

Porady i Wsparcie Po Stracie Dziecka

Opracowane
przez Sands

Język Lektury

Zdajemy sobie sprawę, iż niektórzy z Was mogli przeżyć stratę więcej, niż jednego dziecka, które umarło w tym samym czasie, jednak, aby ułatwić czytelnikowi lekturę, użyjemy słowa „dziecko”, a nie „dzieci”, które obejmie jedno, jak i więcej dzieci. Nie wiemy, czy Twoje dziecko było chłopcem, czy dziewczynką i nie wszyscy rodzice znają lub znali płeć zmarłych dzieci. Z tego względu będziemy używać sformułowania „dziecko” i formy bezosobowej.

Gdy używamy zwrotu „matka”, zazwyczaj mówimy o osobie, która jest/była w ciąży. Używamy wyrazu „matka”, ponieważ jest to zwrot najpowszechniej rozumiany. Niemniej jednak rozumiemy, iż nie wszyscy rodzice biologiczni identyfikują się ze słowem „matka”.

Jesteśmy świadomi, że rodzice, którzy identyfikują się jako transseksualni mężczyźni lub nie utożsamiają się z żadną płcią i są rodzicami biologicznymi dziecka, mogą nie chcieć określać się jako „matki”. Wiemy również, iż niektórzy biologiczni rodzice zastępczy mogą nie chcieć identyfikować się jako matki. Będziemy używać zwrotu „matki”, a nie „kobiety”, ponieważ matki nie zawsze mogą identyfikować się jako kobiety.

Bierzemy także pod uwagę fakt, iż może być mowa o więcej niż jednej matce. Na przykład, w przypadku par lesbijskich, będzie jedna matka biologiczna i jej partnerka. Lub w przypadku matki „zastępczej”, może to być matka biologiczna lub matka/matki, które byłyby opiekunami prawnymi lub rodzicami.

Aby ułatwić lekturę czytelnikowi, będziemy używać terminu „partner” zamiast „mąż/żona lub partner/partnerka”. Używając tego zwrotu, omawiamy pary heteroseksualne, jak i tej samej płci, pary po ślubie, jak i nie. Mamy świadomość, iż nie wszystkie kultury postrzegają „współmałżonków” jako „partnerów”.

*Pierwsze wydanie ©
2019*

Zabrania się kopiowania całości lub fragmentu tej książki, w jakiegokolwiek formie: elektronicznej lub mechanicznej bez uprzedniej, pisemnej zgody Sands. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby udzielić poprawnych informacji, jednak prosimy mieć na uwadze, iż ten poradnik jest natury ogólnej i czytelnicy powinni zwrócić się o pomoc do specjalistów w poszczególnych przypadkach. Sands nie ponosi odpowiedzialności za żadne błędy lub pominięcia.

Wszystkie informacje zawarte w tekście są poprawne w dniu wydruku w czerwcu 2019 roku.

Wstęp

Współczujemy Ci, że Twoje dziecko nie żyje albo, że poinformowano Cię, że może niedługo umrzeć. Istnieje niewiele doświadczeń, które można porównać do traumy związanej z bólem po stracie dziecka. Sands służy Ci zawsze pomocą, a dane naszych służb wsparcia znajdziesz poniżej:

Być może dowiedziałas się, że Twoje dziecko umarło i czekasz na jego poród albo Twoje dziecko nie żyje lub oczekuje się, że niedługo umrze podczas opieki nad noworodkiem. Być może zdecydowałaś się zakończyć ciążę ze względów medycznych lub niedługo to zrobisz. Bez względu na Twoją sytuację, wiemy, że jest to ogromnie smutny i stresujący czas. Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tym poradniku przydadzą Ci się teraz i w przyszłości.

Nie musisz czytać tej książki po kolei. Każda sekcja ma inny kolor, więc z łatwością znajdziesz sekcje, które Ciebie dotyczą. Jeżeli chcesz podzielić się którąś z sekcji z członkiem rodziny, przyjacielem lub pracodawcą, poszczególne elementy w formacie PDF znajdziesz na naszej stronie internetowej. Jeżeli nie masz dostępu do drukarki, możesz ściągnąć naszą aplikację Sands Bereavement Support App lub poprosić nas o przesłanie Ci wydrukowanej sekcji tekstu. Od czasu do czasu powtarzaliśmy w tekście pewne informacje tak, aby każda sekcja była kompletna dla tych, którzy nie przeczytali całej książki.

Możesz też ściągnąć naszą aplikację Sands Bereavement Support App na smartfon lub tablet klikając ten link:

www.sands.org.uk/app.

Istnieje wiele innych organizacji, które mogą być dla Ciebie pomocne. Ich listę znajdziesz na tej stronie:

www.sands.org.uk/usefullinks.

Spis treści

Poród Twojego dziecka	1
Informacje i wsparcie dla partnerów	11
Pamięć o Twoim dziecku	19
Zrozumienie, dlaczego Twoje dziecko umarło	27
Pożegnanie Twojego dziecka	37
Wsparcie dla dzieci	51
Wyzwania emocjonalne i fizyczne	61
Powrót do pracy	69
Informacje i wsparcie dla krewnych i przyjaciół	75
Przyszłe dni, tygodnie i miesiące	87
Myśl o kolejnym dziecku	93
Informacje o Sands	101

Kliknij sekcję, aby ją przeczytać.

Poród Twojego dziecka

Czekanie na poród dziecka, które umarło to traumatyczne i niespodziewane doświadczenie. Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tym poradniku pomogą Ci w podejmowaniu trudnych decyzji.

Kiedy dziecko umiera

Twoje dziecko mogło umrzeć przed porodem lub podczas jego trwania. Jeżeli Twoje dziecko umarło przed porodem, w większości przypadków, będziesz musiała je urodzić. Możliwe, iż poinformowano Cię, że Twoje dziecko jest bardzo chore i nie będzie żyło dłużej, niż kilka godzin lub dni.

Oczekiwanie na poród to bardzo trudny czas. Podczas oczekiwania możesz doświadczyć bardzo zróżnicowanych myśli i uczuć, możesz czuć się kompletnie otępiąta, lub czuć coś zupełnie innego. Nawet po śmierci Twojego dziecka, gdy będziesz zmieniać pozycję, nadal możesz odczuwać ruchy dziecka w łonie, co może być dla Ciebie bardzo stresujące.

Powinna zostać Ci zapewniona prywatna przestrzeń do porodu, z daleka od innych matek i rodzin. Skupienie uwagi może być w tym okresie niesamowicie trudne, dlatego zachęcamy, abyś miała kogoś przy sobie – partnera lub inną osobę, która Cię wesprze i pomoże Ci w podejmowaniu trudnych decyzji.

Jak urodzi się Twoje dziecko?

Lekarze zazwyczaj zalecają poród przez kanał rodny, chyba, że istnieją medyczne powody ku przeprowadzeniu cesarskiego cięcia. Jest to metoda bezpieczniejsza dla Ciebie z medycznego punktu widzenia i szybciej się po niej zregenerujesz fizycznie.

Sama myśl o przeżyciu porodu dziecka, które nie żyje, może być szokiem dla wielu rodziców. Pielęgniarka lub położna zaopiekuje się Tobą przed i w trakcie porodu. Będziesz miała okazję zadać pytania, zanim urodzi się Twoje dziecko.

Z biegiem czasu i przy odpowiednim wsparciu, większość matek przyzwyczajają się do myśli, iż będą musiały przejść przez poród dziecka. Może wydawać się to dziwne, ale wiele matek, które to przeżyło, mówi, iż doświadczenie porodu dziecka pomogło im się uporać z ich sytuacją. Jednak, jeżeli sama myśl o porodzie jest dla Ciebie zbyt przerażająca, lub jeśli miałaś w przeszłości cesarskie cięcie albo ciężki poród, porozmawiaj o tym z Twoim lekarzem prowadzącym.

Jak inni będą mówić o Twoim dziecku

Być może personel medyczny lub nawet członkowie rodziny i przyjaciele będą używać technicznych określeń w mowie o Twoim dziecku, nie zważając na to, jakie może to wywołać w Tobie odczucia. Na przykład, jeśli Twoje dziecko zmarło w 23 tygodniu ciąży, mogą mówić, iż doświadczyłaś „późnego poronienia”, a nie, że Twoje dziecko zmarło. Może być to spowodowane wymogami administracyjnymi, w zależności od tego, kiedy Twoje dziecko zmarło. Powinnaś powiedzieć rodzinie, przyjaciółom i personelowi szpitala, jakiego języka mają używać mówiąc o Twoim dziecku. Być może mieli do czynienia z innymi rodzicami, którzy posługiwali się innym językiem, aby opisać swoje przeżycia.

Kiedy urodzi się Twoje dziecko?

Jeżeli Twoje zdrowie jest zagrożone, lekarz poradzi, aby wywołać poród najszybciej, jak to możliwe. Jeżeli nie ma żadnych medycznych powodów, aby dziecko urodziło się od razu, główną decyzją wymagającą podjęcia jest to, czy zażyć leki, które wywołają poród, czy poczekać, aż poród zacznie się naturalnie.

Możliwe, że nie będziesz musiała podejmować ich od razu. Wraz z partnerem możecie omówić dostępne opcje z personelem. Jeżeli jesteś samotnym rodzicem, warto zwrócić się do członka rodziny lub bliskiego przyjaciela, którzy pomogą Ci przemyśleć dostępne opcje i wesprą Cię podczas rozmów z personelem. Możesz też chcieć udać się do domu, aby w spokoju pomyśleć o tym, co chcesz zrobić.

Przygotowania do porodu

Personel pobierze próbki krwi i moczu oraz możliwe, że pobierze wymaz pochwy. Te badania są istotne, ale być może zidentyfikowanie powodu śmierci Twojego dziecka nie będzie możliwe na tym etapie.



Wsparcie podczas porodu jest bardzo ważne. Jeśli jest to możliwe, dobrze mieć ze sobą jednego lub dwóch partnerów, którzy udzielą Ci wsparcia. Dwóch partnerów porodu może również wzajemnie się wspierać i robić sobie na zmianę przerwy. Partnerzy porodu często czują się bezradni i doświadczają wielu skrajnych emocji. Mimo tego, wielu partnerów porodów twierdzi, iż mimo trudności tego zadania, ich obecność była bardzo ważna.

Jeżeli Twój partner porodu zamierza jechać autem do szpitala, zapytaj personel o opłaty parkingowe. Niektóre szpitale nie wymagają opłat parkingowych lub oferują obniżone stawki dla partnerów porodu.

Gdy należy wywołać poród

Sposób wywołania porodu będzie zależał od fazy ciąży. Prawdopodobnie zostaną Ci podane leki, aby przygotować łono na wywołanie porodu, co zajmuje pewną ilość czasu. Niektóre kobiety w tym czasie mogą wrócić do domu z zamiarem powrotu do szpitala 24 lub 48 godzin później.

Jeżeli myśl powrotu do domu za bardzo Cię stresuje, możesz woleć zostać w szpitalu. Personel powinien się tym zająć.

Podczas pobytu w szpitalu poród może zostać wywołany przy pomocy tabletek, po których zażyciu czasem aplikowany jest żel i do pochwy wkładane są globulki. Może również zostać Ci podłączona kroplówka zawierająca leki wywołujące skurcze.

Większość matek rodzi dzieci w ciągu 24 godzin od rozpoczęcia porodu. Pielęgniarka lub położna powinna wyjaśnić Ci, czego możesz się spodziewać oraz opowie o opiece, jaka zostanie Ci zapewniona. Niektóre kobiety wolą poczekać, aż poród zacznie się samoistnie.

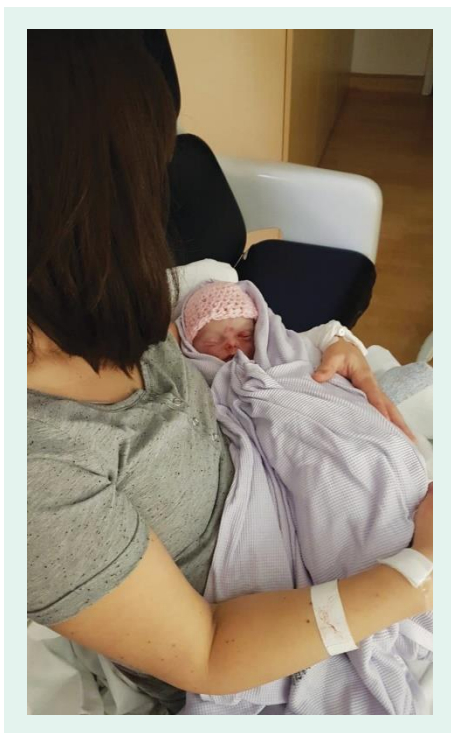
Jeżeli nie masz żadnych problemów zdrowotnych i rozważasz poczekanie, musisz być świadoma pewnych kwestii:

- Jeżeli czekasz dłużej niż 48 godzin, będą Ci robione regularne badania krwi, aby upewnić się, że nie ma żadnych negatywnych skutków dla Twojego zdrowia.
- Lekarze zazwyczaj zalecają wywoływanie porodu, jeżeli istnieją jakiegokolwiek powody do obaw o Twoje zdrowie lub jeśli poród nie zacznie się w ciągu 2-3 tygodni.
- Jeżeli nastąpi opóźnienie przed porodem, stan Twojego dziecka może się pogorszyć. Jeżeli życzysz sobie badania pośmiertnego w celu ustalenia, dlaczego Twoje dziecko umarło, możesz nie otrzymać odpowiedzi na nurtujące Cię kwestie.

Twoja położna wytłumaczy Ci, czego możesz się spodziewać. Kolor lub odcień skóry dziecka może ulec zmianie, a także może być ona bardziej sucha.

Gdzie urodzi się Twoje dziecko?

Większość matek decyduje się na poród w szpitalu. Jednak jeżeli jest to możliwe, niektóre mamy mogą urodzić swoje dzieci w domach. Jeżeli zdecydujesz się na poród w szpitalu, miejsce porodu Twojego dziecka będzie zależało od praktyk szpitala i fazy ciąży, w której będziesz. W większości szpitali matki przyjmowane są na oddziały porodowe lub inne, specjalistyczne jednostki, jeżeli ich ciąża trwa 20 tygodni lub dłużej.



Personel powinien Ci wytłumaczyć, gdzie będzie miała miejsce opieka nad Tobą, gdzie urodzi się Twoje dziecko oraz jakie środki przeciwbólowe będą dla Ciebie dostępne. Jeżeli masz jakieś preferencje, poinformuj personel.

Powrót do domu przed porodem

Zanim wrócisz do domu, personel poda Ci dane i numer kontaktowy szpitala. Możesz skontaktować się ze szpitalem w dowolnym momencie, jeżeli będziesz mieć jakiegokolwiek pytania lub obawy.

Personel poinformuje Cię również, kiedy masz wrócić do szpitala oraz, gdzie się udać. Ważną kwestią jest to, abyś nie wracała do domu sama. Szok i stres mogą wpłynąć na umiejętność podejmowania decyzji i koncentrację. Szczególnie istotnym jest, abyś nie prowadziła pojazdu.

Co zabrać ze sobą do szpitala

Szpital może dać Ci listę rzeczy, które powinnaś wziąć ze sobą, kiedy wrócisz. Możesz chcieć wziąć ze sobą coś specjalnego do ubrania dziecka, albo coś, w co będziesz chciała owinąć je po porodzie, a także smartfon lub aparat do zdjęć. Na stronie 22 tego poradnika znajdziesz więcej pomysłów na zdjęcia. Możesz też przynieść pluszową zabawkę albo coś innego, co będziesz chciała położyć obok dziecka, jak i pojemnik, do którego będziesz mogła włożyć coś na pamiątkę, np. pukiel włosów. Te wszystkie rzeczy pomogą Ci stworzyć wspomnienia Twojego dziecka i w przyszłości mogą być bardzo drogie Twojemu sercu.

Umyłam Alicę, zmieniałam jej pieluszkę, poczytałam jej i pośpiewałam i zrobiłam setki zdjęć i filmików. Bardzo się cieszę, że miałam tę szansę, ponieważ to moje najcenniejsze wspomnienia i nadal pomagają mi uporać się ze smutkiem w najciemniejsze dni. **Clare**

Czego spodziewać się podczas porodu

Kobiety mogą w różny sposób doświadczać bólu porodowego. Niektóre kobiety odczuwają silniejszy ból, jeśli są przestraszone, zszokowane lub zestresowane. Poród wywołany może bardziej boleć, niż naturalny. Wywołanie porodu może również zająć długi czas, szczególnie, jeśli jest przeprowadzane z dość dużym zapasem czasu przed terminem.

We wczesnej fazie porodu możesz użyć technik samopomocy, takich jak relaksacja, ciepła kąpiel, świadome oddychanie, masaż i różne pozycje.

Jeżeli zdecydujesz, iż potrzebujesz pomocy w uśmierzeniu bólu, zazwyczaj można zmienić formę leków przeciwbólowych podczas porodu.

„ Jak ktoś mógł oczekiwać, że urodzę i zobaczę moje piękne dziecko martwe? „

Nicky

Większość oddziałów porodowych i ginekologicznych zaofertuje Ci silne leki przeciwbólowe, takie jak diamorfina. Mogą one zostać Ci podane w postaci zastrzyku lub przez kroplówkę. Niektórym te leki pomagają, a innym nie.

Silne leki przeciwbólowe mogą uśmierzyć ból i pomóc Ci się zrelaksować, ale ból może nie ustać całkowicie. Te leki mogą powodować, że będzie Ci niedobrze, poczujesz się senna i zaczniesz zapominać o wielu rzeczach.

Jeżeli podano Ci leki na krótko przed porodem, nadal możesz czuć się senna, kiedy urodzi się Twoje dziecko. Możesz nie pamiętać całego porodu.

Tlen i podtlenek azotu (zwane również Entonoxem) dostępne są na oddziałach porodowych i ginekologicznych. Wdycha się go przez maseczkę, jak tylko zaczniesz się skurcz. Entonox działa szybko i pomaga radzić sobie z bólem, ale nie eliminuje go całkowicie. Może chcieć Ci się po nim spać lub wymiotować i może powodować zmęczenie po dłuższym czasie.

W większości szpitali znieczulenie zewnątrzoponowe jest dostępne tylko dla kobiet przebywających na oddziale. Znieczulenie zewnątrzoponowe to miejscowy zastrzyk, który wstrzykuje się w dolną część pleców. Następnie ściąga się igłę i wkłada się do środka bardzo cienką, giętką rurkę tak, aby móc podać pacjentce kolejną dawkę, kiedy lek przestaje działać. Ten typ znieczulenia zazwyczaj całkowicie eliminuje ból.

Może zostać Ci podłączona kroplówka i będziesz mieć regularne badania ciśnienia. Możesz również potrzebować cewnika (małej tubki, którą wkłada się do pęcherza), jeżeli nie będziesz mogła oddawać moczu. Powinnaś mieć szansę na rozmowę z lekarzem, który specjalizuje się w uśmierzaniu bólu podczas porodu.

Cesarskie cięcie

Jeżeli będziesz w krytycznym stanie, priorytetem stanie się ratowanie Twojego życia. Najszybszym i najbezpieczniejszym sposobem na to jest cesarskie cięcie. Jeżeli dziecko będzie żywe, cesarka może pomóc je uratować.

Ta sytuacja może być przerażająca dla obojga rodziców. Szczególnie dla partnera, który może czuć się bezsilny i przerażony. Jeżeli wystarczy czasu i będziesz czuć się na siłach, powiedz personelowi o swoich życzeniach w kwestii opieki nad Twoim dzieckiem albo zobaczenia go.

Prawdopodobnie zostanie Ci zaproponowane znieczulenie podpajęczynówkowe albo zewnątrzoponowe podczas cesarskiego cięcia. Są to formy znieczulenia bezpieczniejsze od znieczulenia ogólnego i szybciej się po nich regeneruje. Oznacza to również, że Twój partner lub inna wyznaczona przez Ciebie osoba może być z Tobą na sali porodowej oraz, że będziesz świadoma podczas porodu. Jednak, czasami zdarza się, iż wymagane jest znieczulenie ogólne ze względów medycznych.

Czego spodziewać się po porodzie dziecka

Świadomość śmierci Twojego dziecka przed jego narodzinami niekoniecznie przygotowuje Cię na ciszę, która zapadnie po jego urodzeniu. Ta cisza może być bardzo „głośna” i niepokojąca.



Po porodzie i stabilizacji Twojego stanu zdrowia, możesz zacząć zastanawiać się nad wyborami, których będziesz musiała dokonać. Na przykład, możesz zdecydować, czy chcesz zobaczyć i potrzymać dziecko i zrobić mu zdjęcia. Możesz też inaczej upamiętnić dziecko, na przykład robiąc odciski jego rączek i stóp albo zachowując jego włosy. Być może zaczęłaś się nad tym zastanawiać już przed porodem.

Jeżeli jesteś w szoku albo czujesz się senna po lekach, nie spiesz się z podejmowaniem jakichkolwiek decyzji i nie obawiaj się, że nie będziesz mogła zmienić zdania. W późniejszym czasie mogą nasunąć Ci się pytania i być może będziesz chciała zrozumieć, co wydarzyło się podczas porodu. Pomocnym może być przegląd notatek medycznych wraz z lekarzem albo położną.

Informacje i wsparcie dla partnerów

Istnieje przekonanie, że to matka biologiczna jest główną osobą cierpiącą po stracie dziecka. Od partnerów często oczekuje się wsparcia bez brania pod uwagę ich potrzeb i doświadczonej traumy. Ta sekcja została napisana głównie po to, aby wesprzeć partnerów, gdy Ty musisz podjąć nieoczekiwane i trudne decyzje. Aby zasięgnąć dalszego wsparcia, prosimy o kontakt z naszym Zespołem Wsparcia po Stracie Dziecka (Bereavement Support Services), dane kontaktowe umieszczono poniżej.

Ta sekcja została opracowana dla partnerów, ojców w związkach heteroseksualnych lub tej samej płci, a także współmatek. Rodzice adopcyjni mogą również zasięgnąć tu informacji.

Wiele innych rozdziałów zawiera informacje przydatne dla obu partnerów. Jednak ta sekcja poświęcona jest w pełni temu, o czym może chcieć wiedzieć partner i jak może się czuć. W przypadku par adopcyjnych, ich wsparcie może być potrzebne matce biologicznej dziecka, które adoptują.

Wsparcie praktyczne i emocjonalne

Jako partner możesz czuć się zobowiązany do przejęcia roli lidera w rozmowach z rodziną i przyjaciółmi, kontaktach z lekarzami, organizacji pogrzebu i wspieraniu matki biologicznej. Może to być dla Ciebie przytłaczające, szczególnie, gdy sam/-a cierpisz po śmierci dziecka. Zawsze proś o pomoc, kiedy jej potrzebujesz. Możesz porozmawiać z jednym lub dwoma członkami bliskiej rodziny, którzy mogą przekazać informacje innym. Mogą też odpowiadać za Ciebie na różne pytania. Możesz wysłać im e-mail albo SMS, opublikować pewne informacje w mediach społecznościowych dla dalszej rodziny i znajomych, aby poinformować ich o tym, co się stało. Możesz wyrazić swoje poglądy na temat tego, jak chciałbyś, aby się z Tobą kontaktowali oraz, w jaki sposób będą mogli Cię wesprzeć w nadchodzących tygodniach i miesiącach.



Jeżeli Twoje dziecko zmarło w okresie terminu porodu, ludzie zazwyczaj z niecierpliwością czekają na wieści i z entuzjazmem przyjmują wieści o dziecku. Jeżeli zamierzasz zadzwonić do rodziny i przyjaciół, możesz zacząć od słów: „Mam bardzo smutne wieści”. To pomoże odpowiednio wprowadzić ten temat i zredukuje ilość nieodpowiednich i zasmucających pytań. Możesz też ustalić oczekiwania względem długości rozmowy, mówiąc: „mogę rozmawiać tylko kilka minut” na początku, co pomoże Ci zakończyć rozmowę w odpowiednim dla Ciebie momencie.

Jeżeli Twoje dziecko zmarło na oddziale dla noworodków, ludzie z Twojego otoczenia mogli być świadomi jego problemów ze zdrowiem, ale nadal może być im ciężko znaleźć odpowiednie słowa.

Twoi znajomi i rodzina mogą po prostu nie wiedzieć, co Ci powiedzieć. Twoje wieści będą ciężkie dla innych ludzi, mogą nawet przywołać ciężkie wspomnienia u innych. Możesz czuć się zobowiązany do ich wsparcia lub przeprosin, jeżeli sprawiłeś im przykrość. Ważne jest, aby pamiętać, że to Twoja strata dziecka i to Tobie powinno być udzielone wsparcie. To nie Ty jesteś odpowiedzialny za wspieranie szerszego kręgu rodziny i przyjaciół.

Spróbuj nie czuć się zobowiązany do odpowiadania na pytania wszystkich. Mów tyle, na ile masz siły. W późniejszym czasie możesz odpowiedzieć na telefony i maile i opisać szczegółowo pomoc, jaka będzie Ci potrzebna. Możesz poprosić innych o pomoc w opiece nad innymi dziećmi, które masz i wsparcie w codziennych sprawach, takich jak sprzątanie i gotowanie.

Ludzie często chcą pomóc i doceniają jasno wyznaczone granice i prośby o pomoc. Możesz powiedzieć coś w tym stylu: „Proszę przynieść ze sobą w czwartek coś do jedzenia i zjedz z nami”. Albo: „Nie obraż się, ale nie mamy siły na rozmowy i wspólne posiłki, ale byłibyśmy bardzo wdzięczni, jeżeli przyniósłbyś nam coś do jedzenia.”



Możesz też poprosić innych o pomoc w rozmowie z resztą Twoich dzieci o śmierci ich siostry lub brata. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w sekcji : Wsparcie dla dzieci.

Możesz poprosić innych, aby przekazywali innym informacje w Twoim imieniu, łącznie z tym, czy chcesz, aby kontaktowano się z Tobą przez kolejnych kilka dni. Na przykład, możesz woleć, aby inni przysłali Ci kartki, SMS-y albo e-maile zamiast rozmów telefonicznych. Inni mogą poinformować o tym pozostałych w Twoim imieniu.

Istnieje prawdopodobieństwo, że nie będziesz wiedzieć, czego potrzebujesz albo co chciałbyś, aby inni komunikowali w Twoim imieniu. Prosimy o kontakt z Infolinią Sands, jeżeli potrzebujesz pomocy w przemyśleniu tych spraw.

Jak ludzie będą mówić o Twoim dziecku

Możliwe, że personel medyczny, a nawet członkowie rodziny i znajomi mogą używać technicznej terminologii w opisywaniu Twojego dziecka nie zważając na to, jakie może to wzbudzać w Tobie odczucia.

Na przykład, jeśli Twoje dziecko zmarło w 23 tygodniu ciąży, mogą mówić, iż doświadczyłaś doświadczyłeś „późnego poronienia”, a nie, że Twoje dziecko zmarło. Może być to spowodowane wymogami administracyjnymi, w zależności od tego, kiedy Twoje dziecko zmarło. Jednak ważnym jest, aby poinformować rodzinę, znajomych i personel o tym, jak życzysz sobie, aby mówili o Twoim dziecku. Być może znają innych rodziców, którzy w odmienny sposób opisywali stratę swojego dziecka w podobnym okresie ciąży.

Myślę, że gdy ludzie słyszą o poronieniu, nie zdają sobie sprawy, że przeżyliśmy traumatyczny, 48-godzinny poród, trzymaliśmy go w ramionach i podejmowaliśmy decyzję o jego ciele i pogrzebie. Mówię teraz, że Altair urodził się martwy, bo chcę, aby ludzie wiedzieli, że się urodził, że tutaj był. Shema

Smutek każdego z osobna

Pary doświadczają ogromnego stresu po śmierci dziecka. Bardzo ciężko jest wspierać i rozumieć kogoś innego, kiedy Ty również doświadczasz wielkiego smutku i musisz sobie z nim poradzić. Smutek to bardzo indywidualna sprawa. Smutek nadchodzi falami, co oznacza, że Ty i Twój partner często będziecie odczuwać różne emocje w tym samym czasie. Możecie też w różny sposób wyrażać swoje uczucia.

Czasem parom trudno jest się uporać ze smutkiem odczuwanym przez każdego w innym czasie i jeden z partnerów może uważać, iż drugi nie odczuwa wystarczającego smutku. Może to spowodować napięcie w związku. Niektórzy partnerzy „zatrzymują” swój smutek na pewien czas i koncentrują się na wsparciu swojego partnera lub matki biologicznej. Ich smutek może pojawić się po całych tygodniach, a nawet miesiącach po śmierci dziecka.

Niektórym partnerom może być ciężko się otworzyć po tłumieniu swoich uczuć przez tak długi czas. Sands służy Ci pomocą, kiedy będziesz na nią gotowy.

Bez względu na to, czy doświadczysz smutku od razu, czy z opóźnieniem, prawdopodobnie nastanie czas, kiedy smutek ogarnie każdy aspekt Twojego życia. Smutek nadchodzi falami, dlatego czasem będziesz radzić sobie z nim przez kilka godzin, a nawet dni. Niektórzy rodzice czują się winni i martwią się, że nie są lojalni wobec swojego dziecka. Jednak fakt, że radzisz sobie nie oznacza, że już nie zależy Ci na Twoim dziecku, albo, że o nim zapomniałeś. Okresy przejściowe, gdzie czujesz się normalnie i spokojnie zdarzają się często pomiędzy przytłaczającym smutku.

Specjalne okazje

Specjalne okazje, takie jak Dzień Matki, Dzień Ojca i rodzinne święta to momenty, w których rodzice często odczuwają nawrót smutku. Święta, takie jak Święta Bożego Narodzenia, Diwali, Eid lub Hanukkah, gdzie świętowanie skupione jest na rodzinie, mogą być trudne. Czas przed rocznicą śmierci dziecka lub porodu może być specjalnie bolesny. Możesz wraz z partnerem lub rodziną zorganizować wspólnie dzień i zrobić coś specjalnego, aby uczcić pamięć o dziecku.



Poczta związana z dzieckiem

Przypomnienia w postaci poczty związanej z dzieckiem lub reklamy w mediach społecznościowych mogą spowodować niepokój. Jeżeli na początku ciąży zapisaliście się do klubów dla rodziców, itp. możecie anulować subskrypcje lub poprosić kogoś, aby zrobił to w Waszym imieniu. Możecie też zmniejszyć ilość maili i poczty związanej z dzieckiem przez kontakt z Baby Mailing Preference Service.

Rozstania i separacje par

Wspólna żałoba pomaga wielu parom i upamiętnia dziecko jako wspólne doświadczenie. Jeżeli jednak rozstaliście się podczas ciąży lub po śmierci dziecka, możecie nie mieć opcji wspólnego radzenia sobie ze smutkiem.



Jeżeli czujecie się na siłach, możecie podejmować wspólne decyzje i ustalenia, a jeśli macie wspólne, inne dzieci, współpraca w ich wsparciu może Wam pomóc. Dzięki temu będą czuły się poinformowane o dziecku i o tym, co się wydarzyło. Więcej informacji na temat rozmów z dziećmi znajdziecie na stronie 51. poradnika.

Żałoba w samotności może być szczególnie ciężka i możesz potrzebować dodatkowego wsparcia rodziny i znajomych lub specjalistów.

Płacz i rozmowa o dziecku to dobre sposoby na wyrażenie swoich emocji. Być może zechcesz opowiedzieć swoją historię wielokrotnie albo zaczniesz prowadzić pamiętnik tego, co się wydarzyło oraz tego, jak czujesz się dzień po dniu. Brak możliwości dzielenia się swoimi uczuciami i doświadczeniami z drugim rodzicem dziecka może spowodować poczucie wyizolowania, nawet jeśli wspierają Cię inni ludzie. Pomyśl o tym, jak chcesz wyrazić swój żal i jakiego wsparcia możesz potrzebować. Sands może zapewnić Ci pudełko wspomnień, jeżeli tego zechcesz.

Rozmowy z innymi

Pomocne mogą być rozmowy z innymi partnerami, którzy przeżyli podobne doświadczenia lub z bliskim krewnym albo przyjacielem. Możesz też skorzystać ze społeczności internetowej Sands Online Community albo zadzwonić na infolinię Sands, aby uzyskać informacje i wsparcie. Infolinia może również skierować Cię do najbliższej Tobie grupy wsparcia Sands. W niektórych społecznościach działają drużyny piłki nożnej dla ojców w żałobie oraz innych członków rodziny płci męskiej, gdzie mogą spotkać się i dać upust swoim emocjom poprzez sport. Dowiesz się więcej o Sands United klikając link

www.sands.org.uk/sandsunited.



Pamięć o Twoim dziecku

Kiedy umiera dziecko, istnieje niewiele radosnych wspomnień, które pomogą poradzić sobie ze smutkiem, którego doświadczą rodzice i inni członkowie rodziny. W tej sekcji omówimy, w jaki sposób stworzyć pamiątki i wspomnienia czasu, który przeżyjecie wspólnie i jak uczci pamięć dziecka.

Pudełka pamięci

Pudełka pamięci mogą pomóc Ci uwiecznić czas spędzony z Twoim dzieckiem. Pudełko to specjalne miejsce na pamiątki, które pomogą Ci stworzyć wspomnienia o dziecku. Może zawierać zdjęcia, śpioszki, kocyk, w które zawinięte było dziecko, kartki, które otrzymaliście, pukiel włosów albo odcisk rączki lub stópki. W pudełkach pamięci Sands jest miejsce na włożenie Twoich własnych przedmiotów, aktualnych oraz przyszłych, podczas rocznic i innych ważnych okazji.

Pudełka Sands zawierają też ręcznie robiony kocyk, dwa misie i inne przedmioty, które możesz wykorzystać. Rodzice często dają jednego misia dziecku i zostawiają sobie drugiego na pamiątkę.

Specjaliści w szpitalu często oferują pomoc rodzicom w tworzeniu pamiątek zachowując pewne przedmioty. Możecie nie być pewni, czy tego chcecie, jednak wielu rodziców powiedziało nam, jakie było to dla nich ważne, szczególnie na przestrzeni lat. Możliwość pokazania takich pamiątek członkom rodziny i znajomym może również pomóc im zrozumieć, jak wiele znaczy dla Ciebie dziecko i wspomóc ich w rozpoczęciu rozmów o Twoim dziecku.

Pudełka pamięci Sands zostały stworzone specjalnie dla tych, których dzieci urodziły się martwe lub umarły wkrótce po porodzie. Nie zawsze istnieje możliwość pobrania odcisków rączek lub stóp albo włosów dzieci urodzonych bardzo

wcześnie, ale możesz chcieć prowadzić pudełko innych pamiątek bez względu na to.

Pudełka z pamiątkami pomogą Ci zrozumieć swój smutek i rozmawiać z innymi o Twoim dziecku. Jeżeli nie otrzymałaś pudełka pamięci w szpitalu, poproś o nie członka personelu albo skontaktuj się z nami, a my Ci je prześlemy. Niektóre szpitale mają również pudełka pamięci od innych organizacji charytatywnych.

“Pudełko pamięci, które podarował nam szpital wraz ze wsparciem Sands, było jedyną rzeczą, dzięki której nie straciliśmy zmysłów podczas czarnych dni i długich, bezsennych nocy.”

Amanda i Dan.

Zdjęcia

Twoja położna lub jedna z pielęgniarek prawdopodobnie zapyta, czy chciałabyś, aby zrobiła zdjęcia Twojemu dziecku. Jeżeli nie jesteś pewna, pielęgniarka lub położna może zapytać Cię, czy może zrobić zdjęcia do szpitalnej kartoteki matki. Uzyskasz wgląd w nią w późniejszym czasie. Możesz też poprosić o zrobienie zdjęć i włożenie ich do zapieczętowanej koperty, abyś mogła wziąć je do domu i przejrzeć je, kiedy będziesz na to gotowa.

Mimo, iż wywoła to niekomfortowe uczucia, możesz chcieć zrobić zdjęcia samego dziecka albo całej rodziny. Niektórzy rodzice zachowują zdjęcia rączek i stópek dziecka. Jeżeli Twoje dziecko ma siostrę lub brata bliźniaka i jego rodzeństwo żyje, być może będziesz chciała zrobić im wspólne zdjęcia. Najważniejsze jest to, abyś postępowwała zgodnie ze sobą.

Załączyliśmy pomysły na zdjęcia dziecka na następnej stronie.

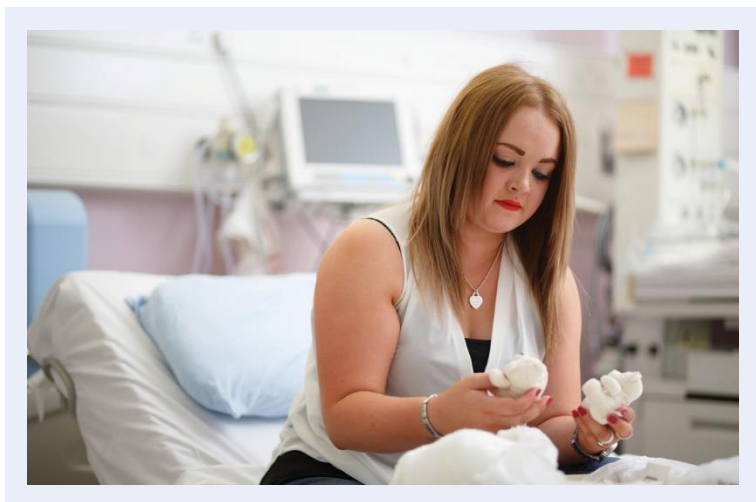
Te zdjęcia zasugerowała nam Esther, mama zmarłego dziecka, która w czasie śmierci jej dziecka nie była w stanie wymyślić, jakie zdjęcia dziecka chciałaby mieć, jak je zrobić, ani kogo o nie poprosić, bo wszystko działo się jak przez „mgłę”. Oto przykłady zdjęć, które Esther chciałaby dziś ze sobą mieć.



Zdjęcia:
@hannahbphotography

Księgi pamiątkowe

Wszystkie krematoria i wiele cmentarzy oraz szpitali ma księgi pamiątkowe, lub Księgi Pamięci. Możesz wpisać imię dziecka do jednej z tych ksiąg. Niektóre krematoria i cmentarze robią to za niewielką opłatą. Dzielimy się pomysłami na to, jak uwiecznić pamięć o Twoim dziecku podczas spotkań Sands oraz wirtualnie, na przykład na naszej stronie wyrażającej hołd zmarłym dzieciom: www.sands.org.uk/always-loved-tributes.



Przyszłe pamiątki

Oprócz pamiątek zebranych krótko po śmierci Twojego dziecka, w przyszłości mogą pojawić się inne przedmioty, które pomogą Ci uczcić jego pamięć, takie jak wiersze, listy, e-maile, kartki i biżuteria. Jeżeli zaplanowałaś pogrzeb, możesz uwzględnić je podczas ceremonii.

Udział w spotkaniach

Udział w spotkaniach pamięci może być wartościowym sposobem na uczczenie pamięci o Twoim dziecku wraz z innymi rodzinami zmarłych dzieci, co może pomóc Ci uporać się ze smutkiem. Dzielenie tego czasu z innymi rodzinami może pomóc Ci poczuć się mniej osamotnioną w Twojej żałobie.

Sands organizuje dwa Dni Pamięci w roku. Rodzinny dzień Sands Family Day oraz Msza Nadziei i Pamięci organizowane są w Sands Garden w National Memorial Arboretum w Staffordshire. Świąteczka Miłości (Lights of Love) mają zazwyczaj miejsce w pierwszy piątek grudnia w Londynie. Wydarzenia tego typu organizowane są również na poziomie lokalnym w całej Wielkiej Brytanii. Możesz dowiedzieć się o nich więcej na naszej stronie internetowej. Możesz również chcieć zorganizować własny sposób na uczczenie pamięci o Twoim dziecku co roku, np. poprzez rodzinny piknik albo spacer



Tydzień Pamięci o Zmarłych Niemowlętach (Baby Loss Awareness Week) ma miejsce co roku od 9 do 15 października i kończy się Międzynarodową Falą Światła o 19:00, dnia 15 października tak, aby zjednoczyć rodziców myślących o swoich zmarłych dzieciach w tym samym czasie na całym świecie. Więcej informacji znajdziesz na:

www.babyloss-awareness.org.

Bardziej trwałe metody hołdu i pamięci

Niektórzy rodzice decydują o posadzeniu drzew w lesie ku pamięci ich dzieciom. Możesz zadedykować jedno drzewo lub większy obszar lasu swojemu dziecku i nazwać je jego imieniem na obszarach organizacji Woodland Trust (www.woodlandtrust.org.uk) na terenie całej Wielkiej Brytanii. Dzięki temu będziesz mieć specjalne miejsce, które będziesz mogła odwiedzać w przyszłości. Woodland Trust oferuje też ławki i znaki w niektórych miejscach, na których możesz umieścić swoje słowa.

Sands Gardens to jeden z 350 ogrodów w National Memorial Arboretum i zadedykowany jest ku pamięci zmarłych niemowląt. W sercu ogrodu znajduje się piękna rzeźba niemowlęcia z kamienia portlandzkiego, stworzona przez szanowanego rzeźbiarza, Johna Robertsa. Ogród Sands Garden to miejsce, gdzie możesz spędzić chwilę refleksji podczas naszego corocznego spotkania lub samemu w innym okresie roku. Możesz zadedykować mały kamień ku pamięci Twojego dziecka. Na terenie Wielkiej Brytanii są też inne ogrody Sands. Możesz zadzwonić na infolinię Sands, aby dowiedzieć się, gdzie znajduje się jeden z nich w Twojej okolicy.



Możesz też zrobić tabliczkę upamiętniającą na cmentarzu lub w krematorium. Zazwyczaj jest to odpłatna usługa i prawdopodobnie tabliczkę będzie można wywiesić tylko w wyznaczonym do tego miejscu. Wiele krematoriów i cmentarzy posiada specjalną sekcję upamiętniającą niemowlęta i małe dzieci.



Zrozumienie, dlaczego Twoje dziecko umarło

Niektórzy rodzice chcą wiedzieć, dlaczego ich dziecko zmarło. Inni mogą nie być do końca pewni. Nie wszystkie śmierci noworodków da się zrozumieć i należy przeprowadzić więcej badań w celu znalezienia przyczyn ich śmierci. Jednak istnieją dwa typy badań, które mogą odpowiedzieć na niektóre pytania. Pierwsze to badanie pośmiertne post-mortem, a drugie to ocena.

Badanie pośmiertne post-mortem

Sama myśl o badaniu pośmiertnym Twojego dziecka może być bardzo ciężka. Jeżeli myślisz, że będziesz chciała badań pośmiertnych Twojego dziecka, ale nie jesteś pewna, porozmawiaj o tym z personelem szpitala. Możesz też omówić to z rodziną i przyjaciółmi, lekarzem, pielęgniarką lub położną. Personel infolinii Sands również posłuży Ci pomocą.

Czym jest badanie post-mortem?

Badanie post-mortem to dochodzenie kliniczne, które pomaga zrozumieć czynniki, które mogły mieć wpływ na śmierć Twojego dziecka. Zazwyczaj mamy mogą spędzić trochę czasu z dzieckiem w szpitalu lub zabrać je do domu. Personel szpitala podpowie Ci, jak chłodzić Twoje dziecko, żeby jego stan się nie pogorszył. Niektóre szpitale wypożyczają też chłodzące łóżeczka lub sprzęt ze szpitala lub pobliskiego dziecięcego hospicjum.

Zazwyczaj starszy członek personelu rozmawia z rodzicem o możliwości badania post-mortem. Badanie to nie może odbyć się bez Twojej zgody lub autoryzacji¹, chyba, że zarządził je coroner (w Anglii, Walii i Północnej Irlandii) lub prokurator (w Szkocji).

¹ "Zgoda" to określenie prawne używane w Anglii, Walii i Północnej Irlandii.
„Autoryzacja” to termin prawny używany w Szkocji. Dla uproszczenia, będziemy posługiwać się terminem "zgoda".

Twoje dziecko zostanie przebadane przez lekarza-specjalistę, który spróbuje zrozumieć powód śmierci Twojego dziecka. Pamiątki, takie jak pluszaki i kocyki mogą zostać przy dziecku, które będzie pod dobrą opieką i będzie traktowane z należytym szacunkiem. Będziesz mogła zobaczyć swoje dziecko aż do czasu post-mortem i jeżeli będziesz chciała, również po badaniu. Niektórzy rodzice żegnają się z dziećmi przed badaniem post-mortem.

Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania na temat post-mortem, porozmawiaj z personelem. Możesz również obejrzeć tę animację dla rodziców:

www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation.

Kiedy badanie post-mortem powinno zostać przeprowadzone?

Badanie post-mortem zapewni największą ilość informacji, jeżeli zostanie przeprowadzone w kilka dni po śmierci niemowlęcia. Jeżeli musisz zorganizować pogrzeb w ciągu 24 lub 48 godzin, powiedz o tym personelowi szpitala, ponieważ możliwe, że będą w stanie zorganizować w tym czasie post-mortem. Czasem dzieci muszą być przeniesione do specjalistycznych jednostek w innych szpitalach.

where post-mortems can be carried out.

Co może wykazać badanie post-mortem?

Badanie pośmiertne Twojego dziecka i łóżyska może pomóc znaleźć przyczynę jego śmierci. Nie zawsze odpowiada ono definitywnie na wszystkie pytania, ale zapewnia odpowiedzi na pewne pytania i wyklucza niektóre prawdopodobne przyczyny śmierci. Oto kilka przykładów, dlaczego badanie pośmiertne może być przydatne:

- Może potwierdzić lub zmienić istniejącą diagnozę.
- Może zidentyfikować wcześniej niezdiagnozowane dolegliwości.
- Może wykluczyć pewne powszechne powody śmierci, takie jak problemy zdrowotne Twojego dziecka, infekcje albo problemy ze wzrostem.

- Może pomóc w wykryciu przyszłych, możliwych problemów w kolejnej ciąży
- Może pomóc wykryć chorobę genetyczną.
- Może określić płeć dziecka.

Jeżeli znasz powód śmierci Twojego dziecka, analiza post-mortem może wykryć lub potwierdzić dodatkowe komplikacje, co może przydać Ci się w wiedzy o możliwej, przyszłej ciąży.

Jeżeli zgodziłaś się na pośmiertne badanie, ale zmieniłaś zdanie, możesz je odwołać. Skonsultuj się z personelem szpitala, aby dowiedzieć się, ile będziesz mieć na to czasu.

Post-mortem wykazało, że coś było nie tak z moim łożyskiem, które przestało pracować. Nie wytwarzało wód płodowych, przez co dziecko nie przybierało na wadze. Sophie

Kiedy badanie post-mortem jest przymusowe?

Jeżeli Twoje dziecko zmarło po urodzeniu i przyczyna jego śmierci nie jest wiadoma, lekarz po opiece nad dzieckiem jest zobowiązany prawnie, aby przekazać sprawę do koronera (w Anglii, Walii i Irlandii Północnej) lub do prokuratora (w Szkocji). W Północnej Irlandii koroner może wydać nakaz badania post-mortem nawet, jeśli dziecko zmarło przed porodem i przyczyna jego śmierci jest niepewna. W tych wypadkach koroner zazwyczaj wyraża zgodę na wydanie przez lekarza karty martwego urodzenia.

Gdy koroner lub prokurator zadecyduje, iż nie wymaga się dalszych badań, poinformuje o tym Urząd Stanu Cywilnego.

Następnie otrzymasz dokumenty potrzebne do zorganizowania pogrzebu dziecka. O wynikach badania post-mortem dowiesz się w ciągu 12 tygodni od jego przeprowadzenia.

Przerwanie ciąży ze względów zdrowotnych

Badanie post-mortem może być pomocne, jeśli Twoja ciąża musiała być przerwana ze względów zdrowotnych. Podczas ciąży wykonane zostały Ci szczegółowe badania diagnostyczne i skany, ale po zakończeniu ciąży ze względów zdrowotnych mogą zostać uzyskane nowe informacje. Możliwość wykonania badania post-mortem będzie zależała od fazy ciąży i metody użytej, aby ją zakończyć. Najlepiej omówić to z personelem szpitala, który doradzi Ci i poinformuje Cię o dostępnych dla Ciebie opcjach.

Szczegółowe badania

Jeżeli nie życzysz sobie pełnej analizy post-mortem, możesz wybrać badania poszczególnych organów, pobranie próbek skóry lub tylko ocenę zewnętrzną dziecka. Możesz też zdecydować się na badanie łożyska, co zapewni bardzo ważne informacje. Do tego badania pobiera się próbki, które analizowane są pod mikroskopem. Szpitale nie muszą prosić o zgodę na badanie łożyska, ale powinny informować pacjentki o zamiarze jego przeprowadzenia.

Przyszłe ciążę

Badanie post-mortem może też wykazać, czy zaistniał jakiś problem, który może mieć wpływ na przyszłe ciążę. Bez względu na to, czy badanie potwierdzi wcześniejszą diagnozę, czy wykaże nowe rezultaty, pomoże lekarzom zrozumieć stan Twojego dziecka albo przyczynę jego śmierci i oszacuje prawdopodobieństwo wystąpienia tych samych problemów w przyszłej ciąży.

Czy badanie post-mortem zawiera badanie genetyczne?

Kawałek tkanki rozmiaru znaczka pocztowego albo próbka krwi mogą zostać pobrane i zachowane lub odesłane na badania genetyczne za Twoją zgodą jako część badania post-mortem. Jakikolwiek przechowane próbki mogą zostać wysłane na badania genetyczne w przyszłości i mogą pomóc w przyszłych ciążyach.

W Anglii, Walii i Irlandii Północnej próbki mogą być przechowywane tylko za Twoją zgodą. W Szkocji są one automatycznie częścią rejestru medycznego.

Badania genetyczne mogą okazać się szczególnie przydatne, jeżeli Twoje dziecko miało jakąś anomalię lub jeżeli lekarze myślą, iż miało jakąś niewykrytą wadę genetyczną. Jeśli Twoje dziecko było mniejsze, niż powinno i nie ma żadnego wytłumaczenia co do powodu jego śmierci, badanie genetyczne może czasem wyjaśnić, co się wydarzyło. Jeżeli w przyszłości planujesz kolejne dziecko, badanie genetyczne może być szczególnie ważne w ocenie ryzyka prawdopodobieństwa ponownego wystąpienia tej samej choroby.



W zależności od fazy ciąży, w której dziecko zmarło, badanie genetyczne może również potwierdzić jego płeć.

Wielu rodziców uważa badania post-mortem za pomocne. Informacje, które otrzymują mogą pomóc im w pogodzeniu się ze śmiercią dziecka.

Ocena

Kolejnym procesem, który może pomóc zrozumieć przyczynę śmierci dziecka jest ocena opieki otrzymanej przez mamę i dziecko. Zawiera ona opiekę podczas ciąży, porodu oraz gdy dziecko umiera po porodzie. Jest to standardowa część opieki NHS i wszystkie zgony noworodków powinny być przebadane.

Istnieją cztery typy ocen:

- Ocena szpitala: The Perinatal Mortality Review Tool (PMRT) w Anglii, Walii i Szkocji jest narzędziem oceny opieki dla wszystkich mam dzieci, które umarły po 22 tygodniu ciąży.
- NHS Serious Incident Investigation (SII): gdy istnieje podejrzenie, że opieka zapewniona Ci przez NHS była nieodpowiednia
- Health Safety Investigation Branch (HSIB) investigation (tylko w Anglii) dla dzieci urodzonych w 37 tygodniu lub później.
- Dochodzenie koronera (lub prokuratora w Szkocji), jeżeli okoliczności śmierci dziecka wzbudzają podejrzenia.

Oceny szpitali

Śmierć niemowlęcia przed lub krótko po porodzie zawsze powinna być przebadana przez szpital, aby zrozumieć, co się wydarzyło. Ocena ta została stworzona po to, aby pomóc Tobie i Twojej rodzinie zrozumieć, dlaczego Twoje dziecko zmarło. W przyszłości pomoże ona też zapobiec śmierci niemowląt z tej samej przyczyny.

W przeciągu kilku tygodni od śmierci Twojego dziecka, szpital zorganizuje spotkanie oceniające.

Spotkanie odbędzie się w celu:

- Ustalenia tego, co się stało i dlaczego Twoje dziecko umarło.
- Odpowiedzenia na Twoje pytania i obawy.
- Przeglądu danych medycznych i wyników badań, łącznie z post mortem, jeśli się na nie zgodziłaś.
- Rozmowy z personelem zaangażowanym w Twoją opiekę.
- Przeglądu zasad szpitala.

Dzięki ocenie szpital może również zrozumieć swoje potrzeby zmiany pracy personelu. Może ona również wykazać, iż opieka zapewniona przez szpital nie była nieodpowiednia, ale zaistniały inne czynniki. Twoje myśli, uczucia i pytania są ważne. Zanim opuścisz szpital, personel poinformuje Cię o procesie oceny i zapyta, w jaki sposób chciałabyś podzielić się swoim doświadczeniem oraz czy masz jakieś pytania co do zapewnionej Ci opieki. Personel powinien podać Ci również dane osoby, z którą możesz się skontaktować w sprawie oceny.



Twój główny Kontakt:

- Zadzwoń do Ciebie w ciągu 10 dni od opuszczenia szpitala, aby poinformować Cię o procesie oceny.
- Zapytaj, czy masz jakieś pytania lub obawy, którymi zamierzasz podzielić się z zespołem oceniającym.
- Poinformuj Cię, w jaki sposób możesz wziąć udział w ocenie- osobiście, internetowo, mailem, czy przez telefon.

Dostęp do informacji

Zebranie wszystkich informacji potrzebnych do oceny może zająć wiele tygodni. Rozumiemy, że jest to długi czas, więc jeżeli chciałabyś spotkać się z konsultantem przed spotkaniem oceny, możesz zorganizować to spotkanie przez Twój kontakt w sprawie oceny. Szpital może jednak nie mieć żadnych dodatkowych informacji o przyczynie śmierci Twojego dziecka w tym czasie. Po sporządzeniu raportu oceniającego, konsultant może omówić z Tobą jego wyniki. Szpital może również przesłać Ci raport pocztą lub mailem, jeżeli tego chcesz. Więcej informacji na temat oceny szpitala PMRT znajdziesz na stronie:

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

Inne dochodzenia

Jeżeli wydarzyło się coś, co mogło spowodować śmierć Twojego dziecka, zostanie przeprowadzone natychmiastowe dochodzenie zwane NHS Serious Incident Investigation (SII). Dzięki temu szpital może być szczerzy w stosunku do rodzin względem popełnionych błędów i uniknąć ich w przyszłości. Może to zapobiec przyszłym incydentom i zgonom niemowląt. NHS powinien wziąć pod uwagę opinie i odczucia rodzin podczas decyzji o tym, czy należy przeprowadzić dochodzenie SII. Z reguły dochodzenia SII przeprowadzane są na oddziałach porodowych i noworodków, jeżeli matka przybyła na oddział blisko terminu porodu, ale dziecko niespodziewanie umarło podczas porodu lub wkrótce po nim.

W Anglii, jeżeli dziecko zmarło niespodziewanie około terminu porodu (w 37 tygodniu ciąży lub później), sprawę może zbadać Healthcare Safety Investigation Branch (HSIB). Tak jak w przypadku SII NHS, HSIB przeprowadzi dochodzenie, aby dowieść czy dziecko zmarło podczas, czy po porodzie, ponieważ coś w trakcie porodu poszło nie tak. Różnica między tymi dwoma dochodzeniami polega na tym, iż inspektorzy HSIB są niezależni i nie są członkami personelu Trustu, w którym dziecko urodziło się lub zmarło. Ocena szpitala NHS nadal zostanie przeprowadzona nawet, jeśli trwa dochodzenie HSIB, ale żadna ocena szpitala nie zostanie sfinalizowana, dopóki HSIB nie zakończy raportu ze swojego dochodzenia. Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.hsib.org.uk/maternity.

Kiedy niemowlę umiera, szpital jest zobowiązany prawnie do powiadomienia o tym koronera (lub prokuratora w Szkocji). Jego zadaniem jest potwierdzenie, gdzie i kiedy zmarło dziecko. Może on ustalić przyczynę śmierci i stwierdzić, czy była „nienaturalna”. Jeżeli koroner/prokurator będzie mieć wątpliwości co do okoliczności śmierci niemowlęcia, rozpocznie dochodzenie i prawdopodobnie, śledztwo. Koroner może następnie sporządzić raport na temat poszczególnych wątpliwości.

Proces rozpoczęcia dochodzenia w sprawie śmierci noworodka w szpitalu przez koronera nie jest często spotykany i jeżeli dojdzie do niego, koroner może wymagać analizy post-mortem. W tym wypadku nie prosi się rodziców o zgodę, ponieważ biuro koronera poinformuje ich o jakichkolwiek podejmowanych decyzjach.

Jako rodzice zostaniecie powiadomieni o szczegółach dochodzenia: tego, gdzie i kiedy się ono odbędzie. Być może zostaniecie powołani na świadków. W tym wypadku musicie stawić się na komisji. Możecie zadać wówczas jakiegokolwiek nurtujące Was pytania. Na świadków mogą też zostać powołani inni specjaliści.

W Północnej Irlandii informuje się koronera o wszystkich martwych porodach i zgonach noworodków.

Pożegnanie Twojego dziecka

Żaden rodzic nie jest przygotowany na pochowanie swojego dziecka. Mimo, że jest to bardzo trudna rzecz, wielu rodziców mówi, że zrobienie „czegoś specjalnego”, aby pożegnać się z dzieckiem było dla nich sposobem na uczczenie pamięci ich dziecka, a także metodą na włączenie innych osób z życia dziecka, aby pomóc im poradzić sobie ze smutkiem. Ta sekcja mówi o patrzeniu na dziecko i nazwaniu go oraz administracyjnych i organizacyjnych sprawach związanych z jego śmiercią i pogrzebem.

Trzymanie dziecka i patrzenie na nie.



Jeżeli Twoje dziecko żyło przez chwilę albo zostało przeniesione na oddział noworodków, prawdopodobnie mogłaś je potrzymać w ramionach i utulić, zanim umarło. Być może miałaś szansę na kontakt „skóra do skóry” i spędziłaś trochę czasu przy jego inkubatorze czytając mu bajki. Jeśli jesteś jego matką biologiczną, być może również karmiłaś je swoim mlekiem.

Jeżeli Twoje dziecko umarło podczas porodu lub po nim, pielęgniarka lub położna zapyta, czy chciałabyś je zobaczyć i przytulić.

Jeżeli chcesz zobaczyć swoje dziecko i nikt Cię o to nie zapytał, poproś o to personel.

Niektórzy rodzice czują, że zobaczenie ich dziecka jest ważne, bez względu na jego poziom rozwoju, stan lub fazę ciąży, w której umarło. Inni z kolei mogą uważać, że jest to straszne i dziwne, szczególnie, jeżeli nie widzieli nigdy zmarłej osoby.

Czas spędzony z dzieckiem staje się dla wielu rodziców drogim wspomnieniem na nadchodzące miesiące i lata.

Jeżeli nie jesteś pewna, czy chcesz zobaczyć swoje dziecko, albo obawiasz się, jak będzie ono wyglądać, możesz poprosić pielęgniarkę lub położną o pokazanie Ci jego zdjęcia. Jeżeli Twoje dziecko ma jakąś anomalię fizyczną, możesz poprosić pielęgniarkę lub położną, aby opisała Twoje dziecko. Możesz też poprosić o umycie i ubranie Twojego dziecka, zanim je zobaczysz.

Jeżeli Twoje dziecko umarło na długo przed porodem, jego wygląd i kolor mogły ulec zmianie. Ciężko jest przewidzieć te zmiany, które mogą wpłynąć na Twoją chęć zobaczenia dziecka. Możesz poprosić pielęgniarkę lub położną, aby najpierw opisała Ci dziecko. Jeżeli nie chcesz widzieć Twojego dziecka, zawsze możesz poprosić, aby zobaczyć jego część, np. rączkę albo stópkę.

Jeżeli na początku nie chciałaś zobaczyć dziecka, lub byłaś zbyt słaba, możesz zobaczyć je później. Skontaktuj się ze szpitalem i poinformuj personel, że chciałabyś zobaczyć Twoje dziecko. Możesz kilkakrotnie je zobaczyć albo zabrać je ze sobą do domu.

Pamiętaj, że nie musisz podjąć takiej samej decyzji, jak Twój partner. Każdy rodzic musi postępować zgodnie z samym sobą.

Nazwanie Twojego dziecka

Wielu rodziców decyduje się nazwać dziecko, dając mu tożsamość i ułatwiając rozmowę o nim. Niektórzy rodzice nazywają je tak samo, jak robili to podczas ciąży. Jeżeli dziecko jest ekstremalnym wcześniakiem lub umarło na długo przed porodem, może być ciężko ustalić jego płeć, dlatego zastanów się nad nazwaniem go uniwersalnym dla obu płci imieniem.

Nie musisz nazywać Twojego dziecka, jeżeli nie chcesz.

Mycie i ubranie Twojego dziecka

Możesz sama chcieć umyć i/lub ubrać Twoje dziecko albo poprosić o pomoc pielęgniarkę lub położną. Dla wielu rodziców, kąpiel i ubranie dziecka to specjalny moment opieki nad dzieckiem, który stanie się bliskim ich sercom wspomnieniem.

Możesz przynieść z domu jakieś ubranko dla dziecka. Jeżeli Twoje dziecko jest bardzo małe, szpital może zapewnić mu odpowiednie ubranko. Wiele szpitali ma zapas małych ubranek. Możesz też zamówić małe ubranka na stronie: www.littlebabyandco.com.

Jeżeli stan Twojego dziecka sprawia, że ciężko będzie je ubrać, możesz zawinąć je w kocyk lub coś podobnego. Jeżeli chcesz, poproś położną lub pracownika domu pogrzebowego o pomoc..

Decyzja o pogrzebie Twojego dziecka

Jeżeli Twoje dziecko zmarło przed porodem i ciąża nie dotrwała do 24 tygodnia, nie będziesz mogła oficjalnie zarejestrować narodzin. Możesz jednak poprosić o specjalny certyfikat z Sands.

Jeżeli Twoje dziecko urodziło się martwe w 24 tygodniu ciąży lub później, albo zmarło po porodzie, jesteś prawnie zobowiązana do pochówku lub kremacji dziecka, ale niekoniecznie pogrzebu. Martwy poród Twojego dziecka lub jego narodziny i śmierć muszą zostać zarejestrowane w Urzędzie Stanu Cywilnego. Personel szpitala podpowie Ci, jak i gdzie je zarejestrować. Urząd wyda Ci świadectwo, które będzie Ci potrzebne do pochówku lub kremacji dziecka.

Nie jesteś zobowiązana prawnie do zorganizowania pogrzebu, ale może to być szansa na pożegnanie z dzieckiem w obecności Twojej rodziny i przyjaciół. Jeżeli wolisz, aby szpital zorganizował pogrzeb, powinnaś poinformować o tym personel, zanim wyjdiesz ze szpitala. Niektóre szpitale organizują pogrzeby tylko dla niemowląt, które zmarły przed porodem. Większość domów pogrzebowych oferuje nieodpłatne pogrzeby dla niemowląt.

Przed pogrzebem

Niektórzy rodzice chcą zabrać dziecko do domu przed pogrzebem. Zazwyczaj jest to możliwe, chyba, że koroner lub prokurator wydał nakaz badania post-mortem.

Jeżeli chcesz zabrać dziecko do domu lub do innego, specjalnego dla Ciebie miejsca z daleka od szpitala, śmiało porozmawiaj o tym z pielęgniarką lub położną. Wiele szpitali wydaje rodzicom formularz, który biorą ze sobą, potwierdzający ich prawo do zabrania ciała dziecka ze szpitala. Możesz chcieć zabrać dziecko na spacer albo na spotkanie z jego rodzeństwem, rodziną lub przyjaciółmi.

Personel powinien Cię również poinformować o utrzymywaniu dziecka w jak najchłodniejszej temperaturze. Niektóre szpitale, hospicja dla dzieci i domy pogrzebowe mają „chłodzące łóżeczka”, które pomogą utrzymać dziecko w zimnie i opóźnią pogorszenie się stanu jego ciała. Być może będziesz mogła pożyczyć „chłodzące łóżeczko” dla Twojego dziecka.

Jeśli Twoje dziecko pozostanie w szpitalu, prawdopodobnie zostanie umieszczone w szpitalnej lub dziecięcej kostnicy. Będziesz mogła odwiedzać swoje dziecko, ale może być to trudniejsze, niż czas spędzony z nim na oddziale. Twoje dziecko może być w Kaplicy Spokoju lub w kostnicy dla dorosłych, dzieci i zmarłych niemowląt, co może być dla Ciebie cięższym przeżyciem.

Jeżeli szpital organizuje pogrzeb, personel powie Ci, kiedy przywieźć dziecko z powrotem lub zabrać je do domu pogrzebowego. Jeżeli sama organizujesz jego pogrzeb, będziesz miała możliwość zabrania dziecka do domu, aż do dnia pogrzebu. Informacje na temat pogrzebów znajdziesz na stronie internetowej Sands.

Przygotowanie dziecka do pogrzebu

Możesz chcieć umyć i ubrać Twoje dziecko przed pogrzebem. Jeżeli Twoje dziecko przeszło badanie post-mortem, zapytaj personel szpitala o to, czego możesz się spodziewać. Na przykład, personel może opisać Ci, gdzie są szwy na dziecku i dać Ci inne, cenne porady do obchodzenia się z dzieckiem. Linie szwów powinny być zakryte, kiedy dziecko będzie ubrane i zawinięte. Możesz też poprosić personel szpitala lub dom pogrzebowy o pomoc.



W zależności od wielkości i stanu dziecka, być może będziesz chciała ubrać je w coś konkretnego albo zawinąć je w specjalny kocyk. Możesz włożyć też specjalne rzeczy do trumienki dziecka, np. pluszową zabawkę, zdjęcia, list albo wiersz. Niektórzy rodzice zachowują dla siebie identyczne ubranko, kocyk, zabawkę, list lub wiersz na pamiątkę. Dzieci w rodzinie albo bliskie Wam mogą chcieć narysować coś dla dziecka albo napisać do niego list. Jednak, jeżeli zdecydowaliście o kremacji dziecka, powinniście zapytać dom pogrzebowy lub krematorium o to, co możecie włożyć do trumienki z dzieckiem.

Jeżeli Twoje dziecko przebywało na oddziale intensywnej terapii dla noworodków, mogło nie mieć na sobie żadnego ubranka. Wiele niemowląt ma na sobie tylko pieluszkę przebywając w inkubatorze, więc może to być pierwszy raz, kiedy będziesz ubierać swoje dziecko.

Przewóz trumny na pogrzeb

Jeżeli Twoje dziecko będzie w szpitalu lub domu pogrzebowym, możesz poprosić organizatora pogrzebu o zabranie dziecka na miejsce pogrzebu. Jeżeli nie chcesz karawanu, możesz poprosić o transport dziecka zwykłym samochodem. Niektóre domy pogrzebowe mają auta dostosowane do przewozu małych trumien z miejscem dla rodziny.

Będziesz mieć również opcję odebrania dziecka i samodzielnego przewiezienia go na pogrzeb. Jeżeli pojedziesz taksówką, uzgodnij przewóz trumny wcześniej z firmą taksówkarską. Jeżeli Twoje dziecko jest w domu, możesz zabrać je prosto na pogrzeb.

Ceremonia pogrzebu

Jeżeli sami organizujecie pogrzeb, zastanówcie się nad typem ceremonii, jakiej chcecie. Dla niektórych rodziców, pogrzeb ich dziecka będzie pierwszym, który będą musieli zorganizować. Dla innych, pierwszym, na którym kiedykolwiek będą. Pary czasem nie zgadzają się co do szczegółów i potrzebują czasu na podjęcie pewnych decyzji. Możesz również omówić Twoje preferencje z członkami rodziny i bliskimi przyjaciółmi. Jeżeli ciąża była mnoga lub bliźniacza i zmarło więcej, niż jedno dziecko, mogą zostać pochowane w jednej trumnie podczas jednego pogrzebu.

Jeżeli masz starsze dzieci, mogą one wyrazić chęć pomocy w planowaniu pogrzebu dziecka. Także, jeżeli masz inne dziecko w szpitalu, możesz poczekać, aż wyzdrowieje i zabrać je na pogrzeb siostry lub brata. Ważne jest podejmować decyzje w zgodzie ze sobą w tym trudnym czasie.

Jeżeli musisz zorganizować pogrzeb bardzo szybko ze względów religijnych lub innych, powiadom o tym personel szpitala. Doradzi Ci, jak przeprowadzić natychmiastową rejestrację, aby zobaczyć, jakie są na to szanse.

Pogrzeby organizowane przez szpitale

Jeśli szpital zaferuje organizację pogrzebu dziecka, możesz nie mieć dużego wyboru co do tego, jak będzie wyglądał pochówek.

Ceremonie pogrzebu w szpitalach zazwyczaj prowadzone są przez szpitalnych kapelanów. Większość szpitali przeprowadza wspólne pogrzeby w regularnych odstępach czasu dla wszystkich noworodków, które zmarły w określonym czasie. Niektóre szpitale mogą zorganizować indywidualny pogrzeb dla Twojego dziecka, jeśli wyrazisz taką chęć.

Wspólne pogrzeby są zazwyczaj bezwyznaniowe i odpowiednie dla ludzi wierzących i niewierzących. Rodzice i ktokolwiek, kogo zaproszą, mogą zazwyczaj wziąć udział w ceremonii. Ceremonia może odbyć się w szpitalnej kaplicy, krematorium lub kaplicy cmentarnej. Możesz poprosić szpitalnego kapelana, czy możesz załączyć wiersz, tekst lub muzykę, która jest dla Ciebie ważna. Możesz też wziąć ze sobą kwiaty. Szpital może zorganizować pogrzeb dla Twojego dziecka nawet, jeśli nie będziesz czuć się na siłach, aby w nim uczestniczyć.

Jeżeli Twój szpital zaferuje Ci indywidualny pogrzeb, możesz skorzystać z usług szpitalnego kapelana albo innego, religijnego przedstawiciela, który poprowadzi ceremonię. Jeżeli przedstawiciel Twojej religii nie będzie dostępny, szpital może Ci kogoś polecić. Możesz też skorzystać z usług osoby niezwiązanej z żadną religią.

Niektóre szpitale oferują pochówki i kremacje. W miejscach, w których koszt grobów jest bardzo wysoki, szpital może oferować tylko kremacje lub pochówek we współdzielonym grobie.

Pochówki

Pochówki zorganizowane przez szpital odbywają się zazwyczaj we współdzielonych nagrobkach. Dzieci będą pochowane we wspólnym grobie, ale każde w osobnej trumience. Niektóre szpitale oferują rodzicom indywidualne nagrobki.

Indywidualne nagrobki są najczęściej proponowane rodzicom dzieci, które zmarły po porodzie lub w późniejszej fazie ciąży. Podobnie jak pochówki, indywidualne zarezerwowane są często dla dzieci, które zmarły po porodzie lub w późniejszej fazie ciąży.

Wiele cmentarzy ma specjalne miejsca na groby niemowląt. Większość cmentarzy ma pewne ograniczenia co do tego, co można umieścić na nagrobku. Zazwyczaj nie można umieszczać indywidualnych nagrobków, ani napisów na grobach współdzielonych. Możesz postarać się o umieszczenie specjalnej tabliczki w innym miejscu cmentarza. Możesz skontaktować się z cmentarzem bezpośrednio, aby zapytać o mszę i inne szczegóły mimo, że to szpital zajmuje się organizacją pogrzebu.

Kremacje

Jednym z kluczowych pytań, jakie mają rodzice, którzy zdecydowali się na kremację, jest to, czy otrzymają prochy dziecka. Może to zależeć od następujących czynników:

- Od tego, czy zdecydowałaś się na kremację współdzieloną lub indywidualną: prochy dostępne są tylko przy kremacjach indywidualnych. Podczas wspólnych kremacji, wszystkie prochy są zakopywane lub rozsypywane w specjalnym miejscu na terenie ogrodu krematorium.
- Od rozmiaru Twojego dziecka: jeżeli Twoje dziecko jest maleńkie, prochów może być bardzo niewiele. Pewna część prochów zostaje w komorze krematorium. To oznacza, że prochów może nie być wcale.
- Usług krematorium: niektóre krematoria mają specjalny sprzęt do ochrony prochów nawet dla najmniejszych niemowląt. Możesz zapytać o to z wyprzedzeniem, aby wybrać odpowiednie krematorium.

Prochy będą zawierać wszystko to, co zostało skremowane z dzieckiem w trumnie. Jeżeli coś będzie na trumnie, można będzie to zdjąć, zanim trumna zostanie umieszczona w komorze krematoryjnej.

Możesz zdecydować o rozsypaniu albo zakopaniu prochów Twojego dziecka w jakimś specjalnym dla Ciebie miejscu, podczas spacerów albo w lesie. Jeżeli zdecydujesz się na zakopanie lub rozsypanie jego prochów w krematorium, może mieć ono wytyczne co do tego, co możesz położyć lub postawić obok tego miejsca. Możesz też zawiesić tabliczkę na terenie ogrodu krematorium.

Na pogrzeb założyłam niebieską sukienkę. Nie chciałam założyć niczego czarnego. Kiedy wyciągnęli jego trumienkę z samochodu, usłyszałam zatrzymane wdechy wszystkich członków naszych rodzin. Wtedy poczułam, że to dzieje się naprawdę. Gemma

Pogrzeby organizowane przez domy pogrzebowe

Jeżeli nie chcesz, żeby szpital zajął się pogrzebem Twojego dziecka, możesz skontaktować się z domem pogrzebowym. Niektóre krematoria zaakceptują kremacje przez dom pogrzebowy. Personel szpitala zapewni Ci dane kontaktowe lokalnych domów pogrzebowych, które specjalizują się w pogrzebach niemowląt.

Więcej informacji znajdziesz w przewodniku Good Funeral Guide www.goodfuneralguide.co.uk lub na stronie internetowej National Association of Funeral Directors (NAFD) www.nafd.org.uk.

Ważnym jest upewnienie się, że dom pogrzebowy i jego pracownicy zarejestrowani są w profesjonalnym stowarzyszeniu, takim jak NAFD. Dom pogrzebowy poprosi Cię o podpisanie zgody na zabranie przez dom pogrzebowy dziecka ze szpitalnej kostnicy. Dom pogrzebowy zajmie się też przygotowaniem reszty potrzebnych dokumentów.

Potrzebne dokumenty

Jeżeli organizujesz pogrzeb bez pomocy domu pogrzebowego w Anglii, Walii lub Irlandii Północnej, pracownicy krematorium zapewnią Ci wszystkie potrzebne dokumenty. W Szkocji tego typu formularze nie są już wymagane.

W Anglii i Walii jeżeli Twoje dziecko zmarło po porodzie, ale przed 24 tygodniem, będzie Ci potrzebny formularz do kremacji, który podpisze lekarz. Więcej informacji może udzielić Ci położna albo lekarz. Nie będzie Ci on potrzebny, jeżeli Twoje dziecko zmarło przed porodem lub po 24 tygodniu ciąży.

W Północnej Irlandii będzie Ci potrzebny formularz do kremacji i świadectwo medyczne potwierdzające kremację dziecka, jeżeli zmarło przed porodem i po 24 tygodniu, lub jeśli zmarło po porodzie. Te dokumenty muszą być podpisane przez dwóch lekarzy. Więcej informacji może udzielić Ci położna albo lekarz.

Jeżeli Twoje dziecko będzie przechodzić badanie post-mortem, będziesz musiała poczekać, aż zostanie ono zakończone, zanim będziesz mogła zorganizować mu pogrzeb. Jeżeli sprawą będzie zajmował się koroner lub prokurator (w Szkocji), może nastąpić niewielkie opóźnienie, zanim pogrzeb będzie mógł mieć miejsce. Biuro koronera lub prokuratora wyjaśni Ci, co się wydarzy i zapewni Ci ramy czasowe, w których dziecko zostanie Ci zwrócone.

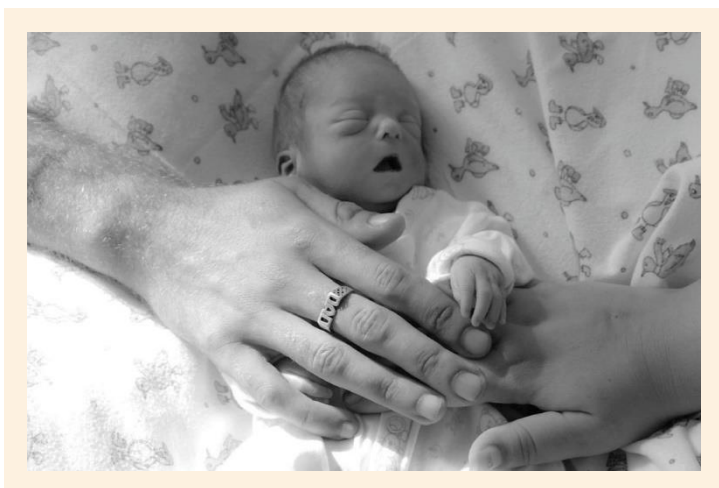
Jeżeli Twoje dziecko zmarło przed porodem przed 24 tygodniem ciąży (prawnie figuruje jako „późne poronienie”), jego śmierci nie można oficjalnie zarejestrować. Sands może przysłać Ci certyfikat jako uznanie śmierci dziecka, choć nie jest to oficjalny dokument.

Dom pogrzebowy, krematorium lub cmentarz będą prawdopodobnie wymagały listu lub formularza ze szpitala albo od lekarza rodzinnego, potwierdzającego, że Twoje dziecko zmarło przed ukończeniem 24 tygodnia ciąży. Następnie będziecie mogli zorganizować kremację lub pochówek.

Pogrzeb

Tak jak w przypadku pogrzebów dorosłych, możesz wybrać, jak ceremonia będzie wyglądać. Możesz zdecydować o kolejności wydarzeń, czytaniu, muzyce i kwiatach. Możesz także powiadomić gości, jaki mają mieć na sobie kolor ubrań. Po pogrzebie możesz zorganizować spotkanie.

Jeżeli nie chcesz kwiatów na pogrzebie, możesz poprosić o datki na cele charytatywne zamiast nich. Sands może udostępnić Ci koperty pogrzebowe i inne materiały, jeżeli wyrazisz taką chęć. Możesz wybrać pogrzeb w miejscu publicznym, na świeżym powietrzu lub w bardziej intymnym miejscu, np. w Twoim domu lub ogrodzie. Jeżeli zastanawiasz się nad tekstem do przeczytania podczas pogrzebu, możesz przejrzeć teksty i inne źródła na stronie: www.sands.org.uk/funeralresources.



Niektórzy rodzice proszą rodzinę i znajomych o robienie zdjęć.

Ważnym jest poinformować ich szczegółowo, czego od nich oczekujesz, a szczególnie powiedzieć im, jeżeli będą momenty pogrzebu, kiedy nie chcesz, aby robili zdjęcia. Zdjęcia mogą być wspaniałą pamiątką i przypomną Ci, kto przyszedł na pogrzeb, aby uczcić pamięć Twojego dziecka i wesprzeć Cię.

Zdjęcia mogą też pomóc młodszemu rodzeństwu zrozumieć, co się wydarzyło oraz zacząć rozmowę na temat zmarłego brata lub siostry.

Jeżeli chcesz nakręcić pogrzeb lub robić zdjęcia, skonsultuj tę możliwość z domem pogrzebowym i obsługą pogrzebu. Zazwyczaj jest to dozwolone, ale tylko podczas indywidualnych, a nie współdzielonych pogrzebów.

Po pogrzebie-kremacje

Jeżeli Twoje dziecko zostało skremowane i będziesz mogła odebrać jego prochy, będziesz mogła zastanowić się nad tym, co z nimi zrobić.

Istnieją różne opcje na pochówek, zatopienie lub rozsypanie prochów Twojego dziecka:

- Krematorium może pochować lub rozsypać prochy w specjalnym miejscu na terenie zakładu. Krematoria mają co do tego swoje zasady.
- Możesz rozsypać prochy w miejscu szczególnym dla Ciebie, np. w lesie lub w Twoim ogrodzie, jednak zanim zadecydujesz, pomyśl, czy nie będziesz w przeszłości się przeprowadzać.
- Możesz rozsypać je lub zatopić w wodzie, pod warunkiem, że urna, której użyjesz będzie przyjazna dla środowiska. Możesz też załączyć kwiaty lub płatki kwiatów. Skontaktuj się z Twoim lokalnym biurem ochrony środowiska, aby upewnić się, że teren, gdzie zamierzasz to zrobić, podlega jego jurysdykcji.
- Jeżeli chcesz zatrzymać prochy, możesz przechować je w urnie lub innym pojemniku. Istnieją również ramki do zdjęć, które posiadają z tyłu szufladkę, w której można przechowywać prochy.

- Możesz też zamówić sobie biżuterię z wykorzystaniem prochów.

Po pogrzebie - pochówki

- Może upłynąć co najmniej sześć miesięcy, zanim będziesz mogła zrobić nagrobek dla Twojego dziecka.
- Cmentarze mogą mieć ograniczenia co do tego, co możesz wystawić na nagrobku lub obok niego. Zapytaj o to obsługę cmentarza.



Wsparcie dla dzieci

Śmierć dziecka w którymkolwiek momencie może spowodować żalobę całej rodziny. Będzie mieć wpływ na dzieci, które czekają na nowego brata, siostrę, siostrzenicę, bratanka lub kuzynostwo, jak i na dziecko/dzieci, które przeżyły mnogą ciążę, a także na jego przyszłe rodzeństwo, które urodzi się po jego śmierci. Dzieci w dalszej rodzinie, dzieci bliskich przyjaciół i szkolni koledzy również mogą odczuć tę stratę.

W tej sekcji omówimy sposoby na to, jak podzielić się smutną nowiną o śmierci dziecka z jego rodzeństwem i innymi dziećmi, które czekały na jego narodziny. Ta sekcja została napisana dla rodziców, ale może również przydać się krewnym, znajomym i innym osobom, takim jak personel szkół i przedszkoli, którzy będą mogli dzięki niej wesprzeć dzieci.

Smutna wiadomość

Powiadomienie kogokolwiek o śmierci dziecka może być trudne. Rozmowa na ten temat z dziećmi może być szczególnym wyzwaniem, ponieważ ciężko jest określić odpowiednią ilość informacji, jakich im udzielić oraz dostosować rozmowę do wieku i poziomu zrozumienia dzieci. Niełatwo jest również pocieszyć dziecko w sytuacji, która nie ulegnie poprawie. Jeżeli nie czujesz się na siłach, aby powiedzieć swoim dzieciom, co się stało, pomyśl, czy któryś z członków Twojej rodziny lub bliski przyjaciel może pomóc Ci im o tym powiedzieć. Na przykład, ta osoba mogłaby pomóc wyjaśnić, co się stało oraz wytłumaczyć, dlaczego jest Ci smutno. Może również wytłumaczyć dzieciom, dlaczego to ona będzie się nimi zajmować, a nie Ty.

Jeżeli Twoje dziecko zmarło na oddziale noworodków, może być dostępny terapeuta, lub psycholog, który pomoże Ci w tej kwestii.

Uczucie niepokoju i chęć ochrony dzieci przed złem są naturalne i mogą Wam towarzyszyć podczas decyzji o tym, ile powiedzieć dzieciom. Należy wziąć pod uwagę ich wiek i poziom zrozumienia sytuacji. Postarajcie się nie zniechęcać tym, że Wasza wiadomość może zasmucić dzieci. Zapewnijcie dzieci, że płacz to nic złego i powiedzcie im, że pewnie zobaczą też Was we łzach. Zaczynając rozmowę, opowiedzcie dzieciom co się wydarzyło bez wdawania się w szczegóły. Możecie też powiedzieć: „Jest nam smutno, bo nasze dziecko zmarło. Kiedy ktoś umiera, to znaczy, że już więcej go nie zobaczymy”. Następnie możecie po prostu odpowiadać na pytania dzieci. Jeżeli znacie płeć i dalsie dziecku imię, używajcie go. Powiedzcie dzieciom, że mogą zadać Wam więcej pytań w przyszłości. Dzieci mogą przyjąć Wasze uproszczone tłumaczenia i od razu zmienić temat albo wrócić do swojej poprzedniej czynności. Jest to zupełnie normalne.

Małe dzieci, które odwiedziły niemowlę na oddziale intensywnej terapii dla noworodków mogły być przekonane, że stan dziecka poprawi się i wróci ono do domu. Mogą nie rozumieć, dlaczego tak się nie stało. Ich życie uległo zmianie, bo ich rodzice spędzili długi czas w szpitalu z dzieckiem. Mogły również zacząć rozwijać własną więź z dzieckiem. Należy zachęcać dzieci do rozmów o tym, jak się czują i wytłumaczyć im, dlaczego dziecko zmarło.

Niektóre dzieci mogą być ciekawe pogrzebu i mogą pytać, dokąd idziemy po śmierci. Możesz być osobą wyznającą jakąś religię, która może mieć wpływ na Twoje odpowiedzi. Możesz też odpowiedzieć w neutralny sposób, np. „Niektórzy ludzie wierzą...” lub „Nie wiemy, dokąd pójdziemy.” Wytłumacz małym dzieciom pogrzeb, aby wiedziały, czego się spodziewać. Małe dzieci mogą potrzebować potwierdzenia, że niemowlę nic nie czuje. W przeciwnym razie, sama myśl o pochowaniu lub kremacji dziecka może być dla nich przerażająca. Możesz powiedzieć: „Kiedy ktoś umiera, chowamy go” albo „Kiedy ludzie umierają, są kremowani” i wytłumaczyć, co to znaczy.

Jednym ze sposobów na pomoc w zrozumieniu śmierci przez dzieci jest czytanie im książek, które mówią o niej w sposób adekwatny do ich wieku. Sklep internetowy Sands, jak i Winston's Wish ma wiele książek dla dzieci, które możesz zamówić. Twoja lokalna biblioteka może również mieć odpowiednie książki.

Otwartość i szczerowość wobec dzieci

Nawet bardzo małe dzieci potrafią wyczuć, kiedy coś jest nie tak. Jeżeli nie powie im się, co się dzieje, mogą być przestraszone i mogą myśleć, że jest Ci smutno z ich winy.

Najlepiej jest używać bezpośrednich zwrotów, a nie słów, które mają wielokrotne znaczenie. Na przykład powiedzenie małemu dziecku, że niemowlę śpi może być dwuznaczne i może je zmartwić, przez co samo może nie chce iść spać. Podobnie, jak słowa „stracony” lub „nie ma go” mogą sprawić, iż pomyśli, że samo też może się „zgubić” lub „zniknąć”. Tego typu zwroty mogą też prowadzić do błędnych nadziei, że dziecko może obudzić się albo wrócić. Dziecko może martwić się, że jemu albo Tobie



też może się to stać. Podobnie, jak zwrot “dziecko jest chore”, może przerazić je, kiedy samo zachoruje.

Dzieci w każdym wieku, tak jak dorośli, mogą doświadczać wielu emocji, które mogą pojawiać się w dziwnej kolejności i nieoczekiwanych momentach. Tak jak w przypadku dorosłych, uczucia dzieci mogą być skomplikowane i paradoksalne.

Dzieci doświadczają czasem mieszanych uczuć, kiedy oczekują na nowego brata albo siostrę. Dziecko, które było zazdrosne podczas ciąży, może czuć się winne śmierci swojego brata lub siostry. Należy upewnić dziecko, że jego śmierć nie jest niczyją winą i, że nic, co starsze dziecko zrobiło lub pomyślało, nie było powodem śmierci niemowlęcia.

Niektóre dzieci mogą być złe na niemowlę, które zmarło albo na swoich rodziców. Dzieci mogą też się obawiać, że one same lub bliskie im osoby mogą również umrzeć. Mogą być bardziej niespokojne podczas nieobecności rodziców, szczególnie jeśli mama jest ciężko chora lub musi pozostać w szpitalu.

Dzieci, szczególnie te młodsze, tak jak dorośli, mogą mieć trudności w wyrażaniu swoich emocji. Uważajcie na zmiany w zachowaniach, szczególnie powrót do zachowań z młodszego etapu rozwoju dziecka. Na przykład, dziecko, które potrafi korzystać z toalety, może chcieć zacząć znów nosić pieluszki albo moczyć łóżko. Dzieci mogą stać się bardziej zależne. Ich regularne jedzenie i spanie może ulec zmianie, mogą też częściej chorować. Zachowanie rutyny na tyle, na ile jest to możliwe bardzo pomaga, jak i dawanie dzieciom okazji do zadawania pytań.

Dzieci często wyrażają swoje uczucia przez zabawę, rysowanie i malowanie. Dadzą Ci one wgląd w to, co myśli i czuje dziecko oraz da jemu szansę na wyrażenie tego, co czuje. Zastanówcie się nad tym, jakiego zewnętrznego wsparcia może potrzebować dziecko ze strony krewnych i przyjaciół, jak i terapii zabawą.

Specjaliści, tacy jak pielęgniarka środowiskowa dziecka, nauczyciele, opiekunki i Twoja pielęgniarka środowiskowa powinni być poinformowani, aby mogli wesprzeć Twoje dziecko. Winston's Wish i Child Bereavement UK specjalizują się we wsparciu dzieci w żałobie mają dostęp do wielu zasobów na swoich stronach internetowych.

Ogólnie mówiąc, dzieci przejdą przez różne fazy zrozumienia, jak opisano poniżej, ale mogą się one od siebie bardzo różnić. Jeżeli dziecko doświadczyło już śmierci kogoś z rodziny lub innej, bliskiej osoby, lub ma jakieś zaburzenia w nauce, może to wpłynąć na zrozumienie przez nie sytuacji i jego reakcję. Ważne jest, aby sprawdzić jego poziom zrozumienia, nawet, jeśli było już kiedyś w żałobie.

“ Jak wytłumaczyć 3-latkowi, że jego młodsza siostra zmarła? Usiadł pomiędzy nami na kanapie. John starał się wytłumaczyć mu to najlepiej, jak potrafił. Wpłynęło to na niego tak bardzo, jak na nas.”
Claire

2-5 lat

Małe dzieci mogą zacząć rozumieć ideę śmierci, ale mogą nie zdawać sobie sprawy, że jest to niezmienny stan. Mogą potrzebować powtórnych tłumaczeń tego, co się stało, zanim będą mogły przejść do innych, pozornie niezwiązanych z tematem pytań lub rozmów. Możesz denerwować się, zanim powiesz im, że dziecko zmarło, a ich reakcja będzie krótka i szybko przejdą do „normalnego” stanu rzeczy pytając, co będzie na kolację, albo czy mogą wrócić do zabawy. Ponieważ ich świat obraca się wokół ich samych, mogą potrzebować powtórnych zapewnień, iż cokolwiek, co zrobiły lub powiedziały nie mogło spowodować śmierci.

Ważne jest też, aby dzieci w tym wieku miały szansę na zrozumienie, dlaczego dziecko zmarło, ponieważ w przeciwnym razie zaczną fantazjować i wymyślać różne historie, co może być o wiele bardziej przerażające. Dzieci mogą też wymyślić sobie wymyślanego przyjaciela. Może to być dla Ciebie przerażające, ale to popularny sposób na radzenie sobie z traumą przez dzieci.

5-8 lat

Dzieci w wieku od 5 do 8 lat zaczynają rozumieć różnicę między życiem i śmiercią, a między 7 i 8 rokiem życia, rozumieją stałość śmierci. Może wówczas nasilić się lub powrócić lęk separacyjny. Dzieci mogą nie zadawać pytań, ale mogą być bardzo ciekawe tego, co się dzieje i dlaczego, więc należy dać im szansę i czas na zadawanie pytań. Mogą „bawić się” w pogrzeb i odgrywać scenariusze, w których występuje śmierć, aby poradzić sobie z sytuacją. Może to być dla Was dobrą szansą na oszacowanie poziomu zrozumienia dziecka. Spróbujcie reagować spokojnie, nawet, jeśli jego odpowiedzi mogą Was niepokoić.

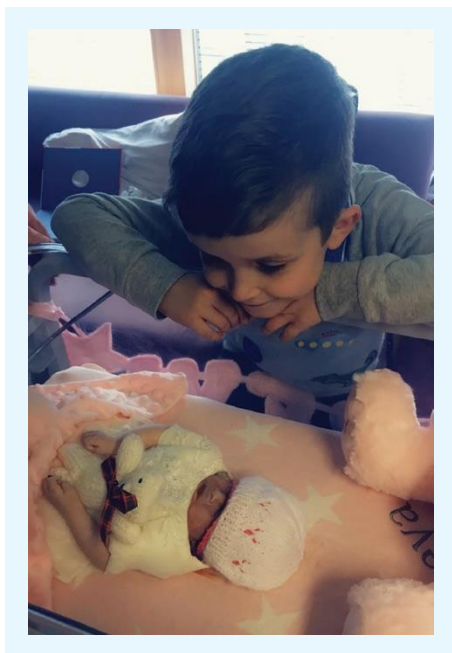
8-12 lat

Poziom zrozumienia dzieci w tym wieku jest bliższy osobie dorosłej, choć nadal mogą one nie rozumieć abstrakcyjnej natury wiary lub mniej konkretnych spraw. Tak jak młodsze dzieci, będą wymagać dokładnych odpowiedzi na pytania i szczegóły są dla nich ważne. Mogą zacząć obawiać się bardziej o śmiertelność własną i ich bliskich. Istotnym jest słuchanie ich uwag i tłumaczenie ich w realistycznym kontekście.

Może to pomóc dzieciom w praktyce odpowiadania na pytania, które będą zadawać im inne dzieci, nauczą się używać komfortowego dla nich języka.

Nastolatowie

Niepokój o śmiertelność własną i bliskich trwa nadal w tym wieku u młodej osoby. W połączeniu z naturalną potrzebą niezależności może być to wyzwaniem. Nastolatowie mogą reagować na stres poprzez coraz to bardziej ryzykowne zachowania i z łatwością unoszą się gniewem. Może być to trudne dla rodziców w czasie, gdy sami odczuwają wzmożony niepokój i chcą chronić swoje pozostałe dzieci. Zastanawianie się nad sensem życia jest ważną częścią dorastania, a żaloba może mieć na nie duży wpływ. Czasem może to zakończyć się depresją. Nastolatkom może być łatwiej rozmawiać z przyjaciółmi lub z zaufanym dorosłym, niż z rodzicami. Dobrze byłoby zastanowić się, kto może być tą osobą i wspólnie z nią wesprzeć nastolatka. Nastolatki w rodzinach zastępczych mogą nie czuć się pewni co do ich miejsca w rodzinie i mogą potrzebować więcej wsparcia, niż zwykle.



Rozmowa z rodzicami innych dzieci

Możesz również chcieć powiadomić rodziców kolegów swoich młodszych dzieci, aby okazali dziecku wyrozumiałość, jeśli zmieni się jego nastrój lub zachowanie. Jeżeli nie rozmawiali jeszcze ze swoimi dziećmi na temat śmierci, mogą potrzebować czasu, aby porozmawiać z nimi na ten temat.

Niektórzy rodzice mogą zaoferować pomoc w postaci zaproszenia dziecka do zabawy lub wspólnego posiłku. Jednak inni rodzice mogą

mogą zachowywać dystans, aby “chronić” swoje dziecko przed wiedzą o śmierci zbyt wcześnie. Może to być bolesne dla Ciebie i dziecka. Być może będziecie musieli zapewnić dziecko, że nie zrobiło niczego złego.

Zaangażowanie dziecka

Istnieją różne sposoby na zaangażowanie Waszych dzieci i pomoc w poczuciu, że są częścią tego, co dzieje się wokół nich. Możecie zapytać, czy dziecko chce pojechać do szpitala, żeby zobaczyć niemowlę i się z nim pożegnać. Jeżeli chcecie zabrać niemowlę do domu, możecie wytłumaczyć starszemu dziecku, że robicie to, aby cała rodzina mogła wspólnie je pożegnać. W zależności od wieku dziecka, możecie zechcieć wziąć je na pogrzeb i zachęcić je do udziału w nim.

Wielu rodziców zachowuje pamiątki po dziecku i przechowuje je w pudełku pamięci. Inne dzieci mogą chcieć dodać do pudełka coś od siebie. W zależności od wieku, mogą chcieć coś narysować lub namalować, napisać wiersz albo list. Niektóre dzieci mogą chcieć dać dziecku pluszową zabawkę, którą będziecie mogli położyć w trumience albo w pudełku pamięci. Dzieci mogą też pomóc w stworzeniu pudełka pamięci dla rodziny albo zrobić swoje własne. Możecie również zrobić im wspólne zdjęcie.

W miesiącach po pogrzebie, możecie zechcieć zabrać dzieci na cmentarz lub w miejsce, gdzie rozsypaliście jego prochy albo sadziliście drzewka pamięci. Dzieci mogą przynieść ze sobą coś specjalnego do pozostawienia na grobie. Niektóre miejsca mają ograniczenia co do tego, co można zostawić na grobie. Na przykład, mogą nie dopuszczać balonów, pluszaków czy dzwoneczków. Dobrze byłoby dowiedzieć się z wyprzedzeniem, czy istnieją takie ograniczenia, aby nie zawieść dziecka, które chce zabrać ze sobą coś specjalnego.

Rocznice, msze za dziecko i święta

Ważne daty, takie jak rocznice dnia narodzin dziecka, jego śmierci lub terminu porodu, albo rodzinne święta i celebracje mogą być wyjątkowo smutne dla rodziców. Pomocna będzie rozmowa z dziećmi z wyprzedzeniem na temat dat w kalendarzu, które mogą być trudniejsze, niż inne i Was zasmucić. Nie zdziwcie się, jeżeli ważne daty i czas na krótko przed nimi wzbudzą też w dzieciach poczucie smutku.

Święta i inne rodzinne okazje mogą wzbudzać większą tęsknotę za Waszym dzieckiem. Urodziny, szczególnie dzieci, które przeżyły mnogie cięższe, mogą również być słodko-gorzkie. Niektóre rodziny robią coś specjalnego, aby upamiętnić swoje dziecko, np. zapalają dla niego świeczkę albo wybierają wspólnie jakąś dekorację.

Wiele rodzin celebrowa urodziny, rocznice i inne, specjalne okazje zapalając dla dziecka świeczkę, piekąc dla niego ciasto lub odwiedzając jakieś specjalne miejsce, na przykład grób dziecka, miejsce, gdzie rozsypano jego prochy lub inne miejsce, które mocno kojarzy im się z dzieckiem. Jeżeli obchodzicie Święta Bożego Narodzenia, możecie zawiesić dla dziecka skarpetę lub założyć dla niego bombkę na choince, co może pomóc pozostałym dzieciom. Reszta dzieci z łatwością może zaangażować się w te tradycje, co zapewni im komfort i pomoże im poradzić sobie ze smutkiem, który przeżywa cała rodzina.

Kiedy smutek powraca, możesz potrzebować chwili dla siebie. Warto wytłumaczyć dzieciom, dlaczego tak się dzieje, aby uniknąć ich smutku w przyszłości w okresie, gdy emocje i tak już są silniejsze, niż zwykle.

Wyzwania fizyczne i emocjonalne

Istnieje niewiele doświadczeń, które można porównać do traumy związanej ze stratą dziecka. Praktyczne aspekty zajmą Ci czas podczas pierwszych tygodni, w tym samym okresie wraz z rodziną poczujecie wpływ fizyczny i emocjonalny straty, jaką ponieśliście.

Wyzwania fizyczne

Jeżeli jesteś matką biologiczną, będziesz przechodzić czas rekonwalescencji po narodzinach dziecka tak samo, jak gdyby było żywe. Twoje ciało przygotowało się na żywe dziecko i nie zdaje sobie sprawy, że Twoje dziecko nie żyje. Jeżeli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne po porodzie dziecka, bardzo istotna jest odpowiednia opieka lekarska.

Być może Twoje piersi produkują mleko dla dziecka. Może być to bardzo bolesne dla Ciebie fizycznie i psychicznie.

Jeżeli Twoje dziecko zmarło na oddziale noworodków, być może karmiłaś je piersią lub oddawałaś dla niego pokarm.

Możesz zastanowić się nad oddaniem pokarmu do banku mleka. Pomoże ono matkom ekstremalnych wcześniaków, które nie zdążyły wyprodukować dla nich mleka. Ktoś z Twojej opieki zdrowotnej porozmawia z Tobą na ten temat. Znajdziesz również informacje na stronie United Kingdom Association for Milk Banking (UKAMB) www.ukamb.org. Możesz dać swojemu ciału czas na zaprzestanie produkcji mleka w naturalny sposób albo jeżeli wolisz, poproś o leki zwalniające produkcję mleka.

Smutek może być wycieńczający dla wszystkich rodziców, fizycznie, jak i emocjonalnie. Możesz być zmęczona szokiem po śmierci dziecka, decyzjami, które musiałaś podjąć lub

porodem. Mogłaś również doświadczyć stresu spowodowanego podróżami z domu na oddział noworodków i inne wizyty. Mówienie innym ludziom, że Twoje dziecko zmarło również mogło być wyczerpujące.

Inne fizyczne reakcje na traumę to brak apetytu, brak chęci zadbania o siebie i problemy ze snem. Jeśli to możliwe, poproś rodzinę i znajomych o pomoc w opiece nad dziećmi i codziennych zajęciach, takich jak zakupy, gotowanie czy sprzątanie.

Jeżeli miałaś ciążę mnogą lub bliźniaczą, być może będziesz musiała zmierzyć się z sytuacją, gdzie umarły wszystkie lub niektóre dzieci. Jeżeli dzieci, które żyją są chore i na oddziale dla noworodków, możesz być wykończona próbami skupienia się na ich potrzebach i żałobą po zmarłych dzieciach. Czasem bliźnięta lub wieloraczki, które są chore mogą być umieszczone w różnych centrach specjalistycznych w innych częściach kraju. Odwiedzanie ich i radzenie sobie z praktycznymi i emocjonalnymi aspektami Twojego smutku może być niesamowicie trudne.

Relacje seksualne

Podczas żałoby po śmierci dziecka, ludzkie uczucia mogą być bardzo skomplikowane i różnorodne. Mogą mieć one wpływ na Twoje zdrowie i kontakt fizyczny z Twoim partnerem. Możesz podświadomie kojarzyć seks ze stworzeniem Twojego dziecka, co może powodować u Ciebie niepokój związany z uprawianiem seksu. Postaraj się zaakceptować Twoje uczucia zamiast z nimi walczyć i nie myśl, że „musisz być silna”.

Niektórzy nie będą gotowi lub nie będą mogli uprawiać seksu. Dla innych seks będzie źródłem komfortu i pewności związku. Smutek może też doprowadzić u niektórych do spadku libido i ochoty na seks. Szczególnie matki odczuwają, że ich ciała je „zawiodły”, a ich samoocena i pewność siebie bardzo na tym cierpią. Na ciele matki mogą być zmiany i blizny, które powiększa strata dziecka.

Przed decyzją o seksie należy upewnić się, że wszystkie rany mamy po operacji zagoiły się, oraz, że szyjka macicy zamknęła się. W przeciwnym razie, seks może prowadzić do infekcji. Powinniście również unikać seksu oralnego, gdzie mama jest jego odbiorcą, ponieważ istnieje niewielkie ryzyko dostanie się powietrza do przepływu krwi mamy, co może być śmiertelne w skutkach.

Powrót do zdrowia po porodzie zajmuje około sześciu tygodni, ale smutek, żaloba i fizyczne skutki mogą mieć wpływ na różne reakcje ciała. Na przykład suchość pochwy i problemy z erekcją są częstymi fizycznymi reakcjami na traumę. Czasem bliskość fizyczna wystarczy w czasie, gdy oboje wracacie do zdrowia.

Pary często czekają na wizytę kontrolną po sześciu tygodniach od porodu zanim zaczną myśleć o seksie. Niektórzy wolą poczekać o wiele dłużej. Jest to ciężki i skomplikowany czas, więc bądź cierpliwa wobec siebie i swojego partnera. Możesz porozmawiać ze swoją położną lub lekarzem o metodach antykoncepcji, jeżeli wraz z partnerem tego chcecie.

Jeżeli potrzebujesz wsparcia specjalisty, możesz zadzwonić na Infolinię Sands albo umówić wizytę u lekarza rodzinnego, aby zostać skierowaną na terapię psychoseksualną.

Wyzwania emocjonalne

Emocjonalny wpływ straty dziecka jest długoterminowy. Możesz być w szoku, czuć się otępiła, zła, możesz robić sobie wyrzuty, odczuwać smutek, pustkę, winę, obwiniać samą siebie, stracić pewność siebie i przeżywać wiele innych emocji. Może być Ci ciężko zaakceptować stan rzeczy, ale ważnym jest przeżycie żaloby na swój sposób oraz szukać wsparcia, kiedy będziesz go potrzebować. Niektórzy mogą próbować zmieniać temat w rozmowie o Twoim dziecku, niechcący powiedzieć coś drażliwego lub bolesnego dla Ciebie. Mogą nie wiedzieć, co powiedzieć albo obawiać się, że wzbudzą w Tobie jeszcze większy ból. Wielu rodziców po stracie dziecka mówi, że niektórzy znajomi i sąsiedzi przechodzą na drugą stronę ulicy, aby uniknąć rozmowy z nimi lub mogą zupełnie przestać się do nich odzywać. Poniższa animacja może pomóc Tobie, a także rodzinie i znajomym, aby mogli Cię wesprzeć:

www.sands.org.uk/findingthewords.

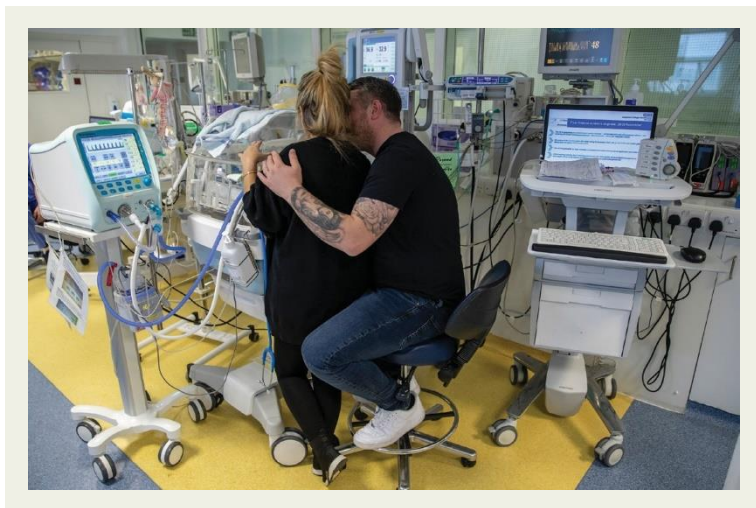
Istnieje wiele sposobów na wyrażenie smutku. Różnią się one u każdej osoby i mogą zmieniać się w miarę upływu czasu. Świadomość tego, czego potrzebujesz, pomoże Ci wyrazić smutek w sposób odpowiedni dla Ciebie.

Wielu rodziców zwraca się o pomoc do Sands. Możesz zadzwonić na naszą Infolinię, podzielić się swoimi przeżyciami z innymi w naszej internetowej społeczności, wziąć udział w spotkaniu lokalnej grupy wsparcia Sands i spotkać się z innymi rodzicami, którzy stracili dzieci i ich rodzinami. Możesz też skontaktować się z osobą z Sands, która wprowadzi Cię do grupy albo ściągnąć naszą aplikację Sands Bereavement Support App.

Sands będzie wspierać Cię tak długo, jak będzie Ci to potrzebne.

“ Nie mogłam spać, miałam przerażające nawroty scen porodu i oddziały obserwacji. Płacz noworodków wzbudzał we mnie panikę, od której chciałam uciekać. Środowisko, w którym przebywałam oraz to, że nie mogłam mówić o porodzie stworzyły koszmary we śnie, jak i na jawie. Cheryl ”

Prawdopodobnie cierpisz z powodu straty dziecka, jak i własnych marzeń oraz nadziei. Aż do lat 80-tych śmierć dziecka była postrzegana jako mało istotna, a rodzicom nie okazywano wiele wsparcia lub zrozumienia. Rodzicom kazano „zapomnieć” o dziecku, postarać się o inne i żyć dalej, jak gdyby nic się nie wydarzyło.



Jednak nawet przy czulej i pomocnej opiece, smutek po śmierci niemowlęcia pozostanie na długi czas.

Silne uczucia smutku i straty są normalne, ale możesz odczuwać, że Twój smutek trwa dłużej, niż się spodziewasz. Jeżeli codzienne czynności lub praca nadal sprawiają Ci trudności po wielu miesiącach, powinnaś zwrócić się o pomoc specjalisty.

Możesz też umówić się na wizytę do lekarza rodzinnego i wytłumaczyć, jak się czujesz. Lekarz może skierować Cię do specjalisty po pomoc. Jeżeli chcesz, możesz też poszukać terapii na własną rękę.

Możesz znać kogoś, kto doświadczył śmierci niemowlęcia lub przeszedł przez to doświadczenie w przeszłości. Porównywanie własnego smutku do innego rodzica albo samej siebie podczas straty innego dziecka nie będzie pomocne, ponieważ każda żałoba jest inna dla każdego człowieka. Jednak rozmowa o Twoim doświadczeniu może być pomocna.

Istnieją różne teorie dotyczące smutku. My opisaliśmy poniżej dwie z nich, aby pomóc Ci zrozumieć i zagłębić się w Twój smutek na

przestrzeni czasu. Nie istnieją oczekiwania, że po określonej ilości czasu “wszystko będzie dobrze” lub “normalnie”.

“ Mój mąż wrócił do pracy, co pomogło mu się skupić. Moje dzieci wróciły do szkoły. Ja byłam na urlopie macierzyńskim bez dziecka, którym miałam się opiekować. Coraz bardziej pogrążałam się w smutku. Gdy dowiedzieliśmy się, że Rebecca umarła przez komplikacje, dodało to poczucia winy. Przejęło mnie cała.”

Natasha

Teoria Elisabeth Kübler-Ross opisuje pięć etapów żałoby: zaprzeczenie , gniew , depresja , negocjacje i akceptacja. Te fazy niekoniecznie występują w takiej kolejności. Dowolna faza może pojawić się w dowolnym czasie, możesz też doświadczyć ich kilku naraz.



Model dr Lois Tonkin opisuje “życie wokół smutku”. Według niej, smutek pozostaje taki sam, a Twoje życie zaczyna oscylować wokół niego.



Kolor zielony reprezentuje smutek, a słoik odzwierciedla Twoje życie toczące się wokół niego. Smutek po stracie dziecka początkowo zajmuje prawie każdą część Ciebie, ale wraz z upływem czasu i przy odpowiednim wsparciu, Twój smutek nie zmniejsza się, ale inne aspekty Twojego życia zaczynają nabierać znaczenia, tym samym pozwalając Ci na odnalezienie nowej „normalności”.



Powrót do pracy

Jeżeli pracowałaś przed ciążą, musisz zacząć myśleć o powrocie do pracy. Dla niektórych powrót do pracy to przytłaczająca sprawa, innym z kolei pomaga on wrócić do „normalności”. W tej sekcji opiszemy, jakie masz prawa do świadczeń oraz omówimy, jak możesz wrócić do pracy.

Świadczenia i sprawy prawne

Jeżeli to Ty urodziłaś dziecko, a Twoje dziecko zmarło przed lub po porodzie i byłaś przynajmniej w 24 tygodniu ciąży, prawnie jest to martwy poród i należy Ci się taki sam urlop oraz świadczenia, jak matkom, które urodziły żywe dzieci, w tym ustawowy zasiłek macierzyński, dodatkowy zasiłek podczas urlopu macierzyńskiego lub świadczenia państwowe związane z Twoimi zarobkami. Takie same świadczenia przysługują Ci, jeśli Twoje dziecko urodziło się żywe i wkrótce zmarło, nawet jeśli urodziłaś je przed 24 tygodniem ciąży.

Jeżeli prowadzisz własną działalność gospodarczą, nie przysługuje Ci ustawowy zasiłek macierzyński. W zależności od tego, jak długo prowadzisz działalności i od Twoich składek na ubezpieczenie społeczne (National Insurance), może przysługiwać Ci inny zasiłek macierzyński.

Jeżeli jesteś partnerem/partnerką lub współmatką, należy Ci się jeden do dwóch tygodni urlopu rodzicielskiego/tacierzyńskiego. Pary mogą też skorzystać z opcji dzielonego urlopu (Shared Parental Leave) pod warunkiem, że wzięły urlop przed śmiercią dziecka.

Jeżeli Twoje dziecko zmarło przed porodem i przed 24 tygodniem ciąży, prawnie jest to „późne poronienie”. Niestety w tym wypadku nie przysługuje Ci urlop, ani zasiłek macierzyński.

Matki biologiczne, które poroniły we wczesnej lub późnej fazie ciąży mogą mieć dostęp do zwolnienia chorobowego pod warunkiem, iż wypisze je lekarz rodzinny. Dobrą praktyką pracodawców jest osobne odnotowanie chorobowego z powodu poronienia od innych urlopów chorobowych, aby nie liczyły się jako jedno. Długotrwała choroba może być liczona jako urlop chorobowy. Od pracodawcy będzie zależało, czy rodzic może uzyskać urlop okolicznościowy z powodu żałoby.

Ustawa o Żałobie Rodzica (Zasiłku i Urlopie) w Wielkiej Brytanii wejdzie w życie w 2020 roku. Pracodawcy będą według niej zobowiązani do zapewnienia dodatkowych dwóch tygodni płatnego urlopu dla każdego rodzica dziecka, które zmarło przed 18 rokiem życia. Długość tego urlopu nie będzie zależna od czasu pracy. Rodzice dzieci urodzonych jako martwe również będą mieć prawo do tego urlopu. Zakłada się, iż ten urlop będzie można wziąć w ciągu 56 dni od śmierci dziecka, jednak nie musi zostać wykorzystany za jednym razem. Urlop Żałobny Rodzica jest niezależny od urlopu macierzyńskiego.

Decyzja o powrocie do pracy

Decyzja o tym, kiedy wrócić do pracy będzie zależała od Twojego samopoczucia, zdrowia, finansów i czynników zależnych od zakładu pracy. Matki biologiczne, które otrzymają zasiłek macierzyński nie będą musiały przez pewien czas myśleć o powrocie do pracy.

Kiedy będziesz gotowa pomyśleć o powrocie do pracy, powinnaś skontaktować się z pracodawcą w celu omówienia szczegółów. Pracodawca może zaoferować Ci, albo sama możesz zaproponować powrót do pracy etapami. Może to oznaczać pracę tylko kilka dni lub godzin w tygodniu. Możesz też pomyśleć o pracy z domu. Jeżeli pracujesz na pełen etat, możesz poprosić o pracę na pół etatu przez pewien czas. Mimo, iż pracodawcy są prawnie zobowiązani rozpatrzyć prośbę, nie muszą w świetle prawa jej zaakceptować.

Po uzgodnieniu daty powrotu do pracy, pomocna może okazać się rozmowa z Twoim kierownikiem lub pracodawcą na temat tego, jak się czujesz oraz co może ułatwić Ci powrót do pracy. Możesz zapytać, czy możesz odwiedzić miejsce pracy i nieformalnie spotkać się z Twoimi współpracownikami, zanim wrócisz do pracy. Pomyśl, w jaki sposób poinformujesz managera i współpracowników o Twojej sytuacji oraz, czy chcesz powiedzieć im o tym bezpośrednio lub przez managera lub zaufaną osobę z pracy w Twoim imieniu.

Jeżeli nazwałś dziecko, możesz powiedzieć o tym w pracy, jak i poinformować współpracowników na tyle, na ile uważasz to za stosowne, o tym, jak umarło dziecko oraz ujawnić inne szczegóły, które pomogą im zrozumieć Twoją sytuację. Poinformuj pracodawcę, jeżeli chciałabyś, aby zrobili coś jeszcze lub aby powiedzieli Twoim współpracownikom o czymś, co może Ci pomóc.

„Decyzję o powrocie do pracy podjąłem sam i był to dla mnie odpowiedni czas pod warunkiem, że po powrocie nie będę czuł, że wróciłem za szybko i będę mógł wziąć dodatkowy urlop.

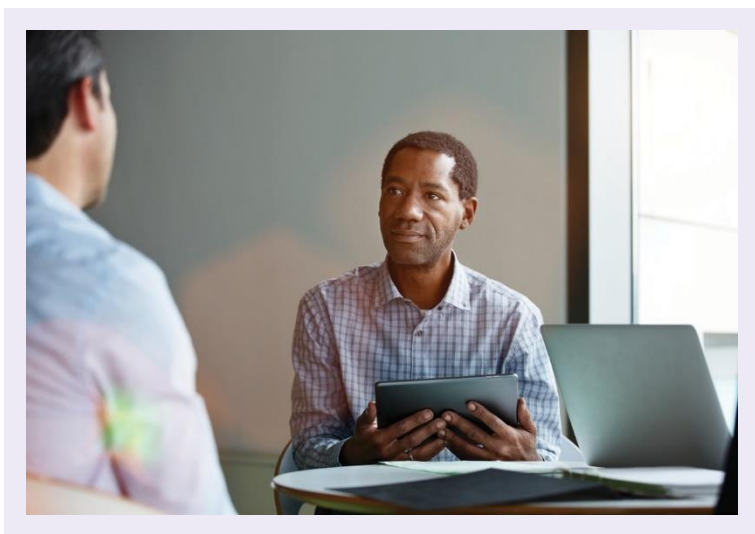
Andrew

Powrót do pracy

Oprócz ponownego przyzwyczajania się do Twojej roli w pracy, mogą pojawić się inne czynniki, które sprawią Ci trudność. W pracy mogą być ciężarne koleżanki lub inne będące na urlopie macierzyńskim, odwiedzające miejsce pracy z nowym dzieckiem. W pracy mogą być też osoby, które same wcześniej doświadczyły śmierci dziecka. Jeżeli jesteś matką biologiczną, współpracownicy widzieli Cię w ciąży, więc będą bardziej wyczuleni na Twoją sytuację.

Strata dziecka może być mniej oczywista w przypadku ojców, współmatek, rodziców zastępczych i adopcyjnych, co może pogorszyć ich poczucie wyizolowania.

Smutek potrafi być wycieńczający. Twój poziom zmęczenia może Cię zaskoczyć, możesz też mieć trudności z koncentracją i pamięcią. Możesz czuć się bardziej wyczerpana na słowa innych i może brakować Ci pewności w podejmowaniu decyzji. Niektórzy rodzice są sfrustrowani tym, co się z nimi dzieje i martwią się, że nie radzą sobie w pracy tak, jak kiedyś. Jednak te wszystkie reakcje to powszechne skutki smutku i powinny ustąpić z biegiem czasu i dzięki odpowiedniemu wsparciu.



Jeśli nagle poczujesz się przytłoczona, zrób sobie przerwę, jeśli możesz. Wyjdź na krótki spacer albo znajdź przestrzeń, gdzie będziesz mogła pobyć chwilę sama. Pomocna może być rozmowa z zaufaną osobą z pracy na osobności, telefon do członka rodziny lub przyjaciela albo na infolinię Sands. Jeżeli powrót do pracy okaże się zbyt trudny, porozmawiaj z kierownikiem lub pracodawcą o dodatkowym urlopie albo z lekarzem rodzinnym, aby wypisał Ci urlop chorobowy.

Ważne daty i rocznice

Niektóre daty i dni przed nimi mogą być szczególnie ciężkie, np. rocznica terminu porodu Twojego dziecka lub data jego śmierci. Wielu rodziców, którzy stracili dzieci czują się szczególnie źle przed lub w trakcie specjalnych okazji. Jeżeli chodziliście do szkoły rodzenia, wieści o narodzinach innych dzieci mogą być szczególnie trudne.

Zastanów się nad wzięciem urlopu podczas tych trudnych dla Ciebie dni. Może to Cię uspokoić albo dać Ci szansę na zrobienie czegoś, co ma dla Ciebie szczególne znaczenie. Od wejścia ustawy w życie w 2020r, jeśli te dni przypadną w ciągu 56 dni od śmierci dziecka, możesz wykorzystać w tym celu urlop w ramach Ustawy o Żałobie Rodzica (Zasiłku i Urlopie).

Powrót do pracy może przywrócić Ci pewien sens „normalności”, nawet, jeśli nic nie wydaje Ci się normalne. Ustanowienie pewnej życiowej rutyny nie oznacza, że nie będą momenty, kiedy będziesz musiała wziąć dnia wolnego, aby poradzić sobie ze smutkiem lub, że „zapominasz” o dziecku i jego pamięci. W pracy ważna jest komunikacja Twoich potrzeb praktycznych i emocjonalnych, aby pracodawca był tego świadomy. Zespół pomocy Sands może pomóc Ci w poinformowaniu o tym Twojego pracodawcy lub kierownika.



Informacje i wsparcie dla rodziny i przyjaciół

Ta sekcja została opracowana dla dziadków, kuzynów, cioć i wujków, współpracowników i przyjaciół rodziców dziecka.

Każde z Was, czytelników, miało własną relację z dzieckiem i rodziną.

Współczujemy Wam z całego serca, że tak ważne dla Was dziecko zmarło.

Wiemy, że jest to bardzo smutny i ciężki czas dla rodziców dziecka, dla Was i całej rodziny. Ważne jest, aby poszukać wsparcia, jeśli go potrzebujecie oraz świadomość wpływu, jaki śmierć wywarła na Was i Waszych bliskich.

Żałoba po dziecku

Śmierć dziecka w którymkolwiek momencie ciąży do ogromna żałoba dla jego rodziców. Jednak, wpływ śmierci na dalszą rodzinę często nie jest do końca rozumiany. Nie każdy rozumie żałobę innych członków rodziny i bliskich przyjaciół oraz potrzebę rozmowy na ten temat.

Niektórzy zmieniają temat, gdy ktoś napomknie dziecko lub niechcący powiedzą coś drażliwego lub bolesnego. Ludzie często nie wiedzą, co powiedzieć i boją się, że sprawią komuś ból. Wielu rodziców po stracie dziecka mówi, że niektórzy znajomi i sąsiedzi przechodzą na drugą stronę ulicy, aby uniknąć rozmowy z nimi lub mogą zupełnie przestać się do nich odzywać. Może to przytrafić się również Tobie. Poniższa animacja może Ci pomóc: www.sands.org.uk/findingthewords.

Możliwe, że odczuwasz smutek z powodu śmierci dziecka, a także utraty własnych nadziei i marzeń. Możesz też bardzo współczuć rodzicom. Świadomość, że bliska osoba bardzo cierpi i brak możliwości jej ochrony lub pomocy może być bardzo trudna. Jako członek rodziny możesz również doświadczyć trudnych emocji

związanych z poczuciem winy, jeżeli dziecko miało chorobę genetyczną, nawet jeśli nie mogłeś/mogłaś temu zaradzić, ani zapobiec.

Śmierć dziecka może również przywołać bolesne wspomnienia własnych doświadczeń utraty dziecka przez krewnych i znajomych. Aż do lat 80-tych śmierć dziecka była postrzegana jako mało istotna, a rodzicom nie okazywano wiele wsparcia lub zrozumienia. Rodzicom kazano „zapomnieć” o dziecku, postarać się o inne i żyć dalej, jak gdyby nic się nie wydarzyło. Możliwe jest więc, iż nie mogli zobaczyć, ani potrzymać swoich dzieci w ramionach, ani zbudować żadnych specjalnych wspomnień. Jednak nawet przy czułej i pomocnej opiece, smutek związany ze śmiercią dziecka może zostać przywołany wiele lat później.

Doświadczenie silnych emocji smutku i straty jest normalne. Zawsze możesz skorzystać z zasobów Sands i zadzwonić na infolinię. Jeżeli codzienne czynności lub praca nadal sprawiają Ci trudności, zwróć się o pomoc do specjalisty. Możesz też umówić się na wizytę do lekarza rodzinnego i wytłumaczyć, jak się czujesz. Lekarz może skierować Cię do specjalisty po pomoc. Jeżeli chcesz, możesz też poszukać terapii na własną rękę. Jeżeli potrzebujesz wsparcia w tym zakresie, koniecznie skontaktuj się z zespołem Sands Bereavement w tej kwestii.

Opieka zdrowotna

Rodzicom zazwyczaj daje się wybór porodu, spędzenia czasu z ich dzieckiem i tego, czego mogą potrzebować do zbudowania wspomnień o dziecku. Nie ma złych lub dobrych decyzji i każdy rodzic musi zdecydować o tym, co jest dla niego najlepsze. W zależności od sytuacji, Ty również możesz zaangażować się w ich sprawy. Istotnym jest, aby słuchać rodziców i nie obarczać ich swoimi poglądami, ani potrzebami.

Szczegóły porodu i oczekiwań na poród znajdziesz w sekcji:
Poród Twojego dziecka.

Zobaczenie dziecka i trzymanie go w ramionach

Jeżeli dziecko urodziło się martwe lub umarło krótko po porodzie, rodzice będą mieć wybór, czy chcą zobaczyć i potrzymać ich dziecko. Dla wielu rodziców czas spędzony z ich dzieckiem to drogie wspomnienie. Jednak nie wszyscy rodzice się na to decydują. Rodzice mogą zapytać Cię, czy chcesz potrzymać i zobaczyć dziecko. Jeśli tak zrobią i tego chcesz, może to być wspomnieniem dzielonym wraz z rodzicami w przyszłości. Rodzice mogą również uznać trzymanie ich dziecka przez inną osobę za pomocne. Jeżeli rodzice poproszą Cię o zobaczenie lub potrzymanie dziecka i nie czujesz się na siłach, aby to zrobić, daj o tym znać rodzicom w jak najbardziej delikatny sposób.



Jeżeli dziecko umarło na oddziale noworodków, możliwe, że miałeś/miałaś okazję zobaczyć je i potrzymać, kiedy jeszcze żyło. Być może odwiedziłeś/odwiedziłaś je w szpitalu i przyniosłaś/przyniósłeś mu jakiś upominek. Być może widziałeś/widziałaś je w inkubatorze podłączone do całej masy rurek tylko w pieluszcze. To może być pierwszy raz, kiedy zobaczysz je w ubranku i bez rurek.

Tworzenie wspomnień

Rodzice mogą chcieć stworzyć wspomnienia z dzieckiem i w zależności od ich decyzji, możesz zapytać o zachowanie Twoich własnych pamiątek.

Jeżeli rodzice zdecydują się na zrobienie dziecku zdjęć, mogą one być samego dziecka, z jednym z rodziców lub obojgiem, z jego rodzeństwem, z Tobą lub innymi członkami rodziny. Być może zechcesz zatrzymać zdjęcie i ustawić je gdzieś w domu.

Pamięć o dziecku

Nie tylko rodzice, ale wielu członków rodziny i przyjaciół będzie również odczuwać „fale” smutku, gdy inne dzieci, które znają i, które urodziły się w podobnym czasie, pójdą do przedszkola albo do szkoły i zaczną być niezależne. Postępy żyjącego dziecka zawsze będą przypominać nam „co by było, gdyby”. Być może zechcesz obchodzić rocznice związane z dzieckiem lub będziesz dzielić je z rodzicami dziecka.

Oferowanie wsparcia

Oferowanie wsparcia może być w tym czasie skomplikowane. Twój poziom zaangażowania może zależeć od Twojej relacji z rodzicami dziecka i tego, jak radziłeś/radziłaś sobie ze wspólnymi problemami i smutkiem w przeszłości.

Niektórzy rodzice będą potrzebować czasu i prywatności, aby poradzić sobie z zaistniałą sytuacją. Mogą chcieć z Tobą porozmawiać, ale też mogą woleć porozmawiać z kimś innym albo skorzystać z pomocy zespołu Sands.

Słuchaj uważnie rodziców, aby zrozumieć, jakiej pomocy potrzebują. Każdy inaczej przeżywa smutek, więc zaoferowanie jakiejś formy wsparcia, która zadziałała dla Ciebie, może nie przynieść dla nich takich samych skutków.

Jeżeli rodzice odmówią Twojej pomocy i chcą być sami, możesz poczuć się zraniona/zraniony lub odepchnięty/odepchnięta. Jednak, rodzice muszą zrobić to, co jest dla nich najlepsze w tym okresie. To nie znaczy, że nie doceniają Twoich wysiłków i nie przyjmą wsparcia, kiedy będą gotowi. Mogą być również w stanie tak wielkiego stresu, że nie będą w stanie docenić Twoich prób pomocy.

Istnieje niewielka granica pomiędzy byciem pomocnym, a zbyt ingerowaniem w sprawy. Okazanie rodzicom w żałobie troski, gdy sam/sama cierpisz też nie jest łatwe, ponieważ mogą poczuć, że muszą Cię wspierać, albo, że Twój smutek „przysłania” ich cierpienie. Być może powinienes/powinnaś wesprzeć ich i zapewnić, że nie muszą Cię pocieszać. Zespół pomocy Bereavement Support Services Team służy wsparciem dla rodziców, jak i innych członków rodziny oraz przyjaciół.

Relacje mogą być bardziej napięte w okresie żałoby, a smutek może przysłonić punkt widzenia innych ludzi i utrudnić zaakceptowanie ich metod na wykonywanie różnych czynności. Warto jest pamiętać, iż uwagi na temat radzenia sobie z sytuacją przez rodziców albo porady, jak powinni odbywać żałobę, mogą być bolesne. Najlepsza forma wsparcia to słuchanie.

Możesz odbywać żałobę po dziecku wspólnie z rodzicami pod warunkiem, że każdy zrobi to, czego potrzebuje sam dla siebie. Czasem lepiej jest odbyć żałobę osobno.

Szukanie wsparcia dla siebie

Wsparcie drugiej osoby w tym trudnym czasie może być ogromnym wyzwaniem, jeżeli samemu nie masz dostępu do odpowiedniego wsparcia. Posiadanie miejsca, w którym możesz wyrazić swój własny ból może bardzo pomóc. Być może masz przyjaciół, na których możesz liczyć. Możesz również skontaktować się z Sands- zapewniamy wsparcie rodzicom, ich rodzinom, a także każdej osobie, która w jakiś sposób odczuła śmierć.

Używanie imienia dziecka

Jeżeli rodzice nazwali dziecko i chcą, aby używać jego imienia, istotnym jest, abyś się do tego stosował/-a. Nazywanie dziecka po imieniu to ważny sposób na jego upamiętnienie. Możesz również włączać dziecko do odpowiedzi na pytanie, ilu masz wnuków, kuzynów, bratanków i siostrzenic, ale zapytaj rodziców, czy wyrażają na to zgodę.

Wsparcie dla partnera

Być może zauważyłeś/-aś, że większość ludzi skupia się na wspieraniu mamy dziecka i zakłada, że jej partner/-ka będzie w stanie ją wesprzeć. Ludzie często nie zdają sobie sprawy, że rodzice, którzy fizycznie nie urodzili dziecka, mogą również być poważnie dotknięci śmiercią ich dziecka. W efekcie, ich odczucia i potrzeby nie są rejestrowane. Oprócz doświadczania własnego smutku i żałoby, partner/-ka często jest świadkiem bólu matki biologicznej i na pewno doceni pytanie, jak sobie radzi oraz to, że ktoś zauważył jej/jego ból.

Często to partner/-ka ma ciężkie zadanie powiadomienia rodziny i przyjaciół o śmierci dziecka i musi być odbiorcą ich szoku i bólu. Jeżeli para ma już inne dzieci, musi też upewnić się, że dzieci mają zapewnioną opiekę i wytłumaczyć im, co się stało. Kiedy mama jest chora lub istnieje zagrożenie jej życia, partner/-ka musi zmierzyć się z dodatkowym strachem i zmartwieniami.

Rodzice adopcyjni i zastępczy

Przyszli rodzice zastępczy i adopcyjni mogą oczekiwać narodzin dziecka. Istotnym jest, aby traktować śmierć jak śmierć również ich dziecka i wspierać ich w miarę ich potrzeb. Być może nie będą brać aktywnego udziału w przygotowaniach do pogrzebu lub podejmować żadnych praktycznych decyzji, ale nadal doświadczą wielkiej straty. Mogą szukać własnych sposobów na uczczenie śmierci dziecka i mogą potrzebować wsparcia. Warto zapytać ich, czy czegoś potrzebują.



Zostanie rodzicami przez matkę zastępczą

Jeżeli dziecko urodziła matka zastępcza (tzw. surogatka), jedno lub oboje rodziców byłoby genetycznie powiązane z dzieckiem. Mimo, iż żadne z nich nie byłoby w ciąży, jako przyszli rodzice, nadal doświadczą bólu po śmierci ich dziecka i będą potrzebować pomocy.

Matki zastępcze ("surogatki"), czyli będące w ciąży, ale nie zamierzające zatrzymać dziecka, nadal mogą potrzebować pomocy po śmierci niemowlęcia. Mimo, że ich materiał genetyczny niekoniecznie został przekazany dziecku, nadal mogą odczuwać żalobę po dziecku i będą zmuszone zmierzyć się z takimi samymi wyzwaniem, jak matki biologiczne.

Relacje między partnerami

Śmierć dziecka może wyrzucić na parze ogromny stres. Partnerzy mogą mieć ogromne trudności w znalezieniu wsparcia w sobie nawzajem, gdy cierpią, szczególnie dlatego, że mogą odczuwać różne emocje na różnych etapach. Może być im także ciężko zrozumieć reakcje i zachowania drugiej osoby.

Jeżeli rodzice po stracie dziecka czują złość i ranią się nawzajem, możesz pokusić się o „wybranie strony”. Jednak, bardziej pomocnym będzie wsparcie obu rodziców.

Samotni rodzice

Samotni rodzice mogli nie mieć partnera lub mogli nie doświadczyć wsparcia ze strony ich partnera. Związek mógł także rozpaść się w trakcie ciąży lub na skutek stresu związanego ze śmiercią dziecka. Samotny rodzic będzie potrzebował bardzo dużego wsparcia rodziny i przyjaciół, istotnym jest zapewnienie mu wsparcia na tyle, na ile to możliwe.

Młodzi rodzice

Młodzi rodzice prawdopodobnie również będą wymagać praktycznej pomocy i wsparcia, nawet, jeśli jest ich oboje. Może to być bardzo pomocne, jeżeli młodzi znajomi rodziców nie są w stanie zapewnić im wsparcia.

Ważne jest, aby nie oceniać młodych kobiet, ponieważ zaszły w ciążę i zakładać, że ciąża była błędem. Jeżeli rodzice nadal są w szkole lub innej placówce edukacyjnej, może ona zaoferować im wsparcie. Sands może podjąć z nimi współpracę, aby upewnić się, że wsparcie zapewnione jest im w delikatny sposób.

Pogrzeby

Jeżeli rodzice zdecydowali się na pogrzeb dla dziecka, możesz pomóc im go zorganizować. Mogą potrzebować czasu na podjęcie odpowiednich dla nich decyzji. Może to być trudne, szczególnie, jeżeli w grę wchodzi różne religie w rodzinie. Możesz pomóc rodzicom i dać im czas na podjęcie decyzji, a także wesprzeć ich w poszukiwaniu odpowiednich opcji.

Pomoc w domu

W ciągu pierwszych dni i tygodni po śmierci dziecka, wielu rodziców ma ogromne trudności w wykonywaniu codziennych czynności, takich jak gotowanie, sprzątanie, zakupy, płacenie rachunków czy wychodzenie z psem na spacer. Możesz pomóc rodzicom przez wyręczenie ich w którejś z tych czynności. Jednak, czasem rodzicom może też być potrzebna chwila prywatności, nawet, jeśli w innych momentach będziesz im potrzebna/-y.

Taktownym byłoby zapytanie, czy powinnaś/powinieneś wyjść po udzieleniu pomocy rodzicom. Z drugiej strony, jeśli potrzebują, abyś został/a dłużej, a masz ograniczony czas, daj im o tym znać na początku wizyty.

Pozbycie się rzeczy dziecka

Czasem rodzina i znajomi próbują chronić rodziców przed bólem usuwając sprzęt, ubranka i inne rzeczy, które zostały kupione dla dziecka. Ważne jest sprawdzenie, czy to naprawdę im pomoże. Wielu rodziców woli samemu uporać się z tym zadaniem, mimo, że

mogą minąć całe tygodnie, a nawet miesiące, zanim będą w stanie się za to zabrać. Porządkowanie rzeczy dziecka etapami może pomóc im w procesie żałoby, dlatego bardzo ważnym jest, aby nie pospieszać rodziców i skłaniać ich do pozbycia się lub oddania rzeczy, które mieli przygotowane dla dziecka.

Inne ciąży i porody

Niektórym rodzicom w żałobie może być ciężko przebywać z ciężarnymi kobietami lub nowymi rodzicami i noworodkami. Jeżeli ktoś z rodziny jest w ciąży lub ma zdrowe dziecko, może to być bardzo trudne dla rodziców zmarłego dziecka, jak i zdrowego: mogą czuć się ograniczeni i mogą czuć się niezręcznie świętując narodziny swojego dziecka.

Należy zdać sobie z tego sprawę i dać rodzicom w żałobie szansę na prywatne spotkanie z dzieckiem, kiedy będą na to gotowi.

Inni krewni i znajomi

Być może rodzice korzystają ze wsparcia innych członków rodziny i przyjaciół, a nie Twojego, co może być dla Ciebie bolesne. Bądź świadomy/-a tego, iż ich potrzeba pomocy jest w tym momencie priorytetem, a nie Twoja. Na początku często każdy chce pomóc, ale będą potrzebować wsparcia przez wiele miesięcy i lat.

Inne dzieci

Niemowlęta i bardzo małe dzieci mogą nie rozumieć, co się stało, ale potrafią odczuć emocje innych ludzi. Ich zachowania mogą ulec zmianie. Na przykład, mogą być bardziej zależne, mogą też zmienić się ich zwyczaje żywieniowe i sen.

Może być to bardzo trudne dla rodziców w żałobie, którzy i tak są wykończeni. Jeżeli możesz pomóc im w opiece nad dziećmi, umożliwi im to spędzenie czasu ze sobą. Dzieci mogą też poczuć się

docenione i ważne, jeżeli będzie zajmować się nimi kochający i zaufany członek rodziny lub przyjaciel. Jednak, niektóre dzieci będą wołały zostać w swoim domu pod opieką rodziców.

Ważnym jest, aby to rodzice powiedzieli swoim dzieciom, co się stało. Informacje te muszą zostać przystosowane do wieku i poziomu zrozumienia dziecka. Dziecko może zadawać pytania i to rodzice zdecydują o tym, jakie informacje mu przekazać. Pomocna dla Ciebie może być wiedza o tym, co zostało omówione z dziećmi. Postaraj się też użyć takiego samego języka i nie udzielaj dziecku informacji, na które rodzice nie wyrazili zgody.

Możesz również zauważyć zmianę rodziców w ich podejściu do żyjących dzieci. Na przykład, niektórzy rodzice mogą chcieć chronić swoje dzieci. Inni z kolei, mogą „poluzować im reguły”. Postaraj się być wyrozumiały/-a i pamiętaj, że rodzice robią, co mogą w tej ogromnie trudnej sytuacji.

Zbiórki pamięci

Wielu znajomych, członków rodziny i współpracowników rodziców organizuje zbiórki na cele charytatywne ku pamięci dziecka oraz, aby okazać rodzicom wsparcie. Nawet najmniejszy gest, taki jak datek na cele charytatywne, aż po organizację zbiórki pieniędzy ku pamięci dziecka może zapewnić spokój ducha ludziom wiedząc, że ich datki pomogą innym, którzy zmagają się z trudnościami. Istnieje mnóstwo sposobów na to, by uczcić pamięć dziecka. Odwiedź naszą stronę internetową www.sands.org.uk/get-involved albo zadzwoń do naszego zespołu opieki Supporter Care pod numer 0203 908 5525. Porozmawiaj najpierw z rodzicami, aby upewnić się, że nie mają przeciwwskazań co do zbiórki pieniędzy w imieniu ich dziecka.

Przyszłe dni, tygodnie i miesiące

Gdy dowiesz się, że Twoje dziecko umarło, możliwe, że ciężko Ci będzie wyobrazić sobie, że kiedykolwiek przestaniesz czuć ten ogromny ból, a Twój stan pewnego dnia się polepszy. Pożegnanie z dzieckiem i opuszczenie szpitala bez niego będzie prawdopodobnie najcięższą rzeczą, jaką będziesz musiała zrobić w życiu.

Sands będzie Cię wspierać tak długo, jak będzie Ci to potrzebne w przyszłych miesiącach i latach. Oparcie w innych ludziach, którzy przeszli przez to samo doświadczenie może dać Ci nadzieję i pokazać Ci, że Ty też dasz sobie radę. Na naszej stronie internetowej i w mediach społecznościowych znajdziesz historie innych rodziców.

Pierwsze dni

Podczas pierwszych tygodni będziesz powoli dochodzić do siebie i ukończenie nawet najmniejszego zadania będzie sukcesem. Będzie Ci ciężko wykonywać codzienne czynności i możesz nie odczuwać z niczego radości, ani nie dostrzegać żadnych pozytywnych aspektów życia. Jest to zupełnie normalne.

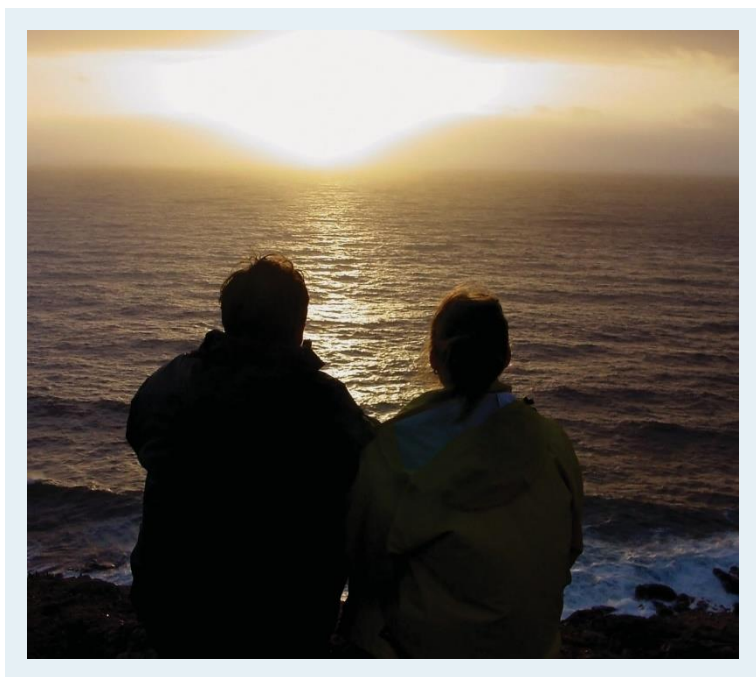
Planowanie pogrzebu Twojego dziecka oraz dni przed nim mogą być ogromnym wyzwaniem. Zespół pomocy Sands Bereavement Support Services jest gotowy wesprzeć Cię w tym okresie.

Ważne daty

Ważne daty, takie jak rocznice dnia narodzin dziecka, jego śmierci, terminu porodu i święta spędzane z rodziną mogą być szczególnie trudne. Dzień Mamy i Ojca mogą być bolesne, nasza Infolinia ma wydłużone godziny pracy w te dni. Często to okres przed tym dniem jest gorszy od samego święta, zaplanowanie czegoś szczególnego może być bardzo pomocne.

Jeżeli masz inne dzieci, porozmawiaj z nimi z wyprzedzeniem o datach w kalendarzu, które mogą być dla Was trudniejsze, aby dzieci wiedziały, że możecie przez pewien czas znów być smutni. Nie zdziwcie się, jeśli dziecko również odczuwa smutek przed tymi dniami i podczas nich.

Święta i inne momenty, w których spotyka się rodzina, mogą sprawić, że będziesz bardziej tęsknić za dzieckiem. Urodziny, szczególnie dzieci, które przeżyły ciężą mnogą lub bliźniaczą, też mogą być słodko-gorzkie. Niektóre rodziny upamiętniają ich dzieci w te dni robiąc coś specjalnego, np. zapalają dla niego świeczkę lub wybierają wspólnie jakąś dekorację, wychodzą na piknik albo robią coś, co od zawsze było w planach, ale nigdy nie było na to czasu. Ważne jest, aby postępować w zgodzie ze sobą.



Wiele rodzin celebrytuje urodziny, rocznice i inne, specjalne okazje zapalając dla dziecka świeczkę, piekąc dla niego ciasto lub odwiedzając jakieś specjalne miejsce, na przykład grób dziecka, miejsce, gdzie rozsypano jego prochy lub inne miejsce, które mocno kojarzy im się z dzieckiem. Jeżeli obchodzicie Święta Bożego Narodzenia, możecie zawiesić dla dziecka skarpetę lub założyć dla niego bombkę na choince, co może pomóc pozostałym dzieciom.

Niektórzy rodzice kupują prezent dla dziecka, które osiągnęłoby kolejny rok życia i oddają go na cele charytatywne. Niektóre rodziny organizują zbiórki pieniędzy dla Sands biorąc udział w wyzwaniu, kto zbierze najwięcej datków, organizują eventy, takie jak sponsorowany spacer pamięci lub oddają pieniądze na cele charytatywne w imieniu ich dziecka. Istnieje wiele sposobów, aby się zaangażować. Dowiesz się więcej klikając link:

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

Ku pamięci

Sands organizuje wiele spotkań i innych możliwości upamiętnienia specjalnych dni i zobaczenia imienia Twojego dziecka w jakimś specjalnym miejscu. Dzieci mogą brać w tym czynny udział, co może zapewnić im pewien komfort i metody na poradzenie sobie ze smutkiem, który przeżywa cała rodzina. Możesz też chcieć spędzić trochę czasu sam/-a, gdy smutek powróci. Warto wytłumaczyć, dlaczego tak się dzieje, aby nie powodować u dzieci jeszcze większego stresu i zmieszania w i tak już trudnym czasie.

Sands Always Loved to wspaniały sposób na uczczenie pamięci o Twoim dziecku. Wraz z organizacją charytatywną MuchLoved zajmującą się stronami internetowymi zadedykowanymi pamięci zmarłych, możemy stworzyć wraz z Tobą stronę internetową ku pamięci Twojego dziecka, przez którą, jeśli tego chcesz, można będzie również składać datki dla Sands. Twoja darmowa, internetowa pamiątka zadedykowana Twojemu dziecku może być zupełnie prywatna albo możesz podzielić się nią z rodziną i przyjaciółmi.

Always Loved to bezpieczna przestrzeń, w której możesz upamiętnić dziecko i pomyśleć w spokoju. Możesz stworzyć piękną, unikatową i osobistą stronę internetową ku pamięci Twojego dziecka, gdzie możesz z łatwością wrzucać historie, wiadomości, kondolencje, zdjęcia, muzykę i filmy. Możesz też pisać internetowy pamiętnik. Więcej informacji znajdziesz na stronie:

www.sands.org.uk/always-loved-tributes.

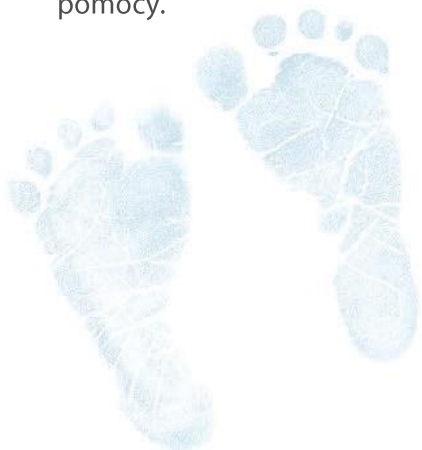


Upływ czasu

Twoja potrzeba wsparcia może ulec zmianie z czasem, gdy znajdziesz „nową normalność”. Nigdy nie zapomnisz o dziecku i Twoje życie będzie toczyć się wokół jego pamięci, a z czasem smutek nie będzie przepełniał każdego aspektu Twojego życia. Smutek to nie jest prosta linia, czasem zawrócisz i złe dni powrócą, kiedy najmniej będziesz się ich spodziewać, a czasem zrobisz kilka kroków naprzód.

Istnieje wiele sposobów na upamiętnienie Twojego dziecka. Na stronie Sands znajdziesz przykłady tego, jak inni ludzie zamienili swój smutek w kolejne wspomnienie swojego dziecka albo znaleźli inny sposób na uczczenie jego pamięci. Ważne jest, aby dać sobie czas i przestrzeń na smutek i pójść naprzód, co każdy robi inaczej. Być może podejmiesz nowe wyzwania albo zostaniesz wolontariuszką przez pewien czas, a kiedy będziesz gotowa, nie będzie to oznaczać, że zapominasz o dziecku albo je zawodzisz. Będzie to zwieńczeniem wszystkiego, co osiągnęłaś i tego, jak daleko zaszłaś.

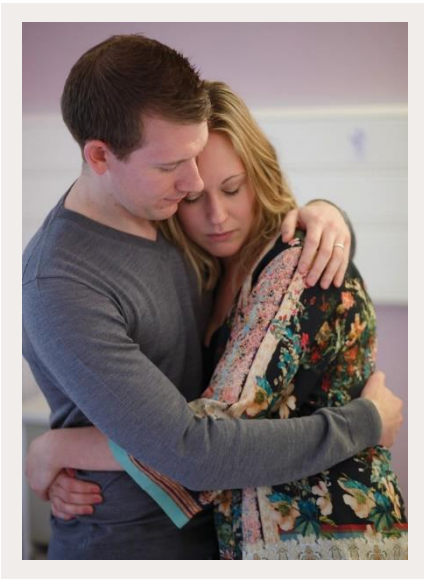
Tak jak w przypadku pierwszych dni żałoby, zauważysz, że Ty, jak i Twoi bliscy przeżywają smutek w inny sposób oraz potrzebują różnych metod wsparcia w różnym czasie. Jeżeli martwisz się o siebie albo czujesz, że Twój stan zaczyna się pogarszać, skontaktuj się z grupą pomocy Sands Bereavement Support Services, Twoim lekarzem rodzinnym lub innym, zaufanym członkiem personelu medycznego. Nagłe zmiany w samopoczuciu Twoim lub Twoich najbliższych mogą być znakami, iż potrzebujecie dodatkowego wsparcia. W tym czasie ciężiej jest szukać pomocy i możesz odczuwać, że „powinnaś” sobie radzić, szczególnie, jeśli upłynął już jakiś czas, ale smutek to nie jest linia prosta, tylko złożony proces i czasem potrzebujemy dodatkowej pomocy.



Myśl o kolejnym dziecku

Po śmierci dziecka być może będziesz zadawać sobie pytanie, czy kiedykolwiek będziecie mogli mieć kolejne dziecko. Rodzina i przyjaciele mogą próbować Cię pocieszyć i zachęcać do myśli o nowym dziecku. Pamiętaj jednak, że Twój smutek i żałoba po dziecku to Twoja sprawa i możesz zacząć myśleć o kolejnym dziecku, kiedy nadejdzie na to odpowiednia pora.

Kolejne dziecko



Jeżeli zdecydujecie się na kolejne dziecko, najlepiej będzie poczekać, aż wszystkie problemy zdrowotne zostaną rozwiązane. Mogą to być obecne wcześniej choroby przewlekłe, choroba podczas poprzedniej ciąży lub rany po porodzie. Możecie też zechcieć poczekać na wizytę kontrolną 6 tygodni po porodzie, zanim znów spróbujecie. Badanie pośmiertne dziecka może też wykazać specyficzne problemy, które należy mieć na uwadze przed kolejną próbą posiadania dziecka.

Porozmawiaj z położną lub lekarzem o metodach antykoncepcji, jeżeli masz takie życzenie. Jeżeli Ty lub Twój/Twoja partner/-ka będzie w ciąży, może być bardzo trudno dzielić się wiadomością o ciąży albo pozwolić sobie na radość i ekscytację z tego powodu. Tak jak w przypadku smutku, Twój partner może doświadczyć emocji związanych z nową ciążą w innym czasie, co może być wyzwaniem.

Po doświadczeniu takiej straty, przekonałaś się na własnej skórze, że nie wszystkie ciąży mają szczęśliwe zakończenia. Jeżeli masz inne dzieci, one też mogą pamiętać czas, gdy zmarła ich siostra lub brat i tak jak Ty, mogą bać się, że znów tak się stanie.

Możesz zauważyć, że Twoje dziecko znów podejmie tematy, które omówiliście po śmierci dziecka, ale może zadać nowe pytania i mieć inne odczucia. Należy zrozumieć, ile dziecko pamięta i spróbować wytłumaczyć mu braki w zrozumieniu. Jeżeli jest to dla Ciebie zbyt stresujące, ktoś z rodziny lub przyjaciół może Ci w tym pomóc.

Opieka prenatalna

Niektórzy rodzice wracają na ten sam oddział macierzyński, a inni nie chcą przeżywać na nowo śmierci poprzedniego dziecka w tym samym miejscu. Jeżeli musisz wrócić do tego samego szpitala i ta myśl Cię stresuje, możesz poprosić o opiekę innego lekarza lub inny zespół położnych, niż ostatnim razem. Dodatkowe środki ostrożności i poczucie niepokoju są w tej sytuacji normalne. Jeżeli cokolwiek martwi Cię w Twojej ciąży, koniecznie porozmawiaj o tym z kimś z personelu. Niektóre oddziały macierzyńskie oferują specjalne konsultacje dla rodziców, którzy doświadczyli śmierci dziecka i oczekują kolejnego, aby pomóc im zrozumieć niepokój i ból związany z nową ciążą, a także zapewnić dodatkowe wizyty i wsparcie..

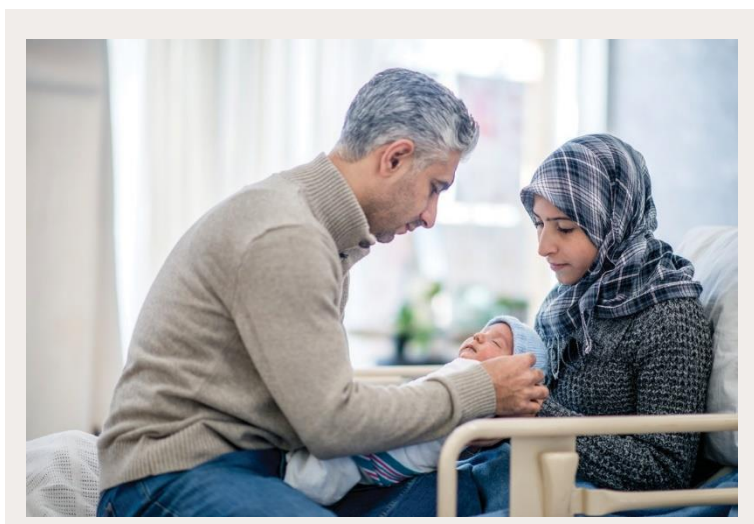
Jeżeli to Ty jesteś w ciąży, możesz czuć się bardzo niespokojna, co może okazać się dużym wyzwaniem, kiedy ciąża dojdzie do momentu, w którym zmarło Twoje poprzednie dziecko. Możesz poprosić o dodatkowe badania dla pewności. Twoja kartoteka powinna być specjalnie oznaczona, aby personel wiedział, że straciłaś w przeszłości dziecko. Sands może zapewnić specjalne naklejki dla lekarzy i pielęgniarek. Pomoże im to mieć pełną świadomość, iż możesz wymagać dodatkowej opieki. Jeżeli chodzisz do szkoły rodzenia, powiedz osobie wykładającej, że Twoje

poprzednie dziecko umarło. Dzięki temu będzie bardziej wyczulona na Twoje potrzeby i zrozumie, dlaczego możesz mieć dodatkowe wątpliwości w porównaniu do innych rodziców biorących udział w zajęciach.

Relacja z nowym dzieckiem

Planowanie pokoiku i wybór ubranek dla dziecka to dla większości rodziców ekscytujące zajęcia. Jednak jeżeli Twoje poprzednie dziecko zmarło, może być Ci trudno nabrać pewności co do rozpoczęcia przygotowań na powitanie nowego dziecka. Porozmawiaj z kimś o swoich niepokojach i poproś kogoś z rodziny lub przyjaciół o pomoc w przygotowaniu szpitalnej torby albo w zakupach ubranek i sprzętu dla dziecka. Możesz też poczekać, aż urodzi się dziecko, zanim dokończysz wszystkie przygotowania.

Możesz obawiać się pokochać nowe dziecko lub nawiązać z nim silne więzi, aż uzyskasz pewność, że dziecko urodziło się całe i zdrowe. Ten strach jest czymś zupełnie naturalnym. Być może zauważysz, że stałaś się nadopiekuńcza po narodzinach dziecka.



Zastanów się nad swoim planem porodu i tym, co powinni wiedzieć ludzie sprawujący nad Tobą opiekę.

Jeżeli nie chcesz kolejnego dziecka

Doświadczenie śmierci wyczekanego i ukochanego dziecka nie znaczy, że automatycznie będziesz chciała starać się o kolejne. Podobnie, możesz uznać, że nie chcesz mieć kolejnego dziecka od razu, ale być może zdecydujesz się na nie w przyszłości. Jeżeli nie jesteś pewna, daj sobie wystarczająco czasu i przestrzeni, aby zastanowić się nad tym, czego chcesz. Możesz być niepewna co do tego przez długi czas.

.

Dorośli i dzieci bliskie Tobie mogą zakładać, że będziesz starać się o kolejne dziecko, co może być dla Ciebie bolesne. Mogą przeżywać żalobę we własny sposób i czuć, że kolejne dziecko pomogłoby im poradzić sobie ze smutkiem. Dla nich może być to prawdą, ale spełnianie oczekiwań innych i pomoc w ich smutku nie jest Twoim obowiązkiem. Nie musisz też szukać powodów, takich jak zły stan zdrowia lub niepłodność, aby tłumaczyć innym, dlaczego nie staracie się o kolejne dziecko.

Być może chcesz odbyć żalobę po zmarłym dziecku i zastanowić się, jak czujesz się jako rodzic dziecka, a nie myśleć o przyszłej ciąży. Możesz też nie chcieć podjąć ryzyka komplikacji, które wystąpiły u zmarłego dziecka lub ryzykować pogorszenia Twojego stanu zdrowia, jeżeli cierpisz na jakieś przypadłości z powodu poprzedniej ciąży. Oprócz tego, możesz obawiać się poczucia straty. Sama myśl o przejściu przez to samo piekło kolejny raz może być przerażająca.

Jeżeli Ty nie chcesz kolejnego dziecka, ale Twój partner/-ka tak, spróbujcie podejść do tego tematu tak, jak rozwiązujecie inne kwestie w swoim związku. Śmierć dziecka może mieć na związek ogromny wpływ. Terapia dla par może okazać się pożyteczna.

Dzięki niej porozmawiacie o swoich uczuciach oraz o wpływie, jaki śmierć dziecka wywarła na Wasz związek.

Odmowa posiadania kolejnego dziecka może być odczuwalna dla Twojego partnera jako jeszcze większa strata. Dla niej/niego ważne będzie znalezienie sposobu na pożegnanie się z dzieckiem, które zmarło, ale też z tymi, które wyobrażał/-a sobie w Waszej przyszłości. Jeżeli skorzystaliście z metody in-vitro, być może pozostały embriony. Decyzja o nieposiadaniu kolejnego dziecka może być szczególnie trudna i spowodować konflikt, ponieważ teoretycznie embriony mogłyby zostać wykorzystane. Możecie przemyśleć kwestię oddania embrionów, aby mogli skorzystać z nich inni ludzie lub naukowcy, jednak nadal może to wywołać poczucie straty, z którym będziecie musieli się zmierzyć.

Specjaliści in vitro rozmawiają z Wami o dostępnych opcjach.

Kiedy nie możecie mieć kolejnego dziecka

Nie wszyscy rodzice będą mieć możliwość ponownej próby poczęcia dziecka. Czasem istnieją osobiste lub zdrowotne przeciwwskazania wobec kolejnej ciąży, takie jak:

„Za bardzo się boimy, by spróbować ponownie. Kolejna próba złamałaby nas. To boli. Chcielibyśmy kolejnego dziecka, nie po to, aby zastąpić nasze zmarłe dziecko, ale dlatego, że nasz dom nie jest kompletny. Próbowaliśmy, ale in vitro nie zadziałało. Staramy się, jak możemy. Dla niektórych z nas tęcza w postaci dziecka nie pojawi się.

Natalie

zdrowie lub wiek matki albo relacje w związku. Rodzice, którzy korzystali z metody in vitro będą musieli zdecydować, czy będą w stanie ponieść emocjonalny i finansowy koszt kolejnej próby.

W tych sytuacjach dobrze jest zastanowić się, skąd zasięgnąć wsparcia. Spotkania grupy wsparcia dla rodziców, którzy doświadczyli śmierci dziecka mogą być pomocne na wiele sposobów, jednak istnieje ryzyko, że będą na nich obecni rodzice, którzy oczekują kolejnego dziecka. Może to spowodować zazdrość, złość lub jeszcze większe poczucie straty.

Smutek związany z pragnieniem posiadania kolejnego dziecka i świadomość, że nie będziecie mogli go mieć może zwiększyć poczucie straty po niedawno zmarłym dziecku. Indywidualna praca z terapeutą, który wesprze każdego z Was osobno może być bardziej pożyteczna, niż grupowe spotkania. Niektóre grupy Sands zostały stworzone specjalnie dla rodziców oczekujących kolejnych dzieci, tym samym umożliwiając innym grupom skupienie się na własnych doświadczeniach i poczuciu straty. Ważne jest, abyście wybrali opcję odpowiednią dla Was. Zespół pomocy Sands Bereavement Support ma doświadczenie we wspieraniu rodziców w różnych sytuacjach, a nasza społeczność internetowa da Wam szansę na dzielenie się doświadczeniami i pomysłami z innymi rodzicami w podobnej sytuacji.



Informacje o Sands

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tym poradniku Ci się przydadzą. Zachęcamy, abyś korzystał/-a z pomocy Sands tak długo, jak będzie Ci to potrzebne.

Nasze usługi są dostępne dla każdego, kto doświadczył śmierci niemowlęcia bez względu na to, jak dawno temu miała ona miejsce. Na naszej stronie internetowej znajdziesz też informacje, jak pomóc Sands naprawdę wesprzeć rodziny w żałobie teraz i w przyszłości. Kliknij link: www.sands.org.uk/get-involved

Historia Sands

Sands to czołowa instytucja charytatywna w Wielkiej Brytanii zajmująca się martwymi porodami i śmiercią noworodków. Celem założonej w 1978 roku organizacji jest redukcja umieralności wśród niemowląt oraz zapewnianie wsparcia ludziom dotkniętym śmiercią dziecka tak, aby otrzymali jak najlepszą opiekę i pomoc, tak długo, jak będą jej potrzebować na terenie całej Wielkiej Brytanii.

Sands stara się zmniejszyć śmiertelność wśród noworodków oraz lepiej zrozumieć przyczyny śmierci niemowląt, przy współpracy z Rządem oraz innymi organizacjami, aby wprowadzić potrzebne zmiany oraz zwiększyć świadomość przyczyn związanych ze śmiercią niemowląt.

Sands wspiera każdą osobę, która została dotknięta śmiercią niemowlęcia przed, w trakcie lub wkrótce po porodzie. Sands zapewnia wsparcie w żałobie na poziomie regionalnym, jak i ogólnokrajowym poprzez darmową infolinię, aplikację mobilną, społeczność internetową, pakiety pomocy rodzinie, pudełka pamięci oraz ponad 100 regionalnych grup wsparcia prowadzonych przez wykwalifikowany personel.

Sands stara się poprawić opiekę dla rodziców i rodzin w żałobie oferując zakres szkoleń oraz zasobów przy współpracy z personelem medycznym, szpitalami i komisjami zdrowia.

Twoje notatki

Twoje notatki



Sands wspiera wszystkich dotkniętych śmiercią noworodka, stara się poprawić opiekę dla rodziców w żałobie oraz funduje badania prowadzące do ratowania życia niemowląt.

Ogólne zagadnienia

020 7436 7940

info@sands.org.uk

www.sands.org.uk



Wsparcie

0808 164 3332



helpline@sands.org.uk

Adres

Sands

Victoria Charity Centre

11 Belgrave Road

London SW1V 1RB



Spółeczność internetowa Sands

www.sands.community



Aplikacja Sands Bereavement Support

www.sands.org.uk/app



Registered with
**FUNDRAISING
REGULATOR**

© Sands 2019. Jest organizacją charytatywną zarejestrowaną w Anglii i Walii (299679) oraz w Szkocji (SC042789). Działamy także w Północnej Irlandii. Gwarancja spółki z.o.o. zarejestrowana w Anglii i Walii pod numerem 2212082.