

# 失子后 再度怀孕



怀孕与失子网络

 Sunnybrook  
PREGNANCY AND  
INFANT LOSS NETWORK

# 让我们为您提供帮助。

您可以通过以下方式联系我们，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](mailto:pailnetwork@sunnybrook.ca)

网站: [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

## 您可以联系以下的个人和团体，获取帮助。

- ▶ 您的孕期护理团队（医生、助产士、护士）

电话：

- ▶ 公共卫生或社区卫生中心

联络公共卫生部门、最佳起步阶段家庭中心 (Best Start Hub) 或是您当地社区内的友谊中心 (Friendship Centre)。

- ▶ 您的精神安宁护理提供者、牧师、社区领袖或长者

电话：

- ▶ 当地的危机干预热线

电话：

如需获取有关非紧急精神健康或疾病的任何信息，请访问加拿大精神健康协会 (Canadian Mental Health Association) 的网站 ([mentalhealthhelpline.ca](http://mentalhealthhelpline.ca)) 或致电 1-866-531-2600。

# 怀孕与失子 (PAIL) 网络

我们是一个由同辈组成的组织，专门为怀孕和失子的家庭提供支持。我们通过教育、同辈支持和电话辅导来达成这一宗旨。

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的志愿者为失子家庭和专业人士提供支持。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](http://pailnetwork.ca)

## 致谢

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。

注：我们希望本出版物中的信息能为您提供有用的工具和想法，但您不应用其代替专业人士的意见和医疗护理。

## 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。

# 简介

## 本手册中包含哪些内容

在妊娠失败或失子后再度怀孕，可能会让您在充满希望和愉悦的同时，感到害怕、困惑和艰难。本手册的撰写团队中包括专业医护人员，以及经历过失子后再度怀孕的父母。PAIL网络衷心希望您通过阅读本手册，能够在失子后再度怀孕的这段旅程上获得一些指引。

本手册中所指的“妊娠失败” (pregnancy loss) 或“婴儿夭折” (infant death)，包括流产或其他形式的早期妊娠失败（例如异位妊娠、胚胎损耗）、死产、新生儿夭折、出生一年之内夭折，以及采取医学手段结束妊娠。一些刚得知怀孕消息的家庭，在读到本手册中的分娩和育儿章节时也许会感到不适。我们建议您按需阅读，选取手册中对您有用的信息即可。

希望本手册能帮助您了解：

- 失子后再度怀孕，对任何家庭来说都是一个特殊的时刻。每个家庭再度怀孕的经历都不一样。请您只选读手册中对您有用的信息即可。
- 您有权获得由经验丰富的人士提供的孕期护理，他们能够理解您、体谅您，善于换位思考。这意味着他们应当倾听您的顾虑和需求，并作为孕期护理团队的一员与您协作。
- 心情复杂、思绪万千，都是正常的。也许您对这次怀孕充满期待，或者又心有不安，不愿承认。在不同的时候，您可能会感到兴奋、悲伤、高兴或愤怒。不止您一个人有这样复杂的感受。
- 再次怀孕分娩，也许不会改变您现在的任何想法或感受（比如害怕或内疚）。对许多家庭来说，重要的是在分娩后获得支持。在怀孕期间考虑一下这些问题也许会对您有所帮助。



## 词语、释义和特殊术语

### 胚胎和胎儿

胚胎和胎儿是宝宝发育的早期形态。卵子在受精后，不断生长而形成的细胞群被称为胚胎。胚胎会继续发育，从受精10周起进入胎儿期，直至分娩。

### 婴儿夭折

宝宝在出生后第一年内夭折。

### 流产或妊娠失败

在怀孕满20周前便将胚胎/胎儿排出体外，或胚胎/胎儿死去。

### 新生儿夭折

宝宝在出生后28天内夭折。

### 死产

怀孕20周后（或出生体重大于500克）至出生前死亡的胎儿。孕期或分娩时均可能出现死产。

### 再度怀孕

本手册中，再度怀孕指的是在经历妊娠失败、死产、新生儿夭折或婴儿夭折后再度怀孕。

## 再度开始孕期

### 悲伤与失落：伴您一生的旅程

在妊娠失败或是宝宝夭折后，您的身心倍感痛苦，这种痛苦可能久久都不能褪去。对于您的经历，我们深感痛心。许多有这样经历的家庭都说，即便这种痛苦随着时间的流逝而改变，在某些特殊的时刻它却会变得愈加强烈，例如周年纪念，或是当他们看到其他孕妇或健康宝宝的时候。

对许多这样的家庭来说，开始新的孕期可能意味着内心的悲伤与失落再度被放大，因为这会让他们想起已经逝去的宝宝。再度怀孕，也许并不能让您感到兴奋，甚至会对出现这样的情绪感到内疚。再度怀孕，也许确实让您欣喜，却也可能让您想起夭折的宝宝，而无法用平和的心态来对待孕育中的新生命。随着孕期的深入，距离曾经的失子时刻也越来越近，您可能感到害怕，每一次去做超声或检查时，又担心万一出现差错。这样的心态其实很正常。其他女性轻轻松松地就能度过孕期，而您的怀孕经历却少不了大起大落，想到这些，您可能会觉得嫉妒。您可能会担心自己的睡眠、饮食和活动。许多家庭都觉得，再度怀孕后，他们的每一个想法、每一项活动都受到此前失子的影响。

我们知道，这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。这些想法和感受再正常不过，但部分家庭与我们分享了他们的经历，认为有些活动能帮助他们更积极地应对。如果您愿意，可以尝试：

- 给您逝去的宝宝（们）写一封信，给他们讲讲，你为什么感到伤心，但你对他们的爱和思念从未消退，现在，有一个新的小生命即将降临。
- 给您腹中的宝宝写一封信，给他/她讲讲未曾谋面的兄弟姐妹的故事，还可以与他/她分享你的心情，为什么感到悲伤、兴奋或是害怕。
- 记录再度怀孕与您此前孕期经历的异同之处



## 悲伤与失落：伴您一生的旅程（续）

- 访问有特殊意义的地方，来纪念您的宝宝。
- 与您的伴侣、家人、朋友或医护人员探讨这些想法和感受。
- 用对您来说有意义的方式纪念宝宝：向当地的慈善机构捐款，思念宝宝时做一些有意义的事，或是参加纪念仪式。
- 与同伴沟通分享：加入支持小组，阅读他人的经历，与愿意聆听的朋友分享您的故事。
- 将新生儿送礼会或是庆祝派对安排在宝宝出生后，而不是您怀孕期间。

请记住，您的需求是独一无二的，只有您最了解您和家人此时的需求。有些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。

## 再度怀孕，您却孤立无援

许多家庭都说，失子后再度怀孕时，他们感到孤立无援。这可能是因为他们迟迟未分享自己怀孕的消息，期盼着自己觉得“安全”的那一天，可是这一天也许永远都不会来。因此，旁人无从得知您怀孕的消息，您也无法谈及自己的近况或感受。您也许会感到伤心，因为其他孕妇得以享受的一些乐趣，您却无法拥有——比如在Facebook上颇具创意地发布孕育新生命的喜讯，收获礼物、举办庆祝会，参加面向普通大众的产前培训班，得到他人的祝福或“特殊”待遇等等。

如果一些好朋友或家人不经意伤害了您，您也会倍感孤独和被孤立。也许他们在宝宝夭折时说了不该说的话、做了不恰当的事，或是在您分享再度怀孕的消息时说了丧气话。也许您的家教或家庭传统不允许您谈论死亡或是任何伤心事，也不允许您放声哭泣。又或许您觉得被他们所误解。这些家人、朋友也许曾与您颇有深交，但出于以上种种原因，您不愿与他们沟通或相处。

您或许还会觉得，除你之外的每个人都享受怀孕带给她们的快乐，因此黯然神伤。您会在候诊室里听到其他孕妇高兴地说起婴儿房已经准备就绪，或者在超市里听到陌生人说“你一定特别开心吧，想起我怀孕那会儿，感觉真棒。”听着别人抱怨晨吐、肚子上的妊娠纹或是怀着宝宝晚上睡不好，您可能会又伤心又生气，觉得自己无论说什么都会让他人感到特别不舒服。

如果您感到孤立无援，希望获得更多支持，与您的医护人员交流这些感受可能会有好处。您的医护人员也许能为您推荐或指引一些当地的支持资源。在规模较大的医院里往往有怀孕交流小组，您可以参加。有些孕妇只与她们的伴侣、挚友交流想法，甚至只把这些话写进日记里。许多家庭都认为，比较有帮助的做法是与其他有失子后再度怀孕经历的人倾心交谈。PAIL网络为经历失子后再度怀孕的家庭提供同辈/同侪支持。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。

## 不同的悲悼方式

有些时候，各人之间不同的悲悼方式，可能会引起人际关系紧张。如果双方原本非常亲近——比如配偶、伴侣、好友或家人——则更可能发生争执。

不同的人往往采取不同的悲悼方式来应对丧亲之痛，没有哪两个人的回应和处理方法会完全一致，明白这一点至关重要。如有可能，应该试着与身边亲近的人探讨这件事。有些家庭认为与医护人员或心理健康专业人士交流会更有帮助。





## 分享喜讯：公开您怀孕的消息

与所有其他孕妇一样，选择何时公开您怀孕的消息是非常私人的决定，每个家庭有不同的做法。许多失子后再度怀孕的家庭都说，要挑选合适的分享时机真的很难。有些家庭在怀孕初期就公开了这一消息，或是广而告之，或是仅仅与少数人分享。有些家庭则选择继续等待，直到出现一个“安全”的时刻再与他人分享。也许要等到失子的节点之后，或是收到部分孕检结果，这个“安全”时刻才会出现。有些家庭不知道应该何时公开这个消息，也不清楚要如何与他人分享，所以便等待别人先开口询问，或是衣衫已经遮掩不住孕肚。还有部分家庭只与他们会见到的人分享这一讯息，待到宝宝出生后再更大范围地传达喜讯。

许多另有子女的家庭会担心，要如何将怀孕一事告诉家中的其他孩子。孩子提出的问题，大人们有时难以回答；你也知道，自己并不能给他们什么保证。想挑选与孩子交流的最佳时机？这个问题并没有万能的答案。还有许多的人和您一样，为此绞尽脑汁。我们希望了解这一点能为您带来一些安抚。对部分家庭来说，比较有益的做法是就与孩子谈论再度怀孕一事寻求帮助。孩子的日托班辅导员、学校老师或是主要医护人员（医生或者执业护士）也许能伸出援手。如果您所在区域有儿童辅导专员 (Child Life Specialist)，他们会为孩子提供心理支持，帮助全家人应对正在发生的变化。

## 回答那个问题：“这是您第一次怀孕吗？”

很少有家庭从来没有被问过这个问题：“这是您的第一个宝宝吗？”也许别人提问的方式不一样，比如“您有几个孩子？”问话的人往往不经意地说，“你看起来好像有喜了，不介意我问问吧”，却没有意识到对某些家庭来说，这个问题很难作答。这样的问题可能会让曾经失子的家庭感到伤心、生气、内疚、焦虑或不适。

对许多家庭来说，如何回答这样的问题，往往取决于提问的人是谁，以及他们提问的缘由。如果一个陌生人在商场里这样问，您或许会不愿意分享宝宝夭折的经历，又或许会告诉他/她。这完全取决于你的心情，没有所谓的对与错。

许多家庭会说，如果不说出宝宝夭折的心碎往事，他们会感到内疚或是悲伤。有些人说，即便将不幸经历告诉了他人，之后双方的谈话仍会让他们觉得伤心、生气、内疚、焦虑或不适。有时候，不了解情况的人甚至会问“你的宝宝是怎么去世的”，你不得不站在超市的冷柜边，讲述本不愿提起的伤心事。当然，也有一种可能，就是您非常愿意谈起自己的宝宝。但陌生人并没有问及宝宝离世的具体经过，反倒让您觉得难过或生气。不止是您一个人有这些想法和感受。

如有可能，许多家庭都会提前想好一些回答方法，来帮助他们应对这样的场合。您可以尝试这样回答：

- 你能这么问我很感动，但现在我不太想聊和自己怀孕有关的事。或者可以直说，现在不想聊与怀孕相关的话题。
- 不，这不是我第一次怀孕。
- 我以前怀过，但宝宝不幸去世了。
- 我之前有一个宝宝，但他/她去世了，因为早产。或者直说您不知道宝宝离世的理由。
- 我有三个孩子。
- 我有三个孩子，但其中一个已经去世了。



## 回答那个问题：“这是您第一次怀孕吗？”（续）

许多人并不了解妊娠失败或者婴儿夭折有多普遍，社会大众对这些不幸经历没有足够的认识，甚至认为流产、失子会让人抬不起头，那些曾经失子的家庭因此饱受艰辛。如有可能，请您尽量这样想：别人这么问，很可能只是想和你拉拉家常，即便您拒绝和他们就此事继续交流，也不会影响他们的心情。所以，想怎么回答就怎么说吧。如果哪一天碰到了特别不中听的问题，或是对自己给出的答案感到伤心、生气或失望，可以找人聊聊——您的伴侣、朋友或医护人员——来排解这种情绪。

对许多家庭来说，如果是专业医护人员（比如超声技师、家庭医生、护士或诊所的前台接待员）问起这个问题，反而最难回答。因为这个时候，您无法拒绝他们。您甚至会发现某个医护人员在您每次就诊时都这样问，就好像不记得曾经沟通过。

许多家庭都发现，更有帮助的做法，是在就诊初始便将自己的经历告诉医护人员。比如，您可以对超声技师这样说“我第一次怀孕时，宝宝去世了，所以今天我特别紧张”；也可以对医生说“因为以前经历过妊娠失败，

所以每次来就诊，我都非常紧张。”部分诊所或医院会在有失子经历家庭的病历上做特别标注，或是作上记号。如果您愿意，可以要求在您的病历上也特别注明，

遇到新的医护人员给您检查时，便可以说“麻烦您先看一下我的病历，有关我的怀孕史，病历里作了特别备注。”医护专业人士应当乐于采纳您的建议，使就诊和检查对您来说更轻松。

## 孕期

### 您需要特别的护理和支持

许多有类似经历的家庭都说，再度怀孕后，他们有了许多特殊的护理需求，因为宝宝夭折或妊娠失败会对此后的怀孕经历造成影响。遭受如此沉痛的打击，许多家庭都说，他们不敢奢求再度怀孕会顺风顺水，也不敢奢求宝宝会健健康康。许多家庭会思考，在这一次怀孕期间需要采取哪些不同的做法。有些家庭牵挂的则是自己能否避免不幸再次发生。许多家庭觉得，面向普罗大众的常规孕期护理不再能满足他们的需求，

因此，便转而寻求专业医护人士的特别意见，以期获得答案或解决方法。然而，现存的孕期护理体系并不够灵活变通，常常难以满足失子后再度怀孕家庭的特殊需求。

对再度怀孕的家庭来说，孕期护理的提供方，应当是能够正确评估、监控和解决您医疗需求的专业医护人员。这一点非常重要。此外，这些专业医护人员也应能评估、监控和解决您的情感和支持需求。有些家庭想要产科医师或孕产妇胎儿医师为他们提供孕期护理，另一些则希望家庭医生或助产士扮演这一角色。

许多家庭不得不把自己的需求或偏好一五一十地教给护理团队，这样的做法可能不甚公平也不太理想，他们仍觉得很有必要。有些时候，提前想一想自己所需的医疗、情感和支持需求，有助于您选择最适合您的医护团队，并找到整个家庭的重心所在。您也许应该问问自己：

- 我是否需要特别的、或是“面向高危人群”的孕期护理？这意味着由专科医师或者筛查设备先进、支援程序完善的医院提供的护理。



## 您需要特别的护理和支持（续）

- 我对接受特别的、或是“面向高危人群”的孕期护理有什么想法？如果医护人员建议我接受这样的特殊护理，我是否希望在其中纳入其他事项，以便让我获得更多支持，感到更安心？如果医护人员并未向我推荐这样的特殊护理，我能够安心地接受它吗？
- 我是否需要额外的就诊、超声检查和筛查？还是更希望尽可能接受“常规”的孕期护理？
- 针对曾经的不幸经历，我有什么要向孕期护理团队提问的吗？针对失子对如今再度怀孕造成的影响，我有什么要问的吗？
- 目前有哪些可用的支持？我还希望进一步寻求哪些额外支持？
- 有没有哪些医疗问题，是需要我和护理团队交流的？例如家族糖尿病史或抑郁症史。
- 我是否希望有人陪同我就诊？他／她可以帮助我声明自身需求，或是协助记录一些信息。

## 挑选孕期护理提供方

绝大多数失子后再度怀孕的家庭，都希望挑选自己信任且能让他们感到安心、自在的孕期护理提供人士／团队。有些家庭觉得较难接受同一批护理人士，因此选择使用新的护理团队。另一些家庭则希望沿用此前照顾过他们的护理人员或团队。无论如何，做出最适合您与您家人的选择是最重要的。

如果您居住的社区规模较小，或者本就需去较远的地方就医，那么在选择孕期护理团队或就医地点方面，您可能没有太多选择。如果医护人员建议您接受更高等级的孕期护理——例如由产科或其他专科医师提供的护理——您可能会因选择范围有限而感到失望或气恼。

如果您无法选择不同的孕期护理团队，可尝试挑选一位不同的首选医护人员，例如更换首席医师或助产士。

部分家庭认为，事先与他们挑选的孕期护理人士／团队就自身所需进行沟通，会有所帮助。您可能也会有同样的感受。可以试着提出以下这些问题：

- 这次怀孕，你们会给我安排怎样的护理计划？我需要更频繁地就诊吗？我需要更频繁地做超声和其他检查吗？我可以要求更频繁地做超声和其他检查吗？如果我不希望更频繁地做超声和其他检查，应该怎么办？
- 在两次就诊期间，如果我遇到问题或有疑虑，能否联系你们或诊所／办公室？
- 你们愿意与另一位护理人士“共同”为我提供孕期护理吗？比如，您可能希望以助产士团队作为首要护理方，但也定期造访医生或其他孕产专科医师。
- 我这次怀孕期间接受到的护理，与此前的孕期护理会有所不同吗？有哪些不同？
- 绝大多数的约诊都将在您这边进行吗？还是护理团队的人员常有变动？
- 如果我希望在孕期更频繁地与你们约诊，应该怎么办？你们能安排吗？
- 如有需要，你们能否将我转介至其他支援服务？比如社工、心理医生、护士、营养师等等。
- 你们是否接受过护理丧亲病患的专门培训？
- 我的伴侣和／或家人能否陪同我出席约诊？
- 如果我需要被转介接受高危护理，或转入医院，要怎么办？我的宝宝有没有可能被送去另一家医院？
- 你们能否提供更频繁的产后跟进服务？如果可以，会是什么形式的跟进服务？





## 挑选孕期护理提供方（续）

在早期约诊中，随着怀孕天数的不断增加，您也许希望与护理人员/团队聊聊您的想法、感受和需求。起初，您可能并不清楚自己需要什么，这没有关系。即便您的护理人员/团队没有定期询问您的情绪状态和近况，您完全可以主动在约诊时提起。所有的护理人员/团队都希望您能健康平稳地度过孕期，这意味着他们要时不时地与您沟通，了解您的需求和一些对您有帮助的措施。

许多护理人员都能为您转介您所在社区或当地医院开展的其他孕期支援服务。我们也鼓励您自己寻求一些支援，举例来说，这些额外的支援包括：

- 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
- 儿童辅导专员 (Child Life Specialist)
- 社区中心、友谊中心 (Friendship Centre)、最佳起步阶段家庭中心 (Best Start Hub) 或资源中心
- 营养师
- 精神或宗教护理人员、社区领袖或长者
- 哺乳辅导师 (Lactation Consultant)
- 产前辅导人员
- 导乐员 (Doula)

## 监控孕期动态

失子后再度怀孕的家庭常会要求更频繁地约诊和接受超声检查。有时，您的孕期护理团队也会如此建议您。对部分家庭来说——尤其是居住在偏远地区的家庭——可能无法更频繁地约诊或接受额外的超声检查，即便能够获得这样的服务，也往往路途遥远，费时费力。

并且，事情往往令人意外：更频繁地就诊、做超声检查并不总能给这些家庭带来期待中的安心。即便能够得到安心，这种情绪也持续不了多久。有些家庭在等待就诊或超声检查前会更紧张焦虑，如果这样的情况经常出现，也很让人头疼。不止是您一个人有这些想法和感受。

您的护理人员/团队应该理解，许多失子后再度怀孕的家庭会感到他们的孕期埋伏着重重危机，而令他们担心的，远不止现实中的医疗风险。这意味着，即便您知道，或者有人告诉您这样的话——“过去的遭遇不会重演”、“上一次发生那样的不幸，完全是意外，而意外不会再次降临”、“并没有证据表明，过去的遭遇会对您这次怀孕造成影响”——要说服自己相信它们，真的很难。许多家庭都曾表示，即便得知过去的幸并非因为自身的所作所为，他们还是会刻意避免食用某些食物、进行某些活动。如果他们认定自己的所作所为与失子遭遇有些许关系，则更会倍加小心。正因如此，许多家庭都要求获得额外的孕期监控，要求提前生产，尽管护理团队表示这没有必要。

如有可能，与您的孕期护理团队开诚布公地谈谈这一点。问问他们如何能确信宝宝身体健康，为什么他们建议或不建议您接受额外的孕期监控。还可以向他们了解这一阶段您可以获得的额外支持。如果您感到自己无法应对，也请告诉他们，并提出您认为可能有帮助的措施。

还有一点也很重要：虽然有些家庭希望多做孕期检查，需要额外监控、频繁就诊，另一些家庭却只希望接受必要或“常规”的检查和护理。虽然作出何种决定全凭个人意愿，您也应与孕期护理团队共同探讨，因为他们能够明确解释各种做法的风险和益处。



## 您怀的是男孩还是女孩？有关了解宝宝性别的心得

部分失子后再度怀孕的家庭会希望新到来的小生命与逝去宝宝的性别相同，另一些家庭的希望恰好相反。许多未有机会得知逝去宝宝性别的家庭，则希望在这次怀孕期间做性别检测。当然，还有部分家庭不太看重提前了解性别一事。

有些父母在得知宝宝的性别后，会感到失望、气恼、内疚或伤心，而这种情绪的出现令他们很意外。有些父母得知宝宝的性别与失去的爱子相同，会感到自己怀上了一个“替代品”；另有部分家长在得知宝宝的性别与此前不同时，感到深深的悲伤和愤恨。有些家庭担心，如果在得知宝宝的性别后怀孕又不幸失败，自己会愈加难以承受；另一些家庭则受到来自家庭或族群偏好某种性别的压力，这令他们非常恼火。不止您一个人有这样的感受。如有可能，与您信任的人聊聊这些想法和感受。

## 情感联结：与腹中的小生命心心相印

有些失子后再度怀孕的家庭，会非常期待与宝宝建立起情感联结，希望随着孕期的深入，能感受到欣喜和快乐。另一些家庭则不知如何应对，他们会觉得与腹中宝宝的距离甚远——这令他们难以相信，甚至会刻意避免与宝宝有任何形式的情感联系。有时，这取决于您的心情。

许多再度怀孕的家庭会推迟、甚至避免迎接新生儿的准备工作。也许您仍倍感痛苦，无法筹备婴儿房；也许您仍心有余悸，在确定宝宝会平安降生之前，不愿与家人和朋友做任何庆祝。有些家庭则表示，他们在怀孕期间不会经常关心其伴侣的情绪状态，希望能彼此保持一些距离。也许您只是不知道要怎么开口，要怎么做。

每一个失子后再度怀孕的家庭往往都有与众不同的应对方式。什么是最适合您和家人的选择？只有您最了解。以下是部分家庭认为有用的方法：

- 与信任的人（包括孕期护理团队）讨论自己的想法和感受。许多家庭都认为，比较有帮助的做法是与其他有失子后再度怀孕经历的人倾心交谈。
- 宝宝出生后，拜托朋友或家人购买婴儿用品，等您做好准备后，再把它们带给您。
- 请家人、朋友和同事等到宝宝出生后再送您礼物，或是请人暂时保管礼物，等宝宝出生后再把礼物带给您
- 准备工作可以慢慢地做，比如每次只买少量物品，或是只买一些必需品——比如尿片、湿巾和一套“出院服”。
- 请朋友或家人帮助您筹备婴儿房或家中的婴儿区。如果您曾为逝去的宝宝准备好了婴儿房，有些家长会希望请人来略作调整，或检查自己的用品储备。如果您决定使用一些相同的物件，那是完全可以的；如果决定要全部大换血，也没有问题。只要能满足您的需要，怎么做都行。
- 要说服自己，婴儿用品可以很快买到，并不费事，而且刚出生的宝宝并不需要完全布置好的婴儿房。
- 明白无论他们的感受、想法、行事方式如何，都不会孤立无援。



## 迎接宝宝的到来：产前课程、产房参观、分娩计划

怀孕家庭常常参加产前辅导班或是准父母培训班，来获取有关孕期健康、生产过程、分娩方式选择、如何照顾和喂哺新生儿等方面的信息。在这些辅导班和培训班里，您经常能遇见其他的准父母，也可以向专业人士提出自己的疑问或顾虑，更有机会参观您届时将使用的产房。

对许多失子后再度怀孕的家庭来说，准备迎接宝宝的到来并非易事。许多家庭并不参加产前辅导课程或准父母培训班，即便他们有这样的意愿。部分家庭认为自己在“常规”的产前辅导班里会显得格格不入，或是担心辅导内容会给自己带来焦虑或痛苦。部分家庭担心他们说的一些话会吓到别的家长；而其他家长也许意识不到宝宝会夭折，这令他们很气恼；也有可能不愿就此默认宝宝一定会降生，这样反倒显得不太吉利。有些家庭的上一个宝宝是在怀孕后期或出生后夭折的，所以产前课程对其并不陌生，他们不愿意再参与这样的辅导班。

每个家庭都有权获得足够的信息，来帮助他们作出有关怀孕和分娩、提出自己的问题、以及新生儿护理支援方面的决定。您可能不愿参加面向普通大众的产前辅导班，不过，部分家庭通过其他方式来迎接宝宝的到来，比如：

- 咨询当地的产前辅导机构或项目，了解其一对一课程（或针对其家庭开展的课程）的情况。
- 参加常规课程，但事先与辅导师打招呼，让辅导师了解他们的不幸经历、害怕和疑虑。
- 在线参与辅导课程。许多公共卫生部门或最佳起步阶段家庭中心 (Best Start Hub) 开设免费的在线产前辅导课程，或免费提供有关怀孕和育儿的信息，以便您随时阅览。加拿大公共卫生局提供有关孕期健康（包括情感和精神健康）的信息。
- 从家人、朋友处或书籍中获取信息。

- 从您的孕期护理团队处获得信息和支持。
- 请医院或生产中心为您安排私人产房参观。许多家庭都表示，提前参观自己不久将使用的产房，对他们很有帮助。对一些家长来说，参观产房——尤其是回到宝宝夭折的伤心地——会让它们感到很痛苦。让您信任的人陪同参观，并在参观期间告诉他/她您的经历。尽管艰难，许多家庭仍表示，这样做有助于打消一些重回旧地带来的疑虑。事先参观、而不是等到正式分娩时才第一次重回产房，对某些家庭来说是有帮助的。如果您需要卧床休息，不能亲自参观产房，可以请医院或生产中心为您安排在线虚拟参观。
- 制订一份生产计划。生产计划能让您的护理人员/团队了解您过去的经历、您对分娩和宝宝护理的偏好，以及您希望囊括其中的任何重要信息。如果您认为把想法和期望写下来能让您更安心，请联系护理人员，让他们协助您制订生产计划。如有可能，与整个孕期护理团队审核这份计划，并事先与您的支援人士进行探讨。您可以访问[www.omama.com](http://www.omama.com)，了解有关生产计划的更多信息，也可以查阅生产计划的范例。请登陆该网站，并搜索“making a birth plan”（制订生产计划）。
- 与您生产医院的新生儿或儿科团队探讨。
- 安排与哺乳辅导师见面，讨论喂哺婴儿的各种可行方法、相关问题、目标和您的感受。
- 向将在宝宝出生后为您提供护理的工作人员咨询。提出您的顾虑和疑问。如有可能，请人陪同前往，共同接受工作人员的辅导。如果您觉得书面说明更有帮助，可以向工作人员索取。
- 安排在宝宝出生后为您家中事务提供帮助的人员或团队。家人、朋友、伴侣或专业医护人员（例如公共卫生护士）都可以扮演这一角色。





## 每个人都有这样的情绪？焦急、害怕、容易受伤

许多失子后再度怀孕的家庭会经历焦急、害怕、紧张、生气、悲伤、内疚的情绪，感到自己很脆弱。有时，这些感受是因某个场合而触发，例如等待超声检查，与别的孕妇同坐在候诊室里，朋友对您的遭遇不予理解，半夜醒来等着宝宝动一动，遇到逝去宝宝的周年纪念，或是来到上一次怀孕时的失子时间点。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。

许多家庭——即便知道自己的作为或不作为不会对未出世的宝宝或孕期健康造成损害——仍忍不住忧心忡忡。许多人把妊娠失败或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”。这样的想法会让您在这一次怀孕期间压力重重。有时候，再度怀孕的家庭会担心自己无法扮演好家长的角色，不知道该如何照顾孩子。许多家庭会担心自己向伴侣、家人、朋友或孕期护理团队提出太多问题，让他们觉得麻烦，或是担心他人认为自己大惊小怪。很遗憾，这样的担心并非空穴来风。不止是您一个人有这些想法和感受。

我们知道，被家人、朋友和护理团队误解的事时有发生。给予您孕期护理和支援的团队应当能够提供一个安全的环境，以便您分享和探讨您的感受和想法。如果您需要更多支持，可以与您信任的人交流，包括您的护理人员/团队。

## 不止是担心：焦虑和抑郁

怀孕期间，各种不同的情绪和感受都可能出现，无论是欣喜、兴奋，或是担忧、悲伤。对经历过妊娠失败或宝宝夭折的家庭来说，有这样的想法和感受再正常不过。人们常会在宝宝去世后用各种方式悲悼宝宝，以上各种情绪其实源自您对宝宝的哀思。

有时，某些想法和感受可能预示着精神健康问题（比如焦虑和抑郁）。焦虑和抑郁，远不止心情不好或忧心忡忡那么简单。所有人都可能在怀孕期间经历焦虑和抑郁。有部分证据表明，失子后再度怀孕的家庭，出现焦虑和抑郁的风险更高。

对孕期焦虑与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。怀孕期间出现的伤心、难过、愤恨、焦急等情绪，有时会让人心力交瘁，所以人们并不愿意对此多加谈论。他们感受到来自外界的压力，强迫自己认为怀孕是让人欣喜快乐的事情，从而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好家长的形象。有些人担心自己不得不吃药。也许您的确尝试过与他人沟通，但他们并没有诚心倾听，您可能也觉得很不好意思。同时，与怀孕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，所以医护人员难以做出正确的界定。

与您的孕期护理团队谈论您的精神健康状况，是很重要的一个步骤。如果您有个人或家族精神疾病史，请告知您的医护人员。如果您担心自己的情绪和感受，或是希望获得更多支持，也请告诉医护人员。请医护人员在您就诊时了解您的情绪状况，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，也请告知孕期护理团队。如有必要，您的护理人员能够为您进行筛查，并继续跟进和转介，也能为您和家人提供支持。





## 不止是担心：焦虑和抑郁（续）

部分家庭表示，以下这些措施对他们有所帮助：

- 与当地的公共卫生部门、Healthy Babies Healthy Children项目、面向原住民的Healthy Babies Healthy Children项目、最佳起步阶段家庭中心或友谊中心联络。许多公共卫生部门会安排能为您在家中提供支持的护士或经培训的志愿者，并能介绍您所在社区中的支援机构。
- 与其他曾有孕期精神疾病困扰的家庭交流。
- 加入支持团体。
- 向精神健康专业人士咨询。
- 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：mentalhealthhelpline.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本地服务

## 分娩与育儿

### 分娩

有些经历过失子的家庭，对于即将到来的分娩会非常兴奋。另一些则感到害怕、担忧和悲伤，如果即将到来的分娩让他们想起夭折的宝宝，或是上一个宝宝在分娩时或分娩后不久便夭折，这种感受会尤为强烈。许多家庭的心情都会很复杂，有些对自身的感受和想法感到惊讶，尤其是当他们认为自己的情绪不该如此，有些则选择采取与此前不同的分娩方式。还有一些家庭曾经历早期妊娠失败，如今再度怀孕即将分娩，有许多新的体会。对部分家庭来说，来到医院准备分娩，是在失子后第一次回到伤心地，所有的一切都让人感到伤心和不堪重负，这样的情绪甚至会导致心理创伤，或诱发曾经遭受的创痛。

对许多家庭来说，明白这样的情绪是正常且常见的，会具有安抚和增强信心的作用。有一些家长，他们也曾经忧心忡忡，却在宝宝降生后感到欣喜和自信；如果您能明白这一点，会对您有所帮助。还有一些家长，他们曾经很高兴、很有信心，却在宝宝降生后感到害怕、伤心或内疚；如果您能明白这一点，也会有所帮助。如果您有这样的经历，那是正常的情绪变化，并不意味着您对哪一个宝宝的爱更多或更少。哀思是一种复杂的情绪，但却是对失子之痛的正常反应；在您经历幸福时，它往往会出现，让您忆起曾经失去的美好。请尽可能地善待自己。

尽管不易，与分娩团队分享自己的想法和感受仍能让许多家庭获得帮助。您的孕期护理团队能为您答疑，并解释分娩时的有关注意事项，尤其是如果您将接受引产或剖腹产。有些家庭认为，将自己最害怕、最兴奋的事情或是希望在这一次分娩中有哪些不同经历写下来、说出来，能够有所帮助。有些家庭认为，与分娩团队分享自己的失子之痛、让在场的每一个人都了解整个家庭的状况，也是有好处的。



## 分娩（续）

分享的方式没有局限，可以是交谈，也可以将其写在分娩计划文档（如需了解有关分娩计划的更多信息，请参考阅读“准备宝宝降生”章节）中。如果您说“我不知道自己会有什么感受”，那也无妨。有些家庭会将代表整个家庭的、有纪念意义（包括能够代表和追思夭折宝宝）的物件带在身边，陪伴母亲分娩。

## 产后护理

与其他新生儿的家长一样，宝宝出生后，您需要获得护理、支持和信息。许多失子后再度诞下宝宝的家长会感到焦虑、害怕、脆弱，他们需要大量的建议和安抚。他们会怀疑自己是否有能力照顾好新生的宝宝，担心出现差错。也许您从未相信自己真的会有宝宝，所以毫无后勤准备。也许您在怀孕期间与家人或朋友的沟通不尽如人意，现在不知该向谁寻求帮助。也许您的宝宝在出生后便不幸夭折，而您直到现在才开始担忧。许多母亲担心自己无法分泌足够的母乳，或是不知道宝宝是否喝到了足够的母乳。也许您感到极度悲伤或愤怒。不止是您一个人有这些想法和感受。与他人敞开心扉相互交流，对绝大多数家庭都有所帮助。

您的孕期护理团队会聆听您的顾虑，回答您的问题，为您提供信息，并将您推荐/转介至能获得支持的个人和机构。提出以下这些问题，能够帮助部分家庭：

- 你怎么知道我的宝宝身体健康？
- 应该留意哪些（在我自己和宝宝身上出现的）警示信号？

- 有没有喂哺宝宝方面的相关课程或辅导诊所？你们是否了解一些目前已有的支持？我如何才能知道宝宝已经吃够了？我能否分泌足够的母乳？如何才能安全地调制配方奶？
- 你们能否推荐一些支持服务，以便我出院回家后使用？有哪些医院或公共卫生项目适合我参加吗？例如：**Healthy Babies Healthy Children**孕产期支持计划、面向原住民的**Aboriginal Healthy Babies Healthy Children**孕产期支持计划、早教服务中心 (**Early Years Centre**)、最佳起步阶段家庭中心 (**Best Start Hub**)、母乳喂哺辅导诊所、友谊中心 (**Friendship Centre**) 等。
- 如果出院回家后遇到麻烦或问题，我应该联系谁？
- 你们有没有书面参考资料，以便我带回家阅读？
- 我需要为宝宝或者我自己进行哪些后续约诊？

## 育儿

有些家庭认为，妊娠失败或宝宝夭折的经历会影响自己照顾此后降生的宝宝以及管教其他子女的方式。有些家庭表示，他们会感到内疚、害怕、气恼或长期焦虑。有些家庭则说，总担心会出事，或者担心自己保证不了宝宝的安全。部分家长在怀抱新生儿时会感到内疚，认为如果不是因为曾经失子，这个宝宝压根没有机会来到世界上。人们会对这些家庭说，“至少你们现在有一个健康的宝宝了”，“你们一定很开心”，或是“别紧张兮兮的”。有些家长仍希望聊聊他们失去的孩子，但没人问起；似乎孩子出生后，大家就默认他们已经忘掉过去了。有些时候，这会让家长们感到被误解、愤怒和悲哀。所以，要向他人寻求支持并不总是一帆风顺，尤其是那些口无遮拦、说话常伤到您的人，就更不用指望了。许多家庭因此再度陷入孤立无援的境地。



## 育儿（续）

失子经历带给您的影响，不仅会延伸到再度怀孕期间，也会延伸到您养育子女的方方面面。尽可能地善待自己，多与能理解您、愿意倾听您的人相处。以下这些做法，对部分家庭有所帮助：

- 与其他有失子经历且正在养育子女的家庭交流。PAIL网络为这样的家庭提供支援。
- 与专业人士沟通，比如社工、心理专家、心理医生、护士、助产士或医生。
- 加入社区小组，例如当地公共卫生部门下属机构、最佳起步阶段家庭中心 (Best Start Hub)、早教中心、社区中心或友谊中心。
- 如果您生下双胞胎或多胞胎，可以向当地多胞胎机构寻求支持。
- 使用宝宝健康状况排查表安省的家长可免费使用尼皮辛地区婴幼儿发育筛查工具 ([www.ndds.ca](http://www.ndds.ca))，来追踪6岁以下婴幼儿的发育情况。
- 请家人和朋友帮您做一些家务事，比如准备餐食、打扫卫生、看护其他孩子等等，以便您有时间和精力与新出生的宝宝相处。
- 宝宝出生后，您需要时间来收获育儿方面的信心和信任，在这一阶段，请您的主要护理提供人士（医生、执业护士、助产士）更频繁地检查宝宝的健康状况。

## 家人和朋友

### 伴侣

有些伴侣称，在他们的另一半再度怀孕后，自己感到与腹中宝宝的连结更紧密，并希望能更多地参与到孕期护理中。这些伴侣可能会希望：

- 参加更多次的孕期约诊
- 提出更多问题
- 更长时间地待在家中
- 谈论他们的想法和感受
- 做出更多决定，并分享自己的意见

另一些伴侣则称，在另一半再度怀孕后，自己感到与腹中宝宝的连结不那么紧密，并且不希望自己参与其中。这些伴侣可能会希望：

- 避免出席孕期约诊s
- 避免提出与怀孕相关的问题
- 加班工作，以免待在家中
- 对自己的想法和感受避而不谈
- 不愿做决定，不愿说出自己的意见



## 伴侣 (续)

无论是上面哪种情况，母亲的伴侣都可能感到焦虑害怕，或是兴奋无比，又或是各种情绪糅合在一起。失子后再度怀孕的家庭常常感到孤单无助。对伴侣来说，这种感受可能尤为强烈。因为对他们的期望包括为另一半提供支持，不让另一半感到沮丧，但与此同时，却少有人关心这些伴侣的感受。他们可能不愿意信任临床医护人员，或者为看护其他子女而感到心力交瘁。我们理解，母亲再度怀孕后，她们的伴侣可能会有特殊的需求，需要特别支持。比如，他们也许需要来自朋友、家人和护理人士的更多支持。对有些伴侣来说，与其他家长相互探讨有助于其应对。PAIL网络提供伴侣支持。其他有帮助的做法

还包括向主要医护人员（医生或执业护士）咨询其精神健康方面的需求，以及在陪同伴侣出席孕期约诊时，借机向孕期护理团队提出自己的问题。

## 兄弟姐妹或其他孩子

再度怀孕后，父母往往会担心家中的其他孩子。他们会自问：

- 应该如何向孩子告知再度怀孕一事？
- 如果这次怀孕也不成功，应该怎么办？
- 要怎样回答孩子的问题？怎样安抚他们的情绪？
- 我有没有对他们予以足够的关注？
- 为什么我如此担心他们会出事？
- 我感觉他们对即将诞生的宝宝并不关心，这是为什么？
- 我应该在孩子面前哭，或者表现出我很伤心吗？

不止是您一个人有这些想法和感受。对许多家庭来说，最好的办法就是与孩子开诚布公地交流，用简单、明了、易懂的方法来解释。不要就您无法控制的事情做出任何承诺。

对有些家庭来说，更有帮助的做法是告诉孩子接下来会发生的事，并在母亲怀孕期间和分娩后赋予孩子特殊的角色。在诸如子女看护、带其他孩子外出玩耍等事宜上向家人和朋友寻求帮助，也是为您提供支持的好方法。有些时候，保证孩子的现有生活习惯不被打乱，有助于他们应对家中新生命的到来。您孩子的主要看护人员也许能提供相关支持建议，以示协助。与有过失子经历且家中有其他子女的家庭相互探讨，也能有所帮助。

## 以家庭为中心的护理方式

再度怀孕后，家中的祖父母和亲朋好友往往会感到兴奋、焦急、担心和悲伤。在怀孕期间，有些家庭成员或朋友可能会想到自身的再度怀孕经历，他们对您的态度也许会发生变化。许多时候，他们希望自己能参与您的孕期护理。对有些家庭来说，敞开心扉接受他人参与，是一件轻松、美好的事情。但对另一些家庭而言，祖父母或好友参与孕期护理会让他们感到重重困难和压力。

您最清楚，什么对您和您的家庭最有益、最有帮助，能为您提供最大的支持。如果您希望伴侣、兄弟姐妹、祖父母和朋友陪同参与约诊、辅导课程、应对担心和顾虑的探讨会，请向您的孕期护理团队咨询。

## 资源

如需获取最新的资源列表或更多信息和支持，请访问 [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)。







1-888-303-PAIL (7245)

电话: [pailnetwork.ca](http://pailnetwork.ca)

PR 47508 (2017年6月)