

## الحمل المنتبذ (الحمل خارج الرحم)

### ما هو الحمل المنتبذ؟

يُعد الحمل المنتبذ (الحمل خارج الرحم) حالة شائعة تهدد الحياة أحياناً وتؤثر على ١ من بين كل ٨٠ حالة حمل. وببساطة شديدة، يُقصد به "حماًلاً خارج المكان المناسب"؛ ويحدث عندما تنغرس البويضة المخصبة خارج تجويف الرحم. وفي بعض الأحيان قد تنغرس البويضة المخصبة في مكان آخر، مثل المبيض أو عنق الرحم أو تجويف البطن أو ندبة العملية القيصرية.

### ما هي أسباب الحمل المنتبذ؟

أي امرأة أو سيدة قادرة على الحمل في سن الإنجاب، وتكون ناشطة جنسية أو تخضع للعلاج بتقنية التلقيح بالمساعدة (ART)، معرضة لخطر الحمل المنتبذ. وفي كثير من الأحيان لن يُحدد السبب، إلا أن حالات الحمل المنتبذ تكون أكثر احتمالاً إذا كنتِ تعانيين من حالات طبية مثل مرض التهاب الحوض أو بطانة الرحم أو جراحة البوق. وقد تساهم حبوب منع الحمل الطارئة المصغرة واللولب الرحمي (IUD) أيضاً في زيادة المخاطر. ولا يُعد الحمل المنتبذ مرضاً وراثياً ولا يرتبط بسقوط الحمل أو الإجهاض.

من المهم أن تتذكري أن الحمل المنتبذ لم يكن خطأك ولم يكن هناك ما يمكنك فعله لمنع حدوثه.

### كيفية علاجه؟

- ثمة ثلاث طرق لعلاج الحمل المنتبذ حسب حالتك:
- التدبير التوقعي (المراقبة والانتظار لمعرفة ما إذا كان من الممكن حل الحمل من تلقاء نفسه دون تدخل طبي أو جراحي)
- التدبير العلاجي (حقن عقار يعرف باسم الميثوتركسيت في العضلات)
- التدبير الجراحي (إجراء عملية تحت التخدير)

إذا شُخصت حالتك بإصابتك بالحمل المنتبذ مع استقرار حالة النبض وضغط الدم ضمن الحدود الطبيعية، ولا يوجد نزيف حاد أو ألم شديد ولا توجد علامات على الدوخة أو الإغماء، فسيتمكن طبيبك من مناقشة خيارات العلاج المتعددة معك.

لسوء الحظ، لا يُعاني بعض الأشخاص من أعراض مبكرة للتقييم بعد وقت لا تزال خيارات العلاج فيه متاحًا. إذا كنتِ تُعانين من النزيف الشديد أو تعانين من ألم شديد أو ظهرت عليكِ علامات الدوار أو الإغماء، فقد يقترح طبيبك إجراء عملية جراحية استكشافية تُعرف بتتنظير البطن والتي تتم من خلال عمل فتحة صغيرة على الجلد (جراحة ثقب المفتاح) للسماح له بإلقاء نظرة داخل بطنك لمعرفة ما قد يحدث.

للحصول على معلومات مفصلة، يُرجى الاطلاع على النشرة الداخلية (النشرات الداخلية) المناسبة التي تشرح خيار (خيارات) العلاج ذات الصلة.

## ماذا سيحدث للحمل المنتبذ؟

للأسف، لا يمكن نقل الحمل المنتبذ الموجود خارج الرحم إلى الرحم. وفي كثير من الحالات، ينتهي الحمل المنتبذ سريعًا ويتم امتصاصه قبل فقدان الدورة الشهرية أو بعد الألم الخفيف والنزيف. وفي مثل هذه الحالات، نادرًا ما يتم تشخيص الحمل المنتبذ ويُعتقد أن الإجهاض قد حدث. إذا شُخصت الحالة بالحمل المنتبذ وجرى ترقيتها، فإن الجسم سيعيد امتصاص الحمل بشكل طبيعي بنفس الطريقة.

إذا جرى علاج الحمل المنتبذ بالتدبير العلاجي بنجاح، فإن الجسم يعيد امتصاص الحمل بنفس الطريقة التي تحدث مع التدبير التوقعي.

إذا جرى علاجك جراحياً، فينبغي على المستشفى منحك خيار ترتيب حرق جثث أو دفن الحمل أو أخذ الحمل في المنزل وإجراء الترتيبات الخاصة إذا كنتِ تفضلين ذلك. وقد يختلف هذا الأمر اختلافاً كبيراً بين المستشفيات وقد لا يقدم البعض خياراً حساساً للتصرف في الحمل ما لم تطلبي ذلك. ويُعتبر هذا الأمر غير قانوني في إنجلترا وويلز، على الرغم من اختلافه حسب التوجيهات الأسكتلندية. ويتعين عليكِ التريث والتمهل لاختيار الأفضل لكِ ولشريكك.

## عواطفك

قد يُسفر عن مواجهة الحمل المنتبذ العديد من المشاعر المعقدة والمربكة في بعض الأحيان، حيث يؤدي الحمل المنتبذ إلى فقدان الحمل، ويُحتمل فقدان جزءاً من جهازك التناسلي (إذا تمت إزالة قناة فالوب أثناء الجراحة) مع مواجهة احتمال وفاتك (خطر على حياتك) إلى جانب العلاج الجسدي والعاطفي. وقد تتضمن بعض المشاعر الأولية الصدمة أو الإنكار أو الخوف أو الانزعاج أو الفراغ أو الراحة أو الغضب أو الحزن أو الشعور بالذنب أو الغيرة أو التوتر أو القلق. وربما تكتشفين أن التجربة قد أثرت على شريكك وعلاقاتك وأمالك



وخطئك المستقبلية، وقد تجددين نفسك مضطرة إلى إفشاء هذا الخبر ومشاركته مع العائلة الموسعة والأصدقاء والزملاء.

جسديًا، قد لا تزالين "تشعرين" بالحمل حتى تعود مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية (hCG) إلى مستويات غير الحوامل (والتي قد تستغرق عدة أسابيع حتى بعد الجراحة)؛ ربما يكون هذا الأمر تذكيرًا مؤلمًا بالصدمة والخسارة التي عانيت منها للأسف. وقد تتشغلي الأيام والأسابيع القليلة الأولى بالتعافي البدني ولكن من المهم عدم التسرع في ذلك. وقد يُساهم الإقرار على صعوبة العودة إلى ممارسة الأنشطة اليومية على الفور وإعطاء نفسك وقتًا للتعافي في مساعدتك على تخفيف التوقعات التي يضعها الأشخاص على أنفسهم. ومن الأهمية بمكان أن تتحلي باللطف تجاه نفسك وتسمحي لها بالتعافي من الجوانب العاطفية والبدنية جراء الحمل المنتبذ.

قد تكون محاولة فهم سبب تعرضك للحمل المنتبذ أمرًا محبطًا نظرًا لوجود إجابات محدودة أو حتى عدم وجود إجابات على الأسئلة، حيث يشعر البعض بالذنب، بل ويلومون أنفسهم لأنهم "تسببوا" أو ساهموا في حدوث الحمل المنتبذ. ومن المهم الإقرار بأنه لم يكن بوسعك القيام بشيء لمنع حدوث الحمل المنتبذ وأنه ليس خطأك. لا يوجد حتى الآن خطر معروف أو عوامل تسبب الحمل المنتبذ لأكثر من نصف حالات الحمل المنتبذ في المملكة المتحدة.

في جمعية Ectopic Pregnancy Trust، نحن هنا لدعمك. لقد مر الكثير منا بالصددمات البدنية والعاطفية جراء التعرض للحمل المنتبذ، لذلك نحن نتفهم ونتعاطف مع الكثير مما تشعرين به أنت وأحبائك في الوقت الحالي، وربما تشعرين بالوحدة والارتباك والتشتت. وقد تراودك الأسئلة حول التجربة وما قد يحدث لك جسديًا وعاطفيًا.

## متى يمكنني ممارسة الجنس مرة أخرى؟

إذا كنتِ تعالجين بالتدبير العلاجي (الميثوتركسيت) أو بالتدبير التوقعي، فيتعين عليك تجنب النشاط الجنسي الذي يتضمن إيلاجًا حتى تتخفف مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية (الهرمون) في الدم لديك إلى أقل من ٥ ملي وحدة دولية/مل. ومع انخفاض مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية، يقل خطر التمزق، ولكن يظل الخطر قائمًا، للأسف، حتى مع وجود مستويات منخفضة للغاية من هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية؛ ولهذا السبب، يُفضل تجنب أي نوع من الأنشطة التي تزيد من الضغط داخل البطن، مثل الجماع.



غالبًا ما يقترح الأطباء السماح للجسد بالتعافي وحدوث الإباضة ونزول الدورة الشهرية الأولى باعتبارها فترة انتظار مثالية قبل ممارسة الجماع الكامل (الجنس) مرة أخرى، مما يعني الانتظار حتى حوالي ستة أسابيع؛ حيث تسمح هذه الفترة بشفاء العضلات ومنحك المزيد من الثقة بأن جسدي يعود إلى إيقاعه الطبيعي. وعلى الرغم من ذلك يشعر بعض الأزواج أنهم يرغبون في ممارسة الجنس قبل هذا الوقت، وفي النهاية، يُعد هذا القرار بشأن موعد الجماع مرة أخرى قرارك وقرار شريكك واعتمادًا على الوقت الذي تشعران كلاكما فيه بالاستعداد. وقد يكون استئناف العلاقة الجنسية مرهقًا لك ولشريكك ومن المهم منح بعضكم بعض الوقت والتحدث بصدق عن أفكارك ومشاعرِك. إذا اخترت الانتظار، فهذا لا يعني أنه لا يمكنك إيجاد طرق أخرى للدخول في علاقة حميمة متى رغبت ذلك.

من المهم تذكر وصية الأخصائيين الطبيين بعدم الحمل لدورتين حيضتين (الدورة الشهرية) أو ثلاثة أشهر بعد الحمل المنتبذ، ويتعين النظر في مسألة منع الحمل إذا كنتِ ترغبين في ممارسة الجنس قبل هذا الوقت.

## متى يجب أن أتوقع أول دورة شهرية لي؟

لا يُصنف النزيف الذي تعانيين منه بعد الجراحة أو بعد العلاج بالميثوتريكسيت أو بعد العلاج بالتدبير التوقعي، على أنه الدورة الشهرية الأولى لك بعد الحمل المنتبذ، بل هذا جسدي الذي يطرد البطانة السميكة للرحم لأنك للأسف لم تعودي حاملًا.

قد تستغرق دورتك الشهرية بعض الوقت لتستعيد نشاطها ويمكنها إعادة بدء أي شيء ما بين أربعة إلى عشرة أسابيع بعد العلاج. وتلاحظ معظمهم السيدات نزول الدورة الشهرية في وقت ما حوالي الأسبوع السادس أو السابع بعد الجراحة، أو بعد علاجهم بدون جراحة، في وقت ما في الأسابيع الأربعة بعد انخفاض مستويات هرمون مواجهة الغدد التناسلية المشيمائية إلى أقل من ١٠٠ ملي وحدة دولية/مل.

قبل نزول الدورة الشهرية، عادة ما تضطربين إلى الإباضة. ومن الممكن حدوث الإباضة في غضون ١٤ يومًا بعد العلاج الجراحي وتقريبًا في أقرب وقت مع العلاج بالميثوتريكسيت، لذلك من المهم معرفة أن بإمكانك أن تغدو حامل دون نزول الدورة الشهرية أولاً إذا كنت لا تستخدمين نوعًا من وسائل منع الحمل.

قد تكون الدورة الشهرية الأولى أكثر إيلامًا أو أقل من المعتاد أو أثقل أو أخف، وتستمر لفترة أطول أو أقصر من المعتاد – لا يوجد نمط محدد حقًا. وينبغي أن تكوني قادرة على التعامل مع حالة عدم الراحة من خلال مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية ويجب ألا تُبلي فوطه صحية في أقل من ساعة؛ فإذا لم يكن الأمر كذلك، عليك طلب العناية الطبية.



## متى يمكنني محاولة الحمل مرة أخرى؟

تُعتبر هذه المرحلة فترة عاطفية ويشعر البعض باليأس لمحاولة الحمل مرة أخرى بعد الحمل والمنتبذ بينما يشعر البعض الآخر بالخوف وبحاجتهم إلى مزيد من الوقت للتعافي عاطفياً وجسدياً. ولكل شخص طريقته في الحزن ولا يوجد قرار صائب أو خاطئ عند اختيار الانتظار أو المحاولة مرة أخرى بسرعة للحمل في طفل آخر.

إذا كنتِ قد تلقيتِ حقنة واحدة أو حقنتين من الميثوتريكسيت، فيجب عليكِ الانتظار حتى تنخفض مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية لديكِ إلى أقل من ٥ ملي وحدة دولية/مل (سيخبرك طبيبك عند حدوث ذلك من خلال اختبارات الدم أو البول) ثم تناولي مكمل حمض الفوليك لمدة ١٢ قبل أسابيع من محاولة الحمل. وذلك لأن الدواء قد يقلل من مستوى حمض الفوليك في جسدك وهو أمر ضروري لضمان نمو الطفل بشكل صحي.

إذا كنتِ قد خضعتِ لعملية جراحية، فمن المحتمل أن يُنصح بالانتظار لمدة ثلاثة أشهر أو دورتين حيض كاملتين (دورة شهرية)، أيهما أقرب، قبل محاولة الحمل. ويُعتبر النزيف الذي يحدث في الأسبوع الأول أو أكثر جراً العلاج من الحمل المنتبذ ليس دورتك الشهرية الأولى. وهو النزيف الذي يحدث نتيجة لانخفاض الهرمونات المصاحبة للحمل المفقود. وعلى الرغم من عدم وجود دليل واضح، جرى البحث عن حول المدة التي يجب أن ينتظرها الزوجان لمحاولة الحمل بعد تلقي علاج الحمل المنتبذ، وننصح نحن والأخصائيين الطبيين الآخرين أنه قد يكون من الأفضل الانتظار لمدة ثلاثة أشهر على الأقل أو دورتين حيض كاملتين (دورة شهرية) قبل محاولة الحمل لأسباب جسدية وعاطفية.

جسدياً، يُعتبر هذا الإطار الزمني مهلة لدورتكِ الشهرية بالعودة إلى طبيعتها ولكي تحظي بدورة واضحة وطبيعية حتى تاريخ الحمل الجديد. ويُحدد موعد فحص الحمل الجديد من تاريخ اليوم الأول من الدورة الشهرية؛ وهي معلومات لا تقدر بثمن لضمان عدم معاناتكِ من حمل منتبذ خارج الرحم مرة أخرى.

بالإضافة إلى الجوانب الجسدية للحمل المنتبذ، يشعر الكثير من الناس أيضاً بتأثير عاطفي شديد. ويُمكن التمهّل والتريث قبل محاولة الإنجاب مرة أخرى من ظهور عملية الحزن الضرورية والعمل من خلالها. وقد يكون التعافي العاطفي المطلوب غالباً أمراً هاماً، ولكن يُقلل الكثيرون من أهميته.

## متى ينبغي عليّ العودة إلى العمل؟

حين تبدأين في التعافي جسديًا وعاطفيًا بعد الحمل المنتبذ، قد تبدأين في التفكير في كيفية العودة إلى العمل ومتى تفعلين ذلك، ولكم من المهم أن ترأفي بحالكِ وأن تعودِي إلى العمل فقط حين تكونين مستعدة للقيام بذلك سواء خضعتِ لعملية جراحية مع الإقامة في المستشفى أو تلقيتِ علاجًا طبيًا باستخدام الميتوتركسيت أو خضعتِ للتدبير التوقعي.

قد يقترح طبيبكِ أخذ إجازة من العمل لمدة أسبوع أو أسبوعين أو حتى ثلاثة/أربعة أسابيع. وقد يحتاج البعض إلى وقت أطول وقد يعتمد هذا على نوع العلاج بالإضافة إلى التعافي العاطفي المطلوب. وينبغي عليكِ محادثة طبيبكِ، وإذا شعرت أنك بحاجة إلى وقت أطول مما قد يقترحه لكِ (حتى بعد إصدار ملاحظة مرضية)، فمن المهم إخباره بذلك. قد ترغبين أيضًا في التحدث إلى صاحب العمل أو قسم الموارد البشرية حول العودة بطريقة تدريجية؛ وهذا يعني أنك قد ترغبين في مناقشة خيارات العمل بساعات أقل أو أخذ فترات راحة أطول منذ يومك الأول أو الأسبوع الأول أو لأسابيع قليلة.

يختلف كل شخص عن الآخر، يجد البعض أن العودة إلى العمل بسرعة نسبيًا تساعد في التكيف مع الوضع الطبيعي الجديد من أجل التعافي ويشعر آخرون أنهم غير مستعدين ويحتاجون إلى مزيد من الوقت. ويختلف التعافي من شخص لآخر، ومن المهم أن تمنح نفسك الوقت الكافي للشفاء جسديًا وعقليًا من العلاج.

## ماذا أفعل لمنع الحمل المنتبذ؟

للأسف، لا يوجد ما يمكن فعله لمنع حدوث الحمل المنتبذ مرة أخرى. وتبلغ احتمالية تكرار الحمل المنتبذ حوالي ١٠٪ وقد يختلف ذلك اعتمادًا على عوامل شخصية أخرى مثل مدى الضرر الذي يلحق بقناة (قنوات) فالوب وعوامل الخطر الفردية مثل التدخين. ومع ذلك، بالنظر إلى هذا بطريقة أخرى، هناك فرصة بنسبة ٩٠٪ لوجود الجنين في الرحم مع حمل لاحق.

## ما هي فرصتي في الحصول على حمل ناجح في المستقبل؟

إحصائيًا، تُعتبر فرص نجاح الحمل في المستقبل جيدة للغاية ويحمل ٦٥٪ من النساء حملًا صحيًا خلال ١٨ شهرًا من الحمل المنتبذ. وتشير بعض الدراسات إلى أن هذا الرقم يرتفع إلى حوالي ٨٥٪ على مدار عامين. ويعتمد الوقت المستغرق للحمل وفرص الحمل على العديد من العوامل مثل صحة قناة (قنوات) فالوب ومعدل العمر وصحتك العامة والإنجابية وعدد مرات ممارسة الجنس.



## ماذا ينبغي عليّ فعله في حملي القادم؟

إذا اكتشفت أنك حامل مرة أخرى، فيمكنك الاتصال بوحدة الحمل المبكر المحلية (EPU) في أقرب وقت ممكن للترتيب لإجراء فحص مبكر في الأسبوع السادس من الحمل تقريباً للتأكد من أن الجنين في الرحم. ويُجرى الفحص في هذا الوقت حيث توجد فرصة معقولة لرؤية جنين في هذه المرحلة.

من الممكن الإحالة الذاتية إذا حدث حمل خارج الرحم سابقاً. وإذا لم تتمكني من الاتصال بوحدة الحمل المبكر مباشرة، فاتصلي بطبيبك واطلب منه ترتيب الفحص.

إذا تأخرت الدورة الشهرية أو إذا كان نزيف الحيض مختلفاً عن الطبيعي أو إذا كان هناك ألم غير طبيعي في البطن، فينبغي عليك طلب الفحص بمجرد ظهور هذه الأعراض وذكّري الطبيب بأنك تعرضت لحمل خارج الرحم سابقاً، إذا لزم الأمر.

