

宝宝出生后第一年内夭折 (婴儿夭折)



怀孕与
失子网络

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

宝宝出生后
第一年内夭折
(婴儿夭折)

“我们知道这很痛苦，
我们在此提供帮助。”

您可以通过以下方式联系怀孕与失子（PAIL）网络，
获取同辈引导的支持服务：

电话： 1-888-303-PAIL (7245)

电子邮件： pailnetwork@sunnybrook.ca

网站： pailnetwork.ca

您可以联系以下的个人和团体，获取帮助。

您的医护团队

公共卫生单位或社区护士

联络您所在社区的卫生部门

您的精神安宁护理提供者、和/或长者

精神健康支持服务团队

当地的危机干预热线

关于我们

我们是一家非盈利组织，致力于为经历妊娠失败或婴儿夭折的家庭*提供由同辈引导的支持服务。达成这一服务宗旨的具体方式包括：向健康与护理专业人士提供教育辅导，以及通过多方渠道，针对不同家庭的需求与偏好提供同辈支持。有需求的家庭可选择通过电话联系、网络沟通或者面对面的支持小组（安省大部分城市均有开展）等方式，接受同辈支持服务。我们的服务项目都是由亲身经历过妊娠失败或婴儿夭折，并经过培训的志愿者带领。

怀孕与失子（PAIL）网络通过健康与长期护理厅的支持、慷慨的捐赠者和具有奉献精神志愿者得以开展服务。要了解关于我们支持服务的更多信息或进行捐赠，请访问我们的网址 pailnetwork.ca。

在本手册的部分解释说明段落，以及援引已有的研究或信息时，我们使用了特定性别的人称指代。PAIL网络坚持认为，每个人都有权决定使用哪些特定语言来指代自己的身体，现有的部分医学术语和词汇对性别的默认或分配是不准确的。我们希望本手册对所有孕产期人士——无论其性别认同或性别表达——均有帮助。

*PAIL网络坚持认为，家庭有权定义自己的身份，并非所有家庭都遵循顺性别或异性恋的存在模式。PAIL致力于为所有家庭的多样化需求提供支持，其中也包括来自2SLGBTQ群体的家庭。

敬请留意：

我们希望本出版物能为您提供有用的信息，
但您不应应用其代替专业人士的意见和医疗护理。

谢谢

PAIL网络谨向惠仁医院（Women's College Hospital）允许我们重新印制“宝宝的权利”与“家长的权利”文档表示感谢。

PAIL网络谨向审阅本手册以及为帮助他人而分享自身经历的所有家庭表示感谢。

PAIL网络谨向审阅本手册并提供专业见解和建议的专业人士表示感谢。

PAIL网络也要向那些分享自身意见与专长，从而向丧亲家庭提供支持的编写者们致以谢意。编写人员名单：

Ceilidh Eaton Russell
Adam Rappaport 医生
Paige Church 医生
Sarah Lord 医生
Jodi Ouellette（注册护士、护理学学士）
Lesley Sabourin
Liz Siydock

敬献

谨以本手册，纪念那些只在这个世界上稍做停留却刻下深深印记的小生命，也献给日夜思念他们的家人。

目录

定义 – 词语、释义和特殊术语	10
简介	12
本手册中包含哪些内容	12
婴儿夭折的定义及其原因	15
医疗信息	17
早产儿夭折	19
婴儿死于妊娠或分娩引起的并发症	21
宝宝患有危及生命的病症	22
宝宝死于疾病或外伤	24
不明原因婴儿猝死综合症（SUIDS）	24
首席验尸官和安大略省法医病理学服务部	25
家庭联络服务	25
身后亲子时间（Compassionate viewing）	26
Next of Kin诊所	26
NICU、儿科、安宁护理、临终关怀专业人士	29
照顾宝宝：舒适护理	31
提前规划舒适护理：产前诊断	32
您可以提出的问题	34
来自专业人士的建议	34
安宁护理	36
紧急状况	37
尊重宝宝及其父母	39
父母权利	40
宝宝权利	41
如何告别：留下回忆	43
留下回忆的种种方式	45
文化和精神传统	45

悲伤与失落：伴您一生的旅程	47
是不是每个人都有这样的情绪？悲伤、震惊、内疚和愤恨	49
不止是担心和悲伤：焦虑和抑郁	50
哀悼宝宝与伴侣关系	52
其他子女与哀悼宝宝	53
特殊挑战	55
照顾自己	59
身体恢复和复查约诊	60
失子后产乳	61
情感支持建议	65
 附录一	 69
其他子女与哀悼宝宝	69

定义

词语、释义和特殊术语

舒适护理

专业人士所说的“舒适护理”，指的是对婴儿的护理即使并不以延长其生命为目的，也仍会确保不给宝宝带来痛苦，并加深宝宝与家人间的情感联系。通常来说，舒适护理的主要目标，是尽量减少宝宝在生命最后阶段的痛苦，提高他们的生活质量。舒适护理是一种可以与其他护理方式及医学干预手段并行采取的主动干预方法。舒适护理能够帮助您和宝宝建立联系，让全家人在一起的时光更为舒心，同时减少宝宝的疼痛和其他不适症状。后文中有更多关于舒适护理的介绍。

孕龄

从怀孕人士最后一次经期开始计算的怀孕总周数。例如，你会听到有人说“我怀孕25周了”。

婴儿夭折

宝宝在出生后第一年内夭折。

新生儿早夭

宝宝在出生后28天内夭折。

新生儿重症监护室（NICU）

新生儿重症监护室是医院中专为患病或早产的新生儿提供特殊护理的科室。NICU配备专业人员和专门设备，为病弱新生儿提供帮助。

预后

医护专业人士所说的“预后”，指的是病痛或疾病的可预见后果，例如症状在未来是否会减弱或恶化，患者的预期寿命和预期生活质量，以及患者有可能会面对的其他问题。如果新生儿严重早产、罹患疾病或被诊断出基因缺陷，医护团队可能会与新生儿的家人谈及预后事宜。

社会污名

外界常常对某些人、某些事存在负面或消极的看法，这样的污名会改变人们的思考方式或待人处事的态度。这种负面印象往往既不公平，也不真实。污名可能会夺走一个人的声誉，或使人因外界对其个人的盲目认定而遭受歧视。妊娠失败、婴儿夭折这样的不幸遭遇，可能会让亲历者背负沉重的社会污名。

死产

在加拿大，死产指的是妊娠满20周时/后腹中胎儿夭折，或妊娠未满20周时产下胎儿且其体重超过500克。胎儿有可能在妊娠期（宫内死亡）、阵痛或分娩过程（但未完全出生）中死亡。我们不会在本手册中介绍有关死产的内容。如需获取更多信息，请咨询您的医疗服务提供者，或索取PAIL网络编制的“*无声分娩：怀孕20周后胎儿死亡（死产）*”手册。

SUIDS/SIDS

不明原因婴儿猝死综合症（又名婴儿猝死综合症），指的是婴儿出生后第一年内发生不明原因猝死。宝宝通常很健康，却突然死亡。此类死亡经常发生于睡眠之中，或发生在宝宝的睡眠区域附近。

妊娠终止

这一医学术语，指的是以手术或非手术方法终止妊娠。本手册不涵盖由药物或手术方式终止妊娠而导致胎儿死亡的内容。如需获取更多信息，请咨询您的医疗服务提供者，或索取PAIL网络编制的“*艰难抉择：为经历妊娠终止的家庭提供支持*”宣传册。

存活能力和存活极限

“生存能力”指的是宝宝继续生存下去的能力。如果婴儿严重早产，医疗团队可能会与家人谈及婴儿存活的风险和可能出现的并发症，告诉家人宝宝是否太过孱弱，无法在子宫外生存。有时，与早产相关的这一婴儿存活周期被称为“存活极限”。

简介

本手册中包含哪些内容

无论宝宝以何种方式离世，家人都会因幼小生命的戛然而止而悲恸不已。对于您的不幸遭遇，我们深感遗憾。本手册由同样有失子经历的家长和健康护理专业人士共同撰写，旨在为经历新生儿早夭的家庭提供支持。这将会是异常艰难的时期，我们希望让您了解支持渠道，并让您知道，您并不是孤立无援。

在宝宝离世前后，您也许会有很多疑问，会感到不知所措。阅读本手册，也许能够帮助您解答一些问题。有许多原因会导致宝宝在出生一年内便早早夭折，本手册中仅涵盖以下几种原因：

- 早产婴儿过度孱弱而无法生存，或死于其他与早产相关的健康问题
- 不明原因死亡，又名婴儿猝死综合症（简称SUIDS或SIDS）
- 死于孕期已确诊/未能确诊的病症，或死于由怀孕、分娩并发症导致的健康问题，这两种情况通常意味着宝宝的一生非常短暂
- 出生后开始出现健康问题，这种情况通常意味着宝宝会在第一年内早夭（例如死于感染或受伤）

不同家庭会在不同时期收到本手册：那些知道宝宝有较大早夭风险的家庭，可能在孕期便会收到手册，但大部分家庭会在宝宝离世后收到本手册。因此，您可能会发现并非所有的章节都与您有关，或对您有帮助。我们建议您按需阅读，选取手册中对您有用的信息即可。

本手册旨在对宝宝离世前后您可能会遭遇的各种经历进行简要归纳。我们希望本手册中的信息能帮助您更好地理解婴儿夭折，并协助您获得所需的支援。

希望本手册能帮助您了解：

- 对许多经历婴儿夭折的家庭来说，各种复杂的情绪可能会汹涌而至，包括震惊、悲伤、麻木、羞耻、内疚、愤恨和自责。不止是您一个人有这些感受。
- 许多家庭成员会因宝宝的离世而感到疏离和孤独。这也许是因为他们不认识其他有过相同经历的人，或者他们不知道在宝宝离世后该如何获得支持和帮助。纵使生活在同一个屋檐下，每位家庭成员的也可能会以各自的方式悼念，沉浸在各自的悲伤之中，感觉孤立无援。巨大的悲伤会导致家庭成员之间难有往日的亲密，难以彼此扶持。
- 很多家庭会由此产生自责情绪，把宝宝的离世、病痛或早产归咎于自己的原因。他们可能会责怪自己，“如果当时我这样做就好了”，“当时不那样做就好了”，或者“早知道当时这么做，结果肯定不一样”，他们会觉得自己“做足了一切努力”，却也无法阻止宝宝的离世。不止是您一个人有这些想法和感受。
- 许多婴儿夭折的情况，其发生原因都很复杂、没有预兆，有时甚至并无明确缘由。还有些时候，宝宝可能会生病，或已患有未诊断出的病症。无论宝宝是因何种原因离世，尽量试着不要内疚和自责。然而尽管知道这一点，很多有类似经历的家庭仍觉得很难不责备自己。如果您也有同样的感受，不妨试着联系您的健康护理团队或其他支持渠道，向他人倾诉。
- 在这样的困难时期，您会有特殊的需求，应当由一支善解人意、尽职尽责的团队来照顾和帮助您。获得护理和支持的渠道有很多，您和家人可以从中选择最适合自己的方式。有些服务是根据您居住的具体地点而决定，与此同时，您也可以选择通过网络或电话的方式获得支援。我们将在下文中说明这些可用渠道。

- 对于宝宝离世，每个人的体会都不尽相同，没有对错之分。
- 宝宝离世会让人悲恸不已。
- 对家庭带来的冲击也不会日渐消逝。您会发现，自己所需的支持和帮助往往会随着时间流逝而有所改变，但哀思却依然起起伏伏，有时让人难以承受。这是正常现象。

婴儿夭折的 定义及其原因

婴儿夭折的定义及其原因

在加拿大，婴儿夭折指的是宝宝在出生第一年内死亡，出生后28天内夭折则称为新生儿早夭。

据世界卫生组织统计，有410万婴儿会在出生后第一年内夭折。在加拿大，每天至少有5个出生不足一年的宝宝离世。也就是说，每五个小时就会有一个家庭经历一次婴儿夭折。在加拿大，大部分婴儿夭折可以归结于以下四个主要原因：

- 过早出生（早产）
- 妊娠期间已经存在或分娩过程中染上的遗传性疾病或健康问题（例如畸形或遗传病）
- 孕期或分娩并发症（例如出血、缺氧）
- 不明原因婴儿猝死综合症（SUIDS）

医疗信息

医疗信息

接下来我们会列举一些导致宝宝离世的原因，以及家庭成员有可能会遇到的各种不同的感受和经历。尽管每位当事人都是不同的个体，每个病例也不尽相同，但宝宝的离世，也会带来一些所有亲历者都会遇到的难题。家庭成员可能会有如下经历/感受：

- 对宝宝的离世感到万分震惊。感觉周遭事物时好时坏。宝宝的离世，打碎了一个家庭的希望和梦想，令人心碎。
- 感觉事事都没有明确答案，意识到专业人士并不能解答一切问题，也无法帮助自己应对未来。很多人都会有这种不确定的感觉，很多家庭也和我们分享，当没有明确答案或者不知道接下来事态会如何发展的时候，往往很难做决定。失子家庭所苦苦追寻答案，但也许永远都找不到。
- 对宝宝的离世感到羞耻。他们可能会觉得怀孕这件事充满意外，自己的身体、宝宝的身体都由不得自己掌控；当听到那些怀孕生产“一帆风顺”的人仍对此有所抱怨时，会感到沮丧无助。
- 而听别人提起孕产期有“奇迹发生”，或是他人有类似遭遇的宝宝存活下来，他们会感叹命运为何如此不公。他们可能会时常质疑自己，是否替宝宝和自己的家庭做了正确的选择。
- 分娩结束后，不得不立即和宝宝分开，由于各种原因，宝宝可能需要转科或转院。他们可能会觉得，宝贵的相处时间本来就很短暂，现在更是在一分一秒地流逝。
- 离家在外，或缺乏家人和朋友的陪伴和支持。如果宝宝和家人是在外地接受护理，家人返回后可能会发现，那里并没有人知道他们的遭遇，甚至不知道宝宝已经离世。这可能会让他们感到更加孤立无援。

- 对医疗系统和医护人员抱有怨恨。如果他们觉得医护人员并未全力救助宝宝，或感到自己的求助并不被理会，这种情绪可能会更强烈。
- 感觉羞耻或内疚，对既成事实反复置疑，做各种不再有意义的假设。
- 回到家中，面对曾经和宝宝一起生活过、或心怀憧憬迎接宝宝的环境时，感受到巨大的痛苦。家中仍有宝宝的物品，曾经的美好回忆和对未来的期许规划更是萦绕心头。
- 经历了宝宝离世的整个过程，心受重创。每当他们看到医院、婴儿、怀孕人士，或听到救护车、消防车或警车声，都可能会感到那种情绪再次涌来。
- 由于保险/补助到期，为了保住工作或谋求生计，在宝宝离世不久后就不得不返回工作岗位。
- 别人可能会打探您的遭遇，或口无遮拦地提问。
- 感觉家庭孤立无援，得不到足够的支持，能够体会自己遭遇的人少之又少。

早产儿夭折

有时，严重早产会导致婴儿夭折。完整的妊娠期是9个月，或37至40周。婴儿在妊娠37周之前出生，即为早产。有时，婴儿甚至会更早降临人世。妊娠20到26周之间出生的婴儿，有时被认为是出生于“存活极限”期间，意味着他们夭折或罹患其他长期疾病的风险更高。在这一时期，您可能听到“早产/premature”、“未具备完全生存能力/pre-viability”、“生存极限/borderline viability”等医学词汇。

严重早产的婴儿会有夭折风险，即使能存活下来，也可能会出现许多健康问题或并发症。有些时候，医护人员会告诉家人，宝宝严重早产，无法接受延长生命的干预治疗（例如辅助呼吸等），将不幸夭折。这一情况最常发生于妊娠未

满23周即出生的婴儿。有些时候，医护人员会告诉家人，虽然能够采取延长生命的干预治疗，但即使宝宝幸存下来，也可能伴有重大疾病。在这种情况下，家庭成员可能会作出艰难抉择，不再让宝宝接受延长生命的治疗，而转为接受舒适护理，直至最后一刻。这一情况往往见于妊娠23-26周出生的早产儿，其中又以妊娠23-24周早产最为常见。

还有些时候，以延长生命为目的的干预治疗并不能如愿，或者会造成并发症，导致婴儿出生后不久即死亡，或短期住院后死亡。部分情况下，家人会决定让宝宝接受舒适护理，直到其生命最后一刻。

特殊挑战

宝宝早产，会给家人带来很多挑战。家庭成员可能会有如下经历/感受：

- 被迫面对令他们感到内疚或羞耻的话语。别人可能会说些难听的话，比如“这个人生不出小孩”，他们会纳闷为什么自己的身体“留不住”宝宝；还可能被问及为什么不早点接受检查。这会令人觉得宝宝的离世是他们的过错。
- 由于突发状况（例如羊水破裂或提前宫缩导致早产），宝宝被仓促娩出，又仓促离世。在这种情况下，家庭成员被迫立即作出自己也无法全然确定的决定。类似的突发状况往往都事出仓促，并且毫无征兆。
- 囿于医院，远离自己熟悉的家人和环境，漫长地等待未知的结果。怀孕期间，他们有可能需要在家等待，而同时许多疑问得不到解答。
- 他们可能不得不做出艰难的决定，诸如在孕期监测胎儿心跳，或者是否选择剖腹产。每次使用洗手间，他们都会担心看到出血，每次测量体温，也会担心自己发烧。

- 他们会感到事事都充满不确定性，宝宝出生时更是疲于应付。及时获取必要信息，对您来说非常重要。很多人都会有这种不确定的感觉，很多家庭也和我们分享，当没有明确答案或者不知道接下来事态会如何发展的时候，往往很难做决定。失子家庭所苦苦等待答案、追寻答案，但也许永远都找不到。
- 即使他们遵守了所有的“正确”做法，还是避免不了早产的结局。
- 分娩后，不得不立即和宝宝分开，由于各种原因，宝宝可能需要转科或转院。宝宝的生命本已如此短暂，这样的分离会让人感到命运不公。

婴儿死于妊娠或分娩引起的并发症

有时，妊娠和分娩并不会一帆风顺，宝宝可能在出生后死于并发症。例如，宝宝在某一时刻可能会发生缺氧或大出血，继而死亡。有些家庭在宝宝出生后不久就已知道宝宝剩下的时间有限，还有些家庭则在宝宝出生一段时间后，医学干预无效的情况下才被告知宝宝即将不久人世。在这种情况下，家庭成员在与宝宝的医疗团队沟通后，可能不得不作出艰难抉择，不再让接受延长生命的治疗，而转为接受舒适护理，直至最后一刻。

特殊挑战

妊娠或分娩因宝宝出现并发症而被迫终止，会给亲历者带来许多挑战。家庭成员可能会有如下经历/感受：

- 被迫面对令他们感到内疚或羞耻的话语。他们也许不得不面对别人的疑问，例如为什么不早点检查，或者为什么未能提前发现问题。这会令人觉得妊娠失败或宝宝离世是他们的过错。他们也许会首次听到不熟悉的词汇或表达，或是令人望而生畏、冷冰冰的医学术语。
- 由于突发状况（例如突然出血，或宝宝心跳过缓），宝宝被仓促娩出，又仓促离世。在这种情况下，家庭成员被迫立即作出自己也无法全然确定的决定。类似的突发状况往往都事出仓促，并且毫无征兆。

- 他们会感到事事都没有明确答案，意识到专业人士并不能解答一切问题，也无法帮助自己应对未来。很多人都会有这种不确定的感觉，很多家庭也和我们分享，当没有明确答案或者不知道接下来事态会如何发展的时候，往往很难做决定。失子家庭所苦苦追寻答案，但也许永远都找不到。
- 即使遵守了所有的“正确”做法，没有任何已知风险因素，还是避免不了出现并发症的结局。
- 如果宝宝的家人认为医护人员不够尽责，从而导致发生不幸，便会对专业人士产生不信任。
- 如果宝宝的家人在妊娠或分娩期间没有及时得到医护人员的回应，或双方无法及时有效地进行沟通，也容易产生被遗弃或孤立的情绪。

宝宝患有危及生命的病症

有时，宝宝会不幸死于某种可能危及生命的疾病或病症。某种病症一旦危及生命，就意味着治愈的可能性非常小，患者寿命很可能因此缩短。例如，宝宝可能患有复杂的遗传病，或者身体某处器官（心脏、大脑等）出现病症，导致其寿命缩短。有时，怀孕期间收到的一次检测结果，或是某一次超声检查，会让家人在怀孕期间就得知宝宝患有可能危及生命的疾病。另一些时候，可能要等到孩子出生后，家人才会得知宝宝患病。

特殊挑战

宝宝患有可能危及生命的疾病，会给他们的家庭带来许多挑战。家庭成员可能会有如下经历/感受：

- 被告知需要考虑让宝宝接受临终关怀，因而感到震惊。孕期超声检查时得知令人绝望的消息，或是出现分娩并发症，这都会让他们貌似“正常”的孕期不再平静。带着生病的宝宝去医院求诊，却被告知宝宝终会夭折。
- 孕期便得知宝宝可能罹患疾病，寿命会比较短暂，但此时距离宝宝出生仍有数天或数月，一切都充满了不确定，令人备受煎熬。

- 不得不接受名目繁多的检查，向多位专业人士求诊。他们可能需要一次次地重复宝宝的情况，为了得到相应的护理服务，他们也许要远离家乡。
- 无论是否选择终止妊娠，他们也许不仅常要向他人解释原因，还会觉得对方在施压，想说服他们做不同的决定。
- 需要做出很多艰难的选择，例如接受什么测试，是否进行筛查等等。需要耐心等待测试结果，内心忐忑，不知道自己是否做出了正确的决定。
- 需要决定让宝宝在哪里安然离世。有些家庭会选择继续留在医院，有些家庭则会选择去临终关怀机构。还有些家庭会选择在自己的家中，并让专业人士在旁陪伴支持。通常来说，一个家庭可以选择的资源和支持服务，往往与其居住地相关。有时，医护人员也会征求您的意愿。一些有同样遭遇的家庭表示，他们知道自己可以有不同的选择，但依然难以决定。
- 旁人不明就里，常有各种问题，例如宝宝就要出生了，心情是否激动，或者什么时候能带宝宝回家。这些都让宝宝的家人疲于面对。公布宝宝的性别、迎婴会、装修婴儿房等其他怀孕人士都会经历的环节，在他们看来却异常艰难。
- 无法确切得知宝宝在世上还能停留多久，让宝宝的家人痛苦不堪。他们不知道何时才能返家，不知道如何安排照顾家里其他的子女或宠物，更不知道宝宝是不是能够以家庭成员的身分在家中停驻。

宝宝死于疾病或外伤

有时候，健康的宝宝会死于突发性的疾病或外伤。宝宝有可能在家中夭折，或被送入医院后不幸离世。

特殊挑战

宝宝因疾病或外伤夭折，他们的家人会面对很多挑战。家庭成员可能会有如下经历/感受：

- 担心疾病会传染给家庭成员，包括其他子女。
- 如果宝宝不幸受伤，家人也许会感觉医护人员责怪自己对宝宝照顾不周，以致宝宝离世。此时的他们只想和宝宝待在一起，却可能遭到警察和其他专业人员的讯问，被迫回答那些不近人情的提问。家人可能也会感到愧疚万分，或认为自己本有能力保住宝宝的生命。
- 宝宝离世时，家人不仅无法陪伴其左右，也得不到其他亲属和朋友的支持。
- 回到家中，面对曾经和宝宝一起生活过的环境，感受到巨大的痛苦。宝宝的物品尚在，点点回忆涌上心头。

不明原因婴儿猝死综合症（SUIDS）

有时候，原本很健康的宝宝会突然毫无征兆地猝死。大部分猝死发生在宝宝睡眠过程中，或睡眠区域附近，也有可能发生在别处。有时候，即使家人用尽各种方法，努力降低宝宝猝死的风险，不幸还是会发生。

特殊挑战

宝宝不明原因而猝死，他们的家人会面对很多挑战。家庭成员可能会有如下经历/感受：

- 家人也许会感觉医护人员责怪自己对宝宝照顾不周，以致宝宝离世。他们可能遭到警察和其他专业人员的讯问，被迫回答那些不近人情的提问。

- 宝宝离世时，家人不仅无法陪伴其左右，也得不到其他亲属和朋友的支持。
- 宝宝离世后，某些遗物被拿走，家人也被告知无法在第一时间返家。在调查期间，他们可能要被迫住在别处，直至一切尘埃落定。
- 真正的死因也许最终都无法查明，每次与专业人士的跟进都会令家庭成员痛苦不堪。
- 经历了宝宝由于SUICIDE离世的整个过程，心受重创。每次看到或听到救护车、消防车、警车路过，或经历其他突发状况时，事发当日的片段和回忆都会重新涌上心头，历历在目。
- 常常问自己，“为什么？”或“我做什么可以改变结果？”
- 担心自己的其他子女，或担心将来再要宝宝时会发生类似的事情。

首席验尸官和安大略省法医病理学服务部

家庭联络服务

如相关人员对宝宝猝死展开调查，安省的所有家庭都可通过首席验尸官办公室（OCC）和安大略省法医病理学服务部（OFPS）获得**家庭联络服务**。部分服务仅在多伦多办公室和若干地区办公室提供，详情可致电咨询。您可以求助于自己的健康护理团队，让他们帮助联络本服务，或者选择自己致电。参与调查的验尸官或警方也可以帮助相关家庭联络此项服务。即使验尸官不确定您是否能够获得此项服务，您或家人仍可致电首席验尸官办公室，他们将帮助您了解情况。您所在社区的健康护理人员也许并不知道此项服务，因此不会向您推荐。您可以随时致电首席验尸官办公室，进行咨询。通过家庭联络服务，当事家庭可在以下方面获得帮助：

- 随时跟进验尸官的调查，获取最近信息。
- 以通俗易懂的语言，帮助失子家庭阅读和理解医学报告，例如病理/尸检报告，或遗传报告。
- 从OCC/OFPS处获得与您孩子夭折相关的报告。您需要在授权表格上签字同意，对方才能代您领取这些报告。
- 如何就宝宝的下葬/火化事宜获得经济援助
- 悲悼支持资源

身后亲子时间 (Compassionate viewing)

如果您没能及时见到宝宝，或许可以要求相关方安排“**身后亲子时间**”。

- 这个过程中您可以看到宝宝，有时也可以抚摸或拥抱宝宝。
- 见证过许多类似家庭和事例的专业人士建议，请您最亲近、最信任的人来陪伴您度过这段与宝宝的亲密时光。某些情况下您可能无法触碰到宝宝或将他们抱在怀里，只能隔着窗户望一望。医疗团队会事先向您解释宝宝的状况，并回答您的问题。
- 是否能获得“身后亲子时间”服务，与您的居住地有关。如果您有意了解，请致电首席验尸官办公室，获取帮助信息和您所在地的相应联系方式。

Next of Kin诊所

如果您对于宝宝的死因还有疑问，想与调查验尸官（负责调查死因的医生）、法医病理学家（负责通过尸检鉴定宝宝死因的医生）、相关警员或医院代表对话，可以联络**Next of Kin诊所**进行安排。居住在安省的家庭都可以通过首席验尸官办公室获得此项服务。您本人或您的家人都可致电首席验尸官办公室，申请此项服务。

- 您将有机会与参与调查宝宝死因的专业人士们进行面对面的交流。
- 届时您会被要求列出您对死因调查或警方调查的所有疑问/关切。您的问题非常重要，它们可以让对方团队更加了解您的关注点，也可以帮助引导会议进行的方向。

- 会议通常持续2小时左右，如果您仍有更多问题，可以预约后续跟进会议。
- OCC/OFPS也许还会邀请您参加Next of Kin诊所会议，以便与您分享基因学、毒理学、组织学及血清学等检查结果。
- 请注意，OCC/OFPS可能随时会联络您参加会议。比如，有些会议在宝宝夭折之后会立即举行，有些则需要等待一两年，甚至五年以上。
- 对某些家庭而言，与负责调查死因的团队面对面提出自己的疑问，可以帮助他们以健康的心态来面对悲悼过程。对另一些家庭而言，这个过程则令人“万分痛苦”。您可以根据实际情况做出最适合自己的选择。

NICU、儿科、安宁护理、
临终关怀专业人士

NICU、儿科、安宁护理、 临终关怀专业人士

您会遇到许多不同领域的专业人士，他们有些负责护理宝宝，有些则为您提供支持。这些专业人士不仅会为宝宝提供护理、监测和支持服务，陪伴宝宝走完人生的最后一程，他们也会在此过程中关怀宝宝的家人们。宝宝的护理团队也许会邀请其他专业人士加入，共同为您提供支持。您与这些专业人士的碰面地点可能是在家中、医院、临终关怀机构或其他社区场所，具体取决于宝宝在哪里出生，以及宝宝即将离世时的具体状况。

您也许会与以下专业人士打交道：

- 护士
- 新生儿专科医生或儿科医生
- 社工
- 哺乳辅导师（协助您进行母乳喂养）
- 精神护理提供者
- 同伴支持服务提供者
- 丧亲支持协调员
- 呼吸治疗师（帮助您改善呼吸）
- 家庭医生
- 营养师
- 超声技师（超声检查专业人员）
- 心理学家或其他心理健康专业人员
- 妇产学医生（他们为高风险妊娠者或胎儿出现并发症或健康状况的怀孕人士提供护理）
- 产科医生或妇科医生（怀孕、生产或生殖健康方面的专科医生）
- 遗传病学咨询师

照顾宝宝： 舒适护理

照顾宝宝：舒适护理

在确认宝宝将不久于人世后，医护人员会继续为宝宝提供护理，但将避免采取无助于延长宝宝寿命的医学干预手段。在此期间，您可能会听到医疗团队使用“安宁护理”、“舒适护理”、“临终关怀”或“撤下生命支持仪器”等字眼。如今，很多专业人士会使用“舒适护理”一词。专业人士所说的“舒适护理”，指的是对婴儿的护理即使并不以延长其生命为目的，也仍会确保不给宝宝带来痛苦，并加深宝宝与家人间的情感联系。通常来说，舒适护理的主要目标，是尽量减少宝宝在生命最后阶段的痛苦，提高他们的生活质量。有时候，舒适护理是首选方式，例如婴儿在妊娠21周就出生，或由于先天发育不足而无法接受其他医学治疗；另一些时候，舒适护理是医疗团队和家庭成员的自主选择，尤其是当其他的医学干预手段已经不尽理想时。每个家庭选择舒适护理的时期不尽相同，具体取决于宝宝的状况和不同时期的需求。舒适护理的场所也不尽相同，也许在您的家中、医院或临终关怀机构。身体孱弱、不再能承受用药的宝宝，可以在接受延长生命干预手段的同时，接受舒适护理方案中的部分措施（例如旨在缓解疼痛的治疗）。

提前规划舒适护理：产前诊断

有时，家人在妊娠期就会被告知，宝宝可能患有危及生命的病症，出生后或将不久于世。这种状况下，家人可以选择咨询特殊护理团队，表达他们对妊娠状况和宝宝生命的需求和意愿。您可以选择在医院、临终关怀机构或社区场所与护理团队会面。此类团队的别名包括：“临终护理团队”、“安宁护理团队”、“生命品质团队”或“高级儿科护理团队（PACT）”等。本手册中，我们将这一特殊护理团队称为临终护理团队。

在这一阶段为宝宝及其家人提供过护理服务的专业人士，提供了以下这些可能对您有用的信息：

- 对许多家庭来说，其医疗团队中的其他人士会介绍他们与临终护理团队联系。还有些家庭则是主动与临终护理团队联络。
- 即使家人仍不确定是否要为宝宝选择舒适护理，他们仍不妨考虑与临终护理团队会面，交流当下可采取的方案，从而做出最适合宝宝及家人的选择。如果宝宝在妊娠期被查出患有可能危及生命的病症，有些家庭会考虑在采取舒适护理的前提下继续妊娠过程。还有些家庭会选择终止妊娠过程（医学名称为“终止妊娠”）。
- 您能获得哪些服务和护理项目，取决于您的居住地及社区具体情况，不同的妊娠阶段以及宝宝所患病症，也会对此产生影响。
- 家人与护理团队会面时，会沟通以下问题：宝宝所患疾病或病症、预后诊断、家人对妊娠状况和宝宝生命的预期、如何继续在妊娠过程中获得支持（如宝宝还未出生），以及宝宝夭折的可能性。
- 护理团队将在家庭成员做出艰难决定的过程中给予支持，并确保护理计划既不偏离家庭成员的预期，又与可行的医疗方案相契合。
- 许多时候，您会觉得事事都难有定论。比如，不知道宝宝患了什么病，焦心等待检查结果，不确定妊娠期还能持续多久，不确定宝宝是否能顺利出生。该团队将会帮助宝宝的家人理解许多可能发生的情况，并做出相应计划，但也会告诉宝宝的家人，没有什么事是绝对的，没有人能够预知未来。对很多家庭而言，这个过程异常艰难。
- 专业人士可能很难预估宝宝的寿命，而不能确切知道宝宝能存活多久，会让家人极为沮丧。您可以向护理团队敞开心扉，他们会帮助您了解接下来有可能会发生的各种境况。您可以借助这个机会提出问题，或表达自己的种种顾虑和期许。

- 护理团队会为部分家庭提供分娩安排和就诊方面的支持。这些家庭也可能在分娩过程中得到团队的照护。团队中的各位成员（例如社工、精神护理提供人士、护工等）可能会分别与不同的家庭成员接触。医疗团队成员也会协助家庭留下与宝宝的美好回忆（例如协助拍照），并提供信息，答疑解惑，也可能会帮助您和有类似经历的家庭牵线联系。
- 有些家庭在妊娠期间会与护理团队多次见面，另一些家庭则只与团队碰面一次，并当场制定好行动方案。

您可以提出的问题

请放心，在那些为您的家庭提供护理的专业人士面前，您无需担心自己的问题过于简单、过于外行，而不敢提出疑问。在很多情况下，家庭成员需要经过反复确认，才能够做到真正的接受信息。对当前情况有足够的了解很重要，这样您才能在掌握足够信息的情况下做出艰难的决定。可以试着对护理团队提出以下这些问题：

- 宝宝出生时会是什么样子？
- 宝宝大概能活多久？有没有可能活得更久？有没有可能更早夭折？
- 关于宝宝接受护理的地点，我们有哪些选择？
- 宝宝会接受怎样的护理？接下来会发生什么？为什么？
- 基于现有的诊断和病况，宝宝会不会病痛难忍？
- 与宝宝共处一室的人数是否有限制？
- 我们会遇到哪些专业人士？
- 如果宝宝不幸夭折，其后会有哪些支持服务？有哪些针对我本人/我的伴侣或家中其他子女的服务？

来自专业人士的建议

即使家人已经决定要让宝宝接受舒适护理，他们也可能仍有许多疑问。您务必要让这些疑问得到解答，要感到自己获得了来自护理团队的支持。护理团队将尽力为您解疑，也不介意重复他们的回答。

在这一阶段为宝宝及其家人提供过护理服务的专业人士，提供了以下这些可能对您有用的信息：

- 您也许会收到医护人员为宝宝开具的药物，用于减轻宝宝的痛苦。宝宝遭受病痛折磨，是很多家庭尤为担忧的。如果您也有同样的顾虑，请咨询您的医护团队。医护团队将帮助您理解选择药物干预治疗是否有效或是否有必要，以及是否有其他途径可以让宝宝更舒适。
- 很多家庭都会想要拥宝宝入怀，但对部分家人而言，这也会令他们感到痛苦和惧怕。如果您有类似需求，医护团队会提供支持。家人也许会担心宝宝被拥抱时会感到疼痛，这种情况通常不会发生。如果您有类似的担忧，请告知医护团队，他们会协助您，也会密切关注宝宝的情况。
- 这一阶段充满了种种不确定性，许多家庭都表示，他们感到很艰难。宝宝的家人需要为各种情况提前打算，因此专业人士会尽最大努力为您解疑，但很多情况下，专业人士也没有确切的答案，比如，他们并无法准确预测宝宝能存活多久。宝宝在世间的停留时间因人而异。即使专业人士曾经护理有类似病症的其他宝宝，但由于患儿的个体差异，专业人士也很难预测事态将会如何发展。
- 宝宝去留未卜，事态难料，家庭成员往往会痛苦不堪。试图考虑到所有可能会发生的情况，会让人觉得难以承受。若宝宝比预期更早离世，他们的家人会绝望不已。而情况如若相反，家人也会因此不知所措。
- 宝宝的心跳往往依旧充满生命力，直到最后一刻。即使其他器官开始衰竭，在没有药物支持的情况下，宝宝的心跳也许仍会持续一段时间。专业人士会根据具体情况，来决定多久需要为宝宝检查心跳。
- 宝宝身上的伺管、导线、仪器等辅助设备有时会被取下，有时则会继续保持运行。许多家庭担心，这些设备被取下是否意味着宝宝得不到足够的关注和监控。即使没有这些辅助设备，您的护理团队仍在密切关注宝宝，并借助其他体征（例如面部表情或呼吸频率）了解宝宝的状况。您的医护团队随时可以为您答疑解惑。如果您有任何担忧，请告诉他们。

- 通常情况下，您可以一直陪伴在宝宝左右。如果您想举行特别仪式，或让宗教或精神护理提供人士或其他重要人士到场，他们通常也能来到您身边。您的医护团队可以帮您安排。
- 您也可以根据自身意愿，邀请其他亲友来一起陪宝宝走过最后的时光。如果您选择与宝宝独处，也完全没有问题。
- 许多机构都提供可以帮助您留存回忆的服务，例如帮您拍摄照片。我们将在下文中更详细地进行说明。在这一阶段，您自己也沉浸在悲悼的思绪中，想要留下与宝宝在一起的回忆，或尝试与宝宝建立亲密关系，可能并非易事。有类似遭遇的家庭分享了他们的经历：留下与宝宝在一起的回忆，这件事在当时确实很难做到，但随着时间的流逝，这些回忆只会愈加珍贵。
- 您有权利要求了解发生的情况，也有权要求级别更高的医生为您答疑。这种情形可能会发生在宝宝夭折后不久，也可能发生在随后的其他会面中。
- 无论宝宝在世多久，他们短暂的生命都弥足珍贵。您的团队会尽最大努力，让您与宝宝共同度过的每分每秒都充满意义。

安宁护理

安宁护理是指由经特殊培训的专业人士为宝宝及其家人提供的关怀支持服务，通常发生在宝宝弥留人世的最后时刻。您和宝宝可在医院或社区安宁机构接受安宁护理，具体取决于您的居住地。我们将在这一章节中介绍安宁护理及相关专业人士。

如果您在宝宝生命的任何时刻选择安宁护理服务，相关领域专业人士与您分享以下意见：

- 您的团队将会与您的家人探讨所有可能的方案，包括可以选择的服务项目、这些项目的服务地点，以及您对宝宝生命的预期。
- 很多安宁护理机构为其他家人和亲友提供住宿房间，对那些选择独处的家庭也可以保障其隐私。

- 安宁护理机构属于医疗机构，这就意味着专业人士会陪伴左右并密切关注宝宝的需求，以便及时提供治疗和护理支持。医护团队会与您合作，基于您的目标、价值观和信仰为宝宝提供护理。您的护理团队将会密切关注宝宝是否感到病痛。
- 护理团队可以帮助您与宝宝建立亲密关系、制造回忆，并为您想举办的任何特殊仪式提供支持。后文将会详细介绍如何留下回忆。

紧急状况

有时，宝宝夭折前后会发生某些紧急状况。宝宝的家人也许因妊娠相关问题到医院就诊，却不料宝宝意外出生，继而夭折。有时，宝宝会死于外伤或其他紧急状况。还有些时候，宝宝会因不明原因猝死（例如SUID）。

若宝宝刚刚离腹便随即夭折，经历了分娩的人士有时可能也需要住院救治，其余家庭成员不仅要面对失去宝宝的痛苦，也要承受大人重病的压力。有时医护人员不得不呼叫救护车，将宝宝送去别处接受治疗，导致家人与宝宝分隔两地。有时警方也会介入调查。在痛失宝宝之余，还要应对突发状况或令人难以承受的打击，对很多人而言是很大的挑战。您也许会感到震惊、愤怒、悲伤、麻木或极度痛苦。有这些感受是很自然的。

您可以向医护团队求助，为自己和家人寻求帮助。记住以下几点也许会有帮助：

- 紧急状况发生时，您无需立即决定是否要看望和怀抱宝宝，是否要制作纪念品，也不必立即考虑葬礼的相关安排。可以等家庭成员到齐时，再认真思考这些决定。有些家庭会选择等宝宝离世后再创造专属回忆，这也是人之常情。如果您和家人感觉已经准备好了，医护团队会协助您进行下一步安排。
- 你们可以约定进行跟进会议，这将有助于帮您重新回顾一些细节，或者解答新的疑问。对于有些家庭而言，他们的问题能够及时得到解答，而另一些家庭则需进行预约，要历经等待才能获得答案。您可以要求与团队会面，无论他们是否主动提出这项服务。如果验尸官正在调查死因，宝宝的家人可以通过首席验尸官办公室要求与Next of kin诊所会面（更多信息，请参见上一章节）。

- 受外伤离世、因犯罪行为受害而亡、猝死或意外死亡的宝宝，他们的家人可以通过受害者服务（Victim Services）获取支援。警方或医护团队或许可以帮您联系到以上资源和支持服务，您和家人也可以选择亲自致电联系。
- 随着时间的流逝，您的主观感受和个人需求都会发生变化。悲剧伊始您也许会感到震惊，一心只想回家。随后您也许会发现很难理解自身遭遇，茫然不知所措。也许会被噩梦缠绕，时常问自己“如果当时那么做，会不会结果不一样”，或是“都怪我当时没那么做”。很多人愿意对您伸出援手，您和亲人只需发出求援信号。但对很多家庭来说，主动寻求支持并不容易。与此同时，有些支持服务项目也许不涵盖您的居住地。请与您的医护团队及时沟通，他们也许能为您牵线搭桥。

尊重宝宝 及其父母

尊重宝宝及其父母

1984年，一支由医护人员和家庭组成的团队汇总了以下重要方式，明确列出了宝宝和父母应如何得到尊重。

父母权利

看望、触碰、抱起、抚摸他们的孩子，这些行为不应受到时间或频率的限制。

- 被完整告知宝宝的情况、夭折原因，以及处理后事（比如举行葬礼）的程序。
- 通过书面和口头的方式被告知：
 - 1) 入葬或葬礼仪式的可行方案
 - 2) 针对家庭成员提供的支援
 - 3) 必要的法律信息（比如：入葬时间、出生登记等）
- 获得与宝宝有关的纪念品（比如：脚印、照片、出世证明等）。
- 确认孩子——其家庭中的一员——曾来过这个世界，但现已夭折。
- 选择任何方式进行土葬、火葬或其他葬礼仪式。
- 由关怀他们的专业人士倾听他们的心声和感受，并且不对他们抱有偏见或妄加判断。
- 由能够与他们感同身受，并且能体恤其个人回应、行为和选择的工作人员来提供照顾。
- 被他人尊重相待。
- 如果孩子的父母有需要，应能随时随地都受到家人和 / 或朋友的支持。
- 依据自己的选择寻求宗教或文化支持，被他人以符合其文化和宗教习俗的方式对待。
- 了解悲悼过程；能够选择公开或私人的悲悼方式；获知并理解失子引发的感受和情绪。
- 了解接下来有关尸检和遗传病咨询方面的可行方案
- 获知家长支援团体的信息。
- 通过电话或到访的方式（在医院、主要医护人员诊室和 / 或家中）获得后续支持护理。
- 能有机会对其在医院和社区的经历作出评估。

改编自惠仁医院的《父母在医院中的权利：宝宝夭折时》（*Rights of parents at the hospital: At the time of the baby's death*）。多伦多惠仁医院，1984年。

宝宝权利

- 被他人以正确的姓名和性别来称呼。
- 被他人尊重相待。
- 尽可能地与悼念他们的家人待在一起。
- 被视为一个曾降生到这个世界上、但已不幸夭折的人。
- 通过特别的纪念品（脚印、手印、照片、衣物、名牌、超声相片）被他人铭记。
- 被抚触、照料（为其沐浴、穿衣、包裹）。
- 被土葬或火葬。
- 被他人铭记。

多伦多惠仁医院，1984年。

来源：加拿大卫生部，1999年，《以家庭为中心的孕产妇及新生儿护理》（*Family-Centred Maternity and Newborn Care*），第8.7页。

如何告别： 留下回忆

如何告别：留下回忆

您的护理团队也许会与您沟通如何留下与宝宝共有的回忆。无论宝宝尚在腹中、初临人世，或者已经离世，您都可以留下点滴回忆。想到要与宝宝建立亲密关系、制造共同回忆，这样的念头并不令人轻松。不止是您一个人有这样的感受。

为有类似经历家庭提供过支持服务的专业人士希望您了解：

- 有些家庭成员起初会对制造亲密回忆感觉不适。也许是害怕亲密感会让人对宝宝更加依依不舍，或者仅仅是由于过分悲伤，不愿去想。在这段时期里，无论您有怎样的感受，选择怎么做，都很正常。
- 许多有类似经历的家庭反馈，即使过程艰难，他们仍然庆幸自己花了时间去铭记这段经历。科学研究表明，与宝宝相关的纪念物（照片、手印等等）能为经历丧亲之痛的人们带来些许抚慰。
- 有些时候，家庭成员的宗教信仰、文化习惯、精神信仰和价值取向都会影响以上决定。在此过程中，及时与您的医护团队、宗教领袖或文化领袖进行沟通，会对您有所帮助。有些家庭会选择遵循旧俗，有些家庭则会另开先例。有些家庭则会并用多种形式。
- 您可以邀请其他家庭成员也加入这个过程，例如以合照的形式。如果您还有其他子女，您可以在医护团队的帮助下与他们沟通，让他们也参与进来，无论宝宝即将离世或者已经去世些许时日。
- 对许多家庭来说，种种情绪会一齐涌上心头，悲伤和欣喜可能同时存在。
- 您有权享受怀孕的过程，享受与宝宝建立亲密关系的过程，并在这段时间里留下美好的回忆。许多家庭会希望度过某些特殊时刻，以此留下纪念——比如为宝宝取名，感受宝宝的胎动，“全家一起”活动等等。但如果您对怀孕并无欣喜之感，或是不愿流连这些特殊时刻，我们也能理解。无论您有何种感受，都没有对错之分。
- 有时，殡仪馆也会协助您留下与宝宝的美好回忆。

留下回忆的种种方式

- 怀抱、亲吻宝宝
- 给宝宝沐浴
- 拍照
- 制作手印、脚印或印模
- 给宝宝读故事、唱歌
- 举办特别仪式
- 让亲友前来探视
- 给宝宝穿衣
- 带着宝宝散步或外出
- 收集有特殊意义的物品，例如婴儿摇篮卡、一缕头发、用来给宝宝量身长的卷尺、宝宝的衣服或毯子、超声检查照片、卡片、心跳录音等。

文化和精神传统

您可以选择让其他人（例如兄弟姐妹、祖父母/外祖父母，挚友或社区成员）在宝宝离世之前或之后来看一看、抱一抱宝宝。有些家庭会希望保留文化传统，或共同举办特别仪式，如洗礼、雪松浴或诵读纪念等。取决于仪式的具体类型，您可以选择立即举行仪式，也可以在您准备好后再举行。您的护理团队将在您做出这些决定时帮助您、支持您，并可协助您与医院、安宁护理机构、精神护理提供者、殡仪馆和社区领袖沟通并安排相关事宜。

悲伤与失落： 伴您一生的旅程

悲伤与失落：伴您一生的旅程

宝宝离开了人世，家人会为逝去的生命和曾经憧憬的未来悲痛不已。宝宝夭折后，您可能会感到身体和情感上的痛苦永远不会消失。对此我们深感痛心。

悲悼是对亲近之人离世的一种自然、健康和充满爱意的反应，也是一种极为私人的情绪表现，这意味着没有哪两个人的悲悼方式会完全相同。有些人能较容易地走出阴影，另一些人则可能深陷其中。对于宝宝的离世，您的感受或悲悼方式没有对错之分。

这份哀思会以某种形式伴随您一生，但许多家庭表示，随着时间的推移，它也会有所改变。某些时候，痛苦会突然变得更加强烈，比如宝宝的预产期、生日或纪念日，当您走进宝宝的房间、捧起宝宝的玩具或衣物时，或是当您看到其他怀孕人士、健康宝宝和带孩子的家庭。哀思的心绪就像海浪般起伏不定，这么想也许会对您有帮助。一段时间过去，海浪可能不会再频繁地涌来，但一旦浪起，会让您觉得自己又被拖回了漩涡。悲痛和哀思在某些时候更强烈，这很正常，也并不意味着您做错了什么，或是白费努力。

宝宝夭折后，您可能会有以下情绪/经历：

- 痛哭或悲伤。
- 感觉自己像变了个人，或是不愿再做以前喜欢的事情。
- 回避（不愿参加）社交活动。
- 令人懊恼的想法，包括内疚感和羞耻感。
- 感到渴求、麻木、震惊或愤恨。
- 即使身边有人，也依然感觉孤立无助。
- 对您自身的文化、精神、宗教或处世信仰感到愤恨、悲伤或迷茫。
- 感到对自身、对生活失去控制，不再相信世界上有“善”存在，
- 问自己“为什么会发生这样的事”，或是“我到底是哪里做错了”。

我们知道，宝宝刚离世的那段时间，对许多家庭来说都是极为艰难的时刻，不止是您一个人有这些想法和感受。

是不是每个人都有这样的情绪？

悲伤、震惊、内疚和愤恨

许多遭遇宝宝夭折的家庭会经历悲伤、震惊、愤恨和内疚的情绪。有时，这些感受是因某个场合而触发，比如您思念宝宝，返回单位上班，身体分泌乳汁，或是碰上宝宝的生日，或新学年的开始。而有时候，这些感受似乎毫无来由，在您毫无防备时大举入侵。

许多人把宝宝夭折的责任揽到自己头上，总想着“要是我不那么做就好了”。有些人拼命后悔自己怀孕时的某些作为或不作为，即使医护人员告诉他们不必承担责任。有些人会愤恨，因为其他人孕期顺利，能生下健康宝宝；有些人则会异常伤心，因为知道这是他们尝试怀孕的最后机会了。还有一些人在宝宝夭折后会感到“麻木”。不止是您一个人有这些想法和感受。

我们知道，丧子家庭常会感到孤单，他们被家人、朋友、同事和专业护理人员误解的事也时有发生。您应当获得所需的支援。如果您需要支持，可以与您信任的人交流，包括您的护理人员/团队，也可以考虑以下支持人士/机构：

- 社工
- 心理学专家、心理治疗师、精神科医师或其他精神健康专业人士
- 公共卫生护士或社区健康护士
- 社区中心或友谊中心
- 精神或宗教护理人员、社区领袖或长者
- 哺乳辅导师（**Lactation Consultant**）
- 危机支持志愿者或受害者服务志愿者
- 安宁护理或临终护理机构
- 在线同辈支持群体
- 丧亲支持协调员
- 同辈支持组织（比如PAIL网络）。您可以在在线填写自我转介表格。

不止是担心和悲伤：焦虑和抑郁

经历了宝宝夭折，各种不同的情绪和感受都可能出现，无论是悲伤、愤恨，或是震惊、麻木。对经历了宝宝夭折的家庭来说，这是很常见的，许多这样的情绪和感受都源自他们对宝宝的哀思。**对逝去之人进行悲悼，并不是疾病的表现。**

有时，某些想法和感受可能预示着精神健康问题（比如焦虑或抑郁）。焦虑和抑郁，远不止心情不好或忧心忡忡那么简单。所有人都可能经历焦虑和抑郁。部分研究表明，经历过婴儿夭折的人士患焦虑或抑郁的风险更高。

对焦虑和抑郁给予正确的诊断和治疗至关重要，但某些情况会使遭遇焦虑和抑郁的家庭难以寻求所需的支援和治疗。有时候，伤心、难过、愤恨、焦急等情绪会让人心力交瘁，所以人们并不愿意对此多加谈论。当事人也许很难相信外人会理解自己的痛苦。还有些人，为自己出现这样的情绪而感到羞愧，或担心自己在他人眼中不能维持良好或坚强的形象。有些人担心自己不得不吃药。有些人甚至根本注意不到自己的感受，直到亲人表示担忧，他们才有所察觉。也许您的确尝试过与他人沟通，但他们没有诚心倾听，或是对方的回答无法对您有所触动，而您自己可能也觉得很不好意思。也许对您来说，主动寻求帮助并非易事。

与婴儿夭折或悲悼相关的情绪和感受，以及与焦虑和抑郁相关的情绪和感受，二者有许多相同之处，有时医护人员难以做出准确的判断或界定。

与您的家人和护理团队谈论您的精神健康状况，是很重要的一个步骤。焦虑或抑郁的迹象可能包括：

- 情绪低落或极度悲伤。
- 认为自己没有价值，感到绝望——这些想法很强烈或持续许久。
- 感到内疚、空虚、焦虑或惊慌失措。
- 滥用药物或酒精，或是突然加大服药量、饮酒量。

- 不再遵循常规的生活——例如不吃不喝、不洗澡、不起床。
- 睡眠或饮食方面出现问题。
- 难以集中注意力。
- 有伤害自己或他人的念头。

如果您曾有精神疾病史或相关家族病史，或是您担心自己的情绪和感受，又或者希望获得更多支持，也请告诉医护人员。与您的初级医护人员（医生、助产士或执业护士）预约就诊。在就诊时，请告诉医护人员您希望谈谈自己的情绪状况，或是当您被问及“*感觉如何*”时，借机详细地聊一聊。

还有非常重要的一点，如果您感到不知所措、无力应对，或出现伤害自己或他人的念头，也请与人诉说。您的护理人士将努力了解当下情况，并在必要时为您和您的家人转介或推荐相应的支持服务。

部分家庭表示，以下这些做法对他们有帮助：

- 主动寻求援助。跟亲近的朋友或家庭成员谈心。加入支持团体。与长者、所在社区的人士或宗教领袖谈心。向精神健康专业人士咨询。
- 与当地的公共卫生部门联络，后者可能会安排护士或经培训的志愿者，能为您提供帮助并介绍社区中的其他支援机构。护士或志愿者或许能够上门服务，且不收取费用。
- 与其他曾有孕期精神疾病困扰的家庭交流。
- 拨打危机支持热线（搜索“安大略省危机支持热线 / crisis support line Ontario”或“[您所在城市的]危机支持热线 / crisis support line [your city]”）或与危机志愿者交流。
- 向精神健康组织寻求援助。在安省，加拿大精神健康协会（Canadian Mental Health Association）的网站上包含了有关精神健康和精神疾病方面的信息，并附上了相关支持服务的链接。精神健康帮助热线 / Mental Health Helpline（电话：1-866-531-2600，网站：<https://www.connexontario.ca/>）可为您提供安省境内免费精神健康服务的信息，并附有精神健康服务提供机构和团体的链接。您可以在他们的网站上搜索周边的服务。

如果您出现会使您处于危险之中的极端想法或情绪，例如自残或自杀的念头，则应就近前往急诊室或拨打911寻求紧急帮助。您也可以与distress centre联络，或拨打危机热线（搜索“安省危机支持热线 / crisis support line Ontario”或“[您所在城市的]危机支持热线 / crisis support line [your city]”）。

哀悼宝宝与伴侣关系

您可能会发现，您与伴侣哀悼宝宝的方式并不相同，可能各自有完全不同的需求，很难互相支持。这是正常现象。没有哪两个人会在完全相同的时间、以完全相同的方式来表达自己的哀思。伤害、愤怒或悲伤可能会因此揉杂进您和伴侣关系当中。如果一方认为另一方对宝宝并无哀思，或是认为另一方不关心夭折的宝宝，也不关心自己，双方的关系更会受到伤害。

有些时候，伴侣其中一方可能会认为自己应该故作坚强，以便让对方感到有所依靠。这就意味着，当两人都在努力应对失子之痛时，其中一方不得不藏起内心的苦痛，不让伴侣察觉。还有些时候，其中一方可能仍需要继续工作，或照看其他子女、顾及家事，所以不希望把失落都写在脸上，以便妨碍自己完成工作和顾家的责任。

有时，伴侣中的一方会承担更多的责任，需要向其他家庭成员（包括孩子）告知他们的不幸遭遇和未来规划。您应与伴侣探讨如何回应来自孩子、家人和朋友的疑问，了解您的伴侣如何应对失子之痛，如果您无法亲自与伴侣沟通，也应请他人协助，这些都非常重要。

许多伴侣都称，经历宝宝夭折后的性生活也不如以前和谐。如果双方没有同时准备好，更是困难重重。有时，人们会在分娩后感到羞愧，或是对自己的身体产生失望感。有时，疼痛、出血或泌乳之类的身体反应会使人难以激起性欲。有时，心中的悲伤或愤恨也会阻碍伴侣之间的亲密行为。

请记住很重要的一点：伴侣双方不应自责，也不应责怪对方；你们遭遇了同样的不幸，尽管会很艰难，但一定要尽力做到互相尊重，也尊重对方的哀悼方式。伴侣之间出现沟通不到位或误解是很常见的。与对方谈论自身的想法和感受可能会有所帮助，因为你们可以尝试理解对方的真实感受和需求，了解双方是否能够互相帮助。有些家庭还发现，与自己信任的人——比如朋友、家人或专业人士——沟通能对他们有所帮助。寻求帮助或向他人倾诉并不意味着您和伴侣的关系出现了问题。

其他子女与哀悼宝宝

在这一时期，许多家中还有其他孩子的家庭会不知该如何应对。关于这一主题，请您参考本手册末的附录一。

特殊挑战

特殊挑战

经历婴儿夭折的家庭可能会面临特殊的挑战，包括：

缺乏认同：家人、朋友和专业医护人员可能意识不到宝宝夭折带给您多大的不幸，或是低估它带来的影响。他们也许不理解您的感受，不知道如何帮助、如何与您沟通。如果宝宝刚一出生就离开了人世，或是还没有很多人见过宝宝，甚至都不知道您怀孕，旁人会更无法理解您的感受。他人的经历可能与您不同，也可能因为缺乏相同经历而无法理解您的遭遇。即使有过非常类似的经历，他们的信仰和体验也可能与您不尽相同。

经历宝宝夭折的家庭也许会觉得深受伤害，或觉得别人对他们有各种看法，或是必须在一定的时间内恢复正常生活。旁人说不定会纳闷——甚至开口问你——“什么时候才能从阴影里走出来”。有些人甚至根本不会提起您的不幸遭遇（例如当您重返工作岗位时），或者根本无法理解这一遭遇会影响您对其他事件的感受，例如他人的迎婴会或儿童生日聚会。人们可能会提出冒犯或让您感到痛苦的问题，或者干脆不与您或您的家人接触。

有些家庭会听到让人极为伤心的话语，比如：

- “你们的小天使在天堂里呢”，或是“他们去了一个更好的地方”。
- “等你们再怀上，就会好受多了。”
- “至少孩子没有受罪。”
- “你做错了什么”，或是“我早就告诉过您，不太对劲。”
- “我不会做出和你一样的选择”，或是“这是你自己的选择……”
- “你还有其他孩子，还是要心怀感激啊。”
- “上帝是在保护你，要不然你会遇到其他坏事。”
- “这是上帝的旨意”，或者“都是老天说了算”。
- “你为什么不去她家宝宝的迎婴会？”或者“你为什么不来我孩子的生日派对？你真自私。”
- “日子还是要过下去啊。”
- “你为什么总是这么伤心？”

复杂的情感：经历宝宝夭折的家庭也许会觉得受到欺骗，自己的意愿遭遇背叛。他们可能会对自己产生深深的怀疑，认为自己早该意识到情况异常，或者应该采取行动来避免不良后果。如果婴儿早产，他们可能会觉得自己的身体不争气。如果宝宝夭折是由于他们自身或宝宝的健康问题而引起，他们可能会经历铺天盖来的内疚感，并且必须作出非常艰难的决定来终止妊娠。他们可能会对自己、伴侣、医护人员或朋友生气，也可能感到伤心、麻木或无望。这些家庭认为自己明明做了“正确的事”，却仍然遭遇不幸，心中忿忿不平；如果看到其他人轻轻松松度过孕期、诞下健康宝宝，他们也会感到失落。他们会疑惑“为什么偏偏是我？”，要打消这种想法可能非常困难。有些家庭在失去宝宝很久之后仍有这种感觉，这很常见。

与社会隔离：许多经历宝宝夭折的家庭称，他们感到孤立无援。因为并没有多少宝宝在世的记忆——有时甚至什么都没有，这些家庭可能会觉得世上再无旁人能理解他们的哀思。对于那些不得不远离家乡进行妊娠护理、分娩或婴儿特殊护理的家庭来说，情况尤其如此。想到别人会问起宝宝的近况，或是对此不闻不问，他们就会很焦虑，所以干脆避免与别人来往，避免参与社交活动。这些父母也可能会避免与其他孕期家庭、宝宝和 / 或儿童有任何接触。

如果一些朋友、家人或同事不经意伤害了您，您也会倍感孤立无援。也许他们说了让你难过的话，或是什么也不讲，似乎不关心您的遭遇。如果有人没能出席某个仪式，没能打电话问候您，或是没能通过其他方式给予援助，您可能会感到伤心。如果您的家人毫不谈及宝宝之死，不谈及任何伤心事，也不放声哭泣，您可能会感到孤单或被误解。这些家人、朋友也许曾与您颇为亲近，但出于这些原因，您不愿与他们沟通或相处。

家人和朋友往往希望能帮到您，但却不知该如何伸出援手，或是如何开口。他们也许会觉得了解自己想法或感受。如果有可能，把您的想法和在此期间的需求告诉他们。举例来说，如果有人说“要帮什么忙，尽管告诉我”，您可以说一些具体的事情让他们来帮忙，比如做晚餐、吸尘、带其他孩子出门、遛狗或开车送您就诊。既然他们这样问，就说明他们想要帮助您。

不过，有时旁人依然会说出伤人或不中听的话。遇到这种情况，您可以尽量让对方了解您的感受，让对方知道他们的言辞让您受到了伤害。当然，与对方沟通也会耗费您的精力，您可能并不愿意次次据理力争，如果对方和您关系一般，则更是如此。如果您希望帮助他人理解您的感受，可以这样说：

- “我知道你想帮我，但我现在确实不需要。”
- “你的意思我明白，但我心里的想法和你不太一样。”
- “你这番话有些伤人”，或是“你这么说，也帮不上什么忙。”
- “我需要……”（自己的空间、理解、对方暂时不来打扰、自己独处、有人陪伴，有人帮忙做饭、洗衣、遛狗，出门去、不谈这件事，等等）

照顾自己

照顾自己

身体恢复和复查约诊

如果您分娩不久后宝宝便离开了人世，您仍需要获得身体恢复方面的支持。许多家庭感到这一阶段非常艰难，因为有太多事情要处理，您可能一心放在宝宝身上，沉浸于悲伤之中，觉得只想远离医院，也不愿看医生。对某些家庭来说，他们的宝宝可能已被转到其他地方，他们一心只想和宝宝在一起。有些专业人士专门在这一阶段为这样的家庭提供护理服务，他们希望您知道，以下做法可能会对您有帮助：

- 如果您住在医疗机构中，请询问您的医护团队是否可以前来为您检查。比如请您的护士来NICU查看您的情况，这样您就不必离开宝宝身边。
- 如果您提早出院，则可在必要时询问是否能将常规检查时间提前。很多时候，如果其他情况都还顺利，与初级医护人员的约诊时间一般是出院后6周左右。如果您觉得自己的所有疑问或需求无法在出院前得到解答或满足，可以考虑商议提前进行检查。即使初级医护人员（家庭医生或执业护士）没有在医院为您提供护理，您也可以与他们安排将检查提前。
- 询问是否可以灵活安排约诊时间，也就是无需提前很久进行预约或取消预约。您的医护团队可能会共同协作，为您落实这一安排，因为他们知道，您的感受每天都在变化，因此可能需要临时取消约诊或临时前来就诊。
- 询问是否可以将约诊时间安排在一大早或临近诊所关门时，尽量避免让您在繁忙的候诊室（那里会有其他怀孕人士或宝宝）等待。您也可以询问诊所是否能将您立即单独带到一个房间，这样您就不必坐在候诊室或其他地方等待。
- 询问您社区中是否有助产士能到您家中为您提供支持服务。

失子后产乳

取决于宝宝夭折的具体时间，您可能会在分娩后不久开始产乳，也可能已经开始产乳喂养宝宝，或在宝宝夭折前已不再母乳喂养。许多有此经历的人士表示，产乳或被迫停止产乳，又再次提醒了他们宝宝已经夭折，这可能会使人感到残酷、震惊和痛苦。

许多家庭都说，他们对自己的身体或处境感到愤怒，有些家庭则深感苦恼，因为他们的身体正在产出宝宝需要的食物，宝宝却已不在人世。如果您曾产乳，您可能会思念过去母乳喂养的亲密时光，而如今不再需要完成那些熟悉的程序，可能让您很难接受。您可能会感到深深的悲伤，因为自己没能和宝宝有这样亲密无间的时刻，或是这样的时刻转瞬即逝。部分家庭在产乳时会感到自豪，而对许多家庭来说，种种情绪会一齐涌上心头。不止是您一个人有这些想法和感受。

宝宝夭折后，您在决定如何处理乳汁时，会考虑许多方面。

如何应对：不再产乳

许多家庭会决定在宝宝夭折后不再产乳。对产乳量影响最大的因素，是乳房/胸部组织排空的程度和频率。如果您希望停止产乳，您需要让乳房/胸部组织尽可能保持饱满，同时避免疼痛或严重肿胀（乳房/胸部组织过度充盈）。

以下做法可能会对您有帮助：

- 如果乳房/胸部组织变得坚硬，请轻轻地用手挤奶，方法是用手轻轻按摩、挤出乳汁，或泵出少量乳汁，从而减轻您的不适。仅仅为了减轻不适而采用这些方法，并不会增加泌乳量，还有助于防止乳腺堵塞和感染（称作“乳腺炎”）。手挤/泵出乳汁后，冷敷乳房（步骤如下）。
- 用冷敷袋或一袋冷冻蔬菜敷乳房15分钟。每2-3小时冷敷一次。为避免皮肤受损，冷冻物品不应直接敷在皮肤上，而是要先用湿巾或湿布包好。不要热敷，因为这可能会使乳房/胸部组织更为肿胀，并增加感染几率。

- 根据您的健康和医疗状况，在确保安全的情况下，可按需服用止痛药，例如布洛芬（ibuprofen）或对乙酰氨基酚（acetaminophen）。这两种药都属于市售非处方药。咨询您的医护团队，了解服药是否安全。如果您需要服药，请遵循药瓶上的说明或医护团队的指示。
- 向您的医疗保健提供者询问抑制产乳的处方药。
- 为舒适起见，请穿着较宽松（不紧）且不带钢圈（金属）的胸罩或内衣。胸罩或内衣太紧，可能会导致输乳管堵塞或乳腺炎（感染）等问题。穿着您感觉最舒适的内衣。

您无法确切知道自己会产乳多久，但这一时间可能从几天到几周不等。如果您有任何顾虑，或认为自己可能感染，请联系您的初级医护人员（医生、助产士或执业护士）。您也可以致电当地的“母乳喂养”诊所或您当地的公共卫生部门，说明您去电的理由，并要求与公共卫生护士交谈。一些医院会开设配备哺乳辅导师（lactation consultant）、护士或其他医疗保健专业人士的诊所，能够为您提供帮助。

如何应对：继续产乳，并捐赠乳汁

部分家长可能会决定继续产乳，以这种方式来维系他们与宝宝之间的亲子关系。有些家长会选择在短时间内这样做，另一些家长可能会持续较长时间。

有些人会考虑将乳汁泵出，并捐赠给人类乳汁库（Human Milk Bank）。捐赠的乳汁可能会喂给孱弱或病情严重的婴儿，例如那些住在NICU里的宝宝。有意捐赠乳汁的人士需接受筛查，其中可能包括初筛电话采访或问卷调查、血液检查，以及需由初级医护人员为您填写的健康史表格。如您希望开始这一筛查过程，请与哺乳辅导师或您医疗团队的成员沟通，或访问北美人类乳汁库协会的网站www.hmbana.org，以查找您附近的人类乳汁库。安大略省有一家乳汁库，位于多伦多，接受来自全省各地的捐赠。

一些家长还发现，采取其他做法也能让他们感受到与宝宝心意相通，例如将冷冻的乳汁保存起来、存储在家中，或请专门从事相关服务的公司制作特别的首饰或纪念品。

情感支持建议

情感支持建议

那些经历了宝宝夭折的家庭告诉我们，在这一阶段很难花时间来照顾自己，甚至还会对此心生愧疚。不止是您一个人有这样的感受。尽可能地善待自己，不要苛责。在这一章节中，我们将探讨照顾自己的不同方法。对他人来说有用的方法，在您身上可能并不起效。选择您认为有用的方式即可。

了解以下几点，或许会对您有帮助：

- 您可以做自己喜欢或让您感到舒服的事情，不必多虑。
- 您认为哪些做法有帮助，想要如何照顾自己，想要如何纪念宝宝，这些都可能随着时间推移而改变。
- 有些时候，您可能会感到非常脆弱，不想向他人寻求支持，也不愿照顾自己。对有些人来说，最让他们感到脆弱的，往往是一些不那么私密的场合，例如去公共场所、接受咨询辅导、与他人谈论自己的感受或参加小组会面。
- 许多有同样经历的人士都表示，尽早获得支持很有帮助；但并非每个人都有相同的体会。您可能需要平复自己的心态，待到准备就绪再去寻求支持。在如此不幸的遭遇过后，有些人可能永远都平复不过来。但是知道这一点，能帮助您及时去寻求支持，即便您认为自己还没有准备好。
- 一开始您可能会发现，您与伴侣的需求或体会并不相同。即使您与伴侣暂时在情感上无法完全契合，您在设法照顾自己、满足自身需求的同时，应尽量与伴侣共度这一艰难时刻，两人共同面对，也会稍稍减轻您的负担。
- 这么做看似很难，但许多人表示，主动寻求支援仍是值得一试的办法。即使在尝试后感到自己仍无法与他人谈论这一不幸遭遇，您也可以暂缓一段时间，然后再次尝试。试着向他人倾诉自身想法或感受，这种沟通带来的抚慰也许会让您惊喜。
- 人们寻求支持的原因多种多样。有些人是为了找到能理解自身遭遇的人，而有些人只是为了发泄情绪，或试图理解自己的内心。
- 有时候，人们对这种方式产生怀疑，“*不管再怎么讲，过去的事情也无法挽回了，为什么还要谈呢？*”即使过去无法“挽回”，这样的沟通也会对当事人有所帮助。

- 有些人担心谈论不幸遭遇会让自己痛苦不堪，但对此闭口不谈也无法消除痛苦。您可以向他人倾诉，他人也可以为您分担。伤痛或许会随着时间的流逝慢慢淡去，但心底的哀思却可能伴您一生。
- 有些人会觉得身处支持团体中、聆听他人的故事，能对自己有所帮助，另一些人却会在这种场合不知所措。团体的支持会让您觉得自己不是孤立无援，会让您知道，有任何想法和感受都很正常。您可能会觉得只有默默地在网上阅读他人经历，才不会给您带来压力。随着时间推移，您的这种感受可能会有所褪去，也可能一直持续。
- 有些人表示，与专业人士（例如咨询顾问或治疗师）交谈会很有帮助。还有些人则认为，去看治疗师就意味着自己“有问题”或“脆弱不堪”，事实并非如此。许多有类似经历的人都会在此时寻求治疗师的帮助，试图理解自己的不幸遭遇。

您可以尝试以下方法来照顾自己：

- 有些和善、充满关怀的个人和团体能为您和家人提供支持，尽可能地让他们来陪伴您。
- 与您的伴侣、家人、朋友、长者、宗教领袖、社区领袖或专业人士探讨这些想法和感受。
- 暂时不要进行常规的活动和需负责的事项，有可能的话，接受他人的帮助。例如，您可能需要他人帮您准备餐食、照顾孩子或宠物，以及做家务。
- 用对您和家人有意义的方式来纪念宝宝。您可以：向当地慈善团体捐赠，想念宝宝的同时做一些有意义的事，参加纪念活动，制作纪念盒，写一首 / 一封关于宝宝的诗 / 信，为宝宝写诗、写信，写日记，为宝宝举行纪念仪式，佩戴具有纪念宝宝意义的首饰，点一支蜡烛，种一株花、一棵树
- 与同伴沟通分享：加入丧亲支持小组，阅读他人的经历，与愿意聆听的朋友分享您的故事，与有类似经历的家庭相互交流。
- 如有可能，请假休息一段时间。您的医护人员也许能协助出具您请假所需的相关文档。社工通常能帮助家庭处理文书方面的工作。

- 尽量保证正常进食和睡眠，进行喜爱或力所能及的健身活动。有些人会发现，谈论自身经历并不容易；身体力行去做一些事，反而不那么困难。比如，您也许能出门买菜、清理储藏室、做饭、外出散步，但一想到与他人谈论自身经历，便觉得心力交瘁。有些人则会发现，与他人倾诉才是让自己恢复的良药。这两种处理方式都很正常，您应量力而行，别勉强自己。
- 不愿做的事，可以直接拒绝。
- 只要能让自己感到舒心，做什么都可以。注意避免那些会危及您健康或安全的事物。如果您无法保证这一点，请及早寻求专业援助。

哀思由心生，并以不同的形式伴您一生。采取对您有帮助的做法，照顾好自己，能让这份痛苦随着时间的推移略微减轻一些。无论您做出什么决定，最重要的是帮您获得所需的支持和援助。在这段悲悼旅程中，您不会落单。

如需获取最新的资源列表或支持，请访问PAIL网络的网站。

附录一

其他子女与哀悼宝宝

宝宝夭折后，许多父母会担心家中的其他子女。

PAIL网络编写了一册关于其他子女悲悼宝宝的文宣，其中详细探讨了家庭常会遇到一些担心和疑问。手册中介绍了若干能支持孩子度过这一阶段的方法，与孩子沟通的具体话语，以及适龄活动等。如需了解更多信息，或为家人索取免费手册，请访问pailnetwork.ca网站。

如需了解更多信息，或为您
自己寻求支持，请访问
pailnetwork.ca网站，或致电
1-888-303-PAIL (7245)



怀孕与
失子网络

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK