

## سقط Abortion

سقط جنین (miscarriage) یعنی از دست دادن حاملگی در بیست هفته اول. حدود پانزده تا بیست درصد از حاملگی های شناخته شده به سقط جنین منجر می شوند، و بیش از ۸۰ درصد از این اتلاف ها قبل از دوازده هفتگی اتفاق می افتند. سقط جنین شامل موقعیت هایی که شما تخمک بارور را قبل از گرفتن نتیجه ی مثبت تست باروری، از دست می دهید نمی شود. اگر کودک را بعد از بیست هفتگی از دست بدهید، به آن مرده زایی (stillbirth) می گویند.

### چه چیز باعث سقط جنین می شود؟

علل سقط جنین بین ۵۰ تا ۷۰ درصد از سقط جنینها در سه ماهه ی اول، نتیجه ی اتفاقات تصادفی هستند که در اثر ناهنجاریهای کروموزومی در تخمک بارور به وجود می آیند. در اغلب موارد، این سقط جنین به معنای آن است که تخمک یا اسپرم تعداد کروموزومهای نادرستی داشته و در نتیجه، تخمک بارور نتوانسته به شکل نرمال رشد کند.

در موارد دیگر، سقط جنین در نتیجه ی مشکلاتی پیش می آید که در حین فرایند پیچیده ی رشد نخستین اتفاق می افتند-مثلا، وقتی که تخمک به درستی در رحم القا نشود یا جنین نقص ساختاری داشته باشد که اجازه ی ادامه رشد پیدا نکند.

### از روی چه نشانه هایی می توانید بفهمید که سقط جنین داشته اید؟

لک دیدن یا خونریزی مهلی معمولا اولین نشانه ی سقط جنین است. البته به یاد داشته باشید که یکی از هر چهار زن باردار در اوایل بارداری خونریزی دارند و لک می بینند (لکه های خون روی زیرپوش یا دستمال

توالت)، و نیمی از این بارداریها به سقط جنین منجر نمی شوند. شاید درد شکمی هم داشته باشید که معمولا بعد از اولین خونریزی شروع می شود.

### اگر بفهمید که در حال سقط جنین هستید چه باید بکنید؟

اگر در زمان حاملگی هرکدام از نشانه هایی مثل خونریزی یا درد شکمی داشتید بلافاصله با دکتر یا مامای خود تماس بگیرید. مراقب شما را معاینه می کند تا بفهمد خونریزی از جانبِ گردنه رحم شما هست یا خیر، و رحم شما را هم معاینه می کند. همچنین ممکن است آزمایش خون بدهد تا هورمون hCG بارداری را اندازه بگیرد و اگر مقدار آن در خون شما رو به افزایش است آزمایش را در دو سه روز آینده تکرار کند.

اگر هیچ نشانی از مشکل نباشد اما همچنان لک می بینید، حدود ۷ هفته دیگر یک آلتراسوند دیگر انجام خواهید داد. در این مرحله، اگر در سونوگرافی جنینی با ضربان قلب مشاهده گردید، شما بارداری دوام پذیری دارید و حالا خطر سقط جنین در شما کمتر است، اما اگر همچنان خونریزی دارید لازم است که بعدها آلتراسوند دیگری انجام دهید. اگر در سونوگرافی جنینی با اندازه مشخص دیده شد که ضربان قلب ندارد، این به معنای آن است که جنین زنده نمانده است.

اگر در سه ماهه دوم هستید و سونوگرافی نشان می دهد که گردنه رحم کوتاهتر می شود یا در حال باز شدن است، ممکن است دکتر تصمیم به عملی به نام سرکلاژ Cerclage بگیرد که طی آن برای جلوگیری از سقط جنین یا زایمان پیش از موعد گردنه رحم شما را با بخیه تنگ می کند.

### اگر مراقب گفت که دیگر باردار نیستید اما هنوز بافت را از دست نداده اید چه بکنید؟

اگر تهدیدی برای سلامت شما وجود ندارد، شاید بهتر است بگذارید سقط جنین در زمان خودش اتفاق بیفتد. (بیش از نیمی از زنان در عرض یک

هفته بعد از آن که می فهمند بارداریشان دوام پذیر نیست، خود به خود سقط می کنند). یا شاید بخواهید مدت زمان معینی صبر کنید تا ببینید احتمال برداشتن بافت قبل از موعد وجود دارد یا خیر.

در برخی موارد، می توانید از دارو برای تسریع فرایند سقط جنین استفاده کنید، اگرچه این کار عوارضی نظیر تهوع، استفراغ، و اسهال دارد. حال بخواهید صبر کنید یا برای تسریع آن از دارو استفاده کنید. از طرف دیگر، اگر دریابید که احساساتی تر از آن هستید که صبر کنید، یا صبر کردن برای انداختن دردناک است، شاید تصمیم بگیرید که بافت را از بدنتان خارج کنند. این کار توسط کورتاژ ساکشنی یا اتساع و کورتاژ (D&C) انجام می گیرد.

**عمل کورتاژ چه شکلی است؟** عمل کورتاژ- این عمل معمولا نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارد مگر این که دچار عوارض شوید. و مثل هر جراحی دیگری، باید با شکم خالی بروید- یعنی از شب قبل هیچ مایعات یا غذایی نخورده باشید.

بیشتر ماماها ترجیح میدهند از کورتاژ ساکشنی (یا تخلیه مکشی) استفاده کنند چون کمی سریعتر و امنتر از روش سنتی D&C است، اگرچه برخی ترکیبی از هر دو روش را استفاده می کنند.

در کورتاژ ساکشنی، دکتر لوله پلاستیکی توخالی را از گردنه رحم میگذراند و بافت را از رحم شما به بیرون مکش می کند. در روش D&C سنتی، پزشک از دستگاه قاشق شکلی که کورت curette نام دارد استفاده می کند تا بافت را از دیواره رحم شما بتراند.

کل این عمل حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد، اگرچه تخلیه بافت در کمتر از چند دقیقه انجام می گیرد. سرانجام، اگر خون شما RH منفی باشد،



## خود مراقبتی در سقط Abortion



شبنم طهماسبی مسئول آموزش به بیمار بخش اورژانس

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

تدوین: بهار ۱۴۰۲، بازنگری: بهار ۱۴۰۳

زایمان زود رس در اوایل سه ماهه سوم داشته باشید، احتمالاً بعد از یک سقط شما را به متخصص زایمان پرخطر ارجاع می دهند تا شرایط حاملگی شما را به دقت بررسی کند.

### چه وقت بعد از سقط جنین می توانید دوباره بارداری را امتحان کنید؟

بهتر است کمی صبر کنید. چه خود بخود سقط جنین کرده باشید و چه بافت را برداشته باشید، طی چهار تا شش هفته دوباره قاعده می شوید. بعضی مراقبان می گویند که بعد از این مدت دوباره می توانید آستن شوید، اما برخی دیگر توصیه می کنند که یک دوره قاعدگی دیگر را هم بگذرانید تا زمان بیشتری برای بهبود جسمی و روحی داشته باشید. (شاید لازم باشد در این مدت از لوازم جلوگیری استفاده کنید چون بلافاصله بعد از دو هفته از سقط شروع به تخمک گذاری می کنید.)

### خود مراقبتی در سقط

- ❖ توصیه به استراحت در بستر و عدم نزدیکی و انجام کارهای سنگین
- ❖ آموزش علائم خطر از جمله افزایش خونریزی و دفع لخته و یا بافت سفید
- ❖ توصیه به انجام سونوگرافی اندازه گیری طول دهانه رحم
- ❖ توصیه به مشاوره با پزشک داخلی در مورد خونریزی شدید و بررسی انمی مادر و در صورت نیاز درمان انمی
- ❖ مصرف مابعات
- ❖ تجویز روزانه یک عدد قرص آهن تا یک ماه
- ❖ تزریق امپول رگام تا ۷۲ ساعت در مادر دارای گروه خونی منفی و پدر مثبت
- ❖ تجویز استامینوفن در صورت داشتن درد های انقباضی

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

نیاز به تزریق گلوبولین مصونیت RH دارید مگر زمانی که پدر بچه هم RH منفی باشد.

### بعد از سقط جنین چه می شود؟

چه خود شما سقط جنین کرده باشید و چه بافت را برداشته باشید، بعد از آن به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی دارید و یک یا دو هفته خونریزی خواهید داشت. به جای تامپون از نوار بهداشتی استفاده کنید و برای تسکین دردها از ایبوپروفن یا استامینوفن استفاده کنید. از آمیزش، شنا کردن، دوش گرفتن، و استفاده از داروهای واژنی به مدت حداقل یک یا دو هفته پرهیز کنید تا زمانی که خونریزی شما بند بیاید.

اگر به خونریزی شدید دچار شدید (در عرض یک ساعت نوار بهداشتی شما خیس شد)، یکی از نشانه های عفونت را داشتید (مثل تب، دردناکی، یا ترشحات واژنی بویناک)، یا احساس درد شدید داشتید، بلافاصله با مراقب خود تماس بگیرید یا به بخش فوریتهای پزشکی بروید. اگر خونریزی شما شدید است و احساس ضعف، سرگیجه، یا منگی می کنید، ممکن است دچار شوک شوید. در چنین شرایطی بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

### آیا یک بار سقط کردن به معنی آن است که باز هم سقط جنین می کنید؟ نه. اگر چه حق دارید که نگران احتمال سقط جنین بعدی باشید، اما متخصصان باروری یک مورد از دست دادن بارداری زود هنگام را نشانه ی وجود مشکلی در شما یا همسران تلقی نمی کنند. بعضی مراقبها بعد از دو سقط جنین متوالی، دستور آزمایشات ژنتیکی و خونی مخصوص می دهند تا بفهمند دلیل مشکل چیست، مخصوصاً اگر بالای ۳۵ سال داشته یا شرایط خاص پزشکی باشید. در شرایط بخصوص مثل وقتی که در سه ماهه ی دوم سقط جنین کنید یا به دلیل ضعف گردنه رحم