

Sands

婴儿死亡后的 哀伤支持

语言运用

我们承认，可能某些人会经历双（多）胞胎同时死亡等事件，但是为便于阅读，在本书中仅使用单数词语“婴儿”（baby），指代一个或一个以上的婴儿（babies）。我们不知道您的孩子是男孩还是女孩，也并非所有的父母都知道其死亡孩子的性别。因此，我们将使用词语“他们”而不是“他/她”。

当我们使用“母亲”一词时，一般是指孕妇。我们使用“母亲”一词，是因为它是最易于理解且最经常使用的词。我们理解，并非所有本文情况中的母亲都将自己定义为一个母亲。

我们承认，跨性别男性母亲或不认同性别二无论的母亲可能不喜欢“母亲”一词。我们也承认，一些代孕母亲选择不将自己认知为母亲。本文中的“母亲”并非指“女性”，因为母亲可能并不总是被认知为女性。

我们也认识到，可能婴儿不止有一位母亲。例如，女同性恋夫妇中的母亲和她的伴侣，或代孕情况下，生身母亲和作为法定监护人的母亲。

为便于阅读，我们使用“伴侣”一词而非“配偶或伴侣”。我们将使用“伴侣”一词描述异性恋和同性关系配偶，以及可能结婚也可能不结婚的配偶。我们承认，并非所有文化中都将配偶视为伴侣。

第一版© Sands 2019

未获得Sands 慈善机构的明确书面许可，不得以任何形式或任何电子或机械方式，全部或部分复制本书的任何部分。版权所有。

尽管我们编撰此书时采取了审慎的态度，但请读者注意，本书仅包括一般性信息，读者应根据自己的具体情况寻求专业或专家的建议。Sands 慈善机构将不承担任何责任，包括任何错误或遗漏的责任。

所有信息在2019年6月印刷时都正确无误。

简介

如果您的婴儿已经死亡或被告知您的婴儿不久后可能死亡，我们的心情也和您一样悲伤。很少有其他事能比失去婴儿更痛苦，心理创伤更严重。如果您有需要，Sands 慈善机构将为您提供帮助，我们的“婴儿死亡后的哀伤支持”详细信息如下。

您可能知道自己的胎儿已经死亡但是还在等待分娩，也可能您的胎儿在出生时死亡或预期在新生儿护理中死亡。您也可能出于医疗原因选择终止妊娠或希望尽快终止妊娠。无论哪种情况，我们都感知到那是一个令人极其悲伤和痛苦的时刻。我们希望本书中的信息能在现在或将来对您有所帮助。

您无需按顺序阅读本书。每一章节都有颜色编码，您可以轻松找到与您最相关的章节。如果您想与亲戚、朋友或同事分享某个章节，可以在我们的网站下载单独的 PDF 文本。如果您无法打印，也可以从网站下载 Sands Bereavement Support App (Sands 婴儿死亡后的哀伤支持)手机应用程序，或联系我们为您发送已打印好的特定部分 PDF 文本。本书偶尔会有重复的信息，这对于未全部阅读整本书的读者来说，每个章节都是完整的。

您也可以使用智能手机或平板电脑，或者访问以下网址 www.sands.org.uk/app，下载 Sands Bereavement Support App (Sands 婴儿死亡后的哀伤支持)应用程序。

还有许多其他组织可能也可对您提供帮助。您可以访问以下网址查看完整组织列表：

www.sands.org.uk/usefullinks。

目录

婴儿出生

1

伴侣须知的信息和提供支持

11

对婴儿的记忆

19

了解婴儿的死亡原因

27

和婴儿说再见

37

儿童支持

51

身体和情感上的挑战

61

重返工作

69

亲戚和朋友须知的信息和提供支持

75

此后的几天、几周和几个月

87

考虑再生育一个孩子

93

关于 Sands 慈善机构

101

点击以直接转至相应章节

婴儿出生

[返回目录](#)

等待娩下一个已经死亡的婴儿是一种痛苦的过程，我们希望本章的内容有助于您做出艰难的决定。

如果婴儿死亡

可能您的婴儿在分娩前或分娩时已死亡。如果您的婴儿在分娩前死亡，则大多数情况下，您需要娩出婴儿。您可能已被告知，您的婴儿极度危险，预期寿命不会超过几个小时或几天。

等待分娩是一个非常困难的过程。在等待过程中，您可能会产生各种各样的想法和感觉，您可能会感到完全麻木，也可能两种感觉兼有。即使婴儿死亡后，当您改变位置时，您可能仍能感觉到婴儿在子宫内移动，这也许会让您感到不安。

分娩时您应使用一个私密空间并避开其他母亲和家庭。因为此时您很难集中精力，所以可能建议您和您的伴侣，或其他可为您提供支持并帮助您做出艰难决定的朋友共同面对。

如何分娩婴儿？

除因医学原因必须进行剖腹产之外，通常医生会建议您通过产道进行分娩。通过产道分娩在医学上更加安全，并且也可更快地恢复健康。

分娩和生出一个已经死亡婴儿的想法可能会令许多父母感到巨大震惊。但是助产师或护士可以确保您在分娩期间受到精心照顾，并且您也可在婴儿出生前提出您的疑问。

随着时间的推移和医生的帮助，大多数母亲已逐渐接受了分娩的想法。尽管这看起来有些奇怪，但是许多有过此种分娩经历的母亲都说，分娩并生下孩子的感觉很好。但如果您感觉分娩的想法实在无法接受，或者您过去曾经难产或进行过剖腹产，请与您的护理医师认真探讨和确认。

人们如何称呼您的婴儿

您可能会发现，照顾您的医疗专业人员，甚至是一些家人和朋友，在谈论您的婴儿时都会使用技术定义，而不会意识到将会给您带来什么感觉。例如，如果您的婴儿在怀孕 23 周时死亡，他们可能会说您是“晚期流产”，而不是婴儿死亡。这可能是因为登记要求不同，具体取决于您的婴儿的死亡时间。您应该告诉家人、朋友和医院工作人员您希望使用哪种用语。他们可能认识或曾经照顾过其他父母，所以倾向于使用不同的语言描述在相似怀孕时间内发生的婴儿死亡现象。

分娩最佳时间是什么时候？

如果您的健康受到威胁，医生将建议您尽快引产。如果没有医学原因需要立即分娩，那么主要取决于您想药物催产或是等待自然分娩。

您可以不必立即决定。您和您的伴侣可以与工作人员讨论不同的选择。如果您是单亲父母，应再选择一个家庭成员或好友，帮助您仔细考虑各种选择，并在您与员工交谈时为您提供帮助。您也可以回家仔细思考一下您究竟想怎么做。

准备分娩

工作人员通常会检测您的血液和尿液，并可能使用阴道拭子。尽管这些检测很重要，但此阶段可能无法预知婴儿死亡的原因。



分娩期间获得帮助非常重要。如有可能，请一个或两个分娩助手帮助您。两个分娩助手可以相互支持并轮流休息。通常分娩助手会感到无奈，并产生十分矛盾的情感。许多分娩助手说，虽然当时心情复杂，但到达产房就是对产妇最大的安慰。

如果您的分娩助手准备开车去医院，请向工作人员询问一下停车费。一些医院可能不收取或少收取分娩母亲助手的停车费。

如果您是引产

引产的方式取决于妊娠阶段。可能需要为您注射药物以使子宫收缩，药物通常需要一段时间才能起效。在这段时间内，有些母亲会返回家中，24 至 48 小时后再返回医院。

如果您不愿回家而想留在医院。工作人员通常会尽力为您安排。

在医院，也可能使用片剂为您引产。这些药片可能与凝胶或子宫托结合或相继放入您的阴道中。您可能还需要静脉滴注药物以刺激子宫收缩。

分娩开始后，大多数母亲会在 24 小时内娩出婴儿。护理您的助产师或护士将向您解释预期会发生什么以及他们将如何为您提供护理。一些产妇决定等待，看看是否能够自然分娩。

如果您没有任何身体疾病且正决定等待，则需注意以下几点：

- 如果您需等待 48 小时以上，医院将定期为您验血，以检查您的健康是否会受到负面影响。
- 如果您担心自己的健康状况，或者 2-3 周后仍未开始分娩，医生通常会建议您进行引产。
- 如果延误分娩，婴儿的状况可能会恶化。如果您想对婴儿的尸体进行剖检

以求找出婴儿死亡的原因，这不太可能会提供有用信息。您的助产师可解释预期的结果。可能的变化包括婴儿肤色的变化、皮肤变得干燥或颜色发生变化。

您的婴儿将在哪里出生？

大多数母亲选择在医院分娩。但是，如有可能，一些母亲会选择在家中分娩。如果您选择去医院，婴儿的出生地点通常取决于医院的制度以及妊娠阶段。在大多数医院中，如果母亲已经怀孕 20 周或更长时间，则可进入产房或其他专科病房。



工作人员将向您解释在哪里为您提供护理、婴儿在哪里出生以及减轻疼痛的方法。

如果您有特殊要求，请告诉工作人员。他们也许可以为您提供分娩计划方面的帮助。

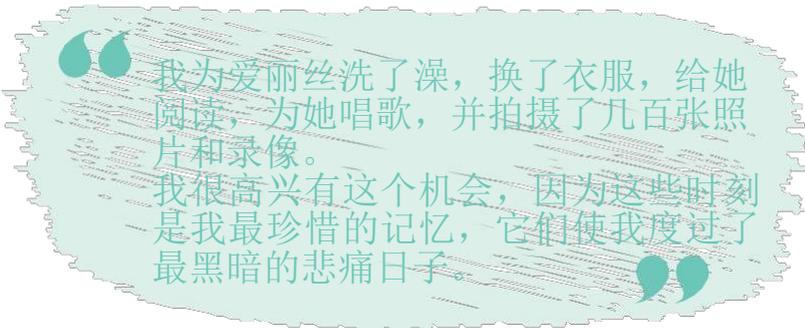
分娩开始前 返回家中

您返回家中之前，工作人员将为您提供医院联系人的姓名和电话号码。如果您有任何疑问或忧虑，您可以在任何时间与工作人员联系。

他们还将告诉您应该什么时候返回医院以及该去哪个科室。请尽量不要独自返回家中，这一点非常重要。震惊和悲痛可能会影响人的判断力和专注力。您不要亲自驾车回家，这一点尤其重要。

在医院您需要准备些什么？

当您返回医院时，医院可能会为您提供一系列物品。您可能需要携带一些特殊的物品，以便于婴儿出生后穿戴所用，以及一台相机或智能手机以便于拍照。在本书第 22 页中，有一些拍照建议供您参考。您还可以携带一个毛绒玩具或其他想放在婴儿旁边的物品，也许还需要一个存放一缕婴儿头发的物品。所有这些物品将帮助您留住对婴儿的记忆，这可能对您来说是非常宝贵的。

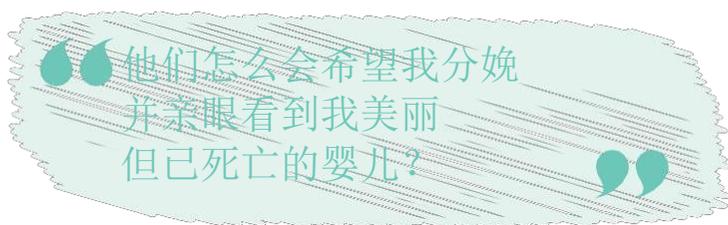


分娩时的期望

不同的妇女在分娩过程中可能会有不同的痛苦经历。一些产妇感到害怕、震惊或痛苦，这会加剧产妇的疼痛。引产可能比自然分娩更加痛苦。引产可能需要很长时间，尤其是当婴儿未到预产期的时候。

您可能会决定在分娩早期阶段使用自助技术，例如尝试放松、洗热水澡、呼吸意识、按摩和变换姿势等。

如果在分娩期间您希望使用其他缓解疼痛的方法，通常可以将一种缓解疼痛的方法变换为另一种缓解疼痛的方法。



大多数妇产科可为您提供强效缓解疼痛的药物，例如二氢吗啡。它既可以注射也可以手臂静脉滴注。有些人使用这种止痛药很有效，而另一些人却没有效果。

强效止痛药可以缓解您的疼痛并可使您放松，但是并不能完全消除痛苦。强效止痛药会使某些产妇感到恶心、困倦或健忘。

如果在分娩前不久使用此类药物，则婴儿出生后可能仍会感到困倦。您也许不能清晰地记起婴儿分娩的事情。

产妇室和妇科室一般都备有止痛气安桃乐（Entonox）。每次宫缩开始时，您就通过衔口吸入气体。这种气体药效短，有助于减轻疼痛，但不能完全消除疼痛。它会让您感到不适和困倦，并且长时间使用会感到很累。

在大多数医院中，硬膜外麻醉仅适用于病房护理的女性。硬膜外麻醉是在您的腰背部注入局部麻醉药。然后取出针头，将一根极细的挠性管留在原处，以便在麻醉剂逐渐减少时再次将其注满。这种方法通常可以完全消除疼痛。

可能需要在您的手臂上进行静脉滴注，并频繁测量您的血压。

如果您无法排尿，

则可能需要一根导尿管（将一个小导管插入膀胱）。将安排一个专业缓解疼痛的医生与您沟通交谈。

剖腹产

如果您情况非常危急，那么首要任务是抢救您的生命。最安全、快速的方法是剖腹产。如果婴儿是活胎，剖腹产也有利于挽救婴儿的生命。

对于父母来说，剖腹产可能有些可怕。对于感觉无助和恐惧的伴侣，这可能特别难以接受。如果有时间，并且您觉得自己有能力，请告诉工作人员您是否愿意照顾和护理婴儿。

除紧急情况外，可能会为您注射剖腹产手术用脊髓或硬膜外麻醉药物。这通常比全身麻醉更安全，并且也恢复得更快。这意味着您的伴侣或您的分娩助手将与您在一起，并且婴儿出生后您也将保持清醒。但是，有时因为医学原因可能需要进行全身麻醉。

婴儿出生后可能出现的情况

如果您知道婴儿出生前已经死亡，那么您不需要为出生后的“沉默哀伤”做什么准备。沉默哀伤有时候是“大声的”，并可能非常令人悲伤。



如果婴儿出生后您的情绪稳定，您可以开始考虑您的选择。例如您可以考虑是否想看看婴儿并抱着婴儿照相。您可能还想留住其他记忆，例如手印和脚印，或者想保留一缕婴儿的头发。在婴儿出生之前，您可能已经考虑过这些事情。

如果您处于休克状态或因为注射药物而感觉困倦，请不要急于做出决定或感觉自己无能为力。在您做出决定之前，将一直有人护理您的婴儿。稍后您可能会有疑问，并想更详细地了解分娩过程中发生的事情。您也许会发现：与医生或助产师探讨医学问题将会对您有很大帮助。

通常认为，当一对夫妻经历婴儿死亡时，母亲会格外悲伤。通常伴侣应承担起支持和帮助的责任。本章节主要是写给支持伴侣的，而您必须做好当困难或意外出现时的准备。如需更多支持，请联系我们的“婴儿死亡后的哀伤支持”团队，其详细信息如下。

本章节是为伴侣编写的，包括双方为同性或异性恋关系的中父亲和共同母亲。可能对养父母也有帮助。

其他许多章节中主要包含和夫妻双方都相关的信息。但是，本章节更多地关注伴侣需要了解的信息以及他们的感受。对养父母来说，他们可能需要支持所收养子女的亲生母亲。

实际和情感上的支持

作为伴侣，您应当主要承担告知家人和朋友、与医疗专业人员保持联系、安排丧葬活动以及为婴儿母亲提供支持等方面的责任。这可能会让您感到不知所措，尤其是当您还在为婴儿感到悲痛的时候。考虑在可能的情况下寻求帮助。您可以与一个或两个家中的亲友或最好的朋友商谈，请求他们告诉其他人。他们也可以代表您回答问题。您或许希望发送电子邮件或信息，或在社交媒体上向远方的朋友和亲戚提供一些信息，向他们介绍您的婴儿和所发生的情况，以及希望他们可在未来数周或数月内与您联系并为您提供支持。



如果您的婴儿在预产期前后去世，人们通常会急切地等待您的消息，并急切了解有关婴儿的信息。如果此时您打电话给家人和朋友，您可以先说：“我有一个非常悲伤的消息。”这有助于设定通话的气氛，并可以减少不当问题的数量。您也可以在开始通话时说：“我只能聊几分钟”，从而设定通话时间的预期，这有助于您在感觉合适时结束通话。如果您的婴儿

在新生儿护理期死亡，您周围的人可能已经知道婴儿的健康问题，但他们可能仍然在等待您的答案。

您的家人和朋友可能不知道该对您说些什么。因为您的消息会让其他人感到不安，甚至可能引起他们自己的痛苦记忆，因此您可能会觉得自己希望或必须帮助他们，或为使他们感到沮丧而道歉。但是您要知道，这是您失去婴儿的经历，您此时需要获得帮助，而不是向其他家人和朋友提供支持。

尽量不要觉得自己必须回答每个人的问题。尽可能把自己想到的都说出来。电话或短信交流之后，您可以给家人和朋友再发送一封电子邮件以阐述更详细的信息，并告诉他们您可能需要的帮助。您可能需要别人帮您照顾其他孩子，或者帮助您

做一些日常活动，例如清洁和烹饪。人们通常更愿意提供有一个明确要求和界限的帮助。例如，您可以说：“您方便在星期四过来帮我们做一顿饭吗，欢迎和我们一起进餐”，或“不好意思打扰您，如果您方便的话，请您过来帮我们做一顿饭。”您也可以请求人们帮助您



告诉您的其他孩子关于他们的兄弟姐妹已经死亡的消息。在“儿童支持”章节中有关于此种情况的详细介绍。

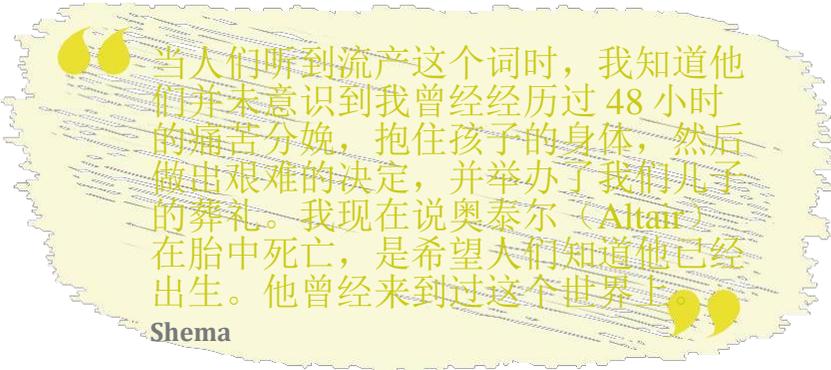
您可能想告诉帮助者您希望他们代表您说些什么，包括婴儿死亡的最初几天中是否以及如何与您联系。例如，您可能更希望人们给您寄卡片、发短信或电子邮件，而不是打电话。他们可以帮助您传达这些事情。

您可能不知道自己需要什么帮助，或者希望别人代表您说些什么。如果您想获得这方面的支持，请拨打 Sands 慈善机构服务热线。

人们如何称呼您的婴儿

您可能会发现，照顾您的医疗专业人员，甚至是一些家人和朋友，在谈论您的婴儿时都会使用技术定义，而不会意识到将会给您带来什么感觉。

例如，如果您的婴儿在怀孕 23 周时死亡，他们可能会说您是“晚期流产”，而不是婴儿死亡。这可能是由于登记要求不同，具体取决于您的婴儿的死亡时间。您应该告诉家人、朋友和医院工作人员您希望使用哪种用语。他们可能认识或曾经照顾过其他父母，所以倾向于使用不同的语言描述在相似怀孕时间内发生的婴儿死亡现象。



个人的悲伤

婴儿死亡时，可能会给夫妻双方带来巨大的压力。当您非常悲伤并且自己需要帮助时，很难给予他人支持和理解。悲伤是非常个体性的，它意味着，通常情况下，您和您的伴侣可能不会同时感受到相同的事情。您们可能有不同的表达和处理感受的方法。

有时，如果夫妻双方的悲伤方式不同，一方可能会认为另一方并不悲伤或未象自己一样悲伤。这会给您们的关系带来压力。一些伴侣可能暂时止住悲伤，并集中精力帮助其伴侣或母亲。他们的悲伤可能会在婴儿死亡后数周甚至数月后才表现出来。

有些伴侣可能会受到长期影响而不能释怀。如果您有需要，Sands 慈善机构将为您提供支持。

无论您的悲伤是立即表现出来还是在一段时间后表现出来，可能有时您的全部生活似乎都被悲伤所吞没。因为悲伤可能是波浪式的，所以您可能在数个小时或数天内处理地很好。一些父母会感到内疚，并会因未能挽救婴儿的生命而感到后悔，但这并不意味着您已经忘记或已不在乎死亡的婴儿。在多次剧烈悲伤之间出现平静和正常是很常见的。

特殊场合

在母亲节、父亲节或家庭聚会等特殊日子里，父母常常会感到悲伤。像圣诞节、排灯节、开斋节或光明节这样的节日可能很难举行，因为这些节日都是为了庆祝家庭团圆。婴儿去世或出生纪念日父母可能尤其感到痛苦。您和您的伴侣/家人可能希望同时休假一天，以便做一些特殊的事情纪念您的婴儿。



与婴儿相关的邮件

与婴儿相关的邮件提醒或社交媒体上的广告有时也可能成为悲伤的根源。如果您在怀孕初期注册了某些婴儿俱乐部或者订阅了某些邮件，您可以取消这些订阅或请求他人为您取消此种订阅。您也可以联系“婴儿邮件偏好服务中心”以减少与婴儿有关的邮件数量。

伴侣分手

许多伴侣发现，共同承担悲伤并作为共同经历回忆自己的婴儿有助于缓解悲伤。但是，如果您在妊娠期间或婴儿死亡后与伴侣分手，则可能无法分享彼此的悲伤。



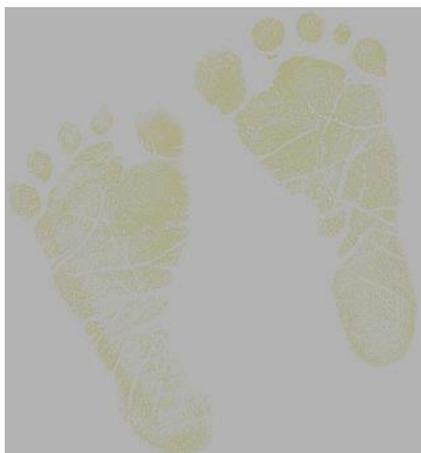
如果您感觉自己有能力，可以做出共同决定和安排；如果您和其他孩子在一起，你们共同努力对母亲的支持将会缓解她的悲痛，这样她就可以获得持续关心，以及有关婴儿最新情况的信息。在本书第 51 页中有更详细地关于如何与孩子交谈的信息。

独自承担悲伤可能特别困难，您也许需要家人和朋友的帮助，或寻求专业支持。

哭泣以及与他人谈论婴儿是释放感情的好办法，您也可能希望一遍遍地重复您的故事，此外记录下所发生的事情以及您的日常感觉也将有助于缓解您的悲伤。虽然有其他人提供帮助，但是如果无法与其他婴儿父母分享您的经历，您同样会感觉孤单。请考虑一下您希望怎样表达悲伤，以及您可能需要哪些支持。如果您愿意，Sands 慈善机构可为您提供属于您自己的记忆盒。

与他人交谈

您可能会发现与有类似经历的伙伴交谈，或与亲戚、朋友相处会有很大帮助。您也可以使用 Sands 网络社区或拨打 Sands 帮助热线以获取信息和支持。热线服务电话可以帮助您与附近的 Sands 支持小组取得联系。在某些地区还建有足球队，便于婴儿死亡后哀伤的父亲和其他男性家庭成员聚在一起，通过运动表达悲伤。如欲了解更多关于 Sands United 慈善机构的信息，请访问 www.sands.org.uk/sandsunited。



对婴儿的记 忆

婴儿死亡后，几乎没有什么快乐的回忆可以抚平父母或其他家庭成员经历的悲伤。本章节讨论各种纪念婴儿，以及可使您忆起与婴儿在一起时光的方法。

记忆盒

记忆盒可以帮助您记录与婴儿在一起的时光。记忆盒是一个专门存放您的婴儿纪念品的地方。它可能包括照片、特别的婴儿物品、包裹婴儿的毯子等，也可能是您收到的卡片、一缕头发或手或脚印。Sands 记忆盒有足够的空间可让您将周年纪念日或其他重要场合的物品，暂时或长年存放在盒子中。

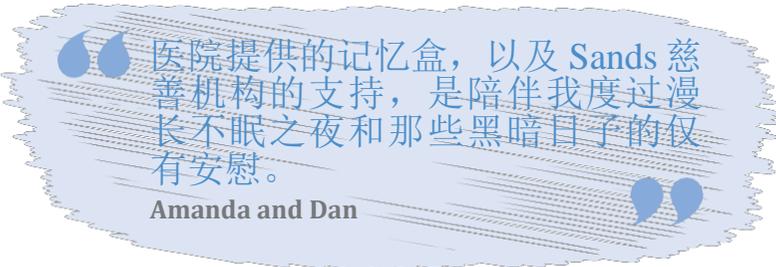
Sands 记忆盒中已包含有一个手工毯子、两个泰迪熊以及您可能希望阅读或使用的物品，您也可以在记忆盒中添放您自己的物品。父母经常把一只泰迪熊留给他们的婴儿，而把另一只作为纪念品。

医院工作人员会为父母提供机会，通过收集纪念品留下婴儿的美好回忆。您可能不确定要这样做，但是许多父母告诉我们，这是多么地宝贵和重要，特别是在未来的几年中。与家人和朋友一起展示和分享物品还可以帮助他们了解婴儿对您的意义，也有助于您开始有关婴儿的交谈。

Sands 记忆盒是专为胎中死亡的婴儿或出生后不久死亡的婴儿设计的。对于早产的婴儿，

可能有些母亲无法获得婴儿的手印、脚印或者一缕头发，但是您可能仍然想拥有一个盒子放置其他物品。

记忆盒有助于您忆起自己的悲伤以及与他人谈论您的婴儿。如果医院未向您提供记忆盒，请向工作人员索取，或者与我们联系，我们可以为您寄送一个记忆盒。一些医院也存放有其他慈善机构的记忆盒。



医院提供的记忆盒，以及 Sands 慈善机构的支持，是陪伴我度过漫长不眠之夜和那些黑暗日子的仅有安慰。

Amanda and Dan

拍照

护理您的助产师或护士通常会为您的婴儿拍照。您也可以自己拍摄照片。如果您不确定，助产师或护士可能会询问是否需要他们帮助您拍摄一些照片以保存您在医院的经历。您可以在一段时间后获得这些照片。您也可以拍摄一些照片，并要求装在密封的信封里寄到家中，以便您心情平复之后再打开观看。

虽然会感到不舒服，但您可能还是希望为婴儿拍照或为您和婴儿一块拍照。一些父母喜欢拍照婴儿的手或脚。如果您的婴儿是双胞胎或多胞胎，并且婴儿的兄弟姐妹还活着，您可能希望他们在块合影。重要的是您感觉怎么做是对的。我们在之后的页面中

提供了一些拍摄照片的示例。

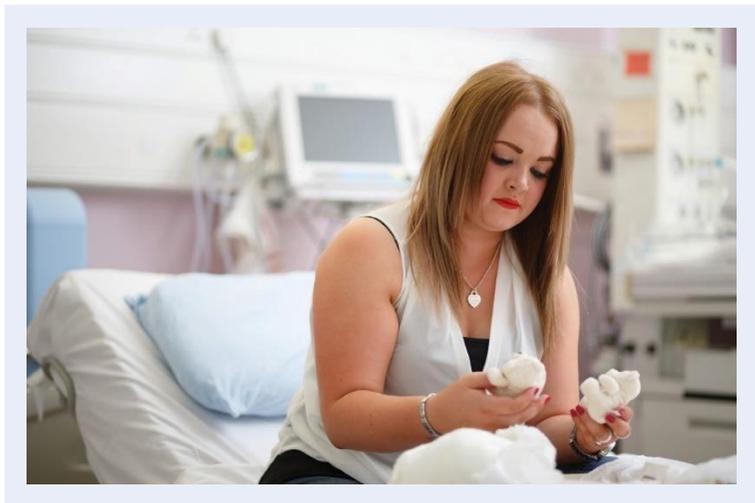
这些拍照建议是由失去婴儿的母亲埃丝特（Esther）提出的，她当时得知婴儿死亡后，无法再思考拍摄照片的种类、如何拍摄或该让谁拍摄，因为一切事物都变得如此模糊。这些是她希望拍摄照片的示例。



Credit:
[@hannahbphotography](https://www.instagram.com/hannahbphotography)

纪念书籍

所有火葬场、许多公墓和医院都存放有一本纪念册 - 通常被称为《缅怀之书》。您可以将婴儿的姓名珍藏在其中一本书中。一些火葬场和公墓会收取少许费用之后进行安排。我们有许多方法和机会可让您通过 Sands 活动和网络空间记住您的婴儿，例如我们的悼念页面：www.sands.org.uk/always-loved-tributes。



更多纪念品

您除了可在婴儿去世后不久保留一些婴儿纪念品外，还可以在将来制作一些其他有价值的纪念品。其中可能包括诗歌、信件、电子邮件、卡片和珠宝等。如果您有葬礼服务的单据，也可以将其包括在内。

参加纪念活动

参加纪念活动可能是一种有意义的方式，您可以与其他失去婴儿的家人一起纪念您的婴儿，这对缓解您的悲伤非常有益。与其他家庭共享这段时光有助于您减少痛苦中的孤独感。

每年 Sands 慈善机构都会举办两种纪念活动。“Sands 家庭日和纪念与希望服务”每年 6 月在英国斯塔福德郡国家纪念植物园的 Sands 花园举行。“爱的光芒”通常在每年 12 月的第一个星期五在伦敦举行。英国各地区也会举行当地的“爱的光芒”纪念活动。您可以登录我们的网站，查找到关于这些活动的详细信息。您可能想自己举办活动，例如每年举行一次家庭野外聚餐或一次散步以纪念您的婴儿。



失去婴儿宣传周

每年 10 月 9 日至 15 日举行一次“失去婴儿宣传周”，最后在 10 月 15 日晚上 7 点的国际“光之波”烛光中结束，世界各地的婴儿父母和其他人士均可在此同时纪念自己的孩子。有关详细信息，请访问 www.babyloss-awareness.org。

更多永久纪念

一些父母决定在林地中种树以纪念他们的孩子。您可以在英国 Woodland Trust (www.woodlandtrust.org.uk) 网站以您婴儿的名义捐献一棵树或一定面积的林地。这样您可在未来多年中有一个专有的纪念婴儿的地方。Woodland Trust 网站在某些地方还安装有长凳和标志杆，您可以在上面铭刻上自己的信息。

Sands 花园是国家纪念植物园内 350 多个花园之一，旨在纪念所有死去的婴儿。花园中心是一个美丽的波特兰婴儿石雕，由令人尊敬的雕塑家约翰·罗伯茨（John Roberts）创作。您可以在我们的年度活动期间或一年中的任何时间（根据自己的意愿）在 Sands 花园中安静的思考。您可以捐献一块小石头用以纪念您的婴儿。英国各地还有其他 Sands 花园，您可以拨打我们的服务热线详细了解附近的 Sands 花园。



您也许还可以在公墓内拥有一块纪念牌匾。纪念牌匾通常需要付费，而且安放位置可能也有限制。许多公墓和火葬场所开辟有专门的区域，用以纪念婴幼儿。



了解婴儿的 死亡原因

[返回目录](#)

许多父母希望知道他们孩子的死亡原因。

另一些父母可能感到不确定。有些婴儿的死亡原因不容易找到，所以需要进一步调查才能确定婴儿的死亡原因。有两种可能方法可能会找到答案。第一种是尸体解剖；第二种是重新审查。

尸体解剖

对您的婴儿进行尸体解剖，对您来说可能非常难以接受。如果您想进行尸体解剖但却不能确定，那么可以与医院工作人员进行商量和讨论。您可能也想与家人和朋友、医生、助产师或护士进行探讨。Sands 慈善机构服务热线的工作人员也可以为您提供支持。

什么是尸体解剖？

尸体解剖是一项临床调查，其旨在帮助您了解可能导致婴儿死亡的任何因素。通常，您可以在医院陪伴婴儿，也可以把婴儿带回家中。医院工作人员会为您提供建议，应如何保持婴儿低温，以使婴儿尸体状况不会恶化。您也许可以从医院或附近的儿童临终关怀处借来一张婴儿床或设备，并带回家中。

通常，高级专业医生会与您讨论关于尸体解剖的选择。除非由验尸官（英格兰、威尔士和北爱尔兰）或地方检察官（苏格兰）下令，否则，未经您的同意或授权，不得进行尸体解剖¹。

¹“同意”是英格兰、威尔士和北爱尔兰使用的法律术语。“授权”是苏格兰使用的法律术语。为简单起见，我们将使用“同意”一词。

您的婴儿将由专科医生进行检查，以找出婴儿死亡的原因。婴儿身边可以放置毛绒玩具和毛毯之类的纪念品，并将得到很好的照顾和尊重。您可以一直观察您的婴儿，直到尸体解剖开始，如果您愿意，也可以全程观察直到解剖完成。一些父母选择在尸体解剖前向孩子说再见。

如果对尸体解剖有任何疑问，您可以询问工作人员。您可能希望看到下述为父母制作的动画：www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation

尸体解剖何时进行？

如果在婴儿死亡后几天内进行尸体解剖，通常可以提供最多的信息。如果您想在 24 或 48 小时内举行葬礼，请告知医院的工作人员，因为他们可以在这段时间内安排尸体解剖。有时婴儿需要被运送到其他医院的专科中心，并在那里可以进行尸体解剖。

尸体解剖后会告诉您什么？

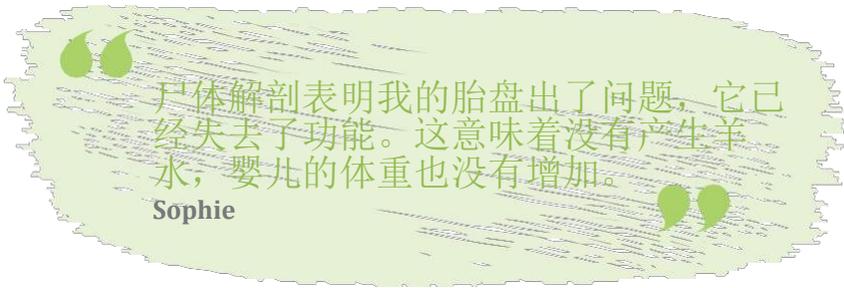
对婴儿以及婴儿胎盘（产后）进行尸体解剖可能有助于找出婴儿死亡的原因。尽管不能完全确定可以找到婴儿死亡的原因，但尸体解剖仍然可以回答一些问题并排除某些可能的死因。以下是一些为何需要进行尸体解剖的原因示例：

- 它可以确认或者改变现有的诊断。
- 它可以确定以前未诊断过的状况。
- 它可以排除一些常见的死亡原因，例如您的婴儿的医学问题、感染或生长限制等。

- 它可以帮助评估未来妊娠中再次出现问题的机会。它有助于提供一些有关遗传状况的信息。
- 它可能告诉您婴儿的性别

如果您已经知道婴儿死亡的直接原因，尸体解剖可能会证实这一结论，或者提醒您未来可能的妊娠中应该注意的问题。

您同意进行尸体解剖后，也可以改变主意并撤回同意。最好询问医院您这样做需要的时间。



何时开始尸体解剖？

如果您的婴儿在出生后死亡，并且死亡原因也不清楚，护理您婴儿的医生必须依法将事件报告给给验尸官（英格兰、威尔士和北爱尔兰）或地方检察官（苏格兰）。在北爱尔兰，即使婴儿在出生前已经死亡并且死因不确定，验尸官也可能下令进行尸体解剖。在这种情况下，验尸官通常同意医生可以签发死产证明。一旦验尸官或地方检察官决定不再需要进一步检查，他们将通知司法常务官。

之后您就可以获得举行婴儿葬礼所需的证书。此后将会告知您尸体解剖的结果，但是时间可能长达 12 周。

因为医疗原因终止妊娠

如果您因为医疗原因不得不终止妊娠，尸体解剖可能会有所帮助。即使可能在怀孕期间进行了详细的扫描和诊断测试，但由于医学原因，在妊娠结束后进行尸体解剖依然可能会发现其他信息。尸体解剖是否可行取决于妊娠的阶段和结束妊娠的方法。您最好与医院工作人员进行商讨，因为他们可以为您提供建议。

有限尸体解剖

如果您不希望进行完整的尸体解剖，那么可以选择对某些器官、皮肤样本进行有限尸体解剖，或者对婴儿进行外部检查。您可能也希望对婴儿胎盘进行解剖。这也可以提供非常有价值的信息。在解剖过程中，会将样品放在显微镜下进行研究。医院无需征得您的同意就可进行婴儿胎盘解剖，但应告知您是否将要这样做。

未来的妊娠

尸体解剖还可能发现是否存在影响未来妊娠的问题。无论尸体解剖是否可以发现新信息，都可以帮助医生了解婴儿的病情或死亡原因，并可以评估在未来妊娠中发生同样问题的可能性。

尸体解剖需要进行基因检测吗？

在征得您同意后，作为尸体解剖的一部分，可以取出一张约邮票大小的组织或血液样本，然后将其存储和/或寄送出去进行基因检测。存储的所有样本均可在将来用于检测，这有助于提供有关未来妊娠的信息。

在英格兰、威尔士和北爱尔兰，样品必须经您的同意后才能保存。在苏格兰，样品自动成为病历的一部分。

如果您的婴儿出现异常，或者医生认为您的婴儿可能患有某种潜在的遗传疾病，那么基因检测可能特别有用。如果您的婴儿比预期体形小，且没有其他死亡原因，那么基因检测有时可以解释去世的原因。如果您想在将来再次生育一个孩子，那么基因检测可能对评估婴儿是否会再次发生相同的风险状况特别有用。



根据婴儿的死亡时间，通过基因测试也许能够确认其性别。许多父母认为尸体解剖很有帮助。他们获得的信息可能有助于其接受婴儿的死亡。

重新审查

尝试寻找婴儿死亡原因的另一个程序是对母婴护理进行重新审查。这包括在怀孕期间、分娩期间以及婴儿出生后死亡的护理。这是标准英国国家医疗服务体系（NHS）护理的一部分，要求检查所有婴儿的死因。

重新审查包括多种类型：

- 医院审查：英格兰、威尔士和苏格兰的“围产期死亡率审查工具（PMRT）”，应用于所有妊娠 22 周后死亡的婴儿的护理审查。
- NHS 严重事件调查（SII），适用于 NHS 护理质量可能出现的问题。健康安全调查局（HSIB）调查适用于妊娠 37 周或之后出生的婴儿审查（仅适用于英格兰）。
- 验尸官（苏格兰的地方检察官）审查适用于质疑婴儿死亡时的情况。

医院审查

当婴儿在分娩前或分娩后不久死亡，应当由医院进行审查以了解婴儿死亡原因。此种审查旨在帮助您和您的家庭成员了解婴儿死亡的原因。这也可能有助于防止其他婴儿死于同一原因。

在您的婴儿死亡后的几周内，医院将举行一次审查会议。

审查会议将包括：

- 尝试了解妊娠过程中发生过什么，以及您的婴儿为什么死亡。回答您可能遇到的任何问题或疑虑。
- 查看病历和检测结果，包括尸体解剖（如果已征得您同意）。与相关人员交谈。
- 检查指导政策。

重新审查还可以为医院提供改变工作人员工作方式所需的信息。这也可能表明所提供的护理未出现过错，但是有其他促成因素。您的想法、感受和问题很重要。在您离开医院之前，工作人员应告知您有关重新审查的过程，并询问您是否希望分享经历或对护理有什么疑问。为了进行后续回访，医院还应为您安排一个主要审查联系人。



您的主要审查联系人将：

- 在您返家 10 天内给您致电，并再次告知您有关审查过程的信息。
- 询问您是否希望提出任何问题，或与审查小组分享您的忧虑。
- 以上门回访、在线或通过电话或电子邮件等方式就您可能如何参与重新审查为您提供选择。

随时通知您

重新审查过程中收集所需的所有信息可能需要花费数周的时间。我们知道这是一个漫长的等待过程，如果您想在进行审查之前与会诊医生会面，那么可以通过审查联系人进行安排。但是，当时医院可能没有任何关于您的婴儿死亡原因的更多信息。审查报告完成后，会诊医生将与您讨论他的结论。如果您愿意，医院还可以通过邮寄或电子邮件将检查报告发送给您。有关 PMRT 医院审查流程的更多信息，请访问：

www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents

其他调查

如果因错误护理导致您的婴儿死亡，那么将开始 NHS 严重事件 SII 紧急调查。NHS 将就任何错误护理向失去婴儿的家庭公开和坦诚地承认错误，并从错误的护理中吸取教训。这种教训可以防止将来造成其他婴儿的伤害或死亡。NHS 在决定是否需要启动 SII 紧急调查时应考虑婴儿家庭的意见。启动 SII 紧急调查的孕产妇和新生儿护理死亡通常包括：母亲在临产日期前分娩但婴儿之后在分娩期间、分娩时或出生后不久造成的死亡。

在英格兰，如果您的婴儿在足月（37周或之后）时因意外事件死亡，则可以由医疗安全调查局（HSIB）进行调查。正如 NHS SII 紧急调查一样，其将对您的婴儿在分娩过程中或分娩后因分娩问题而造成的死亡进行调查。不同之处在于，HSIB 的调查是完全独立的，而非由来自与婴儿出生或死亡有联系的信托机构的人员进行调查。即使正在进行的 HSIB 调查，NHS 医院仍将进行审查，但是任何医院审查都不会在 HSIB 完成其报告之前得出结论。有关更多信息，请访问：www.hsib.org.uk/maternity

当婴儿死于刚出生时，根据法律，医院必须通知验尸官（或苏格兰的地方检察官）。他们的工作是确定婴儿死亡的时间和地点。他们可以确定死亡原因以及是否被认为是“不自然的”。如果验尸官认为婴儿的死亡可疑，他们将展开调查，然后可能进行验尸。最后验尸官将撰写一份关于具体问题的报告。

一般情况下验尸官不会因新生儿的死亡而开庭审讯，但如果需要这样做，他们可能将进行尸体解剖。在此情况下无需征求父母的同意，但验尸官办公室会及时通知父母有关所做的任何决定。

作为父母，您将获得何时何地进行开庭审讯的详细信息。您可能被邀请作为证人，在这种情况下，您必须配合调查。您可以在审讯中提出任何问题。可能还有其他专业人员也会被要求作证。

在北爱尔兰，必须向验尸官报告所有死产以及新生儿死亡事件。

和婴儿说 再见

[返回目录](#)

没有人希望为他们的婴儿安排葬礼。

虽然这是一件艰难的事情，但许多父母

仍会做一些特别的事情“与婴儿告别”，这是一种尊重婴儿，以及婴儿生活中其他人的方式，并有助于和婴儿有关的其他人走出悲伤。本章节讨论如何观察婴儿、为婴儿起名字、记录婴儿的死亡以及安排婴儿的葬礼。

看望并搂抱婴儿



如果您的婴儿存活了很短一段时间，或被送入了新生儿病房，那么您可能在婴儿死亡之前搂抱了婴儿。您可能接触过婴儿的皮肤，并在他们的保育箱旁边度过了一段时间，向他们朗读故事，如果您是婴儿的亲生母亲，那么可能还喂婴儿吃了母乳。

如果您的婴儿在分娩前或分娩时死亡，助产师或护士通常会问您是否想看见婴儿并搂抱他。

如果您想看到婴儿但没人向您建议，请咨询护理您的工作人员。

一些父母认为，不管孩子的大小、状况或死亡的时间如何，都一定要见到婴儿。一些父母可能会感觉看见并搂抱婴儿的想法非常奇怪并有些可怕，特别是以前从未见过任何死者的父母。

对于许多父母而言，在此后的岁月中，他们与婴儿共度的时光将成为非常宝贵的回忆。

如果您不确定是否想看见婴儿，或者对婴儿的样子感到担心，可以请助产师或护士给您看一下照片。如果您的婴儿有明显的异常，您可以请助产师或护士描述一下您的婴儿。您也可以要求先给婴儿洗澡并穿好衣服后再让您看。

如果您的婴儿在出生前很长时间内已经去世，那么婴儿的样貌和皮肤颜色可能已经发生改变。这些改变很难预测，可能会影响您是否希望看见孩子。您可以先请助产师或护士为您描述您的婴儿。如果您选择不看见婴儿，也可能会决定只看见一部分，例如他们的手或脚。

如果您分娩后决定不看婴儿，或者因不适而无法看到婴儿，那么您可以选择以后再看。您可以联系医院，让他们知道您想看到婴儿。您可以要求多次看到婴儿或把婴儿带回家中。

您还需谨记，您不必与伴侣做出相同的决定。每个父母都需要做适合他们自己的事情

给婴儿起名字

许多父母希望给婴儿起个名字，给予婴儿一个自己的身份，以便于婴儿的谈论。一些父母继续使用他们在怀孕期间使用的昵称。如果婴儿过早地出生或在出生前的某个时间去世，那么将很难确定婴儿的性别，但您可能希望选择一个适合任何其性别的名字。

如果您感觉不适合，就无需为婴儿起名字。

给您的婴儿洗澡并穿衣服

您可能希望给婴儿洗澡和/或穿衣服，您也可以请助产师或护士帮助您。对于许多父母来说，给婴儿洗澡和穿衣服是一个照顾婴儿并形成珍贵回忆的特殊机会。

您可以从家里带些衣物给婴儿穿上。如果您的婴儿很小，那么医院可能会提供合适的衣服。许多医院都库存有非常小的衣服。您也可以访问下述网址在线订购非常小的衣服：

www.littlebabyandco.com

如果因婴儿状况很难穿上衣服，那么可能需要

用毯子或类似物品将婴儿包裹起来。如果需要这样做，可以请求助产师或葬礼主持的帮助。

为您的婴儿举行葬礼

如果您的孩子在出生前就已经去世，并且妊娠示范 24 周，那么您将无法将婴儿登记为出生。但是，您可以要求 Sands 慈善机构出具一个特殊证明。

如果您的婴儿在 24 周或之后死于胎中，或婴儿在出生后死亡，则法律上要求您为其进行葬礼或火葬，但不一定举行葬礼。婴儿的死产或出生、死亡必须由当地的生死登记官进行登记。医院工作人员会告诉您如何登记以及在哪里登记。登记员将为您出具埋葬或火葬所需的证书。

尽管没有法律要求必须举行葬礼，但这可能是在家人和朋友到场情况下与婴儿告别的一个机会。如果您希望医院安排葬礼，则可能需要出院后返家之前告知医生。一些医院仅可为出生之前死亡的婴儿安排葬礼。大多数葬礼主持将为婴儿免费举行葬礼。

葬礼之前

一些父母希望在葬礼之前把婴儿的遗体带回家中。这通常没有问题，除非验尸官或地方检察官下令进行尸体解剖检查。

如果您想把婴儿带回家中，或者希望离开医院去一个对您有特殊意义的地方，请随时告知助产师或护士。许多医院都会给父母一张表格，以确认他们有权将婴儿的遗体带出医院。您可能想抱着婴儿散步或让其他兄弟姐妹、家人或朋友看一下。

工作人员还应向您提供有关将婴儿放置于低温地方的信息。一些医院、儿童济贫院和葬礼主持处存放有低温床（也称为抚抱床），有助于您保持婴儿低温，并防止婴儿尸体状况恶化。您也许可以为您的婴儿借一个低温床。

如果您的婴儿仍在医院中，那么婴儿尸体很可能停放在医院的太平间。您可以去看看婴儿，但是这可能比您在产房里感觉艰难的多。您的婴儿也可能停放在教堂安息室或在太平间旁的房间中，那里停放着已死亡的成人、儿童和婴儿，这可能会让您感到更加困难。

如果医院安排葬礼，工作人员会告诉您何时带回您的婴儿或何时将婴儿带去葬礼主持处。如果您自己安排葬礼，那么可以选择将婴儿停放在家里，直至葬礼举行。我们在 Sands 慈善官网上有关于葬礼的信息。

为葬礼做准备

您可能需要在葬礼之前为婴儿洗澡和穿衣。如果您的婴儿已进行尸体解剖，请医院工作人员告诉您婴儿的尸体状况。例如，他们可以为您描述哪里有缝线，并提出其他建议。婴儿穿衣或包裹时，所有缝线都会被覆盖住。您也可以请医院工作人员或葬礼主持帮助您。



根据婴儿的大小和状况，您可能希望他们穿着特殊的衣服或用特殊的毯子包裹。您可能还希望在婴儿的棺材中

放置一些特殊物品，例如毛绒玩具、照片、信件或诗歌等。一些父母会保留相同的衣服、毯子、玩具、信件或诗歌作为纪念品。家庭中或家庭附近的其他孩子可能喜欢画画或写信。但是，如果您决定对婴儿进行火葬，则应询问葬礼主持或火葬场，婴儿棺材中可以与婴儿一起放置什么物品。

如果您的婴儿经历过新生儿重症监护，那么可能没有穿着任何衣物。许多婴儿在保育箱中只穿着尿布，那么这可能是您第一次为婴儿穿衣服。

陪伴婴儿的棺材直至葬礼

如果您的婴儿停放在葬礼主持处或医院里，您可以请葬礼主持将他们带到葬礼地点。如果您不想使用灵柩车，那么可以要求使用普通汽车运送您的婴儿。一些葬礼主持处的汽车适合运送小型棺材，并有足够空间可容纳亲属。

您还可以选择自己将婴儿带至葬礼处。如果您使用出租车，请确保司机事先已同意运输棺材。如果您的婴儿停放在家中，您可以将他们直接带至葬礼处。

葬礼

如果您自己安排葬礼，则需要考虑您期望的葬礼类型。对于某些婴儿死亡后哀伤的父母来说，婴儿的葬礼将是他们不得不考虑的首次葬礼，对于某些父母来说，这将是他们不得不参加的首次葬礼。夫妻双方有时会发现他们期望的葬礼类型不同，这需要时间协商做出决定。您可能还需要时间与家人和好友讨论您的选择。如果是双胞胎或多胞胎婴儿死亡，您可能希望他们共用一个棺材并举行一次葬礼。

如果您有年龄较大的孩子，那么您可能希望他们也参加婴儿的葬礼。如果您有医院中还有一个婴儿，您可能希望等到他们康复后再带他到兄弟姐妹的葬礼上。重要的是做出适合自己的决定。

如果因为宗教或其他原因需要迅速安排葬礼，请告知医院工作人员。他们会建议您进行紧急登记，以便于您知道是否有这种可能。

医院安排葬礼

如果由医院安排您婴儿的葬礼，那么可选择的选项将不如由自己安排葬礼的选择多。

医院的婴儿葬礼通常由以下人员主持：

医院牧师。大多数医院定期为所有在一定时期内死亡的婴儿共同举行葬礼。如果您愿意，某些医院可能会为您的婴儿单独组织一次葬礼。

共同葬礼通常是非教派的，适合于有信仰或无信仰人士。共同葬礼通常欢迎父母以及其他被邀请的人参加。葬礼可在医院的教堂、火葬场或公墓教堂中举行。您可以询问医院牧师，是否可以包括一首对您有意义的诗歌、一本读物或音乐。您可能也希望带些鲜花。即使您无法参加，医院也可以为您的婴儿安排葬礼。

如果医院为您的婴儿单独举行葬礼，那么可以选择医院牧师或其他宗教主管人主持葬礼。如果没有您自己信仰的宗教领袖，医院也许可以推荐其他人。您可选择一个非宗教领袖。

一些医院同时举行葬礼和火葬。在坟墓成本很高的地区，医院可能只提供火葬，或埋葬在同一坟墓中。

葬礼

医院安排的葬礼通常将死者共同安葬在一个坟墓中。虽然许多婴儿被埋葬在一起，但安葬时有各自的棺材。一些医院也提供单独的坟墓。

出生后死亡或在妊娠后期死亡的婴儿通常安葬在单独的坟墓中。同样，出生后死亡或在妊娠后期死亡的婴儿通常也会单独火葬。

许多公墓都有一个专门区域，专用于安葬婴儿。大多数墓地都对坟墓上或坟墓周围可以安放物品有限制，通常不可能在共同坟墓前安放墓碑或纪念物。您也许可以自己在墓地其他地方安放一块纪念匾额。尽管医院会安排葬礼，但您也可以直接与墓地联系，询问追悼事宜。

火葬

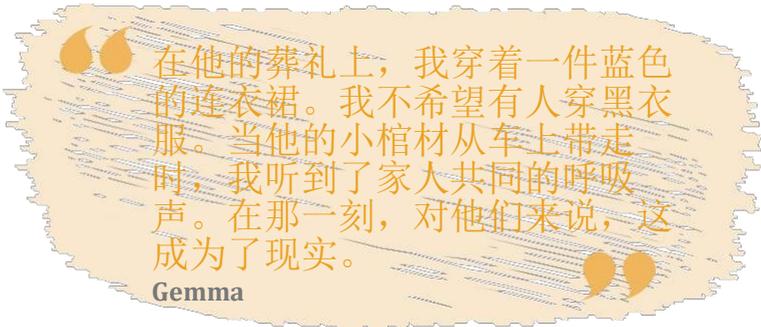
对于选择火葬的父母来说，他们的一个主要问题是能否收到婴儿的骨灰。这可能取决于：

您选择单独火葬还是共同

- 火葬：只有单独火葬才能收集到婴儿骨灰。在共同火葬中，所有的骨灰均被埋葬或撒在火葬场中的一个特别的地方。
- 婴儿的大小：如果婴儿很小，骨灰可能很少。一些骨灰通常被吸收在火葬室。这意味着可能没有骨灰了。
- 火葬场的设施：有些火葬场有专门的骨灰保存设施，即使很小的婴儿也可以保存骨灰。您可以提前咨询以选择适合的火葬场。

骨灰中将包含所有婴儿棺材内被火葬的物品灰烬。将棺材置于火葬室之前，可将棺材顶部的所有物品移除。

您可以选择将婴儿的骨灰撒在或埋葬在对您有特殊意义的地方、最喜欢的小径或林地中。如果您选择将婴儿的骨灰埋葬或撒在火葬场中，他们可能会对埋葬或撒落骨灰的区域所放置的物品有规定。但是，您也许可以在火葬场的其他地方安放一块纪念匾额。



在他的葬礼上，我穿着一件蓝色的连衣裙。我不希望有人穿黑衣服。当他的棺材从车上带走时，我听到了家人共同的呼吸声。在那一刻，对他们来说，这成为了现实。

Gemma

葬礼主持安排的葬礼

您也联系葬礼主持帮助您安排葬礼，如果您不希望让医院为您的婴儿安排葬礼。

一些火葬场仅可通过葬礼主持才能进行火葬。

医院工作人员可以为您提供当地葬礼主持的联系方式，这些葬礼主持专门为婴儿举行葬礼。

您也可以在殡葬指南 www.goodfuneralguide.co.uk 或英国国家殡仪协会（NAFD）网站 www.nafd.org.uk 找到相关信息

确保您选择的葬礼主持是专业团体（例如 NAFD）的成员，这一点非常重要。葬礼主持将会要求您签署一份表格，允许他们从医院太平间带出婴儿，他们通常可以帮助您处理所需的其他文书工作。

您需要的表格

如果您在没有英格兰、威尔士或北爱尔兰的葬礼主持人帮助的情况下安排葬礼，火葬场的工作人员将会为您提供所需填写表格复印件。苏格兰不需要表格。

在英格兰和威尔士，如果您的婴儿在出生后 24 周内死亡，则需要填写由登记医生签名的火葬表格。您的助产师或医生可以为您提供更多信息。如果您的婴儿在出生前或怀孕 24 周后死亡，则不需要填写表格。

在北爱尔兰，如果婴儿在出生前至少 24 周内死亡或出生后死亡，则需要填写火葬表格以及确认的医疗证明表格才能对婴儿进行火葬。这些表格需要由两位不同的医生签署。您的助产师或医生可以为您提供更多信息。

如果您的婴儿需要进行尸体解剖，则需要解剖完成后才能举行葬礼。如果已报告给验尸官或地方检察官（苏格兰），则举行葬礼之前时间可能会稍有延迟。验尸官或地方检察官将解释说明未来将发生的情况，并提供预期的时间表，将您的孩子送还给您。

如果您的婴儿在出生前不足 24 周内死亡（法律上称为“晚期流产”），则无法正式登记婴儿死亡。但 Sands 慈善机构可以为您提供一份证书，虽然它不是官方文件，但可作为对您婴儿的承认。

殡仪馆、火葬场或公墓通常需要医院或您护理医生的表格或信函，以确认您的婴儿在足月 24 周出生前死亡。才能安排葬礼或火葬。

服务

与成人葬礼相同，您可以选择希望的服务类型，包括服务顺序、朗诵、音乐和鲜花，并告知人们您希望他们在葬礼上穿什么颜色的衣服。服务结束后，您可能希望举行一个小型聚会。

如果您选择不在葬礼上摆放鲜花，那么可能是希望向您所选择的慈善机构捐款。如果您愿意，Sands 慈善可以提供葬礼信封和其他资源。您可以选择在一个外部公共场所举行葬礼，也可以选择在一个私密空间，例如住宅或花园。如果您正在寻找关于葬礼服务的阅读材料，请登录

www.sands.org.uk/funeralresources 浏览详细信息和葬礼资源。



一些父母会请朋友或亲戚进行拍照。重要的是要让他们确切知道您希望他们拍照什么，以及在葬礼期间希望他们什么时间拍照。照片可以为您提供珍贵的回忆，并使您想起所有来纪念您的婴儿和支持您的人。当婴儿的兄弟姐妹长大后，这可能对他们很有帮助，这些照片也可以作为与他们谈起婴儿的一种方式。如果您希望获得葬礼仪式的照片或视频，请首先询问葬礼负责人、葬礼主持以及参与葬礼的人员。如果是您婴儿的单独葬礼而非共同葬礼，通常可能保存有照片或视频。

葬礼之后-火葬

如果您的婴儿实行火葬，并且可以收集骨灰，那么您可以自己决定如何安放骨灰。对于婴儿的骨灰有多种选择 - 埋葬、浸没或撒落：

- 在火葬场可将骨灰被埋葬或撒在一个专设的区域。
- 火葬场将对此有专门的规定。
- 您可以选择将骨灰撒在一个对您有特殊意义的地方，例如林地或您自己的花园中，但在您决定之前，请考虑一下将来是否会搬家。如果您使用的骨灰盒可以生物降解，您也可以选择将它们撒入或浸入水中。您可能还希望撒入鲜花或花瓣。请致电当地的环境局办公室，以确保您考虑的撒落地点符合当地法规。如果您想保留骨灰，可以将其存放在您选择的骨灰盒或其他容器中。有一些相框的后面一个分隔的空间，可以将灰烬固定在照片后面。
-

- 您也可以选择将骨灰制成饰品。

葬礼之后-墓葬

- 为婴儿树立墓碑可能至少应在六个月时间之后。
- 婴儿坟墓上部和周围放置的物品可能会受到限制。请与墓地联系以获取更多信息。



儿童支持

[返回目录](#)

任何时候婴儿的死亡都可能成为整个家庭的哀伤之痛。婴儿的死亡将会对预期中有一个弟弟、妹妹、侄女、侄子或堂弟妹的家庭成员产生影响，也会对多胞胎中存活的婴儿，以及婴儿死亡后出生的弟弟和妹妹产生影响。大家族中的其他孩子，好友的孩子和学校的朋友可能也会受到影响。

本章节主要描述如何告知婴儿的兄弟姐妹（以及其他可能已经知道您的婴儿的孩子）关于婴儿的死亡消息。本章节是为父母编写的，但对亲戚、朋友以及其他（包括能够提供支持的托儿所和学校教师）可能也有帮助。

突然而来的悲伤消息

告诉其他人婴儿已经死亡可能非常困难。告诉孩子们可能更加具有挑战性，因为很难知道需要给他们提供多少合适的信息量，并以适合他们的年龄和能力的方式为其进行解释。也很难向孩子们保证已经无法改变的情况。如果您不想亲自告诉孩子已经发生的事情，那么可以请其他近亲属或好友帮您告诉他们。他们可以帮助您说明发生了什么事情并解释您为什么难过。他们还可以解释为什么是他们而不是您，可能需要照顾这些孩子们。

如果您的婴儿死于新生儿监护病房，可能需要有辅导员、心理学家或游戏治疗师帮助您。

当决定告诉孩子们所发生的事情时，对他们感到焦虑和关切是很自然的。重要的是应考虑他们的年龄和他们的理解能力。当您告诉他们时，不要害怕他们会感到不安。重要的是让孩子知道也可以哭泣，他们可能会看到您也在哭泣。当您与孩子交谈时，您可以先告诉他们发生的事情，但不必讲述过多地细节。您可以说：“我们很难过，因为我们的婴儿已经死了。当人死亡后，我们将无法再次见到他们。”然后，您可以回答他们的问题。您可以告诉孩子们婴儿的名字（如果有）和性别（如果您已知道）。告诉您的孩子他们也可以在其他时间到您身边提问。他们可能接受您的简单解释，并立即更改话题或继续之前的活动。这是很正常的。

在新生儿重症监护室看见过婴儿的年幼孩子可能认为婴儿会好转并会回到家中。他们可能对为什么没有发生这样的事情感到困惑和不安。因为父母长时间在医院陪伴婴儿，孩子们的生活可能会受到影响。他们可能也已经开始发展自己与婴儿的关系。鼓励他们说出自己的感受并向他们解释婴儿为什么死亡，这对他们非常重要。

有些孩子可能想知道葬礼情况，或者问我们死后会去哪里。您的宗教信仰可能会影响您的答案，或者希望回答更加世俗或中立的答案，比如“有人认为……”或“我们不知道人们会去哪里”。对于年幼的孩子，可以为他们讲述葬礼上可能发生的事情，以便他们知道将会发生什么。可能需要向年幼的孩子保证，婴儿不会有任何感觉。否则，他们可能会认为土葬或火葬是非常恐惧的。您可以说“当人们死亡后，我们需要将他们埋葬起来”或者“当人们死亡后，我们将他们火葬”，并向孩子们解释这是什么意思。

让年幼的孩子了解死亡的方法之一是让他们阅读适合于他们年龄的书籍并讨论这个话题。Sands 网上商城以及 Winston's Wish 网上商城中都有各种儿童读物，您可以在线订购。您也可以当地的图书馆查阅合适的书籍。

对孩子保持开放和诚实

即使是很小的孩子，通常也能感觉出有什么地方不对。如果不告诉他们正在发生的事情，他们可能会感到恐惧，并认为自己有过错，他们使您感到悲伤。

最好的方法是直接表达，而不要使用有歧义的话语。例如，告诉年幼的孩子婴儿正在睡觉可能会造成他们的困惑和担忧，因为他们可能不想上床睡觉。同样，诸如“丢失”或“离开”之类的词语可能会使他们认为他们也可能丢失或离开。这些话还可能导致错误的期望，例如认为婴儿可能会醒来或被找到。孩子可能担心同样的事情



会发生在他们身上或您身上。同样，如果说婴儿生病了，那么当孩子们生病时可能会非常害怕。

像成年人一样，任何年龄的孩子都可能经历各种各样的情感；这些情感可能不会以任何特定顺序或在任何可预见的时间出现。与成年人相似，孩子的感觉可能既复杂而又矛盾。

当期望有新的兄弟或姐妹时，孩子会有不同的感觉。一个怀孕期间感觉嫉妒的孩子在其弟弟或姐妹去世后可能会感到内疚。告诉孩子们婴儿的死亡不是谁的过错，他们没有做过任何会使婴儿死去的事，这可能会对孩子有所帮助。

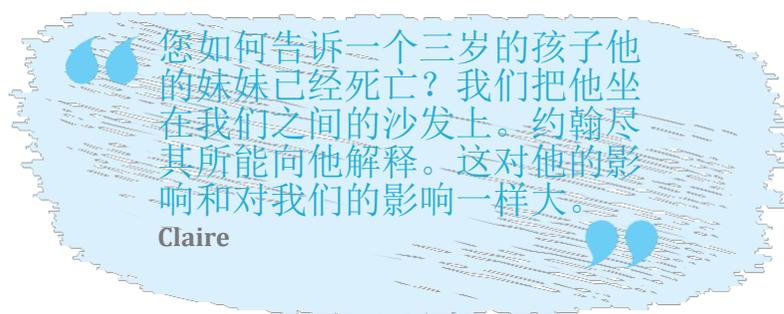
有些孩子可能会对死亡的婴儿或他们的父母感到生气。孩子们可能担心他们或其他亲人也会死亡。当与父母分开后，他们可能比平时更加不安，尤其是在他们的母亲病重或必须住院的情况下。

与成年人一样，孩子们-尤其是年幼的孩子可能难以表达自己的感受。观察行为上的变化，特别是表现出幼稚的行为。例如，一个受过入厕训练的孩子可能想再次穿上纸尿裤或开始尿床。孩子可能会变得固执或有依赖性。饮食和睡眠方式可能也会有所变化，并且可能生病。保持和平时一样的作息活动会有很大帮助，并应为儿童提供更多的提问机会。

儿童通常会通过游戏、绘画或素描来表达自己的感情。这有助于您了解孩子的想法和感受，您也可以给他们机会让他们表达他们的感受。您的孩子可能需要亲戚或朋友的支持，或进行游戏疗法。

应告知您孩子的健康顾问、老师、儿童看护人和您的健康顾问等专业人员，以便于他们也可以支持您的孩子。英国的慈善机构 **Winston's Wish** 和 **Child Bereavement UK** 专业致力于为失去亲人的孩子提供支持，在其网站上可以找到各种资源。

如下所述，儿童通常会经历不同的理解阶段，但可能会有很大差异。如果儿童已经历过家人或朋友的死亡，或具有学习障碍，均可能会影响他们的理解和反应。测试他们的理解能力（即使以前曾经失去过亲人）是非常重要的。



2-5 岁

年幼的孩子可能已经开始懂得死亡的概念，但不会意识到它将是永久的。可能需要对他们反复的解释已经发生的事情进行，然后他们就会很快转向一些无关的问题或对话。您可能会发现自己急于准备告诉他们婴儿已经死了，但他们的反应很短暂，然后继续吃晚饭，或者重新开始玩游戏。由于他们的思维非常专注于自己的世界，因此可能需要向他们解释，他们所做的任何事情都不会导致婴儿的死亡。

让这个年龄段的儿童了解婴儿的死亡原因是非常重要的，否则他们可能会产生使他们恐惧的幻想。孩子们也可能将婴儿做为想象中的朋友。您可能会发现儿童的这种不安，但是这是儿童应对死亡的一种常见方式。

5-8 岁

5 到 8 岁之间的儿童开始懂得死亡与活着之间的区别，而在 7 到 8 岁之间，孩子们开始理解死亡的持久性。分离的焦虑可能会在此时增加或恢复。他们可能不会提出问题，但可能对正在发生的事情和原因很感兴趣，因此给他们提供提问的机会和时间非常重要。他们可能会玩“葬礼游戏”或表演死亡发生的情况，这有助于他们理解正在发生的事情。这是您评估他们的理解和关注能力的一个良好机会。即使他们的回答可能会让您感到不安，但请尝试以冷静的方式做出回应。

8-12 岁

尽管这个年龄段的儿童接近于成年人的理解力，但是此时他们可能会觉得信仰非常抽象，对不具体的概念也难以理解。像年幼的儿童一样，他们需要特定的问题答案并发现重要的细节。他们可能对自己和周围的人更加焦虑。倾听并承认他们的忧虑，并将其置于现实环境中，这是非常重要的。

这可以帮助孩子们使用他们通常使用的信息和语言，回答可能会从其他孩子那里听到的问题。

青少年

在这个年龄段，青少年会对自己以及亲朋好友的死亡感到焦虑。这与独立性的自然需求可能是一场斗争。青少年可能会采取越来越多的冒险行为进行应对，并更加容易生气。对于父母来说，这个时候可能非常焦虑，保护自己的其他孩子可能会比较困难。对生命的意义的思考是青春期的的重要组成部分，婴儿的死亡可能会对这一过程产生重大影响。有时可导致抑郁。青少年可能会感觉与朋友或者信任的成年人交谈比较容易，而与父母交谈比较困难。这有助于通过孩子信任的那个人，为孩子提供支持。再婚家庭中的青少年可能会对自己在家庭中的地位感到非常矛盾，因此可能需要更多的关心。



告诉其他孩子的父母

您可能还想告诉有儿童的亲朋好友，以便他们了解您孩子的行为或情绪变化。如果他们以前没有与自己的孩子讨论过死亡问题，那么他们可能需要时间考虑如何告知他们。

一些父母可能会邀请您的孩子玩耍或吃饭，并提供帮助。但是，有些父母可能会决定与您的孩子

保持距离，以“保护”自己的孩子免于幼年时知道死亡的消息。这可能会使您和您的孩子感到痛苦，并且可能需要告诉您的孩子，他们并没有做错任何事情。

让儿童参与的方式

您可以通过多种方式让孩子参与其中，并帮助他们感知周围发生的事情。您可以询问您的孩子是否想去医院看看婴儿并和婴儿告别。如果您打算将婴儿带回家中，那么可以解释说，这样做是为了让整个家庭都能一起和婴儿告别。根据孩子年龄的不同，您可能希望带他们参加葬礼，并鼓励他们参加葬礼。

许多父母会收集婴儿的纪念品，并将纪念品保存在记忆盒中。其他孩子可能想在盒子里添加自己的东西。根据他们年龄的不同，他们可能画画、写诗或写信。有些孩子可能想给婴儿一个可爱的玩具，并放入棺材或记忆盒中。孩子们可能想帮助家人制作记忆盒或自己制做一个记忆盒。他们可能还想和婴儿合影。

葬礼过去几个月后，您可能想带孩子去看一下他们弟弟（妹妹）的坟墓，或者撒落骨灰、种纪念树的特别地方。孩子们可能想带些特别的東西并放在婴儿的坟墓前。有些地方对放置于坟墓前的物品有限制。例如，可能不允许他们放置气球、毛绒玩具、照片或风铃之类的物品。最好事先了解一下墓地的限制规定，以免让想携带特殊物品的孩子失望。

周年纪念和追悼活动

重要的日期，例如婴儿出生、死亡或预产日期的周年纪念日，或传统上与家人一起庆祝的日期（例如特别的节日），对于父母来说会尤其悲伤。提前告知孩子们哪些日期您可能会更加悲伤，这样他们就能意识到您在那天可能会再次悲伤，而不会感到特别不安。如果在重要的日期孩子们也产生悲伤的情绪，请不要感觉惊讶。

在节日和其他家庭团聚的日期，您可能会更加想念您失去的婴儿。家人的生日，尤其是存活下来的其他双胞胎或多胞胎孩子的生日，您可能会感觉苦乐参半。这种情况下，一些家庭会做一些特别的事情来纪念他们的婴儿，例如为婴儿点燃蜡烛或选择一些特殊的装饰。

许多家庭通过为婴儿点燃蜡烛、烘焙蛋糕或参观某个特殊的地方（如婴儿的坟墓、散落婴儿骨灰的地方或与婴儿有紧密联系的其他地方），以纪念婴儿的生日、周年纪念日或其他特殊的日子。庆祝圣诞节时，在圣诞树上为多挂一双袜子或一些装饰品用于婴儿纪念，可能会减轻您的其他孩子的悲伤。您的其他孩子也可以参与其中的任何活动，这有助于为您提供安慰，并使整个家庭都参与纪念。

每次悲伤出现时，您可能一段时间后才能停止悲伤。解释这样做的原因对于缓解悲伤会有所帮助，因为这样可以避免情绪激动时感觉更加沮丧和困惑。

身体和情感 上的挑战

[返回目录](#)

很少有经历可与失去婴儿的创伤相提并论。失去婴儿可能会对您和您的家人产生重大的身体和情感上的影响。

身体上的挑战

如果您是婴儿的生身母亲，您的生理机能会在生完孩子后逐渐恢复，如同婴儿活着一样。您的生理机能会为生下的婴儿做准备，这不会因婴儿死亡而改变。如果您在婴儿出生后遇到其他医学问题，那么获得所需的医疗服务是至关重要的。

您可能会发现自己正在分泌乳汁并准备好母乳喂养。这在身体和情感上都是非常痛苦的。

如果您的婴儿在新生儿护理中死亡，那么意味着您可能已经开始直接母乳喂养或开始分泌乳汁。

您可以考虑将乳汁捐赠给乳汁银行。这可以帮助那些因婴儿早产而无法分泌乳汁的母亲。您的医疗团队中的成员会与您讨论捐赠乳汁的问题。请访问英国乳汁银行协会（UKAMB）网站获取详细信息 www.ukamb.org 一段时间后您将自然停止分泌乳汁，或者如果您愿意，您也可以使用药物减缓乳汁分泌的速度。

对于父母来说，悲伤可能会使人疲惫。您可能身体上和精神上都很虚弱。您可能因为婴儿死亡而感到震惊，或因必须做出的决定，或因分娩感觉到很累。

您可能还必须承受从家中经过漫长旅程到达新生儿产房或预约分娩的压力。告诉别人婴儿死亡的消息可能也会让您感到疲惫。

其他身体反应可能包括食欲不振，无法控制自己或难以入睡等。如果可能，请家人和朋友帮助您照顾您的其他孩子，并帮助您做些日常工作如购物，烹饪和清洁等。

如果您分娩的是双胞胎或多胞胎婴儿，您可能会面临所有婴儿都死亡或一个或多个还活着的情况。如果活着的婴儿也身体不适，需要新生儿护理，那么您可能会因为一方面需要照顾活着的婴儿，同时为死去的婴儿感到悲伤，从而感到极度疲惫。有时，身体不适的双胞胎或双胞胎可能位于不同地区的不同医院中。看望他们，同时面临身体和情感方面的悲伤，这会让您感觉非常困难。

性关系

当哀悼婴儿的死亡时，人们的感受可能非常复杂而且变化很大。这些可能会影响您的身体健康并影响与伴侣的性关系。您可能会将性行为 and 生育婴儿联系起来，这可能导致对性行为的焦虑。努力接受您的感受，而不是“强烈”抵制压力。

有些人可能无心或无法进行性行为。另外一些人可能会感觉性行为会令人感到安慰或安心。悲伤还会导致某些人丧失性欲。母亲尤其会感到自己的身体“让伴侣失望”，自尊和自我价值也会受到影响。失去婴儿可能会加剧伤痛以及母亲身体的变化。

当考虑进行性行为时，必须保证母亲身体已经恢复，并且子宫颈（子宫的颈部）已经关闭，否则性行为可能导致感染。应该避免为产后妇女进行口交，因为空气可能进入母体血液中，这虽然风险很小但是很严重，并且可能致命。

从婴儿出生到身体康复通常需要大约六周时间，但是婴儿死亡后的悲伤以及心理影响都会对身体反应产生影响。例如，阴道干燥和无法勃起是创伤后的常见身体反应。当您痊愈后仍可以进行正常的性行为。

人们通常在六周的检查后才能再次考虑性行为。有些人可能需要等待更长时间。这是一个复杂且令人痛苦的时期，因此请彼此耐心等待。有时您可能需要考虑与助产师或医生讨论避孕方法。

如果您需要专业支持，可以拨打 Sands 服务热线或询问您的护理医生进行心理咨询。

情感上的挑战

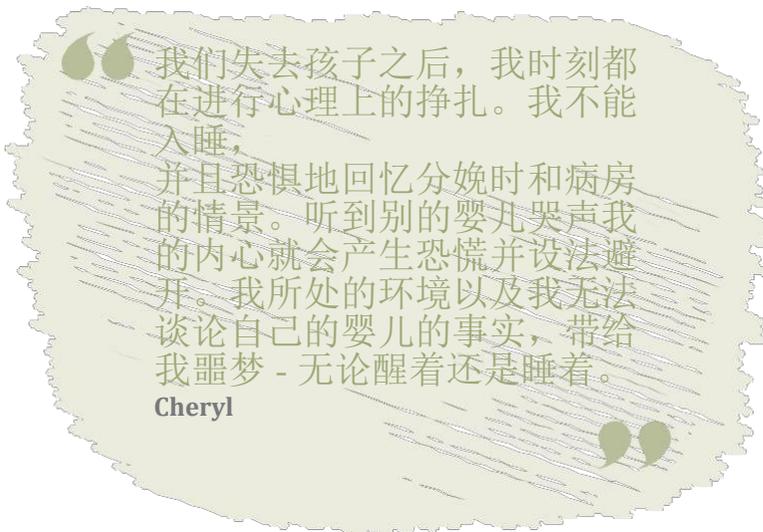
婴儿死亡的情感影响是非常持久的。您可能会感到震惊、麻木、愤怒、怨恨、悲伤、空虚、内疚、自责、丧失自尊心以及许多其他情绪。尽管这可能很难接受，但您为婴儿死亡感到悲伤并做您需要获得支持的事情，这是非常重要的。如果有人提及您的婴儿，或者在不知不觉中说出未意识到或有伤害的话，您可能会改变话题。您可能不知道该说些什么，或害怕勾起更多的回忆。许多失去婴儿的父母说，有些朋友和熟人会避免与他们交谈，或者可能完全停止与他们交谈。您可观看下面的动画并将其推荐给家人和朋友，这可能有助于他们为您提供支持：

www.sands.org.uk/findingthewords.

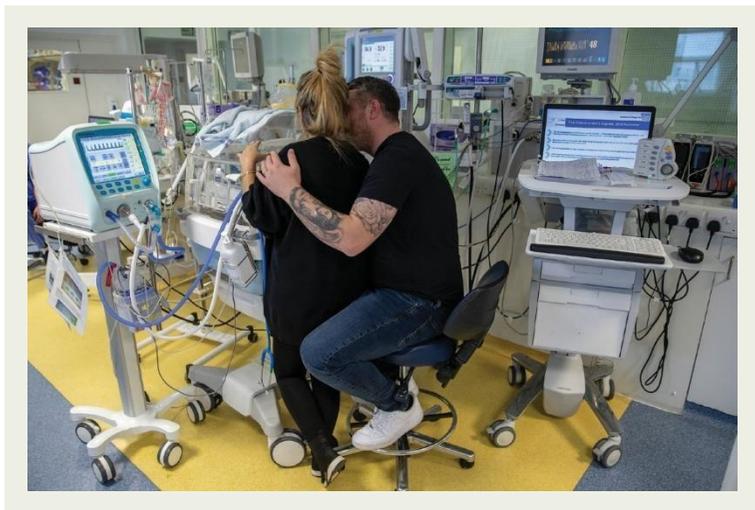
表达悲伤的方法有很多。这应因人而异，并且可能会随着时间的过去而发生变化。意识到自己的需求将有助于以适合自己的方式缓解悲伤。

许多父母会联系 Sands 慈善机构以寻求支持。您可以拨打我们的帮助热线，与在线社区的其他人分享您的经验，参加当地的 Sands 支持小组，并与其他婴儿死亡后悲伤的父母和家人会面，联系 Sands 支持员工，或下载 Sands Bereavement Support App（Sands 婴儿死亡后的哀伤支持）应用程序。

只要您需要，Sands 就会为您提供支持。



您可能为失去婴儿以及为自己失去希望和梦想而感到悲伤。20 世纪 80 年代以前，婴儿的死亡常常不被重视，大多数父母不能得到的社会了解或支持。父母往往被告知应忘记自己的婴儿，或者再生育一个婴儿，继续生活，好像什么都没发生过一样。



虽然已形成社会共识并可获得支持和护理，婴儿死亡后的悲伤可能仍会持续很长时间。

经历悲伤和失落的强烈情绪是正常的，但是您可能会发现悲伤持续的时间比您预期的要长。如果几个月后仍难以走出悲伤或无法工作，则可能需要寻求专业帮助。

您也可以预约您的护理医生，并解释您的感受。如有需要，他们可以会推荐您获得专家的帮助和支持。您可能还希望寻求直接咨询。

您可能认识某个经历过婴儿死亡的父母，或者您以前可能已经有过这种经历。将您的悲伤与另一位父母的悲伤，或与您其他死亡婴儿的悲伤进行比较，这些可能都无济于事，因为每个婴儿死亡后的哀伤之痛都是不同的，每个人的悲伤也不同。但是，您可能会发现谈论自己的经历会有助于缓解悲伤。

有很多种悲伤理论。我们在此讨论其中的两个，因为它们可能有助于您了解和探索悲伤。

无法期望您应该感觉“很好”或“正常”。

“我丈夫已经重返工作，我认为这有助于他恢复心情。我的孩子们回到了学校。我当时正在休产假，但是我已没有婴儿。我越来越陷入悲痛。当得知我的孩子丽贝卡的死亡是因并发症造成的时候，我感到极度内疚。悲伤吞噬了我。”

伊丽莎白·库伯勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）的悲伤理论中提出悲伤有五个阶段，即否认、愤怒、交涉、沮丧和接受。这些阶段不一定按顺序发生；您可能处于任何阶段，或者可能经历这些阶段中的任何阶段。

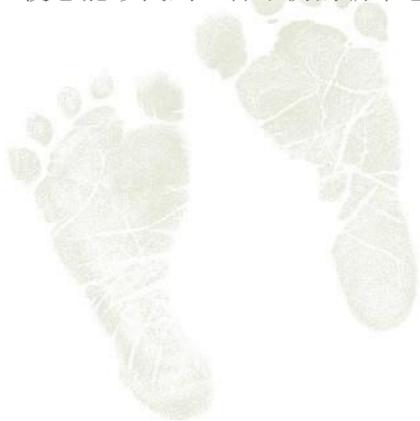
库伯勒-罗斯悲伤循环



路易斯·唐金（Lois Tonkin）的悲伤模型中提到“在悲伤中成长”。这个理论的观点是您的悲伤会一直保持，但您的生活会围绕着它继续。



绿色代表悲伤，而瓶子代表围绕着悲伤的生活。最初失去孩子的悲伤几乎环绕着您生活的每个部分，但随着时间的推移以及支持和帮助下，您的悲伤并不会减少，但是生活中的其他部分却在增加，这使您能够找到一种平衡的新常态。



[返回目录](#)

如果您在婴儿出生之前正从事某种工作，

您可以考虑重返工作。对于一些人来说，重返工作可能令人恐惧；对于另一些人来说，工作可能有助于缓解悲伤。本章节主要介绍您的休假权利，并讨论如何帮助您从家庭过渡到工作。

法律权利

如果您是婴儿的生身母亲，您的婴儿在分娩前或分娩时死亡，而且您的婴儿在怀孕至少 24 周时被认定为法律意义上的死亡，那么您有权享受与同样状况活婴母亲相同的产假。这可能包括法定产假工资、产假津贴或国家发放的相关福利收入。如果您的婴儿出生时活着之后死亡，即使您的婴儿在妊娠 24 周之前出生，也享有相同的权利。

如果您是个体经营人士，则无权获得法定产假工资。根据您的个体经营时间和您的国民保险金额，您可能有资格获得产假津贴。

如果您是伴侣或共同母亲，则有权休 1-2 周的育儿假或陪产假。夫妻也可以享受“共同育儿假”，只要在婴儿死亡之前已提交休假通知即可。

如果您的婴儿在出生前死亡且妊娠未满 24 周，则被认为是晚期流产。这种情况您无权享受产假或产假津贴。

早产或晚期流产的产妇，只要其护理医生可以提供这种情况的说明，您就可以享受病假。您的雇主最好将流产病假与其他病假分开记录，这样就不会计入您的病历中。长期疾病可能构成您病历的一部分。死亡婴儿的父母可能享有陪产假，但取决于雇主的规定。

《死亡婴儿父母（带薪休假）法案》将于 2020 年开始生效。法案将要求雇主为任何未满 18 岁死亡的儿童父母额外提供两周的带薪休假。此权利和工作年限无关。死产婴儿的父母也有权享有这一假期。预计在婴儿死亡日期起 56 天内可享受休假，但是其不是强制休假。死亡婴儿父母的带薪休假与产假无关。

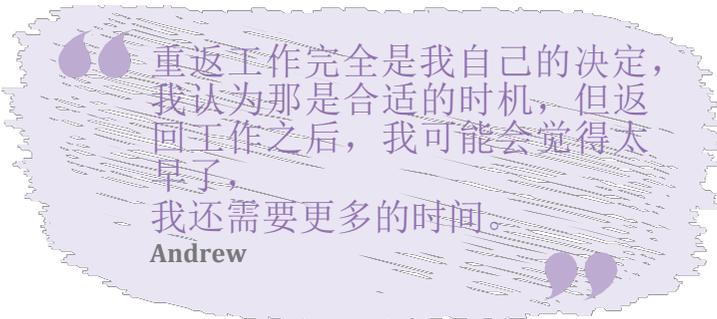
决定何时重返工作

关于何时重返工作的决定可能取决于您的感受、身体健康状况、财务状况以及与工作相关的因素。有带薪产假的婴儿母亲可能在一段时间内无需考虑重返工作。

当您准备好并决定重新上班时，您需要先联系您的雇主以讨论安排细节。您可能希望，或雇主要求您，逐步返回工作。您可能一周只需工作几天或一周每天只需工作几小时。您也可以尝试选择在家工作。如果您有一份全职工作，那么可以要求短期的兼职工作。尽管雇主有法律义务考虑这要做，但他们没有法律义务必须接受此种请求。

当确定了重返工作的日期后，您可以与管理人员或雇主讨论您的感觉以及易于融入工作的环境，这可能会对您有所帮助。您还可以在返回工作之前先去工作场所并与同事进行非正式交谈。斟酌一下您想如何与您的经理或同事讨论婴儿死亡的事情，以及您是想直接告诉所有人还是希望您的经理或信赖的同事代表您告诉其他人。

如果婴儿有名字，那么可以告知他们您婴儿的名字，在告知他们您婴儿的死因时，可以讲述您感觉温馨的部分，以及您觉得与他们有关的其他事情。让您的雇主知道您希望他们做些什么事情，或与同事交流您认为对您有帮助的信息。



重返工作完全是我自己的决定，我认为那是合适的时机，但返回工作之后，我可能会觉得太早了，我还需要更多的时间。

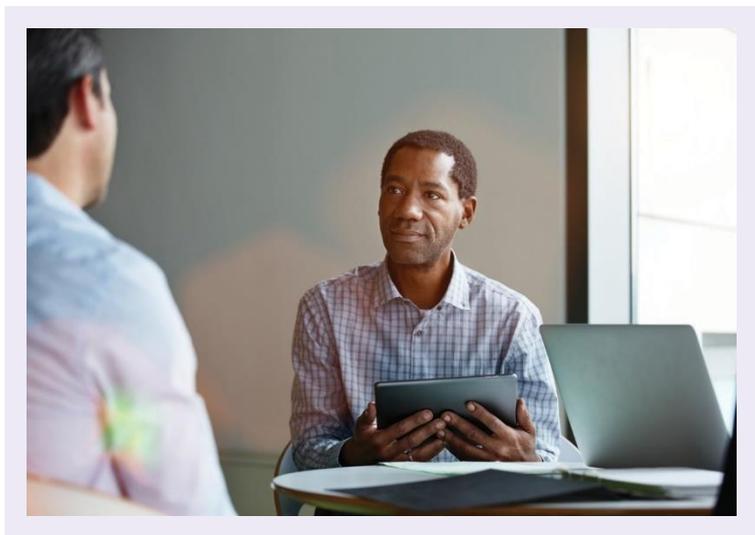
Andrew

重返工作

一段时间休假之后，除了需要适应自己的角色外，还有很多事情可能会让您感到难过。可能会有同事怀孕，或有产假期间的父母过来介绍他们的新婴儿。也可能有些同事在较早的时候经历过婴儿死亡的事情。如果您是婴儿的生身母亲，同事可能已经见到您怀孕，因此可能对您的处境更加敏感。对于父亲、

共同母亲和养父母来说，婴儿的死亡在别人看来可能没有那么敏感，但您却感到非常孤独。

悲伤可能使人疲惫。您可能会对自己的疲惫感到惊讶，并且可能会难以集中精力或记住某些事情。您可能会发现自己对别人说的话非常敏感，或者对自己的决定缺乏信心。一些父母对自己感到沮丧，并担心自己不能再适应工作。但是，所有这些反应都是悲伤的影响，能够随着时间的流逝和对您的支持逐渐消失。



如果您突然感到不知所措，请尽量休息一下。您可以去散步或寻找一个安静的地方独处。您也可以找一个私密的地方与有同情心的同事交谈，打电话给家人或朋友，或打电话给 Sands 热线服务寻求帮助。如果您发现重返工作十分困难，请与您的经理或雇主商量请假，或与您的护理医生交谈是否可以请病假。

日期和纪念日

在某些日期和日子可能特别悲伤；例如，婴儿的生日纪念日或他们去世那一天。许多失去亲人的父母在特别节日前或节日期间感到特别难过。如果您参加产前课程，当听到其他婴儿出生的消息时可能会更加难过。

您可以考虑在您认为特别难过的日期预约度假。这可以减轻您的压力，并可使您有机会做一些不同的事情或参观对您有特殊意义的地方。从 2020 年开始，如果这些日期是在婴儿死亡的 56 天内，您可以根据《死亡婴儿父母（带薪休假）法案》进行休假。该法案将于 2020 年开始生效。

重返工作对于您来说可能代表某种“正常”的感觉，即使看起来并不是非常正常。忙于工作并不意味着在任何情况下您都无需抽出时间来思考悲伤，或者“忘记”或不尊重婴儿。在工作中，请与您的雇主尽可能地交流您的实际和情感需求，这对您非常重要。Sands 慈善机构婴儿死亡支持服务团队可以帮助您将此情况传达给您的雇主或经理。



本章节的内容写给祖父母、堂兄弟姐妹、叔叔、阿姨以及父母的同事和朋友等。您们每个人都与婴儿或家人有不同的联系。我们知道已经死亡的婴儿对于您非常重要，我们也深感悲痛。

对于婴儿的父母、您和整个家庭来说，这是一个非常悲伤和艰难的时刻。重要的是需要自我支持，并意识到死亡对您的影响。

为婴儿伤心

怀孕期间任何时候婴儿的死亡对于父母来说都是重大的悲痛。但是，死亡对整个家庭的影响，还没有得到充分的研究。并不是每个人都意识到需要其他家庭成员或好友来分担痛苦或悲伤。

如果提及婴儿，或者在无意中说到悲伤的事情，有些人将会改变话题。通常，他们不知道该说些什么，或害怕勾起更多的回忆。许多失去婴儿的父母说，有些朋友和熟人会避免与他们交谈，或者可能完全停止与他们交谈。您可能会发现有些人也会对您做同样的事情。观看下面的动画可能会对您有所帮助：

www.sands.org.uk/findingthewords.

您可能为失去婴儿以及为自己失去希望和梦想而感到悲伤。您也可能为婴儿的父母感到悲伤。看到您的亲人处于困境却无法保护他们或减轻他们的痛苦可能会让您特别不安。

如果您是一个亲戚，即使婴儿患有遗传病，无法做什么事情进行预防，您也可能会感到内疚。

对于某些亲戚和朋友来说，婴儿的死亡也可能使他们回想起自己婴儿死亡的痛苦经历。20 世纪 80 年代以前，婴儿的死亡常常不被重视，大多数父母不能得到的社会了解或支持。父母往往被告知应忘记自己的婴儿，或者再生育一个婴儿，继续生活，好像什么都没发生过一样。父母可能不被允许看见或搂抱婴儿，或留下任何特别的回忆。但是即使有了特殊和支持性的护理，婴儿死亡后的悲伤仍然存在，并且可在多年后被重新唤醒。

经历悲伤和失落的情绪是正常的。欢迎访问 Sands 支持资源并拨打 Sands 帮助热线。如果您发现难以处理好日常生活或工作，那么可能需要寻求专业帮助。您可以与您的护理医生预约并叙述您的感觉。如果需要，他们可以推荐您获得专家的帮助和支持。您可能还希望寻求直接咨询。请与 Sands 婴儿死亡支持小组联系，以帮助您实现这一目标。

专业医生的护理

通常会为父母提供多种选择，例如他们希望如何分娩，在记忆和陪伴孩子方面有什么期望等。选择没有对与错，父母需要选择最适合他们的方案。根据情况，也可能会邀请您参与。您应按照父母的需求，而不是强加上自己的观点或需求，这一点非常重要。

有关分娩和生育的详细信息，请参见章节：
婴儿出生。

看望并搂抱婴儿

如果婴儿在胎儿中死产或在出生后不久死亡，则会询问父母是否愿意看望和搂抱婴儿。对于许多父母来说，他们与婴儿共度的时光将成为以后宝贵的记忆。并非所有父母都会决定自己去看婴儿。父母可能会问您是否想要看望和和搂抱婴儿。如果他们询问您，而且您觉得这也是您想做的事，那么看望婴儿可以带给您宝贵的回忆，并可在将来与父母分享。如果其他人看望并搂抱孩子，这对父母也有很大的帮助。如果父母邀请您去看望或搂抱婴儿，而您却感到无法做到，那么请尽可能以温和的方式让父母知道。



如果婴儿在新生儿护理中死亡，那么您可能在婴儿活着的时候看到并搂抱了他们。您可能在医院看望过婴儿并为婴儿买了礼物。您可能已经在放置有多个管子的恒温箱中看到了婴儿，婴儿可能当时只穿了一件尿布。这可能是您仅有一次看到婴儿穿着衣服且没有导管的样子。

留下回忆

父母可能想根据自己的决定，为婴儿留下美好的回忆，您可能还想问留下有关自己纪念品的问题。

如果父母决定拍照，那么可能包括单独的婴儿照片、婴儿和一个或两个父母亲的照片、婴儿和哥哥、姐姐的照片，或者婴儿和您或其他家庭成员的照片。您可能想要保留一张照片并放在家中。

纪念婴儿

当看到与婴儿同时诞生的孩子开始上幼儿园或小学，或开始独立生活时，不仅是父母，而且家人和朋友也会感到悲伤。活着孩子的进步不可避免地使人联想起失去的婴儿如果还活着也可能发生的事情。您可能想举办各种周年纪念并与婴儿的父母分享。

提供支持

提供支持可能感觉很复杂。您与婴儿父母之间的关系，以及您过去处理和分享问题和悲伤的方式，将会影响您提供支持的程度。

一些父母需要时间并非常重视个人隐私，所以希望自己解决问题。他们可能想与您交谈，但他们可能更愿意与其他人交谈，或使用 Sands 婴儿死亡支持服务。

重要的是需要倾听父母的期望，并理解他们需要什么支持。每个人的悲痛都不相同，因此在相同情况下提供您认为有益的帮助形式，可能对他们并没有帮助。

如果他们拒绝您的帮助或希望独处，您可能会感到受伤或受到排斥。但是，他们需要去做当时适合自己的事情。这并不意味着他们不珍惜您为支持他们所做的努力。他们也可能非常悲痛，所以无法感知您的帮助。

在支持和打扰之间很难找到适当的平衡。向失去婴儿的父母表达关心是非常困难的，您不仅需要表达自己的悲伤，他们还会感觉他们需要帮助您，或者您的悲伤“掩盖了”他们的悲伤。您可能需要向他们保证，您关心他们的婴儿和他们；但是，重要的是不要让他们感觉他们必须安慰您。Sands 婴儿死亡支持服务团队可为父母以及其他家庭成员和朋友提供支持。

婴儿死亡后，人际关系可能会出现更大的压力，悲伤可能使父母比平时更难考虑别人的观点和接受不同的处事方式。您所说的关于父母应该如何应对的话语，或者您认为父母应该如何悲伤的建议，可能会给他们带来伤害。此时倾听通常是最好的支持方式。

除了为父母提供支持外，您自己可能也感到悲伤。如果每个人当时都在做自己需要做的事情，这可能就对父母有所帮助。有时间单独悲伤也是非常重要的。

自我支持

如果您没有自我支持，在这种情况下提供支持可能是非常困难的。找到一个安全的地方

表达自己和痛苦，这对您可能非常有帮助。你可以联系自己的朋友。

您也可以联系 Sands 寻求支持；我们的支持服务适用于父母、家庭以及其他受到婴儿死亡影响的人士。

使用婴儿的名字

如果父母已经给婴儿起了名字，并且他们希望别人称呼婴儿的名字，那么您也应这样做。对许多父母来说，使用婴儿的名字承认婴儿存在重要标志。当谈论您有多少孙子、堂兄妹、侄女或侄子时，您可能还希望将婴儿包括在内，但请先询问一下婴儿父母希望您包括在内。

伴侣支持

您可能会注意到，大多数人都专注于支持婴儿的生身母亲，并假设她的伴侣也能够支持她。人们可能没有意识到，婴儿的非生身母亲也可能会受到婴儿死亡的深刻影响；但是他们的需求和感受可能无法得到别人的认可。除了自己的悲伤之外，伴侣还通常会目睹生身母亲的痛苦和悲伤。

通常需要伴侣向家人和朋友告知婴儿死亡的消息，并回应他们的震惊和痛苦，这是一个困难的任務。如果夫妻已经有孩子，他们可能还需要用合适的方式照顾孩子并向孩子解释发生了什么。母亲生病甚至病危时，伴侣可能还将面临更大的恐惧和担忧。

养父母 养父母可能正在等待新生儿的到来。养父母应将婴儿的死亡视为自己婴儿的死亡，并根据父母的需要进行支持，这是非常重要的。尽管他们可能没有积极参与葬礼准备，或者做出其他实际决定，但对他们来说仍然有婴儿死亡的经历。他们可能需要寻求自己的方式记录婴儿的死亡。您可以询问他们的需求并帮助他们。



通过代孕和代孕母亲成为父母

如果婴儿是通过代孕分娩的，那么父母中的一人或两个人都与婴儿有遗传关系。即使两人都没有孕育婴儿，但作为预期父母，他们仍然会经历过婴儿死亡之痛，并需要得到支持。

代孕母亲，即虽然怀孕但并非意图通过怀孕成为母亲的人，可能在婴儿死亡后仍需得到支持。尽管他们不一定与婴儿有遗传关系，但他们可能仍会为婴儿感到悲伤并面临许多与生身母亲一样的挑战。

夫妻之间的关系

婴儿的死亡会给夫妻带来巨大的压力。夫妻在悲伤中很难彼此相互支持，尤其是当他们没有相同感受或需要的相同东西时。他们可能也很难理解和同情彼此的行为和反应。

如果死亡婴儿的父母对彼此的举止感到愤怒和受伤，可能会倾向于“互不理睬”。但是，如果您尝试支持父母双方，可能会对他们有很大帮助。

单亲父母

单亲父母可能从未获得过伴侣的支持，也可能没有伴侣。也可能他们的关系在怀孕期间或因为婴儿的死亡而破裂。他们可能需要家人和朋友的更多支持，如果您有能力，给他们提供支持非常重要。

年轻父母

年轻父母即使仍有两个父母，可能也需要更多的实际帮助和支持。如果他们年轻的朋友无法为他们提供需要的支持或者不在附近，为他们提供支持将非常重要。

不要认为会怀孕就是年轻人，也不要认为怀孕就是错误的。如果死亡婴儿的父母仍在上学或受教育，可能会有学生支持服务。

Sands 慈善机构能同时与这些服务共同提供支持，以确保提供的支持更有效果。

葬礼

如果父母决定为婴儿举行葬礼，您可以主动帮助他们组织葬礼。他们可能需要时间决定对他们来说合适的事情。这可能很困难，尤其是当家庭中有不同的宗教信仰或不同的处事方式时。您也许可以为失去婴儿的父母提供支持和时间，以帮助他们做出合适的决定以及合适的选择。

提供家庭帮助

在婴儿去世后的最初几天和几周内，许多失去婴儿的父母可能在做饭、家务、购物、账单整理或遛狗等日常工作方面都极为困难。提供这类帮助可能对失去婴儿的父母非常重要。虽然他们希望您能够提供家庭帮助，但是您仍需避开他们的隐私。

如果您提供帮助后离开，这可能对他们非常重要。另一方面，如果他们需要您留下一段时间但您时间有限，当您登门时最好预先告知他们。

清理婴儿用品

有时，亲戚和朋友会通过清理为婴儿购买的衣服和用具的方式，使父母免受更多痛苦。重要的是观察这是否真正有用。许多父母更愿意自己空闲时清理婴儿的东西，

但是他们可能需要几个星期或几个月才能完成。分阶段进行可能有助于缓解他们的悲伤，因此，不要急于让父母清除或捐赠可能已经为婴儿准备的事物，这一点非常重要。

其他人怀孕和分娩

一些失去婴儿的父母发现，在孕妇或新生婴儿父母身边会感觉痛苦。如果看到另一个家庭成员或朋友怀孕或分娩了一个健康的婴儿，失去婴儿的父母可能会更加难过。对于新生婴儿的父母来说可能也会感到为难；他们可能无法按照自己的意愿庆祝婴儿的到来。重要的是要承认和意识到这一点，提供给失去婴儿的父母一个私密机会，当他们有充足思想准备时再与新婴儿见面。

其他亲戚朋友

您可能发现失去婴儿的父母比您更依赖于其他亲戚和朋友，这可能会让您感到痛苦。请谨记，失去婴儿的父母需要的帮助优先于您需要的帮助。最初通常是争抢着帮助，但是帮助可能需要持续数月甚至数年。

其他孩子

虽然婴儿和年幼的孩子可能不知道发生了什么事，但是他们可能对周围人的反应非常敏感。他们的行为可能会发生改变。例如，他们可能变得固执和依赖，并且饮食和睡眠方式可能也会改变。

这对于已经因悲伤而疲惫不堪的父母来说，处境可能更加艰难。如果您可以帮助照看孩子，可能有助于他们度过难关。

让一个值得信赖并喜欢孩子的亲戚或朋友帮助照顾孩子，可能会让孩子感到自己被重视并非常重要。但是，对于一些孩子来说，留在自己的家中并与父母和您在一起是更好的选择。

父母应该告诉孩子发生了什么事情，这是非常重要的。告诉孩子发生的事情，这通常取决于孩子的年龄和理解能力，他们提出的问题以及父母的决定。如果您记得与孩子们说过和讨论过的事情，这可能会有所帮助。如果您尝试使用相同的话语，并且避免告诉孩子超出父母同意的信息，这可能也有帮助。

您可能还会注意到，失去婴儿的父母改变了他们照顾活着孩子的方式。例如，一些父母可能会更加关心他们的孩子。其他父母则可能会“放松管教”。重要的是您应理解父母是在极端困难的情况下尽他们所能去做。

纪念筹款

许多朋友、家人和同事选择共同筹款以纪念婴儿，并以此向失去婴儿的父母表示支持。从捐款到组织筹款活动，捐款人知道自己的捐款将帮助处于困境的人，所以这些纪念活动将为捐款人提供真正的安慰。您可以通过多种方式参与他们的纪念活动。请访问我们的网站 www.sands.org.uk/get-involved 可致电 0203 908 5525 联系我们的支持者关怀团队。您可能想与婴儿的父母交谈，以保证他们很高兴您为纪念婴儿而进行的筹款活动。

返回目录

当您发现自己的婴儿已经死亡时，您可能会感到茫然失措，与以往所有感觉都不相同，甚至感觉不到分娩时骨折般的疼痛。

把孩子留在医院中独自离开可能是您一生中最难过的事情。

在未来的数月甚至数年中，Sands 慈善机构将一直在您身边，为您提供所需的支持。寻求曾经失去婴儿父母的帮助可以带给您希望，并表明您将会坚强面对现实。在我们的网站和社交媒体上有许多其他父母的故事。

最初日期

在最初数周内，您可能一次只能迈出一小步或完成一个小任务，这已经足够了。生活的许多方面都好像是需要克服的障碍，您可能在任何事情中都找不到快乐或积极的一面。这是很正常的。

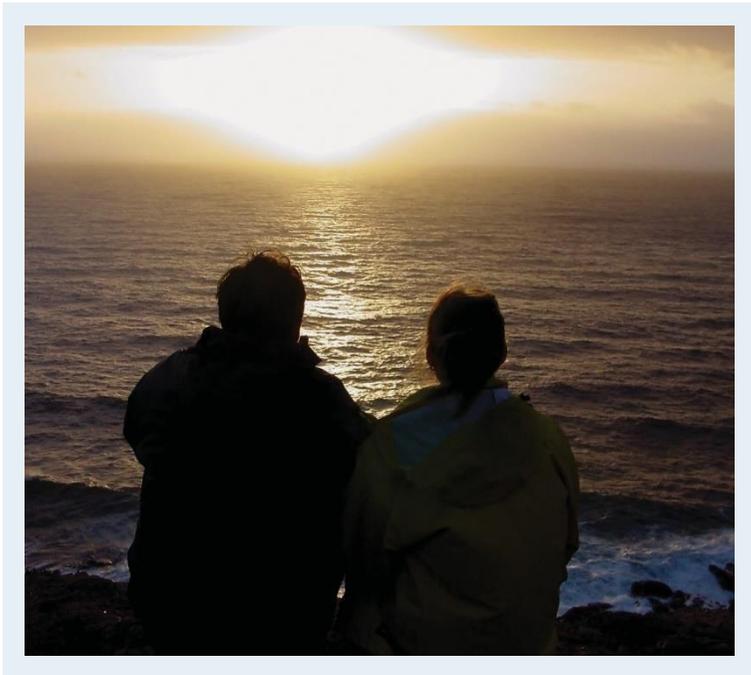
安排婴儿的葬礼以及规划一天的工作都可能是不可完成的挑战，“Sands 婴儿死亡后的哀伤支持团队”将为您提供这方面的帮助。

重要日期

重要的日期如婴儿出生、死亡周年纪念日、预产期日期以及与家人一起庆祝的传统日期（例如特殊节日），您可能会特别难过。尤其是母亲节和父亲节会更加难过，我们的帮助热线电话会在这几天延长工作时间。通常情况下，对活动日期的规划比日期当天更难过，因此安排一些特定的事情将非常有帮助。

如果您还有其他孩子，提前与他们讨论日历上的日期可能有助于缓解您的悲痛，这样他们能够意识到您可能会暂时感到悲伤。如果您的其中一个孩子在重要日期也感到悲伤，并且这种情绪也感染到您的其他孩子，请不要对此感到惊讶。

在节日和其他家庭团聚的日期，您可能会更加想念您失去的婴儿。家人的生日，以及在世的双胞胎或多胞胎的生日，您可能会感到甜蜜而又痛苦。在这些日子里，一些家庭会做些特殊的事情来纪念他们的婴儿，例如为婴儿点燃蜡烛或选择一些特殊的装饰，野外聚餐，或做些一直计划但没有做的事情。重要的是做一些自己感觉合适的事情。



许多家庭通过为婴儿点燃蜡烛、烘焙蛋糕或参观某个特殊的地方（如婴儿的坟墓、散落婴儿骨灰的地方或与婴儿有紧密联系的其他地方），以纪念婴儿的生日、周年纪念日或其他特殊的日子。庆祝圣诞节时，在圣诞树上为多挂一双袜子或一些装饰品用于婴儿纪念，可能会减轻您的其他孩子的悲伤。

一些父母会购买一些婴儿本应到达年龄的礼物，并将其捐赠给慈善机构。许多家庭通过组织筹款挑战、举办赞助纪念健身活动，或纪念婴儿捐助等活动帮助 Sands 慈善机构筹集资金。此外还有许多纪念婴儿的方法，请访问以下网址浏览详细信息：

www.sands.org.uk/get-involved.

纪念

Sands 慈善机构有很多纪念活动，可使您在特殊的日期纪念婴儿，并看到记录在某个地方的您婴儿的名字。您的其他孩子也可以参与其中的任何活动，这有助于为您提供安慰，并使整个家庭都参与纪念。当悲伤来临时，您可能想独处一段时间。解释这样做的原因对于缓解悲伤很有帮助，因为这样可以避免情绪激动时感觉更加沮丧和困惑。

“Sands 永远挚爱”悼念活动是一种极好且长久纪念婴儿的方式。我们与纪念网站慈善组织 MuchLoved 合作，可以为您建立一个专用于纪念您婴儿的悼念网站，如果您愿意，也可以用来为 Sands 慈善机构筹集资金。您专为婴儿建立的免费网上纪念馆，可以与家人或朋友分享，也可以完全保密。

“永远挚爱”悼念空间是一个安全的虚拟场所，您可在此进行纪念或反思。您也可以制作一个美丽、独特、个性化的网站来纪念您的婴儿，在此您可以轻松添加和显示各种纪念信息和纪念品，包括故事、哀悼信息、图片、音乐和视频片段等。您还可以撰写网络日记。更多详细的信息，请访问：www.sands.org.uk/always-loved-tributes。



时光流逝

随着时光的流逝，您会开始寻求一种“新常态”，您对支持的需求可能会随着时间而改变。您将永远不会忘记您的婴儿，但生活将会逐渐回归正常，而悲伤则会慢慢减少。悲伤情绪不是一条直线，您可能会在特殊的日期仍然感到悲伤（虽然您已不希望这样）。

您可以通过多种方法纪念婴儿，Sands 慈善机构的网站中有一些示例，向人们展示如何将悲痛转变为对婴儿的纪念以及如何进行悼念。重要的是，您需要走出悲伤，并留给自己前进的时间和空间，这对每个人来说都是不同的。您可能会经历一段时间的挑战，也可能会加入自愿者，当您的悲伤减少时，这并不意味着要忘记您的婴儿，而是重新认知自己所做的一切，以及现在在您的人生旅程中处于什么位置。

与悲伤初期一样，您可能会发现自己和周围的其他人以不同的方式表达悲伤，并且在不同的时间中需要不同的支持。如果您担心自己无法应对，或者突然开始感到不适，请联系“Sands 婴儿死亡后的哀伤支持服务团队”，或您的护理医生，或者其他值得信赖的健康专家。您，或者您最亲近的人的感觉突然改变，这表明您可能需要更多的支持。有人认为一段时间过去以后，您“应该”已经能够缓解悲伤，但悲伤不是一个直线的过程，有时我们可能需要给您更多帮助。



您可能会在婴儿死亡后问自己一个问题：“我是否应该更生一个孩子”。

家人和朋友可能会鼓励您考虑将其视为一种选项，以便您能从痛苦中走出来。重要的是，从已经死亡婴儿的悲伤中走出来之后，您可以考虑在合适的时候再生一个孩子。

再生一个孩子



如果您确定再生另一个婴儿是您的正确选择，那么可在所有医学后遗症都解决之后再次怀孕。这些医学后遗症可能包括分娩母亲的潜在状况，此前怀孕期间的疾病或分娩留下的创伤等。您应等待检查结束 6 周后再尝试妊娠。婴儿尸体解剖报告可能会发现一些具体问题，因此在尝试再生一个婴儿之前，请考虑以下问题。

如果您确定再生另一个婴儿是您的正确选择，那么您可能需要考虑与助产师或医生讨论选择。如果您或伴侣已怀孕，可能感觉很难再分享怀孕的消息或计划。与悲伤的感觉一样，重新怀孕后您和您的伴侣可能会有不同的感觉。

重新怀孕本身就是个挑战。有失去婴儿的经历之后，您会从个人角度意识到并非所有的怀孕都会有一个幸福地结局。如果您还有其他孩子，他们可能会记得他们的兄弟姐妹去世的情形，也像您一样担心这种情况可能再次发生一样。

您的孩子可能会再次谈论一些之前他们的兄弟姐妹死亡时的话题，以及其他问题和感觉。您应该知道孩子们所记忆的事情，并尽力填补他们理解中的空白，这是非常重要的。如果这对您来说非常痛苦，家人或朋友也许可以为您提供帮助。

产前保健

有些父母会选择在同一个医院进行分娩，而另一些父母不希望在同一个医院分娩，以免再次勾起对死亡婴儿的记忆。如果您无法选择另一个医院，但是感觉在同一个医院分娩时将会十分痛苦，那么您可以要求换一个与之前不同的医生和助产师团队。既想特别谨慎而又感到非常焦虑，这是非常自然的。如果您在妊娠期间发生有任何令您担心的事情，请立即告知您的医疗团队成员。除了普通的产前诊所外，一些医院还专门为失去婴儿的父母开设有特别诊所或临时接诊，这些父母希望再生一个孩子，他们了解再次怀孕的忧虑和痛苦，并可提供更多的检查和保证。

如果您是妊娠母亲，您可能会感到特别焦虑，而当您失去孩子再次怀孕时，这个问题可能会更加严重。您可以要求更多检查以助您安心。您的治疗记录中应特殊标注或警告，以表明您之前有一个婴儿已经死亡。Sands 慈善机构会告知专业医生这些特殊标注或警告，以提醒其特殊对待。这有助于他们意识到您可能需要特殊的护理。如果您进入产前培训班，

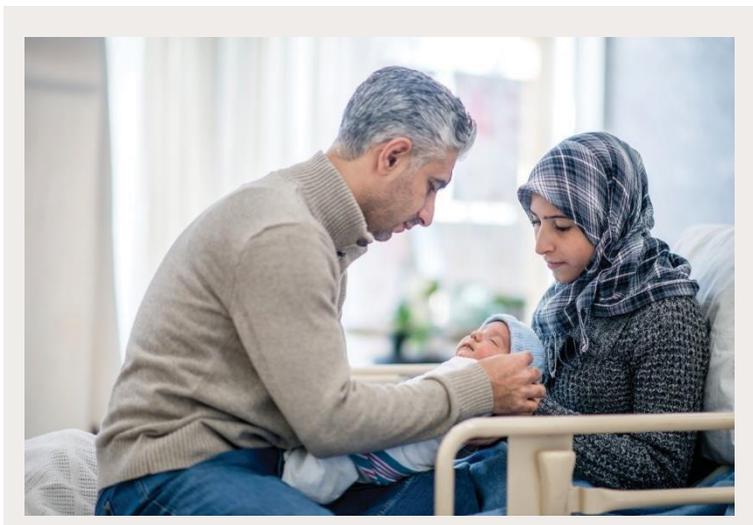
请告诉负责人您以前婴儿死亡的事情。他将意识到您的需求并理解您比其他参加该培训班的家长有更多担忧的原因。

关于新生儿

对于大多数父母来说，选择一个托儿所和为他们期盼的婴儿选择衣服是一种令人兴奋的事情。但当您以前的婴儿去世后，您可能很难有足够的自信为将要来到的婴儿做准备。您可以找人倾诉您的焦虑症，

也可以请家人或朋友提供有益的帮助，如整理医用袋子或与您一起购买婴儿衣服和用具等。这样有利于您安心地准备其他工作，并等待婴儿的分娩。

在确信婴儿能够健康地活下来之前，您可能还会担心爱上新婴儿或产生强烈的爱恋。有这些担心是很自然的。当婴儿出生后，



您可能会对他/她极度关切。请仔细思考一下您的分娩计划是什么，以及护理您的人需要知道什么。

当您选择不再生孩子

经历过您极其盼望和最爱婴儿的死亡，并不意味着希望很快再生一个孩子。您可能不准备在短期内再另一个孩子，而是决定过一段时间再生。如果您不确定，请留给自己足够的时间和空间仔细思考最适合您的方法。您可能很长时间以后才能做出决定。

您周围的大人和孩子通常会设想您希望再生育一个孩子，这可能会让您感到痛苦。他们可能会以自己的方式感知悲伤，并觉得另一个孩子将有助于缓解他们的悲伤。尽管这对他们来说可能是正确的，但您没有义务必须满足他人的期望或帮助他们缓解悲伤。您也不必寻找健康或不育症之类的原因解释自己为什么不健康。

您可能想哀悼去世的婴儿，所以并没有为将来的生育作准备。您可能不希望因怀孕而出现身体健康问题，或者因为婴儿的去世出现任何身体隐疾或并发症。除上述问题外，您可能也不想承担未来婴儿再次去世的风险。未来婴儿再次去世的想法会让人感到非常恐惧。

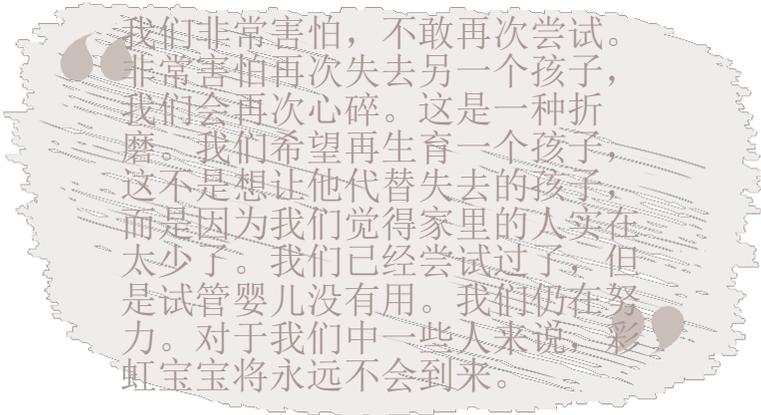
如果您不想生孩子，而您的伴侣却想要一个孩子，您可以协商解决这个问题，就像在恋爱中遇到的其他问题一样。婴儿的死亡可能会对你们的关系产生巨大的影响。

进行心理治疗可能有助于您们开诚布公地谈论自己的感受以及婴儿死亡对您们的影响。

对于非常想要另一个孩子的伴侣，拒绝生育可能会让他感觉好象又失去了一个孩子。对于他们来说，找到一种方法向已死亡的婴儿说再见很重要，但是他们想象中的婴儿也很重要。如果您的婴儿是一个试管婴儿，那么可能还有其他的胚胎。决定不再生育另一个婴儿会特别困难，并可能引发冲突，因为这些胚胎可被再次植入子宫中。如果您愿意，您可以将这些胚胎捐赠出来供他人使用或进行研究，但是，这可能会让你产生一种失去婴儿的感觉，并再次受到创伤。您的试管婴儿临床医生将会与您探讨选择方案。

如果不可能再生另一个孩子

并非所有父母都可以选择再生另一个孩子。有时出于医疗或个人原因，例如母亲的健康状况、年龄或夫妻关系等。



我们非常害怕，不敢再次尝试。非常害怕再次失去另一个孩子，我们会再次心碎。这是一种折磨。我们希望再生育一个孩子，这不是想让他代替失去的孩子，而是因为我们觉得家里的人实在太少了。我们已经尝试过了，但是试管婴儿没有用。我们仍在努力。对于我们中一些人来说，彩虹宝宝将永远不会到来。

Natalie

可能无法再次怀孕。进行试管婴儿的父母需要确定他们是否能够承受再次失去婴儿的情感 and 经济成本。

此种情况下，最好的方法是先考虑在哪里可以获得支持。参加一个为曾经失去婴儿的父母提供支持的小组可能会在许多方面有所帮助；但是小组中可能一些父母会宣布他们已怀有另一个孩子。这会使人产生嫉妒和愤怒的感觉，或引起更强烈的失落感。

想要另一个婴儿但知道已经不可能的痛苦可能使失去婴儿的悲痛感觉更加强烈。专业辅导员一对一地心理疏导可能比参加小组活动更有帮助。Sands 慈善机构专门为希望再生育一个孩子的父母设立了支持小组，其他小组仅可通过失去婴儿父母的经历对其提供支持。与您一起探索正确的选择非常重要。“Sands 婴儿死亡后的哀伤支持团队”在为不同情况下的父母提供支持方面有着丰富的经验，我们的网上社区（Online Community）可以为情况相似的父母提供分享经历和想法的机会。



返回目录

我们希望本书中的信息将对您有所帮助。我们鼓励您在需要时使用 Sands 慈善机构的服务。

我们的服务面向所有受到婴儿死亡影响的人士，无论时间是最近还是很久以前。

我们的网站还提供了多种您可以帮助 Sands 慈善机构的方法，您可以使失去婴儿的家庭在现在和未​​来实现真正的改变！

请访问 www.sands.org.uk/get-involved。

关于 Sands 慈善机构

Sands 是英国领先的死产和新生儿死亡支持慈善机构。Sands 成立于 1978 年，致力于减少死亡婴儿的数量，并确保任何受到婴儿死亡影响的人士，无论在英国的什么地方，只要有需要，就可以得到最好的护理和帮助。

Sands 致力于减少死亡婴儿的数量，向民众普及婴儿的死亡原因，并与政府和其他组织合作，推动变革并提高人们对有关婴儿死亡有关问题的认识。

Sands 慈善机构的宗旨是为了帮助所有受到婴儿 出生前、出生中或出生后不久死亡影响的人士。Sands 慈善机构不仅在当地而且在全国范围内提供婴儿死亡后的哀伤支持服务。其中包括 Sands 免费电话热线服务、手机 APP 应用程序、网络社区、家庭支持包、记忆盒以及由训练有素的救助者管理的 100 多个区域支持团队等。

Sands 慈善机构将通过开展一系列培训课程和开放资源，并与专业医护人员、慈善信托机构和卫生委员会合作，努力改善婴儿死亡后父母和家人的哀伤支持服务。

您的备注

您的备注



Sands 慈善机构帮助所有受婴儿死亡影响的人，致力于改善婴儿死亡后的产妇护理，并资助为挽救婴儿生命进行的研究。

通用查询

020 7436 7940

info@sands.org.uk

www.sands.org.uk

通讯地址

Sands

地址：Victoria Charity

Centre 11 Belgrave

Road London SW1V



支持

0808 164 3332



helpline@sands.org.uk



Sands 慈善机构网络社区

www.sands.community



Sands Bereavement Support App

www.sands.org.uk/app



© Sands 2019 在英格兰、威尔士（299679）以及苏格兰（SC042789）注册为慈善机构。我们也在北爱尔兰开展业务。在英格兰和威尔士注

册为担保有限公司，编号为 2212082。