

想要一个孩子？



您是否渴望拥有一个孩子？

您想有孩子，但却无法怀孕？您是否经历过流产，或者只是目前无法怀孕？您并不孤单，许多人也有着相似的想法、感受和经历。本手册将告诉您如何找到有相同境况人士的同伴支持。Simpukka Association 是一个专家组织和社区，为所有非自愿无子女的人士提供信息和支持。

您可能已经尝试怀孕但无法受孕，或者您已经怀孕但不幸流产。您的家庭可能已经有一个或多个孩子，但您还希望有更多子女。您可能是时候做不孕检查和治疗了。

也许您的生活状态让您暂时搁置生育的渴望。也许您独自生活，也许您和您的伴侣对未来的期望不一致，又或者您在医学上被诊断为不孕。

在芬兰，五分之一的育龄人群面临非自愿无子女的问题。这可能是生育能力问题或其他生理原因造成的。有时甚至无法确定不孕症的原因（原因不明的不孕）。非自愿无子女的状态也可能归咎于生活方式的问题，例如，伴侣在育儿意愿上存在分歧，育儿意愿不匹配或缺少伴侣。

您通常可以寻求医学帮助。如果在尝试后一年内仍未受孕，或者在怀孕初期反复流产，我们建议您进行相关检查。通过这些检查可以了解不孕的潜在原因。在体检过程中无法明确不孕原因的情况也很常见。无论是单身女性还是情侣夫妻，都可以在无法怀孕时寻求生育治疗的帮助。

您并不孤单。

对许多人来说，没有孩子让他们非常痛苦，也是成年生活的重大危机之一。有时，这种危机及其处理方式会受到渴望生育者的态度、期望甚至要求的影响。无论出于何种原因，所有面临非自愿无子女问题的人，都有权得到支持和理解。

除了医疗帮助外，寻求社会心理支持以及其他无子女人士的支持也是个不错的方法。Simpukka Association 提供的同伴支持和研究信息可以帮助您向前推进。不要被自己的想法困住，孤军奋战。



同伴支持是宝贵的资源

“与理解我经历的人聊天给了我很大的安慰。这让我应对问题的能力有了很大的改变。”

对于 Simpukka 提供的同伴支持的反馈。

无意/非自愿无子女人士在日常生活中需要亲朋好友的理解、接受和支持。对孩子的渴望未得到满足往往伴随着相互矛盾的感受、想法和经历。希望、绝望和不确定性的起伏不定只会使危机恶化。

各种情绪都有可能出现。其他正在经历或已经历过类似情况的人在处理这些感受方面的经验对您尤其有帮助。与同伴交谈通常比与您亲近的人交谈更能让您感觉到被倾听和理解。同伴支持为您带来新的资源，并提供了一个充满安全和体谅的空间来处理诸如嫉妒之类的想法。

社会支持和来自其他非自愿无子女人士的同伴支持可以帮助您应对充满挑战的人生状况。您并不孤单。许多处于无子女状态的人士也有相同的感受、想法和经历。分享您的经验也能赋予您面对问题的力量。

“见面交流缓解了我们双方的焦虑，带来了归属感，并帮我们理清了想法。”

这是对所有人开放的空间

L不孕的原因有很多。在不同的阶段，求助者需要回答不同的问题，并针对其特定情况带来的挑战提供支持。每个人不孕的原因和面临的挑战各不相同，但大家承受的痛苦都是一样的。

同伴支持可以给经历不孕症不同阶段的您带来安慰。Simpukka Association 在多个线下服务点和线上提供优质的面对面同伴支持。论坛、同伴调解和同伴聊天、Facebook 群组以及现场和远程视频同伴会议将支持带到您身边。

详细了解 Simpukka 提供的同伴支持形式（仅限芬兰语） 同伴支持经验分享

www.simpukkary.fi

“你会感到自己不是孤单一人，还可以获得支持来应对焦虑和压力。”

“我没想到会得到这么好的支持！”



生育渴望未得到满足，会让想要孩子的人封闭自我。只要倾注时间和支持，封闭的心就会慢慢打开，流露出内心的渴望。内心渴望的可能是新的计划或新的生活方向。

Simpukka Association 是一家由研究非自愿无子女问题的专家组成的全国性协会，为遭受无子女问题人士建立了一个社区。协会提供有关不孕症的最新信息和同伴支持，旨在促进无子女人群的健康。

Simpukka 保护无子女人群的权益，并影响对他们不利的决策。它还面向已经有一个或多个孩子的人士以及独自生活或与伴侣共同生活的人士，他们的生活仍然受到无子女问题的影响。

协会面向普罗大众组织丰富活动：包括各类聚会、专题活动和同伴支持项目。协会出版了一本名为 Simpukka Magazine 的杂志，专门发布关于非自愿性不孕症的内容。

Simpukka Helminauha（意为“珍珠项链”）项目为那些有生育意愿并已通过配子捐赠治疗成功生下孩子的家庭、通过配子捐赠治疗出生的人群以及医疗保健专业人员提供信息和支持。Helminauha 项目网站提供有关配子捐赠主题以及相关支持的完整信息。如需了解更多信息，请访问 helminauha.info。

加入我们吧！

成为 Simpukka 的会员或支持会员，您将为提高公众对无子女问题的认识、改善无子女人群的境况和健康提供支持。作为会员，

您可以影响 Simpukka 的活动以及无子女人群的社会状况。

如需了解入会价格，请访问我们的网站 simpukkary.fi。您可以通过在 Simpukka 网站填写表格、在我们的线上商店购买会员资格或通过电话或电子邮件发送您的联系方式，注册成为 Simpukka 会员。

欢迎您加入我们！您并不孤单。

非自愿无子女的相关指南。

从 simpukkary.fi 下载或订购指南（大多数内容为芬兰语）：

- Lapsen muotoinen unelma - tahaton lapsettomuus kriisinä
- Näkymätön suru - mies ja lapsettomuus
- Kun lasta ei kuulu - läheisen opas
- Odotus muuttui menetykseksi - keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille
- Lapsettomuus ja parisuhde
- Uutta polkua etsimässä - kun lapsettomuus on lopullista
- Lahjasoluopas Simpukoista helminauhaa.
- Lahjasolutaustasta puhuminen lapselle: Ihan Helmi perhe
- Drömmen om ett barn - ofrivillig barnlöshet som kris
- Från musslor till pärlband
- Donor conception

您并不孤单！
我们随时为您提供支持。

Simpukka ry
www.simpukkary.fi

欢迎在社交媒体上关注



SIMPUKKA

HELMİNAUHA