زمانی رخ میدهد که با خونریزی و گرفتگیهای رحمی همراه باشد و زن بتواند آغاز آن را احساس کند.

سقط جنین مخفی: در این حالت، در طول یک معاینه پیش از زایمان، بدون هیچ نشانه قبلی، ضربان قلب جنین دیگر شنیده نمیشود. در این شرایط، زن با آرامش و اختیار خود تصمیم میگیرد که کدام روش «زایمان کوچک» برای او مناسب است (صفحه ۴ را ببینید).

بارداری خارج رحمی: اگر جنین در جایی قرار گیرد که ادامه بارداری امکانپذیر نباشد، بارداری باید از نظر پزشکی خاتمه یابد. در صورتی که خونریزی یا درد نامشخصی رخ دهد و هنوز بارداری در رحم تشخیص داده نشده باشد، بررسی فوری این احتمال ضروری است.

هر چقدر که لازم است برای خودتان وقت بگذارید

در دوران بارداری، معمولاً گفته میشود که زن «امید به آینده» دارد. وقتی این امید ناگهان از بین میرود، ممکن است احساس کنید دنیا زیر پای شما فرو ریخته است. همزمان، تصمیمها و کارهای زیادی پیش روی شماست که میتواند بسیار سنگین و طاقت‌فرسا باشند.



اما شما و خانواده‌تان حق دارید زمانی را برای خود اختصاص دهید تا پس از شوک اولیه با آرامش و اختیار خود در باره گامهای بعدی تصمیم بگیرید. در این مسیر، آگاهی از حقوق، امکانات و خدمات حمایتی بسیار مهم است.

این بروشور برای کمک به شما و خانواده‌تان در همین مسیر تهیه شده است، تا اطلاع‌رسانی و حمایت همزمان فراهم شود.

ورنا دیتل [Verena Dietl]، شهردار مونیخ

3	دلایل سقط جنین
4	سه گزینه در تشخیص «سقط جنین بدون علائم» (Missed Abortion)
6	روند یک زایمان کوچک
7	حقوق و امکانات موجود
10	سوگ و غم پس از سقط جنین
11	مراکز و مراجع در مونیخ و اطراف آن





3. مداخله جراحی (Operativer Eingriff)

کورتاژ یا تخلیه رحم معمولاً تحت بیهوشی کوتاه انجام میشود و در طی آن جنین و تمام بافت حاملگی برداشته میشود. برخی زنان این روش را انتخاب میکنند زیرا «سریع‌ترین راه» است و امکان برنامه‌ریزی بیشتری دارد. در باره خطرات عمل جراحی، لازم است زنان از طرف پزشک خود مطلع شوند.

نکته مهم: در اغلب موارد، زن زمان کافی دارد تا بدون



عجله و با آرامش تصمیم خود را بگیرد.

نیاز فوری پزشکی در موارد زیر وجود دارد:

- علائم عفونت
- خونریزی شدید یا
- سایر بیماریهای زمینه‌ای مهم
- و در صورت شک به بارداری خارج رحمی

سه گزینه در صورت تشخیص « سقط فراموش شده (Missed Abortion) » برای زایمان جنین فوت شده

1. روش انتظار (Abwartendes Vorgehen)

در این روش، زن به بدن خود فرصت میدهد تا به طور طبیعی متوجه شود که بارداری دیگر ادامه ندارد و پروسه زایمان آغاز شود. برای برخی زنان، این روند طبیعی میتواند جنبه درمانی داشته باشد و حس توانمندی و کنترل بر بدن را تقویت کند.

از سوی دیگر، این روش مستلزم تحمل نااطمینانی است: ممکن است روزها یا هفته‌ها طول بکشد تا خونریزی و دردهای زایمانی شروع شوند. در این مدت، همراهی یک ماما بسیار توصیه میشود. زن میتواند در هر لحظه این انتظار را متوقف کرده و یکی از دو مسیر دیگر را انتخاب کند.



2. شروع زایمان با مصرف دارو (Medikamentöse Geburtseinleitung)

در این روش، زایمان کوچک با استفاده از داروهایی که انقباضات رحمی را تحریک میکنند، آغاز میشود. بسیاری از زنان این گزینه را به عنوان راه میانی بین عمل جراحی و انتظار انتخاب میکنند، زیرا به آنها امکان میدهد پروسه زایمان را تا حدی برنامه‌ریزی کنند. قبل از مصرف دارو، لازم است در باره عوارض احتمالی و روند زایمان کوچک اطلاع‌رسانی شود. شروع انقباضات ممکن است ناگهانی باشد و شدت درد و خونریزی غیرمنتظره باشد. از زمان مصرف دارو، بهتر است همیشه یک فرد مورد اعتماد در کنار زن حضور داشته باشد.



روش آبی این روش
 میتواند به مشاهده
 دقیق‌تر نوزاد
 کوچک کمک کند.
 برای این کار، از یک
 ظرف مانند شیشه
 بزرگ یا کاسه
 استفاده میشود تا
 جنین بتواند آزادانه

در آب قرار گیرد. جنین نیز در رحم مادر در محیط آبی رشد
 میکند و پس از زایمان کوچک دوباره در این محیط آشنا قرار
 داده میشود. بافتها و باقیمانده‌های خون که هنوز روی بدن
 هستند، میتوانند به آرامی در آب جدا شوند.

نحوه دقیق استفاده از روش آبی توسط
 عکاسان *Sternenkind* توضیح داده
 شده است (اطلاعات به زبان آلمانی):
 » dein-sternenkind.eu



حقوق و امکانات

همراهی: حضور ماما در کنار زن

هر زن دارای بیمه قانونی، در صورت سقط جنین، حق دارد که
 در طول زایمان و دوران پس از آن از همراهی ماما بهره‌مند شود.
 همچنین بیشتر بیمه‌های خصوصی نیز هزینه خدمات مامایی را پوشش
 میدهند.



در مونیخ، انجمن *HebaVaria e. V* ماما‌های
 آموزش‌دیده ویژه‌ای را برای همراهی یا مراقبت
 پس از زایمان کوچک معرفی میکند (اطلاعات به
 زبان آلمانی): » hebavaria.de



روند یک زایمان کوچک

در زایمان کوچک (چه با مصرف دارو و چه بدون آن)، انقباضات رحمی و خونریزی با شدتهای متفاوت رخ میدهد. درد ممکن است چند ساعت طول بکشد یا به صورت چرخه‌ای در طول روزها دوباره ظاهر شود. داروهای مسکن و شل‌کننده عضلات ممکن است پیش از شروع روند برای کاهش درد تجویز شوند. استفاده از کیسه آب گرم روی شکم یا کمر یا حمام آب گرم اغلب احساس راحتی و تسکین ایجاد میکند.

نکته مهم: زن نباید در طول زایمان کوچک تنها باشد، تا در صورت بروز هرگونه عدم اطمینان، خونریزی شدید یا مشکلات گردش خون، بتواند کمک فوری دریافت کند.



وداع و دیدار

برخی زنان پس از زایمان مایلند جنین کوچک و جفت را ببینند. برای این منظور، پس از شروع خونریزی، زن میتواند هنگام رفتن به دستشویی، به‌عنوان مثال از یک صافی آشپزخانه برای جمع‌آوری جنین استفاده کند. سپس میتواند تصمیم بگیرد که آیا مایل است جنین را ببیند و/یا دفن کند. ماما میتواند در این مرحله همراهی و حمایت لازم را ارائه دهد.



دفن: جایگاهی برای نوزاد فوت شده (Sternenkind)

طبق قانون دفن ایالت بایرن، همه نوزادان فوت شده دفن می‌شوند — این شامل کوچکترین نوزادان نیز می‌شود. هر زایشگاهی در مونیخ و اطراف آن، قبر مخصوصی برای نوزادان فوت شده دارد. در این مکانها، دفنهای دسته‌جمعی منظم و مراسم یادبود بین‌فرهنگی برگزار می‌شود. اطلاعات مربوط به این مراسم از طریق خدمات مذهبی بیمارستان قابل دسترسی است.

بیمارستانهای خصوصی اغلب از امکان دفن ناشناس استفاده می‌کنند. والدین همچنین این امکان را دارند که پس از عمل جراحی، بافت حاملگی (Pregnancy Material) را همراه خود ببرند و شخصاً برای دفن آن اقدام کنند.

حتی اگر مکان مشخصی برای فرزند وجود نداشته باشد، میتوان آیینها و مراسم شخصی ایجاد کرد یا در یکی از مراسم یادبود منظم شرکت نمود.



فهرستی از تمامی مراسم یادبود در مونیخ (اطلاعات به زبان آلمانی) در دسترس است:

» sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern



ثبت رسمی: جایگاه در شجره‌نامه خانوادگی

در اوایل بارداری، امور ثبت رسمی برای نوزاد فوت شده (Sternenkind) وجود ندارد. با این حال، همه والدین این امکان را دارند که صرف نظر از اندازه و هفته بارداری، برای فرزند خود گواهی وجود (Existenzbescheinigung) از اداره ثبت احوال درخواست کنند. این امکان حتی به صورت رجعی نیز وجود دارد.

برای فرم درخواست در مونیخ می‌توانید از طریق کد QR اقدام کنید (اطلاعات به زبان آلمانی).



دوران حفاظت و بازسازی: بهبودی و دوران پس از زایمان

سقط جنین نیز یک تجربه زایمان است که با ترشحات پس از زایمان، احتمالاً دردهای رحمی پس از زایمان و تغییرات شدید هورمونی همراه است. این دوره را می‌توان دوران پس از زایمان کوچک نامید که نیاز به بازسازی و مراقبت دارد. علاوه بر آن، پردازش غم و اندوه نیز به زمان و توجه لازم محتاج است.



در حال حاضر، پس از سقط جنین، زن تنها از طریق گواهی عدم توانایی برای کار می‌تواند مرخصی بگیرد. برخورداری از حمایت چهارماهه در برابر اخراج از محل کار [Kündigungsschutz] و مقررات حمایت از مادران، منوط به وقوع سقط جنین از هفته سیزدهم بارداری به بعد است.

سوگواری در مناسبات زناشویی

گاهی شریک زندگی هنوز پیوند نزدیکی با فرزند برقرار نکرده است، آنطور که زن باردار تجربه میکند. در این صورت، سوگواری به شکل متفاوتی تجربه میشود. ممکن است نگرانی برای شریک زندگی در اولویت باشد یا تمایل به بازگشت سریع به شرایط عادی احساس شود. سوگواری یک تجربه فردی است و پروسه آن را نمیتوان تسریع یا کوتاه کرد.

آیا باید دیگر کودکان خانواده را مطلع کرد؟

حتی اگر کودکان دیگر هنوز کوچک باشند، میتوان به آنها اطلاع داد که نوزاد در شکم مادر فوت شده و متولد شده است. کودکان به هر حال غم و سردرگمی بزرگسالان را حس میکنند یا تجربه میکنند. مهم است که به آنها کمک شود آنچه رخ داده را درک کنند تا تغییرات در خانواده را به خود نسبت ندهند.

در آیینها و مراسم یادبود، کودکان میتوانند متناسب با سن خود مشارکت داشته باشند و غالباً ایده‌های خود را نیز ارائه میدهند.

مراکز و مراجع در مونیخ و اطراف آن



در مونیخ، خدمات متعددی برای افراد متأثر از سقط جنین زودرس وجود دارد: مشاوره فردی یا زوجی، فعالیتهای خلاقانه و گروههایی برای تبادل تجربه بین زنان و والدین متأثر.

فهرستی از مراکز و خدمات موجود را
میتوانید در اینجا مشاهده کنید

» [hausderfamilie.de/
fehlgeburt](https://hausderfamilie.de/fehlgeburt)



سوگواری پس از سقط جنین

سقط جنین، حتی در مراحل اولیه بارداری، میتواند احساسات مختلفی مانند غم، درد، اضطراب، احساس گناه یا شرم را برانگیزد. این واکنش طبیعی نسبت به یک فقدان بزرگ است – فقدان فرزند و امیدهایی که با آن همراه بوده است. برای یک زن یا والدین، بسیار مهم است که زمان کافی برای تأمل و بهبودی داشته باشند و تلاش نکنند فوراً «به حالت عادی بازگردند».

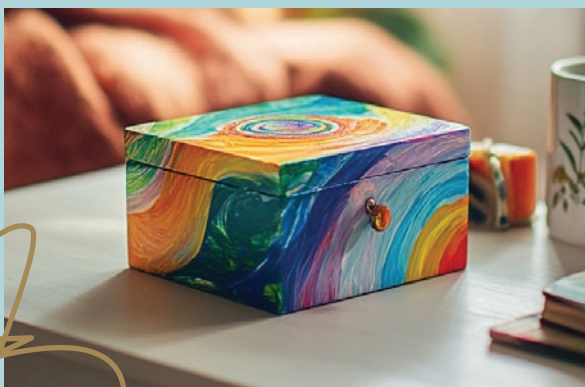
سوگواری، راه حل است-نه مشکل

— کریس پاول [Chris Paul] (راهنمای سوگ)

چه چیزهایی می تواند کمک کند؟

سوگواری انرژی زیادی مصرف میکند – بنابر این مهم است که به خودتان توجه و از خودتان مراقبت کنید تا ذخایر انرژی دوباره پر شوند. این مراقبتها میتواند شامل فعالیتهایی مانند پیاده روی در طبیعت، انجام کارهای خلاقانه، گفتگو با افراد فهمیده و موارد دیگر باشد.

همچنین آیینهای کوچک میتوانند مفید باشند: روشن کردن شمع، ساختن جعبه یادبود برای نوزاد فوت شده یا دوران بارداری، نوشتن دفترچه خاطرات برای مرتب کردن افکار و احساسات.



آگاهی در باره سقط جنین باید بخشی از دانش عمومی باشد

هر زنی در صورت سقط جنین باید از حقوق فردی و امکانات پزشکی موجود مطلع باشد. چنین آگاهی به او این امکان را میدهد تا با حداکثر اختیار و تصمیمگیری شخصی مسیر مناسبی را برای خودش انتخاب کند.

- زایمان کوچک چیست؟
- چه حقوق قانونی وجود دارد؟
- مراکز حمایتی در مونیخ برای سوگواری و اندوه من کجا هستند؟

این بروشور با منظور راهنمایی و ارائه کمک تهیه شده است - هم در شرایط حاد و هم برای دوران برنامه‌ریزی جهت بارداری.

اطلاعات موجود در این دفترچه از طرف کلینیک مشاوره نوزاد فوت‌شده (*Sternenkindersprechstunde*) در خانه خانواده (*Haus der Familie*) و با همکاری شبکه نوزادان فوت‌شده مونیخ (*Münchner Sternenkind Netzwerk*) تهیه شده است.

محتوای مرتبط با امور پزشکی از طرف پزشکان متخصص زنان و زایمان و ماماها بررسی و تأیید شده است.

با حمایت دوستانه اداره بهداشت و سلامت شهر مونیخ



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

در همکاری با:



Münchner
Sternenkind
Netzwerk

Information | Akuthilfe | Beratung

» muenchner-sternenkind-netzwerk.de



Haus der Familie
Kath. Familienbildungsstätte

» hausderfamilie.de/sternenkinder

ناشر: