

NSW HEALTH

การตั้ง  
ครรภ์ระยะ  
เริ่มแรก –

เมื่อเกิดมีการผิดปกติ

*Early pregnancy—  
when things go wrong*

THAI

กระทรวงสาธารณสุขแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์  
73 Miller Street  
North Sydney NSW 2060  
โทรศัพท์ (02) 9391 9000  
โทรสาร (02) 9391 9101  
TTY: (02) 9391 9900  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

เอกสารนี้สงวนลิขสิทธิ์ อาจนำไปผลิตใหม่  
ทั้งฉบับหรือเป็นบางส่วนเพื่อวัตถุประสงค์ใน  
การศึกษาอบรมได้ โดยต้องอ้างถึงแหล่งที่มา  
ของเอกสาร ไม่อนุญาตให้นำไปผลิตเพื่อการค้า  
หรือจำหน่าย การนำไปผลิตเพื่อวัตถุประสงค์  
อย่างอื่นนอกเหนือจากที่ได้กล่าวข้างต้นจำเป็นต้อง  
ได้รับการอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจาก  
กระทรวงสาธารณสุขแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์

© NSW Department of Health 2008  
SHPN (PHCP) 080347  
ISBN 978-1-74187-342-9

หากต้องการเอกสารนี้เพิ่มเติม โปรดติดต่อ:  
Better Health Centre –  
Publications Warehouse  
Locked Mail Bag 5003  
Gladesville NSW 2111  
โทรศัพท์ (02) 9879 0443  
โทรสาร (02) 9879 0994

สามารถดาวน์โหลดเอกสารนี้ได้จาก เว็บไซต์  
NSW Health [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

มกราคม 2009

# การตั้งครรภ์ระยะเริ่มแรก - เมื่อเกิดมีการผิดปกติ

สารบัญ

การตั้งครรภ์ระยะเริ่มแรก .....	4
เกี่ยวกับการแท้งบุตร.....	5
จะป้องกันการแท้งบุตรได้ไหม?.....	6
ข้าพเจ้าคิดว่ากำลังแท้งบุตร – ควรทำอะไร?.....	7
ประเภทของการแท้งบุตร.....	9
ไม่ใช่ความผิดของท่าน.....	12
การให้ความสนับสนุนกันและกัน.....	13
ก้าวหน้าต่อไป.....	14
แหล่งติดต่อและแหล่งข้อมูล.....	16

# การตั้งครรภ์ระยะเริ่มแรก

การตั้งครรภ์ระยะสามเดือนแรกเรียกว่าไตรมาสที่หนึ่ง

ในระหว่างไตรมาสที่หนึ่ง ไม่นานหลังจากการปฏิสนธิ ทารกจะเจริญเติบโตจากการรวมตัวของเซลล์ขนาดเล็กมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น จนกลายเป็นตัวอ่อน (เอ็มบริโอ) ภายในระยะหกสัปดาห์ และในที่สุดกลายเป็นทารกอ่อน (ฟีทัส) ในตอนปลายสัปดาห์ที่สิบสอง

ระหว่างนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงใหญ่หลวงเกิดขึ้นในร่างกายของท่าน นี่เป็นโอกาสที่การแท้งบุตรอาจจะเกิดขึ้น

ระหว่างไตรมาสที่หนึ่งนี้ ประมาทหนึ่งในห้าของการตั้งครรภ์ที่ได้รับการยืนยันแล้วจะจบลงด้วยการแท้ง

อาการต่างๆที่ไม่รุนแรงมักจะไม่ก่อให้เกิดการแท้งบุตรเสมอไป และหญิงหลายคนที่หวาดหวั่นหวังโย การตั้งครรภ์ของตน จะพบว่าตนเองมีบุตรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ในที่สุด

ในการทำงานเดียวกัน หญิงส่วนมากที่มีประสบการณ์แท้งบุตร จะมีการตั้งครรภ์ที่ประสบผลสำเร็จได้ในอนาคต

*“ประมาทหนึ่งในห้าของการตั้งครรภ์จะจบลงด้วยการแท้ง”*

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่า เจ้าหน้าที่สุขภาพไม่สามารถระงับการแท้งบุตรในระยะเริ่มแรกได้ แต่เขาเหล่านั้นจะสามารถให้การดูแลและให้ความช่วยเหลือสนับสนุนตามที่ท่านอาจต้องการได้

เราหวังว่าคู่มือนี้จะช่วยให้ท่านและคู่ครองของท่านผ่านพ้นช่วงเวลาที่ไม่น่าแน่นอนและเศร้าโศกนี้ได้

# เกี่ยวกับการแท้งบุตร

การแท้งบุตรหมายถึงการสูญเสียทารกในระหว่าง 20 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์

การแท้งบุตรส่วนมากเกิดขึ้นในระยะเริ่มแรกของการตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในช่วงไตรมาสที่หนึ่ง

ทารกที่เสียชีวิตหลังจากการตั้งครรภ์ได้ 20 สัปดาห์ (หรือทารกที่หนักมากกว่า 400 กรัม) จัดอยู่ในประเภทเสียชีวิตตอนคลอด

การแท้งบุตรมีประเภทต่างกัน และความเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในร่างกายของท่าน ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่หน้า 9

“การแท้งบุตรส่วนมากเกิดขึ้นในระยะเริ่มแรกของการตั้งครรภ์”

# สามารถป้องกันการแท้งบุตรได้ไหม?

ความรู้สึกรอคอยและการกลัวโทษตัวเองเป็นปฏิกิริยาโดยทั่วไปของการแท้งบุตร

หญิงหลายคนถามตัวเองว่า - ฉันจะระงับไม่ให้สิ่งนี้เกิดขึ้นได้ไหม?

คำตอบคือ ไม่ได้ การสูญเสียการตั้งครรภ์ไม่ค่อยจะเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ ที่ท่านได้ทำ

ไม่มีการพิสูจน์ว่าความเครียด การทำงานและกิจวัตรในแต่ละวันมีส่วนเกี่ยวข้องกับการแท้งบุตร

การแท้งบุตรเป็นเพียงขบวนการธรรมชาติของร่างกายในการไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ที่ทารกจะมีชีวิตอยู่ไม่รอด

เจ้าหน้าที่สุขภาพไม่สามารถระงับการแท้งในระยะต้นๆ ให้เกิดขึ้น แต่จะสามารถประเมินดูว่าท่านจะมีปัญหาทางสุขภาพที่เป็นอันตรายมากกว่าหรือไม่ เช่นอาการแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์นอกมดลูก

ผดุงครรภ์ สูติแพทย์ แพทย์และเจ้าหน้าที่สุขภาพอื่นๆ จะสามารถช่วยเหลือท่านให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่น่าเศร้าโศก และจะช่วยให้ท่านตระหนักถึงสิ่งที่คิดว่าอาจจะเกิดขึ้นได้ในระหว่างการแท้งบุตร

“การสูญเสียการตั้งครรภ์นั้นไม่ค่อยจะเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ ที่ท่านได้ทำ”

# ฉันคิดว่ากำลังแพ้บุตร – ควรทำอย่างไร?

สัญญาณเตือนของการแพ้บุตรอาจรวมอาการเดียวหรือทั้งหมดของอาการต่างๆ ต่อไปนี้:

- > ปวดอย่างรุนแรงในบริเวณท้องน้อยด้านล่าง
- > เสียดท้อง
- > เลือดออกจากช่องคลอด

ถ้าท่านคิดว่ากำลังแพ้บุตรท่านควร:

- > โทรศัพท์ **เฮลท์ไคเร็กซ์ ออสเตรเลีย 1800 022 222** บริการให้ข้อมูลและคำแนะนำทางด้านสุขภาพทางโทรศัพท์ของรัฐบาลตลอด 24 ชั่วโมง หรือ
- > ไปหาแพทย์ในท้องถิ่นของท่าน

## รับการดูแลรักษา

มีบริการสุขภาพหลายแห่งในรัฐนิวเซาท์เวลส์สำหรับหญิงที่ประสบความยากลำบากในการตั้งครรภ์ในระยะเริ่มแรก

ถ้าท่านสงสัยว่ากำลังจะแพ้บุตร จงติดต่อ เฮลท์ไคเร็กซ์ ออสเตรเลีย หมายเลข 1800 022 222 ได้ทุกเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน เจ้าหน้าที่ประเมินอาการของท่านและแนะนำท่านให้ติดต่อขอรับบริการที่ดีที่สุด ถ้าจำเป็น

ขณะที่ท่านกำลังแสวงหาการดูแลรักษา เจ้าหน้าที่ผู้ทำการรักษาจะชี้แจงให้ท่านทราบถึงตัวเลือกในการรักษา และจะช่วยให้ท่านตัดสินใจเลือกการรักษาที่ดีที่สุดสำหรับตัวท่าน

ท่านอาจได้รับการเสนอคัดต่อไปนี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการของท่าน:

- การประเมินผลและการวิเคราะห์อาการทั่วไป
- การทำอัลตราซาวด์หรือการตรวจเลือดถ้าจำเป็น
- หนังสือส่งตัวท่านไปปรับการรักษาต่อที่เหมาะสม
- ให้ความสนับสนุนทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง

## จะเกิดอะไรขึ้นที่โรงพยาบาล?

แผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลมีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยที่  
ต้องการการรักษาพยาบาลอย่างรีบด่วน

ถ้าท่านกำลังรู้สึกตัวว่ามีปัญหาในการตั้งครรภ์ระยะ  
เริ่มแรก ท่านจำเป็นต้องจำไว้ว่าอาการที่เกิดขึ้น  
เหล่านี้บางครั้งอาจนำไปสู่อาการแทรกซ้อนต่อไปแก่  
สุขภาพของท่านด้วย

แผนกฉุกเฉินมีอุปกรณ์พิเศษพร้อมที่จะจัดการกับ  
อาการแทรกซ้อนที่ปัจจุบันทันด่วนและสำคัญมาก  
เช่นการตั้งครรภ์นอกมดลูก

## การคัดแยกผู้ป่วยคืออะไร?

ถ้าท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาที่แผนกฉุกเฉินของ  
โรงพยาบาล เมื่อไปถึงที่นั่นท่านจะพบกับพยาบาลผู้  
ทำหน้าที่คัดแยกผู้ป่วย

การคัดแยกผู้ป่วยเป็นระบบจัดลำดับความสำคัญของ  
ผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีอาการร้ายแรงถึงขั้นอาจเสียชีวิต  
มากที่สุดได้รับการดูแลรักษา

ผู้ป่วยส่วนมากที่มาแผนกฉุกเฉินล้วนแต่เป็นผู้ที่  
กำลังประสบกับการปวดเจ็บ หรือมีอาการป่วยอย่าง  
รุนแรง

ถ้าพยาบาลสงสัยว่าท่านกำลังมีปัญหาการตั้งครรภ์  
นอกมดลูก ท่านก็ควรจะได้รับ การดูแลรักษาเร็ว  
กว่ามีอาการเสียคท้องไม่หนักมากที่บริเวณท้องน้อย  
ตอนล่าง และมีเลือดออกทางช่องคลอด

แพทย์ของท่านและพยาบาลจะเข้าใจว่าการคุกคาม  
ใดๆต่อการตั้งครรภ์ของท่าน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความ  
วิตกกังวลเหลือล้น เจ้าหน้าที่จะพยายามจัดบริการ  
ต่างๆให้แก่ท่านทันทีที่เริ่มประเมินอาการของท่าน

ในขณะเดียวกัน ท่านควรแจ้งอาการเปลี่ยนแปลง  
ใดๆของท่านให้เจ้าหน้าที่ทราบทุกขั้นตอน และ  
โปรดแจ้งให้พยาบาลทราบทันทีถ้าท่านจำเป็นต้อง  
ไปห้องน้ำ



# ประเภทของการแท้งบุตร

## อาการคุกคาม

อาการที่แสดงว่าอาจจะคุกคามการแท้งบุตรเกิดขึ้นเมื่อร่างกายของท่านบ่งบอกสัญญาณต่างๆที่แสดงว่าท่านอาจจะแท้งบุตร

ท่านอาจมีเลือดออกทางช่องคลอดเล็กน้อย หรือปวดบริเวณท้องน้อย ด้านล่างในช่วงระยะเวลาต่างๆกัน บางครั้งเป็นเวลาหลายวันหรือหลายสัปดาห์

ระหว่างมีอาการคุกคามที่อาจจะแท้งบุตร ตามปกติปากมดลูกของท่านจะยังคงปิดอยู่

อาการคุกคามอาจจะทวีขึ้น จนถึงขั้นทำให้เกิดการแท้งหรืออาจบรรเทา ลง และท่านจะยังคงมีการตั้งครรภ์และทารกที่สุขภาพสมบูรณ์ต่อไป

เกือบไม่มีอะไรที่แพทย์ ผดุงครรภ์หรือตัวท่านเองจะสามารถทำได้ในการ ป้องกันการตั้งครรภ์ไว้

ในอดีต มีการแนะนำให้นอนพักผ่อน แต่ก็ไม่มีการศึกษาทางวิชาการที่ แสดงว่าการกระทำดังกล่าวจะช่วยให้เมื่อถึงขั้นนี้

## หลีกเลี่ยงไม่ได้

การแท้งบุตรที่หลีกเลี่ยงไม่ได้อาจเกิดขึ้นหลังจากมีอาการคุกคามของการ แท้ง หรือโดยไม่มีอาการเตือนเลย

ตามปกติก็มีเลือดออกทางช่องคลอดปริมาณมากกว่า และรู้สึกเสียดใน บริเวณท้องน้อยด้านล่างอย่างรุนแรง

ระหว่างที่มีการแท้งบุตร ปากมดลูกของท่านจะเปิด และทารกอ่อน (ฟีทัส) จะหลุดออกมากับเลือดที่ไหลออก

## การแท้งบุตรที่สมบูรณ์

การแท้งบุตรที่สมบูรณ์ได้แก่เมื่อเนื้อเยื่อของการตั้งครรภ์หลุดออกจาก มดลูกจนหมด

เลือดที่ออกจากช่องคลอดอาจจะยังออกต่อไปเป็นเวลาหลายวันหลังการ แท้ง และเป็นธรรมดาที่จะมีอาการปวดเสียดที่คล้ายกับการเจ็บท้องหรือ การปวดเมื่อมีประจำเดือนอย่างรุนแรงเนื่องจากมดลูกว่างเปล่า

ถ้าท่านแท้งบุตรที่บ้านหรือในแห่งอื่นที่ไม่มีเจ้าหน้าที่สุขภาพอยู่ ณ ที่นั้น ท่านควรไปให้แพทย์ตรวจเพื่อให้แน่ใจว่าเป็นการแท้งที่สมบูรณ์แล้ว

## การแท้งไม่สมบูรณ์

การแท้งบุตรที่ยังไม่สมบูรณ์ ได้แก่เมื่อเนื้อเยื่อของการตั้งครรภ์บางส่วนยังคงค้างอยู่ในมดลูก

เลือดจะยังคงออกทางช่องคลอด และอาการเสียดที่บริเวณท้องน้อยด้านล่างจะยังมีอยู่ เนื่องจากมดลูกพยายามขับสิ่งที่ตกค้างอยู่ออกให้หมด

แพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านจำเป็นต้องประเมินว่าจำเป็นต้องใช้วิธีการสั้นๆ ในการขยายปากมดลูกและทำการขูดมดลูก (ที่เรียกว่า ดีและซี) เพื่อเอาเนื้อเยื่อของการตั้งครรภ์ที่ยังค้างอยู่ออกหรือไม่ วิธีการนี้เป็นขบวนการทางการแพทย์ที่สำคัญวิธีหนึ่งซึ่งจะต้องกระทำในห้องผ่าตัด

## ไม่มีการแท้ง

เมื่อการแท้งไม่เกิดขึ้น ทารกเสียชีวิต แต่ยังอยู่ในมดลูก

อาจมีของเหลวสีน้ำตาลออกจากช่องคลอด และมีอาการของการตั้งครรภ์ในระยะแรกบ้าง เช่น คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ที่อาจค่อยๆหายไป

อาการแท้งสามัญอื่นๆ เช่นการปวดท้องอย่างรุนแรง หรือเลือดออกทางช่องคลอดอาจไม่เกิดขึ้นก็ได้ ท่านอาจไม่รู้สึกละแวกว่าอะไรเกิดขึ้นกับทารก และจะรู้สึกช็อกกับต่อการสูญเสียเมื่อไปทำสแกนครั้งแรกหรือครั้งถัดไปที่พบว่าหัวใจทารกหยุดเต้น ท่านควรไปหาแพทย์เพื่อปรึกษเกี่ยวกับข้อเลือกต่างๆของการรักษาพยาบาล

## การแท้งซ้ำ

มีหญิงจำนวนน้อยที่เกิดการแท้งซ้ำ (คือแท้งสามครั้งหรือมากกว่าติดๆกัน)

ปัญหานี้ไม่ค่อยเกิดขึ้นบ่อย และเป็นปัญหาหนึ่งที่ต้องการการตรวจติดตามผลจากแพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะทางในระหว่างการตั้งครรภ์ในอนาคต

ถ้าการแท้งครั้งนี้เป็นการแท้งครั้งที่สาม หรือการแท้งที่ติดๆกันหลายครั้ง ทางที่ดีที่สุดคือปรึกษาเรื่องนี้กับแพทย์ของท่านผู้ที่จะสามารถค้นหาสาเหตุได้

# การตั้งครรภ์แบบอื่นที่ยังผลให้เกิดการแท้ง ได้แก่:

## การตั้งครรภ์นอกมดลูก

การตั้งครรภ์นอกมดลูกคือการที่ตัวอ่อน (เอ็มบริโอ) ฝังตัวที่ภายในท่อทางเดินรังไข่ หรือในบริเวณอื่นๆ นอกมดลูก

ตามปกติทารกอ่อน (ฟัทัส) ไม่สามารถรอดชีวิตได้ในกรณีของการตั้งครรภ์นอกมดลูก

อาการที่ท่านอาจประสบเกี่ยวกับการตั้งครรภ์นอกมดลูก คือท่านจะรู้สึกมีอาการปวดอย่างรุนแรงในบริเวณท้องน้อยด้านล่าง มีเลือดออกจากช่องคลอด รู้สึกเหมือนจะเป็นลม อาเจียน หรือปวดที่ปลายขาข้างหนึ่ง

ถ้าท่านรู้สึกว่ามีอาการเหล่านี้ เป็นเรื่องสำคัญมากที่ท่านจะต้องขอรับการรักษาพยาบาลโดยทันที

## การตั้งครรภ์โดยไม่มีเอ็มบริโอ

เกิดขึ้นเมื่อถุงน้ำคร่ำพัฒนาขึ้นแต่ไม่มีทารกอยู่ภายใน

ตามปกติจะค้นพบสภาวะนี้ระหว่างทำสแกน ส่วนมากเป็นกรณีที่เอ็มบริโอได้ถือกำเนิดขึ้นแต่ไม่เติบโต และถูกดูดเข้าไปในมดลูกตั้งแต่ในระยะแรกๆ

ท่านควรพบแพทย์ของท่านเพื่อหารือข้อเลือกต่างๆ ในการรักษาพยาบาล

# ไม่ใช่ความผิดของท่าน

ถ้าการตั้งครุฑของท่านสิ้นสุดลงในระยะแรกๆ และอย่างคาดไม่ถึง ท่านอาจประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นานาประการ

ความรู้สึกเศร้าโศกแสนสาหัส ความว้าเหว่เดียวดาย ความไม่เชื่อ และความโกรธเป็นปฏิกิริยาสามัญของการสูญเสียทารก

หญิงหลายคนและคู่ครองอาจมีความรู้สึกผิดด้วย แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ควรพึงระลึกว่าความสูญเสียจากการตั้งครุฑนั้นมักไม่เกี่ยวข้องกับการกระทำของท่าน

ไม่มีกรพิสูจน์ว่าความเครียด การทำงาน และกิจวัตรประจำวันมีส่วนเชื่อมโยงกับการแท้งบุตร

ในทำนองเดียวกัน ความไม่ผูกพันพอกับความคิดเรื่องการมีบุตร ความรู้สึกหวาดหวั่นเรื่องการตั้งครุฑ หรือการที่ต้องทำงานบ้านมากมายหลายอย่าง ก็ไม่ใช่สิ่งที่พิสูจน์ว่าเป็นสาเหตุแท้จริงของการแท้งบุตร

ในหลายกรณี การแท้งบุตรในระยะแรกๆ เกี่ยวข้องกับความไม่สมดุลของการสืบพันธุ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากพัฒนาการของทารก อย่างไรก็ตาม หญิงหลายคน อาจจะไม่มีทางรู้สาเหตุเจาะจงของการแท้งบุตรว่าคืออะไร

สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่า ท่านได้รับความสนับสนุนและความเข้าใจ ที่ท่านต้องการเพื่อผ่านพ้นระยะเวลาที่ยากลำบากนี้ แพทย์ของท่านหรือโรงพยาบาลอาจแนะนำให้ท่านพบกับที่ปรึกษา และหน่วยงานสนับสนุนอื่นๆที่มีประสิทธิภาพให้ความช่วยเหลือแก่หญิงและชายรับสภาพการสูญเสียทารก

*“ผดุงครุฑอ้างว่าคำถามที่ถูกถามบ่อยมากที่สุด หลังจากการแท้งบุตร คือ “ทำไมมันถึงเกิดขึ้นได้?” และคำตอบธรรมดาสามัญที่สุดคือ “มันไม่ใช่ความผิดของคุณ”*

# ให้ความสนับสนุนซึ่งกันและกัน

บ่อยครั้งที่หญิงและคู่ครองแสดงความรู้สึกที่แตกต่าง  
กันต่อการแท้งบุตร

สำหรับหญิงบางคน ความรู้สึกผูกพันกับทารกเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เนื่องจากมีสิ่งกระตุ้นความจำทางร่างกายให้นึกถึงทารกบ่อยๆ ในขณะที่ร่างกายปรับตัวในระยะเริ่มแรกตั้งครรภ์ สำหรับคู่ครองนั้นความรู้สึกผูกพันทางร่างกายและทางอารมณ์อย่างฉับพลันมีน้อยกว่า

คู่ครองหลายคนเสียใจที่สูญเสียทารก แต่ยังไม่เท่ากับ ความห่วงใยที่ได้เป็นสักขีพยานความปวดร้าวและความเศร้าโศกของคู่ของตน

หญิงบางคนอาจจมอยู่กับความเศร้าโศก ราวให้และต้องการพูดถึงสิ่งที่ตนได้เผชิญมา คู่ครองอาจพบว่าเป็นการยากที่จะเข้าใจความเปลี่ยนแปลงในคู่ของตน หลังจากการแท้งบุตร และผลทางอารมณ์ที่คู่ของตนกำลังเผชิญอยู่

ในช่วงเวลานี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคู่ครองที่จะต้องให้ความสนับสนุนมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยมีความอดทนและแสดงความเห็นอกเห็นใจ

คู่ครองอาจรู้สึกวาดใจอยู่ระหว่างต้องปลอบใจตนเองกับความต้องการที่จะช่วยปลอบประโลมคู่ของตนให้ผ่านพ้นจากความสูญเสียและความเศร้าโศกนี้

“เพื่อที่ฉันจะรู้สึกดีขึ้น  
ฉันจำเป็นต้องพูดถึงมัน  
สำหรับเขาเพื่อที่เขาจะ  
รู้สึกดีขึ้น เขากลับไม่ยอม  
ได้ยินเรื่องนี้เลย”

นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยารายงานว่า แม้ คู่ครองที่ไม่มีความผูกพันลึกซึ้งกับทารกของตนที่อยู่ในครรภ์ และดูเหมือนว่าไม่มีความใส่ใจหรือสนใจในทารกเท่าไรต่อประสบการณ์ในการสูญเสีย แต่พวกเขาก็ยังมีความรู้สึกถึงเครียดภายหลังการแท้งบุตร

เป็นสิ่งธรรมดาที่ท่านย่อมจะรู้สึกเสียใจมากต่อการสูญเสียทารก อย่างไรก็ตาม ถ้าปรากฏว่าไม่ท่านก็คู่ครองของท่านกำลังตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องขอความช่วยเหลือเป็นพิเศษจากที่ปรึกษา

**“ฉันหมดความสนใจในทุกสิ่งทุกอย่าง ฉันไม่อยากลุกออกจากเตียง การพูดจากับที่ปรึกษาช่วยให้ฉันเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง ทำให้ฉันผ่านพ้นมาได้”**

ความรู้สึกกังวล ความเสียใจและความเศร้าสลดอย่างสุดซึ้งที่เป็นอยู่นานมากกว่าสองสัปดาห์ โดยทั่วไปเรียกว่าภาวะซึมเศร้า ประสบการณ์ที่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าหลังการแท้งบุตรมีต่าง ๆ กัน แต่ตามปกติจะรวมถึงอาการหลายอย่างดังต่อไปนี้:

- รำไห้ตลอดเวลา
- นอนไม่หลับ
- รู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ค่า
- ไม่กินอาหารหรือกินมากเกินไป
- ไม่สามารถรับมือกับงานปกติได้
- ถอนตัวจากการพบปะผู้คน
- ไม่มีความสนใจหรือความสนุกสนานกับกิจกรรมต่างๆที่เคยทำตามปกติ
- คิดถึงการฆ่าตัวตายหรือการทำร้ายตัวเอง
- ความจำเสื่อมหรือยากที่จะมีสมาธิ

ถ้าท่านมีความเป็นห่วงเกี่ยวกับตัวเองหรือคู่ครองของท่าน ควรปรึกษากับผู้ดูแลรักษาท่าน เจ้าหน้าที่จะสามารถจัดให้ท่านติดต่อกับนักสังคมสงเคราะห์หรือที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญเพื่อที่จะได้ช่วยให้ท่านผ่านพ้นระยะเวลาโศกเศร้านี้

# ก้าวหน้าต่อไป

ท่านและคู่ครองของท่านอาจรู้สึกสับสนไม่แน่ใจเมื่อนึกถึงการตั้งครรภ์อีกในอนาคต

เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องบอกเล่าความรู้สึกของท่านกับคู่ครองของท่าน บางคนต้องการเวลาเพื่อให้ผ่านพ้นความเศร้าโศกของตนเองก่อนจะมีความรู้สึกพร้อมทางใจที่จะ “พยายามอีกที” สำหรับคนอื่นๆคำถามอาจได้แก่ ฉันพยายามอีกทีได้ไหม?

โปรดจำไว้ว่า หญิงร้อยละ 95 ผู้มีประสบการณ์แท้งบุตรครั้งหนึ่งแล้ว จะมีบุตรที่สุขภาพสมบูรณ์ได้ต่อไป หญิงจำนวนถึงร้อยละ 75 ที่เคยแท้งมาแล้วสามครั้งหรือมากกว่านั้นในที่สุดจะสามารถตั้งครรภ์และมีบุตรอย่างปกติได้

ในขณะที่สถิติเหล่านี้ให้ความมั่นใจ ความคิดเรื่องการตั้งครรภ์อีกครั้งหนึ่งอาจจะยังทำให้มีความครั้นคร้ามถึงขนาดหวาดกลัวแก่หญิงบางคน

ไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอนว่าเมื่อไรเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคิดตั้งครรภ์อีกครั้ง แต่จะช่วยให้ถ้าหญิงทุกคนปรึกษาแพทย์ จีพีของตนก่อนพยายามตั้งครรภ์ แพทย์จีพีอาจตรวจร่างกายโดยทั่วไปให้ท่าน และช่วยให้ท่านเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตหรือโภชนาการที่อาจจะเป็นประโยชน์แก่การตั้งครรภ์ในอนาคต

*“หญิงร้อยละ 95 ผู้มีประสบการณ์แท้งบุตรมาครั้งหนึ่งแล้ว จะมีบุตรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ได้ต่อไป”*

# ผู้เข้าพบเจ้าติดต่อ

สูติแพทย์

โทรศัพท์

ผดุงครรภ์

โทรศัพท์

ที่ปรึกษา

โทรศัพท์

นักสังคมสงเคราะห์

โทรศัพท์

แพทย์จีที

โทรศัพท์

## หมายเหตุ

## ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

เฮลท์ไดเร็กต์ ออสเตรเลีย  
**healthdirect Australia**  
**1800 022 222**

บริการให้ข้อมูลและคำแนะนำทางด้านสุขภาพของรัฐบาลทางโทรศัพท์ตลอด 24 ชั่วโมง

ซิดส์ และ คิดส์ นิวเซาท์เวลส์  
**SIDS and Kids NSW**  
**1800 651 186**

ซิดส์ และ คิดส์ นิวเซาท์เวลส์ช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ให้แก่บุคคลหรือครอบครัวที่ประสบกับการเสียชีวิตของทารกระหว่างตั้งครรภ์ ขณะคลอดหรือในวัยทารก ทั้งนี้รวมถึงการแท้งบุตร บุตรเสียชีวิตในครรภ์ บุตรเสียชีวิตเมื่อแรกเกิด และการเสียชีวิตของทารกอย่างฉับพลัน (ซิดส์) และการเสียชีวิตของเด็กจนถึงอายุ 6 ปี

[www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)

มาเธอร์เซฟ **MotherSafe**  
โทรศัพท์ (02) 9382 6539 และ  
**1800 647 848**

บริการให้คำปรึกษาฟรีแก่หญิงที่มีความกังวลเกี่ยวกับการใกล้ชิดกับยาเสพติด ยารักษาโรค การติดยา การขายรังสี หรือ อาชีพที่ทำระหว่างที่ตั้งครรภ์ หรือการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา

การอนามัยนิวเซาท์เวลส์  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)