



الإجهاض

مهم

دليل إلى كيفية إظهار الدعم
تعرف على الحقائق المتعلقة بالإجهاض

يؤثر الإجهاض على العديد من الأشخاص والعائلات،
ومع ذلك لا تزال المفاهيم الخاطئة والتصورات
المغلوطة حول الإجهاض شائعة.

لا يفهم الناس دائمًا ما هو الإجهاض، أو كيف يمكن أن يكون، أو كيفية
تقديم الدعم لشخص يمر بتجربة الإجهاض.
إن معرفة الحقائق يمكن أن تساعدك على دعم شخص تهتم لأمره
بالتعاطف والرحمة والطمأنينة، مع تقليل مشاعر اللوم والخجل والعزلة
التي يمكن أن تلي الإجهاض.



قبل الأسبوع العشرين

مرحلة الحمل التي يحدث فيها
الإجهاض



حوالي 285

تحدث حالات الإجهاض يوميًا في
أستراليا



1 من كل 4

حالات حمل مؤكدة تنتهي
بالإجهاض

ما هي الأمور المهمة التي يجب معرفتها؟

إن الحديث عن الإجهاض قد يساعد

لا بأس أن تسأل عن شعور شخص ما، أو مجرد مرافقته.
إن قضاء الوقت معًا والاستماع إلى بعضنا البعض يمكن أن يوفر
الراحة والدعم.

لا توجد طريقة "صحيحة" أو "خاطئة" للمشاعر

يمكن أن يشعر الناس، بمن فيهم الشركاء، بالعديد من المشاعر
المختلفة حيال الإجهاض. على سبيل المثال، الحزن، أو الشعور
بالذنب، أو حتى الارتياح.

من النادر أن يتحمل شخص ما المسؤولية عن الإجهاض

في معظم الحالات، قد يتعذر تحديد السبب الدقيق للإجهاض. لكن الناس غالبًا ما يبحثون عن أسباب أو يلومون أنفسهم.

يؤثر الإجهاض على الشركاء أيضًا

غالبًا ما يؤثر الإجهاض على أكثر من شخص واحد. قد يؤثر ذلك على الشركاء والعائلات والأصدقاء والزملاء والمجتمعات الأوسع.

لا بأس بمشاركة خبر الحمل قبل الأسبوع الثاني عشر

ينتظر الكثير من الناس حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل لمشاركة أخبار الحمل. لكن ليس هناك وقت صحيح أو خاطئ لإخبار الآخرين. إن مشاركة الأخبار في وقت مبكر يمكن أن تساعد الناس في الحصول على الدعم إذا كانوا بحاجة إليه.

الفقد هو الفقد، بغض النظر عن الرحلة

كل حالة إجهاض تستحق التعاطف والدعم، بغض النظر عن كيفية حدوث الحمل، أو نوع الفقد، أو وقت حدوثها.

لا يحدث الإجهاض بسبب:

- رفع الأشياء الثقيلة
- تناول الطعام الحار
- الاستخدام السابق لوسائل منع الحمل
- ممارسة الجنس أثناء الحمل

على الرغم من شيوع هذه المعتقدات، إلا أن الأبحاث تظهر أنها لا تسبب الإجهاض.¹



الاهتمام أهم من الكمال

قد يشعر الشخص الذي يعاني من الإجهاض، والشريك، والأحباء، بعزلة شديدة عند تعرضهم للخسارة الجسدية. إن تقديم الكلمات الداعمة، والإنصات دون إصدار أحكام، والتواجد ببساطة من أجل شخص ما، يمكن أن يساعده على الشعور بأنه أقل وحدة. لا تحتاج إلى كلمات مثالية، فالاهتمام أهم من الكمال.

تم تطوير هذا المورد من قبل الحكومة الأسترالية. وقد استند إلى التشاور مع مجموعة واسعة من الأشخاص الذين مروا بتجربة الإجهاض.

للمزيد من الموارد المجانية حول دعم شخص ما خلال الإجهاض، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.health.gov.au/miscarriage-matters أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR).



إذا تعرضت أنت أو شخص عزيز عليك للإجهاض، فالدعم متوفر. لست وحدك.



الدعم للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. اتصل على الرقم 13 92 76



الدعم والمعلومات حول الإجهاض. تفضل بزيارة miscarriageaustralia.com.au



دعم مجاني للحزن والفقد في حالات فقدان الحمل. اتصل بخط الدعم Support Line على مدار الساعة 7 أيام في الأسبوع على الرقم 1300 308 307 أو تفضل بزيارة www.rednose.org.au



دعم الأقارب والمعلومات بعد فقدان الحمل المبكر. تفضل بزيارة www.pinkelephants.org.au أو اتصل على خط المساعدة 1300 726 306

¹ كانت هذه مفاهيم خاطئة شائعة حول الإجهاض لدى النساء في الاستبيان الوطني لصحة المرأة لعام 2025 الذي أجرته مؤسسة جان هايلز Jean Hailes. لقراءة المزيد تفضل بزيارة: www.jeanhailes.org.au/wp-content/uploads/2026/01/0925_NWHS25_report_EPL_knowledge_FINAL.pdf