



小產

不容忽視

表達關懷與支持指南 可以說的話或可以做的事情



小產可能是一段孤單的經歷。很多時候，這是因為身邊人不知道可以說甚麼、做甚麼，才能提供幫助。

有時候，只是聆聽或展開對話，已經可以帶來很大幫助。讓您關心的人按自己的需要決定支持方式，不論是需要空間、陪伴，還是一次傾談的機會。

了解可以說甚麼，以及如何按照對方需要的方式，支持曾經歷小產的人。

如何開始對話

您未必能想到最完美的說話，但這沒有關係。以下是一些開始對話的方式，以及可以帶來幫助的小行動。這些建議是透過諮詢曾經歷小產的人而制定，旨在幫助您提供更貼心、更有意義的支持。



可以說甚麼

- 「很遺憾您經歷這樣的痛苦」
- 「不論您現在有甚麼感受，都沒有關係」
- 「謝謝您願意告訴我」
- 「如果您想談談，我很樂意聆聽」
- 「如果您不想談話，我們也不用勉強」
- 「我不知道該說甚麼，但我會在這裡陪著您」
- 「您並不孤單」
- 「有甚麼我可以幫忙的嗎？」
- 「我一直惦記著您」
- 「這不是您的錯」
- 「愛您」



不應該說甚麼

- 「是不是您做了甚麼才會這樣？」
- 「您應該慶幸自己還有其他孩子」
- 「您遲早會放下的」
- 「至少當時懷孕時間還早」
- 「您也不會想要一個有問題的寶寶吧」
- 「情況本來可能會更糟」
- 「至少您知道自己可以懷孕」
- 「凡事發生都有原因」
- 「那還不算是真正的寶寶」
- 「這件事本來就不該發生」
- 或者甚麼也不說。

如果您覺得自己說錯話或做錯事，請承認並為自己說過的話道歉。關心，比追求完美更重要。

其他可以幫忙的方式

陪伴對方，或主動提出幫忙，都可以帶來很大支持。以下是一些簡單的關懷方式：



輕鬆聚一聚

這可包括一起散步、看電視或煮飯，讓您關心的人按自身需要，決定想談論多少。



幫忙處理家務

洗碗、幫忙購買日用品、晾曬衣服或吸塵等簡單行動，都可以表達您的關心。



接送對方前往覆診

協助交通安排，並陪伴對方，可以減少孤單無助的感覺。



送上一份小心意

送上對方喜歡的小食、鮮花或一頓煮好的飯菜，都可能讓對方深深感受到您的心意。



照顧對方的寵物或孩子

讓對方有一點獨處時間，或安心出席預約。



定期聯絡

在之後數星期甚至數個月，發訊息問候對方近況，可以讓對方感到獲得支持。



聆聽、了解和陪伴，都可以幫助對方減少孤單感。



本資源由澳洲政府製作。內容參考了不同曾經歷小產人士的意見。

如欲了解更多有關支持曾經歷小產人士的免費資源，請瀏覽 www.health.gov.au/miscarriage-matters 或掃描 QR code。

如果您或您關心的人曾經歷小產，有支援可為您提供幫助。您並不孤單。



為懷孕早期失去胎兒的人提供同路人支持及資訊。請瀏覽 www.pinkelephants.org.au 或致電支援熱線 1300 726 306。



為經歷小產人士提供免費的哀傷及失落支援。請致電 24/7 支援熱線 1300 308 307 或瀏覽 www.rednose.org.au



有關小產的支援及資訊。請瀏覽 miscarriageaustralia.com.au



為澳洲原住民及托雷斯海峽島民提供支援。請致電 13 92 76。