



Sảy thai

là Chuyện Quan trọng

Hướng dẫn cách thể hiện sự hỗ trợ
Những gì bạn có thể nói và làm

Sảy thai có thể là một trải nghiệm cô đơn. Thường là vì mọi người không biết phải nói hoặc làm gì để giúp đỡ.

Đôi khi chỉ cần lắng nghe hoặc trò chuyện có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Hãy để người mà bạn quan tâm dẫn dắt về việc họ cần gì, cho dù đó là không gian, sự đồng hành hay cơ hội để trò chuyện.

Hãy tìm hiểu những gì bạn có thể nói và cách bạn có thể hỗ trợ người đã sảy thai - theo bất cứ cách nào mà họ có thể cần ở bạn.

Cách bắt đầu cuộc trò chuyện

Bạn có thể không có những lời hoàn hảo, nhưng điều đó không sao. Dưới đây là những cách để bắt đầu một cuộc trò chuyện, và những hành động nhỏ có thể hữu ích.

Lời khuyên này đã được xây dựng thông qua tham vấn với những người đã trải qua sảy thai để giúp bạn cung cấp sự hỗ trợ ý nghĩa nhất.



Những điều nên nói

"Tôi rất tiếc về sự mất mát của bạn"

"Mọi cảm xúc của bạn lúc này đều hoàn toàn chính đáng"

"Tôi thật sự trân trọng vì bạn đã kể cho tôi nghe"

"Tôi sẵn sàng lắng nghe nếu bạn muốn nói chuyện"

"Chúng ta không cần phải nói về chuyện đó nếu bạn không muốn"

"Tôi không biết phải nói gì, nhưng tôi luôn sẵn sàng nếu bạn cần tôi"

"Bạn không cô đơn"

"Có gì tôi có thể giúp không?"

"Nghĩ về bạn"

"Đó không phải là lỗi của bạn"

"Yêu bạn"



Những điều không nên nói

"Đó có phải là do bạn đã làm gì không?"

"Hãy biết ơn vì bạn còn có những đứa con khác"

"Bạn sẽ vượt qua thôi"

"Ít nhất là nó đã xảy ra sớm"

"Bạn sẽ không muốn có một đứa con có vấn đề"

"Chuyện đã có thể tệ hơn"

"Ít nhất bạn biết rằng bạn có thể mang thai"

"Mọi việc xảy ra đều có lý do"

"Nó chưa thực sự là một em bé"

"Chuyện này có lẽ là do số phận"

Hoặc không nói gì cả.

Nếu nghĩ rằng bạn đã nói hoặc làm điều gì sai, hãy thừa nhận và xin lỗi về những gì bạn đã nói. Sự quan tâm quan trọng hơn sự hoàn hảo.

Những cách khác bạn có thể giúp

Dành thời gian bên nhau hoặc đề nghị giúp đỡ có thể có ý nghĩa rất lớn. Những cách đơn giản để thể hiện sự quan tâm bao gồm:



Gặp gỡ thân mật

Có thể là đi dạo, xem TV hoặc nấu ăn cùng nhau - nơi người mà bạn quan tâm có thể nói nhiều hay ít tùy theo nhu cầu của họ.



Giúp đỡ việc nhà

Những hành động đơn giản như rửa bát, giúp đi chợ, phơi quần áo hoặc hút bụi có thể cho thấy bạn quan tâm.



Lái xe đưa họ đến một cuộc hẹn

Giúp đỡ việc đi lại và đồng hành cùng họ có thể làm cho trải nghiệm bớt cô đơn.



Đề lại cho họ một món quà

Mang đến món ăn mà họ yêu thích, hoa hoặc một bữa ăn đã nấu có thể là những hành động được họ vô cùng biết ơn.



Chăm sóc thú cưng hoặc con cái của họ

Nếu họ cần thời gian một mình, hoặc để tham dự các cuộc hẹn.



Liên lạc thường xuyên

Gửi tin nhắn và kiểm tra tình hình của họ trong những tuần và tháng sau đó có thể giúp họ cảm thấy được hỗ trợ.



Lắng nghe, tìm hiểu và dành thời gian cùng nhau có thể thực sự giúp ai đó cảm thấy bớt cô đơn.



Tài liệu này do Chính phủ Úc soạn thảo. Tài liệu dựa trên sự tham vấn với nhiều người đã có trải nghiệm sảy thai.

Để có thêm tài liệu miễn phí về việc hỗ trợ người bị sảy thai, truy cập www.health.gov.au/miscarriage-matters hoặc quét mã QR.

Luôn có hỗ trợ nếu bạn hoặc người mà bạn quan tâm đã sảy thai. Bạn không cô đơn.



Hỗ trợ đồng đẳng và thông tin sau khi sảy thai sớm. Truy cập www.pinkelephants.org.au hoặc gọi đường dây trợ giúp 1300 726 306.



Hỗ trợ miễn phí về đau buồn và mất mát về việc sảy thai. Gọi Đường dây Hỗ trợ 24/7 theo số 1300 308 307 hoặc truy cập www.rednose.org.au



Hỗ trợ và thông tin về sảy thai. Truy cập miscarriageaustralia.com.au



Hỗ trợ cho người Bản địa và Cư dân Đảo Torres Strait. Gọi 13 92 76.