



MISCARRIAGE  
ASSOCIATION

The knowledge to help

The Miscarriage Association  
17 Wentworth Terrace  
Wakefield WF1 3QW  
Telephone: 01924 200799  
e-mail: [info@miscarriageassociation.org.uk](mailto:info@miscarriageassociation.org.uk)  
[www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk)

© The Miscarriage Association 2005, 2009, 2011  
Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland)  
A company limited by guarantee, number 3779123  
Registered in England and Wales

WSA/04/11

## Where to find help

The Miscarriage Association has produced an audio cassette in Urdu, Mirpuri, Bangla (Sylheti) and English. It is called Talking about Miscarriage. If your hospital or GP doesn't have a copy, contact The Miscarriage Association and we will send you one.

Talking to someone who understands about miscarriage can help. If you speak English, you can telephone The Miscarriage Association. We may also have a volunteer who can speak your language. If not, try one of these people:

- community midwife
- health visitor
- liaison worker
- community worker

## Finally

Having a miscarriage can be a very distressing experience, but it doesn't have to be a lonely one. Many of the women whom you see in your day to day life will have had miscarriages themselves and some of them will be only too pleased to try and help and support you at this difficult time. We do hope that reading this leaflet has also helped a little.

## Thanks

Produced with the support of the Sir Jules Thorn Charitable Trust.

## أين أجد المساعدة

لقد وفرت جمعية الإجهاض تسجيلات صوتية بـ الأوردو، ميركيورى، بنجالي (سيلهيتي) و الإنجليزية و تسمى الحديث عن الإجهاض. إذا لم يكن لدى المستشفى أو الطبيب نسخ منها، راجعى جمعية الإجهاض و سوف نرسل إليك نسخة.

الحديث مع من لديه فهم عن الإجهاض يمكن أن يعينك. إذا كنت تتحدثين الإنجليزية، بإمكانك الإتصال بجمعية الإجهاض. كذلك قد يكون لدينا متطوعات يتحدثون بلغتك. إن لم يكن، يمكنك اللجوء لأحد هؤلاء:

- كميونيتى ميدوايف (ممرضة التوليد)
- هيلث فيزيتور (الزائرة الصحية)
- ليبازون وركار (أخصائية العلاقات)
- كوميونيتى وركار (الأخصائية الإجتماعية)

## فى الختام

قد يكون الإجهاض تجربة مريرة، و لكن ليس من الضرورى أن تخوضيها بمفردك. العديد من النساء اللاتى تلتقين بهم فى حياتك اليومية قد حدث لهن إجهاض و بعضهن سوف يسرهن أن يساعدنك و يأزرنك فى هذه الظروف الصعبة. كذلك نأمل أن تكون هذه النشرة قد قدمت لك قليلاً من المساعدة.

## الشكر

نتقدم بالشكر إلى أمانة سير جولز ثورن الخيرية لدعم إصدار هذه النشرة.

## What happens next?

### ***Will I be offered any follow-up treatment?***

You may be offered a follow-up appointment at the hospital. If not, you may want to make an appointment with your GP or a health visitor if you want to ask questions or talk over anything that may be worrying you.

### ***If I want to wait before trying for another baby, when do I need to start using contraception?***

You can ovulate (produce an egg) during the first weeks following your miscarriage. If you have intercourse you may conceive, so it is worth talking about contraception as soon as possible with your Family Planning Clinic.

### ***If I get pregnant again, will I miscarry again?***

After one miscarriage, most women will go on to have a normal pregnancy. Research shows that even if you have several miscarriages, you still have a good chance of having a baby.

### ***Is there anything I should do to prepare myself for another pregnancy?***

Try to take care of yourself with a healthy diet and regular exercise. It is recommended to take folic acid supplements before trying for a baby and in early pregnancy; ask at the chemist's for up-to-date information.

### ***If I get pregnant I shall feel so anxious about miscarrying again.***

Many women feel like this. If you can, try to take the pregnancy one day or one week at a time and think to yourself, "Well, I'm all right so far". Talk to your husband, friends, GP, health visitor, or midwife – just sharing your feelings and fears with someone else can help. You may also want to ask your GP or midwife if you can have an early scan.

## ماذا يحدث بعد ذلك؟

### هل سيتم تقديم أى متابعة علاجية؟

قد يتم تحديد مواعيد متابعة بالمستشفى . إن لم يكن، بإمكانك تحديد موعد مع الطبيب (جى بى) أو الزائرة الصحية (هيلث فيزيوتور) إن كان لديك أسئلة أو أردت التحدث عن أى شئ يزعجك.

### إذا أردت الإنتظار قبل محاولة إنجاب طفل آخر، متى أحتاج أن أستخدم مانع للحمل؟

يمكن أن يحدث لك تبويض (إنتاج بويضة) خلال الأسابيع التالية للإجهاض. إذا حدث جماع قد يحدث الحمل، لذلك من المهم مناقشة موانع الحمل بسرعة مع عيادة تنظيم الأسرة.

### إذا حدث لى حمل مرة أخرى، هل سيحدث إجهاض؟

بعد حدوث إجهاض مرة واحدة، غالب النساء يحدث لهن حمل طبيعى. أثبتت الأبحاث أنه حتى مع حدوث إجهاض متكرر، فإنه لا يزال هناك فرصة جيدة للإنجاب.

### هل هناك ما يجب أن أقوم به لأستعد لحمل جديد؟

حاولى الإعتناء بنفسك و الإهتمام بالتغذية الصحية و التدريبات الرياضية المنتظمة. ينصح بتناول حمض الفوليك (فوليك أسيد) إضافياً قبل محاولة الحمل و فى مراحل الحمل الأولى. إستلى الصيدلى عن مزيد من المعلومات.

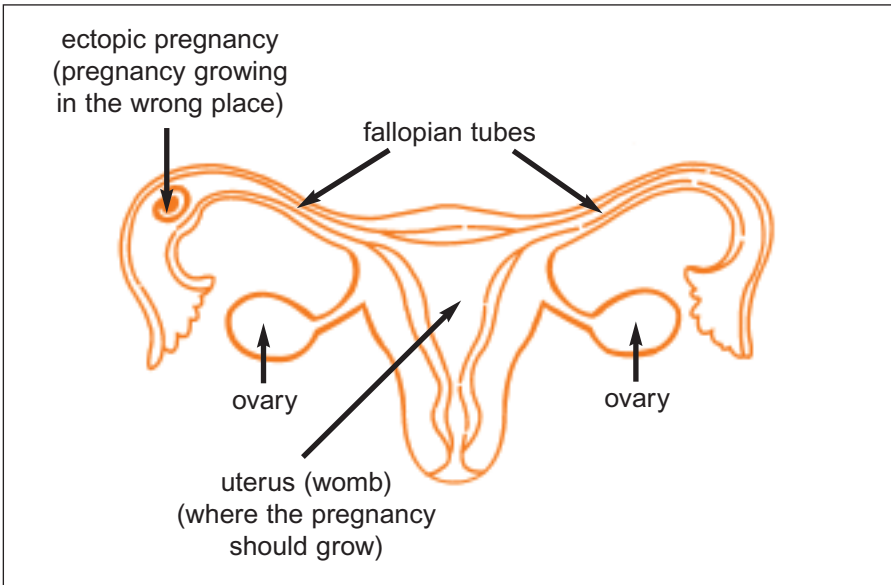
### إذا حدث لى حمل سوف أشعر بخوف شديد من حدوث إجهاض.

كثير من النساء يشعرن بذلك. إذا كان بإستطاعتك، حاولى التفكير فى الحمل يوماً بيوم أو أسبوعاً بأسبوع و قولى لنفسك، "حسناً، الأمر على ما يرام إلى هذا الحد". تحدثى مع زوجك، أصدقائك، الطبيب (جى بى)، الزائرة الصحية (هيلث فيزيوتور) أو ممرضة التوليد (ميدوايف) - مجرد أن تشاركى ما تشعرين به و مخاوفك مع شخص آخر قد يعينك. كذلك يمكن أن تسألى الطبيب أو ممرضة التوليد عن إمكانية إجراء أشعة موجات صوتية مبكراً.

**Anatomical:** If the cervix (neck of the womb) is weak, it may start to open as the womb becomes heavier in later pregnancy and this may lead to miscarriage. An irregular-shaped womb can mean that there is not enough room for the baby to grow. Large fibroids may cause miscarriage in later pregnancy.

If you would like more information, you may find it helpful to read The Miscarriage Association leaflet “Why did it happen to us?” (available only in English).

Some pregnancies can be **ectopic**. This is when the fertilised egg starts to grow in the wrong place, usually in one of the Fallopian tubes. There is a separate leaflet available which explains ectopic pregnancy (available only in English).

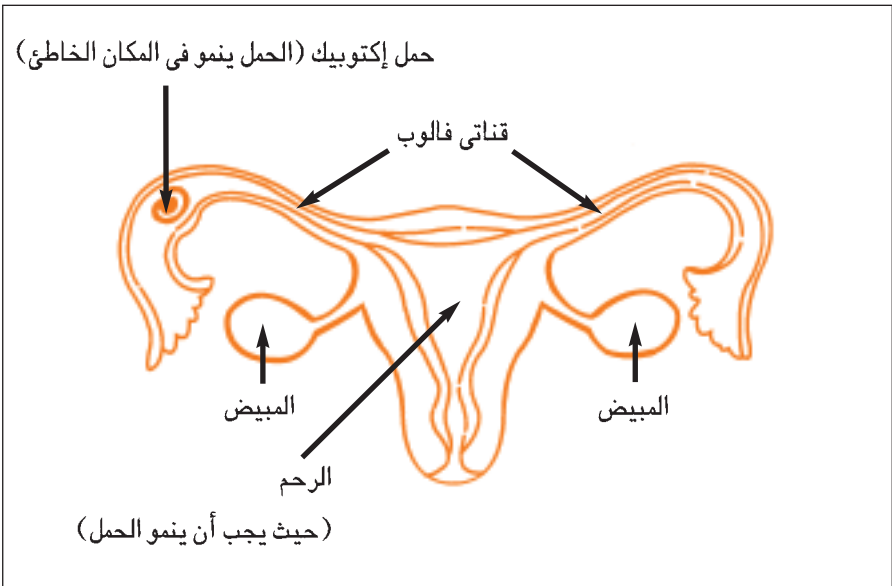


A small number of women who miscarry are found to have had a **molar pregnancy** (hydatidiform mole). The Miscarriage Association leaflet Hydatidiform Mole can provide more information about this kind of pregnancy loss (available only in English).

تشريحى: إذا كان عنق الرحم ضعيفاً، قد ينفتح مع ثقل الرحم فى المراحل الأخيرة للحمل و ربما يؤدي ذلك إلى إجهاض. الرحم غير منتظم الشكل يمكن أن يعنى عدم وجود مساحة كافية لنمو الجنين. الزوائد الكبيرة قد تؤدي إلى الإجهاض فى الحمل المتأخر.

إذا أردت مزيداً من المعلومات فإن قراءة نشرة جمعية الإجهاض 'لماذا حدث لنا ذلك؟' قد تفيدك (متوفرة بالإنجليزية فقط).

بعض حالات الحمل تكون خارج الرحم. هذا يحدث عندما تبدأ البويضة الملقحة النمو فى المكان الخطأ. عادة فى إحدى قناتي فالوب. هناك نشرة منفصلة تشرح الحمل خارج الرحم (متوفرة بالإنجليزية فقط).



عدد قليل من النساء اللاتي أجهضن وجد لديهن حمل متكثل (هايداتيديفورم مول). توفر نشرة جمعية الإجهاض (هايداتيديفورم مول) مزيداً من المعلومات عن هذا النوع من فقدان الحمل (متوفرة بالإنجليزية فقط).

## Causes of Miscarriage

### ***Why did I miscarry? Was it something I did?***

Even though about one in four pregnancies ends in miscarriage, it is usually difficult to know the exact cause. It can be hard to accept that no-one can say for certain why it happened. That doesn't mean that it is your fault – your miscarriage is unlikely to have happened because of anything you did or didn't do.

### ***Could it be because I didn't stay in bed when I started to bleed?***

If you miscarried in the first three or four months, then staying in bed would not have stopped you miscarrying. Lying down can slow down bleeding but it won't stop a pregnancy from miscarrying. It is very sad but true that once a pregnancy starts to miscarry, there is very rarely anything that can be done to stop it.

### ***Is it because it was a boy?***

As far as we know, there is no condition which will make it impossible to carry one sex or the other.

### ***So why do miscarriages happen?***

The main causes are thought to be:

***Genetic:*** In about half of all early miscarriages, the baby does not develop normally right from the start and cannot survive.

***Hormonal:*** Women with very irregular periods may find it harder to conceive and when they do, are more likely to miscarry.

***Immunological:*** Problems within the blood vessels which supply the placenta can lead to miscarriage.

***Infection:*** Minor infections like coughs and colds are not harmful, but a very high temperature and some illnesses or infections, such as German measles, may cause miscarriage.



## أسباب الإجهاض

**لماذا حدث لى إجهاض؟ هل كان بسبب شىء ما فعلته؟**

على الرغم من أن واحدة من أربع حالات حمل تنتهى بالإجهاض، يكون دائماً من الصعب معرفة السبب بدقة. ربما كان من الصعب تقبل عدم قدرة أى شخص على تحديد سبب مؤكد لحدوث الإجهاض. وهذا لا يعنى أنه كان خطأك - ليس من الجائز أن يكون الإجهاض بسبب شىء قمتى أو لم تقومى به.

**هل يمكن أن يكون بسبب عدم بقاءى فى الفراش عند بدء النزف؟**

إذا كان الإجهاض قد وقع خلال ثلاث أو أربع أشهر من الحمل، فإن البقاء فى الفراش ما كان ليمنع حدوثه. إن الإستلقاء قد يقلل النزف ولكنه لا يمنع الحمل من السقوط. إنه لمن المحزن ولكنة الواقع أنه بمجرد أن يبدأ الحمل فى الإجهاض، من النادر جداً أن يكون هناك ما يمكن أن يوقفه.

**هل السبب أنه كان صبى؟**

إلى حد علمنا ليس هناك حالة تمنع إستمرار الحمل فى أحد الأنواع أو الآخر.

**إنذا لماذا حدث الإجهاض؟**

يعتقد أن تكون الأسباب الرئيسية:

جيني: فى نصف حالات الإجهاض المبكر تقريباً، لا يستطيع الطفل منذ البداية النمو بشكل طبيعى و لا يستطيع البقاء حياً.

هرمونى: إن النساء اللاتى يعانين من إضطراب شديد فى الحيض قد يجدن صعوبة فى حدوث الحمل و إذا حدث، يكون أكثر عرضة للإجهاض.

مناعى: المشاكل المتعلقة بالأوعية الدموية المغذية للمشيمة يمكن أن تؤدى إلى الإجهاض.

عدوى: العدوى البسيطة مثل البرد أو السعال ليست ضارة، ولكن الإرتفاع الشديد فى الحرارة و بعض الأمراض أو العدوى، مثل الحصبى الألمانية، قد تسبب فى الإجهاض.

### ***So when is the best time to try again?***

The best time to try again is when you and your husband feel ready, both physically and emotionally. Some women feel that being pregnant helps them to get over their miscarriage. Others need to give themselves time to grieve. Don't feel that you must rush into another pregnancy if you're not ready.

### ***Are there other things I should know?***

In a later miscarriage, your breasts may stay larger and may leak milk for several days. This can be very distressing. A well-supporting bra may relieve discomfort and, if your breasts are painful, you could take a mild pain-killer such as paracetamol. You may wish to ask your GP or midwife for their advice.

## **Returning to normal**

When you return to normal varies from person to person. You may feel physically low for a week or so and it is worth taking things easy during this time, if you can. You will find that your physical strength returns gradually and you can then do whatever you feel like. If you are at all worried, consult your GP.

### ***What about housework or going back to work?***

Again, this varies from person to person and possibly will depend on how you are feeling physically and emotionally. If you go out to work, you may find it difficult to face people and harder still to concentrate on your work. On the other hand you may find it helps to return to the routine and focus of work and you may also benefit from the support and sympathy of colleagues.

## إنذا ما هو أفضل وقت للمحاولة ثانية؟

أفضل وقت للمحاولة ثانية هو عندما تشعرين أنت و زوجك بالإستعداد، صحياً و عاطفياً. بعض النساء يشعرن بأن الحمل سوف يساعدهن على التغلب على حالة الإجهاض. أخريات يرغبن فى إعطاء أنفسهن وقت للحزن. لا تشعرى أنه يجب عليك الإستعجال فى حمل جديد إن كنت غير مستعدة.

## هل هناك أشياء أخرى يجب أن أعرفها؟

فى حالات فقد الحمل المتأخر، قد يبقى الثدي ممتلئ و قد يسرب بعض اللبن لبضعة أيام. و قد يكون هذا مزعج جداً. إرتداء حمالة الصدر القوية يمكن أن يخفف عدم الإرتياح، إذا كان الثدي مؤلم، يمكنك تعاطى مسكن خفيف مثل پاراسيتامول. ربما تحتاجى إستشارة الطبيب أو ممرضة التوليد (ميدوايف).

## العودة للحالة الطبيعية

العودة للحالة الطبيعية تختلف من إمراة لأخرى. قد تشعرين بضعف بدنى لمدة أسبوع أو ما يقرب و من المفيد الراحة خلال هذه الفترة، إن أمكن. سوف تعود قوتك البدنية بالتدرج و حينئذٍ تستطيعى أن تفعلى ما تشائى. إذا كان لديك قلق فى هذا الشأن، إستشيرى الطبيب.

## ماذا عن الأعمال المنزلية و العودة إلى العمل؟

مجدداً، هذا يختلف من إمراة لأخرى و على الأرجح فإنه يتوقف على ما تشعرين به صحياً و نفسياً. إذا خرجت إلى العمل، قد تجدى صعوبة فى مواجهة الناس و الأصعب التركيز فى العمل. و من جانب آخر قد تجدى العودة لنظامك المعتاد التركيز على العمل مساعداً كذلك قد تستفيدى من الدعم و العطف من رفقاه العمل.

## Your health

In some miscarriages the womb empties itself completely. In some cases, though, the baby dies but is not miscarried, or there are still some parts remaining in the womb. In these cases a doctor may suggest that you have a small operation called a D & C or ERPC to empty your womb. They may offer you the option of treatment with pills, or of having no treatment at all. You may have chosen to let the miscarriage happen naturally and this process might have taken some time.

### ***How long will I bleed for?***

After the miscarriage, you may bleed for up to two weeks and you may also have cramping pains during this time. The bleeding and any pain should gradually become less. If they become worse, if there is an unpleasant vaginal discharge or if you have a high temperature, contact your doctor as soon as possible, since these are signs of possible infection.

It is best to use pads rather than tampons during this time and not to have sexual intercourse until the bleeding stops.

### ***Am I allowed to bath and shower?***

Yes, and to wash your hair. It is best not to swim until any bleeding or discharge has stopped.

### ***When will I get my next period?***

You should get your next period between four to six weeks after the miscarriage. This period may be heavier than usual. It is possible to become pregnant before your period is due, so if you haven't had your period after six weeks, and if you have had intercourse, it might be a good idea to do a pregnancy test.

### ***Is it safe to get pregnant so soon?***

Doctors suggest waiting until you have had one period. This makes it easier to assess the number of weeks the pregnancy may be. If you do become pregnant earlier, the risk of having a miscarriage will probably be no greater than if you wait. In some cases, however, your doctor will advise that you wait for longer, perhaps because of a medical complication. Ask if you are not sure.

فى بعض حالات الإجهاض يفرغ الرحم نفسه كلياً. فى بعض الحالات، على الرغم من أن الجنين لم يعد حياً لكنه لم يسقط بعد، أو أنه لا يزال هناك بعض الأجزاء باقية فى الرحم. فى هذه الحالات قد يقترح الطبيب إجراء عملية بسيطة تسمى "دى آند سى" أو "إى آر بى سى" لتنظيف الرحم. قد يقوموا بإقتراح الأقراص كعلاج بديل، أو عدم أخذ أى علاج نهائياً. ربما يكون إختيارك أن تدعى الإسقاط يحدث طبيعياً و هذه الطريقة قد تستغرق بعض الوقت.

### إلى متى سيستمر النزف؟

بعد الإجهاض، قد يستمر النزف أسبوعين وقد يصاحب هذه الفترة تقلصات. سوف يقل النزف و أى ألم مصاحب تدريجياً. إذا صار الأمر إلى الأسوء، أو وجد إفرازات مهبلية غير مستحبة أو إرتفعت درجة الحرارة، راجعى الطبيب فى أقرب فرصة، حيث أنها أعراض إصابة محتملة.

من الأفضل إستعمال الغوط الصحية العادية فضلاً عن التى تكون داخل المهبل، وكذلك عدم حدوث جماع جنسى قبل توقف النزف.

### هل يمكننى الإغتسال و الإستحمام؟

نعم، كذلك غسل الشعر. من الأفضل عدم السباحة حتى يتوقف النزف و الإفرازات.

### متى يبدأ الحيض ثانية؟

يفترض أن يبدأ الحيض ما بين أربع إلى ست أسابيع بعد الإجهاض. قد تكون المرة الأولى أشد من المعتاد. يحتمل أن يحدث حمل قبل ميعاد بدأ الحيض، لهذا إن لم يبدأ الحيض بعد ستة أسابيع، و قد وقع لقاء جنسى، إجراء إختبار حمل قد يكون فكرة جيدة.

### هل الحمل بهذه السرعة آمن؟

يفضل الإنتظار حتى أول حيض. و هذا يساعد فى تقدير عدد أسابيع الحمل. إذا حدث حمل قبل ذلك، فإن احتمال الإجهاض قد لا يكون أكبر إذا إنتظرتى. فى بعض الحالات سوف ينصح الأطباء بفترة أطول، ربما بسبب المضاعفات الصحية. إسألى إن كنت غير متأكدة.

## ***Grandparents and other relatives***

Potential grandparents could also be grieving over the loss of their grandchild, whilst at the same time feeling concern for you. If they try to comfort you, they may say all the wrong things, even though they mean well. They may have difficulty understanding your feelings. Sadly, they may even blame you, thinking that the miscarriage is somehow your fault. Perhaps showing them this leaflet might help.

## ***Some people avoid the subject of my miscarriage, or seem to pretend it hasn't happened. Why?***

It can happen that people find your loss and sadness very difficult to cope with and try to cheer you up in the hope that you will get over the miscarriage quickly. By not understanding how you feel, they may say things which are quite hurtful, such as:

*You're young – you can always have another one*

*There was probably something wrong with it anyway*

*You shouldn't have gone to work/eaten that food, etc*

*It wasn't really a baby – just a "blob"*

*You have been punished for a sin*

It will help if you can find someone to talk to who does understand how you feel – perhaps someone who has had a miscarriage herself.

## **Remembering the baby you have lost**

Many people want to do something to remember their baby or to help them say goodbye. Some parents will say prayers, others will give money to charity. Some people plant flowers or a small tree. Do whatever feels right for you.

Some people want a photograph or other memento, such as a scan picture, or to find out the sex of their baby. In some cases this may be possible and you might want to talk to the hospital staff or hospital chaplain about this.

## الأجداد والأقارب الآخريين

الأجداد كذلك يمكن أن يكونوا فى حزن على فقد حفيدهم، بينما يشعرون فى ذات الوقت بالإهتمام بك. إذا حاولوا موااساتك، قد يقولوا مالا يجب، مع أن قصدهم حسن. ربما يجدون صعوبة فى تفهم مشاعرك. من المؤسف أنهم قد يلومونك، يعتقدون أنك كنت السبب فى هذا الإجهاض. لعل إطلاعهم على هذه النشرة يكون مفيداً.

### البعض يتجنبون الحديث عن الإجهاض الذى وقع بى، أو يتظاهرون أنه لم يحدث. لماذا؟

قد يحدث أن يجد الناس صعوبة شديدة فى التأقلم مع أحزانك و خسارتك و يحاولون تشجيعك آمليين أن تتغلبى على أمر الإجهاض بسرعة. و لكن لا يتفهمون كيف تشعرين، قد يقولون أشياء مؤلمة جداً، مثل:

أنت صغيرة - بإستطاعتك أن تنجبنى غيره

ربما لم يكن بخير على أية حال

ما كان ينبغى أن تذهبى إلى العمل / أو تناول ذلك الطعام، إلخ

لم يكن طفلاً حقيقياً بعد - كان مجرد نطفة

إنك تعاقبين بذنب إقترفتيه

سوف يكون من المفيد أن تجدى من تتحدثين إليه و يستطيع أن يتفهم كيف تشعرين - ربما إمراة قد تعرضت للإجهاض.

## تذكر الطفل الذى فقدته

كثير من الناس تحب أن تعمل أشياء لتذكر طفلهم أو لمساعدتهم على الوداع. بعض الأباء يقومون بالصلاة، و آخريين يتبرعون بالمال للأعمال الخيرية. و البعض يزرع زهور أو شجرة صغيرة. إفعلى ما تشعرين أنه مناسب لك.

بعض الناس تريد صورة أو تذكار آخر، مثل صورة الأشعة الصوتية، أو معرفة نوع الجنين، فى بعض الأحيان يكون هذا ممكناً و قد تحتاجين للحديث مع إدارة المستشفى أو رجل الدين التابع لها بخصوص هذا الأمر.

## Others' reactions

### ***Your husband***

Your husband is likely to feel upset because of the distress you have gone through, as well as for the loss of your baby. The way he grieves may be different from you and he may find it hard to show his feelings. He has not experienced the same physical and emotional changes caused by the hormones of pregnancy and so may not feel the same about the death of your baby. He may not have seen a scan or felt the baby kick.

Your husband might feel guilty and feel that this is his fault because he made you pregnant. Both of you may be grieving over the loss of the future happiness your baby was going to bring. Just when you need each other most, it may be difficult to offer each other support.

Your husband may wonder why you are not recovering quickly and why you are so upset. He may struggle to understand why life is not “back to normal” and why you are taking a long time to come to terms with your loss. Men can often feel powerless to help. They may also feel isolated, with no-one to talk to.

Your husband may concentrate on “being strong” for you and not show his own feelings – and so he may appear not to care. He may seem to switch off and become busy with day-to-day activities, such as work. It may help you both if you can talk to each other about your feelings. The Miscarriage Association leaflet *Men and Miscarriage* may be of help (available only in English).

It may be that your husband is unsympathetic to your loss. This can leave you feeling unsupported and alone and it may help you to find someone else with whom you can talk.

### ***Children***

Children often notice when something is wrong, especially if a parent is upset. You may want to think about telling them what has happened, even very simply, especially if they knew you were pregnant.



## ردود أفعال الآخرين

### زوجك

غالباً ما يشعر زوجك بالضيق نتيجة الكرب الذي تمرين به، بالإضافة إلى فقد الطفل. قد يكون أسلوبه في التعبير عن الحزن مختلفاً عنك وقد يجد صعوبة لإظهار مشاعره. إنه لم يتعرض لنفس التغيرات الجسدية و العاطفية الناتجة عن هورمونات الحمل و لهذا قد لا يجد نفس الشعور إتجاه وفاة طفلكما. ربما لم يشاهد صورة الأشعة الصوتية أو أحس بحركة الجنين.

قد يشعر زوجك بالزنب و أن هذا خطأه لأنه السبب في الحمل. كلاكما قد يشعر بالأسى لفقد السعادة التي كان سيجلبها لكما الطفل في المستقبل. عندما يحتاج كل منكما الآخر قد يكون من الصعب تقديم العون.

ربما يتعجب زوجك أنك لا تتعافين بسرعة و لماذا أنت متضايقة لهذه الدرجة و يجتهد ليفهم لماذا لا تعود "الحياة طبيعية" و لماذا تستغرقين كل هذا الوقت للتأقلم مع خسارتك. غالباً ما يشعر الرجال بالعجز عن المساعدة. قد يشعرون أيضاً بالعزلة و لا يجدون من يتحدثون إليه.

ربما يركز زوجك على أن يكون متماسكاً من أجلك و لا يبدي مشاعره الخاصة. ولذا ربما يبدو غير مهتم. ربما يبدو عديم الإكتراث مشغولاً بالنشاطات اليومية، مثل العمل. قد يكون من المفيد لكما التحدث سوياً عن ما تشعران به. إن نشرة الجمعية (الرجال و الإجهاض) ربما تكون مفيدة (متوفرة بالإنجليزية فقط).

قد يكون زوجك غير متعاطف مع خسارتك. و هذا قد يولد لديك شعور بفقد المساندة و الوحدة و ربما كان من المفيد أن تجدى شخصاً آخر يمكنك التحدث إليه.

### الأبناء

عادة ما يلاحظ الإبناء أى أمر غير طبيعي، خاصة ضيق أحد الوالدين. قد يجدر بك التفكير بإخبارهم عما وقع، و إن كان بشكل مبسط، خاصة إذا كانوا على علم بشأن الحمل.

A miscarriage can be a distressing experience. You were expecting a baby and you are probably having to cope with all sorts of feelings about this loss. Changes inside your body can also affect the way you are feeling.

This leaflet has been written mostly by women who have been through miscarriage themselves. We hope that it will answer some of your questions.

## Your feelings

### ***I feel very upset and depressed. Is this normal?***

When you started to miscarry, you probably felt both frightened and helpless, as there is usually nothing you can do to prevent it happening. Some women recover quickly, others take a long time. Some cope well at the time, but find a great sadness engulfs them later on. You have lost a baby – you are very likely to feel sad and you may need time to grieve. Don't expect too much of yourself. You may never forget the baby you have lost, but the pain will get easier.

Many women are left with feelings that they find difficult to cope with and talk about. Not everyone is the same, but many women experience some of these feelings:

- *Shock*
- *A feeling of emptiness*
- *Sadness and crying*
- *Loss of interest in everyday life*
- *Constant tiredness*
- *Sleeping too much or too little*
- *Lack or loss of interest in sex*
- *Talking about it all the time, or finding it too painful to discuss*
- *Pain or jealousy at the sight of pregnant women, babies or anything to do with motherhood*
- *Anger*
- *Sense of bereavement*
- *Depression*
- *Loss of concentration*
- *Feelings of guilt and failure*
- *Isolation and loneliness*

Many people find that these feelings arise or come back some time after the miscarriage. This may be on the date the baby was due or the anniversary of the miscarriage. It may help to talk about your feelings with your husband, with friends and, if possible, with others who have had similar experiences. The Miscarriage Association is always happy to give support and help to anyone who needs it.

الإجهاض يمكن أن يكون تجربة مريرة. لقد كنت بانتظار طفل و عليك التأقلم مع كل المشاعر الناتجة عن هذه الخسارة. كذلك التغيرات الجسدية يمكن أن يكون لها تأثير على ما تشعرين به.

لقد قام بكتابة معظم هذه النشرة نساء قد مررن أنفسهن بالإجهاض. نأمل أن تجيب عن بعض تساؤلاتك.

## مشاعرك

### أشعر بإستياء شديد وإحباط. هل هذا طبيعي؟

عندما بدأت المرور فى الإجهاض، على الأرجح أنك شعرت بمزيج من الخوف والعجز، حيث أنه غالباً ليس هناك ما يمكنك القيام به لمنع ذلك من الحدوث. بعض النساء يتعافين بسرعة، والبعض يأخذن وقت طويل. قد يستطيع البعض التعامل مع المشكلة بشكل جيد وقت حدوثها، ولكن يطبق عليهن حزن شديد فيما بعد. لقد فقدت طفلاً - من الطبيعي أن تحزنى وتكونى بحاجة إلى وقت لتشعرى بهذا الحزن. لا تتوقى الكثير من نفسك. قد لا تنسين أبداً الطفل الذى فقدتيه، ولكن آلامك سوف تقل مع مرور الأيام.

العديد من النساء يجدن صعوبة فى التأقلم مع مشاعرهن والحديث عنها. الأمر يختلف من امرأة لأخرى، ولكن كثير من النساء يمررن فى هذه المشاعر:

- الصدمة
- الشعور بالفراغ
- الحزن و بكاء
- فقد الإكتراث بالحياة اليومية
- الإجهاد المستمر
- كثرة النوم أو قلته
- قلة أو عدم الإستمتاع بالجنس
- التحدث عن الأمر طيلة الوقت، أو وجود صعوبة شديدة فى الحديث عنه
- التألم أو الغيرة عند رؤية امرأة حامل، أطفال أو أى شئ مرتبط بالأومومة
- الغضب
- الشعور بالفجيعة
- إحباط
- فقد التركيز
- الشعور بالذنب وال فشل
- العزلة و الوحدة

كثير من النساء تظهر لديهن هذه المشاعر بعد الإجهاض أو تعود ثانية فيما بعد. وهذا قد يحدث فى اليوم الذى كان متوقعاً لميلاد الطفل أو الذكرى السنوية للإجهاض. من المفيد أن تتحدثى عما تشعرين به مع زوجك، الأصدقاء، ومع الأخريات اللاتى خضن هذه التجربة إن أمكن ذلك. إن جمعية الإجهاض ترحب دائماً بتقديم العون و المساعدة لكل من يحتاج إليه.



MISCARRIAGE  
ASSOCIATION

The knowledge to help

نحن نأسف أنك تعرضت لتجربة

الإجهاض

**We are sorry that  
you have had a  
miscarriage**

