



Australian Government
Department of Health, Disability and Ageing

Sảy thai

là Chuyện Quan trọng

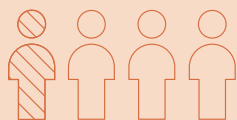
Hướng dẫn cách thể hiện sự hỗ trợ
Tìm hiểu thông tin thực tế về sảy thai



Sảy thai ảnh hưởng đến nhiều người và gia đình, tuy nhiên những hiểu lầm và quan niệm sai về sảy thai vẫn còn phổ biến.

Không phải lúc nào người ta cũng hiểu sảy thai là gì, nó có thể có cảm giác như thế nào, hoặc làm thế nào để hỗ trợ người đã sảy thai.

Việc tìm hiểu thông tin thực tế có thể giúp bạn hỗ trợ người mà bạn quan tâm với sự đồng cảm, tình yêu thương và sự an ủi, đồng thời giảm bớt cảm giác đổ lỗi, xấu hổ và cô lập có thể có sau khi sảy thai.



1 trong 4

Các trường hợp mang thai đã được xác nhận kết thúc bằng việc sảy thai



Khoảng 285

Ca sảy thai xảy ra hàng ngày ở Úc



Trước 20 tuần

Giai đoạn thai kỳ xảy ra sảy thai

Điều gì quan trọng cần biết?

Không có cảm giác nào là "đúng" hay "sai"

Mọi người, bao gồm cả người bạn đời, có thể có nhiều cảm xúc khác nhau về việc sảy thai. Ví dụ, đau buồn, tội lỗi hoặc thậm chí nhẹ nhõm.

Nói về việc sảy thai có thể giúp ích

Bạn có thể hỏi ai đó cảm thấy thế nào, hoặc chỉ đơn giản là ở bên cạnh họ. Dành thời gian bên nhau và lắng nghe có thể mang lại sự an ủi và hỗ trợ.

Sảy thai hiếm khi là lỗi của ai

Trong hầu hết các trường hợp, nguyên nhân chính xác của việc sảy thai có thể không xác định được. Tuy nhiên, mọi người thường tìm kiếm lý do hoặc tự trách mình.

Sảy thai không phải do:

- Nâng nhấc vật nặng
- Ăn đồ ăn cay
- Sử dụng biện pháp tránh thai trong quá khứ
- Quan hệ tình dục khi mang thai

Mặc dù những niềm tin này là phổ biến, nghiên cứu cho thấy chúng không gây sảy thai.¹

Sảy thai cũng ảnh hưởng đến người bạn đời

Sảy thai thường ảnh hưởng nhiều người hơn một người. Nó có thể ảnh hưởng đến bạn đời, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và cộng đồng rộng lớn hơn.

Bạn có thể chia sẻ tin vui về việc mang thai trước 12 tuần

Nhiều người chờ đến 12 tuần mới chia sẻ tin mang thai. Tuy nhiên không có thời điểm nào là đúng hay sai để nói với người khác. Chia sẻ tin sớm hơn có thể giúp mọi người nhận được hỗ trợ nếu họ cần.

Mất mát là mất mát, bất kể hành trình như thế nào

Mỗi trường hợp sảy thai đều đáng nhận được sự cảm thông và hỗ trợ, bất kể thai kỳ được thụ thai như thế nào, mất mát thuộc loại nào, hay thời điểm xảy ra.



Sự quan tâm quan trọng hơn sự hoàn hảo

Trải qua việc sảy thai có thể khiến người chịu mất mát về thể chất, bạn đời và người thân của họ cảm thấy rất cô đơn.

Đưa ra lời động viên, lắng nghe mà không phán xét, hoặc chỉ đơn giản là ở bên cạnh họ có thể giúp họ cảm thấy bớt cô đơn.

Bạn không cần phải có những lời hoàn hảo, sự quan tâm quan trọng hơn sự hoàn hảo.



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.

¹ Đây là những quan niệm sai lầm phổ biến về sảy thai mà phụ nữ đã có trong Khảo sát Sức khỏe Phụ nữ Toàn quốc Jean Hailes năm 2025. Để đọc thêm, truy cập: www.jeanhailes.org.au/wp-content/uploads/2026/01/0925_NWHS25_report_EPL_knowledge_FINAL.pdf