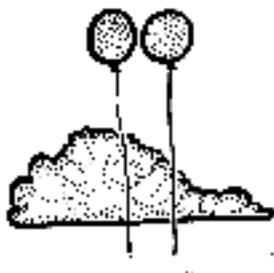


For the death of both or all of the multibirth

## 双胞胎或三胞胎孩子的夭折

这是一本给那些在孕期、生产、或婴儿期全部夭折了的双/多胞胎的父母和家庭的小册子。



对任何想要孩子的人来说，双胞胎或多胞胎是非常特殊的。对很多人而言，得知将要成为双胞胎或多胞胎的父母，那种感觉就像抽中了奖券似的，是生命中最兴奋和值得纪念的美好时光。许多准父母得知怀的是双胞胎、三胞胎甚至多胞胎时自然而然地会产生一种复杂的感情，因为要面对同一时间生养多个孩子的现实——但大多数人迟早对即将“成双结队到来”的孩子以及成为这种与众不同的父母会变得兴奋起来。不久，许多人开始享受起作为双胞胎、多胞胎的父母在家庭或社区中的特殊地位和特权。无论是计划怀孕还是非计划怀孕，是自然的怀孕还是历经了数月或数年之久的不育治疗后的怀孕，为这上天额外的垂青做好准备很快就成为他们主要的生活目标。由于有了现代技术，很多父母不但很早就已经确切知道到底怀了几个孩子，甚至通过超声波或其他检查在预产期之前就对每个孩子已经了如指掌了，并与他们全部联系起来。其中不乏给未出世的孩子已经起好了名字、准备好早产的用品的。对那些直到出生才发现是双胞胎的父母来说，这个消息也会带来同样的震惊。

### 孩子夭折 The loss

两个或所有的孩子都夭折的痛苦是没有几个人可以想象得到的。因为多胞胎妊娠的高危性，许多父母经历了丧失所有孩子的灾难，有的是在怀孕的前20周胎死宫内（技术上来说是流产）或早产分娩以后，有的是20周以后的早产分娩，有的是发生在宫内的或出生以后的先天性疾病，或是母亲的身体状况导致的，有的是双胎输血综合症以及其他单卵双胞胎容易发生的疾病或是产时外伤。还有邻近分娩时期的不明原因的胎死宫内，偶尔还有双胎死于SIDS(婴儿猝死症)、疾病或事故。有些两个孩子同时夭折，有些一个夭折之后怀着另一个可能存活希望又坚持了数周或数月，

还有一些是非同一时间的或非同一原因的夭折（比如双胞胎的死产或SIDS，三胞胎中的流产，出生缺陷和早产）。而这些风险是处在孕育多胞胎兴奋中的父母没有被告知的。没有经历过这种得知怀的是双胞胎或多胞胎以后随即就对每一个孩子充满希望和憧憬的人，是无法想象孩子夭折这种生离死别的痛苦和忧伤的。

## 在医院（at the hospital）

如果所有的孩子在产时或产后几乎同一时间夭折，父母应该抓住且坚持获得每一次看望或拥抱孩子的机会，并且保留他们的纪念品。父母不应被催促跟他们的孩子诀别。他们应该有权利和需要拥抱两个孩子，想抱多久就抱多久，想抱多少次就抱多少次，就如同他们在接下来的岁月中将要做的。他们可以邀请其他家庭成员和朋友来看望和拥抱孩子（包括孩子的兄弟姐妹，甚至年幼的孩子，如果有的话）。父母在以后的日子里是很感激这段珍贵的时光的，尽管这也是很痛苦的。另外，有一点对父母很重要：不要匆忙做那些让人喘不过气来的决定，可以考虑请一位值得信赖的家族成员或朋友帮忙做一些选择，协调安排，以便使父母有时间和精力来做最后的决定。有些重要事项：

- 给孩子多拍一些照片，如可能的话一起拍（以及触摸他们的手），被父母拥抱，穿上由父母挑选的婴儿服。这些事情应由家族成员或医院工作人员来做，这些工作应小心翼翼地来做。强烈推荐拍录像带（还有索要医院的超声波影像，如果有的话）。

- 给孩子起名（哪怕只是孕20周时的夭折，法律上不要求），这对许多父母是很有意义的，有助于以后能够怀念他们。有些人选择用这些特殊的名字为以后的孩子命名，有些人决定这些名字只用于夭折的双胞胎，以后的孩子另外命名。

- 有关把双胞胎或多胞胎一起埋葬或火化的决定。许多父母对这样做可以让孩子们在一起而感到欣慰。如果有一个孩子已经被埋葬了，还是有办法做到的 - 可与葬礼负责人商量有关细节。有一个家庭他们的双胞胎就是分开火化的，但是两孩子的骨灰都放在了他们家那一年早些时候去世了的祖父的怀里。如果一个孩子先夭折，而父母因为要照顾另一个孩子而没有太多时间参加葬礼，或者第一个孩子没有遗留物，或是由医院处理了，则有一点很重要，就是要设法在第二个葬礼时和其他纪念活动中把第一个孩子也包括进去。葬礼或纪念活动不一定要在墓地举行——其他的选择包括教堂，你自己的家或亲属的家，或是一个公园。有一对失去了三胞胎的夫妇，他们自己就是丧葬人员，就选择了把孩子带回家，邀请了一些亲属和朋友一起在家举行了一个仪式。

- 出生/纪念发布通告。许多人觉得这是一个对孩子表达心意的好方法，让别人知道所发生的一切以及他们彼时彼刻的感受和需要。可以从CLIMB获得样本（与CLIMB联系）。

- 找出双胞胎或多胞胎是否是单卵双/多胞胎。这对以后知道如何“画出”孩子很重要，而且对监测下一次怀孕的风险有帮助。甚至通过人工受精怀孕的双/多胞胎也有可能是单卵双/多胞胎。对于同性别的双/多胞胎孩子要在怀孕刚开始的那几天就要要求医生识别，因为到后来就无法分辨了。另外，当时或后来从医学角度找出是什么原因导致孩子的夭折也是很有必要的，并且要找出所有问题的答案。

## 回家 coming home

### 如何渡过开始的几周乃至数月 coping with the first weeks and months

有一位母亲是这样描述的：“寂如死灰”——但是确实找不到词来描述这种空虚和巨痛，没有一个孩子在手抱回家。几天或几周过后，情感冲击和否定的感觉逐渐消退，接着就是巨大的空虚感——但这正是其他人期待你“恢复正常”的时候。通常这时母亲们不得不回去上班，按照原来的计划，母亲们因为双/多胞胎可能这时候不需要回去上班的。虽然工作和其他的活动可以暂时分散注意力，但同时也感受到压力，而并未减轻痛苦。父亲们的日子也不好过，因孩子的出生让他们找到真正的自我，但却无力挽回孩子的夭折，无法使妻子免于丧子之痛。有些父亲可能尽量避免谈论孩子的事情或是流露任何的情感，希望籍此可以好受一些。

有一件事对于父母很重要：和所有能够交谈的人进行交谈，谈话者应是那些能够理解他们并且愿意让他们谈论自己的孩子的人。如果你仔细想想这些可怜的父母经历了爱子的出生，又不得不与他们诀别，就可以理解父母需要每一个机会在精神上感受与孩子们在一起，并且需要与他人讨论有关负疚，生气，挫折和其他种种情感，而这些复杂的感受现正占据了父母全部的身心。与婴幼儿早夭支持中心取得联系也会有助于渡过难关。打电话给该中心的负责人谈谈并先了解该组织的有关情况。通过该组织或CLIMB认识同样也失去了双胞胎孩子的朋友，这是大多数人认为最有帮助的方法之一。另外，与亲属或朋友谈谈，让他们有机会帮助和支持你们——如果他们做不到，就去找那些能够做得到的人。去找一位受过专业训练的顾问咨询通常是很保险的事，不用有太多顾虑，毕竟两个或更多的孩子夭折的事情足以让你有理由去找他们。

## 如果是经过不育治疗后怀孕的孩子 if the babies were after infertility

许多夫妇尝试了数月或数年才能怀孕，有不少人可能要等5年或更长时间，再加上服用治疗不育症的药和其他治疗方法，如试管婴儿。他们还有可能曾经历过流产或其他打击，包括多胎妊娠孩子的夭折，还有可能经历过选择性灭胎以保证保留下来的孩子能够存活——或是决定不做选择性灭胎。很容易想象经过这一切以后得到的双/多胞胎孩子对他们意味着什么——因此他们开始怀疑是否还能做父母（或再一次做父母）。经过如此艰辛竟然得来如此结果令他们很沮丧。然而，有许多夫妇，因这次和自己的孩子一起走过这么长的路，反而愈发想再一次尝试成为父母。但是，他们会对又要再一次经历艰辛的治疗而感到生气，因为他们本来这次离胜利已经如此接近了。有一位是这样描述的：“对于孩子的夭折，从某种意义上来说，每个月会变得好一些，而对于不育症的治疗，每个月会变得更艰难。”在两个或更多孩子夭折的情况下成为父母无疑是令人心碎的体验——这本不是他们做错了什么而应得的报应。

## 下一次的怀孕 Subsequent pregnancy

尽管生双/多胞胎孩子对于一个家庭是出乎意料的事，大多数父母都想再一次怀孕，而且通常只要身体条件一允许就再次怀孕。知道母亲什么时候在生理和情感上做好了准备是很重要的——但这没有什么魔法公式可以算出来，并且每个人的情况都是不同的。对那些采用了人工治疗手段的人，理所当然会担心又怀上多胞胎或根本怀不上。对那些多胞胎是头胎的人，从医学上很难推断下一次等待他们的是什么。他们在做决定“再次尝试怀孕”时以及如何渡过孕期的问题上都需要得到很多的帮助。当孩子能够平安地诞生（经历过焦急等待的孕期，有时还要数月的卧床休息和其他的保胎措施）时，他们会因获得了做父母的感情上的“弥补”而欣喜万分——

但不要以为新生的孩子会取代夭折的双胞胎，就算新生的也是双胞胎。新生儿既是一种享受，同时，也会勾起对上次为什么会发生那种情况的揣测和疑问。

## 记住孩子们 **Remembering the babies**

父母们找到了很多方式来记住他们的双胞胎或是三胞胎孩子以及今后永远把他们包括在家庭成员中。有这样一些方式：刻有孩子们名字的戒指，项链，小盒以及印有他们小脚丫的出生石...创作一副富有艺术感的画（根据相片和记忆）...把相片，刺绣或其他作品展示在家里...与家中比夭折的双胞胎年长或年幼的兄弟姐妹谈论他们，通过某种方式把他们包括在假日或家庭聚会里...在当地帮助创办或在相关的组织中担任领导，以及与有着类似经历的人取得联系，这一切是为了纪念早逝的孩子们...在住所的旁边或公园植树并看着小树一年一年地长大...以及更多的事情。对每个家庭而言找到自己认为有意义的方式是很重要的。很少有人会忘了他们的双胞胎，或对这种生命的珍贵性和脆弱性漠然视之。但是通过时光的流逝和他人的帮助，有关孩子的伤痛记忆逐渐成为生命的一部分。

**Center for Loss in Multiple Birth (CLIMB), Inc.**

**[www.climb-support.org](http://www.climb-support.org)**