

甚麼是流產？

妊娠在20週內終止。

甚麼是死產？

死胎是指妊娠滿20週的胎兒在宮內死亡。死產可能在懷孕或生產期間發生。

寶寶因流產、異位妊娠（宮外孕）、死產或其他原因而不幸夭折，會給他們的家人帶來難以言喻的痛苦。您可能會很難面對其他懷孕人士和有寶寶的家庭。無論您有怎樣的感受，都是正常的。

如果寶寶不幸死產，您還有機會可以看到她、擁抱她。您可以選擇給寶寶拍照或帶走一件紀念品，例如毯子。您會有時間跟她說話，與她道別。不必倉促，等您做好準備了，再讓寶寶離開您的懷抱。



重點提要

大多數流產發生在第一孕期，原因是受精卵不能正常發育。這不是任何人的錯。

幫助您應對不幸遭遇

您不僅要處理因失去寶寶而引起的情緒壓力，還不得不應對分娩和生產後的身體痛苦，例如乳房腫脹和腿間酸痛。

醫護人員可以為您提供實用資訊，協助您做出艱難的決定，以及安排諮詢輔導、進行服務轉介。醫院的社工、牧師和護士也可以提供幫助。出院後，您可以透過多種渠道獲得支持，包括公共衛生護士、當地危機中心、部族長老、精神或宗教領袖、哀悼諮詢師、卑詩省婦女醫院及保健中心（bcwomens.ca）、HealthLinkBC（致電8-1-1），以及其他有類似經歷的人士。藥物治療可能會對部分人士有所幫助。



家人和朋友

您可以做些甚麼

面對寶寶離世後正在哀悼的父母，簡單一句「真的很遺憾」也許就是最恰當的撫慰。



您知道嗎

原住民醫院聯絡員（indigenous hospital liaison）可以為失去寶寶的原住民家庭提供引導，幫助他們與寶寶道別。

失子後再度懷孕分娩

曾經的失子經歷，可能會影響您和伴侶對新一輪懷孕的處理方式。您會感到焦慮，並時時需要確認寶寶的安全，這些反應都是正常的。

與您的醫護人員溝通，瞭解如何儘量健康地度過孕期。嘗試減壓技巧，例如進行令人放鬆的活動，以及設想寶寶非常健康。



伴侶同行

您可以做些甚麼

您和伴侶對失去寶寶的反應可能有所不同。時間會幫助傷口漸漸癒合，請耐心等待。如有需要，請尋求幫助。

