



Australian Government
Department of Health, Disability and Ageing

流产

需要被重视

表达关怀与支持指南
认识流产的真相



流产影响着许多人和家庭,但人们对流产仍然存在许多误解和错误观念。

人们未必清楚流产究竟是怎么回事、经历流产可能是什么感受,也未必知道如何为正在经历流产的人提供支持。

了解这些真相,能帮您更好地体察对方的心情、给予关怀与安慰,为对方提供支持,也能帮助对方减轻流产之后可能随之而来的自责、羞愧与孤独感。



4 分之 1

确诊怀孕中以流产告终的比例



约 285 例

澳大利亚每天发生的流产数量



孕 20 周前

流产发生的妊娠阶段

需要知道的重要事项有哪些?

没有“对”或“错”的感受

每个人,包括伴侣在内,都可能对流产产生各种不同的情绪,比如悲伤、内疚,甚至是松了一口气。

聊一聊流产,会有帮助

您可以询问对方的感受,也可以只是陪伴在对方身边。花时间陪伴对方、用心倾听,能为对方带来慰藉,提供支持。

流产很少是任何人的错

大多数情况下，流产的确切原因可能无法查明。然而，人们往往会试图寻找原因，或责怪自己。

流产并非由以下原因造成：

- 搬提重物
- 吃辛辣食物
- 过去使用过避孕措施
- 孕期发生性行为

虽然这些观念很常见，但研究表明，它们并不会导致流产。¹

流产同样会影响伴侣

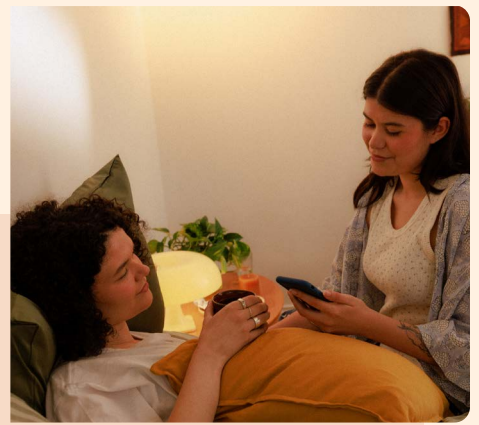
流产影响的往往不止一个人。它可能影响伴侣、家人、朋友、同事和更广泛的社区。

在怀孕未满 12 周前分享怀孕的消息是完全可以的

许多人会等到怀孕12周后才告诉别人自己怀孕的消息。但分享怀孕消息并没有什么对或错的时机。早点分享这个消息，反而能让人在需要时获得支持。

无论经历如何，失去始终是失去

每一次流产都值得获得关怀和支持，无论怀孕是如何发生的、是哪一种失去，或发生在什么阶段。



真诚的关心比完美的表达更重要

对于亲身经历流产的人、其伴侣和亲友来说，流产可能让人感到非常孤独。

说一些支持的话，耐心倾听、不加评判，或者只是陪在对方身边，都能让他们不那么孤单。

您无需说得完美，真诚的关心比完美的表达更重要。



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。

¹ 这些是 Jean Hailes 2025 年全国女性健康调查中，女性对流产常见的误解。了解更多信息，请访问：www.jeanhailes.org.au/wp-content/uploads/2026/01/0925_NWHS25_report_EPL_knowledge_FINAL.pdf