

Ресурсы, предоставляющие поддержку при потере беременности

Чувства, возникающие после потери беременности, такие как грусть, опустошение, тревога, горе или чувство вины, являются нормальными и могут меняться со временем. Не существует единого способа справиться с потерей беременности, поскольку опыт и реакции каждого человека уникальны. Вполне нормально попросить о поддержке или о том, чтобы побыть наедине с собой, пока вы переживаете свои чувства.

Вы не одиноки

Хотя многие считают, что выкидыш (потеря беременности на ранних сроках) — это редкое явление, примерно каждая четвертая беременность заканчивается выкидышем.¹ В большинстве случаев причины выкидышей остаются неустановленными. Вы не сделали ничего, что способствовало выкидышу, и ничего не могли сделать, чтобы его предотвратить.

Существуют и другие виды потери беременности:

- Приблизительно одна из 175 беременностей заканчивается мертворождением² (потеря беременности на поздних сроках).
- Каждый шестой страдает бесплодием³ (неспособность забеременеть/зачать ребенка после 12 месяцев регулярного незащищенного полового акта).
- Ежегодно около 900 000 обращений в отделения неотложной помощи связаны с ранней потерей беременности.⁴

Другие жизненные ситуации, включая преждевременные роды, аборт, усыновление и диагностирование инвалидности, также могут вызывать сложные чувства и переживания.

Важно помнить, что ваша потеря не определяет вас и вашу способность быть родителем.

Ресурсы, предоставляющие поддержку

Если вы тяжело переживаете потерю беременности, вы можете обратиться за поддержкой. Возможно, вам потребуется поддержка вскоре после потери беременности или спустя некоторое время после нее. Для разных людей бывают действенными разные виды поддержки. Возможно, вам захочется поговорить с другом, членом семьи или духовным наставником, либо вы можете попросить своего поставщика медицинских услуг направить вас к специалисту по психическому здоровью.

Ниже указаны некоторые бесплатные и конфиденциальные ресурсы по оказанию поддержки:

- **Международная постнатальная поддержка:**
 - Группы поддержки при потере беременности на ранних сроках. Посетите сайт postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms.
 - Служба поддержки при потере беременности. Позвоните по телефону 800-944-4773, нажмите 1, чтобы получить информацию на испанском языке, или 2, чтобы получить информацию на английском языке; либо отправьте текстовое сообщение на номер 800-944-4773 на английском языке или на номер 971-203-7773 на испанском языке.

¹ Dugas C, Slane VH. Miscarriage. *StatPearls*. Дата последнего обновления: 27 июня 2022 г. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

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

³ World Health Organization. 1 in 6 people globally affected by infertility: WHO. 4 апреля 2023 г. <https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

⁴ 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

Ресурсы, предоставляющие поддержку (продолжение)

- **Служба 988** — психологическая помощь в режиме 24/7. Позвоните по номеру 988, отправьте на него сообщение или посетите сайт nyc.gov/988.
- **MiscarriageHurts.org** — мероприятия по оказанию помощи и поддержки людям, пережившим потерю беременности на ранних сроках. Посетите сайт miscarriagehurts.org.
- **First Candle** — онлайн-группы поддержки для людей, переживших потерю беременности. Посетите сайт firstcandle.org/online-support-groups/.
- **Exhale Pro-Voice** — обмен текстовыми сообщениями — поддержка без осуждения для людей, перенесших аборт (услуга доступна на английском и испанском языках). Отправьте текстовое сообщение на номер 617-749-2948.
- **Телефонная линия All-Options** — консультации и поддержка людей, переживших подобный опыт, для беременных или для тех, кто хочет обсудить вопросы аборта, усыновления, воспитания детей или потери беременности (услуги доступны на английском и испанском языках). Звоните по номеру 888-493-0092.
- **Ending a Wanted Pregnancy (Прерывание желанной беременности)** — поддержка без осуждения в период скорби для тех, кто прервал желанную беременность по медицинским показаниям. Посетите сайт endingawantedpregnancy.com.
- **Телефонная линия Connect & Breathe** — поддержка без осуждения для людей, перенесших аборт. Звоните по номеру 866-647-1764.
- **YourAbortionExperience.org** — мероприятия по оказанию помощи и поддержки людям, перенесшим аборт. Посетите сайт yourabortionexperience.org.
- **Горячая линия по вопросам выкидышей и аборт** — поддержка при выкидыше или аборте от опытных врачей-волонтеров. Звоните или отправьте текстовое сообщение на номер 833-246-2632.
- **Faith Aloud** — религиозные и духовные ресурсы, связанные с беременностью. Посетите сайт faithaloud.org/find-support/spiritual-resources.
- **Return to Zero: Hope** — ресурсы по поддержке людей, переживших потерю беременности. Посетите сайт rtzhope.org.
- **Star Legacy Foundation** — онлайн-группы поддержки для людей, переживших потерю беременности. Посетите сайт starlegacyfoundation.org/support-groups.

Ресурсы для почтения памяти

Семьи могут запросить свидетельство о смерти плода, если они планируют захоронение или кремацию. Заполнить заявку можно на сайте health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf.

Некоторые могут найти утешение в предоставлении своего грудного молока нуждающемуся в этом ребенку. Для получения более подробной информации посетите сайт nymilkbank.org/donate-after-loss.

Другие способы, которыми семьи могут почтить память о своей утрате или выразить свою скорбь, включают отпечатки ног, снимки УЗИ или религиозные или духовные обряды. Узнайте у своего поставщика услуг, как это можно осуществить.

Чтобы получить дополнительную информацию, посетите сайт acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss.