



流产

需要被重视

表达关怀与支持指南
了解流产经历为何因人而异

包括伴侣和亲友在内，每个人经历流产后的感受都各不相同。

了解一个人可能正在经历的种种情绪，能帮助您更好地支持对方。



倾听对方的感受

提供支持，可以从顺着对方的节奏开始。如果对方想倾诉，就在一旁倾听，不加评判。

如果对方不想说话，就尊重他们想独处或沉默的需要。

问问对方需要什么，让他们自己来决定。他们可能想聊一聊，也可能只是希望您在身边陪着。

每一种情绪都是合理的

一个人对流产的感受，可能每天都在变，也可能在很长一段时间里慢慢变化。

一个人会有各种各样的情绪，从悲伤、麻木、愤怒，到内疚，甚至是一种释然或松了一口气的感觉，这些都很自然。感受没有对错之分。



没有固定的时间表

对有些人来说，消化自己的情绪可能需要时间。他们可能时时刻刻都在谈论这件事，也可能只字不提。

到了某些特殊的日子，那些情绪可能会翻涌而来；也可能会因为一些事情而触发这些感受，比如别人宣布怀孕、参加迎婴派对，或是看到别人有了孩子，哪怕流产已经过去很多年。

无论过去多久，为经历过流产的人提供陪伴和支持，都可为对方带来很大的帮助。





流产经历远比表面所见更复杂

还有许多您可能看不到的事情，也会影响流产经历者及其伴侣的感受和经历。这些影响可能在几天、几个月，甚至几年后才出现。例如：

隐藏自己的情绪

有些人可能会把自己的情绪藏起来，在别人面前假装没事，但其实并非如此。

可能触发情绪的情境

对一些人来说，接触婴儿、幼童或怀孕的人，可能会很困难。一些特殊的日子，比如原本的预产期，或是别人分享怀孕的消息，也可能让人难以面对。

医疗预约

这可能包括去看全科医生（GP），或在某些情况下接受手术和密切监测。就诊还可能带来额外的压力，比如要安排交通、向单位请假，或支付相关费用。

心理与情绪健康

有些人的心理健康可能会受到影响，比如出现焦虑、抑郁，或不堪重负的感觉。

担忧未来

人们可能会对今后的怀孕感到焦虑，或害怕流产会再次发生。

休整一段时间

有些人可能需要从工作、志愿服务、社交活动或兴趣爱好中暂时抽身，休整一段时间。也有些人可能需要他人帮助处理日常事务。对他们来说，开口说出自己的需要可能并不容易。



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。