



失去孩子是您有史以來所面臨最困難的事情之一。您可能會為失去的東西，以及您的嬰兒從來沒有機會看到的、做到和感受到的東西感到悲傷。這種經歷非常難受。沒有辦法避免、跳過或治愈悲傷．．．．．前進的唯一方法就是走過悲傷。

關於悲傷

悲傷是對喪兒的正常反應。它可能包括許多不同的情緒：悲傷、憤怒、震驚、困惑、寬慰、無助、內疚等等。您可能會感受到一些或全部的這些情緒。您可能會同時感受到幾種情緒。您的感受可能會隨天數、小時或分鐘發生變化。這些都是正常的。沒有正確或錯誤的悲傷方式。每個人都不同。您的伴侶、家人或密友可能會有不同的情緒．．．．．或可能以不同的方式來表達他們的情感。這也沒關係。請盡力相互理解。每個人都有自己的悲傷方式。

請照顧自己的情感

您能做的最重要的事情是允許自己以自己的方式悲傷。其中一些做法可能會有所幫助。



請加入支持小組，不論是親自參加或是線上參加



在日誌中記下您的感受



如果需要，請尋求幫助。其他人通常不知道如何幫助悲傷的人。如果您需要食物、洗衣、幫助照顧其他孩子或其他事務，請尋求幫助。您的朋友和家人很樂意提供幫助



請注意憂鬱症的跡象，這是一種疾病。例如：如果您有困難下床或超過 2 週無法完成基本生活事物，您可能有憂鬱症。請立即與您的醫護人員聯繫（或請其他人為您約診）

照顧自己的身體：針對媽媽們

當她們的身體從懷孕中恢復時，媽媽們可能需要一些額外的幫助。如果您有出血或乳房有乳汁，請諮詢醫護人員。有些女性認為捐獻母乳以紀念她們的嬰兒是有幫助的。請與您的醫護人員或 NICU 工作人員討論您的選擇。

瞭解悲傷與喪兒

照顧自己的身體：針對每個人

儘管很難，但是悲傷時，務必要好好照顧自己。保持身體健康有助於您的情緒。請試著：



有足夠的睡眠



選擇健康的食物



每天從事一些動態的活動



避免飲酒、使用藥物（處方藥、成藥或街頭毒品）或煙草來處理您的情緒

關於「新常態」

人們經常想知道在喪兒後何時會感覺好些。這個問題沒有答案。有些人藉由恢復他們的日常工作以得到慰藉。其他人則需要為自己保留時間和空間。這些差異可能會導致伴侶、家庭成員或密友之間的壓力。請試著對度過悲傷中的人們保持耐心，並請他們對您更有耐心。

隨著時間，大多數人會發現他們進入了「新常態」。生活確實還在繼續，但您會因為失去嬰兒而永遠的改變。您可能可以良好地應對一段時間，然後被一陣突如其來的悲傷感所打擊。這會發生在每個人身上。請接受它，感受這個情緒，然後試著回歸到您的「新常態」。您的孩子永遠是您的一部分。

請記住，悲傷是一個過程。您必須以自己的方式、按照自己的節奏走過這個過程。如果您需要幫助，請隨時與家人、朋友或您的醫護人員聯繫。



附註：

簽名： _____ 日期： _____ 時間： _____