

# 妊娠丟失相關支持資源

妊娠丟失後出現悲傷、釋然、焦慮、悲痛或愧疚等感受，均屬正常，且這類情緒還可能隨時間推移而改變。應對妊娠丟失沒有一定之規，因為每個人的經歷和反應都各不相同。應對消解自身情緒的過程中尋求支援或空間，是完全可以理解的做法。

## 您並非孤立無援

儘管許多人認為自然流產（早期妊娠丟失）非常罕見，但事實上約有四分之一的妊娠會以自然流產告終<sup>1</sup>。大多數自然流產並沒有明確的原因，並非因為您的任何行為所導致，也沒有任何措施能夠預防。

妊娠丟失還存在其他類型：

- 大約每 175 例妊娠中就會發生 1 例死產<sup>2</sup>（晚期妊娠丟失）。
- 多達六分之一的人會經歷不孕不育問題<sup>3</sup>（在性生活規律且無避孕措施的情況下，12 個月後仍無法懷孕）。
- 每年約有 90 萬人次因早期妊娠丟失前往急診室就診<sup>4</sup>。

其他經歷，如早產、人工流產、送養子女以及胎兒確診殘疾，同樣會帶來複雜的情緒。

請務必牢記，流產並不能定義您本身，也不能否定您為人父母的能力。

## 支持資源

如果您正處於妊娠丟失後的困境，有多種資源可為您提供支持。您可能在妊娠丟失後不久就需要支援，也可能過了一段時間後才需要。不同的支持適合不同的人。您可以向朋友、家人或心靈導師傾訴，也可以請健康照護提供者將您轉介至心理健康服務。

以下是免費且保密的支持資源：

- **國際產後支援組織：**
  - 早期妊娠丟失互助小組：造訪 [postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms](https://postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms)。
  - 妊娠丟失協助專線：致電 800-944-4773，按 1 選擇西班牙文，或按 2 選擇英文；傳送簡訊至 800-944-4773（英文）或 971-203-7773（西班牙文）。
- **988**，全天候心理健康支援：致電或傳送簡訊至 988，或造訪 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)。
- **MiscarriageHurts.org**，為經歷早期妊娠丟失者提供療愈與支援活動：造訪 [miscarriagehurts.org](https://miscarriagehurts.org)。

<sup>1</sup> Dugas C, Slane VH. Miscarriage. *StatPearls*. 2022 年 6 月 27 日更新。 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

<sup>2</sup> Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. Fetal mortality: United States, 2020. *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:10.15620/cdc:118420

<sup>3</sup> World Health Organization. 1 in 6 people globally affected by infertility: WHO. 2023 年 4 月 4 日。

<https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

<sup>4</sup> Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. Early pregnancy loss in the emergency department, 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:10.1002/emp2.12549

## 支持資源 (續)

- **First Candle**，為經歷妊娠丟失者提供的線上互助小組：造訪 [firstcandle.org/online-support-groups/](https://www.firstcandle.org/online-support-groups/)。
- **Exhale Pro-Voice**，為有過人工流產經歷者提供的無評判支持簡訊熱線（提供英文和西班牙文服務）：傳送簡訊至 617-749-2948。
- **All-Options 傾訴熱線**，為懷孕人士或想要討論墮胎、送養、育兒或妊娠丟失的人員提供的同儕諮詢服務與支援（提供英文和西班牙文服務）：致電 888-493-0092。
- **Ending a Wanted Pregnancy (終止意願內妊娠)**，為出於醫學原因被迫終止意願內妊娠者提供的無評判悲痛療愈支援：造訪 [endingawantedpregnancy.com](https://endingawantedpregnancy.com)。
- **Connect & Breathe (連結並呼吸)**，為有過人工流產經歷者提供的無評判支援熱線：致電 866-647-1764。
- **YourAbortionExperience.org**，為有過墮胎經歷者提供療愈和支援活動：造訪 [yourabortionexperience.org](https://yourabortionexperience.org)。
- **自然流產與人工流產熱線**，由經驗豐富的臨床醫護人員志工為經歷自然流產或人工流產者提供支援：致電或傳送簡訊至 833-246-2632。
- **Faith Aloud (信仰之聲)**，提供與妊娠相關的宗教及心靈慰藉資源：造訪 [faithaloud.org/find-support/spiritual-resources](https://faithaloud.org/find-support/spiritual-resources)。
- **Return to Zero: Hope (歸零：希望)**，為經歷妊娠丟失的人士提供支持資源：造訪 [rtzhope.org](https://rtzhope.org)。
- **Star Legacy Foundation (星光傳承基金會)**，為經歷妊娠丟失者建立的虛擬互助小組：造訪 [starlegacyfoundation.org/support-groups](https://starlegacyfoundation.org/support-groups)。

## 紀念資源

如果家屬希望土葬或火化胎兒，可申請胎兒死亡證明。如需填寫申請，請造訪 [health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf](https://health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf)。

有些人可能會將自己的母乳捐獻給其他有需要的寶寶，以此獲得慰藉與療愈。如需更多資訊，請造訪 [nymilkbank.org/donate-after-loss](https://nymilkbank.org/donate-after-loss)。

家屬還可以透過其他方式來紀念或緬懷失去的寶寶，包括留下腳印、留存超音影像，或是進行宗教或精神上的悼念。請向您的健康照護提供者諮詢這些選項。

如需更多資訊，請造訪 [acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss](https://acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss)。