



Australian Government
Department of Health, Disability and Ageing

小產 不容忽視

表達關懷與支持指南
認識小產相關資訊



小產影響很多人及家庭，但社會上對小產仍然存在不少誤解和迷思。

人們未必真正了解甚麼是小產、小產可能是怎樣的經歷，或可以如何支持正在經歷小產的人。

認識相關資訊，可以幫助您以同理心、關懷和支持，陪伴您關心的人，同時也能幫助他們減少小產後可能出現的自責、羞愧和孤立感。



每4次懷孕便有1次
以小產告終



澳洲每天發生
約 285 宗小產個案



懷孕未滿 20 週
出現小產的懷孕階段

有甚麼需要知道的重要事項？

感受沒有「對」與「錯」

不同人，包括伴侶，對小產都可能不同感受。例如哀傷、內疚，或甚至感到如釋重負。

談論小產，也可以帶來幫助

您可以問候對方的感受，也可以只是陪伴在旁。陪伴和聆聽，都可以帶來安慰和支持。

小產一般不是任何人的錯

大多數情況下，未必能夠確定小產的確實成因。然而，人們往往會試圖尋找原因，或責怪自己。

小產並不是由以下原因造成：

- 提舉重物
- 進食辛辣食物
- 過往使用避孕措施
- 懷孕期間發生性行為

雖然這些想法十分常見，但研究顯示它們並不會導致小產。¹

小產也會影響伴侶

小產影響的往往不只一個人。伴侶、家人、朋友、同事，以至更廣泛的社群也可能受影響。

懷孕未滿12週，也可以分享懷孕消息

很多人會等到懷孕12週後才分享懷孕消息。但甚麼時候告訴別人，並沒有對或錯。較早分享懷孕消息，可以讓人在有需要時獲得支持。

無論經歷如何，失去就是失去

不論懷孕是如何開始、怎麼樣失去，或在甚麼階段發生，每一次小產都應該獲理解、關懷和支持。



關心，比追求完美更重要

對親身經歷小產的人、其伴侶及摯親來說，小產可以是一段非常孤單的經歷。說出支持的話、不帶批判地聆聽，或只是陪伴在旁，都可以讓對方減少孤單感。您不需要講出最完美的說話，關心比追求完美更重要。



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。

¹ 以上是 Jean Hailes 2025 年全國女性健康調查中，女性對小產常見的誤解。如欲了解更多，請瀏覽：www.jeanhailes.org.au/wp-content/uploads/2026/01/0925_NWHS25_report_EPL_knowledge_FINAL.pdf