

## بچه دار شدن پس از یک بار سقط جنین

از دست دادن کودک می‌تواند روی واکنش شما و همسران به بارداری جدید تأثیر بگذارد. احساس نگرانی و نیاز به داشتن اطمینان خاطر درباره حال خوب بچه، کاملاً عادی است.

با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درباره کارهایی که می‌توان برای داشتن یک بارداری کاملاً سالم انجام داد، صحبت کنید. به روش‌های کاهش استرس، مانند انجام فعالیت‌های آرامش بخش و تصویر کردن خودتان همراه با یک کودک سالم، فکر کنید.

### «همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید

ممکن است واکنش شما و همسران به از دست دادن نوزاد متفاوت باشد. زمان کمک می‌کند. صبور باشید. اگر به کمک نیاز دارید، از دیگران کمک بگیرید.

## کمک به شما برای مواجه شدن با مسئله

علاوه بر تنش‌های عاطفی ایجاد شده در نتیجه از دست رفتن یک کودک، با اثرات فیزیکی بارداری و زایمان هم مواجه خواهید شد، مثل تورم پستان‌ها، درد ناحیه بین پاها.

ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما می‌تواند اطلاعات را در اختیارتان قرار بدهد، به شما در تصمیم‌گیری کمک کند و برای مشاوره و ارجاع هماهنگی‌های لازم را انجام بدهد. از مددکار اجتماعی، روحانی و پرستاران بیمارستان هم می‌توان کمک گرفت. پس از ترک بیمارستان، می‌توانید از حمایت پرستار بهداشت عمومی، مراکز بحران محلی، بزرگ‌ترها، رهبران معنوی و مذهبی، مشاوران عزاداری، مرکز بهداشت و بیمارستان زنان در BC (bcwomens.ca)، HealthLink BC به شماره 1-8-1-1 و سایر افرادی که در وضعیت مشابه قرار داشتند، بهره بگیرید. برای بعضی، دارو هم می‌تواند کمک کند.

### خانواده و دوستان

شما می‌توانید چه کار کنید

بهترین چیزی که می‌توانید به والدین عزادار بگویید می‌تواند به سادگی «واقعاً متأسفم» باشد.

### آیا می‌دانستید

رابطه‌های بومی بیمارستان می‌توانند به خانواده‌های بومی کمک کنند با کودکی که از دست دادند، وداع کنند.

### سقط جنین چیست؟

از دست رفتن بارداری در 20 هفته ابتدایی.

### مرده‌زایی چیست؟

از دست دادن کودک پس از هفته 20 بارداری اما پیش از تولد نوزاد. مرده‌زایی ممکن است در طول بارداری یا در هنگام زایمان رخ بدهد.

وقتی یک کودک به دلیل سقط جنین، بارداری خارج از رحم، مرده‌زایی یا سایر مشکلات از دست برود، ممکن است مشکلات عاطفی زیادی ایجاد شود. ممکن است با مشاهده افراد باردار و خانواده‌هایی که بچه دارند، با مشکلاتی مواجه شوید. هر احساسی که داشته باشید، کاملاً طبیعی است.

اگر کودک شما مرده به دنیا آمده باشد، می‌توانید او را ببینید و در آغوش بگیرید. ممکن است بخواهید از او یک عکس بگیرید یا یکی از یادگاری‌های او، مثلاً یک پتو، را به خانه بیاورید. صحبت کردن درباره او و خداحافظی کردن به زمان نیاز دارد. تا وقتی احساس آمادگی نکردید، با او وداع نکنید.

### آموخته‌های کلیدی

بیشتر موارد سقط جنین در سه ماهه اول اتفاق می‌افتند به دلیل اینکه تخمک بارور به صورت عادی رشد نمی‌کند. این موضوع تقصیر هیچکس نیست.

