



Sảy thai

là Chuyện Quan trọng

Hướng dẫn cách thể hiện sự hỗ trợ
Tìm hiểu về việc trải nghiệm sảy thai có thể khác nhau như thế nào

Trải nghiệm của mỗi người, bao gồm của cả bạn đời và người thân, về việc sảy thai là khác nhau.

Hiểu được các cảm xúc khác nhau mà ai đó có thể đang trải qua có thể giúp bạn hỗ trợ họ tốt hơn.



Lắng nghe cảm xúc của họ

Thể hiện sự hỗ trợ có thể bắt đầu bằng việc để họ dẫn dắt. Hãy ở bên để lắng nghe mà không phán xét, nếu họ muốn chia sẻ.

Nếu họ không muốn nói chuyện, hãy tôn trọng nhu cầu cần không gian hoặc nhu cầu được im lặng của họ.

Hỏi họ cần gì và để họ quyết định. Họ có thể muốn nói chuyện hoặc chỉ cần bạn ở đó.

Mọi cảm xúc đều có giá trị



Cảm xúc của một người về việc sảy thai có thể thay đổi theo từng ngày hoặc trong một khoảng thời gian dài.

Việc cảm thấy nhiều cảm xúc khác nhau, từ buồn bã, mất cảm giác và tức giận đến tội lỗi hoặc thậm chí là chấp nhận hay nhẹ nhõm, là điều bình thường. Không có cảm xúc nào là sai hay đúng.

Không có giới hạn thời gian



Đối với một số người, việc xử lý cảm xúc của họ có thể mất thời gian. Họ có thể lúc nào cũng nói về điều đó, hoặc không nói gì.

Cảm xúc có thể quay trở lại vào những ngày quan trọng, hoặc bị khơi gợi từ những điều như các thông báo mang thai, tiệc mừng em bé sắp chào đời hoặc nhìn thấy người khác có con - thậm chí nhiều năm sau khi sảy thai.

Hãy ở bên sẵn sàng giúp đỡ người đã trải qua sảy thai - bất kể thời gian - có thể tạo ra sự khác biệt lớn.



Những điều cần biết thêm

Nhiều điều bạn có thể không thấy được có thể ảnh hưởng đến trải nghiệm sảy thai của một người và bạn đời của họ. Những điều này có thể xảy ra sau nhiều ngày, nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm. Ví dụ bao gồm:

Che giấu cảm xúc

Người ta có thể che giấu cảm xúc và hành động như thể họ ổn khi ở bên người khác, dù thực sự không phải vậy.

Tình huống khơi gợi

Họ có thể cảm thấy khó khăn khi ở gần trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ hoặc người mang thai. Những ngày quan trọng như ngày dự sinh và thông báo mang thai của người khác cũng có thể khó khăn đối với họ.

Cuộc hẹn y tế

Đây có thể là các lần thăm khám bác sĩ gia đình, hoặc trong một số trường hợp là phẫu thuật và theo dõi y tế chặt chẽ. Các cuộc hẹn y tế có thể mang lại căng thẳng thêm, chẳng hạn như việc sắp xếp phương tiện đi lại, nghỉ làm hoặc trả tiền cho dịch vụ chăm sóc.

Sức khỏe tinh thần & an sinh nói chung

Một số người có thể bị ảnh hưởng sức khỏe tinh thần, chẳng hạn như lo âu, trầm cảm, hoặc cảm giác quá sức chịu đựng.

Lo lắng về tương lai

Mọi người có thể cảm thấy lo lắng về những lần mang thai trong tương lai hoặc sợ rằng sảy thai có thể xảy ra lần nữa.

Dừng các hoạt động

Một số người có thể cần nghỉ làm, dừng việc tình nguyện, dừng tham gia các sự kiện xã hội hoặc các sở thích. Những người khác có thể cần giúp đỡ với các công việc hàng ngày. Họ có thể cảm thấy khó khăn trong việc nói ra những gì mình cần.



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.