

妊娠丢失相关支持资源

妊娠丢失后出现悲伤、释然、焦虑、悲痛或愧疚等感受，均属正常，且这类情绪还可能随时间推移而改变。应对妊娠丢失没有一定之规，因为每个人的经历和反应都各不相同。应对消解自身情绪的过程中寻求支持或空间，是完全可以理解的做法。

您并非孤立无援

尽管许多人认为自然流产（早期妊娠丢失）非常罕见，但事实上约有四分之一的妊娠会以自然流产告终¹。大多数自然流产并没有明确的原因，并非因为您的任何行为所导致，也没有任何行为能够预防。

妊娠丢失还存在其他类型：

- 大约每 175 例妊娠中就会发生 1 例死产²（晚期妊娠丢失）。
- 多达六分之一的人会经历不孕不育问题³（在性生活规律且无避孕措施的情况下，12 个月后仍无法怀孕）。
- 每年约有 90 万人次因早期妊娠丢失前往急诊室就诊⁴。

其他经历，如早产、人工流产、送养子女以及胎儿确诊残疾，同样会带来复杂的情绪。

请务必记住，妊娠丢失并不能定义您这个人，也不能否定您为人父母的能力。

支持资源

如果您正处于妊娠丢失后的困境，有多种资源可为您提供支持。您可能在妊娠丢失后不久就需要支持，也可能过了一段时间后才需要。不同的支持适合不同的人。您可以向朋友、家人或心灵导师倾诉，也可以请医疗保健提供者将您转介至心理健康服务。

以下是免费且保密的支持资源：

- **国际产后支持组织：**
 - 早期妊娠丢失互助小组：访问 postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms。
 - 妊娠丢失协助专线：致电 800-944-4773，按 1 键选择西班牙语，或按 2 键选择英语；发送短信至 800-944-4773（英语）或 971-203-7773（西班牙语）。
- **988**，全天候心理支持：致电或发送短信至 988 或访问 nyc.gov/988。
- **MiscarriageHurts.org**，为经历早期妊娠丢失者提供疗愈与支持活动：访问 miscarriagehurts.org。

¹ Dugas C, Slane VH. Miscarriage. *StatPearls*. 2022 年 6 月 27 日更新。 <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. 2023 年 4 月 4 日。

<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

支持资源 (续)

- **First Candle**，为经历妊娠丢失者提供的在线互助小组：访问 [firstcandle.org/online-support-groups/](https://www.firstcandle.org/online-support-groups/)。
- **Exhale Pro-Voice**，为有过人工流产经历者提供的无评判支持短信热线（提供英语和西班牙语服务）：发送短信至 617-749-2948。
- **All-Options 倾诉热线**，为怀孕人士或想要讨论人工流产、送养、育儿或妊娠丢失人员提供的同伴咨询服务与支持（提供英语和西班牙语服务）：致电 888-493-0092。
- **Ending a Wanted Pregnancy (终止意愿内妊娠)**，为出于医学原因被迫终止意愿内妊娠者提供的无评判悲痛疗愈支持：访问 [endingawantedpregnancy.com](https://www.endingawantedpregnancy.com)。
- **Connect & Breathe (联系并呼吸)**，为有过人工流产经历者提供的无评判支持热线：致电 866-647-1764。
- **YourAbortionExperience.org**，为有过人工流产经历者提供疗愈和支持活动：访问 [yourabortionexperience.org](https://www.yourabortionexperience.org)。
- **自然流产与人工流产热线**，由经验丰富的临床医护人员志愿者为经历自然流产或人工流产者提供支持：致电或发送短信至 833-246-2632。
- **Faith Aloud (信仰之声)**，提供与妊娠相关的宗教及心灵慰藉资源：访问 [faithaloud.org/find-support/spiritual-resources](https://www.faithaloud.org/find-support/spiritual-resources)。
- **Return to Zero: Hope (归零：希望)**，为经历妊娠丢失的人士提供支持资源：访问 [rtzhope.org](https://www.rtzhope.org)。
- **Star Legacy Foundation (星光传承基金会)**，为经历妊娠丢失者建立的虚拟互助小组：访问 [starlegacyfoundation.org/support-groups](https://www.starlegacyfoundation.org/support-groups)。

纪念资源

如果家属希望土葬或火化胎儿，可申请胎儿死亡证明。如需填写申请，请访问 [health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf](https://www.health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf)。

有些人可能会将自己的母乳捐献给其他有需要的宝宝，以此获得慰藉与疗愈。如需更多信息，请访问 [nymilkbank.org/donate-after-loss](https://www.nymilkbank.org/donate-after-loss)。

家属还可以通过其他方式来纪念或缅怀失去的宝宝，包括留下脚印、留存超声影像，或是进行宗教或精神层面的悼念。请向您的医疗保健提供者咨询这些选项。

如需更多信息，请访问 [acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss](https://www.acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss)。