



流产

需要被重视

表达关怀与支持指南 您可以说什么、做什么



流产可能是一段孤独的经历。很多时候，这是因为身边的人不知道该说些什么或做些什么来提供帮助。

有时，仅仅是倾听或陪对方聊聊天，就能带来很大的安慰。让您关心的人自己决定需要什么，无论是独处的空间、陪伴，还是一个倾诉的机会。

了解您可以说些什么，以及如何以对方需要的方式，为经历过流产的人提供支持。

如何开启对话

您也许找不到最合适的话，这没关系。下面是一些开启话题的方式，还有一些能帮上忙的小举动。这些建议来自许多亲身经历过流产的人，希望能帮助您为需要的人提供最有意义的支持。



可以说的话

“我为你的失去感到难过”
“你有这样的感受是正常的”
“谢谢你愿意告诉我这件事”
“如果你想聊聊，我随时愿意倾听”
“如果你不想谈这件事，我们可以不谈”
“我不知道该说些什么，但我会陪着你”
“你不是一个人在面对这一切”
“有什么我可以帮忙的吗？”
“我在记挂着你”
“这不是你的错”
“爱你”



不宜说的话

“是不是你做了什么导致的？”
“你该庆幸自己还有其他孩子”
“你会慢慢走出来的”
“至少那时候月份还小”
“如果孩子有问题，生下来也不好”
“情况本来可能更糟”
“至少你知道自己是能怀孕的”
“凡事发生都有它的原因”
“那其实还算不上是个孩子”
“是缘分未到吧”
或什么都不说。

如果您觉得自己说错了话、做错了事，请坦诚承认，并为说过的话道歉。真诚的关心比完美的表达更重要。

其他提供支持的方式

花时间陪伴对方，或主动提出帮助，都可以给对方带来很大的安慰。下面是一些表达关心的简单方式：



轻松地聚一聚

比如一起散散步、看看电视，或一起做顿饭，让对方按照自己的意愿，想说多少就说多少。



帮忙做家务

洗碗、采购生活用品、晾衣服或吸尘，这些小事都能让对方感受到您的关心。



开车送对方就诊

帮忙接送、陪在对方身边，可以让对方感到不那么孤单。



送一份小礼物

带给对方爱吃的食物、一束鲜花，或一份做好的饭菜，都可能让他们倍感温暖。



帮忙照看宠物或孩子

当对方需要一些独处时间，或需要外出赴约时。



保持联系

在之后的几周、几个月里，发条信息，关心一下对方的近况，都能让对方感受到支持。



倾听、了解，并花时间陪伴在对方身边，真的能让他们感到不那么孤单。



本资源由澳大利亚政府制作，其内容基于对多位曾经历流产人士的咨询意见编写而成。

如需获取更多关于如何支持流产经历者的免费资源，请访问 www.health.gov.au/miscarriage-matters 或扫描二维码。

如果您或您关心的人经历了流产，可以获得相关支持。您不用一个人面对一切。



早期妊娠流产后的同伴支持与信息。
请访问 www.pinkelephants.org.au
或拨打帮助热线 1300 726 306。



针对流产的免费情绪疏导与哀伤支持。请拨打 24/7 全天候支持热线 1300 308 307，或访问 www.rednose.org.au



有关流产的支持服务与信息。
请访问 miscarriageaustralia.com.au



为原住民及托雷斯海峡岛民提供的支持服务。请拨打 13 92 76。