

For the death of one or more of a set of twins, triplets or higher multiple birth

双胞胎或三胞胎孩子的夭折

这是一本给经历过在孕期，生产，或婴儿期双/多胞胎中一个或更多的孩子夭折了，而另外一个或多个孩子存活了的父母以及家庭的小册子。



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

双/多胞胎孩子中之一夭折是一个我们预料不到的悲剧，尽管我们知道有可能会发生。怀了两个孩子在腹中——“我的双胞胎”——却只剩下一个孩子来抚养，无论是生理上，精神上或是情感上都不好受...目睹剩下的唯一的幼儿，想着另一个孩子已经夭折，是任何人都很难面对的现实，然而每年这种情况都有发生在美国几千个家庭身上，全世界就更多了。因为生育技术的发展，孕育双/多胞胎的人日趋增多——然而多胎妊娠的风险却并没有减少（大概比普通单胎妊娠的风险高3-15倍，单卵双胞胎还要更高），而三胞胎或以上则要冒更高的风险。我们从电视或别的地方看到的景象没有反映出那些在母亲子宫里就夭折了甚至临近出生却夭折的双胞胎

...还有那些因早产而不得不留在新生儿重症监护室与死神抗争数天，数周甚至数月的双/多胞胎，他们中最终只有一个能够回家，甚至一个都没能存活下来...还有那些因脐带脱垂，双胎输血综合症，接生不当，母亲特殊身体状况，先天性疾病，婴儿猝死症，或哺乳期突发疾病等双/多胞胎中容易发生，或只在他们中发生的疾病或意外。许多家庭在孕期中已经知道一胎死于腹中，但为了另一胎儿还要继续妊娠；还有许多家庭事先已知道有一个孩子不能捱到出生，比如无脑畸形；还有的父母不得不做出艰难而痛苦的选择性灭胎决定，或决定不做这种手术，因为他们怀的是3胞胎，4胞胎或更多，只有扼杀其中一个或几个来保全另外的孩子能够存活；还有的情况是知道了有一个孩子患了先天性疾病，为了另一个孩子的存活不得不中止患病胎儿的生命...对于我们所有的人来说，出现这些问题意味着梦想的破灭...开始要经历如同坐疯狂过山车一样难受的伤痛和慢慢治愈创伤的过程，而这个过程需要相当长的时间以及他人的帮助和支持。

失去孩子以后 After the Loss

双/多胞胎之一夭折的情形很可能相当复杂而难受，因为牵涉到不止一个孩子，还有夭折的时间有的是出生以前，有的是以后。另外，还有一个或更多的孩子仍然需要留在新生儿重症监护室里。母亲怀孕和分娩的创伤还未愈合，孩子很有可能呆在另一个医院，而父亲则两头跑以便照顾妻子和孩子。但不管是什么情形，有些重要的事情是要做的——这些事因是双/多胞胎则变得更为重要，尤其对于还有一个或不止一个存活孩子的人。整个家庭应该开始慢慢恢复，渡过难关，以及今后向存活的孩子解释有关他们双/多胞胎兄弟姐妹的事情。

看望，抚摸，拥抱夭折的孩子，甚至是出生前已在子宫里夭折的孩子。通过这样可以找到做双/多胞胎父母真切的感受，能够向夭折的孩子表达哀思，为今后留下珍贵的回忆。没有人有理由让父母匆忙草率地离开接生室——父母需要也应该有足够多的时间和夭折的孩子呆在一起，包括在举行葬礼的时候。许多父母非常感激能够看到双/多胞胎孩子在一起并且把他们一起抱在怀里，虽然这样做有点困难，甚至意味着要把健康存活的孩子从另一家医院接出来，或在新生儿重症监护室里一个孩子夭折之前或之后把早产儿保育箱放在一起。当夭折的孩子看起来不“正常”时，做出这样的决定是很难的，但是请记住，父母爱自己的孩子是不会嫌弃他们看起来是否好看的——父母倾向于事前把情况想象得更糟糕，到时候则专注于他们认为是美的东西。另外，祖父母，任何年龄的兄弟姐妹，亲戚，朋友有机会看望夭折的孩子并向他们说声再见也是很重要的。有一位母亲说：“在经历过孕育双胞胎，强烈的母爱之后，我决不会放弃把他俩一起抱着的唯一机会，我很感谢我真的做到了。我的家人也真切地感受到了双胞胎的存在，因为他们也见到了孩子们。”

给夭折的孩子照相，把双/多胞胎孩子们一起拍照，父母抱着所有孩子一起拍照。事实证明，这些珍贵的照片后来都是美好的回忆。而且对今后向存活下来的孩子讲述他们出生的故事以及双/多胞胎的故事是很有用的，胜过千言万语。最好是父母自己带照相机（35 mm 胶卷）然后去冲印店当场让他们冲洗以免出差错。或用数码相机。如果医院主动提出给你们拍照，马上向他们索要底片，因为有时会被弄丢。录像机也很好用。还可以向医院索要超声波影像的复印件。

如果孩子们是同性的，他们有可能是单卵双/多胞胎（同一卵子）尽管他们可能看起来不太像（甚至是人工受精怀的孩子）。许多父母觉得确切地知道孩子们是单卵双胎还是异卵双胎无论从医学上还是感情上来说都是很重要的。这个问题取决于很多因素，父母应尽早跟医生了解。

许多父母会给存活的孩子接受洗礼，给夭折的孩子举办纪念仪式，或用另一种形式或礼仪来庆祝或纪念两个孩子。这些都可以几周或数月以后再作。还可以发表出生通告，包括两个孩子或不止两个孩子的——CLIMB可以提供以往父母发布出生通告的样本。对那些因流产或选择性灭胎丧子的父母，可以给孩子们命名并通过上述方式来纪念他们。

存活的双胞胎孩子仍然是双胞胎，三胞胎仍然是三胞胎。有一点很重要：医院方面的人员，亲戚和朋友应按照并尊重父母的意愿来谈论这些存活下来的孩子。父母们认为把只存活下来一个的双胞胎视作单胞胎是很难接受的——几乎所有的三胞胎或四胞胎父母认为他们最不愿意的事就是他们存活下来的两个孩子被人们称作是双胞胎。

回家 Homecoming

欢喜和深深的忧伤...爱与悲痛...血肉相连与撒手让爱子离去...的确成为了父母——而又的确是失去了孩子的父母：双胞胎之一夭折后的数日，数周甚至数月父母们都是百感交集。这些体验是完全不同寻常的，这些体验哪怕是分开各自地进行都十分困难，但现在却融合交织在一起。“我的双胞胎”——父母仍然心中拥有两个孩子——但却要用两种完全不同的方式来照顾他们。除此之外，我们不仅为夭折的孩子伤心，而且为“我的双胞胎”或多胞胎，以及自己本来是可以享受这种特殊的天伦之乐感到悲伤。听到或看到同样数目的双胞胎或多胞胎是一件痛苦的事，通常多年以后仍然如此。我们中有许多人还会渴望成为双胞胎/多胞胎的父母。许多父母会加倍小心地照看存活下来的小孩——哪怕是他非常地健康。父母经常感到害怕和担心孩子会受到伤害，会总想跟这个孩子呆在一起。这种伤痛，以及对幸存的孩子的特别关爱会在这个孩子稍微有一点超出“正常”时，突出和放大。然而，人们通常会在这

个时候期待或想当然我们没事了——而我们也要承受很多压力装作没事或没什么大碍。我们中许多人都听过别人若无其事地说过这样的话：“至少...”，“...更容易一些”，“你应该...”。你真正的好朋友或亲戚是那些愿意来陪你呆在一起，关心你的人，他们知道自己并不十分确切地了解你的感受，但能够理解这种经历对你而言是悲喜交加并很难过的。

跟人谈到你夭折的双胞胎孩子真是十分必要的，抽出时间和保留空间去做你觉得应该为他或她做的任何事，也是为你自己做这些事。我们中许多人觉得让自己去经历这种如同坐疯狂过山车似的体验能够让我们从幸存的孩子身上得到更多的乐趣——无需“努力尝试”——就能使焦虑和压抑减轻。去作这些事还能够为将来向幸存的孩子讲述他/她夭折了的双胞胎兄弟姐妹打下基础。孩子需要在很小的时候听到你用开明的态度来告诉他们。我们无法肯定幸存的孩子是否会本能地想念她/他夭折的双胞胎兄弟姐妹，因为无法得到科学的验证。但是我们知道，父母越是感到悲伤，越多地表达自己的感情，说出自己的问题，幸存儿的所有事情也会变得好一些，并且时间会让丧子的父母逐渐从这不幸的事情中慢慢解脱出来。我们中许多人的幸存儿已经长大或进入青春期，这些孩子都知道自己的双胞胎兄弟姐妹，对他们这是令人难过的事，但也是特殊的经历——虽然非常重要但不会给他们的生活留下阴影——并且他们感激能够生存下来，而且活得开心。

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，并且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）母亲怀抱两个或所有的孩子...把相片（可以找专业人员装帧），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...找到可以提供支持的团体，在当地帮助创办或在相关的团体或组织中担任领导，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...投身于帮助他人的职业...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/多胞胎，——但是通过时光的流逝和他人的帮助，有关夭折了的孩子的伤痛记忆逐渐成为生命的一部分。