



小產

不容忽視

表達關懷與支持指南
了解小產經歷可以因人而異

每個人的小產經歷都不一樣，包括伴侶和摯親的經歷。

了解對方可能正在經歷各種不同情緒，可以幫助您更好地提供支持。



聆聽對方的感受

表達支持，可以由尊重對方的步伐開始。如果對方想分享，請陪在旁邊聆聽，不要加以批判。

如果對方不想說話，請尊重他們需要空間或安靜的時候。

問問對方需要甚麼，並讓對方自己決定。對方可能想談談，也可能只是希望您陪在身邊。

每一種情緒都值得被理解

一個人對小產的感受，可能每天都不一樣，也可能在很長一段時間內慢慢轉變。

一個人可能會有各種不同情緒，由悲傷、麻木、憤怒，到內疚，甚至慢慢接受，或甚至感到如釋重負，都是正常的。感受沒有對與錯。



感受沒有固定時間表

對有些人來說，整理自己的感受可能需要時間。他們可能經常談起這件事，也可能完全不想談。

即使小產已經過去多年，在一些重要日子，或遇到懷孕消息、迎嬰派對，或看見其他人有孩子時，相關感受都可能再次浮現。

無論事情過去多久，陪伴曾經歷小產的人，都可以帶來很大幫助。





還有很多看不見的影響

很多您未必看得見的事情，都可能影響小產人士及其伴侶的經歷。這些影響可能在數日、數月，甚至數年後出現。例如：

隱藏自己的感受

有些人可能會把感受收藏起來，在他人面前裝作沒事，但其實並非這樣。

觸發情緒的情況

對有些人來說，接觸嬰兒、年幼孩子或懷孕人士，可能會感到難受。預產期等重要日子，以及其他公布懷孕消息，也可能令人難受。

醫療預約

這可能包括前往GP求診，或在某些情況下接受手術及密切監察。醫療預約也可能帶來額外壓力，例如要安排交通、請假，或支付醫療護理費用。

心理及情緒健康

有些人的心理健康可能會受到影響，例如感到焦慮、抑鬱，或情緒難以承受。

對未來感到擔心

人們可能會對日後懷孕感到焦慮，或害怕小產再次發生。

暫時休息

有些人可能需要暫時放下工作、義工服務、社交活動或興趣愛好。也有人可能需要協助處理日常事情。對他們來說，開口說出自己的需要可能並不容易。



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。