

第一个念头——孩子

刚刚得知患乳腺癌，你首先想到的可能是孩子。脑海中想到了什么？恐惧……对未知的恐惧……有如此多的未知数。要告诉孩子们吗？告诉他们什么？如果他们问，你会死吗？你该怎么说？如果不能在旁陪伴，看着孩子长大，会怎么样？有这些念头完全无可厚非，任何其他想法亦是如此。

当一些事情威胁到你的生活时，家人也同样经受威胁。你的第一反应是保护家人，尤其是孩子。你希望他们不要受到伤害，不要担心。你想要保留他们的纯真。跟家人、配偶、医生、护士或者社工谈一谈，这样有助于你决定说些什么。归根结底，你最了解自己的孩子。你自己是最佳人选，决定如何告诉以及何时告诉孩子你得了乳腺癌

孩子的视角

你是孩子的靠山。而现在，靠山受到了威胁。无论你决定以什么方式告诉孩子，都尽可能坦率、诚实，不管看起来有多难。你来决定要跟孩子讲到什么程度。请记住，孩子像大人一样，会去填补你未说出来的空白。而因为孩子不像大人知道得那么多，所以他们更有可能填补些错误信息。

鼓励孩子和你交谈，让他们提问。回答问题时真诚实在，有助于减轻他们的恐惧。如果你要离开几天，如果治疗令你恶心，或者正在掉头发，或者失去乳房，要让孩子知道为什么会这样。把改变孩子日常生活的任何事情都解释给他们听。



将你正经历的一切告诉孩子的老师，是个不错的主意——尤其是年幼的孩子。如果孩子一天中大部分时间在学校，老师也许能够帮助孩子应对。

最后，正如孩子依赖你一样，你也可以依赖一下他们。他们会成为、也许希望能成为你的支持力量。他们想听你诉说，拥抱你，亲吻你，和你在一起。随他们的心意。

我有没有影响到女儿？

某些类型的癌症家族史会增加患乳腺癌的风险。这种高风险可能是由于遗传因素（已知和未知）、共同的生活方式因素或其他家族特征。大多数患乳腺癌的女性没有该疾病的家族史。母亲患乳腺癌，女儿患乳腺癌的几率会增加。但是，不能仅仅因为你得了乳腺癌，就意味着你的女儿也会得这种病。

和女儿谈谈她的顾虑和担心。允许她问问题。如果你回答不了，可以说“我现在不知道答案，但是我会找到的。”你的医护团队成员也可以帮助你。

如果女儿已经长大，要跟她谈话，让她了解自己乳房的正常外观和触感。40岁以下的女性如果有乳腺癌家族史，或者对个人风险有其他担忧，就应向医护人员咨询何时开始筛查，多久进行一次。与平均风险的女性相比，高风险女性可能需要提早筛查，加大频率。她也可与医生探讨自己降低乳腺癌风险的选择。

资源

你的医护团队成员可能告诉过你可以加入支持小组。

Susan G. Komen®
www.komentoolkits.org

粉红联盟
www.pinkalliance.net