

ساندز

كتاب

الثقل

لدعم

نحن نعلم بأن بعضكم ربما كان لديه أكثر من طفل قد توفي في نفس الوقت ولكن لسهولة القراءة، فإنه في هذا الكتاب، نستخدم مصطلح "الطفل" بدلاً من "الأطفال" لتطبيقه على كل من الطفل الفردي وعلى أكثر من طفل واحد. نحن لا نعرف ما إذا كان طفلك كان صبياً أو فتاة، وليس كل الآباء يعرفون جنس أطفالهم الذين لقوا حتفهم. لذلك، سوف نستخدم المصطلحات "انهم/هم" بدلاً من "هو/هي".

عندما نستخدم مصطلح "الأم"، فإننا عادة ما نشير إلى الشخص الذي يحمل/كان حاملاً. ونحن نستخدم مصطلح "الأم" لأنه هو الكلمة الأكثر شيوعاً وسهولة للفهم. ومن خلال القيام بذلك نفهم أنه ليس كل الأهل الوالدين يعرفون أنفسهم على أنهم أم.

نحن ندرك أن الأهل المعرفون بأنهم ذكور متحولين جنسياً أو ثنائيي الجنس قد لا يفضلون مصطلح "الأم". كما أننا ندرك أن بعض الأهل البدلاء يختاروا عدم تحديد هويتهم كأم. نشير إلى "الأمهات" بدلاً من "النساء" حيث أن الأم قد لا تعرف دائماً بكونها امرأة.

كما أننا ندرك حقيقة أنه قد يكون هناك أكثر من أم واحدة معنية بالأم. فعلى سبيل المثال، بالنسبة للزوجات المتليات، فسوف تكون هناك الأم التي ستلد وشريكتها، أو عند استخدام رحم بديل، الأم التي ستلد والأم التي ستكون الوصي القانوني أو الوالدة.

لتيسير القراءة والفهم، فإننا نستخدم "الشريك" بدلاً من "الزوج أو الشريك". نستخدم هذا في سياق العلاقات بين الجنسين ومن نفس الجنس، وعندما يكون الزوجان متزوجين أو غير متزوجين. نحن نقر بأن الثقافات لا تفكر جميعها باعتبار الأزواج كشركاء.

### الطبعة الأولى ©

لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب كلياً أو جزئياً، بأي شكل من الأشكال، أو بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير، أو تسجيل الصوت، أو أي وسيلة أخرى، دون إذن مسبق من ساندز. بالرغم من أننا نحرص على توفير المعلومات بعناية، يرجى ملاحظة أن هذه المعلومات ذات طابع عام وأنه ينبغي للقراء طلب المشورة المهنية أو الخبراء في جميع المعلومات صحيحة عند وقت الطباعة يونيو 2019.

## مقدمة

نأسف بشدة لأن طفلك قد مات أو أنه قد قيل لك أن تتوقع أنهم قد يموتون قريباً. قليل من التجارب يمكن مقارنتها مع الصدمة والألم الناجمين من فقدان طفل. ساندس متاحة لتقديم الدعم أينما كنت في حاجة إلى ذلك وتفاصيل عن خدمات دعم التكل الخاصة بنا أدناه.

ربما اكتشفت أن طفلك قد مات بالفعل، وقد تنتظر ولادتهم أو ربما قد مات طفلك أو من المتوقع أن يموت قريباً في رعاية حديثي الولادة. من الممكن أيضاً أنك قد قمت باختيار إنهاء الحمل لأسباب طبية أو تتوقع القيام بذلك قريباً. مهما كانت الظروف، فإننا ندرك أن هذه فترة محزنة ومؤلّمة للغاية. نأمل أن تجد المعلومات الواردة في هذا الكتاب مفيدة الآن وفي المستقبل.

لا تحتاج إلى قراءة هذا الكتاب بالترتيب. كل قسم ملون بلون مميز بحيث يمكنك بسهولة العثور على الأقسام الأكثر صلة بك. إذا كنت ترغب في مشاركة قسم أو جزء مع أحد الأقراب أو الأصدقاء أو موظف، يمكنك تنزيل ملفات بصيغة PDF فريدة عبر موقعنا الإلكتروني. إذا لم يكن لديك إمكانية وصول إلى طابعة، فيمكنك تنزيل تطبيق Sands Bereavement Support أو يمكنك أن تطلب منا أن نرسل لك ملف PDF مطبوع لقسم معين. يوجد تكرار للمعلومات من حين لآخر بحيث يكون كل قسم كامل لأولئك الذين لن يقرؤوا الكتاب بالكامل.

يمكنكم أيضاً تحميل تطبيق Sands Bereavement Support على الهاتف الذكي أو الكمبيوتر اللوحي الخاص بكم، أو عن طريق زيارة [www.sands.org.uk/app](http://www.sands.org.uk/app).

هناك العديد من المنظمات الأخرى التي قد تجدها مفيدة. ويمكن الاطلاع على قائمة متاحة من خلال [www.sands.org.uk/usefullinks](http://www.sands.org.uk/usefullinks).

## جدول المحتويات

ولادة طفلك	1
معلومات ودعم للشركاء	11
تذكر طفلك	19
فهم سبب وفاة طفلك	27
توديع طفلك	37
دعم الأطفال	51
التحديات الجسدية والعاطفية	61
العودة إلى العمل	69
معلومات ودعم للأقارب والأصدقاء	75
الأيام والأسابيع والأشهر المقبلة	87
التفكير في إنجاب طفل آخر	93
نيذة عن ساندر	101



# ولادة ولادة طفلك

إن انتظار ولادة طفل ميت تجربة مؤلمة وغير متوقعة، ونأمل أن تساعدك المعلومات المقدمة هنا في اتخاذ القرارات الصعبة.

### عندما مات طفلك

ربما يكون طفلك قد مات قبل الولادة أو أثناءها. إذا مات طفلك قبل المخاض، فسوف تحتاجين في معظم الحالات إلى الولادة. ربما تم إخبارك بأن طفلك يعاني وليس على ما يرام ولا يتوقع أن يعيش لأكثر من بضع ساعات أو أيام.

إن انتظار الولادة تعد فترة صعبة للغاية. أثناء انتظارك قد يكون لديك مجموعة كبيرة من الأفكار والمشاعر تتسابق داخل رأسك، قد تشعر بخدر تام، أو أي شيء بينهما. حتى بعد وفاة طفلك، وعندما يتغير موقفك، قد لا تزالين تشعرين بتحريك الطفل في رحمك، وهذا قد يشعرك بالاضطراب الشديد.

يجب أن يتوفر لك مساحة خاصة للولادة بعيداً عن الأمهات والأسر الأخرى. وبما أنه قد يكون من الصعب للغاية التركيز في هذه الفترة، فقد يتم تشجيعك على أن يكون لديك شريك أو شخص آخر معك يمكنه تقديم الدعم ومساعدتك على اتخاذ القرارات الصعبة.

### كيف سيولد طفلك؟

ما لم يكن هناك سبب طبي لإجراء عملية ولادة قيصرية، يُوصي الأطباء عادة أن تلدي طفلك ولادة طبيعية. هذا عادة ما يكون أكثر أماناً طبيياً بالنسبة لك، ومن المرجح شفاءك جسدياً بشكل أسرع.

إن فكرة خوض تجربة الولادة وولادة طفل ميت يمكن أن تكون بمثابة صدمة كبيرة لكثير من الآباء والأمهات. ستضمن القابلة أو الممرضة بأن تحظى بالرعاية الجيدة أثناء المخاض والولادة، وستتاح لك الفرصة لطرح الأسئلة قبل ولادة طفلك.

ومع الوقت والدعم، فإن معظم الأمهات تتكيف مع فكرة خوض الولادة والمخاض. وعلى الرغم من أنه قد يبدو غريباً، فإن العديد من الأمهات اللواتي خضعن لهذه التجربة يقولون إنهن قد شعرن بفعل الصواب عندما تمكّن من خوض تجربة ولادة طفلهن. ومع ذلك، إذا وجدت فكرة المخاض والولادة أمر قاس أكثر من اللازم لك لتتعامل معه، أو إذا كنت قد خضت ولادة صعبة أو عملية قيصرية في الماضي، فناقشي ذلك مع الطبيب الذي يعتني بك.

### كيف يشير الناس إلى طفلك

قد تجد أن طاقم العمل الذين يعتنون بك، أو حتى بعض أفراد العائلة والأصدقاء، يستخدمون تعريفات تقنية عند الحديث عن طفلك دون أن يقدروا كيف قد يُشعرك هذا. على سبيل المثال، إذا توفي طفلك في الأسبوع الـ 23 من الحمل، فقد يستخدمون قول أنك قد أصبت بـ "إجهاض متأخر" بدلاً من طفلك توفي. وقد يرجع ذلك إلى اختلاف متطلبات التسجيل، اعتماداً على وقت وفاة طفلك. من المهم أن تخبر العائلة والأصدقاء وموظفي المستشفى باللغة أو الألفاظ اللغوية التي تفضل استخدامها. قد يعلمون أو قد قاموا بالاعتناء بالدين آخرين استخدموا لغة مختلفة لوصف الفقد الذي حدث في وقت مماثل من الحمل.

### متى سيولد طفلك؟

إذا كانت صحتك معرضة للخطر، سيوصي الطبيب بإجراء الولادة لكي في أقرب وقت ممكن. إذا لم تكن هناك أسباب طبية لولادة طفلك على الفور، فإن القرار الأساسي هو ما إذا كان عليك تناول دواء لبدء المخاض أو انتظار بدء المخاض بنفسه.

قد لا يكون عليك أن تقرر هذا على الفور. يمكنك أنت وشريكك مناقشة الخيارات المختلفة مع طاقم العاملين. إذا كنتي والدة عزباء، فقد ترغبين في ضم أحد أفراد العائلة أو صديق مقرب لمساعدتك على التفكير في خيار تلك ودعمك عندما تتحدث مع الموظفين. قد ترغبين أيضاً في العودة إلى المنزل واتخاذ بعض الوقت للتفكير في ما تودين القيام به.

## الاستعداد للولادة

عادة ما يقوم الموظفون باختبار الدم والبول الخاصين بك، وربما يقوموا بأخذ مسحات مهبلية. على الرغم من أن هذه الاختبارات مهمة، إلا أنه قد لا يكون من الممكن في هذه المرحلة معرفة سبب وفاة طفلك.



من المهم الحصول على الدعم عند الولادة. قد يكون من المفيد أن يكون لديك شريك أو أكثر لدعمك إن أمكن. كما أن وجود شريكين أثناء الولادة سيسمح لهما بدعم بعضهما البعض والسماح بالتناوب في الحصول على فترات راحة. ومن الشائع أن يشعر شركاء الولادة بالعجز وأن يختبروا مجموعة من المشاعر المتضاربة. ومع ذلك، فقد قال العديد من الشركاء إنه على الرغم من صعوبة الأمر، إلا أنه كان من المهم لهم أن يكونوا حاضرين.

إذا كان شريكك يخطط لأخذ سيارته إلى المستشفى، قم بسؤال الموظفين عن رسوم وقوف السيارات. قد لا تتقاضى بعض المستشفيات رسوم، أو يكون لديها سعر مخفض لوقوف السيارات، لشركاء الأمهات اللاتي في مرحلة الولادة.

## إذا تم تحفيز ولادتك

تعتمد الطريقة التي يتم بها تحفيز الولادة على مرحلة الحمل الخاصة بك. قد يتم إعطائك دواء لإعداد رحمك للتحفيز وهذا عادةً ما يستغرق ذلك وقتاً ليعمل. تعود بعض النساء إلى المنزل خلال هذا الوقت، بعد أخذ موعد للعودة إلى المستشفى بعد 24 إلى 48 ساعة.

إذا كنت تشعرين بالأسى الشديد من فكرة العودة إلى المنزل، قد ترغبين في البقاء في المستشفى. وسيقوم الموظفون عادة بترتيب ذلك.

في المستشفى، قد يتم تحفيز المخاض بالأقراص. قد تكون هذه الأقراص في بعض الأحيان جنباً إلى جنب مع، أو تليها، جيل أو تحاميل (لبوس) مهبلية يتم وضعها في المهبل الخاص بك. قد تحتاجين أيضاً إلى محلول تنقيط ويريدي يحتوي على دواء لتحفيز الانقباضات.

بمجرد بدء المخاض، تلد معظم الأمهات في غضون 24 ساعة. يجب على القابلة أو الممرضة التي تقوم برعايتك أن تشرح ما يمكن توقعه وكيف سيعتتون بك. تقرر بعض النساء الانتظار ومعرفة ما إذا كان المخاض سيبدأ من تلقاء نفسه.

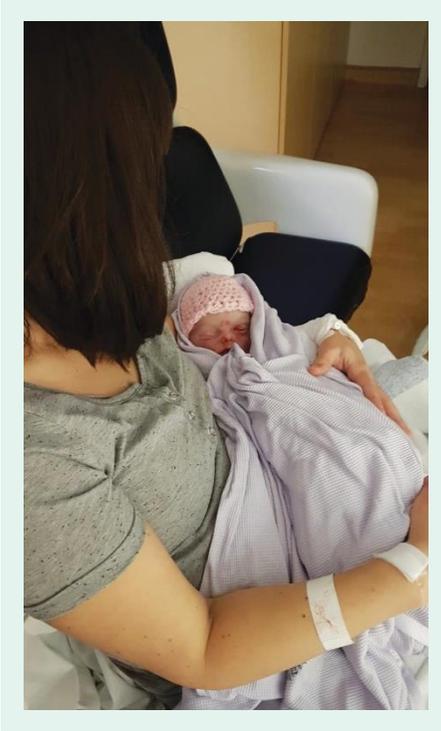
إذا لم يكن لديك أي مشاكل طبية وتفكرين في الانتظار، فستحتاجين إلى أن تكوني على علم بما يلي:

- إذا انتظرت أكثر من 48 ساعة، سيتم تقديم فحوصات دم منتظمة للتأكد من أن صحتك لا تتأثر سلباً.
- إذا كان هناك أي مخاوف بشأن صحتك، أو إذا لم يبدأ المخاض بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، فإن الطبيب يوصي عادة بأن يتم تحفيز المخاض.
- إذا كان هناك تأخير قبل الولادة، فقد تتدهور حالة طفلك. إذا كنت ترغب في إجراء فحص ما بعد الوفاة

حاول معرفة سبب وفاة طفلك، فهذا أقل احتمالية لتقديم المعلومات. القابلة الخاصة بك سوف تكون قادرة على شرح ما يمكن توقعه. قد تشمل بعض التغييرات تغييراً في لون بشرة الطفل، أو جفاف في بشرته، أو تغييراً في لونه.

### أين سيولد طفلك؟

معظم الأمهات يقررن الولادة في المستشفى. ومع ذلك، إذا أمكن، قد تختار بعض الأمهات إنجاب طفلهن في المنزل. في حالة قررتي الذهاب إلى المستشفى، فإن المكان الذي سيولد فيه طفلك سيعتمد في كثير من الأحيان على سياسة المستشفى وعلى المرحلة التي وصل إليها حملك. في معظم المستشفيات، يتم إدخال الأمهات إلى جناح الولادة أو إلى وحدة متخصصة أخرى إذا بلغن 20 أسبوعاً من الحمل أو أكثر.



يجب على الموظفين شرح المكان الذي سيتم رعايتك فيه، وأين سيولد طفلك وما هو مسكن الألم الذي سيكون متاحاً. إذا كان لديك شيء تفضله، فقم بإعلام الموظفين. قد يكونوا قادرين على تقديم بعض العوامل لخطة ولادتك.

### العودة إلى المنزل قبل بدء المخاض

قبل العودة إلى المنزل، سيعطيك الموظفون اسم ورقم هاتف جهة الاتصال في المستشفى. يمكنك الاتصال بالموظفين عفي أي وقت

إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف. سيخبرونك أيضاً بموعد العودة إلى المستشفى وإلى أين عليك أن تذهب. من المهم، بقدر الإمكان، أن لا تعودى إلى المنزل بمفدرك. الصدمة والأسى يمكن أن يؤثر على حكم الناس وقدرتهم على التركيز. من المهم جداً أن لا تقودي.

### ما الذي يجب أخذه إلى المستشفى

قد تعطيك المستشفى قائمة بالأشياء التي ستحضرها معك عند عودتك. قد ترغب في إحضار شيء خاص لطفلك ليقوم بارتدائه أو لفة بعد الولادة، وكاميرا أو هاتف ذكي لالتقاط الصور. هناك أفكار للصور لاحقاً في هذا الكتاب في صفحة 22. يمكنك أيضاً إحضار لعبة لينة أو أي شيء آخر ترغب في وضعه إلى جانب طفلك وربما شيء لربط الشعر. كل هذه الأشياء سوف تساعدك على صنع ذكريات لطفلك وقد تصبح ثمينة جداً لك في الوقت المناسب.



قمت بتحميل أليس، و غيرت لها، و قرأت لها، و غنيت لها، و أخذت لها منات من الصور ومقاطع الفيديو. أنا سعيدة جداً أننا حصلنا على هذه الفرصة لأن هذه اللحظات هي ذكرياتي العزيزة ولا تزال تجعلني استمر وأتعايش خلال أحلك الأيام الحزينة.  
كلير



### ماذا تتوقع أثناء المخاض

يمكن أن يكون لدى النساء تجارب مختلفة من الألم أثناء المخاض. تشعر بعض النساء بالألم بشكل أكثر كثافة إذا شعرن بالخوف أو الصدمة أو بالأسى. المخاض المحقّر يمكن أن يكون أكثر ألماً من المخاض الذي يبدأ من تلقاء نفسه. كما يمكن أن يستغرق تحفيز المخاض وقتاً طويلاً، خاصة إذا كان قبل موعد ولادة طفلك.

يمكنك أن تقرري استخدام تقنيات المساعدة الذاتية في المراحل المبكرة من المخاض. على سبيل المثال، يمكنك محاولة الاسترخاء، وأخذ حمام دافئ، وتمارين التنفس، والتدليك، والأوضاع المختلفة.

إذا قررت أنك تريدين مساعدة إضافية في تخفيف الألم، فمن الممكن عادة التغيير من طريقة إلى أخرى في تخفيف الألم أثناء المخاض.



كيف يتوقعون مني أن أنجب

وأن أرى طفلي الجميل لم يعد على قيد الحياة؟

نيكي



معظم وحدات الولادة وأمراض النساء يمكن أن تقدم أدوية قوية لتخفيف الألم مثل ديامورفين. يمكن إعطاء هذا إما كحقنة أو من خلال محلول التنقيط الوريدي في ذراعك. بعض الناس يجدون هذا النوع من تخفيف الألم مفيداً في حين أن آخرين لا يفعلون. يمكن للأدوية القوية أن تقلل من الألم وتساعدك على الاسترخاء، ولكن قد لا تزيل الألم تماماً. يمكن أن تجعل بعض الناس يشعرون بالمرض، والنعاس، أو النسيان.

إذا تم إعطاء الدواء قبل الولادة بوقت قصير، قد تستمري في الشعور بالنعاس عند ولادة طفلك. قد لا تتذكرين الكثير عن الولادة.

الغاز والهواء (يدعى أيضاً إنتونوكس) وهو متاح في كل من وحدات الولادة وأمراض النساء. تقومين باستنشاقه من خلال قطعة الفم بمجرد أن تبدأ كل إنقباضة. انه قصير المفعول ويساعد على التخلص من الألم ولكن لا يقوم بازالتة بالكامل. يمكن أن يجعلك تشعرين بالمرض والنعاس قليلاً، ويمكن أيضاً أن يكون متعباً عند استخدامه لفترة طويلة.

وفي معظم المستشفيات، لا يتوفر التخدير فوق الجافية إلا للنساء اللاتي يتلقين الرعاية في جناح الولادة. مخدر فوق الجافية هو مخدر موضعي يتم حقنه في أسفل الظهر. ثم يتم إزالة الإبرة، ويتم وضع أنبوب مرن دقيق جداً في مكان الإبرة بحيث يمكن رفع مستوى التخدير عندما يبدأ في التلاشي. عادة ما يزيل هذا كل الألم.

قد يُعطى لكي محلول تنقيط وريدي في ذراعك وسيتم فحص ضغط دمك بشكل متكرر. قد تحتاجين إلى قسطرة (أنبوب صغير يتم إدخاله في المثانة) إذا كنت غير قادرة على التبول. سوف يُتاح لكي فرصة للتحدث مع طبيب متخصص في تخفيف ألم المخاض.

### إجراء عملية قيصرية

إذا كنتي مريضة بشدة وفي وضع حرج، فإن الأولوية ستكون لإنقاذ حياتك. الطريقة الأسلم والأسرع للقيام بذلك هي من خلال عملية ولادة قيصرية. إذا كان طفلك لا يزال على قيد الحياة، فإن العملية القيصرية قد تساعد أيضاً على إنقاذهم.

هذا الوضع يمكن أن يكون مخيفاً جداً لكلا الوالدين. يمكن أن يكون صعب بالأخص على الشريك، الذي يمكن أن يشعر بالعجز والخوف. إذا كان هناك وقت وكنتي تشعرين بأنكِ قادرة، أخبري الموظفين بأي رغبات لديكي تتعلق برعاية طفلك أو رؤيته.

ما عدا في حالة الطوارئ، فإنه من المحتمل أن يُعرض عليك تخدير في العمود الفقري أو فوق الجافية لإجراء عملية قيصرية. وعادة ما يكون هذا أكثر أماناً من التخدير العام، وغالباً ما يكون التعافي أسرع. وهذا يعني أيضاً أن شريكك، أو أي شخص آخر تختاره، يمكن أن يكون معك في غرفة العمليات وأنك سوف تكونين مستيقظة عندما يولد الطفل. ومع ذلك، قد تكون هناك في بعض الأحيان أسباب طبية للتخدير العام.

## ما الذي تتوقعه عندما يولد طفلك

إن معرفة أن طفلك قد مات قبل الولادة لن يجعلك مستعدة للصمت الذي يتبعه بمجرد ولادتهم. الصمت يمكن أن يكون "عالٍ"، وهذا يمكن أن يكون مؤلماً للغاية.



بمجرد ولادة طفلك وتصبح حالتك مستقرة، يمكنك البدء في التفكير في الخيارات التي ترغبين في اتخاذها. على سبيل المثال، يمكنك التفكير في ما إذا كنتي ترغبين في رؤية طفلك وحمله والتقاط الصور الفوتوغرافية معه. قد ترغبين أيضاً في صنع ذكريات أخرى مثل بصمات اليد والقدمين، أو الاحتفاظ بخصلة من شعر طفلك. ربما تكوني قد بدأت بالفعل بالتفكير في هذه القرارات في وقت ما قبل ولادتك.

إذا كنتي في حالة صدمة، أو كنتي تشعرين بالنعاس بسبب الدواء الخاص بك، لا تتسرع في اتخاذ القرارات أو تشعرين بأنه لا يمكنك تغيير رأيك. سيتم رعاية طفلك حتى تشعرين بأنك مستعدة لاتخاذ القرارات. في وقت لاحق، قد يكون لديك أسئلة أيضاً وتريدين أن تفهمي المزيد حول ما حدث أثناء الولادة. وقد تجددين مراجعة الملاحظات الطبية مع الطبيب أو القابلة أمراً مفيداً.

# معلومات ودعم للشركاء

غالباً ما يكون هناك افتراض بأن الأم الوالدة هي التي تحزن بشكل رئيسي بينما يعاني الزوجان من وفاة طفل. و كثيراً ما يُتوقع من الشركاء أن يقوموا بدور داعم دون الاعتراف المناسب بخسارتهم هم أيضاً. تم كتابة هذا القسم في المقام الأول لدعم الشركاء، أثناء اضطرابك إلى اتخاذ قرارات صعبة وغير متوقعة. لمزيد من الدعم، يرجى الاتصال بفريق خدمات الدعم في حالة التكل والفقد، والذي يرد تفاصيله أدناه.

تم كتابة هذا القسم للشركاء، بما في ذلك الآباء المتبنيين أول العلاقات متباينة الجنس أو الأمهات المشتركة. قد يجده والدان المتبنيين أيضاً مفيداً.

العديد من الأقسام الأخرى تحتوي على معلومات ذات صلة لكلا الزوجين. ومع ذلك، يركز هذا القسم بشكل أكثر تحديداً على ما قد يحتاج الشريك إلى معرفته وكيف قد يشعر. وفي حالة الوالدين المتبنيين، قد يكون دعمهما للأم الوالدة للطفل الذي يتبنونه.

### الدعم العملي والعاطفي

كشريك، قد يُتوقع منك أن تقوم بدور قيادي في إخبار العائلة والأصدقاء، والتواصل مع المهنيين الصحيين، وإجراء ترتيبات الجنازة، ودعم الأم الوالدة. يمكن أن يُشعر هذا بالإرهاق الشديد، خاصة عندما تكون أنت أيضاً حزينا على طفلك. ضع في الاعتبار طلب المساعدة عندما تقدر. قد ترغب في التحدث مع فرد أو اثنين من أفراد العائلة المقربين أو الأصدقاء وتطلب منهم إخبار الآخرين. كما يمكنهم الإجابة على الأسئلة نيابة عنك. قد تفضل إرسال بريد إلكتروني أو رسالة نصية، أو نشر بعض المعلومات على وسائل التواصل الاجتماعي لأصدقاءك وعلاقاتك الغير مقربين، وإخبارهم عن طفلك، وما حدث، وكيف تريد منهم أن يتواصلوا معك ويدعمونك في الأسابيع والأشهر القادمة.



إذا توفي طفلك في موعد ولادته، فعادة ما يكون الآخرون بانتظار أخبار عنك بفارغ الصبر ويتحمسون لسماع الأخبار عن الطفل. إذا اتصلت بالعائلة والأصدقاء، يمكنك البدء بقول، "الذي بعض الأخبار المحزنة". يمكن أن يساعد ذلك في ضبط نمط المحادثة وقد يقلل من عدد الأسئلة المزعجة والغير المناسبة. يمكنك أيضاً وضع توقعات حول طول المحادثة، بقول: "يمكنني التحدث لبضع دقائق قليلة فقط"، وذلك في البداية، مما قد يساعدك على إنهاء المكالمة عندما تشعر بالرغبة في ذلك. إذا توفي طفلك

في رعاية حديثي الولادة، فقد يكون الناس من حولك على علم بمشاكل طفلك الصحية، لكنهم قد يكونوا ما يزالون يواجهون صعوبة في العثور على الكلمات

عائلتك وأصدقائك قد لا يعرفون ماذا الذي عليهم قوله لك. كما أن أخبارك سوف تكون مزعجة لأشخاص آخرين، وربما حتى تثير ذكريات صعبة خاصة بهم، قد تشعر بأنك ترغب أو أنه يجب أن تدعمهم أو تعتذر عن إزعاجهم من المهم أن تتذكر أن هذه هي تجربتك أنت لفقدان الطفل وأنت تحتاج إلى تلقي الدعم في هذا الوقت بدلاً من تقديمه للعائلة والأصدقاء.

حاولي ألا تشعرين بأنه يجب عليك أن تجيبي على أسئلة الجميع. قولي فقط بقدر ما تقدرين على قوله. لاحقاً، يمكنك متابعة المكالمات أو الرسائل النصية الخاصة بك من خلال رسائل البريد الإلكتروني وتوفير المزيد من المعلومات وتحديد أي مساعدة قد تحتاجين إليها. قد ترغب في طلب المساعدة من الآخرين في الاعتناء بأي أطفال آخرين لديك ودعمك في ممارسة

الأنشطة اليومية، مثل التنظيف والطبخ. غالباً ما يحرص الناس على المساعدة وتقدير الطلبات والحدود الواضحة. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول، "من فضلك هل يمكنك إحضار الطعام يوم الخميس ويمكنك الانضمام إلينا"، أو "إذا كنت لا تمانع، نحن في الحقيقة لا نقدر على المحادثة أو تناول الطعام معاً، ولكن إحضار وجبة سيكون لطيفاً منك".

يمكنك أيضاً أن تطلب من الناس مساعدتك في التحدث مع أي أطفال آخرين لديك عن موت أختهم. هناك مزيد من المعلومات حول هذا في قسم دعم الأطفال.



قد ترغب في إخبار الناس بما تريد منهم أن يقولوه نيابة عنك، بما في ذلك ما إذا كنت تريد الاتصال بك في الأيام القليلة الأولى وأيضاً كيفية الإتصال بك. على سبيل المثال، قد تفضل أن يقوم الآخرون بإرسال بطاقات أو رسائل نصية أو رسائل بريد إلكتروني بدلاً من الاتصال بك. يمكن توصيل هذه التفضيلات

بالنيابة عنك. قد لا تعرف ما تحتاج أو ما ترغب

فيما يقوله الناس الآخرون نيابة عنك. يرجى الاتصال بخط المساعدة الخاص بساندز إذا كنت ترغب في دعم التفكير في الأمور وأخذ القرارات.

### كيف يشير الناس إلى طفلك

قد تجد أن المهنيين الصحيين الذين يعتنون بك، أو حتى بعض أفراد العائلة والأصدقاء، يقومون باستخدام تعريفات تقنية عند الحديث عن طفلك دون أن يدركوا كيف سيكون وقع تلك التعريفات

عليك. على سبيل المثال، إذا توفي طفلك في الأسبوع الـ 23 من الحمل، فقد يستخدمون قول أنك قد أصبت بـ "إجهاض متأخر" بدلاً من طفلك توفي. وقد يرجع ذلك إلى اختلاف متطلبات التسجيل، اعتماداً على وقت وفاة طفلك. ومع ذلك، فإنه من المهم أن تخبر العائلة والأصدقاء والموظفين باللغة أو الألفاظ اللغوية التي تفضل استخدامها. قد يعلمون أو قد قاموا بالاعتناء بالوالدين الآخرين استخدموا لغة مختلفة لوصف الفقد الذي حدث في وقت مماثل من الحمل.

عندما يسمع الناس كلمة إجهاض لا أعتقد بأنهم يدركون أننا قد مررنا بولادة مؤلمة لمدة 48 ساعة، وأمسكنا بجسد الطفل، وأنا اتخذنا قرارات بشأن جسده، ونظمتنا جنازة لابننا. الآن أصف الطاهر بأنه قد ولد ميتاً حيث أريد أن يعلم الناس أنه قد وُلِد. وبأنه كان هنا.  
شيما

### الحزن الفردي

الضغط على الأزواج والتوتر عندما يموت طفل يمكن أن يكون ضخماً. فمن الصعب أن تمنح الدعم والتفاهم لشخص آخر بينما تكون أنت أيضاً حزينا جداً وتحتاج إلى دعم نفسك. الحزن فردي جداً، والطريقة التي يأتي ويذهب بها يعني، أنه في كثير من الأحيان، قد لا تشعر أو تحتاج أنت وشريك حياتك إلى نفس الأشياء في نفس الوقت. قد يكون لديك أيضاً طرق مختلفة للتعبير عن مشاعرك والتعامل معها.

في بعض الأحيان يجد الأزواج صعوبة إذا كانت أنماط حزنهم لا مختلفة وغير متشابهة وقد يشعر أحد الشركاء بأن الآخر لا يحزن بنفس القدر أو بنفس الطريقة. هذا يمكن أن يؤثر ويؤثر على علاقتك. بعض الشركاء يقوموا بوضع حزنهم جانباً لفترة من الوقت ويركزون على دعم شريكهم أو الأم والوالدة. قد يظهر حزنهم بعد أسابيع، أو حتى أشهر، بعد وفاة طفلكم.

بعض الشركاء يجدون صعوبة في التحدث عن الأمر وذلك بعد الاحتفاظ بعدم قول أشياء لفترة طويلة. ساندز هنا لدعمك عندما تشعر بأنك مستعد.

سواء كان حزنك فورياً أو متأخراً، فمن المحتمل أن تكون هناك أوقات تشعر فيها بحزن يملأ حياتك بأكملها. لأن الحزن يمكن أن يأتي على مراحل، فقد تجد أيضاً أنه يمكنك التكيف والتعامل بشكل جيد لساعات أو حتى أيام. بعض الأهل يشعرون بالذنب حيال هذا الأمر ويشعرون بأنهم خائنون لطفلهم، ولكن هذا لا يعني أنك قد نسيت طفلك أو لم تعد تهتم به. من الشائع جداً أن يكون لديك فترات من الهدوء والحياة الطبيعية بين موجات من الحزن الشديد.

### المناسبات الخاصة

الأيام الخاصة مثل عيد الأم وعيد الأب والتجمعات العائلية هي أوقات يشعر فيها الأهل بحزن يتجدد. احتفالات مثل عيد الميلاد أو الديوالي أو العيد أو الحانوكا، حيث تركز الاحتفالات على العائلة، يمكن أن تكون أمراً صعباً. وقد يكون التحضير للذكرى السنوية لوفاة طفلك أو تاريخ ولادته مؤلماً بشكل خاص. قد ترغب أنت وشريكك/عائلتك في التخطيط ليوم عطلة معاً حتى تتمكن من القيام بشيء خاص لتتذكر طفلك.



## البريد المتعلق بالطفل

الرسائل التذكيرية مثل البريد الخاص بالطفل أو الإعلانات على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون مصدرًا للحزن والأسى. إذا كنت قد قمت، في بداية الحمل، بالتسجيل في أي من النوادي الخاصة بالأطفال أو في أي رسائل بريدية، فيمكنك إلغاء هذه الاشتراكات أو الطلب من شخص ما القيام بذلك من أجلك. يمكنك أيضاً تقليل كمية الرسائل المتعلقة بالأطفال من خلال الاتصال بخدمة التفضيلات البريد الخاصة بالطفل.

## في حالة انفصال الأزواج

العديد من الأزواج يجدوا أنه من المفيد الحزن وتذكر طفلهم معاً كتجربة مشتركة. غير أنه، إذا كنت قد انفصلت عن شريك حياتك أثناء الحمل أو بعد وفاة طفلك، قد لا يكون لديك خيار مشاركة حزنك مع شريكك.

إذا كنت تشعر أنك قادر، فيمكنك اتخاذ قرارات وترتيبات مشتركة، وإذا كان لديك أطفال آخريين، فإن العمل معاً لدعمهم قد يكون مفيداً أيضاً، حتي يحصلوا على رعاية ومعلومات ملائمة عن الطفل وما حدث. يوجد المزيد من المعلومات حول التحدث إلى الأطفال فيما يلي في الكتاب في صفحة 51.



الحزن بمفردك يمكن أن يكون صعباً بشكل خاص وقد تحتاج إلى دعم إضافي من العائلة والأصدقاء، أو للحصول على دعم من المختصين.

قد تجد أن البكاء والتحدث عن طفلك هي طرق جيدة للإفصاح عن مشاعرك وقد ترغب في سرد قصتك مراراً وتكراراً أو كتابة ما حدث وكيف تشعر يوماً بعد يوم مفيداً لك. عدم القدرة على مشاركة تجربتك مع الوالد الآخر للطفل يمكن أن يشعرك بالعزلة، حتى لو كان هناك أشخاص آخريين لدعمك. فكر في الطريقة التي تحتاج إليها للتعبير عن حزنك وفي الدعم الذي قد تحتاج إليه. يمكن لساندز أن توفر لك صندوق للذكريات الخاصة بك إن كان هذا هو ما تريد.

### التحدث مع الآخرين

قد تجد التحدث إلى الشركاء الآخرين الذين لديهم تجارب مماثلة أو إلى أحد الأقارب أو الأصدقاء المتفهمين للموقف أمراً مفيداً. يمكنك أيضاً استخدام مجتمع ساندز علي الإنترنت للتواصل أو الاتصال بخط مساعدة ساندز للحصول على المعلومات والدعم. يمكن أيضاً لخط المساعدة أن يجعلك على اتصال مع أقرب مجموعة دعم خاصة بساندز. كما أنه يوجد فرق لكرة القدم في بعض المناطق للآباء التكلّي وغيرهم من أفراد الأسرة الذكور ليتمكنوا من الالتقاء معاً والتعبير عن حزنهم من خلال الرياضة. يمكنك معرفة المزيد حول ساندز يوناييتد عبر موقع

[www.sands.org.uk/sandsunited](http://www.sands.org.uk/sandsunited)



# تذكر طفلك

عندما يموت طفل، فهناك القليل من الذكريات السعيدة للمساعدة في معالجة الحزن الذي يمر به الأهل وغيرهم من أفراد الأسرة. يناقش هذا القسم الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها صنع ذكريات عن الوقت الذي تمضوه معاً وطرق لتكريم ذكرى طفلك.

### صناديق الذكريات

صناديق الذكريات يمكن أن تساعدك على الاحتفاظ بالوقت الذي حظيت به مع طفلك. والصندوق هو مكان خاص للتذكارات لتتذكر طفلك من خلاله. ويمكن أن يشمل على صور، أو رداء الطفل الخاص، أو بطانية كان طفلك ملفوفاً بها، أو البطاقات التي قد تتلقاها، أو خصلة من شعر الطفل، أو بصمة اليد أو القدم. يوجد مكان في صناديق ذكريات ساندرز لكي تتمكن من وضع أغراض خاصة بك في الصندوق، في وقتها وعلى مر السنين، وفي المناسبات السنوية وغيرها من المناسبات الهامة.

بالإضافة إلى الفرصة لإضافة أغراض خاصة بك في الصندوق، فإن صناديق ذكريات ساندرز تحتوي على بطانية مصنوعة يدوياً، واثنين من الدمى على شكل دببة، وغيرها من الأشياء التي قد ترغب في قراءتها أو استخدامها. غالباً ما يقوم بالأهل بمنح طفلهم واحدة من دمي الدببة وأخذ الآخر معهم إلى المنزل كتذكارة.

غالباً ما يقدم موظفو المستشفى للأهل فرصاً لصنع ذكريات لطفلهم من خلال جمع التذكارات. على الرغم من أنك قد تشعر بالتردد في القيام بذلك، إلا أن العديد من الأهل قد أخبرونا كم يمكن أن يكون ذلك ثميناً ومهماً، وبخاصة في السنوات القادمة. كما أن وجود أشياء لإظهارها ومشاركتها مع أفراد العائلة والأصدقاء قد يساعدهم على فهم مقدار ما يعنيه طفلك بالنسبة لك ومساعدتك على بدء الحديث حول طفلك.

يتم إنشاء صناديق ذكريات من ساندرز خصيصاً لمن وُلد أطفالهم موتى أو من توفوا بعد فترة وجيزة من الولادة. للأطفال المولودين في وقت مبكر جداً قبل أو أنهم

قد يكون من غير الممكن أن تحصل على بصمة اليد والقدم أو خصلة شعر، ولكن قد لا تزال ترغب في الحصول على صندوق للذكريات الأخرى.

صناديق الذكريات يمكن أن تساعدك على الإقرار والاعتراف بحزنك والتحدث عن طفلك مع أشخاص آخرين. إذا لم يتم إعطائك صندوق ذكريات في المستشفى، فيرجى طلب واحد من الموظفين، أو الاتصال بنا ويمكننا أن نرسل لك واحداً. تقوم بعض المستشفيات أيضاً بتخزين صناديق ذكريات من جمعيات خيرية أخرى.

صندوق الذكريات الذي قدمته المستشفى، بدعم من ساندرز، كان الشيء الوحيد الذي قام بمواساتنا خلال الليالي الطويلة التي كانت بلا نوم والأيام المظلمة الحزينة.  
أماندا ودان

#### التقاط الصور

عادة ما تعرض القابلة أو الممرضة التي ترعاك التقاط صور لطفلك. يمكنك أيضاً التقاط صور خاصة بك. إذا كنت غير متأكد، فقد تقوم القابلة أو الممرضة بالسؤال عما إذا كان بإمكانها التقاط بعض الصور لكي تقوم بحفظها في ملاحظات المستشفى خاصة بالأم. سوف تكون قادراً على الوصول إليها واستخدامها في وقت لاحق. يمكنك أيضاً طلب التقاط الصور وطلب أن يتم وضعها في مطروف مغلق لكي تأخذها للمنزل وتفتحه عندما تشعر أنك مستعد.

على الرغم من ذلك قد يكون غير مريح، إلا أنك قد ترغب في التقاط صور لطفلك فقط أو لجميعكم كعائلة. بعض الأهالي يحبون الحصول على صور لأيدي أو أقدام طفلهم. إذا كان لدى طفلك توأم أو أكثر وكان أشقائه أحياء، فقد ترغب في التقاط صور لهم معاً. من المهم أن يكون ما تختار القيام به مناسباً لك. لقد أدرجنا بعض من أفكار الصور التي قد ترغب في التقاطها في الصفحة التالية.

قُدمت اقتراحات الصور هذه من قبل إيستر، أم تكلّي (فقدت طفلها)، والتي شعرت أنه عليها ذلك عند وفاة طفلها، وقالت أنها لم تتمكن من التفكير في نوع الصور التي تريد التقاطها، وكيفية التقاطها أو من من عليها أن تطلب ذلك، لأن كل شيء كان غير واضح. هذه هي أمثلة على الصور التي تتمنى لو أنها التقطتها لطفلها.



تصوير: hannahbphotography@

## الكتب التذكارية

جميع المحرقات والعديد من المقابر والمستشفيات تملك كتاب تذكاري؛ وغالباً ما يطلق عليه كتاب الذكرى. يمكنك وضع اسم طفلك في أحد هذه الكتب. بعض المحارق والمقابر تطلب رسوم قليلة لترتيب ذلك. لدينا العديد من الأفكار والفرص لتتذكر طفلك من خلال فعاليات ساندرز وكذلك الساحات الافتراضية على الإنترنت، مثل صفحات التحية الخاصة بنا

[www.sands.org.uk/always-loved-tributes](http://www.sands.org.uk/always-loved-tributes)



## تذكارات مستمرة

بالإضافة إلى التذكارات التي تقوم بجمعها بعد وفاة طفلك بوقت قصير، فقد تكون هناك أشياء أخرى يمكن أن تُشكّل تذكاراً قيّمة في المستقبل. من بين أشياء أخرى، يمكن أن تشمل تلك التذكارات على قصائد ورسائل وبريد الإلكتروني وبطاقات ومجوهرات. إذا كان لديك كتيب خاص بالجنائز، فيمكنك وضع ذلك أيضاً.

## حضور الفعاليات

حضور أحداث وفعاليات إحياء الذكرى يمكن أن تكون وسيلة مفيدة لتكريم ذكرى طفلك جنباً إلى جنب مع العائلات التكلية الأخرى وقد تعد جزء مفيد من رحلة حزنك. مشاركة هذا الوقت مع عائلات أخرى قد يساعدك في الشعور بقدر أقل من العزلة في حزنك.

تُقيم ساندرز نوعين من أحداث إحياء الذكرى كل عام، يقام يوم الأسرة وإحياء الذكرى والأمل في يونيو في حديقة ساندرز في المشتل التذكاري الوطني في ستافوردشاير. ويُقام حدث أضواء الحب عادة في أول يوم جمعة من ديسمبر في لندن. وهناك أيضاً العديد من مناسبات إحياء الذكرى وأضواء الحب الإقليمية والمحلية تُعقد في جميع أنحاء المملكة المتحدة. يمكنك معرفة المزيد عن هذه الأحداث والفعاليات عبر موقعنا. قد ترغب أيضاً في إنشاء حدث خاص بك، مثل نزهة عائلية أو مسيرة، في ذكرى طفلك كل عام.



## أسبوع التوعية بفقدان الطفل

يُقام أسبوع التوعية بفقدان الطفل كل عام في الفترة من 9 إلى 15 أكتوبر وينتهي بإضاءة الشموع حول العالم في الساعة 7 مساءً من يوم 15 أكتوبر حتى يتذكر الأهل طفلهم مع الآخرين في نفس الوقت في جميع أنحاء العالم. ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات عبر موقع [www.babyloss-wareness.org](http://www.babyloss-wareness.org).

## المزيد من النصب التذكارية الدائمة

يقرر بعض الأهالي زراعة الأشجار في الغابات في ذكرى لطفلهم. يمكنك تخصيص شجرة واحدة أو مساحة أكبر باسم طفلك في مواقع وودلاند ترست ([www.woodlandtrust.org.uk](http://www.woodlandtrust.org.uk)) في جميع أنحاء المملكة المتحدة. هذا سوف يمنحك مكاناً خاصاً تقوم بزيارته لسنوات قادمة. كما توفر وودلاند ترست مقاعد وعلامات تحديد في بعض المواقع، والتي يمكنك بها إدراج رسالتك الخاصة.

تعد حديقة ساندرز واحدة من أكثر من 350 حديقة داخل مشتل النصب التذكاري الوطني وهي مكرسة لذكرى جميع الأطفال الذين لقوا حتفهم. في قلب الحديقة يوجد تمثال منحوت جميل لطفل من الحجر الجيري، صنع على يد النحات المعروف جون روبرتس. حديقة ساندرز هي مكان يمكنك فيه قضاء وقت هادئ خلال الحدث السنوي الخاص بنا، أو بمفردك، في أوقات أخرى من السنة. يمكنك تخصيص حجر صغير في ذكرى طفلك. ويوجد أيضاً حدائق ساندرز أخرى في جميع أنحاء المملكة المتحدة ويمكنك الاتصال بخط مساعدة ساندرز لمعرفة ما إذا كان هناك واحدة بالقرب منك.



يمكنك أيضاً الحصول على لوحة تذكارية في مقبرة أو محرقة. عادة ما يكون هناك رسوم لهذا وقد تكون هناك قيود حول المكان الذي يمكن وضع اللوحة به. العديد من المحارق والمقابر تملك قسم خاص للنصب التذكارية للأطفال الرضع والأطفال صغار السن.



# فهم سبب وفاة طفلك

يحرص بعض الأهالي على معرفة سبب وفاة طفلهم. البعض  
وقد يشعر البعض بالتردد في ذلك. وليس كل وفيات الأطفال مفهومة  
و هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث من أجل فهم سبب موت الأطفال. ومع ذلك،  
يوجد فحصين محتملين قد  
يقومان بتقديم بعض الإجابات. الأول هو فحص وتشريح ما بعد الوفاة؛ والثاني  
مراجعة.

### فحوصات ما بعد الوفاة

قد يكون من الصعب جداً التفكير في إجراء فحص وتشريح ما بعد الوفاة لطفلك. إذا كنت تعتقد أنك قد ترغب في إجراء فحص ما بعد الوفاة وتشعر بالتردد حيال الأمر، فيمكنك مناقشة هذا مع الموظفين في المستشفى. قد ترغب أيضاً في مناقشة هذا الأمر مع عائلتك وأصدقائك، أو طبيبك، أو القابلة أو الممرضة. كما يوجد موظفون على خط مساعدة ساندرز لتقديم الدعم لك.

### ما هو فحص ما بعد الوفاة؟

عملية فحص ما بعد الوفاة هي عبارة عن فحص سريري تساعد على فهم أي عوامل قد تكون ساهمت في وفاة طفلك. عادة ما تتاح لك الفرصة لقضاء بعض الوقت مع طفلك في المستشفى أو لأخذه إلى المنزل. سيقدم لك موظفو المستشفى المشورة حول كيفية الحفاظ على برودة طفلك حتى لا تتدهور حالتهم. قد تتمكن من استعارة سرير أو وحدة باردة من المستشفى، أو دار ضيافة للأطفال القريبة، لأخذها إلى المنزل.

عادة، سوف يتحدث معك أحد كبار الموظفين الصحيين عن خيار إجراء فحص ما بعد الوفاة. لا يمكن إجراء فحص بعد الوفاة بدون موافقتك أو إذنك<sup>1</sup>، ما لم يكن قد أمر بذلك طبيب شرعي (إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية) أو وكيل عام مالي (اسكتلندا).

<sup>1</sup> "الموافقة" هو المصطلح القانوني المستخدم في إنجلترا وويلز وأيرلندا

سيتم فحص طفلك من قبل طبيب مختص وسيحاول معرفة سبب وفاة طفلك. يمكن وضع الهدايا مثل الألعاب اللينة والبطانيات مع طفلك، وسوف يتم الاعتناء بطفلك بشكل جيد ومعالجته باحترام. ستتمكن من رؤية طفلك حتى موعد تشريح ما بعد الوفاة، وبعد الانتهاء منه وذلك في حال رغبت في ذلك. يختار بعض الأهالي أن يودعوا طفلهم قبل الفحص التشريحي.

قم بسؤال الموظفين إذا كان لديك أي أسئلة حول تشريح ما بعد الوفاة. قد ترغب أيضاً في إلقاء نظرة على هذه الرسوم المتحركة الخاصة بالأهل: [www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation](http://www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation)

### متى يجب إجراء تشريح ما بعد الوفاة؟

تشريح ما بعد الوفاة عادة ما يقدم معظم المعلومات إذا ما تم إجراءه في غضون أيام قليلة من وفاة الطفل. إذا كنت بحاجة إلى إقامة الجنازة في غضون 24 أو 48 ساعة، أخبر الموظفين في المستشفى بذلك بحيث يكونون قادرين على ترتيب تشريح ما بعد الوفاة خلال هذه الفترة. في بعض الأحيان، يلزم نقل الأطفال إلى مراكز متخصصة في مستشفيات أخرى والتي يمكن إجراء تشريح ما بعد الوفاة بها.

### ماذا يمكن فحص أن يخبرك به فحص ما بعد

#### الوفاة؟

قد يساعد فحص ما بعد الوفاة لطفلك وفحص المشيمة (بعد الولادة) في معرفة سبب وفاة طفلك. على الرغم من أنه لا يجد دائماً سبباً محدداً للوفاة، إلا أنه قد يُجيب على بعض الأسئلة ويعطي الفرصة لاستبعاد بعض الأسباب المحتملة للوفاة. فيما يلي بعض الأمثلة لفوائد فحص وتشريح ما بعد الوفاة:

- يمكنه تأكيد أو تغيير التشخيص الحالي.
- قد يحدد الحالات التي لم يتم تشخيصها من قبل.
- يمكن أن تستبعد بعض الأسباب الشائعة للوفاة، مثل المشاكل الطبية لدى طفلك أو العدوى أو موانع النمو.

- يمكن أن يساعد في تقييم فرص حدوث مشاكل متكررة في الحمل في المستقبل.
- يمكن أن يساعد في توفير معلومات حول حالة أو مرض وراثي.
- قد يخبرك عن جنس الطفل.

إذا كنت تعلم بالفعل السبب المباشر لوفاة طفلك، فقد يؤكد تشريح ما بعد الوفاة هذا أو يُسلط الضوء على مشاكل إضافية قد يكون من المفيد لك معرفتها من أجل الحمل المحتمل في المستقبل.

بمجرد موافقتك على إجراء تشريح ما بعد الوفاة، فإنه يمكنك تغيير رأيك وسحب الموافقة. من الأفضل أن تقوم بسؤال المستشفى عن مقدار الوقت الذي تملكه للقيام بذلك.

تشريح ما بعد الوفاة قد أظهر أن هناك شيء خاطئ في مشيمني وأنها توقفت عن العمل. وهذا يعني أن السائل الذي يحيط بالجنين لم يكن يُنتج والطفل لم يكتسب وزناً.  
صوفي

متى يكون تشريح ما بعد الوفاة إلزامياً؟

إذا توفي طفلك بعد الولادة ولم يكن سبب الوفاة واضحاً، فيجب على الطبيب الذي يعتني بطفلك، بموجب القانون، أن يقوم بإحالة القضية إلى الطبيب الشرعي (في إنكلترا وويلز وأيرلندا الشمالية) أو إلى الوكيل العام (في اسكتلندا). في أيرلندا الشمالية، يجوز للقاضي أو الطبيب الشرعي أن يأمر بتشريح ما بعد الوفاة حتى إذا توفي الطفل قبل الولادة وكان سبب الوفاة غير مؤكد. في هذه الحالات، يوافق الطبيب الشرعي عادة على إمكانية الطبيب في إصدار شهادة ولادة جنين ميت.

و بمجرد أن يقرر الطبيب الشرعي أو المدعي العام بأنه لا يلزم إجراء فحوص أخرى، فسوف يبلغون المسجل بذلك. ستتمكن

ثم يمكنك الحصول على الشهادات التي تحتاج إليها لتنظيم جنازة طفلك. سيتم إعلامك بنتائج تشريح ما بعد الوفاة ولكن قد لا تكون النتائج جاهزة لمدة تصل إلى 12 أسبوعاً.

### إنهاء الحمل لأسباب طبية

تشريح بعد الوفاة قد يكون مفيداً إذا كان عليك إنهاء الحمل لأسباب طبية. وبالرغم من أن الفحص التفصيلي والاختبارات التشخيصية قد تكون قد تمت خلال فترة الحمل، إلا أن تشريح بعد الوفاة بعد إنهاء الحمل لأسباب طبية، قد يعثر على معلومات إضافية. يعتمد إجراء تشريح ما بعد الوفاة أم لا على مرحلة الحمل والطريقة المستخدمة لإنهاء الحمل. من الأفضل مناقشة هذا مع موظفي المستشفى حيث يمكنهم تقديم المشورة لك بشأن الخيارات الخاصة بك.

### الفحوصات المحدودة

إذا كنت لا ترغب في إجراء تشريح كامل بعد الوفاة، فيمكنك اختيار إجراء فحص محدود لأعضاء معينة، أو عينات من الجلد، أو فحص خارجي لطفلك. قد تقرر أيضاً إجراء فحص للمشيمة الخاصة بك. هذا يمكن أن يُقدم معلومات قيمة للغاية. خلال هذا الفحص، يتم أخذ عينات لدراستها تحت المجهر. ليس من الضروري أن تطلب المستشفيات الموافقة لفحص المشيمة الخاصة بك ولكن عليها أن تبلغك إذا كانت تنوي القيام بذلك.

### الحمل في المستقبل

تشريح ما بعد الوفاة قد يكتشف أيضاً ما إذا كانت هناك مشكلة يمكن أن تؤثر على أي حمل في المستقبل. وسواء قام تشريح ما بعد الوفاة بتأكيد تشخيص مبكر أو وجد معلومات جديدة، فقد يساعد الأطباء على فهم حالة طفلك أو سبب وفاته كما يمكنها تقييم فرص حدوث نفس المشاكل في الحمل في المستقبل.

هل يشمل تشريح ما بعد الوفاة على

اختبار وراثي؟

بموافقتك، كجزء من تشريح ما بعد الوفاة، يمكن أخذ قطعة من الأنسجة بحجم طابع بريدي، أو عينة دم، والتي يمكن تخزينها و/أو إرسالها لإجراء اختبارات وراثية. يمكن إرسال أي عينات مخزنة للاختبار في المستقبل، ويمكن أن تساعد في تقديم معلومات عن حالات الحمل في المستقبل.

في إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية يمكن تخزين العينات بموافقتك فقط. أما في إسكتلندا، فإن العينات تُشكّل تلقائياً جزءاً من السجل الطبي.

قد يكون الإختبار الوراثي مفيداً بشكل خاص إذا كان طفلك يعاني من عيب خلقي أو إذا كان الأطباء يعتقدون أن طفلك قد يعاني من اضطراب وراثي كامن. إذا كان طفلك أصغر مما هو متوقع ولم يكن هناك تفسير آخر لوفاة، فإن الاختبار الوراثي يمكن أن يفسر ما قد حدث في بعض الأحيان. إذا كنت تفكر في احتمالية إنجاب طفل آخر في المستقبل، فإن الاختبارات الوراثية قد تكون مفيدة بشكل خاص لتقييم



خطر حدوث نفس الشيء مرة أخرى. اعتماداً على وقت وفاة طفلك، فإن الاختبارات الوراثية قد تكون قادرة أيضاً على تأكيد جنس الطفل.

العديد من الأهالي يجدون تشريح ما بعد الوفاة مفيداً. فالمعلومات التي يكتسبونها قد تساعدهم على التعامل مع وفاة طفلهم.

### المراجعات

هناك إجراء آخر لمحاولة فهم سبب وفاة طفلك وهو مراجعة الرعاية التي قد تلقتها الأم والطفل. ويشمل ذلك الرعاية أثناء الحمل وأثناء المخاض والولادة وعند موت الطفل بعد الولادة. وهذا جزء من الرعاية الصحية الوطنية القياسية وينبغي مراجعة جميع وفيات الأطفال.

يوجد أنواع مختلفة من المراجعة:

- مراجعة المستشفى: أداة مراجعة الوفيات في الفترة الولادة (PMRT) في إنكلترا وويلز واسكتلندا وهي مراجعة لرعايتك وينبغي أن يتم تنفيذها لجميع الأطفال الذين يموتون بعد 22 أسبوعاً من الحمل.
- التحقيق في الحوادث الخطيرة (SII) تجريبه خدمة الصحة الوطنية (NHS) عندما يُعتقد أن شيئاً خطأ قد حدث في جودة رعاية خدمة الصحة الوطنية (NHS). تحقيق قسم تحقيقات السلامة الصحية (HSIB) (إنكلترا فقط) يتم إجراءه للأطفال المولودين في الأسبوع الـ 37 أو في وقت لاحق.
- تحقيق الطبيب الشرعي (المدعي العام المالي في اسكتلندا) عند وجود هناك قلق بشأن ظروف الوفاة.

### مراجعات المستشفى

يجب دائماً مراجعة وفاة طفل ما قبل الولادة أو بعدها بوقت قصير من قبل المستشفى لفهم ما حدث. تم تصميم هذه المراجعة لدعمك ولدعم أفراد عائلتك الآخرين من أجل فهم سبب وفاة طفلك. كما يمكن أن تساعد على منع أطفال آخرين من الموت لنفس السبب.

في الأسابيع التي تلت وفاة طفلك، سيعقد المستشفى لقاء مراجعة.

وسيقوم لقاء المراجعة بما يلي:

- بمحاولة فهم ما حدث وما هو سبب موت طفلك. الإجابة على أي أسئلة أو مخاوف قد تكون لديك.
- النظر إلى السجلات الطبية ونتائج الفحص، بما في ذلك تشريح بعد الوفاة، إذا كنت قد وافقت على إجراء واحداً.
- التحدث مع الموظفين المعنيين.
- النظر إلى الإرشادات والسياسات.

قد توفّر المراجعة للمستشفى معلومات ضرورية لتغيير الطريقة التي يعمل بها الموظفون. ويمكن أن تكشف أيضاً أن الرعاية المقدمة ليست خاطئة، و لكن هناك عوامل أخرى مساهمة. أفكارك ومشاعرك وأسئلتك مهمة. قبل مغادرتك للمستشفى، يجب على الموظفين إعلامك بإجراء المراجعة وسؤالك عما إذا كنت ترغب في مشاركة تجربتك أو طرح أي أسئلة حول الرعاية التي تلقيتها. ولدعمك في القيام بذلك، يجب على المستشفى تزويدك بجهة اتصال مراجعة رئيسية.



جهة اتصال المراجعة الرئيسية الخاصة بك سوف:

يتصل بك في غضون 10 أيام من عودتك للمنزل لإعلامك مرة أخرى حول إجراء المراجعة.

يسأل إذا كنت ترغب في طرح أي أسئلة أو مشاركة مخاوفك مع فريق المراجعة. يعطيك خيارات حول كيفية المساهمة في المراجعة، سواء شخصياً أو عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني.

### إبقائك على اطلاع

قد يستغرق جمع جميع المعلومات المطلوبة لعملية المراجعة أسابيع عديدة. نحن نتفهم أن هذا هو وقت طويل للانتظار وإذا كنت ترغب في مقابلة استشاري قبل إجراء المراجعة، يمكنك ترتيب ذلك من خلال جهة اتصال المراجعة الخاصة بك. إلا أن، المستشفى قد لا يكون لديها أي معلومات إضافية في ذلك الوقت عن سبب وفاة طفلك. وبمجرد الانتهاء من تقرير المراجعة، يمكن للاستشاري مناقشة النتائج التي قد توصل إليها معك. كما يمكن للمستشفى أن ترسل إليك تقرير المراجعة عن طريق البريد أو البريد الإلكتروني إذا كنت تفضل ذلك. لمزيد من المعلومات حول إجراء مراجعة المستشفى لمعدل الوفيات في فترة الولادة PMRT، انتقل إلى: [www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents](http://www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents)

### تحقيقات أخرى

إذا كان هناك خطأ ما قد حدث وتسبب في وفاة طفلك، فسوف يبدأ تحقيق عاجل يسمى التحقيق في الحوادث الخطيرة (SII) وهو تابع لهيئة الصحة الوطنية NHS. وهذا حتى تكون دائرة الصحة الوطنية NHS ذات شفافية وصادقة مع الأسر بشأن أي أخطاء وأيضاً التعلم من سوء الرعاية. ومن شأن هذا التعلم أن يمنع حدوث ضرر أو وفيات في المستقبل. و ينبغي للدائرة الصحية الوطنية أن تضع آراء الأسر في الاعتبار عند اتخاذ قرار بشأن ما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء التحقيق في الحوادث الخطيرة SII أم لا. وعادة ما تشمل الوفيات في قسم رعاية الأمومة وحديثي الولادة والتي تستدعي إجراء تحقيق في الحوادث الخطيرة SII، على حالة وفاة لطفل وذلك بعد وصول الأم في المخاض في وقت قريب من موعد الولادة ولكن يكون الطفل قد توفي بعد ذلك وبشكل غير متوقع إما أثناء المخاض أو عند الولادة أو بعد ذلك بوقت قصير.

في إنجلترا، إذا توفي طفلك في فترة (37 أسبوعاً أو أكثر) بسبب حدث غير متوقع، فقد يتم التحقيق فيه من قبل فرع التحقيق في سلامة الرعاية الصحية (HSIB). فإنه سيتم إجراء تحقيق مثل NHS SII، إذا توفي طفلك أثناء أو بعد الولادة بسبب حدوث خطأ ما في الولادة. والفرق أن تحقيقات فرع التحقيق في سلامة الرعاية الصحية HSIB مستقلة تماماً ولا يديرها موظفون يعملون حيث ولد الطفل أو توفي. سيتم إجراء مراجعة مستشفى الصحة الوطنية NHS حتى في حالة إجراء تحقيق من قبل فرع التحقيق في سلامة الرعاية الصحية HSIB، ولكن لن يتم استكمال أي نتائج خاصة بمراجعة المستشفى حتى ينتهي المجلس من تقريره. لمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقع:

[www.hsib.org.uk/maternity](http://www.hsib.org.uk/maternity)

وعندما يموت طفل بوصفه مولوداً حديثاً، فيجب على المستشفى، بموجب القانون، أن تقوم بإبلاغ الطبيب الشرعي (أو المدعي العام في اسكتلندا). حيث أن وظيفتهم هي التأكد من مكان ووقت موت الطفل. يمكنهم تحديد سبب الوفاة وتحديد ما إذا كان يُعتقد بكونه "غير طبيعي". إذا كان الطبيب الشرعي يشعر بشك إزاء كون ظروف وفاة الطفل مثيرة للشك، فإنه سوف يقوم بفتح تحقيق ومن ثم ربما استجواب. ويجوز للطبيب الشرعي عندئذ أن يكتب تقريراً عن أي شكوك محددة.

ليس من الشائع أن يفتح الطبيب الشرعي تحقيقاً في وفاة مولود جديد في المستشفى، ولكن إذا فعل فقد يتطلب الأمر تشريح بعد الوفاة. وفي هذه الحالة، لا يتطلب الحصول على موافقة الأهل، ولكن سيقوم مكتب الطبيب الشرعي بإطلاع الأهل بشأن أي قرارات يتم اتخاذها.

باعتبارك والد، سيتم إعطاؤك تفاصيل موعد ومكان الذي سيتم به التحقيق. قد يتم استدعائك كشاهد، وفي هذه الحالة يجب عليك حضور التحقيق. يمكنك طرح أي أسئلة لديك في التحقيق. قد يكون هناك مهنيون آخرون قد طُلب منهم أن يكونوا شهود.

في أيرلندا الشمالية يجب إبلاغ الطبيب الشرعي بجميع حالات ولادة جنين ميت ووفيات المواليد الجدد.

# توديع طفلك

أي والد أن يقوم بترتيب وتحضير جنازه لطفله. في حين أن هذا أمر من الصعب جداً القيام به، العديد من الأهل قالوا أن القيام بأشياء خاصة "القول وداعاً" كان وسيلة لتكريم طفلهم، بما في ذلك الآخرين في حياة طفلهم وقد ساعد ذلك على المضي قدماً خلال حزنهم. يتحدث هذا القسم عن رؤية طفلك وتسميتهم وتسجيل وفاتهم وترتيب الجنازة لهم.

### رؤية طفلك وحمله

إذا كان طفلك قد عاش لفترة قصيرة، أو تم إدخاله إلى وحدة حديثي الولادة، فربما تكون قد قمت بحمل واحتضان طفلك قبل وفاته. من الممكن أن تكون قد قدمت العناية لبشرة طفلك وقضيت بعض الوقت بجانب الحضانة الخاصة بهم وأنت تقرأ القصص لهم، وإذا كنت الأم الوالدة، فربما تكون قد منحت الحليب الخاص بك لهم.



إذا توفي طفلك قبل الولادة أو أثناءها، فعادة ما تسأل القابلة أو الممرضة عما إذا كنت ترغب في رؤية

وحمل طفلك. إذا كنت ترغب في رؤية طفلك ولم يقترح أحد ذلك، فاطلب ذلك من الموظفين الذين يعتنون بك.

بعض الأهالي يشعرون أنه من المهم رؤية طفلهم بغض النظر عن حجمهم أو حالتهم أو المرحلة التي توفوا فيها. قد يجد بعض الأهالي فكرة رؤية طفلهم وحمله أمراً غريباً ومخيفاً بعض الشيء، خاصة إذا لم يكونوا قد رأوا أي شخص ميت من قبل.

بالنسبة للعديد من الآباء والأمهات، فإن الوقت الذي يقضونه مع طفلهم يصبح ذكريات ثمينة جداً في الأشهر والسنوات التالية.

إذا كنت غير متأكد من رؤية طفلك أم لا، أو كنت قلقاً من الطريقة التي يبدو بها طفلك، فيمكنك أن تطلب من القابلة أو الممرضة أن تعرض لك صورة لطفلك. إذا كان طفلك يعاني من عيوب خلقية واضحة، فيمكنك أن تطلب من القابلة أو الممرضة وصف طفلك لك. يمكنك أيضاً أن تطلب أن يتم تحميم وغسل طفلك وجعله يرتدي ملابس قبل رؤيته.

إذا كان طفلك قد توفي قبل الولادة بوقت طويل، فربما يكون مظهره ولونه قد تغيرا. من الصعب التنبؤ بهذه التغييرات وقد يؤثر ذلك على ما إذا كنت ترغب في رؤية طفلك أم لا. يمكنك أن تطلب من القابلة أو الممرضة أن تقوم بوصف طفلك لك أو لأ. إذا اخترت عدم رؤية طفلك، فقد تقرر أنك تريد رؤية جزء منه فقط، مثل يده أو قدمه.

إذا كنت قد قررت في البداية بعدم رؤية طفلك، أو لم تكن على ما يرام بشكل كافٍ لرؤيته، فسوف يكون لديك خيار رؤيته بعد ذلك. يمكنك الاتصال بالمستشفى وإعلامهم بأنك ترغب في رؤية طفلك. يمكنك أن تطلب رؤية طفلك أكثر من مرة أو أن تأخذه إلى المنزل.

من المهم أن نتذكر أنه ليس عليك اتخاذ نفس القرار الذي يقوم به شريك حياتك. فكل واحد منكم يحتاج إلى القيام بما هو مناسب له.

### تسمية طفلك

يقرر العديد من الأهّل تسمية طفلهم، وإعطاء الطفل هويته الخاصة مما يسهل الحديث عنه. بعض الأهّل يستمرون في استخدام لقب استخدموه أثناء الحمل. إذا كان الطفل قد ولد في وقت مبكر للغاية أو مات قبل ولادته بوقت ما، فقد يكون من الصعب تحديد جنسه وقد ترغب في اختيار اسم يناسب أي من الجنسين.

ليس عليك تسمية طفلك إذا لم يكن ذلك مناسباً لك.

## تحميم وتلبيس طفلك

قد ترغب في تحميم و/أو تلبيس طفلك، أو يمكنك أن تطلب من القابلة أو الممرضة مساعدتك في ذلك. بالنسبة لكثير من الآباء والأمهات، فإن تحميم وتلبيس طفلهم يُعد فرصة خاصة لرعاية طفلهم وصنع ذكريات ثمينة معهم.

بوسعك إحضار شيء من المنزل لطفلك ليقيم بارتدائه. إذا كان طفلك صغيراً جداً، فقد يتمكن المستشفى من توفير ملابس مناسبة للعديد من الوحدات لديها مخزون من الملابس الصغيرة للغاية. كما يمكنك أن تطلب ملابس صغيرة جداً عبر الإنترنت عبر موقع [www.littlebabyandco.com](http://www.littlebabyandco.com). إذا كانت حالة طفلك تجعل ارتدائه للملابس أمراً صعباً، فقد ترغب في لفه في بطانية أو شيء من هذا القبيل. إن كان ذلك مفيداً، يمكنك أن تطلب من القابلة أو مدير الجنازة مساعدتك في القيام بذلك.

## اتخاذ قرار بشأن جنازة لطفلك

إذا مات طفلك قبل الولادة ولم ينجو حتى الأسبوع الـ 24 من الحمل، فلن تتمكن من تسجيل ولادته رسمياً. ومع ذلك، يمكنك طلب شهادة خاصة من ساندز.

إذا كان طفلك مولوداً ميتاً في الأسبوع الـ 24 أو بعد ذلك، أو قد مات بعد الولادة، فعليك قانونياً أن تقوم بدفن أو حرق جثته، وليس بالضرورة إقامة جنازة. يجب تسجيل أن يتم تسجيل طفلك سواء وُلد ميتاً أو وُلد ومن ثم توفي وذلك من قبل المُسجل المحلي للمواليد والوفيات. سيقوم موظفو المستشفى بإطلاعك على كيفية ومكان التسجيل. سيمنحك المُسجل الشهادة التي تحتاج إليها لدفن أو حرق الجثة.

على الرغم من عدم وجود أي شرط قانوني لإقامة جنازة، إلا أن إجراء الجنازة قد تكون فرصة لتوديع طفلك في حضور عائلتك وأصدقائك. إذا كنت تفضل أن يقوم المستشفى بترتيب الجنازة، فقد تحتاج إلى إعلامهم بذلك في المستشفى قبل خروجك وذهابك إلى المنزل. يمكن لبعض المستشفيات ترتيب الجنازات فقط لأولئك الأطفال الذين قد ماتوا قبل الولادة. معظم مديري الجنازات يقومون بتقديم جنازة مجانية للأطفال الرضع.

## قبل الجنازة

بعض الأهل يشعرون برغبتهم في أخذ طفلهم إلى المنزل قبل الجنازة. وما لم يأمر الطبيب الشرعي أو المدعي العام بإجراء تشريح بعد الوفاة، فإن هذا عادة ممكن.

إذا كنت ترغب في أخذ طفلك إلى المنزل، أو الخروج من بيئة المستشفى إلى مكان ذو معنى خاص بالنسبة لك، فلا تتردد في مناقشة ذلك مع القابلة أو الممرضة. العديد من المستشفيات يقوموا بإعطاء استمارة للأهل بأخذونها معهم لتأكيد حقهم في إخراج جثة طفلهم من المستشفى. قد ترغب في أخذ طفلك في نزهة أو مقابلة أي أشقاء آخرين أو العائلة أو أصدقاء آخرين.

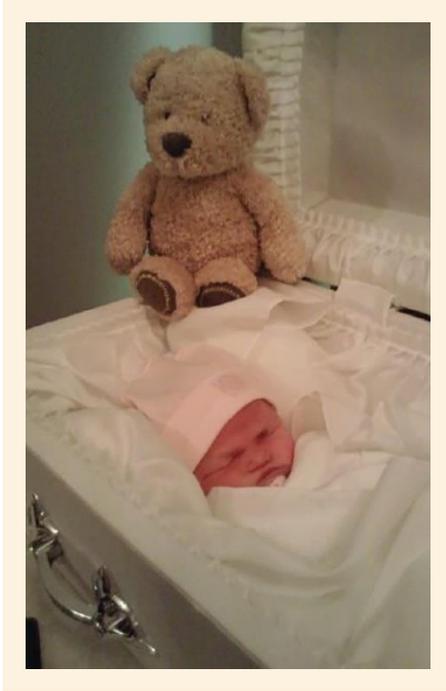
كما يجب على الموظفين أن يعطوك معلومات حول الحفاظ على برودة طفلك قدر الإمكان. تحتوي بعض المستشفيات ودور رعاية الأطفال ومديري الجنازات على أسرة باردة للأطفال (تعرف أيضاً باسم أسرة العناق) وهي تساعد على الحفاظ على برودة طفلك ومنع جسده من التدهور. قد يكون بمقدورك استعارة واحداً لطفلك.

إذا بقي طفلك في المستشفى، فمن المرجح أن يتم وضعه في المستشفى أو في مشرحة وحدة الولادة. ستتمكن من زيارة طفلك إلا أن هذا قد يكون أكثر صعوبة من الوقت الذي قضيته معه في الجناح. قد يكون طفلك في حجرة الجناز أو في غرفة من المشرحة مخصصة لكل من البالغين والأطفال والرضع الذين لقوا حتفهم وهذا قد يكون أمراً أكثر صعوبة بالنسبة لك.

إذا كان المستشفى يقوم بترتيب الجنازة، فسوف يخبرك الموظفون بموعد عودتك مع طفلك أو متى ستأخذهم إلى مدير الجنازة. إذا كنت تقوم بترتيب الجنازة بنفسك، فسيكون لديك خيار إبقاء طفلك في المنزل معك حتى تُقام الجنازة. لدينا مصادر خاصة بالجناز على موقع ساندز.

## تحضير طفلك للجنزة

قد ترغب في تحميل وتلبس طفلك من أجل الجنزة. إذا كان قد تم إجراء تشريح لطفلك بعد الوفاة، فاطلب من موظفي المستشفى إخبارك بما يمكن توقعه. على سبيل المثال، يمكنهم وصف مكان وجود أي خطوط غرز وتقديم اقتراحات أخرى للتعامل مع طفلك. سيتم تغطية أي خطوط ناتجة عن الغرز عندما يرتدي الطفل ويتم لقه. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تطلب من موظفي المستشفى أو مدير الجنزة مساعدتك في الأمر.



اعتماداً على حجم طفلك وحالته، فقد ترغب في تلبس ملابس معينة لطفلك أو لقه في بطانية خاصة. قد ترغب أيضاً في وضع أغراض خاصة في نعش طفلك، مثل دمىة ناعمة أو صور أو رسالة أو قصيدة ما. بعض الأهل يحتفظون بزي متطابق، بطانية، دمىة، رسالة أو قصيدة ما كذكور. قد يرغب أي أطفال آخرين من عائلتك أو قريب منها في رسم صورة أو كتابة رسالة. لكن، إذا كنت قد قررت حرق جثة طفلك، يجب أن تسأل مدير الجنزة أو المحرقة بشأن ما يمكنك وضعه في التابوت مع طفلك.

إذا كان طفلك في العناية المركزة لحديثي الولادة، فربما لا يكون يرتدي أي ملابس. العديد من الأطفال يرتدون الحفاض فقط عندما يكونون في الحاضنة، لذا قد تكون هذه هي المرة الأولى التي تقوم فيها بتلبس طفلك.

## مرافقة نعش طفلك إلى مراسم

### الجنائز

إذا كان طفلك في بيت الجنائز أو المستشفى، فيمكنك أن تطلب من مدير الجنائز أن يأخذك إلى موقع الجنائز. إذا كنت لا ترغب في عربة موتى، فيمكنك أن تطلب أن يتم نقل طفلك في سيارة عادية. بعض مديري الجنائزات يملكون سيارات مناسبة لحمل تابوت صغير ويكون بها مساحة للعائلة.

كما سيكون لديك خيار أخذ طفلك إلى المراسم بنفسك. إذا كنت ستستقل سيارة أجرة، تأكد من موافقة السائق مسبقاً على نقل النعش. إذا كان طفلك في المنزل، فيمكنك نقله مباشرة إلى الجنائز.

### المراسم

إذا كنت تقوم بترتيب الجنائز بنفسك، فستحتاج إلى التفكير في نوع المراسم التي ترغب بها. بالنسبة لبعض الأهالي الثكلي، فسوف تكون جنازة طفلهم أول جنازة عليهم أن يفكروا فيها، وبالنسبة للبعض فستكون تلك أول جنازة يحضرونها. يجد الأزواج في بعض الأحيان أنهم يريدون أشياء مختلفة ويحتاجون إلى وقت للتوصل إلى قرار. قد تحتاج أيضاً إلى وقت لمناقشة اختيارك مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين. إذا كان لديك توأم قد توفي أو المزيد من الأطفال من ولادة متعددة قد ماتوا، فقد ترغب في أن يتشاركوا في تابوت وجنازة واحدة.

إذا كان لديك أطفال أكبر سناً، فقد ترغب في جعلهم يشتركون في التخطيط لجنازة طفلك. وبالمثل، إذا كان لديك طفل في المستشفى، فقد ترغب في الانتظار حتى يتعافى وتأخذهم إلى جنازة أختهم. من المهم أن تتخذ قراراً مناسباً لك في ذلك الوقت.

إذا كنت بحاجة إلى ترتيب جنازة بسرعة لأجل أسباب دينية أو أسباب أخرى، فُيرجى إبلاغ موظفي المستشفى بذلك. سوف ينصحك الموظفون بالتسجيل العاجل حتى تتمكن من معرفة ما إذا كان ذلك ممكناً.

## ترتيب الجنازات من قبل المستشفى

إذا كانت المستشفى توفّر ترتيب جنازة طفلك، فقد لا يكون هناك العديد من الخيارات لديك مقارنة بما إذا قمت بترتيباتك الخاصة.

و عادة ما يفود أحد قساوسة المستشفى مراسم جنازة الأطفال الرضع. معظم المستشفيات تعقد مراسم جنازة مشتركة على فترات منتظمة لجميع الأطفال الذين توفوا خلال فترة معينة من الزمن. قد تتمكن بعض المستشفيات من تنظيم مراسم فردية لطفلك إن كان هذا ما تفضله.

و عادة ما تكون مراسم الجناز المشتركة غير طائفية و مناسبة للمعتدين في دين ما و غير المعتدين أيضاً. الأباء والأمهات، وأي شخص آخر يريدون دعوته، ويكون عادة مُرحب به للحضور. ويمكن عقد المراسم في كنيسة المستشفى أو محرقة أو كنيسة المقبرة. يمكنك أن تطلب من قسيس المستشفى إن كان من الممكن تضمين قصيدة أو قراءة أو موسيقى ذات معنى خاص لك. قد ترغب أيضاً في أخذ بعض الزهور معك. يمكن للمستشفى ترتيب جنازة لطفلك حتى لو لم تشعر بالرغبة في الحضور.

إذا كان المستشفى يوفر لك جنازة فردية، فيمكنك اختيار قسيس مستشفى أو مرشد ديني آخر لقيادة المراسم. إذا لم يكن هناك مرشد ديني من تابع للمعتقد الخاص بك، فقد يقوم المستشفى بالتوصية بشخص ما. يمكنك بدلاً من ذلك اختيار مرشد غير ديني.

بعض المستشفيات توفّر كل من مراسم الدفن والحرق. تُقدم المستشفيات في المناطق التي تكون فيها تكلفة المقابر مرتفعة جداً مراسم حرق الجثث فقط، أو الدفن في قبر مشترك.

## مراسم الدفن

غالباً ما تكون مراسم الدفن التي يُرتبها المستشفى في قبر مشترك. وعلى الرغم من أن العديد من الأطفال يتم دفنهم معاً، إلا أنهم يظنون في توابيت خاصة بهم. بعض المستشفيات تقدم للأهل خيار

قبراً فردياً أيضاً. عادة ما تعرض القبور الفردية على أهالي الأطفال الذين ماتوا بعد الولادة أو الذين ماتوا في مرحلة لاحقة من الحمل. وبالمثل، فإنه غالباً ما يتم حجز مراسم حرق فردية للأطفال الذين ماتوا بعد الولادة أو في مرحلة لاحقة من الحمل.

العديد من المقابر لديها منطقة خاصة لقبور الأطفال. معظم المقابر تقوم بفرض قيود على ما يمكن وضعه على القبر أو حوله، وعادة لا يمكن وضع شاهد قبر أو نصب تذكاري على قبر مشترك. قد تكون قادراً على إجراء الترتيبات الخاصة بك للحصول على لوحة في مكان آخر في المقبرة. على الرغم من أن المستشفى ستقوم بترتيب الجنازة، إلا أنه يمكنك التواصل مع مسؤولي المقبرة مباشرة للسؤال عن خيارات النصب التذكارية.

## الحرق

أحد الأسئلة الرئيسية التي تُوجّه للأهل من من قاموا باختيار حرق جثة طفلهم هو ما إذا كانوا يرغبون في الحصول على رماد طفلهم. ويمكن أن يعتمد ذلك على:

سواء كنت قد اخترت إحراق الجثة بشكل فردي أم مشترك: يمكن الحصول على الرماد في حالة الحرق بشكل فردي فقط. بالنسبة للحرق المشترك، سيتم دفن كل الرماد أو نثره في مكان خاص في أراضي المحرقة.

- حجم طفلك: إذا كان طفلك صغيراً جداً، فقد تكون كمية الرماد قليلة جداً. عادة ما يتم امتصاص بعض الرماد في غرفة الحرق. وهذا يعني أنه قد لا يكون هناك رماد متبقي.
- المرافق في المحرقة: بعض المحرقات تملك مرافق خاصة لحماية الرماد حتى للأطفال الصغار جداً. يمكنك الاستفسار مسبقاً لمساعدتك في اختيار المحرقة المناسبة.

سيحتوي الرماد على بقايا أي مواد يتم حرقها مع طفلك داخل التابوت. يمكن إزالة أي أغراض توضع على التابوت قبل وضع التابوت في غرفة الحرق.

يمكنك اختيار القيام بنثر أو دفن رماد طفلك في مكان خاص بك، أو ممشي مفضل أو في الغابة. إذا اخترت دفن رماد طفلك أو نثره في محرقة، فقد يكون لديهم لوائح بشأن ما يمكنك وضعه بالقرب من المنطقة التي يتم فيها دفن الرماد أو نثره. ومع ذلك، قد يمكنك وضع لوحة في مكان آخر في حدائق المحرقة.

ارتديت فستاناً أزرقاً في جنازته، لم أرغب أن يرتدي أي شخص اللون الأسود. عندما تم إخراج نعشه الصغير من السيارة وجدت ذهول جماعي من عائلاتنا. في تلك اللحظة، أصبح الأمر حقيقياً بالنسبة لهم.  
جيما

#### ترتيب الجنازات من قبل مديري الجنازات

إذا اخترت عدم جعل المستشفى تقوم بترتيب جنازة لطفلك، فيمكنك الاتصال بمدير جنازة لمساعدتك. قليل من المحرقات ستقبل مراسم حرق من خلال مديري الجنازة فقط. قد يعطيك موظفو المستشفى معلومات الاتصال بمديري الجنازات المحليين المتخصصون في جنازات الأطفال.

يمكنك أيضاً العثور على معلومات في دليل الجنازة الجيدة [www.goodfuneralguide.co.uk](http://www.goodfuneralguide.co.uk) أو الجمعية الوطنية لمديري الجنازات (NAFD) عبر موقع [www.nafd.org.uk](http://www.nafd.org.uk).

من المهم التأكد من أن مدير الجنازة الذي تقوم باختياره هو عضو في هيئة محترفة مثل الجمعية الوطنية لمديري الجنازات NAFD. سيطلب منك مدير الجنازة التوقيع على استمارة تسمح له بأخذ طفلك من مشرحة المستشفى ويمكنهم عادة تنظيم الأوراق الأخرى المطلوبة.

## الاستمارات التي ستحتاج إليها

إذا كنت تقوم بترتيبات الجنازة دون مساعدة مدير جنازة في إنجلترا أو ويلز أو أيرلندا الشمالية، فإن الموظفين الذين يعملون بالمرحقة سوف يعطونك نسخاً من الاستمارات التي تحتاج إلى مملأها. لم يوجد هناك حاجة إلى استمارات في اسكتلندا.

في إنجلترا وويلز، إذا توفي طفلك بعد الولادة ولكن قبل 24 أسبوعاً، سوف تحتاج إلى استمارة حرق موقعة من قبل طبيب مُسجّل. يمكن للقابلة أو الطبيب أن يقدم لك المزيد من المعلومات. لا تحتاج إلى هذه الاستمارة إذا مات طفلك قبل الولادة أو بعد 24 أسبوعاً مكتملاً من الحمل.

في أيرلندا الشمالية، سوف تحتاج إلى استمارة حرق جثة واستمارة شهادة طبية تأكيدية لحرق جثة طفلك، إذا توفي قبل الولادة في مدة لا تقل عن 24 أسبوعاً، أو إذا توفي بعد الولادة. يجب توقيع هذه الاستمارات من قبل طبيبين مختلفين. يمكن للقابلة أو الطبيب أن يقدم لك المزيد من المعلومات.

إذا كان طفلك بحاجة إلى تشريح بعد الوفاة، فستحتاج إلى الانتظار حتى يتم الانتهاء من ذلك الإجراء قبل أن تتمكن من إقامة الجنازة. وفي حالة الإحالة إلى الطبيب الشرعي أو المدعي العام المالي (في اسكتلندا)، فقد يكون هناك تأخير أطول قليلاً قبل التمكن من إقامة الجنازة. سيقوم موظف الطبيب الشرعي أو المدعي العام المالي بشرح ما سيحدث وسوف يقوم بتقديم الجداول الزمنية المتوقعة لإعادة طفلك إليك.

إذا كان طفلك قد مات قبل الولادة ولم يُكمل 24 أسبوعاً (فيتم وصفه قانونياً بأنه "إجهاض متأخر")، ولا يمكن تسجيل وفاته رسمياً. على الرغم من أنها ليست وثيقة رسمية، إلا أن ساندز يمكن أن توفر لك شهادة للاحتفاظ بها كإقرار على وجود بطفلك.

سوف يحتاج مدير الجنازة أو المحرقة أو المقبرة عادة إلى استمارة أو رسالة من المستشفى أو طبيبك العام للتأكد من وفاة طفلك قبل الولادة قبل إتمامه لـ 24 أسبوعاً من الحمل. ويمكن بعد ذلك ترتيب مراسم الدفن أو الحرق.

### مجلس العزاء

كما هو الحال مع جنازات البالغين، يمكنك اختيار نوع مجلس العزاء الذي ترغب في الحصول عليه، بما في ذلك كتيب ترتيبات الجنازة، والتلاوات، والموسيقى، والزهور، والسماح للناس بمعرفة الألوان التي ترغب في ارتدائها في الجنازة. قد ترغب في الحصول على تجمع صغير بعد مجلس العزاء.

إذا اخترت عدم الحصول على الزهور في الجنازة، قد ترغب بدلاً من ذلك في طلب التبرعات إلى جمعية خيرية من اختيارك. تمتلك ساندز مظروفات خاصة بالجنازة وغيرها من الموارد المتاحة إذا كنت ترغب في ذلك. يمكنك اختيار عقد مجلس العزاء في مكان عام خارجي أو قد تفضل مساحة ودّية أكثر مثل منزلك أو حديقتك. إذا كنت تبحث عن تلاوة أو قراءة لمجلس العزاء فيمكنك تصفح بعض القراءات والموارد الجنازوية من خلال موقع

[www.sands.org.uk/funeralresources](http://www.sands.org.uk/funeralresources)



بعض الأهالي يطلبون من صديق أو قريب أن يقوم بالتقاط الصور الفوتوغرافية. من المهم أن تخبرهم بالضبط بما تريد منهم القيام به وخاصة إذا كان هناك أي أوقات ترغب في تجنب تصويرها أثناء مجلس العزاء. يمكن للصور أن تقدم لك تذكارات ثمينة وتذكرك بالناس الذين حضروا لتكريم طفلك و قاموا بدعمك. قد تكون هذه الصور مفيدة أيضاً للأشقاء الصغار عندما يكبرون، أو كطريقة لبدء محادثة معهم حول أخيمهم أو أختهم.

إذا كنت ترغب في صور أو فيديو لمراسم الجنازة، فقم بالتحقق أولاً مع الشخص الذي يقود الجنازة، مدير الجنازة وأي الموظفين المشاركين في الجنازة. وعادة ما يكون ذلك ممكناً طالما أن الجنازة لطفلك فقط ولا يتم مشاركتها مع آخرين.

### بعد الجنازة - مراسم الحرق

إذا تم حرق جثة طفلك، وكان من الممكن جمع الرماد الخاص به، فسوف يكون لديك وقت لتحديد ما يجب القيام به بشأن الرماد.

يوجد خيارات مختلفة لدفن أو غمر أو نثر رماد طفلك:

- يمكن للمحرفة أن تقوم بدفن أو نثر الرماد في مكان خاص في أراضي المحرقة. سيكون لدي المحرقة لوائح بشأن هذا الموضوع.
- يمكنك اختيار نثر الرماد في مكان مميز لك مثل الغابات أو في الحديقة الخاصة بك، لكن قبل أن تقرر ذلك، يجب عليك مراعاة إمكانية الانتقال من المنزل في المستقبل.
- يمكنك اختيار نثر أو غمر الرماد في الماء طالما أن الجرة التي تستخدمها قابلة للتحلل البيولوجي. قد ترغب أيضاً في نثر الزهور أو بتلات الورد. اتصل بمكتب وكالة البيئة المحلية للتأكد من أن الموقع الذي تفكر فيه يقع ضمن إرشاداتهم.
- إذا كنت ترغب في الاحتفاظ بالرماد، يمكنك تخزينه في جرة أو حاوية أخرى من اختيارك.
- وهناك أيضاً إطارات صور بها حجرة في الخلف للاحتفاظ بالرماد وراء الصورة.

● يمكنك أيضاً اختيار الحصول على مجوهرات مصنوعة من الرماد.

### بعد الجنازة - مراسم الدفن

قد يستغرق الأمر ستة أشهر على الأقل قبل أن تتمكن من وضع شاهد قبر لطفلك.

●

● قد تكون هناك قيود بشأن ما يمكنك وضعه على قبر طفلك وحوله. يرجى الاتصال بالمقبرة لمزيد من المعلومات.



# دعم الأطفال

وفاة طفل في أي وقت يمكن أن يكون فاجعة كبيرة للأسرة بأكملها. وسيكون لها موت تأثير على الأطفال الذين

يتوقعون أن يكون لديهم أخ جديد، أخت، ابنة أخت، ابن أخ، أو ابن عم، أو طفل على قيد الحياة من ولادة متعددة، وعلى الأخوة والأخوات الذين ولدوا بعد وفاة طفل. وقد يتأثر الأطفال في الأسرة الأوسع نطاقاً، وأطفال الأصدقاء المقربين، وحتى لأصدقاء في المدرسة.

يتناول هذا القسم طرق مشاركة أخبار وفاة الطفل مع أشقائه وغيرهم من الأطفال الذين قد يكونون على علم بطفلك أو عرفوا عن أمر ولادتك لطفل. تم كتابة هذا القسم للأهالي ولكن يمكن أن يكون مفيداً أيضاً للأقارب والأصدقاء وغيرهم من الأشخاص، بما في ذلك مدرسي الحضانه والمدارس القادرين على تقديم الدعم.

### الأخبار المحزنة المفاجئة

إخبار أي شخص بموت الطفل يمكن أن يكون أمراً صعباً. وقد يكون إخبار الأطفال تحدياً صعباً بشكل خاص لأنه قد يكون من الصعب تحديد الكمية المناسبة من المعلومات لتزويدهم بها وشرحها بطريقة يفهمونها مع مراعاة سنهم وقدرتهم. وقد يكون من الصعب أيضاً طمأنة الأطفال بشأن حالة لا يمكن تغييرها. إذا كنت لا تشعر بأنك قادر على إخبار أطفالك بما حدث، فيمكنك أن تطلب من أحد أفراد العائلة المقربين أو أحد الأصدقاء أن يخبرهم نيابة عنك أو يساعدك على إخبارهم. على سبيل المثال، يمكن أن يساعد هذا الشخص في شرح ما قد حدث وشرح سبب حزنك. يمكن للشخص أيضاً أن يفسر سبب اعتناؤهم بهم، بدلاً منك.

إذا كان طفلك قد توفي في وحدة حديثي الولادة، قد يكون هناك استشاري أو طبيب نفسي أو معالج لعب يمكنه مساعدتك في ذلك.

عندما تقرر ما الذي عليك قوله لأطفالك، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق والرغبة في حمايتهم من المهم مراعاة سنهم وقدرتهم على الفهم. حاول ألا تدع أي خوف محتمل من أنهم قد ينزعجون وقم بتحديد ما ستخبرهم به. من المهم للأطفال أن يعلموا أنه لا بأس بالبكاء وأنهم قد يشاهدونك تبكي أيضاً. عند التحدث مع أطفالك، فقد ترغب في البدء بإخبارهم بما حدث، دون الحديث حول الكثير من التفاصيل. يمكنك أيضاً أن تقول، "نحن حزينون لأن طفلنا قد مات". "عندما يموت شخص ما، فهذا يعني أننا لن نكون قادرين على رؤيتهم مرة أخرى". يمكنك بعد ذلك أن تكون المتابعة في الحديث من خلال أسئلتهم. قد ترغب في ذكر اسم الطفل إذا كنت تملك واحداً وأيضاً جنسه إذا كان معلوماً. أخبر أطفالك أن بإمكانهم العودة إليك ل طرح الأسئلة في أوقات أخرى. قد يقبلون شرحك البسيط ويقوموا بتغيير الموضوع على الفور أو يواصلوا نشاطهم السابق. هذا أمر طبيعي جداً.

الأطفال الصغار الذين قد قاموا بزيارة الطفل في العناية المركزة لحديثي الولادة ربما كانوا يعتقدون بأن الطفل سيتحسن ويذهب إلى المنزل. ويمكن أن يكونوا حائرين ويشعرون بالأسى بشأن عدم حدوث ذلك. ومن المرجح أن تكون حياتهم قد تعطلت لأن والديهم قد أمضوا فترات طويلة من الوقت مع الطفل في المستشفى. كما ربما يكونوا قد بدأوا في تطوير علاقتهم الخاصة مع الطفل. من المهم تشجيعهم على التحدث عن شعورهم وشرح سبب وفاة الطفل لهم.

قد يرغب بعض الأطفال العلم بشأن الجنازة أو يسألون عن المكان الذي نذهب إليه بعد الموت. قد تكون لديك معتقدات دينية يمكن أن تؤثر على إجاباتك أو ترغب في تقديم إجابات دنيوية أكثر أو محايدة مثل "بعض الناس يؤمنون ب...". أو "لا نعرف إلى أين يذهب الناس". بالنسبة للأطفال الصغار، قم بالتركيز على ما قد يحدث في الجنازة حتى يتمكنوا من معرفة ما يمكن توقعه. قد يحتاج الأطفال الصغار إلى الاطمئنان بأن الطفل المتوفي لا يشعر بأي شيء. بخلاف ذلك، فقد يجدون فكرة الدفن أو حرق الجثث أمراً مخيفاً. يمكنك أن تقول، "عندما يموت الناس، نقوم بدفنهم"، أو "عندما يموت الناس، نقوم بحرقهم"، وتقوم بشرح ما يعنيه هذا.

تتمثل إحدى الطرق لمساعدة الأطفال الأصغر سناً على فهم الموت في قراءة الكتب التي تناقش هذه المواضيع للأطفال بطريقة مناسبة لعمرهم. يملك متجر ساندز على الإنترنت كتب مختلفة للأطفال يمكنك طلبها، كما يقوم وينستن ويش بذلك أيضاً. يمكنك أيضاً البحث في مكتبتك المحلية للحصول على الكتب المناسبة.

### كن منفتح وصادق مع الأطفال

حتى الأطفال الصغار جداً عادة ما يشعرون عندما يحدث أمر سيء. وإذا لم يتم إخبارهم بما يحدث، فقد يكونوا خائفين ويتصورون بأنهم السبب في جعلك تشعر بالحزن.

من الأفضل استخدام اللغة المباشرة بدلاً من الكلمات والعبارات التي لها معاني أخرى. على سبيل المثال، إخبار طفل صغير بأن الطفل نائم قد يكون أمراً مريباً ومقلقاً لأنه قد لا يرغب في الذهاب إلى الفراش. وبالمثل، فإن كلمات مثل "فقد" أو "ذهب" يمكن أن تدفعهم إلى الاعتقاد بأنهم قد يفقدون أو يرحلون. هذه الكلمات يمكن أن أيضاً أن تمنح أملاً كاذباً مثل التفكير في أن الطفل قد يستيقظ أو أنه من الممكن العثور عليه. قد يقلق الطفل من حدوث نفس الشيء



لك أو له. وبالمثل، فإن القول بأن الطفل لم يكن على ما يرام قد يخيف الطفل عندما لا يكون على ما يرام هو الآخر أو عندما يمرض.

مثل البالغين، فقد يواجه الأطفال من أي سن مجموعة من المشاعر؛ وقد لا تأتي هذه المشاعر في ترتيب معين أو في وقت محدد يمكن توقعه. وعلى غرار مشاعر البالغين، فإن مشاعر الأطفال قد تكون معقدة ومتناقضة.

يشعر بعض الأطفال في بعض الأحيان بمشاعر مختلطة عندما يتوقعون أخ أو أخت جديدة. فالطفل الذي يشعر بالخبرة أثناء الحمل قد يشعر بالذنب بعد وفاة شقيقه. قد يكون من المفيد محاولة طمأنة الطفل أن الوفاة لم تكن غلطة أحد وأن فعلهم أو تفكيرهم في شيء لم يكن هو السبب في جعل الطفل يموت.

قد يشعر بعض الأطفال بالغضب تجاه الطفل الذي مات أو تجاه أهلهم، كما قد يخشى الأطفال أن يموتوا هم أيضاً أو غيرهم من المقربين لهم. وقد يكونون أكثر استياء من المعتاد بسبب انفصالهم عن والديهم، خاصة إذا كانت أمهم مريضة بشدة أو في حالة كان عليها البقاء في المستشفى.

وكما هو الحال مع البالغين، فقد يجد الأطفال، وخاصة الأطفال الأصغر سناً، صعوبة في التعبير عن مشاعرهم. ابحث عن تغييرات في السلوك، وخاصة العودة إلى السلوكيات التي كانوا يقومون بها وهم أصغر سناً. على سبيل المثال، قد يرغب الطفل المُدرَّب على استخدام المراض في ارتداء الحفاضات مرة أخرى أو قد يبدأ في أن يببّل سريره. قد يصبح الأطفال متعلقون أكثر أو معتمدون. وقد تكون هناك أيضاً تغييرات في أنماط الأكل والنوم، وقد يكون هناك ميل إلى المرض. الحفاظ على روتين قدر الإمكان يكون مفيد للغاية وأيضاً منح الكثير من الفرص للأطفال لطرح الأسئلة.

من الشائع أن يقوم الأطفال بالتعبير عن مشاعرهم من خلال اللعب أو الرسم أو التلوين. من الممكن أن يعطيك هذا فكرة عن ما يفكر وما يشعر به طفلك، كما يمنحه فرصة للتعبير عن مشاعره. خذ بعين الاعتبار الدعم الخارجي الذي قد يحتاج إليه طفلك، إما من الأقارب أو الأصدقاء، أو من خلال العلاج باللعب.

يجب إبلاغ المهنيين مثل الزائر الصحي لطفلك والمعلمين ومدرسي رعاية الأطفال والزائر الصحي الخاص بك حتى يتمكنوا من دعم طفلك بشكل مناسب. تتخصص مؤسسة وينستن وبش وتُكل الطفل في المملكة المتحدة في دعم الأطفال التكلّي وتملك العديد من الموارد المتاحة من خلال مواقعهم الإلكترونيّة.

سينتقل الأطفال بشكل عام عبر مراحل الفهم كما هو موضح أدناه، ولكن يمكن أن يكون هناك قدر كبير من الاختلاف. إذا كان الطفل قد تعرض بالفعل لوفاة أحد أفراد الأسرة أو وفاة صديق، أو كان يعاني من إعاقة في التعلّم، فقد يؤثر ذلك على فهمه واستجابته. من المهم التأكّد من تفهّمهم حتى لو كانوا قد تعرضوا لفقد أو وفاة أحد من قبل.

كيف تشرح لطفل يبلغ من العمر 3 سنوات أن أخته الصغيرة قد ماتت؟ أجلسناه على الأريكة بينما وحاول جون أن يشرح الأمر بأفضل طريقة ممكنة لديه. لقد تأثر بالأمر بقدر ما تأثرنا نحن.  
كثير

## سن 2 إلى 5 سنوات

قد يبدأ الأطفال الصغار في فهم مفهوم الموت، ولكنهم لا يدركون أنه مفهوم دائم. قد يحتاجون إلى تفسيرات متكررة لما حدث، قبل الانتقال والمتابعة إلى أسئلة أو محادثات أخرى تبدو غير مرتبطة بسرعة كبيرة. قد تجد أنك تشعر بالقلق عند الاستعداد لإخبارهم بأن الطفل قد مات وبأن رد الفعل قصير ومن ثم الانتقال إلى موضوع ما هي وجبة العشاء، أو ما إذا كان بإمكانهم العودة إلى اللعب. حيث أن تفكيرهم يركز إلى حد كبير على أنفسهم وعالمهم، فقد يحتاجون إلى طمأنة بأن سبب الوفاة لم يكن بسبب شيئاً قد فعلوه أو

قالوه. ومن المهم أيضاً أن يكون لدي الأطفال في هذا العمر فرصة لفهم سبب وفاة الطفل، لأن الأمر قد يخلق الأوهام والقصص التي قد تكون مخيفة. قد يقوم الأطفال أيضاً بجعل الطفل صديقاً وهمياً لهم. قد نجد هذا أمراً مقلقاً لكن هذه وسيلة شائعة للأطفال للتعامل مع خسارتهم.

### سن 5 إلى 8 سنوات

بين سن 5 و 8 سنوات، يبدأ الأطفال في فهم الفرق بين الموت والبقاء على قيد الحياة، وبين سن 7 و 8 سنوات يبدأ الأطفال في فهم أن الوفاة أمر دائم. قد يزيد أو يعود القلق من الانفصال في هذه المرحلة. قد لا يطرحون أسئلة ولكنهم قد يهتمون كثيراً بما يحدث وأسباب ما يحدث، لذا فإن منحهم الفرصة والوقت لطرح الأسئلة أمراً مهماً. قد "يلعبون" لعبة فيها محاكاة للجنائزات أو يتصرفون بسيناريوهات تحدث فيها موت لمساعدتهم على استيعاب ما يحدث. يمكن أن تكون هذه فرصة جيدة لك لقياس مدى فهمهم ومخاوفهم. حاول أن تتجاوب معهم بطريقة هادئة، حتى لو كانت ردودهم مقلقة أو مزعجة لك.

### سن 8 إلى 12 سنة

إن فهم الأطفال في هذه السن أقرب إلى فهم الكبار، على الرغم من أنهم قد يجدون من صعب فهم الطبيعة المجردة للإيمان أو المفاهيم الأقل الواقعية. وكما يفعل الأطفال الأصغر سناً، فسيحتاجون إلى إجابتك على أسئلة محددة وسيجدون معرفة التفاصيل أمراً هاماً. قد يصبحون أكثر قلقاً بشأن وفاتهم من حولهم. ومن المهم الاستماع إلى المخاوف التي تساورهم والاعتراف بها، والقيام بوضعها في سياق واقعي.

التدريب على إجابة الأسئلة التي قد يسألها الأطفال الآخرون قد يكون مفيداً، وذلك باستخدام المعلومات واللغة التي يرتاحون في استخدامها.

## المراهقين

يستمر القلق بشأن وفاة شخص صغير أو وفاة الأشخاص المقربين منه في هذه السن. قد يكون هذا مقترناً بالحاجة الطبيعية إلى الاستقلال أمراً صعباً. يمكن للمراهقين أن يستجيبوا عن طريق الانخراط في قدر متزايد من السلوك الذي ينطوي على المجازفة والغضب بسرعة أكبر. ويمكن أن يكون هذا صعباً جداً على الآباء والأمهات في وقت قد يشعرون فيه بأنهم أكثر قلقاً ويرغبون في حماية أطفالهم الآخرين. التشكيك في معنى الحياة بشكل جزئياً هاماً من مرحلة المراهقة، ويمكن أن يكون للثقل والفقد تأثير كبير على هذه العملية. يمكن أن يؤدي هذا في بعض الأحيان إلى الاكتئاب. فقد يجد المراهقون أنه من الأسهل التحدث إلى الأصدقاء أو إلى شخص بالغ موثوق به بدلاً من والديهم. من المفيد التفكير في من قد يكون هذا الشخص والقيام بدعم المراهق عبر هذا الشخص. ويمكن للمراهقين في الأسر الربيبة (وجود زوج أم أو زوجة أم) أن يشعروا بالتضارب الشديد بشأن مكانهم في الأسرة وقد يحتاجون إلى مزيد من الاطمئنان عن المعتاد.

## إخبار أهل الأطفال الآخرين

قد ترغب أيضاً في إخبار أهل أصدقاء الأطفال الصغار المقربين حتى يفهموا ما إذا كان سلوك طفلك أو مزاجه يتغير. إذا لم يناقشوا الموت مع أطفالهم من قبل، فقد يحتاجون إلى وقت للتفكير في ما عليهم قوله لهم.



قد يقدم بعض الأهالي المساعدة من خلال دعوة طفلك للعب أو تناول وجبة. لكن، قد يقرر بعض الأهل

الحفاظ على مسافة من أجل "حماية" طفلهم من تعلم أشياء عن الموت في سن مبكرة. قد يكون هذا مؤلماً لك ولطفلك، وقد يحتاج طفلك إلى الاطمئنان إلى أنه لم يرتكب أي خطأ.

## طرق إشراك الأطفال

هناك طرق مختلفة يمكنك من خلالها إشراك أطفالك ومساعدتهم على الشعور بكونهم جزء مما يحدث حولهم. يمكنك أن تسأل إذا ما كان طفلك يرغب في المجيء إلى المستشفى لرؤية الطفل وتوديعه. إذا كنت ستجلب طفلك إلى المنزل، فيمكنك أن توضح أن هذا حتى يتمكن جميع أفراد الأسرة من توديع الطفل معاً. اعتماداً على عمر طفلك، فقد ترغب في اصطحابه إلى الجنازة وتشجيعه على المشاركة في مجلس العزاء.

يقوم العديد من الأهالي بجمع تذكارات خاصة بطفلهم، يمكن تخزينها في صندوق ذكريات. قد يرغب الأطفال الآخرون في وضع شيء خاص بهم في الصندوق. اعتماداً على سنهم، فمن الممكن لهم القيام برسم أو تلوين، أو كتابة قصيدة أو رسالة. قد يرغب بعض الأطفال في منح الطفل دمية للاحتضان، والتي يمكن وضعها في التابوت أو الاحتفاظ بها في صندوق الذكرى. قد يرغب الأطفال أيضاً في المساعدة في عمل صندوق ذكرى للعائلة أو عمل واحد بأنفسهم. قد يرغبون أيضاً في الحصول على صورة مع الطفل.

في الأشهر التالية للجنازة، قد ترغب في اصطحاب أطفالك لزيارة قبر أختهم، أو المكان الخاص حيث تم نثر رمادهم أو المكان الذي زرعت به أشجار تذكارية لإحياء لذكرى الطفل. قد يرغب الأطفال في جلب شيء خاص لوضعه على قبر الطفل. بعض الأماكن تملك قيوداً بشأن ما يمكن وضعه على القبر. على سبيل المثال، قد لا يُسمح بأشياء مثل البالونات أو الألعاب الناعمة أو الصور أو زينة الرياح ذات الأجراس. المعرفة بشكل مسبق عن أي قيود بشأن الأشياء التي توضع على القبر قد تكون فكرة جيدة من أجل تجنب تخيب آمال الأطفال الذي يريدون أخذ عرض خاص معهم للقبر.

التواريخ الهامة، مثل الذكرى السنوية لتاريخ ولادة الطفل أو وفاته أو التاريخ الذي كان من المقرر أن يولد به الطفل، أو المناسبات التي يحتفل بها تقليدياً مع الأسرة، مثل الأعياد الخاصة، يمكن أن تكون حزينة بشكل خاص للأباء والأمهات. قد يكون من المفيد التحدث إلى الأطفال مسبقاً بشأن أي تواريخ على التقويم قد يكون تاريخاً صعباً لك، بحيث يدركون أنك قد تكون حزينا مرة أخرى لفترة من الوقت. لا تتفاجأ ما إذا قامت التواريخ المهمة والأيام التي قبلها، بإطلاق مشاعر الحزن لدى الأطفال أيضاً.

يمكن أن تكون العطلات وغيرها من الأوقات عندما تجمع العائلات معاً وقتاً تشترك فيه الأسرة للطفل بشكل خاص. كما يمكن أن تكون أعياد الميلاد العائلية، وخاصة تلك الخاصة بالتوائم الذي ظل على قيد الحياة أو الولادة المتعددة، مزيجاً من السعادة والألم. بعض العائلات تقوم بشيء خاص لتذكر طفلها في هذه المناسبات، مثل إضاءة شمعة للطفل أو اختيار زينة خاصة معاً.

العديد من العائلات تحتفل بأعياد الميلاد أو الذكرى السنوية أو المناسبات الخاصة الأخرى عن طريق إضاءة شمعة أو خبز كعكة للطفل أو زيارة مكان خاص، مثل قبر الطفل أو المكان الذي نثر به رماد الطفل أو مكان آخر له روابط قوية مع الطفل. إذا كنت تحتفل بعيد الميلاد، فإن تعليق جوارب للهدايا خاص بالطفل المتوفي أو وضع الزينة على الشجرة لإحياء ذكراه، قد يساعد الأطفال الآخرين. يمكن أن يشارك الأطفال في أي من هذه الأنشطة وهذا يمكن أن يوفر التعزية ويكون وسيلة للاعتراف بالحزن الذي تشعر به الأسرة بأكملها.

قد تحتاج بعض الوقت لوحدك في حالة عودة الحزن إلى نفسك. قد يكون من المفيد أن توضح للأطفال سبب حدوث هذا، بدلاً من المخاطرة بحدوث مزيد من الاضطراب والارتباك في وقت يكون فيه العواطف متزايدة.

# التحديات الجسدية والعاطفية

هناك عدد قليل من التجارب التي يمكن مقارنتها  
صدمة فقدان طفل. فضلاً عن مختلف الجوانب  
العملية التي قد تشغل وقتك في الأسابيع القليلة الأولى،  
فسيكون هناك أيضاً تأثير جسدي وعاطفي كبير عليك وعلى عائلتك.

### التحديات الجسدية

إذا كنتي الأم الوالدة، فسوف تأخذين وقتاً للتعافي من التأثير الجسدي لولادة طفلك، كما لو كان طفلك  
على قيد الحياة. سيكون جسمك قد أعد نفسه لوجود طفل حي ولن يتعامل على أن طفلك قد مات. إذا  
كنتي تعانين من أي مشاكل طبية بعد ولادة طفلك، فمن الضروري أن تتلقى الرعاية الطبية التي  
تحتاجين إليها.

قد تجدين أنك تقومي بإنتاج الحليب استعداداً للرضاعة الطبيعية. ويمكن أن يكون هذا مؤلماً جداً لك جسدياً  
وعاطفياً.

إذا مات طفلك في رعاية حديثي الولادة، فربما تكونين قد بدأت بالفعل بالرضاعة الطبيعية إما  
مباشرة أو عن طريق تعبئة الحليب.

يمكنك التفكير في التبرع بالحليب الخاص بك إلى بنك الحليب. يمكن أن يساعد هذا الأمهات اللواتي ولدن  
أطفالهن في وقت مبكر جداً، وبالتالي لم يتمكنوا من إنتاج الحليب. سيقوم شخص ما من فريق الرعاية الصحية  
الخاص بك بالتحديث معك بشأن التبرع بالحليب. كما يوجد أيضاً معلومات عن موقع رابطة المملكة المتحدة  
للبنك الحليب [www.ukamb.org](http://www.ukamb.org) (UKAMB). يمكنك السماح لجسمك بأخذ الوقت لوقف إنتاج الحليب  
بشكل طبيعي أو، إذا كنتي تفضلين، فيمكنك طلب الدواء لإبطاء إنتاج الحليب.

يمكن أن يكون الحزن أمراً مرهقاً، لجميع الآباء والأمهات. فقد تكون مستنزفاً جسدياً وعاطفياً. قد تكون متعباً  
من صدمة معرفة وفاة طفلك، أو القرارات التي كان عليك اتخاذها، أو

الولادة. قد تكون تعاني أيضاً من الإجهاد من السفر لمسافات طويلة من وإلى المنزل للوصول إلى وحدة حديثي الولادة أو إلى المواعيد. إخبار الناس بأن طفلك قد مات ربما يكون مرهقاً أيضاً بالنسبة لك.

يمكن أن تشمل ردود الفعل الجسدية الأخرى على فقدان الشهية، وعدم القدرة على رعاية نفسك، أو صعوبة في النوم. اطلب من العائلة والأصدقاء، مساعدتك في الاعتناء بالأطفال الآخرين الذين لديك والمساعدة في المهام اليومية مثل التسوق والطبخ والتنظيف، إن أمكن.

إذا كنت ستنجب توأم أو أطفال متعددين، فقد تواجه موقف يكون الأطفال قد ماتوا جميعاً، أو يكون واحد أو أكثر على قيد الحياة. إذا كان الأطفال الذين على قيد الحياة يعانون أيضاً من مرض وليمسا على ما يرام ويكونوا في رعاية حديثي الولادة، فقد تكون مستنفداً من محاولة التركيز على احتياجاتهم إلى جانب حزنك أيضاً على الأطفال الذين لقوا حتفهم. وفي بعض الأحيان، قد يكون التوائم أو التوأم المتعدد في مراكز متخصصة مختلفة في أنحاء مختلفة من البلد. فإن القيام بزيارتهم، والتعامل مع الجوانب العملية والعاطفية من حزنك، يمكن أن يكون أمراً صعباً للغاية.

### العلاقات الجنسية

عند الحزن على وفاة طفل، فإن مشاعر الناس يمكن أيضاً أن تكون معقدة جداً ومختلفة بشكل كبير. يمكن أن يكون لهذا تأثير على صحتك الجسدية ويمكن أن يؤثر على الاتصال الجسدي مع شريك حياتك. قد تكون تربط الجنس بأمر انجاب طفلك، وهذا يمكن أن يسبب القلق بشأن ممارسة العلاقة الجنسية. حاول أن تقبل مشاعرك بدلاً من محاربتها وبدلاً من محاولة مقاومة الضغط لتكون "قويًا".

قد يشعر البعض بعدم الاستعداد أو القدرة على ممارسة العلاقة الجنسية. وقد يجد آخرون أنه من المريح أو المطمئن ممارسة العلاقة الجنسية. الحزن يمكن أن يؤدي أيضاً إلى فقدان الرغبة الجنسية لبعض الأشخاص. ويمكن للأمهات على وجه الخصوص أن يشعرن أيضاً أن جسدهن قد "خذهن" وأن قيمة احترامهن لذاتهن وقيمتن الذاتية قد تأثرت. قد تكون هناك ندوب جديدة وتغييرات في جسم الأم يزداد تأثيرها بسبب فقدان الطفل.

عند التفكير في الوقت المناسب لممارسة العلاقة الجنسية، فمن المهم أن تتعافى الأم من أي عملية جراحية، وأن عنق الرحم (عنق الرحم) قد أغلق مرة أخرى وإلا يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية إلى حدوث عدوى. وبنبغي أيضاً تجنب ممارسة الجنس الفموي، حيث تكون الأم هي المتلقي، لأن هناك خطراً صغيراً لكن خطيراً من دخول الهواء إلى مجرى دم الأم وهذا يمكن أن يكون قاتلاً.

عادة ما يستغرق التعافي الجسدي الناجم عن الولادة لفترة حوالي ستة أسابيع، ولكن الحزن والفقد وأي نوع من التأثير النفسي يمكن أن يكون له تأثير على الاستجابات الجسدية. فعلى سبيل المثال فإن جفاف المهبل وعدم القدرة على الانتصاب تعد استجابات جسدية شائعة للصدمة. في بعض الأحيان يكون التقارب الجسدي كافي في فترة التعافي.

في كثير من الأحيان، ينتظر الأشخاص لما بعد فحص الستة أسابيع قبل التفكير في ممارسة العلاقة الجنسية مرة أخرى. بعض الناس ينتظرون وقتاً أطول. إنه وقت معقد ومؤلم لذا كن صبوراً مع نفسك ومع بعضكما البعض. قد ترغب في التحدث مع القابلة أو الطبيب حول خيارات منع الحمل إذا كان ذلك مناسباً لك وللشريك حياتك.

إذا كنت تشعر بالحاجة إلى الدعم المهني، يمكنك الاتصال بخط مساعدة ساندرز أو زيارة الطبيب الممارس العام الخاص بك للحصول على المساعدة المشورة النفسية الجنسية.

### التحديات العاطفية

التأثير العاطفي لفقدان طفل يكون طويل الأمد. قد تشعر بالصدمة، والخدر، والغضب، والاستياء، والحزن، والفراغ، والذنب، ولوم الذات، وفقدان احترام الذات، والعديد من المشاعر الأخرى. في حين أن هذا قد يصعب قبوله، فمن المهم أن تحزن على خسارتك وأن تقوم بما تحتاج إليه لتلقي الدعم. قد يقوم بعض الأشخاص بتغيير الموضوع إذا تم ذكر طفلك، أو قد يقولوا أشياء غير حساسة أو مؤذية دون علم. وقد لا يعرفون ما الذي عليهم قوله أو يخافون من التسبب في مزيد من الضيق والإزعاج. يقول العديد من الأهالي التكلّي أن بعض الأصدقاء والمعارف يعبرون الطريق لتجنب الاضطرار إلى التحدث معهم، أو قد يتوقفون عن التحدث معهم تماماً. قد تجد عرض هذه الرسوم المتحركة والتوصية بها للعائلة والأصدقاء مفيداً وذلك حتى يتمكنوا من دعمك: [www.sands.org.uk/findingthewords](http://www.sands.org.uk/findingthewords)

هناك العديد من الطرق للتعبير عن الحزن. وهي تختلف من شخص لآخر ويمكن أيضاً أن تتغير مع مرور الوقت. إدراكك لما تحتاج إليه سوف يساعدك على الحزن بطريقة مناسبة لك أكثر.

العديد من الأهل يقوموا بالتواصل مع ساندرز للحصول على الدعم. يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا، ومشاركة تجربتك الخاصة مع الآخرين على المجتمع عبر الإنترنت، وحضور مجموعة دعم ساندرز المحلية ولقاء الآباء والأمهات وأفراد الأسرة التكلية المحليين الآخرين، والاتصال ساندرز بيفريندر (Sands befriender)، أو تنزيل تطبيق دعم ساندرز للتكلى.

دعم ساندرز متاح في أي وقت تحتاج إلى ذلك.

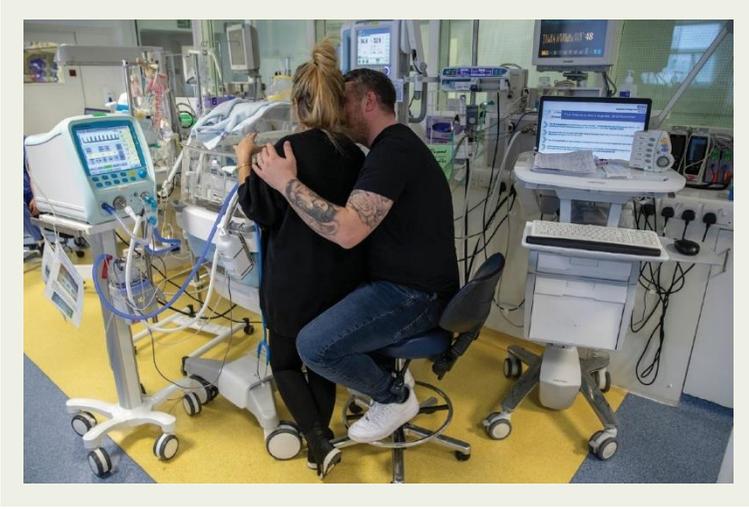


بعد أن فقدنا رايتشل أصبح واضحاً أنني كنت أعاني عقلياً.  
لم أكن أنام جيداً، وكان لدي ذكريات مخيفة عن المخاض والولادة  
وجناح الملاحظة. سماع بكاء حديثي الولادة كان يخلق  
الذعر بداخلي وكنت أحتاج للهروب منه فحسب. البيئة التي  
كان يتم رعايتي فيها، وحقيقة أنني لم أتمكن من التحدث عن  
الولادة، خلقت الكوابيس

- سواء كنت مستيقظة أو نائمة.  
شيريل



من الممكن أن تكون حزيناَ لفقدان الطفل وأيضاً فقدان أمالك وأحلامك. حتى ثمانينات القرن الماضي (1980)، كانت وفاة الطفل تعتبر غير هامة كثيراً ويتم تجاهلها، ولم يكن يحصل معظم الأهل على قدر كبير من الفهم أو الدعم. وكان من المحتمل أن يُقال للأهل أن ينسوا بشأن طفلهم، وأن ينجبوا طفلهم آخر وأن يواصلوا حياتهم كما لو أن شيئاً لم يحدث.



إلا أنه، حتى مع الرعاية الحساسة والداعمة، فإن الحزن الذي يتبع وفاة الطفل قد يبقى لفترة طويلة.

من الطبيعي أن تشعر بمشاعر قوية من الحزن والشعور بالفقد والخسارة، لكن قد تجد أن حزنك يستمر لفترة أطول مما تتوقع. إذا كنت لا تزال تجد صعوبة في إدارة حياتك اليومية أو العمل بعد عدة أشهر، فقد ترغب في طلب المساعدة المهنية من مختص.

يمكنك أيضاً تحديد موعد مع الطبيب العام الخاص بك وشرح ما تشعر به. ويمكنه إحالتك للحصول على مساعدة ودعم من متخصص إذا لزم الأمر. قد ترغب أيضاً في طلب المشورة بشكل مباشر.

قد تعرف شخصاً بالفعل قد عانى من وفاة طفل أو قد تكون مررت بهذه التجربة سابقاً. مقارنة حزنك بحزن والد آخر أثناء فقدان طفل مختلف، قد لا يكون أمراً مفيداً لأن كل حالة من الفقد مختلفة والجميع يشعر بالحزن بشكل مختلف. لكن، قد تجد أنه من المفيد التحدث عن تجربتك.

يوجد نظريات مختلفة للحزن. قمنا بذكر اثنين منهم هنا بحيث قد تساعدك على فهم واستكشاف حزنك

مع مرور الوقت. لا يوجد وقت متوقع تكون فيه "بخير" أو تشعر بأنك "طبيعي".

لقد عاد زوجي بالفعل إلى العمل مما قد ساعده على النقاء مركزاً على ما اعتقد. وكان أطفالي قد عادوا إلى المدرسة. كنت في إجازة وضع ولكن لم يكن لدي طقّل لأعتني به. غرقت بشكل أعمق وأعمق في الحزن. عندما اكتشفنا أن موت ربيكا كان بسبب مضاعفات فقد أضاف هذا الكثير من الذنب. لقد اهلكني الأمر.  
ناتاشا

نظرية واحدة، بقلم إيلز ابيث كوبلر روس، تتحدث عن خمس مراحل من الحزن، وهي الإنكار والغضب والمساومة والاكئاب والتقبل. هذه المراحل لا تحدث بالضرورة واحدة تلو الأخرى؛ فقد تجد نفسك في أي مرحلة في أي وقت، أو ربما تشعر بمزيج من أي من هذه المراحل.



نموذج لويس تونكين يتحدث عن "النضج حول حزنك". الفكرة هي أن حزنك يبقى كما هو وأن حياتك تنمو وتنضج حوله.



اللون الأخضر يمثل الحزن والجرة تمثل نمو ونضج الحياة حول الحزن. الحزن على فقدان طفلك يأخذ في البداية تقريباً كل جزء منك، ولكن مع مرور الوقت، ومع الدعم، فإن حزنك لا يزول ولكن جوانب أخرى من الحياة تنمو حوله، مما يتيح لك العثور على نوع جديد من الحياة الطبيعية.



# العودة إلى العمل

كنت تعمل قبل ولادة طفلك، فقد  
تبدأ في التفكير في العودة إلى العمل. بالنسبة لبعض الأهالي،  
فإن العودة إلى العمل يمكن أن تكون أمر شاق و بالنسبة للآخرين، فمن الممكن أن  
يكون روتين العمل مفيداً لهم. هذا القسم يشرح استحقاقات الإجازة كما يناقش  
كيفية المساعدة في الانتقال من المنزل إلى العمل.

### الاستحقاقات القانونية

إذا كنت الأم الوالدة، وقد توفي طفلك إما قبل الولادة أو أثناءها، وكان طفلك لا يقل عمره عن 24 أسبوعاً  
من الحمل، فإن هذا يعتبر ولادة جنين ميت في القانون ويحق لك الحصول على نفس الإجازة التي تتمتع  
بها الأمهات اللاتي قد ولدن أطفالهن أحياء. ويمكن أن يشمل ذلك الأجر القانوني للأمومة، وبديل الأمومة،  
والاستحقاقات المرتبطة بالدخل من الدولة. وتنطبق نفس الاستحقاقات إذا كان طفلك قد وُلد حياً ثم مات،  
حتى لو كان طفلك قد وُلد قبل 24 أسبوعاً من الحمل.

إذا كنت تعمل لحسابك الخاص، لا يحق لك الحصول على أجر وبديل الأمومة القانوني. اعتماداً على  
مدة العمل لحسابك الخاص ومساهمات التأمين الوطني الخاصة بك، فقد يحق لك الحصول على بدل  
الأمومة.

إذا كنت شريكاً أو أم شريكة، فإنه يحق لك الحصول على إجازة أبوة لمدة أسبوع أو أسبوعين. كما يمكن  
للأزواج الحصول على إجازة أبوية مشتركة طالما تم إعطاء إشعار بأخذ الإجازة قبل وفاة الطفل.

إذا توفي طفلك قبل الولادة وكان عمره أقل من 24 أسبوعاً، فهذا يعتبر إجهاض متأخر. لسوء الحظ، لا  
يحق لك الحصول على إجازة أمومة أو بدل أمومة.

يمكن للأمهات الوالدات اللاتي يعانين من الإجهاد المبكر أو المتأخر أن يحصلن على إجازة مرضية طالما كان باستطاعتهم أن يقدموا ملاحظة بهذا الشأن من قبل الطبيب العام الخاص بهم. من الممارسات الجيدة أن يقوم صاحب العمل بتسجيل المرض بعد الإجهاد بشكل منفصل عن الإجازة المرضية الأخرى بحيث لا يتم احتسابه في سجل مرضك. المرض على المدى الطويل يمكن أن يُشكل جزءاً من سجلك المرضي. يجوز منح إجازة الرأفة للوالدين التكلّي، لكن ذلك سيكون حسب تقدير صاحب العمل.

قانون تكل الوالدين (الأجر و الإجازة) سيدخل حيز النفاذ في عام 2020. من المتوقع أن يتطلب من أصحاب العمل تقديم إجازة إضافية مدفوعة الأجر لمدة أسبوعين لأي شخص يعاني من وفاة طفل يقل عمره عن 18 سنة. هذا الاستحقاق لا يتوقف على طول مدة الخدمة. كما سيحق أيضاً لوالدي الأطفال الذي وُلدوا موتى الحصول على هذه الإجازة. ومن المتوقع أن يتم أخذ الإجازة في غضون 56 يوماً من التكل، لكن ليس من الضروري أن تؤخذ على أنها إجازة مقررّة. و إجازة التكل الخاصة بالأهل مستقلة عن إجازة الأمومة.

### تحديد موعد العودة إلى العمل

قد يعتمد القرار بشأن موعد العودة إلى العمل على ما تشعر به، ويعتمد على صحتك البدنية، وشؤونك المالية، والعوامل المتعلقة بالعمل. قد لا تحتاج الأمهات الوالدات اللاتي يحصلن على إجازة أمومة مدفوعة الأجر إلى التفكير في العودة إلى العمل لبعض الوقت.

عندما تكون مستعداً للتفكير في العودة إلى العمل، يجب عليك الاتصال بصاحب العمل لمناقشة التفاصيل العملية. قد يُعرض عليك، أو قد تكون ترغب في طلب، العودة إلى العمل على مراحل. وقد ينطوي ذلك على العمل بضعة أيام فقط في الأسبوع أو بضع ساعات كل يوم طوال الأسبوع. يمكنك أيضاً استكشاف خيار العمل المنزلي. إذا كان لديك وظيفة بدوام كامل، فيمكنك طلب العمل بدوام جزئي لفترة قصيرة من الوقت. وعلى الرغم من أن أصحاب العمل يتحملون التزاماً قانونياً لأجل مراعاة ذلك، فلا يوجد ما يلزمهم قانونياً بقبول الطلب.

بمجرد الموافقة على موعد وتاريخ للعودة إلى العمل، قد تجد أنه من المفيد التحدث إلى مديرك أو صاحب العمل الخاص بك عن ما تشعر به وما قد يساعدك على الاستقرار في بيئة العمل. يمكنك أيضاً أن تطلب زيارة مكان عملك والاجتماع بشكل غير رسمي مع زملائك قبل العودة إلى العمل. فكر فيما ترغب مشاركته مع مديرك أو زملائك وما إذا كنت ترغب في إخبار الجميع مباشرة أو أن تقوم بجعل مديرك أو زميل موثوق به يقوم بإخبار الناس نيابة عنك.

إذا كنت قد قمت بتسمية طفلك، فيمكنك مشاركة اسمه، ومشاركة أي شيء تشعر بالراحة في مشاركته بشأن كيفية وفاته، وأي شيء آخر تشعر بأنه ذو صلة بالأمر حتى يتفهموا. أطلع رئيسك في العمل عن ما إذا كان هناك أي شيء ترغب في القيام به أو توصيله إلى الزملاء أو أي شيء تشعر بأنه سيكون مفيداً لك.



عودتي إلى العمل كان قرارى الخاص بالكامل وشعرت أنه قد حان الوقت المناسب لمحاولة العودة للعمل، وذلك على أساس أنه عند عودتي قد أجد أنه وقت العودة سابق لأوانه و

أننى سأحتاج إلى مزيد من الوقت.  
أندرو



## العودة إلى العمل

إلى جانب الاستقرار في دورك بعد فترة من الغياب، فهناك أشياء مختلفة قد تكون صعبة بالنسبة لك. قد يكون هناك زملاء عمل حوامل أو أولئك الذين كانوا يقوموا بزيارتك أثناء إجازة الأمومة لتعريفك بطفلم الجديد. قد يكون هناك أيضاً زملاء قد عانوا من وفاة طفل في وقت سابق. إذا كنت الأم الوالدة، فقد يكون الزملاء قد رأوك حامل، لذا فقد يكون الأمر أكثر حساسية لحالتك. بالنسبة للآباء،

الأمهات، والوالدان بالتبني والآباء الحاضنين، فقد تبدو الخسارة أقل وضوحاً للأشخاص الآخرين وأكثر عزلاً بالنسبة لك.

يمكن للحزن أن يكون مرهقاً. قد تُفاجأ بقدر الانهالك الذي تشعر به وقد تجد أنك تواجه صعوبة في التركيز وتذكر الأشياء. قد تجد أنك حساس جداً بشأن ما يقوله الناس، أو أنك تفتقر إلى الثقة عند اتخاذ القرارات. بعض الأهالي يشعرون بالإحباط من أنفسهم والقلق بسبب كونهم غير قادرين على التكيف في العمل. إلا أن، كل ردود الفعل تلك تعتبر آثار شائعة ناجمة عن الحزن ومن المفترض أن تمر مع الوقت والدعم.



إذا كنت تشعر فجأة بالارتباك وأن مشاعر تطغي عليك، خذ استراحة إن أمكن. من الممكن أن تذهب في نزهة أو تمشية قصيرة أو تعثر على مكان هادئ لتكون بمفردك. قد تجد أيضاً أنه من المفيد العثور على مكان خاص للتحدث مع زميل متعاطف أو تقوم بالاتصال بأحد أفراد العائلة أو بصديق أو الاتصال بخط مساعدة ساندز. إذا شعرت بأن العودة إلى العمل أمر صعب للغاية، فيمكنك التحدث إلى مديرك أو صاحب العمل بشأن الحصول على مزيد من الوقت أو التحدث إلى المدير العام الخاص بك ومعرفة ما إذا كان يمكنك الحصول على إجازة مرضية.

## التواريخ ومناسبات الذكرى السنوية

قد تكون بعض التواريخ والأيام التي تسبقها صعوبة للغاية؛ على سبيل المثال، الذكرى السنوية لتاريخ ولادة طفلك أو يوم وفاته. يشعر العديد من الأهالي الثكلى بالحزن بشكل خاص قبل أو أثناء العطلات الخاصة. إذا كنت تقوم بحضور دروس رعاية ما قبل الولادة، فقد يكون استماع أمور حول الأطفال الآخرين الذين يولدون أمراً صعباً بشكل خاص.

قد ترغب في التفكير في حجز إجازة في التواريخ التي تتوقع أن تكون صعبة للغاية بالنسبة لك. هذا يمكن أن يُخلصك هذا من الضغط وربما يمنحك فرصة للقيام بشيء مختلف أو زيارة مكان له معنى خاص بالنسبة لك. اعتباراً من عام 2020، إذا كانت هذه التواريخ تقع في غضون الـ 56 يوماً الأولى من وفاة طفلك، فإنه بإمكانك استخدام إجازتك بموجب قانون الفقد والتكفل الأبوي (الأجر والإجازة) للقيام بذلك. ومن المقرر أن يدخل القانون حيز التنفيذ في وقت ما من عام 2020.

العودة إلى العمل قد تمنح إحساساً معيناً بالعودة إلى الحياة "الطبيعية" بالنسبة لك حتى لو لم يبدو أي شيء طبيعياً. ممارسة روتين ما لا يعني أنه لن تكون هناك أوقات تحتاج فيها إلى أخذ إجازة للتعامل مع حزنك، أو أنك "تنسى" طفلك أو لا تُكرّم ذكراه. من المهم أن تقوم بتوصيل احتياجاتك العملية والعاطفية في العمل بقدر ما تشعر أنك قادر عليه مع صاحب العمل الخاص بك. قد يتمكن فريق خدمات الدعم التكفل الخاص بساندز من مساعدتك في توصيل هذا إلى صاحب العمل أو المدير الخاص بك.



# معلومات ودعم للأقارب والأصدقاء

تم كتابة هذا القسم للأجداد وأبناء العم والعمات والأعمام والزملاء وأصدقاء  
الوالدين. كل من يقرأ هذا  
قد يكون له علاقة مختلفة بالطفل و  
بالأسرة. نشعر بالأسف الشديد لوفاة الطفل الذي كان مهماً بالنسبة لك.

ونحن نعلم أن هذا يعتبر وقت حزين وصعب جداً لوالدي الطفل، ولك ولجميع أفراد  
الأسرة. من المهم أن تحصل على الدعم لنفسك إذا كنت بحاجة إليه وأن تكون على  
دراية بتأثير الموت عليك وعلى من حولك.

### الحزن على الطفل

وفاة الطفل في أي وقت أثناء الحمل يعتبر فقد كبير لأهل الطفل. إلا أن، كيفية تأثير الموت على الأسرة  
الأوسع غالباً ما لا يكون أمراً مفهوماً بشكل كامل. لا يدرك الجميع حاجة أفراد الأسرة الآخرين أو  
الأصدقاء المقربين للحزن أو مشاركة ألمهم.

يقوم بعض الأشخاص بتغيير الموضوع إذا تم ذكر الطفل، أو قد يقولوا أشياء غير حساسة أو مؤذية  
دون علم. في كثير من الأحيان فإنهم لا يعرفون ما الذي عليهم قوله أو يخافون من التسبب في مزيد  
من الضيق والإزعاج. يقول العديد من الأهالي التكلّي أن بعض الأصدقاء والمعارف يعبرون الطريق  
لتجنب الاضطرار إلى التحدث معهم، أو قد يتوقفون عن التحدث معهم تماماً. قد تجد أن بعض الناس  
يفعلون نفس الشيء معك. قد تجد عرض هذه الرسوم المتحركة أمراً مفيداً لك:

[www.sands.org.uk/findingthewords](http://www.sands.org.uk/findingthewords)

من الممكن أن تكون حزينا لفقدان الطفل وأيضاً لفقدان آمالك وأحلامك. قد تحزن أيضاً على الوالدين.  
قد يكون من المزعج للغاية رؤية شخص قريب منك في محنة وتسعر بأنك غير قادر على حمايته أو  
على إزالة ألمه. إذا كنت قريب، فقد تواجه أيضاً شعور

بالذنب إذا كان الطفل يعاني من حالة أو مرض وراثي على الرغم من أنه لم يكن هناك أي شيء يمكن فعله لمنع هذا الأمر.

بالنسبة لبعض الأقارب والأصدقاء، فإن وفاة الطفل قد تعيد أيضاً ذكريات مؤلمة عن تجربتهم الخاصة عند إنجاب طفل ميت أو توفي. حتى ثمانينات القرن الماضي (1980)، كانت وفاة الطفل تعتبر غير هامة كثيراً ويتم تجاهلها، ولم يكن يحصل معظم الأهل على قدر كبير من الفهم أو الدعم. وكان من المحتمل أن يُقال للأهل أن ينسوا بشأن طفلهم، وأن ينجبوا طفلهم آخر وأن يواصلوا حياتهم كما لو أن شيئاً لم يحدث. ربما لم يُسمح لهم برؤية أو حمل طفلهم أو صنع أي ذكريات خاصة معه. إلا أنه، حتى مع الرعاية الحساسة والداعمة، فإن الحزن الذي يتبع وفاة الطفل قد يبقى لفترة طويلة ومن الممكن أن يعود من جديد حتى بعد سنوات عديدة.

من الطبيعي الشعور بمشاعر حزن وخسارة كبيرة. نحب بك لاستخدام موارد دعم ساندرز وخط المساعدة الخاص بساندرز. إذا كنت تجد صعوبة في إدارة حياتك اليومية أو عمالك، فقد ترغب في طلب مساعدة مهنية. يمكنك تحديد موعد مع الطبيب العام الخاص بك وشرح ما تشعر به. ويمكنه إحالتك للحصول على مساعدة ودعم من متخصص إذا لزم الأمر. قد ترغب أيضاً في طلب المشورة بشكل مباشر. يُرجى التواصل مع فريق دعم الفقد والتكامل الخاص بساندرز لمساعدتك في هذا.

### رعاية المهنيين الصحيين

عادة ما يتم تقديم عدد من الخيارات للأهل حول طريقة الولادة التي يرغبون بها، والأشياء التي يريدونها لصنع الذكريات وقضاء الوقت مع طفلهم. لا توجد قرارات صحيحة وخاطئة ويجب على الأهل أن يقرروا الأنسب والأفضل بالنسبة لهم. اعتماداً على الموقف فقد يتم دعوتك أيضاً للمشاركة من المهم دائماً أنت تحاول أخذ الإذن من الوالدين بدلاً من فرض وجهات نظرك وآراءك أو احتياجاتك عليهم.

التفاصيل حول المخاض والولادة موجودة في قسم  
ولادة طفلك.

## رؤية الطفل وحمله

إذا كان الطفل قد وُلد ميتاً أو توفي بعد فترة وجيزة من الولادة، فيتم سؤال الأهل عما إذا كانوا يرغبون في رؤية الطفل وحمله. بالنسبة للعديد من الآباء والأمهات، فإن الوقت الذي يقضونه مع طفلهم يصبح ذكرى ثمينة وقيمة. لن يقرر جميع الأهالي رؤية طفلهم. قد يسألك الأهل عما إذا كنت ترغب في رؤية الطفل وحمله. إن قاموا بذلك، وكنت تشعر أن هذا شيء قد ترغب في القيام به، فإن رؤية الطفل يمكن أن تمنحك ذكريات ثمينة لمشاركتها مع الوالدين في المستقبل. ومن الممكن أن تكون رؤية شخص آخر أو القيام بحمل طفلهم أمراً مفيداً للوالدين. إذا قام الوالدان بدعوتك لرؤية أو حمل الطفل، وكنت لا تشعر بأنك قادر على القيام بذلك، فمن المهم أن تخبر الوالدين بذلك بطريقة لطيفة قدر الإمكان.



إذا كان الطفل قد مات في رعاية حديثي الولادة، فربما كنت قد رأيتهم بالفعل وتمكنت من حملهم عندما كانوا على قيد الحياة. ربما قمت بزيارتهم في المستشفى واشتريت لهم الهدايا. من الممكن أن تكون قد رأيتهم في الحاضنة مع العديد من الأنايب وهم يرتدون الحفاض فقط. قد تكون هذه المرة الأولى التي تراهم فيها يرتدون ملابس وبدون أنابيب.

## صنع الذكريات

قد يرغب الوالدين في صنع ذكريات لطفلهم، واعتماداً على ما يقررون، فقد ترغب أنت أيضاً في طلب صنع ذكريات خاصة بك مع الطفل.

إذا قرر الوالدان التقاط الصور، فقد تشمل بعض هذه الصور على صور الطفل بمفرده، أو مع أحد الوالدين أو كليهما، أو مع الإخوة والأخوات، أو معك أو مع أفراد آخرين من العائلة. قد ترغب في الاحتفاظ بالصورة وربما وضعها في المنزل.

## تذكر الطفل

بالإضافة إلى حزن الوالدين، فإن العديد من أفراد الأسرة والأصدقاء سيشعرون بموجات من الحزن عندما يبدأ الأطفال الآخرين الذين يعرفونهم، والذين ولدوا في نفس الوقت، الحضانة أو المدرسة الابتدائية، أو يبدأوا في أن يكونوا مستقلين. يعد تقدم الطفل الذي على قيد الحياة تذكيراً حتمياً بما كان من الممكن أن يكون عليه الأمر. قد ترغب في الاحتفال بالعديد من المناسبات السنوية وكذلك مشاركتها مع والدي الطفل.

## تقديم الدعم

قد يبدو تقديم الدعم أمراً معقداً. فإن مدى ما تريد أو تشعر أنك قادر على المشاركة به، يمكن أن يتأثر بعلاقتك مع والدي الطفل وكيفية تعاملك مع المشاكل والاحزان المشتركة في الماضي.

يحتاج بعض أهل إلى الوقت والخصوصية وقد يرغبون في القيام بالأمر بمفردهم. قد يرغبون في التحدث إليك ولكنهم قد يفضلون أيضاً التحدث إلى شخص آخر، أو استخدام إحدى خدمات دعم التكل الخاصة بساندز.

من المهم الاستماع إلى الوالدين لفهم الدعم الذي يحتاجون إليه. كل شخص يشعر بالحزن بشكل مختلف، لذلك فإن تقديم شكل من أشكال المساعدة كان مفيداً لك في نفس الموقف قد لا يكون مفيداً لهم.

إذا قاموا بفرض عروض المساعدة الخاصة بك أو يرغبون في أن يكونوا وحدهم، فقد تشعر بالأذى أو الإقصاء. إلا أنهم، يحتاجون إلى القيام بما هو مناسب لهم في ذلك الوقت. وهذا لا يعني أنهم لن يقدرُوا المزيد من الجهود التي قد تبذلها لدعمهم عندما يكونون مستعدين. من الممكن أن يكونوا في غاية الحزن لدرجة أنهم لا يستطيعون تقدير عروض المساعدة التي تقدمها لهم.

من الممكن أن يكون إيجاد التوازن الصحيح بين الدعم و التطفل أمراً صعباً. كما يمكن أيضاً أن يكون من الصعب أن تظهر للأهالي التخلي أنك تهتم دون أن تحزنهم أكثر بحزنك، مما يجعلهم يشعرون أنهم بحاجة إلى دعمك، أو أن حزنك "يطغى" على حزنهم. قد يحتاجون إلى الاطمئنان إلى أنك تهتم بطفلهم وبشأنهم؛ لكن، من المهم ألا يشعروا بأن عليهم مواساتك. فريق خدمات دعم التكل والفقد الخاص بساندز متاح لدعم الآباء والأمهات وكذلك أفراد الأسرة والأصدقاء الآخرين.

يمكن أن تتعرض العلاقات لضغوط إضافية عندما وجود حالة فقد أو موت في الأسرة، وقد يقوم الحزن بجعل رؤية وجهات نظر الآخرين وتقبل طرق مختلفة للقيام بالأشياء أصعب من المعتاد. من المفيد أن تتذكر أن قول الملاحظات بشأن رأيك حول كيفية تأقلم الأهل، أو نصحك لهم بالطريقة التي عليهم أن يحزنوا بها، قد يكون أمراً يُشعر الأهل بالألم. يعتبر تواجدك هناك لتستمع أفضل شكل من أشكال الدعم في كثير من الأحيان.

إلى جانب تقديم الدعم للوالدين، فقد تجد أنك تحزنون سويلاً. من الممكن أن يكون هذا مفيداً طالما أن كل شخص يفعل ما يحتاجه في ذلك الوقت. من المفيد أيضاً إتاحة وقت للحزن بشكل منفرد أيضاً.

## الحصول على الدعم لنفسك

تقديم الدعم في ظل هذه الظروف يمكن أن يكون صعباً للغاية إذا لم يكن لديك دعم خاص بك. وجود مكان آمن، حيث يمكنك فيه التعبير عن ألمك، ممكن أن يكون مفيداً جداً. قد يكون لديك أصدقائك الذين يمكنك الاتصال بهم. يمكنك أيضاً الاتصال بساندز للحصول على الدعم؛ خدمات الدعم الخاصة بنا متاحة للأباء والأمهات والأسر وأي شخص آخر تأثر بوفاة طفل.

## استخدام اسم الطفل

إذا كان الأهل قد قاموا بتسمية الطفل، ويرغبون في أن يستخدم الناس اسم الطفل، فمن المهم أن تقوم بذلك أيضاً. استخدام اسم الطفل هو اعتراف مهم لكثير من الآباء والأمهات. قد ترغب أيضاً في ذكر الطفل عند الحديث عن عدد الأحفاد أو أبناء العم أو بنات الأخت أو أبناء الأخت الذين لديك، ولكن اسأل أيضاً عما يرغب الوالدان في فعله.

## دعم الشركاء

قد تلاحظ أن معظم الأشخاص يركزون على دعم الأم والدة ويفترضون أن شريكها سيكون قادراً على دعمها. قد لا يدرك الناس أن الآباء الذين لم يمروا بتجربة الولادة جسدياً قد يتأثرون هم أيضاً بشدة بوفاة طفلهم؛ ونتيجة لذلك، قد لا يُعترف باحتياجاتهم ومشاعرهم بالإضافة إلى معاناة الشركاء من الحزن الخاص بهم، فغالباً ما يشهدون ألم الأم ومحتنها، وقد يقدرسون سؤالهم عن كيفية حالهم ومعرفة الأهم الخاصة.

غالباً ما يكون الشريك صاحب المهمة الصعبة التي تتمثل في نشر أخبار وفاة الطفل للأسرة والأصدقاء وكما عليه أيضاً التعامل مع الصدمة والألم. إذا كان لدى الزوجان أطفال بالفعل، فقد يحتاجان أيضاً إلى إيجاد طريقة لضمان رعاية الأطفال وشرح ما حدث لهم. عندما تكون الأم مريضة، أو إن كانت حياتها في خطر، فقد يكون شريكها يواجه أيضاً المزيد من الخوف والقلق.

## الوالدين بالتبني والحاضنين

قد يكون الوالدان المتبنين والوالدان الحاضنان في انتظار وصول طفل جديد. من المهم الاعتراف والإقرار بوفاة الطفل على أنه وفاة طفل الأهل المتبنين وكذلك تقديم الدعم لهم حسب حاجتهم. في حين أنهم قد لا يكونوا مشاركين بمراسم الأعمال التحضيرية للجنزة، أو يتخذون قرارات عملية أخرى، إلا أنهم لا يزالون يعانون من خسارة الفقد. قد يحتاجون إلى استكشاف طرقهم الخاصة لإحياء مراسم وفاة الطفل من الممكن أن يستفيدوا من الدعم. قد ترغب في مساعدتهم عن طريق السؤال عن ما يحتاجون إليه.



## الأشخاص الذين يصبحوا آباء وأمهات من خلال الأرحام البديلة والأمهات البديلة

إذا كان الطفل قد وُلد من خلال رحم بديل، فإن أحد الوالدين أو كليهما سيكون مرتبطاً وراثياً بالطفل. وعلى الرغم من أن أياً منهما لم يكن حاملاً بالطفل، كما هو الحال مع الوالدين المقصودين، إلا أنهما سيمران بتجربة وفاة طفلها ويحتاجان إلى الدعم.

الأمهات البديلة، أي الحوامل ولكن لا يعتز من أن يصبح أهل أو الدين للطفل خلال فترة الحمل، فقد لا يزلن بحاجة إلى الدعم بعد وفاة الطفل. على الرغم من أنهم قد لا تكونن بالضرورة مرتبطات وراثياً بالطفل، إلا أنهم قد لا تزلن بحاجة إلى الحزن على الطفل ومواجهة العديد من التحديات نفسها التي تواجهها أي أم تلد.

### العلاقات بين الأزواج

وفاة الطفل يمكن أن تضع كمية كبيرة من الضغط على الزوجين. فقد يكون من الصعب جداً على الأزواج أن يجدوا الدعم المتبادل في بعضهم البعض أثناء حزنهم، خاصة ما إن كانوا لا يشعرون أو يحتاجون إلى نفس الأشياء في نفس الوقت. كما قد يجدون صعوبة في التفهم والتعاطف مع ردود فعل وسلوك بعضهم البعض.

إذا شعر الزوجان التكلان بالغضب والأذى من سلوك بعضهم البعض، فقد يكون من الجائز أيضاً "أن ينحاز" كل منهما إلى جانب. لكن، قد يكون من المفيد أكثر إن كان في إمكانك محاولة دعم كلا الوالدين.

### الوالدين العازبون

من الممكن أن لا يكون الوالد الأعزب قد حصل على أي دعم من شريكه أو ربما لم يكن لديه شريك. خلاف ذلك، فقد تكون علاقتهما قد انهارت أثناء الحمل أو نتيجة الضغط الناجم عن وفاة طفلهما. ومن المرجح أن يكونوا في حاجة إلى قدر كبير من الدعم من عائلاتهم وأصدقائهم، ومن المهم تقديم الدعم إذا كنت تشعر أنك قادر على ذلك.

### الوالدين الأصغر سناً

من المرجح أيضاً أن يحتاج الآباء من الشباب صغار السن إلى قدر كبير من المساعدة العملية والدعم حتى لو كان هناك والدين معينين بذلك. فمن الممكن أن يكون ذلك مهماً جداً إذا ما كان الأصدقاء الشباب غير قادرين على تقديم الدعم الذي يحتاجه الأهل أو إذا لم يكونوا موجودين.

من المهم حقاً أن لا يتم الحكم على الوالدان من الشباب أو لكون حاملاً في وقت مبكر أو سابق لأوانه ولا يجب الافتراض بأن الحمل كان خطأ. إذا كان الوالدان لا يزالان في المدرسة أو في التعليم، فقد تكون هناك خدمات دعم متاحة للطلاب. من الممكن لساندز العمل مع هذه الخدمات لضمان أن يتم تقديم الدعم بطريقة دقيقة.

## الجنازات

إذا قرر الوالدان إقامة جنازة للطفل، فيمكنك أن تعرض تقديم المساعدة لهم في تنظيمها. قد يحتاجون وقتاً ليقررروا ما سيكون مناسباً لهم. قد يكون ذلك صعباً، خاصة إذا كانت هناك طرق مختلفة للقيام بالأشياء أو معتقدات دينية مختلفة في الأسرة. من الممكن أن تقوم بتقديم الدعم للوالدين والوقت لاتخاذ القرارات المناسبة لهم وكذلك مساعدتهم على استكشاف الخيارات المتاحة أمامهم.

## المساعدة في المنزل

في الأيام والأسابيع الأولى بعد وفاة الطفل، يجد العديد من الأهالي التكلّي صعوبة بالغة في القيام بالأشياء اليومية، مثل الطبخ، والأعمال المنزلية، والتسوق، وفرز الفواتير، أو تمشية الكلب. قد يجد الوالدين أنه من المفيد إذا كنت قادراً على تقديم المساعدة في بعض تلك الأشياء. غير أن، الوالدان قد يحتاجان أيضاً إلى الخصوصية في بعض الأحيان، حتى لو رغبوا في وجودك في أوقات أخرى. قد يكون من المفيد إذا عرضت المغادرة بعد تقديم بعض المساعدة. ومن ناحية أخرى، إذا كانوا بحاجة لك للبقاء لفترة من الوقت وكان لديك وقت محدود أو قليل، فمن الأفضل أن تخبرهم بذلك في وقت مبكر من الزيارة.

## التخلّص من الأشياء الخاصة بالطفل

في بعض الأحيان يحاول الأقارب والأصدقاء حماية الوالدين من المزيد من الألم عن طريق إزالة المعدات والملابس التي تم شراؤها للطفل. من المهم حقاً التأكيد بعناية مما إذا كان هذا سيكون مفيداً بالفعل. يفضل العديد من أهل التخلّص من أشياء الطفل بأنفسهم في الوقت الخاص بهم، على الرغم من الأمر

قد يستغرق الأمر أسابيع أو أشهر قبل أن يشعروا بأنهم قادرين على القيام بذلك. القيام بذلك على مراحل قد يساعدهم أثناء الحزن ومن المهم جداً عدم استعجال الوالدين في التخلص من الأشياء التي قد أعدها للطفل أو التبرع بها.

### حالات الحمل والولادات الأخرى

يجد بعض الأهالي التكالى أنه من المحزن التواجد حول آباء وأمهات جدد أو حول أطفال رضع. قد يكون من الصعب جداً إن كان أحد أفراد الأسرة أو صديق آخر حاملاً أو لديه طفل معافى. كما يمكن أن يكون صعباً أيضاً على والدي طفل جديد؛ فقد يشعرون بأنهم مقيدون وغير قادرين على الاحتفال بولادة طفلهم كما يحلو لهم. من المهم تفهم هذا الأمر والاعتراف به وربما إعطاء الوالدان التكلى فرصة خاصة للقاء طفل جديد عندما يكونون مستعدين لذلك.

### الأقارب والأصدقاء الآخرين

قد تجد أن الوالدين يعتمدون على الأقارب والأصدقاء الآخرين أكثر من الاعتماد عليك، وهذا قد يشعرك بالألم. قم بإعطاء الأولوية لحاجة الوالدين للمساعدة على حاجتك للمساعدة. يمكن أن يكون هناك في كثير من الأحيان اندفاع للمساعدة في البداية ولكن ستكون هناك حاجة إلى الدعم المستمر لأشهر وسنوات عدة.

### الأطفال الآخرون

على الرغم من أن الأطفال الرضع و الأطفال صغيري السن قد لا يفهمون ما حدث، إلا أنه من المرجح أن يكونوا حساسين لمشاعر الناس من حولهم. قد يتغير سلوكهم. على سبيل المثال، قد يصبحون متعلقون أكثر ومعتمدون، وقد تتغير أنماط الأكل والنوم لديهم.

يمكن أن يكون هذا صعباً جداً على الآباء والأمهات الحزينين الذين قد انهكوا بالفعل من الحزن. إذا كان من الممكن لك المساعدة في رعاية الأطفال، فإن هذا قد يساعدهم على الحصول على بعض الوقت لأنفسهم. الاعتناء من قبل

قريب موثوق به أو صديق يحبهم قد يساعد الأطفال أيضاً على الشعور بكونهم غاليين ومهمين. لكن، قد يكون من الأفضل لبعض الأطفال البقاء في منازلهم وقضاء بعض الوقت مع والديهم ومعك.

من المهم أن يقوم الأهل بإخبار أطفالهم بما حدث. ما يُقال للطفل يعتمد غالباً على عمر الطفل وقدرته على الفهم، والأسئلة التي يطرحها، وقرارات الوالدين. من المفيد معرفة ما قيل وما تم مناقشته مع الأطفال. قد يساعد أيضاً إذا حاولت استخدام نفس الكلمات والعبارات وتجنببت إعطاء معلومات أكثر مما اتفق عليه الوالدان.

قد تلاحظ أيضاً أن الوالدان يقومان بتغيير طريقتهم في رعاية أطفالهم الأحياء. على سبيل المثال، قد يتغير بعض الوالدان من خلال القيام بحماية شديدة لأطفالهم أهالي آخرون قد يقوموا "بتخفيف القواعد". من المهم أن نحاول أن نتفهم أن الوالدان يبذلون قصارى جهدهم في ظروف صعبة للغاية.

### جمع التبرعات للذكرى

يختار العديد من الأصدقاء والعائلة والزملاء جمع المال في ذكرى الطفل وتكون هذه طريقة لإظهار دعمهم للوالدين. من التبرع إلى تنظيم حدث لجمع التبرعات، فإن القيام بأي شيء في ذكرى الطفل يمكن أن يوفر مواساة وعزاء حقيقي لأولئك الذين يعرفون أن تبرعاتهم سوف تساعد الآخرين الذين يمرون بأوقات صعبة. هناك الكثير من الطرق التي بإمكانك من خلالها القيام بشيء ملموس في ذاكرتهم. قم بزيارة موقعنا على الإنترنت [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved) أو اتصل بفريق رعاية الداعمين على الرقم 0203 5525 908. قد ترغب في التحدث مع والدي الطفل للتأكد من أنهم راضون عن قيامك بأي جمع تبرعات في ذكرى طفلهم.

# ال أيام والأسابيع والشهور المقبلة

عندما تكتشف أن طفلك قد مات، فقد تشعر أنه ستظل غير قادر على أن  
تشعر بشيء مختلف غير الحزن  
أو ألم أقل في حينها. توديع طفلك  
وترك المستشفى بدون طفلك هو أصعب شيء يجب عليك القيام به على  
الإطلاق.

فريق ساندرز هنا لدعمك متى احتجت لذلك في الأشهر والسنوات المقبلة. إيجاد الدعم من الآخرين الذين  
وجدوا مروا بتجربة فقدان طفل وتعايشوا مع الأمر يمكن أن يعطي الأمل بأنك ستنجو من هذا. يوجد قصص  
أخرى للوالدين على موقعنا الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.

### الأيام الأولى

في الأسابيع القليلة الأولى يمكنك اتخاذ خطوة واحدة فحسب أو إنجاز مهمة صغيرة واحدة وهذا  
كافي. العديد من جوانب الحياة ستنبدو وكأنها عقبات يجب التغلب عليها وقد لا تجد أي متعة أو  
إيجابية في أي شيء. هذا أمر طبيعي جداً.

التخطيط لجزء طفلك وتراكم مشاعر الحزن حتى اليوم نفسه يمكن أن يكون تحدياً كبيراً لكن فريق  
خدمات دعم الشكل الخاص بساندرز هنا لدعمك خلال هذا.

### التواريخ الهامة

التواريخ الهامة، مثل الذكرى السنوية لتاريخ ولادة الطفل أو وفاته أو التاريخ الذي كان من المقرر أن يولد  
به الطفل، أو المناسبات التي يحتفل بها تقليدياً مع الأسرة، مثل الأعياد الخاصة، يمكن أن تكون صعبة  
بشكل خاص. عيد الأم و عيد الأب يمكن أن تكون مناسبات صعبة بشكل خاص، ويقوم خط المساعدة  
الخاص بنا بمد ساعات العمل في هذه الأيام. في كثير من الأحيان يكون تراكم المشاعر حتى اليوم الفعلي  
أصعب من اليوم نفسه ومن الممكن أن يكون التخطيط لشيء معين أمراً مفيداً حقاً.

إذا كان لديك أطفال آخريين، فقد يكون من المفيد التحدث إليهم مسبقاً بشأن أي تواريخ على التقويم قد يوجد تاريخ صعب لك، بحيث يدركوا أنك قد تكون حزينا مرة أخرى لفترة من الوقت. لا تتفاجأ ما إذا قامت التواريخ المهمة والأيام التي قبلها، بإطلاق مشاعر الحزن لدى الأطفال أيضاً.

يمكن أن تكون العطلات وغيرها من الأوقات عندما تجمع العائلات معاً وقتاً تشناق فيه الأسرة للطفل بشكل خاص. كما يمكن أن تكون أعياد الميلاد العائلية، وخاصة تلك الخاصة بالتوائم الذي ظل على قيد الحياة أو التوائم المتعدد، مزيجاً من السعادة والألم. بعض العائلات تقوم بشيء خاص لإحياء ذكرى طفلها في هذه المناسبات، مثل إضاءة شمعة للطفل أو اختيار زينة خاصة، أو القيام بنزهة، أو القيام بشيء لطالما خططوا له دائماً، لكن لم يتمكنوا من القيام به مسبقاً. من المهم أن تقوم بما تشعر أنه مناسب لك.



العديد من العائلات تحتفل بأعياد الميلاد أو الذكرى السنوية أو المناسبات الخاصة الأخرى عن طريق إضاءة شمعة أو خبز كعكة للطفل أو زيارة مكان خاص، مثل قبر الطفل أو المكان الذي نثرو به رماد الطفل أو مكان آخر له روابط قوية مع الطفل. إذا كنت تحتفل بعيد الميلاد، فإن تعليق جوبل للهدايا خاص بالطفل المتوفي أو وضع الزينة على الشجرة لإحياء ذكراه، قد يساعد الأطفال الآخرين.

بعض الوالدين يقوموا بشراء هدية مناسبة للعمر الذي كان سيبلغه طفلهم ويتبرعون بها لمؤسسة خيرية. تختار العديد من العائلات جمع الأموال من أجل ساندز من خلال خوض تحدي جمع التبرعات، وذلك من خلال تنظيم حدث مثل مسيرة إحياء الذكرى تكون تحت رعاية أو التبرع لذكرى طفلها. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها القيام بذلك، ويمكنك معرفة المزيد من خلال موقع [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved).

### في إحياء الذكرى

تملك ساندز العديد من الفرص لإحياء الذكرى تتمكنك من الاحتفال بالأيام الخاصة ورؤية اسم طفلك مسجل في مكان مهم وكبير. يمكن أن يشارك الأطفال في أي من هذه الأنشطة وهذا يمكن أن يوفر التعزية ويكون وسيلة للاعتراف بالحزن الذي تشعر به الأسرة بأكملها. قد تحتاج أيضاً بعض الوقت بمفردك كلما شعرت بالحزن يغمرك من جديد. قد يكون من المفيد أن توضح سبب حدوث هذا، بدلاً من المخاطرة بحدوث مزيد من الاضطراب والارتباك في وقت يكون فيه العواطف متزايدة.

تكريم الحب الدائم من ساندز هو وسيلة رائعة ودائمة لتذكر طفلك. بالشراكة مع الموقع إحياء الذكرى الخيري MuchLoved، نحن قادرون على توفير وسيلة لإنشاء موقع تكريم في ذكرى طفلك، وهو إذا رغبت يمكن أيضاً أن يُستخدم لجمع التمويلات لساندز. يمكن مشاركة الموقع التذكاري المجاني على الإنترنت المخصص لطفلك الثمين مع العائلة والأصدقاء أو يمكنك أبقاءه في خصوصية تامة إذا كنت تفضل ذلك.

تكريم الحب الدائم يعتبر مساحة آمنة لمساعدتك على التذكر والتأمل. يمكنك إنشاء موقع إلكتروني جميل وفريد مخصص لذكرى طفلك، حيث يمكنك به بسهولة إضافة وعرض مجموعة كاملة من المعلومات والتذكارات، بما في ذلك القصص ورسائل التعزية والصور والموسيقى ومقاطع الفيديو. يمكنك أيضاً كتابة مجلة على الإنترنت.

اكتشف المزيد من خلال موقع [www.sands.org.uk/always-loved-tributes](http://www.sands.org.uk/always-loved-tributes).



### مع مرور الوقت

قد تتغير حاجتك للدعم مع مرور الوقت عندما تبدأ في العثور على حياة "طبيعية جديدة". لن تنسى طفلك أبداً وستنمو الحياة حول ذكرياتك وستشعر بأن الحزن يستهلك أقل بشكل عام. الحزن ليس خط مستقيم وقد تتراجع إلى الوراء وتنتقم إلى الأمام مع الأيام السيئة.

هناك العديد من الطرق التي يمكنك بها تذكّر طفلك ويحتوي موقع ساندرز على أمثلة على كيفية انصراف الناس عن حزنهم إلى إنشاء ذكري أخرى لطفلكم أو طريقة أخرى لتكريمهم بها. المهم بالأمر أن تمنح نفسك الوقت والمكان الذي تحتاجه للحزن والمضي قدماً، وهو بالطبع أمر مختلف لدى الجميع. قد تخوض تحديات أو تتطوع لفترة من الزمن وعندما تشعر أنك بحاجة إلى التراجع، فهذا ليس علامة على التخلي عن طفلك، أو أنك تخذله، بل هو اعتراف مهم بكل ما قد قمت به وأين أنت الآن في رحلتك.

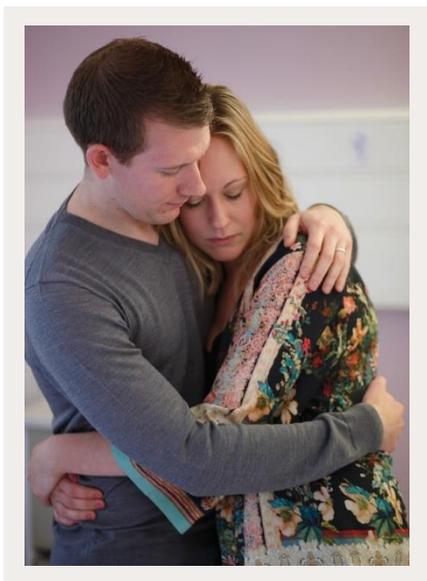
كما هو الحال مع الأيام الأولى من الحزن، فقد تجد أنك ومن حولك تحزنون بطرق مختلفة وأنكم تحتاجون إلى أنواع مختلفة من الدعم أو الفرص في أوقات مختلفة. إذا كنت تشعر بالقلق على نفسك أو تشعر بأنك غير قادر على التكيف، أو بدأت فجأة تشعر بأن حالتك تسوء، يرجى التواصل مع فريق خدمات دعم الثكل الخاص بساندرز، أو الطبيب العام الخاص بك أو متخصص صحي موثوق به. التغييرات المفاجئة فيما تشعر به، أو ما يشعر به القريبون منك، هي علامات على أنك قد تحتاج إلى مزيد من الدعم. قد يكون من الصعب السعي إلى دعم في هذه الأوقات والشعور بأنك "يجب" أن تتأقلم، خاصة إذا مر بعض الوقت، ولكن الحزن ليس خطأ مستقيماً أو عملية معروفة مراحلها وأحياناً نحتاج إلى مزيد من المساعدة.



# التفكير في إيجاب طفل آخر

أحد الأسئلة التي قد تسألها لنفسك بعد وفاة الطفل هو ما إذا كنت ستكون قادر على إنجاب طفل آخر. قد يحاول أفراد العائلة والأصدقاء رفع معنوياتك من خلال تشجيعك على التفكير في هذا الأمر كخيار. إلا أنه، من المهم أن تحزن على الطفل الذي مات بالطريقة التي تحتاج إليها والتفكير في طفل آخر عندما تشعر بأن هذا مناسباً لك.

### إنجاب طفل آخر



إذا قررت أن إنجاب طفل آخر هو القرار الصحيح بالنسبة لك، فمن الأفضل الانتظار حتى يتم حل أي مشاكل طبية. ويمكن أن تشمل هذه المشاكل الظروف الأساسية للأم الوالدة، أو المرض أثناء الحمل السابق، أو الندوب الناتجة عن الولادة. قد ترغب أيضاً في الانتظار حتى فحص ما بعد ستة أسابيع الخاص بالأُم قبل المحاولة مرة أخرى. قد يكشف تشريح ما بعد الوفاة الذي قد تم إجراءه لطفلك عن مشاكل معينة، لذا ضع في اعتبارك هذه المعلومات قبل محاولة إنجاب طفل آخر.

قد ترغب في التحدث مع القابلة أو الطبيب حول خيارات منع الحمل إذا كان ذلك مناسباً لك ولشريك حياتك. إذا اكتشفت أنك أو شريكك حامل، فقد يكون من الصعب للغاية مشاركة خبر الحمل أو السماح لنفسك بالتحمس بشأن إنجاب طفل. كما هو الحال مع الحزن، قد لا تشعر أنت وشريكك بهذه المشاعر بشأن حمل جديد في نفس الوقت، وهو ما يمكن أن يشكل

تحدياً. بعد خوضك تجربة فقد طفل، فسوف تكون على علم بالمعنى الشخصي جداً بأن ليس كل حالات الحمل تنتهي نهاية سعيدة. إذا كان لديك أطفال آخرين، فقد يتذكرون الوقت الذي توفي فيه أختهم مثلك ويخشون أن يحدث هذا مرة أخرى.

قد تجد أن طفلك يعيد ذكر المحادثات التي عقدت في الوقت الذي توفي فيه شقيقه مع المزيد من الأسئلة والمشاعر. من المهم أن ترى ما يتذكره الطفل وتقوم بمحاولة ملء أي ثغرات في فهمه إذا كنت تستطيع ذلك. إذا كان هذا يجعلك تشعر بالأسى الشديد، ربما يمكن أن يقوم أحد أفراد الأسرة أو صديق بالمساعدة.

### رعاية ما قبل الولادة

بعض الأهالي يختارون العودة إلى نفس وحدة رعاية الأمومة في حين أن آخرين قد لا يريدون في إعادة التفكير في ذكريات وفاة طفلهم في نفس المكان. إذا لم يكن لديك خيار للذهاب إلى مستشفى آخر، وتشعر بأن دخول نفس المستشفى محزن جداً، يمكنك أن تطلب أن تكون تحت رعاية استشاري مختلف وفريق مختلف من القابلات عن تلك التي كان قامت برعايتك سابقاً. من الطبيعي أن ترغب في أن تكون حذر للغاية وأن تشعر بالقلق الشديد. إذا كان هناك أي شيء يقلقك بشأن الحمل، فمن الضروري إخبار أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك. وبالإضافة إلى عيادات ما قبل الولادة المعتادة، فإن بعض وحدات الولادة تدير عيادات خاصة أو جلسات استقبال للوالدين التكملي الذين يتوقعون انجاب طفلاً آخر، حيث يتفهمون القلق والألم اللذين يتسبب بهم الحمل الجديد ويمكنهم توفير مزيداً من الاطمئنان والفحوصات.

إذا كنت أم الوالدة، فقد تشعرين بالقلق بشكل خاص طوال الوقت وهذا قد يكون صعباً جداً عند وصولك إلى مرحلة الحمل التي توفي فيها طفلك السابق. يمكنك طلب المزيد من الفحوصات للمساعدة في طمأنتك. يجب وضع علامة على الملاحظات الخاصة بك ووضع ملصق خاص أو تنبيه للإشارة إلى أن لديك طفل قد توفي. ساندز توفر ملصقات خاصة أو تنبيهات للمتخصصين الصحيين لاستخدامها. وهذا قد يساعدهم على أن يكونوا أكثر وعياً بأنك قد تحتاجين إلى رعاية إضافية. إذا ذهبت إلى حضور صفوف ما قبل الولادة، فقمي بإخبار

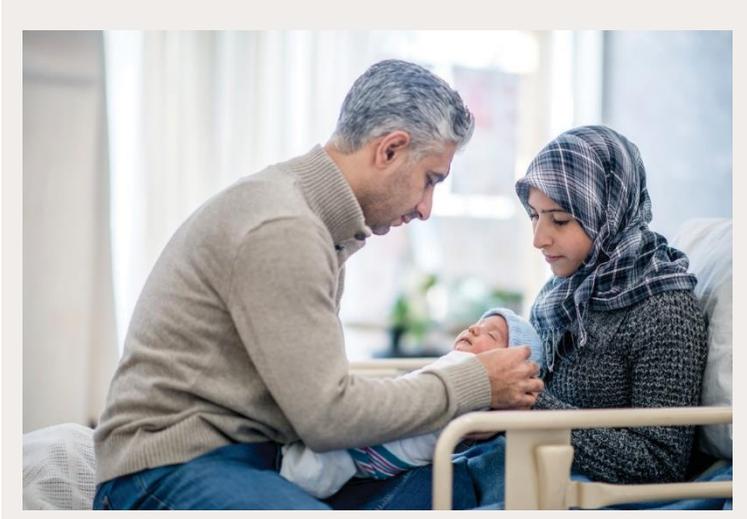
الشخص المسؤول عن الصف بأن طفلك السابق قد توفي. يمكن عندها أن يصبح حساس ودقيق بشأن احتياجاتك ويفهم سبب وجود مخاوف إضافية لديك مقارنة ببعض الأهالي الآخرين الذين يحضرون الصف.

### ربط الأشياء بالطفل الجديد

بالنسبة لمعظم الآباء والأمهات، فإن التخطيط للحضانة واختيار الملابس للطفل الذي ينتظرونه تجربة مثيرة. عندما يموت طفلك السابق، فقد يكون من الصعب الشعور بالثقة الكافية للتحضير لوصول طفلك. مجدداً، يمكنك التحدث إلى شخص ما بشأن مخاوفك وربما يمكنك أن تطلب من فرد بالعائلة

أو صديق للمساعدة العملية لوضع حقيبة مستشفى سوياً أو الذهاب للتسوق لشراء ملابس الأطفال والمعدات معك. قد تشعر بمزيد من الراحة إذا قمت بالانتظار لما بعد ولادة طفلك قبل إجراء أي تحضيرات إضافية.

قد تشعر أيضاً بالخوف من حب الطفل الجديد أو تشكيل روابط قوية مع حتى تتأكد من أن الطفل على قيد الحياة وبصحة جيدة. من الطبيعي تماماً أن تساورك تلك المخاوف. قد تجد أيضاً أنك



تقوم بحماية الطفل الجديد بشكل مبالغ فيه عند ولادته. فكر في ما تريد من خطة الإنجاب الخاصة بك  
وفيما يحتاج أولئك الذين يهتمون بك معرفته.

### عندما اختارك عدم إنجاب طفل آخر

إن تجربة وفاة طفل تريده وتحبه بشدة لا يعني أنك سترغب تلقائياً في محاولة إنجاب طفل آخر.  
وبالمثل، فقد تقرر عدم إنجاب طفل آخر على الفور ولكن قد تقرر محاولة انجاب طفل في وقت  
لاحق. إذا كنت تشعر بالتردد، امنح نفسك ما يكفي من الوقت والمساحة للتفكير في ما هو أفضل  
وأنسب بالنسبة لك. قد تكون غير متأكد لفترة طويلة قبل أن تتمكن من أن تتخذ قرار.

قد يكون هناك بالغين وأطفال حولك يفترضون بأنك ترغب في الحصول على طفل آخر، وهذا قد  
يشعرك بالألم. قد يكونوا حزنين بطريقتهم الخاصة ويشعرون بأن طفلاً آخر سيساعد في التخلص من  
حزنهم والتعامل معه. في حين أن هذا قد يكون صحيحاً ومناسباً لهم، إلا أنك لست ملزماً بتلبية توقعات  
الآخرين، أو مساعدة الآخرين على التعامل مع حزنهم. كما أنه ليس عليك العثور على سبب مثل  
مرض ما أو حدوث العقم لشرح سبب عدم محاولة إنجاب طفل آخر.

قد ترغب في الحزن على الطفل الذي مات بدلاً من التفكير في أي تربية مستقبلية. قد ترغب أيضاً في  
عدم التعرض لأي مخاطر ومضاعفات قد واجهتها مع الطفل الذي مات، أو أي مشاكل صحية قد  
تكون قد نشأت نتيجة الحمل. إلى جانب هذه المخاوف، فقد لا ترغب في المخاطرة بخسارة أو فقد في  
المستقبل. فكرة الخسارة المستقبلية يمكن أن تكون مخيفة جداً.  
إذا كنت لا ترغب في طفل لكن يرغب شريكك في ذلك، حاول حل هذا الأمر كما تفعل في أي مشكلة  
أخرى تحدث في علاقتك. يمكن أن يكون لوفاة الطفل تأثير كبير. قد يكون من المفيد ترتيب علاج  
للأزواج

لمساعدتك على التحدث عن بعض مشاعرك وتأثير الخسارة والفقد على علاقتك.

بالنسبة للشريك الذي يرغب في طفل آخر، فإن إنكار هذا يمكن أن يشعره بخسارة أخرى. بالنسبة لهم، قد يكون من المهم إيجاد وسيلة لتوديع الطفل الذي مات ولكن أيضاً الرغبة في الأطفال الذين تخيلوا أنهم قد يحظون بهم. إذا كنت قد قمت بعمل تلقیح اصطناعي، فقد يكون هناك أجنة متبقية. إن قرار عدم إنجاب طفل آخر يكون أمراً صعباً بشكل خاص وقد يسبب صراعاً بينما يمكن زرع هذه الأجنة. من الممكن التبرع بالأجنة لاستخدامها من قبل أشخاص آخرين أو التبرع بها للبحث إن كنت ترغب في ذلك، ومع ذلك، فإن هذا قد يستمر في خلق مشاعر الخسارة والفقد التي سوف تحتاج إلى معالجتها. سيتمكن أطباء التلقیح الاصطناعي من مناقشة الخيارات معك.

متي يكون من غير الممكن انجاب طفل آخر

لن يكون لدى جميع الوالدي خيار محاولة إنجاب طفل آخر. في بعض الأحيان يوجد أسباب طبية أو شخصية لعدم وجود

نحن خائفون جداً من المحاولة مرة أخرى. خائفون جداً من خسارة أخرى قد تكسرنا. الأمر مؤلم. نحن نرغب في الحصول على طفل آخر، ليس ليحل محل الطفل الذي فقدناه ولكن لأننا نشعر أن منزلنا لم يكتمل بعد. لقد حاولنا لكن التلقیح الصناعي لم ينجح. نحن نبذل قصارى جهدنا. بالنسبة لبعضنا

قد لا يأتي طفل قوس قزح.

ناتالي

إمكانية أو احتمالية حدوث حمل، مثل صحة الأم، أو العمر، أو العلاقة بين الزوجين. قد يحتاج الأهل الذين قاموا بعمل تلقیح اصطناعي إلى اتخاذ قرار بشأن ما إذا كانوا قادرين على تحمل التكاليف العاطفية والمالية للمرور بهذه العملية مرة أخرى.

في هذه الحالات، من الأفضل التفكير في المكان الملائم لتلقي الدعم. من الممكن أن يكون حضور مجموعة دعم للأباء الذين عانوا من وفاة طفل مفيداً بطرق عديدة؛ لكن، قد يكون هناك أيضاً بعض الأهالي يعلنون أنهم ينتظرون طفلاً آخر. وهذا من الممكن أن يخلق مشاعر الغيرة، والغضب، أو يثير شعوراً آخر بالخسارة.

إن الحزن الناجم عن الرغبة في طفل آخر ومعرفة أن هذا غير ممكن قد يفوق مشاعر خسارة الطفل الذي قد مات للتو. التشاور بشكل فردي مع استشاري يمكن أن يدعمك خلال هذا الحزن وقد يكون أكثر فائدة من حضور مجموعة. وقد تم إنشاء بعض مجموعات خاصة بساندز خصيصاً لأولئك الأهالي الذين ينتظرون طفلاً آخر، مما يسمح لمجموعات أخرى بدعم الوالدين فقط من خلال تجربة الخسارة الخاصة بهم. من المهم أن تقوم باستكشاف الخيار المناسب لك. يتمتع فريق ساندز لدعم النكّل بخبرة في دعم الأباء والأمهات في العديد من المواقف المختلفة، ويعد المجتمع الخاص بنا عبر الإنترنت فرصة لتبادل الخبرات والأفكار مع الوالدين الآخرين في حالات مماثلة.



# نبذة عن ساندرز

نأمل أن تكون قد وجدت معلومات مفيدة في هذا الكتاب. ونحن نشجعك على استخدام خدمات ساندرز وبقمتا تحتاح. خدماتنا مفتوحة ومتاحة لأي شخص متضرر من وفاة طفل،

بغض النظر عن مدى حادثة أو قدم الفترة التي حدثت بها الوفاة. يحتوي موقعنا على العديد من الطرق التي يمكن أن تساعد من خلالها ساندرز في إحداث فرق حقيقي للعائلات التكللى الآن وفي المستقبل. قم بزيارة موقع [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved).

### نبذة عن ساندرز

ساندرز مؤسسة خيرية رائدة خاصة بولادة جنين ميت ووفاة حديثي الولادة في المملكة المتحدة. تأسست ساندرز في عام 1978، وقد أنشأت للحد من عدد الأطفال الذين يموتون وضمن أن أي شخص يتأثر بوفاة طفل سيتلقى أفضل رعاية ودعم ممكن وبقمتا يحتاج إلى ذلك وأيما كان في المملكة المتحدة.

تسعى ساندرز إلى الحد من عدد الأطفال الذين يموتون وفهم أسباب وفيات الأطفال بشكل أفضل، والعمل مع الحكومات والمنظمات الأخرى والسعي للتغيير وزيادة الوعي بالقضايا المتعلقة بفقدان الأطفال.

ساندرز متاحة لدعم أي شخص يتأثر بوفاة طفل، قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها بوقت قصير. توفر ساندرز خدمات دعم التكل على الصعيدين المحلي والقومي. وتشمل هذه الخدمات خط مساعدة ساندرز فريفون، وتطبيق الهاتف، والمجتمع عبر الإنترنت، وحزم دعم الأسرة، وصناديق الذكريات، وأكثر من 100 مجموعة دعم إقليمية يديرها أصدقاء مدربون.

تعمل مؤسسة ساندرز على تحسين رعاية الضحايا المقدمة للأباء والأسر، من خلال تقديم مجموعة من البرامج والموارد التدريبية والعمل بالشاركة مع المتخصصين في مجال الرعاية الصحية، والصناديق الائتمانية، والمجالس الصحية.

ملاحظاتك

ملاحظاتك





ساندز تدعم أي شخص يتأثر بوفاة طفل، وتعمل على تحسين رعاية الثكالي وتقوم بتمويل البحوث لإنقاذ حياة الأطفال.

الاستفسارات العامة  
7940 7436 020  
info@sands.org.uk  
www.sands.org.uk



الدعم  
3332 164 0808  
helpline@sands.org.uk

العنوان البريدي  
ساندز  
مركز فيكتوريا الخيري 11 شارع  
بلغراف لندن SW1V 1RB



مجتمع ساندز على الإنترنت  
www.sands.community



تطبيق دعم ساندز للتكلم  
www.sands.org.uk/app



Registered with  
FUNDRAISING  
REGULATOR

© ساندز 2019. مسجلة كمؤسسة خيرية في إنجلترا وويلز (299679) وفي اسكتلندا (SC042789). كما نعمل في أيرلندا