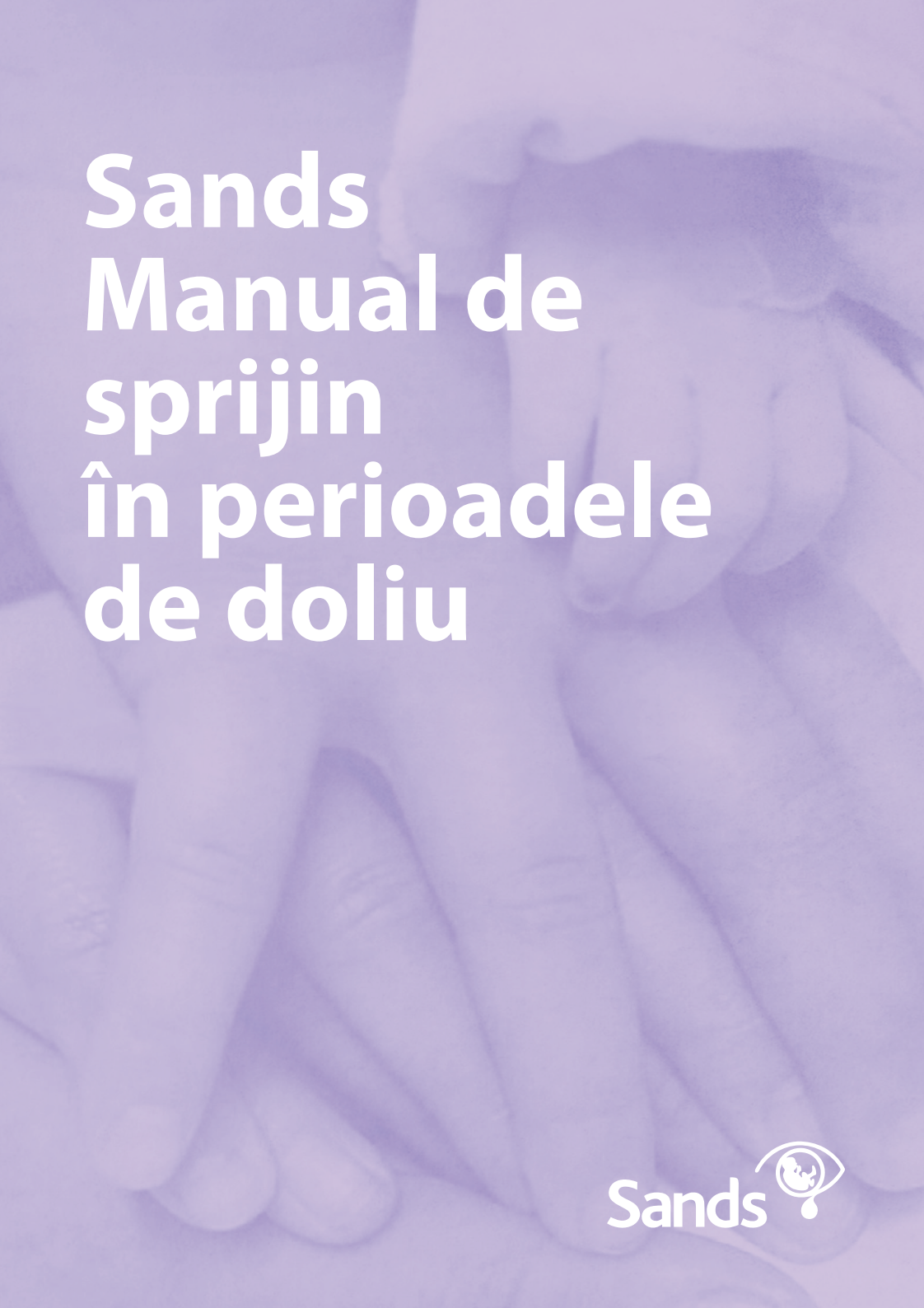
Sands Manual de sprijin în perioadele de doliu



Limbajul folosit

Înțelegem că este posibil ca unele persoane să fi avut mai mulți bebeluși care au decedat în aceeași perioadă, dar pentru a facilita citirea acestei cărți, folosim termenul „bebeluș" în loc de „bebeluși" pentru a face referire atât la un singur bebeluș, cât și la mai mult de unul.

Nu știm dacă bebelușul dumneavoastră a fost băiat sau fată și nu toți părinții știu sexul bebelușilor care au decedat. Prin urmare, vom folosi termenii „acesta/aceștia" în loc de „el/ea".

Când folosim termenul „mamă", de obicei ne referim la persoana care este/era însărcinată. Folosim termenul „mamă" pentru că este cuvântul cel mai frecvent și ușor de înțeles. Cu toate acestea, înțelegem că nu toți părinții se identifică ca mamă.

Recunoaștem că părinții care se identifică ca bărbați transsexuali sau persoanele non-binare pot da naștere și există posibilitatea ca aceștia să nu prefere termenul „mamă". De asemenea, recunoaștem că unii părinți surogat aleg să nu se identifice ca mamă. Facem referire la „mame" în loc de „femei", deoarece mamele s-ar putea să nu se identifice întotdeauna ca femei.

De asemenea, recunoaștem faptul că poate fi implicată mai mult de o mamă. De exemplu, pentru cuplurile de lesbiene, există mama care a dat naștere și partenera ei sau, în cazul în care se utilizează o mamă surogat, mama care a dat naștere și mamele/mama care este tutore legal sau părinte.

Pentru a facilita citirea, folosim „partener" în loc de „soț sau partener". Folosim acest termen în contextul relațiilor heterosexuale sau relațiilor între parteneri de același sex și indiferent de starea maritală a cuplurilor. Înțelegem că nu toate culturile consideră soții ca fiind parteneri.

Prima ediție © Sands 2019

Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă integral sau parțial, sub nicio formă, sau prin mijloace electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă oferită în scris de Sands. Toate drepturile sunt rezervate.

Deși a fost acordată o atenție deosebită la modul în care informațiile au fost furnizate, vă rugăm să rețineți că acestea sunt de natură generală

și că cititorii ar trebui să ceară sfaturi profesioniștilor sau experților, în funcție de circumstanțele specifice. Sands nu își asumă niciun fel de răspundere, inclusiv răspunderea pentru orice eroare sau omisiune.

Toate informațiile sunt corecte la momentul tipăririi: Iunie 2021.

Introducere

Ne pare atât de rău că bebelușul dumneavoastră a decedat sau că vi s-a spus să vă așteptați la decesul acestuia. Puține experiențe se pot compara cu trauma și durerea pierderii unui bebeluș. Organizația „Sands" este disponibilă pentru a vă oferi asistență atât timp cât aveți nevoie, iar detaliile despre serviciile noastre de sprijin în perioadele de doliu se regăsesc mai jos.

Este posibil să fi aflat că bebelușul dumneavoastră a decedat și vă așteptați să nașteți sau poate bebelușul dumneavoastră a decedat sau este de așteptat ca acest lucru să se întâmple în curând, cât timp se află în serviciile pentru îngrijirea neonatală. De asemenea, este posibil să fi ales să puneți capăt sarcinii din motive medicale sau vă așteptați să o faceți în curând. Indiferent de circumstanțe, recunoaștem că aceasta este o perioadă extrem de tristă și tulburătoare. Sperăm că informațiile din această carte sunt utile atât acum, cât și în viitor.

Nu trebuie să citiți secțiunile acestei cărți în ordine. Fiecărei secțiuni i-a fost repartizată o culoare astfel încât să puteți găsi cu ușurință secțiunile cele mai relevante pentru dumneavoastră. Dacă doriți să împărtășiți o anumită secțiune cu o rudă, un prieten sau un angajator, puteți descărca PDF-uri individuale de pe website-ul nostru. Dacă nu aveți acces la o imprimantă, vă recomandăm să descărcați aplicația „Sands Bereavement Support" („Sands - sprijin în perioadele de doliu") sau să ne cereți să vă trimitem o versiune tipărită a secțiunii dorite. Am repetat ocazional informații, astfel încât fiecare secțiune să fie completă pentru cei care nu citesc întreaga carte.

De asemenea, puteți descărca aplicația „Sands Bereavement Support" pe smartphone sau tabletă, sau accesând www.sands.org.uk/app.

Există diverse alte organizații pe care le puteți considera utile. O listă a acestora este disponibilă pe www.sands.org.uk/usefullinks.

Cuprins

Nașterea bebelușului dumneavoastră 1

Informații și sprijin pentru parteneri 11

Rememorarea bebelușului 19

Înțelegerea motivelor care au contribuit la decesului bebelușului 27

Îngrijirea neonatală și sfârșitul vieții 39

Întreruperea sarcinii din motive medicale (ISMM) 53

Cum să vă luați rămas bun de la bebelușul dumneavoastră 63

Sprijin pentru copii 77

Provocări de ordin fizic și emoțional 87

Revenirea la locul de muncă 95

Informații și sprijin pentru rude și prieteni 103

Zilele, săptămânile și lunile care urmează 115

Decizia privind o nouă sarcină 121

Despre Sands 129

Asistență și informații online 132

Nașterea bebelușului dumnea-voastră

Naşterea unui bebeluş care a decedat este o experienţă traumatizantă şi neaşteptată şi sperăm ca informaţiile furnizate aici să vă ajute să luaţi deciziile pe care le consideraţi dificile.

Când a decedat bebeluşul dumneavoastră

Este posibil ca bebeluşul dumneavoastră să fi decedat înainte sau în timpul travaliului. Dacă bebeluşul dumneavoastră a decedat înainte de travaliu, în cele mai multe cazuri, va trebui să naşteţi. Este posibil să vi se fi spus că bebeluşul dumneavoastră este într-o stare extrem de rea şi este de aşteptat ca acesta să nu trăiască mai mult de câteva ore sau zile.

Aşteptarea momentului în care veţi naşte este o perioadă extrem de dificilă. În timp ce aşteptaţi, este posibil să aveţi o varietate de gânduri şi sentimente care vă trec prin minte, s-ar putea să nu simţiţi nimic sau să vă aflaţi oriunde între aceste stări. Chiar şi după decesul bebeluşului dumneavoastră, este posibil să simţiţi că se mişcă în pântece atunci când vă schimbaţi poziţia, iar acest lucru vă poate crea senzaţii de nelinişte.

Ar trebui să vi se ofere un spaţiu privat pentru naştere, departe de alte mame şi familii. Deoarece poate fi foarte greu să vă concentraţi, s-ar putea să fiţi încurajată să aveţi alături un partener sau pe altcineva care să vă sprijine şi să vă ajute să luaţi deciziile pe care le consideraţi dificile.

Cum se va naşte bebeluşul dumneavoastră?

Cu excepţia cazului în care există un motiv medical pentru a fi efectuată o operaţie de cezariană, medicii recomandă, de obicei, să naşteţi bebeluşul pe cale vaginală. Acest lucru este de obicei mai sigur din punct de vedere medical pentru dumneavoastră şi este posibil să vă recuperaţi mai rapid.

Gândul de a trece prin travaliu şi de a da naştere unui bebeluş care a decedat poate fi un şoc imens pentru mulţi părinţi. Moaşa sau asistenta medicală se vor asigura că primiţi îngrijirea corespunzătoare în timpul travaliului şi al naşterii şi că aveţi ocazia să puneţi întrebări înainte de a se naşte bebeluşul.

Dacă beneficiază de timp și sprijin, majoritatea mamelor se adaptează la ideea de a trece prin travaliu. Deși poate părea ciudat, multe mame spun că s-au simțit bine datorită faptului că au trecut prin travaliu și au dat naștere Cu toate acestea, dacă considerați că nu puteți face față ideii de travaliu sau ați avut o naștere dificilă sau o cezariană în trecut, discutați acest lucru cu medicul care are grijă de dumneavoastră.

Cum să facă referire alte persoane la bebelușul dumneavoastră?

S-ar putea să descoperiți că profesioniștii din domeniul sănătății care au grijă de dumneavoastră, unii membri ai familiei sau prietenii, folosesc definiții tehnice atunci când vorbesc despre bebelușul dumneavoastră, fără a se gândi cum vă simțiți în legătură cu acest lucru.
De exemplu, dacă bebelușul dumneavoastră a decedat în săptămâna a 23-a de sarcină, aceștia pot spune că ați avut un „avort spontan" în loc să spună că bebelușul a decedat. Acest lucru se poate datora faptului că cerințele de înregistrare a decesului sunt diferite în funcție de momentul în care a decedat bebelușul. Este important să spuneți familiei, prietenilor și personalului spitalului limbajul pe care îl preferați. S-ar putea ca aceștia să cunoască sau să fi avut grijă de alți părinți care foloseau un limbaj diferit pentru a descrie o pierdere care a avut loc la un moment similar în timpul sarcinii.

Când se va naște bebelușul dumneavoastră?

Dacă sănătatea dumneavoastră este în pericol, medicul vă va recomanda ca travaliul să fie indus cât mai curând posibil. Dacă nu există motive medicale pentru a vă naște bebelușul imediat, trebuie să se decidă dacă să luați medicamente care să inducă travaliul sau să așteptați ca travaliul să înceapă de la sine.

Este posibil să nu trebuiască să decideți acest lucru imediat. Puteți discuta cu personalul împreună cu partenerul dumneavoastră despre diferitele opțiuni. Dacă sunteți un părinte singur, puteți aduce un membru al familiei sau un prieten apropiat care să vă ajute să vă gândiți la opțiunile pe care le aveți și să vă sprijine atunci când discutați cu personalul. De asemenea, puteți alege să mergeți acasă și să acordați timp pentru a vă gândi la ceea ce doriți să faceți.

Pregătirea pentru travaliu

Personalul vă va testa de obicei sângele și urina și, eventual, va examina o probă prelevată prin intermediul unui tampon vaginal. Deși aceste teste sunt importante, se poate să nu fie posibil în această etapă să aflați de ce bebelușul dumneavoastră a decedat.



Este important să obțineți sprijin în timpul travaliului. Poate fi util să aveți una sau două persoane care să vă sprijine în timpul travaliului, dacă este posibil. Dacă decideți să aveți două persoane care să vă sprijine, acest lucru le va permite să se sprijine una pe cealaltă și să ia pe rând pauze. Este un lucru obișnuit ca persoanele ce vă susțin să se simtă neputincioase și să experimenteze o serie de sentimente conflictuale. Cu toate acestea, mulți persoane care au oferit sprijin în timpul travaliului au spus că, deși a fost foarte dificil, era important să se afle acolo.

Dacă persoana care vă susține în timpul travaliului plănuiește să vină cu mașina la spital, atunci întrebați personalul despre taxele de parcare. Este posibil ca unele spitale să nu impună taxe de parcare sau să aibă o rată redusă de parcare pentru partenerii mamelor aflate în travaliu.

În cazul travaliului indus

Modul în care este indus travaliul va depinde de stadiul sarcinii. Este posibil să vi se administreze medicamente pentru a vă pregăti uterul în vederea inducerii travaliului și, de obicei, acest lucru necesită timp . Unele femei merg acasă și sunt programate pentru a se întoarce la spital peste 24-48 de ore.

Dacă vă simțiți îngrijorată de faptul că mergeți acasă, puteți alege să rămâneți în spital. De obicei, personalul va încerca să organizeze acest lucru.

În spital, travaliul poate fi indus prin administrarea unor comprimate. Aceste comprimate pot fi uneori combinate cu, sau urmate de, gel sau pesare care sunt introduse în vagin. Este posibil să aveți nevoie, de asemenea, de o perfuzie intravenoasă care conține medicamente ce stimulează contracțiile.

Odată ce a început travaliul, majoritatea mamelor nasc în 24 de ore. Moașa sau asistenta care vă îngrijește ar trebui să vă explice la ce să vă așteptați și cum vor avea grijă de dumneavoastră. Unele femei decid să aștepte și să vadă dacă travaliul începe de la sine.

Dacă nu aveți probleme medicale și vă gândiți să așteptați, trebuie să fiți conștientă de următoarele:

- Dacă așteptați mai mult de 48 de ore, veți avea parte regulat de teste de sânge pentru a verifica dacă sănătatea dumneavoastră nu este afectată în mod negativ.

- Dacă există îngrijorări legate de sănătatea dumneavoastră sau dacă travaliul nu a început după două sau trei săptămâni, medicul va recomanda de obicei inducerea travaliului.

- Dacă există o întârziere a nașterii, starea bebelușului dumneavoastră se poate deteriora. Dacă doriți să faceți o examinare post-mortem pentru a încerca să aflați de ce a decedat bebelușul dumneavoastră, trebuie să știți că este puțin probabil ca aceasta să vă ofere informații utile. Moașa dumneavoastră vă va putea explica la ce să vă așteptați.

Unele modificări ar putea include o schimbare a nuanței pielii unui bebeluș, pielea acestora ar putea deveni uscată sau pot avea parte de o schimbare a culorii.

Unde se va naște bebelușul dumneavoastră?

Majoritatea mamelor decid să nască în spital. Cu toate acestea, dacă este posibil, unele mame pot alege să nască acasă.
Dacă decideți să mergeți la spital, locul în care se va naște bebelușul dumneavoastră va depinde adesea de politica spitalului și de stadiul în care a ajuns sarcina dumneavoastră. În majoritatea spitalelor, mamele sunt internate în secția destinată persoanelor care au intrat în travaliu sau în altă secție de specialitate dacă au împlinit 20 de săptămâni de sarcină sau mai mult.



Personalul ar trebui să explice unde veți fi îngrijită, unde se va naște bebelușul dumneavoastră și ce medicamente vor fi disponibile împotriva durerii. Dacă aveți o preferință, anunțați personalul. S-ar putea ca aceștia să poată dumneavoastră cont de anumite aspecte ale planul dumneavoastră de naștere.

Mersul acasă înainte de a începe travaliul

Înainte de a merge acasă, personalul vă va oferi numele și numărul de telefon a unei persoane de contact de la spital. Puteți contacta personalul în orice moment dacă aveți întrebări sau nelămuriri. De asemenea, vă vor spune când să vă întoarceți la

spital și unde să mergeți. Este important ca, pe cât posibil, să nu mergeți singură acasă. Șocul și stresul pot afecta raționamentul și capacitatea de concentrare a oamenilor.
Este deosebit de important să nu conduceți.

Ce să aduceți la spital

Spitalul vă poate oferi o listă cu lucruri pe care să le aduceți cu dumneavoastră când vă întoarceți. Poate doriți să aduceți o haină specială pe care bebelușul să o poarte sau cu care să fie învelit după naștere și o cameră foto sau un smartphone pentru a face fotografii. La pagina 22 în această carte puteți găsi idei pentru tipurile de fotografii pe care le puteți face. Puteți aduce, de asemenea, o jucărie moale sau orice altceva doriți să puneți alături de bebeluș și un recipient în care puteți păstra o șuviță de păr. Toate aceste articole vă vor ajuta să vă creați amintiri cu bebelușul dumneavoastră, iar acestea pot deveni foarte prețioase în timp.

> *Am spălat-o pe Alice, am schimbat-o, i-am citit, i-am cântat și am făcut sute de fotografii și videoclipuri. Sunt atât de bucuroasă că am avut această oportunitate pentru că aceste momente sunt cele mai frumoase amintiri pe care le am și mă ajută să trec prin cele mai dureroase zile.*
>
> Clare

La ce să vă așteptați în timpul travaliului

Experiențele de durere în timpul travaliului diferă de la femeie la femeie. Unele femei simt durerea mai intens dacă le este frică sau dacă sunt speriate sau stresate. Un travaliu indus poate fi mai dureros decât un travaliu care începe de la sine. De asemenea, inducerea travaliului poate dura mult timp, mai ales dacă aceasta are loc cu mult timp înainte de termen.

Puteți decide să utilizați tehnici de auto-ajutorare în primele etape ale travaliului. De exemplu, puteți încerca forme de meditație, o baie caldă, exerciții de respirație, masaj și diferite poziții.

Dacă decideți că doriți ajutor suplimentar pentru ameliorarea durerii, atunci este de obicei posibilă schimbarea metodelor de ameliorare a durerii în timpul travaliului.

> *Cum este posibil să nasc și să văd că bebelușul meu frumos nu mai trăiește?*
>
> Nicky

Majoritatea maternităților și clinicilor de ginecologie pot oferi medicamente puternice pentru ameliorarea durerii, cum ar fi diamorfina. Aceasta poate fi administrată fie sub formă de injecție, fie printr-o perfuzie în braț. Unii oameni consideră că acest tip de ameliorare a durerii este util, în timp ce alții s-ar putea să nu-l agreeze.
Medicamentele puternice pot reduce durerea și vă pot ajuta să vă relaxați, dar este posibil să nu înlăture complet durerea. Îi pot face pe unii oameni să se simtă rău, somnolenți sau să uite anumite lucruri.

Dacă medicamentul este administrat cu puțin timp înainte de naștere, s-ar putea să simțiți somnolență când se naște bebelușul. S-ar putea să nu vă amintiți atât de multe despre naștere.

„Gaz și aer" (numit și Entonox) este o opțiune disponibilă atât în maternitate, cât și în clinicile ginecologice. Îl inhalați printr-o piesă bucală imediat cum începe fiecare contracție. Are o acțiune de scurtă durată și ajută la eliminarea durerii, dar nu o înlătură complet. Este posibil să vă simțiți o stare de greață și somnolență și, de asemenea, folosirea acestuia pe o perioadă lungă de timp poate fi obositoare.

În majoritatea spitalelor, anestezia epidurală este disponibilă numai femeilor care sunt îngrijite în secția destinată persoanelor care au intrat în travaliu. O anestezie epidurală reprezintă un anestezic local injectat în partea inferioară a spatelui. Acul este apoi îndepărtat și un tub flexibil foarte fin este lăsat în acel loc, astfel încât anestezicul să poată fi completat când începe să se uzeze. Acest lucru elimină de obicei toată durerea.

Este posibil să aveți o perfuzie în braț, iar tensiunea arterială va fi verificată frecvent. Este posibil să aveți nevoie de un cateter (un tub mic introdus în vezică) dacă nu puteți urina. Ar trebui să vi se ofere șansa de a discuta cu un medic anestezist în timpul travaliului.

Operația de cezariană

Dacă sunteți în stare critică, prioritatea va fi să vi se salveze viața. Cel mai sigur și rapid mod de a face acest lucru este prin operația de cezariană. Dacă bebelușul dumneavoastră este încă în viață, o cezariană poate ajuta, de asemenea, ca acesta să fie salvat.

Această situație poate fi foarte înfricoșătoare pentru ambii părinți. Poate fi deosebit de dificil pentru partener, care se poate simți neputincios și speriat. Dacă aveți timp și vă simțiți în stare, spuneți personalului dacă aveți vreo dorință specială cu privire la îngrijirea sau la modul în care doriți să vă vedeți bebelușul.

Cu excepția unei urgențe, probabil vi se va oferi o anestezie spinală sau epidurală pentru efectuarea unei operații de cezariană. Acest lucru este de obicei mai sigur decât o anestezie generală, iar recuperarea este adesea mai rapidă. De asemenea, acest lucru înseamnă că partenerul dumneavoastră, sau altă persoană pe care ați ales-o, poate fi cu dumneavoastră în sala de operație și că veți fi trează când se va naște bebelușul. Cu toate acestea, uneori pot exista motive medicale pentru efectuarea unei anestezii generale.

La ce să vă așteptați când se naște bebelușul dumneavoastră.

Faptul că știți că bebelușul dumneavoastră a decedat înainte de naștere nu vă va pregăti neapărat pentru tăcerea ulterioară nașterii. Tăcerea poate fi „puternică" și acest lucru poate fi foarte supărător.



Odată ce bebelușul dumneavoastră s-a născut și starea dumneavoastră este stabilă, puteți începe să vă gândiți la alegerile pe care le veți face. De exemplu, vă puteți gândi dacă vreți să vă vedeți bebelușul și să-l țineți în brațe și dacă doriți să faceți fotografii. Puteți dori să vă creați și alte amintiri, cum ar fi amprentele mâinilor și a tălpilor, sau să păstrați o șuviță din părul bebelușului. S-ar putea să fi început deja să vă gândiți la aceste decizii înainte de a naște.

Dacă vă aflați într-o stare de șoc sau vă simțiți somnolentă din cauza medicamentelor, nu vă grăbiți să luați decizii și rețineți faptul că vă puteți răzgândi. Bebelușul dumneavoastră va fi îngrijit până când vă veți simți pregătită să luați decizii. Mai târziu, este posibil să aveți întrebări și să doriți să înțelegeți mai multe despre ceea ce s-a întâmplat în timpul travaliului. De asemenea, s-ar putea să vă fie util să parcurgeți notele medicale cu medicul sau moașa.

Informații și suport pentru parteneri

Există adesea presupunerea că mama natală este principala persoană care suferă atunci când un cuplu se confruntă cu decesul unui bebeluș. Se așteaptă adesea ca partenerii să-și asume un rol de sprijin fără adecvata recunoaștere a pierderii suferite. Această secțiune este scrisă în primul rând pentru a sprijini partenerii în perioade în care trebuie să iei decizii dificile și neașteptate. Pentru asistență suplimentară, vă rugăm să contactați echipa noastră de asistență pentru perioadele de doliu folosind detaliile disponibile mai jos.

Această secțiune este scrisă pentru parteneri, inclusiv pentru tați aflați în relații heterosexuale, cu persoane de același sex și pentru co-mame. Aceasta poate fi utilă și pentru părinții adoptivi.

Multe dintre celelalte secțiuni conțin informații care sunt relevante pentru ambele persoane din cuplu. Cu toate acestea, această secțiune se concentrează mai precis pe ceea ce un partener ar putea avea nevoie să știe și cum s-ar putea simți. În cazul părinților adoptivi, sprijinul acestora ar putea fi acordat mamei naturale a bebelușului pe care îl adoptă.

Sprijin practic și emoțional

În calitate de partener, s-ar putea să existe așteptarea să preluați rolul principal în ceea ce privește informarea familiei și a prietenilor, stabilirea legăturii cu profesioniștii din domeniul sănătății, efectuarea aranjamentelor pentru înmormântare și sprijinirea mamei. Acest lucru poate fi copleșitor, mai ales atunci când sunteți îndurerat pentru bebelușul dumneavoastră. Luați în considerare să cereți ajutor atunci când puteți. Este posibil să doriți să discutați cu unul sau doi membri apropiați ai familiei sau prieteni și să le cereți să informeze alte persoane. De asemenea, aceștia pot răspunde la întrebări în numele dumneavoastră. Poate preferați să trimiteți un e-mail sau un mesaj text; de asemenea, puteți să transmiteți informații pe rețelele de socializare prietenilor și cunoștințelor mai îndepărtate, spunându-le despre bebelușul dumneavoastră, ce s-a întâmplat și cum ați dori ca ei să ia legătura și să vă sprijine în următoarele săptămâni și luni.



Dacă bebelușul dumneavoastră a murit aproape de data de naștere, oamenii de obicei așteaptă cu nerăbdare veștile dumneavoastră și sunt entuziasmați să audă despre bebeluș. Dacă telefonați familiei și prietenilor, puteți începe prin a spune „Am o veste foarte tristă". Acest lucru poate ajuta la stabilirea tonului conversației și poate reduce numărul de întrebări neadecvate și supărătoare. De asemenea, puteți stabili așteptările cu privire la durata conversației, spunând „Pot vorbi doar câteva minute" la început, ceea ce vă poate ajuta să încheiați apelul atunci când considerați că este momentul potrivit. Dacă bebelușul dumneavoastră a murit clinica de neonatologie, oamenii din jurul dumneavoastră s-ar putea să fi știut despre problemele de sănătate ale bebelușului, dar s-ar putea încă să se chinuie să găsească cuvintele.

Este posibil ca familia și prietenii dumneavoastră să nu știe ce să vă spună. Deoarece știrile vor fi supărătoare pentru alți oameni și pot declanșa amintiri dificile, s-ar putea să simțiți că vreți sau trebuie să îi susțineți sau să vă cereți scuze pentru că i-ați supărat. Este important să rețineți că aceasta este experiența dumneavoastră de pierdere a bebelușului și trebuie să primiți sprijin în acest moment, mai degrabă decât să-l oferiți familiei și prietenilor.

Încercați să nu simțiți că trebuie să răspundeți la întrebările tuturor. Spune doar atât cât vă simțiți în stare. Mai târziu, puteți continua apelurile sau mesajele text cu e-mailuri care oferă mai multe informații și subliniază orice ajutor de care ați putea avea nevoie. Poate doriți să le cereți oamenilor să vă

ajute să aveți grijă de ceilalți copii pe care îi aveți și să vă sprijine în desfășurarea activităților zilnice, cum ar fi curățenia și gătitul. Oamenii sunt adesea dornici să ajute și apreciază cererile și limitele clare. De exemplu, ați putea spune: „Aș aprecia dacă poți să aduci ceva de mâncare joi și dacă vrei sa ni te alături" sau „Dacă nu te deranjează, nu suntem cu adevărat pregătiți să conversăm sau să luăm masa împreună, dar am aprecia dacă dorești să aduci ceva de mâncare."



De asemenea, ați putea cere oamenilor să vă ajute să vorbiți cu orice alți copii pe care îi aveți despre decesul fratelui/surorii lor. Există mai multe informații despre acest lucru în secțiunea *„Sprijinirea copiilor"*.

Poate doriți să spuneți oamenilor ce ați prefera să spună în numele dumneavoastră, inclusiv respectiv dacă și cum doriți să fiți contactat în primele zile. De exemplu, puteți prefera ca oamenii să trimită felicitări, mesaje text sau e-mailuri decât să vă sune. Aceste preferințe pot fi comunicate în numele dumneavoastră. Este posibil să nu știți de ce lucruri aveți nevoie sau ce informații să fie comunicate în numele dumneavoastră. Vă rugăm să contactați linia de asistență Sands dacă doriți să primiți sprijin în această perioadă.

Cum să facă referire alte persoane la bebelușul dumneavoastră

S-ar putea să descoperiți că profesioniștii din domeniul sănătății care au grijă de dumneavoastră, unii membri ai familiei sau prietenii, folosesc definiții tehnice atunci când vorbesc despre bebelușul dumneavoastră, fără

a se gândi cum vă simțiți în legătură cu acest lucru. De exemplu, dacă bebelușul dumneavoastră a decedat în săptămâna a 23-a de sarcină, aceștia pot spune că ați avut un „avort spontan" în loc să spună că a decedat. Acest lucru se poate datora faptului că cerințele de înregistrare a decesului sunt diferite în funcție de momentul în care a decedat bebelușul. Cu toate acestea, este important să spuneți familiei, prietenilor și personalului spitalului limbajul pe care îl preferați. S-ar putea ca aceștia să cunoască sau să fi avut grijă de alți părinți care foloseau un limbaj diferit pentru a descrie o pierdere care a avut loc la un moment similar în timpul sarcinii.

> *Când oamenii aud de „avort spontan", nu cred că își dau seama că am trecut printr-un travaliu traumatizant de 48 de ore, l-am ținut în brațe, am luat decizii cu privire la corpul său și am organizat înmormântarea fiului nostru. Acum îl descriu pe Altair ca fiind un bebeluș ce a decedat la naștere, deoarece vreau ca oamenii să știe că s-a născut. Că a fost aici.*
>
> Shema

Durerea individuală

Stresul care afectează cuplurile după decesul unui bebeluș poate fi uriaș. Este foarte dificil să oferiți sprijin și înțelegere altcuiva atunci când sunteți atât de trist și aveți nevoie de sprijin. Durerea este o chestiune individuală, iar modul în care vine și pleacă înseamnă că, adesea, dumneavoastră și partenerul s-ar putea să nu simțiți aceleași lucruri sau să aveți nevoie de aceleași lucruri în același timp. De asemenea, este posibil să aveți diferite moduri de a vă exprima sentimentele și de a le face față.

Uneori, cuplurilor le este greu dacă tiparele de durere nu se potrivesc și un partener poate simți că celălalt nu suferă la fel de mult sau în același mod. Acest lucru poate pune o presiune asupra relației. Unii parteneri își amână durerea pentru un timp și se concentrează pe susținerea partenerului sau a

mamei. Durerea lor poate apărea la săptămâni sau chiar luni după decesul bebelușului.
Unor parteneri le poate fi greu să se deschidă după ce s-au interiorizat atât de mult timp. Sands este aici să vă sprijine atunci când vă simțiți pregătit(ă).

Indiferent dacă durerea este imediată sau întârziată, probabil că vor fi momente în care întreaga dumneavoastră existență pare să fie ocupată de durere. Deoarece durerea poate veni în valuri, s-ar putea, de asemenea, să descoperiți că vă puteți descurca bine ore sau zile întregi. Unii părinți se simt vinovați de acest lucru și își fac griji că sunt neloiali față de bebelușul lor, dar asta nu înseamnă că ați uitat sau nu vă mai pasă de acesta. Este destul de comun să existe perioade de calm și normalitate între valuri de tristețe acută.

Ocazii speciale

Zilele speciale, cum ar fi Ziua Mamei, Ziua Tatălui și adunările de familie sunt momente în care părinții simt adesea tristețe. Sărbătorile precum Crăciunul, Diwali, Eid sau Hanukkah, care se concentrează pe familie, pot fi dificile. Perioada anterioară aniversării decesului bebelușului sau a datei la care era programată nașterea poate fi deosebit de dureroasă. Dumneavoastră și partenerul/familia dumneavoastră puteți planifica o zi liberă împreună, astfel încât să puteți face ceva special pentru a rememora bebelușul.



Corespondența despre bebeluși

Mementourile, cum ar fi e-mailurile legate de bebeluși sau reclamele de pe rețelele de socializare pot fi, de asemenea, o sursă de suferință. Dacă, la începutul sarcinii, v-ați înscris la orice club pentru bebeluși sau la orice tip de corespondență, puteți anula aceste abonamente sau puteți cere cuiva să facă acest lucru în locul dumneavoastră. De asemenea, puteți reduce cantitatea de corespondență despre bebeluși, contactând serviciul privind preferințele de corespondență („Baby Mailing Preference Services").

Când cuplurile se despart

Multe cupluri consideră că este util să jelească împreună și să-și amintească bebelușul ca pe o experiență comună. Cu toate acestea, dacă v-ați despărțit de partenerul dumneavoastră în timpul sarcinii sau după ce bebelușul dumneavoastră a decedat, este posibil să nu aveți opțiunea de a vă împărtăși durerea unul cu celălalt.



Dacă vă simțiți în stare, puteți lua decizii și puteți face aranjamente comune, iar dacă aveți alți copii împreună, poate fi util să colaborați pentru a-i sprijini, astfel încât aceștia să primească îngrijire și informații consecvente despre bebeluș și despre ceea ce s-a întâmplat. Există mai multe informații despre discuțiile cu copiii mai târziu în carte, la pagina 51.

O perioadă de doliu petrecută pe cont propriu poate fi deosebit de dificilă și este posibil să aveți nevoie de sprijin suplimentar din partea familiei și prietenilor sau de sprijin profesional.

S-ar putea să descoperiți că plânsul și discuțiile despre bebelușul dumneavoastră sunt modalități bune de a vă elibera sentimentele și s-ar putea să vreți să spuneți povestea din nou și din nou sau să vi se pară util să scrieți ce s-a întâmplat și cum vă simțiți zi de zi. A nu putea împărtăși experiența cu celălalt părinte al bebelușului poate determina o senzație de izolare, chiar dacă există și alte persoane care să vă susțină. Gândiți-vă cum preferați să vă exprimați durerea și de ce sprijin ați putea avea nevoie. Sands vă poate oferi propria cutie cu amintiri dacă vă doriți acest lucru

Discuțiile cu alte persoane

S-ar putea să fie util să vorbiți cu alți parteneri care au avut experiențe similare sau cu o rudă sau un prieten înțelegător. De asemenea, puteți utiliza comunitatea online Sands sau puteți contacta linia de asistență Sands pentru informații și sprijin. Linia de asistență vă poate pune, de asemenea, în legătură cu cel mai apropiat grup de asistență Sands. Există, de asemenea, echipe de fotbal în unele zone pentru ca tații îndoliați și alți bărbați din cadrul familiei să se reunească și să-și exprime durerea prin sport. Puteți afla mai multe despre „Sands United" la www.sands.org.uk/sandsunited.

Rememorarea bebelușului

Când un bebeluș moare, există câteva amintiri fericite care să ajute la procesarea durerii pe care o trăiesc părinții și alți membri ai familiei. Această secțiune discută diferite moduri prin care puteți să vă creați amintiri în timpul pe care îl petreceți împreună și să onorați memoria bebelușului dumneavoastră.

Cutii cu amintiri

Cutiile cu amintiri vă pot ajuta să rememorați timpul pe care l-ați petrecut cu bebelușul dumneavoastră. Cutia este un loc special pentru suveniruri prin care să vă amintiți de bebeluș. Ar putea include fotografii, o pătură în care a fost înfășurat bebelușul, felicitări pe care le-ați primit, o șuviță de păr sau o amprentă a mâinii sau a tălpii. În cutiile cu amintiri de la Sands există spațiu care să vă permită să plasați articolele în cutie, atât imediat, cât și de-a lungul anilor, la aniversări și alte ocazii semnificative.

Pe lângă posibilitatea de a adăuga propriile articole în cutie, cutiile cu amintiri Sands conțin deja o pătură confecționată manual, două jucării de pluș și alte articole pe care ați putea dori să le citiți sau să le folosiți. Părinții îi dau adesea bebelușului lor unul dintre ursuleți și îl iau pe celălalt acasă ca amintire.

Personalul spitalului oferă adesea părinților oportunități de a-și crea amintiri cu bebelușul lor prin colectarea de suveniruri. Deși s-ar putea să vă simțiți-sigură, mulți părinți ne-au spus cât de prețios și de important poate fi acest lucru, mai ales în anii următori. A avea articole pe care să le arătați și să le împărtășiți cu membrii familiei și prietenii îi poate ajuta, de asemenea, să înțeleagă cât de mult înseamnă bebelușul pentru dumneavoastră și să vă ajute să începeți conversații despre acesta.

Cutiile cu amintiri Sands sunt create special pentru cei ai căror bebeluși au decedat la naștere sau la scurt timp după naștere. Pentru bebelușii născuți prematur, s-ar putea să nu fie întotdeauna posibil să fie luate amprente ale mâinilor și picioarelor sau o șuviță de păr, dar s-ar putea să vă placă totuși să aveți o cutie pentru alte amintiri.

Cutiile cu amintiri vă pot ajuta să recunoașteți durerea și să vorbiți despre bebeluș cu alte persoane. Dacă nu vi se oferă o cutie cu amintiri în spital, vă rugăm să solicitați personalului una sau să ne contactați, iar noi vă putem trimite una. Unele spitale au, de asemenea, cutii cu amintiri de la alte organizații caritabile.

> *Cutia cu amintiri pe care spitalul a oferit-o, cu sprijinul lui Sands, a fost singurul lucru care ne-a ținut ancorați în realitate în timpul nopților lungi nedormite și a zilelor întunecate.*
>
> Amanda și Dan

Realizarea fotografiilor

Moașa sau asistenta care vă îngrijește se va oferi de obicei să-i facă fotografii bebelușului dumneavoastră. De asemenea, puteți face propriile fotografii. Dacă nu sunteți sigură, moașa sau asistenta ar putea întreba dacă pot face câteva pentru a le păstra la dosarul mamei. Veți putea accesa aceste fotografii mai târziu. Ați putea, de asemenea, să faceți fotografii și să cereți ca acestea să fie puse într-un plic sigilat pe care să-l duceți acasă pentru a-l deschide dacă și când vă simțiți gata.

Deși s-ar putea să vă simțiți inconfortabil, puteți alege să faceți fotografii doar cu bebelușului dumneavoastră sau cu toți cei din familie.
Unor părinți le place să realizeze fotografii cu mâinile sau picioarele bebelușului lor. Dacă bebelușul dumneavoastră era unul din gemeni sau dintre frați, iar fratele/sora lor este în viață, s-ar putea să vă doriți să faceți fotografii împreună. Este important ca ceea ce alegeți să fie potrivit pentru dumneavoastră.
Pe pagina următoare, am inclus câteva idei de fotografii pe care le puteți face.

Aceste sugestii foto au fost făcute de Esther, o mamă îndoliată, care a simțit în momentul în care bebelușul ei a decedat că nu se putea gândi la fotografiile pe care să le facă, cum să le facă sau pe cine să întrebe, pentru că totul era atât de neclar. Acestea sunt exemple ale fotografiilor pe care și-ar fi dorit să le facă.








Credit: *@hannahbphotography*

Cărți memoriale

Toate crematoriile și multe cimitire și spitalele au o carte memorială, numită adesea „carte de comemorare". De asemenea, este posibil să introduceți numele bebelușului într-una dintre aceste cărți. Unele crematorii și cimitire solicită o mică taxă pentru a aranja acest lucru. Există multe idei și oportunități de a vă rememora bebelușul prin intermediul evenimentelor Sands și, de asemenea, prin spațiile virtuale online, cum ar fi paginile noastre omagiale www.sands.org.uk/always-loved-tributes.



Rememorarea continuă

Pe lângă suvenirurile pe care le adunați la scurt timp după ce bebelușul dumneavoastră a decedat, pot exista și alte obiecte care ar putea fi valoroase suveniruri în viitor. Acestea ar putea fi poezii, scrisori, e-mailuri, felicitări și bijuterii. Dacă aveți un program al slujbei de înmormântare, ați putea include și acest lucru.

Participarea la evenimente

Participarea la evenimente de comemorare poate fi o modalitate semnificativă de a onora memoria bebelușului dumneavoastră alături de alte familii îndoliate și o parte utilă a recuperării ca urmare a durerii suferite. Petrecerea timpului cu alte familii vă poate ajuta să nu vă simțiți izolată cât timp sunteți îndurerată.

Sands organizează două tipuri de evenimente de comemorare în fiecare an. „Sands Family Day" („Ziua Familiei") și „Service of Remembrance and Hope" („Ziua de Comemorare și Speranță") au loc în iunie la Sands Garden, la National Memorial Arboretum din Staffordshire. „Lights of Love" („Luminile iubirii") are loc în mod normal în prima vineri a lunii decembrie la Londra. Există, de asemenea, diverse evenimente regionale și locale de comemorare, respectiv „Lights of Love", organizate în Regatul Unit. Puteți afla mai multe despre aceste evenimente pe website-ul nostru. Este posibil sădoriți să creați propriul eveniment, cum ar fi un picnic în familie sau o plimbare în memoria bebelușului dumneavoastră în fiecare an.



Săptămâna de conștientizare a pierderii bebelușilor se desfășoară în fiecare an între 9 și 15 octombrie și se termină cu „Wave of Light" („Valul de lumină internațional"), la ora 19:00, pe 15 octombrie, unde părinții își pot comemora bebelușul în același timp cu alți părinți din întreaga lume. Mai multe informații sunt disponibile pe www.babyloss-awareness.org.

Metode mai durabile de comemorare

Unii părinți decid să planteze copaci într-o pădure în memoria bebelușului lor. Puteți dedica un singur copac sau o zonă mai mare de pădure bebelușului dumneavoastră în locațiile Woodland Trust (www.woodlandtrust.org.uk) din Regatul Unit. Acest lucru vă va oferi un loc special pe care îl puteți vizita în anii următori. The Woodland Trust oferă, de asemenea, bănci și stâlpi de marcaj în unele locații, care pot fi inscripționate cu propriul mesaj.

„The Sands Garden" („Grădina Sands") este una dintre cele peste 350 de grădini din National Memorial Arboretum și este dedicată tuturor bebelușilor care au decedat. În inima grădinii se află o sculptură frumoasă din piatră Portland a unui bebeluș, creată de respectatul sculptor John Roberts. „The Sands Garden" este un loc în care puteți reflecta în liniște în timpul evenimentului nostru anual sau, pe cont propriu, în alte momente ale anului. Puteți dedica o mică piatră în memoria bebelușului dumneavoastră. Există și alte grădini Sands în Regatului Unit și puteți contacta linia de asistență Sands pentru a afla dacă există una în apropierea dumneavoastră.



De asemenea, există posibilitatea de a avea o placă comemorativă la cimitir sau crematoriu. De obicei, va exista o taxă pentru acest lucru și pot exista restricții cu privire la locul unde poate fi amplasată placa. Multe crematorii și cimitire au o secțiune specială dedicată memorialelor pentru bebeluși și copii foarte mici.

Înțelegerea motivelor care au contribuit la decesului bebelușului

Motivele decesului unui bebeluș

Puteți simți că este foarte important să înțelegi de ce a decedat bebelușul dumneavoastră. Uneori, cauza decesului este în mod clar legată de o afecțiune medicală a mamei sau a bebelușului. Pentru mulți bebeluși cauza nu este clară imediat și investigațiile pot ajuta să înțelegeți ce s-a întâmplat. Din păcate, în multe cazuri, chiar și după investigații complete, cauza decesului poate rămâne neclară. Acest lucru se datorează faptului că încă există multe aspecte pe care nu le înțelegem despre motive care pot cauza decesul multor bebeluși.

Aflarea motivului care a determinat decesul bebelușului

Este posibil ca părinții bebelușilor care au decedat să nu primească răspunsuri din partea personalului medical înainte sau imediat după nașterea bebelușului. Acest lucru se datorează faptului că majoritatea deceselor bebelușilor sunt neașteptate și trebuie să existe o investigație a ceea ce s-a întâmplat în corpul bebelușului sau a mamei.

Unii părinți sunt dornici să afle de ce a decedat bebelușul lor. Alții se pot simți nesiguri sau îngrijorați în cazul în care acest lucru expune probleme medicale care ar putea afecta alte sarcini. Nu toate decesele copiilor sunt înțelese și sunt necesare mai multe cercetări pentru a înțelege motivele care duc la decesul bebelușilor. Există, totuși, două investigații posibile care ar putea oferi unele răspunsuri. Prima este o autopsie; a doua este o evaluare a îngrijirii.

Uneori poate fi clar că un bebeluș a decedat din cauza vătămării directe suferite de bebeluș sau de mamă sau din cauza unui eveniment care a avut loc în timpul sarcinii. Femeile care sunt victimele abuzului și au rămas însărcinate în acest context sunt mai susceptibile de a suferi răni care pot duce la decesul unui bebeluș. Dacă sunteți victima unui abuz și aveți nevoie de sprijin, contactați www.womensaid.org.uk.

Deși este posibil ca medicii să nu găsească motivul pentru care a decedat bebelușul dumneavoastră, ar trebui să puteți discuta despre ceea ce s-a întâmplat și să puneți orice întrebări pe care le aveți odată ce rezultatele investigațiilor vă sunt împărtășite.

1. Examinări post-mortem

Poate fi foarte greu să vă gândiți la o examinare post-mortem a bebelușului dumneavoastră. Personalul spitalului va discuta cu dumneavoastră despre ceea ce implică această examinare și va încerca să răspundă la orice întrebări pe care le aveți. Dacă nu sunteți sigură, puteți discuta cu aceștia despre modul în care vă simțiți. De asemenea, s-ar putea să doriți să discutați despre acest lucru cu familia și prietenii dumneavoastră, cu medicul dumneavoastră, cu o moașă sau cu asistenta. Personalul responsabil cu linia de asistență Sands este, de asemenea, disponibil pentru a vă oferi sprijin.

Ce este autopsia?

O autopsie este o examinare medicală a corpului bebelușului dumneavoastră. Examinarea este efectuată de un medic specialist, numit patolog clinic, care va încerca să afle motivul decesului bebelușului dumneavoastră.

De obicei, un profesionist din domeniul sănătății va discuta cu dumneavoastră despre efectuarea unei examinări post-mortem. O examinare post-mortem nu poate fi efectuată fără acordul dumneavoastră 1. Puteți alege să efectuați o autopsie completă sau limitată (vedeți mai jos). O examinare a placentei dumneavoastră (partea din uterul unei femei care contribuie la hrănirea bebelușului în timpul sarcinii) poate oferi, de asemenea, informații importante despre cauza decesului.

Decizia de a face sau nu o autopsie este personală. Numai dumneavoastră puteți decide ce să faceți.

[1] „Consimțământ" este termenul legal folosit în Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord. „Autorizație" este termenul legal folosit în Scoția. Pentru simplitate, vom folosi „consimțământ".

> *A fost supărător să ne gândim la faptul că o persoană pe care nu o cunoșteam ne va opera bebelușul, dar simțeam că aveam o datorie față de acesta să înțelegem ce s-a întâmplat.*
>
> Mama în perioadă de doliu

În unele circumstanțe limitate, o autopsie poate fi cerută fără consimțământul părinților, de către un medic legist (Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord) sau un procuror (Scoția).

Dacă sunteți de acord cu o autopsie, puteți în continuare să vă vedeți bebelușul în spital până la momentul autopsiei. Uneori, veți putea duce bebelușul acasă după naștere înainte de autopsie, dar este important să verificați cu echipa care vă îngrijește dacă acest lucru este posibil.

Când va veni timpul pentru examinarea post-mortem, personalul spitalului va duce bebelușul la morgă. Suvenirele, cum ar fi jucăriile și păturile, pot rămâne cu bebelușul dumneavoastră, iar bebelușul dumneavoastră va fi îngrijit și tratat cu respect. Vă veți putea revedea bebelușul, dacă doriți, după finalizarea examinării. Unii părinți aleg să-și ia rămas bun de la bebelușul lor înainte de autopsie. Adresați personalului orice întrebări pe care le aveți și ei vă vor putea ajuta.

Când ar trebui să aibă loc autopsia?

De obicei, o autopsie va oferi informații semnificative dacă este efectuată la câteva zile după decesul bebelușului. Dacă trebuie să organizați înmormântarea în 24 sau 48 de ore, discutați cu personalul spitalului deoarece ar putea organiza o autopsie în acest timp. Uneori, bebelușii trebuie transportați în centre de specialitate din alte spitalului, unde poate avea loc autopsia.

După ce v-ați dat acordul pentru o examinare post-mortem, vă puteți răzgândi și vă puteți retrage consimțământul. Cel mai bine este să întrebați spitalul cât timp aveți la dispoziție pentru a face acest lucru.

Ce ar putea să vă spună o examinare post-mortem?

O examinare post-mortem a bebelușului și a placentei vă poate ajuta să aflați de ce bebelușul dumneavoastră a decedat. Deși nu se găsește întotdeauna o cauză certă a decesului, o examinare poate răspunde totuși la unele întrebări.
Lată câteva exemple care arată de ce ar putea fi utilă o autopsie:

- Poate confirma sau modifica un diagnostic.
- Poate găsi afecțiuni care nu au fost diagnosticate înainte.
- Poate exclude unele cauze frecvente de deces, cum ar fi probleme medicale ale bebelușului, infecții sau restricții de creștere.
- Poate ajuta la evaluarea șanselor ca problemele să se repete într-o sarcină ulterioară.
- Poate ajuta la furnizarea de informații despre o afecțiune genetică.
- Poate determina sexul bebelușului.

Chiar dacă echipa medicală suspectează deja cauza decesului bebelușului, o autopsie ar putea confirma acest lucru.

> *Autopsia a arătat că era ceva în neregulă cu placenta mea și nu mai funcționa corespunzător. Acest lucru înseamnă că lichidul amniotic nu era produs și bebelușul nu lua în greutate.*
>
> Sophie

Întreruperea unei sarcini din motive medicale

O examinare post-mortem poate fi utilă dacă a trebuit să întrerupeți o sarcină din motive medicale, chiar dacă au fost efectuate scanări și teste detaliate în timpul sarcinii. Disponibilitatea unei autopsii va depinde de stadiul sarcinii și de metoda folosită pentru a pune capăt sarcinii. Cel mai bine este să discutați acest lucru cu personalul spitalului, deoarece acesta vă poate sfătui cu privire la opțiunile dumneavoastră.

Sarcinile viitoare

O examinare post-mortem poate descoperi dacă a existat o problemă care ar putea afecta orice sarcini viitoare. Indiferent dacă o examinare post-mortem confirmă un diagnostic anterior sau sunt descoperite informații noi, poate ajuta medicii să înțeleagă starea bebelușului sau cauza decesului, iar aceștia pot evalua șansele ca aceeași problemă să apară într-o sarcină viitoare.

Examinări limitate sau complete

Puteți alege dacă doriți să fie efectuată o examinare post-mortem completă sau limitată a bebelușului dumneavoastră. Placenta dumneavoastră poate face parte din autopsie. Fiecare opțiune va oferi cantități și tipuri diferite de informații.

O autopsie completă măsoară, cântărește și examinează în detaliu toate organele interne pentru a afla de ce a decedat bebelușul. Fața, brațele, picioarele, mâinile și tălpile bebelușului nu sunt de obicei afectate. După examinare, corpul bebelușului dumneavoastră este restaurat cu grijă, iar acesta arată ca în urma unei operații.

Dacă nu doriți o autopsie completă, puteți alege să efectuați o examinare limitată la anumite organe, o analiză a unor mostre de piele sau o examinare externă a bebelușului.

Puteți cere o examinare a placentei. Acest lucru poate oferi informații extrem de valoroase. În timpul acestei examinări, sunt prelevate probe pentru a fi studiate la microscop. Spitalele nu trebuie să solicite consimțământul pentru a vă examina placenta, dar ar trebui să vă informeze dacă intenționează să facă acest lucru.

Profesionistul din domeniul sănătății care discută cu dumneavoastră despre consimțământul pentru autopsie poate explica pe deplin diferențele dintre tipurile de examinare și vă va oferi informații scrise pe care să le puteți lua acasă și să vă ajute cu decizia pe care urmează să o luați.

O examinare post-mortem include testegenetice?

Cu consimțământul dumneavoastră, ca parte a unei examinări post-mortem, se poate preleva o bucată de țesut de dimensiunea unui timbru poștal sau o probă de sânge care poate fi apoi depozitată și/sau trimisă pentru a testa afecțiunile de la nivelul ADN-ului bebelușului dumneavoastră, examinare cunoscută sub numele de testare genetică. Orice mostre depozitate pot fi trimise pentru testări ulterioare și pot furniza informații pentru sarcinile viitoare.

În Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord, probele de țesut uman pot fi depozitate numai cu acordul dumneavoastră. În Scoția, mostrele fac automat parte din fișa medicală.



Testarea genetică poate fi deosebit de utilă dacă bebelușul dumneavoastră a avut o afecțiune cauzată de modul de formare a celulelor din corpul său sau dacă medicii consideră că dumneavoastră sau partenerul dumneavoastră are o tulburare genetică.

Dacă credeți că veți avea un alt bebeluș în viitor, testarea genetică poate fi deosebit de utilă pentru a evalua riscul ca același lucru să se repete. În funcție de momentul în care bebelușul dumneavoastră a decedat, testele genetice ar putea, de asemenea, să-i confirme sexul.

Când este obligatorie autopsia?

Dacă bebelușul dumneavoastră a decedat după naștere și cauza decesului nu este clară, medicul care îngrijește bebelușul trebuie, prin lege, să trimită cazul unui medic legist (în Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord) sau unui procuror (în Scoția). Medicul legist poate ordona o autopsie fără acordul părinților, deși acest lucru nu se întâmplă în toate cazurile. În Irlanda de Nord, medicul legist poate ordona, de asemenea, o autopsie atunci când un bebeluș a decedat înainte de naștere și cauza decesului este incertă. Mai multe informații simt disponibile mai jos.

Investigații medicului legist

Ca urmare a decesului unui nou-născut, spitalul trebuie, prin lege, să informeze medicul legist. În Irlanda de Nord, decesele fetale tardive și decesele neonatale trebuie raportate medicului legist.

Nu este obișnuit ca un medic legist să deschidă o anchetă cu privire la decesul unui nou-născut în spital, dar dacă o face, poate cere o autopsie.

Dacă medicul legist consideră că circumstanțele decesului bebelușului sunt suspecte, acesta va investiga, și apoi, eventual, va deschide o anchetă care își propune să stabilească motivele care au dus la deces. Este posibil ca eliberarea rezultatelor să dureze până la 12 săptămâni și, uneori, poate dura chiar mai mult de atât.

Dacă există o anchetă, părinților bebelușului li se vor oferi detalii despre când și unde va avea loc. Puteți fi chemat în calitate de martor, caz în care trebuie să participați. Și profesioniștii din domeniul sănătății pot fi chemați ca martori. În cadrul anchetei, puteți adresa orice întrebări pe care le aveți.

Odată ce toate investigațiile se încheie, medicul legist va informa persoana responsabilă de „Registrul nașterilor și deceselor". După acest pas, veți putea primi certificatele de care aveți nevoie pentru a organiza înmormântarea bebelușului dumneavoastră.

2. Evaluări ale îngrijiri

Un alt proces care are ca scop înțelegerea motivelor datorită cărora a decedat bebelușul este o trecere în revistă a îngrijirii primite de mamă și bebeluș. Aceasta include îngrijirea primită în timpul sarcinii, în timpul travaliului și după naștere. Acest proces face parte din îngrijirea standard NHS și toate decesele copiilor trebuie evaluate.

Există diferite tipuri de evaluare

- Ar trebui să aibă loc, la nivelul spitalului, o evaluare a îngrijirii pe care au primit-o toți bebelușii decedați după 22 de săptămâni de sarcină, indiferent de cauza decesului. În Anglia, Țara Galilor și Scoția, acest lucru ar trebui să fie efectuat cu ajutorul „Instrumentului de evaluare al mortalității perinatale - IEMP" („Perinatal Mortality Review Tool - PMRT)"
- Dacă se presupune că ceva a fost necorespunzător în privința calității asistenței medicale oferită de NHS, spitalul ar trebui să efectueze o „investigație a unui incident grav – IGI" („Serious Incident Investigation - SII")
- În Anglia, un organism extern numit „Divizia de Investigații a Siguranței Sanitare – DISS" („Healthcare Safety Investigation Branch – HSIB") va efectua o investigație pentru bebelușii născuți la 37 de săptămâni sau mai târziu.

Evaluări ale spitalului

Decesul unui bebeluș înainte sau la scurt timp după naștere, ar trebui să fie întotdeauna evaluat de spital pentru a înțelege ce s-a întâmplat. O evaluare ar trebui să vă ofere informații dumneavoastră și altor membri ai familiei pentru a înțelege motivele decesului bebelușului. De asemenea, ar putea ajuta la prevenirea decesului altor copii din aceeași cauză. În săptămânile ulterioare decesului bebelușului dumneavoastră, spitalul va organiza o ședință de evaluare.

Ședința de evaluare va:

- Încerca să determine ce s-a întâmplat și de ce a decedat bebelușul.
- Furniza răspunsuri la orice întrebări pe care le aveți.
- Examina dosarele medicale și la rezultatele testelor, inclusiv a autopsiei, dacă a fost efectuată una.
- Oferi oportunitatea de a discuta cu personalul implicat.
- Analiza instrucțiunile pe care personalul le urmează în cazuri similare.

De asemenea, evaluarea poate oferi spitalului informații care pot ajuta la schimbarea modului în care lucrează personalul atunci când are grijă de femei însărcinate și de copiii acestora.



Gândurile, sentimentele și întrebările dumneavoastră sunt importante. Înainte de a părăsi spitalul, personalul ar trebui să vă informeze despre următorii pași și să vă ofere șansa de a pune orice întrebări despre îngrijirea pe care o puteți primi pe moment sau în viitor. Pentru a vă sprijini în acest sens, spitalul ar trebui să vă pună la dispoziție o persoană de contact numită „persoană de contact pentru evaluare". Persoana de contact pentru evaluare va:

- Lua legătura cu dumneavoastră telefonic în termen de 10 zile de la întoarcerea acasă pentru a vă informa din nou despre procesul de evaluare.
- Întreba dacă doriți să puneți întrebări sau să împărtășiți preocupările dumneavoastră echipei de evaluare.
- Determina modul în care doriți să contribuiți la evaluare -față în față, online, telefonic sau prin e-mail.

Actualizarea informațiilor în timpul procesului de evaluare

Colectarea informațiilor necesare pentru un proces de evaluare a spitalului poate dura multe săptămâni. Aceasta poate părea o perioadă lungă de așteptare și dacă doriți să vă întâlniți cu un medic înainte de a avea loc evaluarea, acest lucru poate fi organizat prin intermediul persoanei de contact pentru evaluare.

Odată ce evaluarea este finalizată, va fi redactat un raport și veți fi invitată să discutați rezultatele. De asemenea, spitalul vă poate trimite raportul prin poștă sau e-mail, în funcție de preferințele dumneavoastră. Pentru mai multe informații despre procesul de evaluare a spitalului (PES), accesați: : www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents.

Alte investigații

Dacă a fost ceva necorespunzător cu îngrijirea primită, iar acest lucru ar fi putut cauza decesul bebelușului dumneavoastră, se începe o investigație urgentă a NHS numită investigație a unui incident grav (IGI). Această investigație are loc pentru ca NHS să poată fi deschis și sincer cu familiile privind orice greșeală comisă și pentru a învăța din îngrijirea inadecvată care v-a fost acordată. Acest lucru ar putea preveni vătămările sau decesele ulterioare. NHS trebuie să țină cont de opiniile familiilor atunci când decide dacă un IGI este sau nu necesar.

Pentru mai multe informații accesați:
www.hsib.org.uk/maternity/information-families/

Sentimentele privind procesul de evaluare

Poate fi dificil să treceți printr-o evaluare și să discutați detalii despre motivul pentru care bebelușul dumneavoastră a decedat. Este posibil ca în unele zile să fiți dornică să aflați ce s-a întâmplat, dar să vă simțiți anxioasă pe măsură ce vă apropiați de momentul în care rezultatele vor fi împărtășite cu dumneavoastră. S-ar putea să vă îngrijoreze detaliile medicale greu de înțeles sau să fiți supărată pe cei care au avut grijă de dumneavoastră. Este important să aveți grijă de dumneavoastră în această perioadă.

Linia noastră de asistență și alte canale de asistență sunt disponibile pentru a vă sprijini în timpul procesului de evaluare și după ce acesta a avut loc.



Îngrijirea neonatală și sfârșitul vieții

Decesul neonatal este definit ca decesul unui bebeluș în primele 28 de zile de la naștere. Acest lucru se aplică bebelușilor născuți în orice stadiu al sarcinii care prezintă semne vitale și apoi decedează. Unii bebeluși trăiesc câteva minute, alții ore întregi și alții zile/săptămâni. Oricât de mult trăiește un bebeluș, decesul este devastator pentru părinți, familie și prieteni.

Este posibil să fi fost conștientă de riscul ca bebelușul dumneavoastră să se nască prematur, poate ca urmare a unei afecțiuni medicale care v-a înrăutățit starea sau care a dus la decizia că bebelușul dumneavoastră va fi mai în siguranță în afara uterului. Deoarece bebelușii nu sunt complet dezvoltați aproximativ până în săptămâna 37 de gestație, este mai riscant să nașteți mai devreme, când corpul unui bebeluș nu este pregătit să facă față fără asistență. Multe complicații pot determina decesul unui bebeluș născut prematur, iar riscul de complicații sau de deces a bebelușului crește cu cât acesta se naște mai devreme.

Asistență medicală pentru bebeluși născuți prematur

Este posibil ca medicii să fi vorbit cu dumneavoastră despre șansele de supraviețuire ale bebelușului și despre îngrijirea pe care o poate primi după naștere.

O examinare va fi efectuată la naștere, permițând echipei care are grijă de bebelușul dumneavoastră să știe care este starea acestuia și dacă bebelușul va avea șanse mari de supraviețuire. Echipa va analiza gradul de dezvoltare, greutatea, bătăile inimii la naștere și alți factori. Pe baza acestor informații, medicii vă vor putea vorbi despre starea bebelușului, riscurile prezente și care sunt speranțele și așteptările privind îngrijirea acestuia.

Puteți pune întrebări și puteți relua discuțiile cu echipa care are grijă de bebelușul dumneavoastră dacă există ceva ce nu ați înțeles sau când lucrurile se schimbă. Aceste informații vor fi probabil dificile pentru

dumneavoastră și este posibil să fiți nevoită să luați decizii dificile. Este posibil să fiți întrebată dacă doriți ca echipa medicală să încerce să resusciteze bebelușul.

În unele cazuri, bebelușii nu vor fi capabili să supraviețuiască nici măcar dacă primesc îngrijire medicală, așa că decizia va fi fost aceea de a permite părinților să petreacă timp cu ei fără nicio intervenție medicală. Dacă acest lucru s-a întâmplat și în cazul dumneavoastră, este posibil să fi fost dificil să știți că bebelușul nu se simțea bine și este important să vă bucurați de timpul petrecut împreună, care poate fi o experiență foarte valoroasă pentru anii următori.

Mediul UTIN

Dacă bebelușul dumneavoastră a petrecut timp în Unitatea de Terapie Intensivă Neonatală (UTIN), probabil că l-ați vizitat singură sau cu partenerul dumneavoastră. Acel mediu poate fi unul dificil pentru părinți, care uneori se pot simți nesiguri în legătură cu ce să facă sau unde să se poziționeze într-un spațiu atât de aglomerat și delicat. Gama de echipamente folosite pentru îngrijirea bebelușilor, respectiv zgomotul constant al mașinăriilor și al personalului spitalului care este în continuă mișcare vă poate face să simțiți confuzie, disconfort sau neputință. Este normal să aveți amintiri dulci-amărui din această perioadă, chiar dacă a fost singura ocazie pe care ați avut-o să vă vedeți bebelușul cât timp era în viață.

Chiar dacă bebelușul dumneavoastră nu era complet treaz când l-ați vizitat, este important să rețineți că mirosul și sunetul vocii unui părinte sunt unice și se știe că bebelușii răspund la acest lucru. Chiar dacă nu ați putut interacționa, prezența dumneavoastră a fost simțită de bebeluș.

Îngrijirea bebelușului în cadrul UTIN

În timpul pe care bebelușul dumneavoastră l-a petrecut în UTIN, este posibil să fi primit medicamente în fluxul sanguin, să fi fost conectat la un ventilator sau să fi primit tratament cu lumină UV pentru o afecțiune numită icter. Aceste lucruri au însemnat că nu l-ați putut atinge sau ține în brațe deoarece era conectat la diferite tipuri de echipamente sau pentru că starea

bebelușului era prea instabilă.
Este posibil să fi avut permisiunea să efectuați unele sarcini împreună cu asistentele care au avut grijă de bebelușul dumneavoastră, ceea ce vă poate ajuta, în timp, să vă amintiți cum ați făcut parte din viața acestuia, oferindu-i cea mai bună șansă posibilă. În cazul în care nu ați putut ajuta deoarece starea acestuia era prea instabilă, vă puteți amintiți că ați acordat încredere altor persoane să vă îngrijească bebelușul, că v-ați abținut din dorința de a-l ține în brațe și ați permis profesioniștilor să aibă grijă de bebeluș; acesta a fost o altă modalitate prin care v-ați arătat afecțiunea ca părinte.

În funcție de îngrijirea de care are nevoie bebelușul dumneavoastră și de îngrijirea pe care spitalul o poate oferi, poate fi necesar ca bebelușul să fie transferat la o altă UTIN. Înainte ca bebelușul dumneavoastră să fie transferat, echipa care îl îngrijește va discuta cu dumneavoastră opțiunile. O echipa specializată în medicină neonatală va însoți bebelușul pe parcursul călătoriei. Dacă vă simțiți suficient de bine, este posibil să aveți opțiunea de a merge în ambulanță cu bebelușul. Dacă nu vă simțiți suficient de bine, partenerul dumneavoastră sau un alt membru al familiei poate merge cu bebelușul. Separarea de bebeluș poate fi foarte dificilă, dar echipa care îl îngrijește vă va informa cât de curând se poate.
Este posibil să fiți nevoită să rămâneți unde vă aflați până când vă veți simți suficient de bine pentru a părăsi spitalul sau, dacă aveți nevoie de îngrijire pe termen lung, este posibil să vă transferați la spitalul unde se află bebelușul dumneavoastră dacă există un pat disponibil și dacă starea vă permite.

Dacă v-ați simțit rău după naștere

Uneori, părintele care dă naștere unui bebeluș nu este complet recuperat după naștere și nu poate vizita UTIN pentru a se întâlni și a petrece timp cu bebelușul. Acest lucru se poate datora faptului că ați avut o afecțiune care a dus la naștere prematură, ceea ce însemna că trebuie să așteptați ca starea dumneavoastră să fie stabilă; de asemenea, este posibil să fi avut parte de o naștere chirurgicală, caz în care trebuie să așteptați până când efectul anestezicul a dispărut. Există o serie de motive pentru care s-ar putea să nu fie posibil să fiți prima persoană care să interacționeze cu bebelușul în sala de naștere sau în UTIN.

Este posibil ca celălalt părinte sau persoana care v-a sprijinit pe parcursul nașterii să fi vizitat bebelușul în cadrul UTIN și să fi făcut fotografii pentru a vă arăta. Aceasta poate fi o modalitate minunată de a împărți sarcinile parentale după nașterea bebelușului dumneavoastră. Poate însemna mult pentru părintele care nu a născut, așa că sperăm că acest moment poate deveni una din amintirile pe care le aveți despre nașterea bebelușului.

Timpul petrecut în cadrul UTIN

Este posibil ca bebelușul dumneavoastră să fi petrecut suficient de mult timp în UTIN pentru a primi periodic îngrijire corespunzătoare. În calitate de părinte, este posibil să fi fost implicată în schimbarea sau hrănirea bebelușului sau este posibil să fi avut alte sarcini precum alăptarea.



Cât timp bebelușul se află în UTIN, este posibil să aveți sentimente de neputință sau de nesiguranță cu privire la aptitudinile necesare unui părinte care are unbebeluș atât de delicat, dar există lucruri pe care le puteți face pentru și cu bebelușul dumneavoastră. Unele dintre acestea ar putea avea necesita asistența echipei care are grijă de bebelușul dumneavoastră și vor depinde de starea bebelușului.
Îi puteți citi cărți și îi puteți cânta, permițându-i să audă vocile familiare pe care le-a auzit în pântece. Este posibil să doriți să utilizați materiale textile de schimb („bonding squares”) pentru a-i permite bebelușului să vă simtă

mirosul; acest lucru poate fi benefic pentru bebelușii care nu pot fi ridicați. Dacă nu vă puteți ridica bebelușul, s-ar putea să-l puteți ține în brațe cât stați întinsă, ceea ce s-a dovedit că îl ajută să se simtă în siguranță și relaxat atunci când este în incubator. Dacă nu sunteți sigură cu privire la oricare dintre lucrurile pe care doriți să le faceți cu bebelușul dumneavoastră, cereți sprijin de la unul dintre membrii echipei.

Este posibil să doriți să vă implicați în schimbarea scutecului, în hrănirea bebelușului sau în schimbarea hainelor acestuia. De asemenea, este posibil să doriți să oferiți lapte pentru hrănirea bebelușului, ceea ce poate să ocupe mult timp și vă poate face să simțiți că sunteți departe de bebeluș pentru perioade lungi de timp.

Este dificil să nu puteți petrece timp cu bebelușul dumneavoastră.

Este normal să aveți trăiri puternice dacă bebelușul dumneavoastră a decedat înainte de a-l putea vizita sau dacă l-ați vizitat când nu erați complet recuperată. Poate vă întrebați cum ar fi fost dacă ați fi putut să-l vedeți mai mult sau dacă puteați face mai multe când v-ați simțit mai bine. Dacă spitalul avea restricții la vizite, este posibil să nu fi petrecut mult timp în cadrul UTIN sau să fi fost imposibil ca ambii părinți să viziteze bebelușul în același timp. S-ar putea să vă întrebați dacă bebelușului i-a fost dor de dumneavoastră sau dacă s-a simțit singur, dar este important să rețineți că personalul de la UTIN tratează toți bebelușii cu grijă, adesea cântându-le și vorbindu-le în timp ce le satisfac nevoile medicale. Cercetările ne arată că bebelușii se obișnuiesc cu sunetul vocii părinților lor în timp ce sunt în pântece, așa că este important să ne gândim la călătoria pe care ați parcurs-o împreună pe măsură ce au crescut, înainte de a se naște.

Când un bebeluș se naște prematur, poate fi dificil de prezis cât va trăi sau dacă starea lui se va schimba brusc, deci este firesc să doriți mai multe informații de la medici pentru a înțelege cum să gestionați timpul pe care îl petreceți cu bebelușul dumneavoastră. Medicii care vă îngrijesc bebelușul vă vor ține la curent cu eventualele schimbări de stare imediat ce acestea au loc. Cu toate acestea, starea bebelușilor născuți prematur se poate schimba brusc, ceea ce poate fi un șoc atunci când vedeți că bebelușul se simte bine.

Acest declin brusc ar putea avea loc din mai multe motive, ca urmare a unei sângerări interne, a unei infecții, a dificultăților de respirație sau a faptului că organismul lor nu poate face față lucrurilor pe care un bebeluș născut la termen le gestionează mai ușor. Dacă aveți întrebări despre starea sau îngrijirea bebelușului, luați legătura cu echipa care are grijă de dumneavoastră și de bebelușul dumneavoastră, iar cineva va discuta cu dumneavoastră. Dacă nu vă simțiți în stare să puneți singură aceste întrebări sau vi se pare dificil să rețineți informațiile care v-au fost furnizate, puteți cere unui membru al familiei sau unui prieten să vă sprijine.

Indiferent de circumstanțe, este firesc să vă fi dorit să procedați diferit dacă aveți senzația că nu petreceți suficient timp cu bebelușul din cauza modului în care dumneavoastră sau bebelușul se simte sau ca urmare a restricțiilor UTIN. Discuțiile cu partenerul dumneavoastră, prietenii apropiați sau alți părinți îndoliați despre lucrurile pe care v-ați fi dorit să le faceți vă pot ajuta să explorați cum vă simțiți. Există, de asemenea, modalități de a vă ajuta să adăugați capitole la poveste și să creați noi amintiri; de exemplu, puteți participa la o slujbă de pomenire, vă puteți aminti că sunteți încă părintele bebelușului și puteți continua să-i arătați cât de mult îl iubiți prin lucrurile publice și private pe care le faceți.

Retragerea suportului vital și îngrijirea primită la finalul vieții

Retragerea suportului vital presupune că un bebeluș bolnav nu va mai fi asistat de echipamente și medicamente, acesta nefiind capabil să supraviețuiască singur. Acest lucru se poate întâmpla din cauza schimbărilor bruște ale stării bebelușului sau pentru că starea sa nu se îmbunătățește după tratament. Este posibil ca medicii să vă fi spus că este puțin probabil ca bebelușul dumneavoastră să supraviețuiască din cauza unor probleme medicale foarte grave sau că acesta ar fi trebuit să facă față unor dizabilități severe ca urmare a nașterii premature. Momentul în care vi se spune că bebelușul nu va trăi este probabil cel mai greu moment pentru părinți și, foarte probabil, o amintire ce va cauza emoții extreme pentru o perioadă lungă de timp.

Este posibil să simțiți că nu sunteți pregătită să luați o decizie cu privire la retragerea suportului vital și este posibil să nu fiți de acord cu personalul medical sau chiar cu partenerul dumneavoastră. Obținerea a cât mai multe informații vă poate ajuta să aveți mai multă încredere că luați cea mai bună decizie pentru bebelușul dumneavoastră. Nu trebuie să vă fie teamă să puneți multe întrebări sau aceleași întrebări de mai multe ori - și continuați să întrebați până când simțiți cu adevărat că înțelegeți situația. Medicii, asistentele și întregul personal medical care are grijă de bebelușul dumneavoastră sunt de neprețuit într-un moment atât de crucial datorită cunoștințelor și experienței care le permit să răspundă la întrebările pe care le aveți. Poate fi util să vă scrieți întrebările, astfel încât să vă amintiți să le puneți atunci când aveți ocazia.

Nu trebuie să înfruntați această situație singură. Discutați cu oamenii de care sunteți cea mai apropiată – partenerul dumneavoastră, familia și prietenii. De asemenea, este posibil să doriți să aveți prieteni și rude lângă dumneavoastră și lângă bebeluș în acest moment. Dacă aveți un consilier religios sau spiritual, este posibil să doriți să vorbiți cu acesta sau puteți cere să vorbiți cu preotul spitalului.

Deși, de obicei, părinții consideră că aceasta este o parte extrem de tristă a poveștii unei familii, ați putea, de asemenea, să vă gândiți la acest moment ca fiind unul în care ați luat o decizie alături de echipa medicală care a prioritizat bunăstarea și calitatea vieții pe termen lung a bebelușului dumneavoastră. Indiferent de motivul pentru care se întâmplă acest lucru, este important să vă amintiți că ați acționat în interesul bebelușului și din dragoste pentru acesta.

Îngrijirea pe care o primește la sfârșitul vieții se referă la timpul pe care medicii și asistentele îl petrec pentru a-l face pe bebeluș să se simtă confortabil după ce au oprit administrarea medicamentelor și echipamentele care îl țineau în viață. Este posibil ca bebelușul dumneavoastră să fi fost mutat de la UTIN într-o cameră specială, mai liniștită, oferindu-vă probabil timp pentru a-i face baie și a-l schimba sau îmbrăca cu hainele pe care le-ați ales. Este posibil să aveți opțiunea de a vă muta într-un azil pentru copii sau de a vă duce bebelușul acasă cu sprijinul asistentei medicale comunitare, în funcție de așteptările privind sănătatea bebelușului dumneavoastră.

Asistentele vor administra medicamente de ameliorare a durerii și vor deconecta orice echipament la care e conectat bebelușul (precum un ventilator sau tuburi prin care a primit medicamente), permițându-vă să-l luați în brațe dacă doriți acest lucru. După ce bebelușul dumneavoastră a fost într-un incubator, acesta poate fi un moment foarte special și poate fi prima dată când îl țineți în brațe fără a avea nimic în cale și când sunteți în familie, cântându-i, spunându-i povești sau pur și simplu petrecând timp împreună.

Cu toate că veți avea amintiri cu bebelușul din timpul pe care l-a petrecut în UTIN, pot exista și alte amintiri sau suvenire pe care doriți să le luați acasă.



Vi se vor oferi opțiuni pentru a vă crea amintiri, care pot include realizarea de fotografii, spălarea/îmbrăcarea bebelușului și prezentarea acestuia fraților și/sau altor membri ai familiei. Este posibil să aveți nevoie de timp pentru a vă gândi la ceea ce este potrivit pentru dumneavoastră și bebeluș. Dacă inițial spuneți nu, echipa care are grijă de dumneavoastră ar putea să vă întrebe din nou mai târziu deoarece gândurile și sentimentele se pot schimba, mai ales atunci când sunteți copleșită de ceea ce se întâmplă cu dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră.

Este posibil ca personalul UTIN să vă fi oferit o „cutie de călătorie" sau „cutie cu amintiri", astfel încât să aveți un loc în care să păstrați obiectele și amintirile speciale. Dacă nu v-a fost oferită o cutie, vă rugăm să contactați linia de asistență Sands și putem aranja să vă fie trimisă una.

Mulți părinți adună amintiri din timpul petrecut în spital, începând de la momentul nașterii sau al internării. Aceste articole pot deveni amintiri foarte importante pentru dumneavoastră, chiar dacă nu doriți să le priviți imediat. Iată câteva obiecte pe care părinții le păstrează:

- Brățara de la spital
- Cardul de la pătuțul bebelușului
- Fotografii cu dumneavoastră, bebelușul dumneavoastră și familia
- O bonetă sau alt articol special de îmbrăcăminte
- Clema pentru cordonul ombilical
- Fișa de înregistrare a greutății și înălțimii bebelușului pe durata timpului petrecut în UTIN
- Pătura în care a fost înfășurat bebelușul
- Amprente ale mâinilor și tălpilor
- Abțibild folosit pe monitorul cardiac sau o seringă
- Felicitări și scrisori de la familie si prieteni
- Un jurnal, poezii sau notițe pe care le faceți cât timp sunteți în clinică

Aceste lucruri mici, dar pozitive, vă pot ajuta să faceți față sentimentelor de stres și durere care pot copleși părinții în acest moment. Amintirile sunt prețioase pentru părinți, la fel și momentele pe care le petrec cu bebelușul, chiar dacă acestea pot fi uneori dificile în cadrul UTIN. Suvenirele pe care le împărtășiți cu membrii familiei și cu prietenii îi pot ajuta, de asemenea, să înțeleagă ce înseamnă pentru dumneavoastră decesul bebelușului.

După ce bebelușul dumneavoastră a decedat, este posibil să doriți să-l țineți în brațe și să petreceți ceva timp cu el. Unii părinți se simt nesiguri să vadă sau să țină bebelușul în brațe după ce a decedat sau au nevoie de timp pentru a decide. Indiferent dacă doriți să vedeți sau să țineți bebelușul în brațe, amintirile pe care le veți fi creat au fost cele potrivite pentru dumneavoastră în acel moment.

Toată lumea se va simți diferit și nu există o modalitate corectă sau greșită prin care să vă exprimați tristețea sau să rememorați bebelușul.

Dacă decideți că nu doriți să vă vedeți bebelușul după ce a decedat, veți fi informată în legătură cu locul unde va fi mutat și puteți cere să vedeți bebelușul dacă vă răzgândiți. Dacă decideți că nu doriți să vă vedeți bebelușul după ce a decedat, veți fi informată în legătură cu locul unde va fi mutat și puteți cere să vedeți bebelușul dacă vă răzgândiți.

Bunici, frați și oameni apropiați

Este posibil ca bebelușul dumneavoastră să se fi simțit suficient de bine pentru a fi vizitat la spital, deci este posibil ca frații mai mari și bunicii să-l fi putut întâlni înainte de a fi nevoiți să-și ia rămas bun. Este posibil ca acest lucru să se fi întâmplat atunci când se simțea bine sau când i-a rămas puțim timp de trăit. Dacă persoanele apropiate au putut să vă vadă bebelușul în spital, amintirile create în timpul petrecut cu bebelușul vor fi ceva ce puteți rememora împreună.

Este posibil ca bebelușul dumneavoastră să nu poată primi vizitatori, deci cele mai apropiate nu vor putea întâlni bebelușul. Este posibil să descoperiți că speranțele și așteptările pe care le aveau oamenii înainte de naștere sunt cele care vă unesc. Fotografiile bebelușului dumneavoastră din UTIN și obiectele pe care le-ați adus acasă după ce ați părăsit spitalul pot reprezenta acea parte din poveste care va aduce bebelușul alături de frați și alți membri ai familiei.

Dacă bebelușul dumneavoastră a decedat în UTIN, membrilor familiei le poate fi greu să știe ce să spună sau să ceară, dar puteți împărtăși cu ei orice aspecte ale timpului petrecut în spital cu bebelușul pe care le considerați importante. Puteți spune cât de des ați ajutat cu îngrijirea bebelușului, dacă ați contribuit cu lapte pentru hrana acestuia, despre prieteniile pe care le-ați legat cu celelalte persoane din clinică sau un ritual religios pe care l-ați efectuat înainte sau după decesul bebelușului.

Copiii care și-au vizitat fratele/sora la UTIN pot avea nevoie de sprijin suplimentar pentru a înțelege ce s-a întâmplat, dar este posibil să aprecieze implicarea pe care au avut-o în viața scurtă a fratelui sau surorii lor. Îi va ajuta dacă discutați despre cât de special a fost pentru surioara sau fratele lor să-i aibă aproape, iar aceștia se vor simți implicați într-un moment în care încercați să faceți față propriilor sentimente. Pentru mai multe idei despre sprijinirea fraților și surorilor, vă rugăm să consultați website-ul nostru (https://www.sands.org.uk/support-you/how-we-offer-support/support-siblings).

Părăsirea clinicii de neonatologie

Este posibil să fi petrecut mult timp la clinica de neonatologie sau doar câteva zile/ore. Oricum, povestea bebelușului dumneavoastră va fi influențat multe persoane din clinică.

Este normal să aveți sentimente puternice când părăsiți acel cadru și este posibil să doriți să vă luați rămas bun de la personalul și părinții cu care ați petrecut timp, chiar dacă ați avut doar interacțiuni de scurtă durată. Amabilitatea lor față de familia dumneavoastră este ceva ce vă puteți aminti în anii ce urmează.

Unii părinți doresc să ia bebelușul acasă pentru a oferi familiei oportunitatea să jelească în liniște și într-un spațiu privat. Părinții își pot duce adesea bebelușul acasă direct din clinică (având documentele relevante), dar acest lucru poate fi afectat dacă este necesară o autopsie, iar bebelușul va pute să vină acasă după ce aceasta este finalizată. Puteți alege să vă duceți singur bebelușul acasă cu mașina, ținându-l în brațe, într-un coșuleț sau într-un scaun auto. Alternativ, puteți aranja ca o firmă de pompe funebre să ia bebelușul de la spital și să-l aducă acasă. Puteți decide cât timp ați dori ca bebelușul să fie acasă cu dumneavoastră. Unii părinți își iau bebelușul acasă cu o seară înainte de înmormântare, dar alții simt că este nevoie de o perioadă mai lungă de timp. În acest timp pielea bebelușului va suferi schimbări și acest lucru poate fi tulburător și supărător pentru dumneavoastră. Firma de pompe funebre vă va putea oferi îndrumări pentru a menține temperatura bebelușului scăzută, mai ales dacă temperatura de afară este ridicată.

Nu există o cerință legală ca o înmormântare să aibă loc când un bebeluș a decedat, dar atunci când un bebeluș se naște după 24 de săptămâni de sarcină sau se naște (prematur) viu, legea prevede că trebuie incinerat sau îngropat. Vi se va furniza un certificat de deces pentru bebelușul dumneavoastră, dar va trebui să faceți o programare pentru a înregistra nașterea bebelușului dumneavoastră în „Registrul nașterilor și deceselor". Echipa care vă îngrijește la spital vă va putea oferi informații despre organizarea înmormântării sau a incinerării bebelușului și vă poate face legătura cu o firmă de pompe funebre din zonă sau puteți contacta singură o firmă pompe funebre.



Articolele bebelușului pe care decideți să le luați acasă sunt o parte importantă a plecării, așa că acordați timp pentru a vă gândi la ceea ce contează pentru dumneavoastră: poate fi o perioadă dificilă, dar partenerul dumneavoastră, familia sau prietenii vă pot ajuta să o faceți mai bine, pregătindu-vă din timp Deși poate fi dificil să plecați, este posibil să doriți să vă faceți timp pentru a planifica sfârșitul perioadei petrecute la UTIN, făcându-le un mic cadou persoanelor care v-au îngrijit bebelușul. Ca variantă alternativă, vă puteți oferi să păstrați legătură și să cereți numele personalului care v-a ajutat și să trimiteți o felicitare ulterior.

În timp, este posibil să doriți să aveți o întâlnire pentru a reflecta asupra nașterii cu un membru al echipei care v-a ajutat să nașteți sau care v-a îngrijit bebelușul. Ei vor putea vorbi cu dumneavoastră despre îngrijirea oferită bebelușului și s-ar putea să-ți ofere mai multe informații despre aspectele pe care este posibil să le fi uitat când se întâmplau atât de multe.

Întreruperea sarcinii din motive medicale (ISMM)

Definiția ISMM/ISDAM
Întreruperea sarcinii din motive medicale sau ISMM este cunoscută și caca ISDAM (Întreruperea sarcinii datorită anomaliilor fetale). ISMM include o serie de intervenții medicale diferite care au ca rezultat întreruperea sarcinii. Motivele întreruperii sarcinii pot fi un diagnostic legat de bebeluș sau un diagnostic legat de părinte.

ISMM poate fi o experiență înspăimântătoare și care oferă senzația de izolare, iar mulți părinți cu care am discutat s-au întrebat dacă sprijinul în perioade de doliu este disponibil și pentru ei, având în vedere cauza decesului. Ne-ar plăcea să știți că suntem aici pentru a vă sprijini.

Primirea unui diagnostic prenatal

Primirea veștii că există probleme serioase legate de sarcină va fi probabil neașteptată și este posibil să fiți în stare de șoc. De asemenea, puteți experimenta sentimente de tristețe, vinovăție și durere atunci când luați o decizie cu privire la modul în care doriți să procedați.

În stare de șoc și deplină suferință, va fi trebuit să decideți dacă continuați sau nu sarcina. Aceasta este o decizie extrem de dificilă pentru mulți părinți și una pe care nimeni nu ar trebui să o ia fără sprijin.

Acest capitol are scopul de a vă ajuta să faceți față pierderii și să vă sprijine pe măsură ce navigați prin emoțiile pe care aceasta le poate cauza.
Dacă nu v-ați decis ce să faceți după diagnostic, puteți analiza opțiunile prin https://www.arc-uk.org/ Rezultate și opțiuni prenatale (ROP) | Asistență pentru părinți și profesioniști (arc-uk.org)

Teste de screening și teste de diagnostic

Sănătatea dumneavoastră și a bebelușului poate fi verificată în timpul sarcinii folosind teste de screening și teste de diagnostic. Poate fi util să înțelegeți diferența dintre cele două tipuri de teste.

- Testele de screening sunt utilizate pentru a detecta probabilitatea ca o afecțiune să fie prezentă.
- Testele de diagnostic vor detecta dacă afecțiunea este într-adevăr prezentă.

Luarea unei decizii

Încheierea unei sarcini din motive medicale este o situație complexă și dificilă. Acest lucru poate evoca multe sentimente tulburătoare, inclusiv durere, singurătate și vinovăție. De asemenea, poate fi dificil să identificați persoanele cu care să discutați acest lucru și s-ar putea să vă fie teamă de judecata persoanelor apropiate, precum și de presiunea timpului limitat de a considera opțiunile disponibile și a reacționa. Sands este aici pentru a vă sprijini, alături de alte organizații precum ARC, care are o experiență îndelungată de furnizare de asistență părinților în momente în care sunt nevoiți să ia o decizie. https://www.arc-uk.org/for-parents/

Este posibil să fie necesar să așteptați rezultatele testelor care confirmă ce afecțiune are bebelușul sau cum i-a fost afectată sănătatea până acum. De asemenea, s-ar putea să vă simțiți sub presiunea altor factori care vă afectează pe parcursul sarcinii sau pur și simplu s-ar putea să simțiți că aveți nevoie de o soluție într-un moment extrem de tulburător. Motivele care vă influențează decizia vor fi unice pentru dumneavoastră și pentru bebeluș și, oricare ar fi acestea, sunt întemeiate, la fel ca preocupările și grijile dumneavoastră. Pentru unii părinți, opiniile externe pot influența adesea emoțiile, iar aceștia se confruntă cu gânduri și sentimente intruzive, cum ar fi vinovăția și rușinea. Suntem aici pentru a vă asculta și pentru a vă ajuta să vorbiți despre emoțiile dificile care uneori apar ca răspuns la ISMM pentru atât de mulți părinți care se confruntă cu acest tip de pierdere. La Sands

recunoaștem că bebelușul dumneavoastră este foarte iubit și că luarea deciziei de a înceta sarcina din motive medicale este uneori singura opțiune care dă dovadă de compasiune și care este potrivită pentru dumneavoastră, bebeluș și familie.



Parcursul emoțiilor după ISMM

Nu există o modalitate corectă sau greșită a parcursului emoțiilor ca urmare a ISMM. Pentru unii, raționalizarea deciziei de a întrerupe cu compasiune o sarcină din motive medicale va fi simplă: înțelegerea faptului că perspectivele și calitatea vieții bebelușului ar fi scăzute le permite să ia o decizie de ISMM fără a sta pe gânduri.
Pentru alții, decizia care trebuie luată după un diagnostic poate să nu fie atât de ușoară, iar această decizie poate veni cu sentimente și emoții diverse. Experiența dumneavoastră privind ISMM este unică: uneori durerea se poate prezenta ca tristețe, vinovăție și izolare, iar alteori părinții se pot simți furioși sau incapabili să accepte decizia de a înceta sarcina din motive medicale.

Este posibil să descoperiți că simțiți toate aceste emoții în momente diferite deoarece trecerea de la o emoție la alta poate fi un răspuns tipic la durere și pierdere. Părinții cu care vorbim menționează adesea cât de izolați s-au simțit după ce au experimentat ISMM, diminuând adesea propriile sentimente de durere și tristețe. Vă rugăm să știți că linia noastră de asistență și alte canale de asistență sunt disponibile pentru a discuta această experiență a pierderii unui bebeluș și modul în care durerea vă afectează.

Sprijin în perioadele de doliu

Din ce în ce mai mulți părinți se confruntă cu ISMM datorită progresului testelor de diagnosticare și scanărilor, iar comunitatea noastră și serviciul nostru de asistență în caz de deces înțeleg cât de dificil este acest lucru. Linia noastră de asistență și alte canale de asistență sunt disponibile pentru a vorbi despre experiența ISMM și pentru a explora cum v-a făcut să vă simțiți aceasta.

Circumstanțele diferite ale pierderii bebelușului prin ISMM îi pot face pe părinți să se întrebe ce opțiuni sunt disponibile atunci când fac aranjamentele funerare și în ce moduri își pot lua rămas-bun de la bebelușul lor.
Vă rugăm să citiți manualul nostru de sprijin în perioadele de doliu și să vă gândiți la modalitățile în care ați dori să vă onorați bebelușul. Secțiunile cărții despre moduri în care să vă creați amintiri și cum să vă luați rămas-bun pot fi utile pentru a reflecta asupra modului în care ați dori să vă creați amintiri ale bebelușului și, de asemenea, despre metoda prin care doriți să vă luați rămas-bun.

Săptămâna de sarcină sau metoda de întrerupere a sarcinii pot afecta, de asemenea, cum și dacă puteți petrece timp cu bebelușul dumneavoastră. Dacă nu puteți să vă cunoașteți bebelușul, nu înseamnă că nu puteți crea amintiri. Comunitatea noastră vă poate oferi sprijin și confort atunci când vă gândiți la modalități alternative de a vă aminti bebelușul. Aceasta poate fi o parte atât de importantă a procesului de doliu și poate oferi o oportunitate și

un spațiu pentru a jeli bebelușul și a vă aminti de el. Dacă vi se oferă șansa de a cunoaște bebelușul, este normal să vă simțiți neliniștită în legătură cu modul în care acesta poate arăta la naștere. Vorbiți despre acest lucru cu moașa sau asistenta dumneavoastră pentru a înțelege la ce să vă așteptați sau cu echipa Sands pentru servicii de asistență în caz deces despre cum vă simțiți.

Relații și îndurerare

Aici, la Sands, înțelegem că decesul unei persoane ne poate afecta în moduri diferite datorită mecanismelor distincte de jelire avute de fiecare dintre noi. Mulți părinți cu care vorbim au sugerat că pierderea unui bebeluș poate crea provocări în cadrul unei relații din cauza modului diferit în care fiecare partener jelește.
Părinții pot avea uneori gânduri și sentimente diferite în legătură cu decizia de a întrerupe sarcina. Sentimentele și gândurile dumneavoastră și ale partenerului se pot schimba pe măsură ce procesați pierderea bebelușului.

Acest lucru poate duce uneori la tensiune în cadrul relațiilor. Unii părinți găsesc alinare atunci când vorbesc despre bebelușul și experiența lor, în timp ce alții se îndepărtează de cei din jur și evită să se gândească la pierderea suferită ca modalitate de a-și gestiona durerea.

Este posibil să simțiți furie față de sine și față de ceilalți după ce ați experimentat pierderea unui bebeluș. Când întrerupeți o sarcină din motive medicale, sentimentele pot fi afectate și de procesul de luare a deciziei de a pune capăt sarcinii; poate fi nevoie de timp pentru ca dumneavoastră și cei din jurul dumneavoastră să se adapteze. Nu există o modalitate corectă sau greșită de a jeli, deși poate fi util să reflectați asupra modalităților care vă ajută să comunicați reciproc dorințele și nevoile pe măsură ce procesați durerea, găsind canale de sprijin care sunt confortabile atunci când aveți nevoie. Sands este aici pentru a sprijini toate persoanele afectate de pierderea unui bebeluș.

Frați și surori

Pe măsură ce procesați pierderea bebelușului, s-ar putea să descoperiți că este nevoie să sprijiniți alți membri ai familiei, iar dacă aveți alți copii veți dori să-i sprijiniți pe aceștia. Aceasta poate fi o sarcină dificilă atunci când propria durere este foarte grea și vă consumă.

Cărțile de activități pentru copii ale Sands sunt o modalitate utilă de a încuraja copiii să proceseze durerea și pierderea unui bebeluș, recunoscând că aceștia înțeleg și se confruntă cu pierderea în moduri diferite în funcție de etapa de dezvoltare în care se află. Ele vă pot ajuta, de asemenea, să dezvoltați modalități adecvate vârstei de a rememora bebelușul împreună. Acest lucru poate fi util atunci când construiți o conexiune și o legătură între membrii familiei.

Familie și prieteni

Cartea de asistență are o secțiune pentru familie și prieteni care poate fi utilă. Membrii familiei și prietenii doresc adesea să ajute părinții îndoliați, dar nu sunt siguri de cel mai bun mod prin care să facă acest lucru. Sprijinul nostru este aici și pentru ei. Discuțiile confidențiale cu o persoană imparțială pot fi utile pentru oricine este afectat de pierdere. Linia noastră de asistență oferă un spațiu sigur pentru dumneavoastră, familie și prieteni, unde puteți vorbi deschis și sincer despre orice dificultăți pe care le întâmpinați.

Împărtășirea poveștii dumneavoastră

Discuțiile cu alte persoane despre ce s-a întâmplat pot fi unul dintre cele mai dificile lucruri de făcut după ce bebelușul dumneavoastră a decedat. Acest lucru poate fi și mai greu dacă bebelușul a decedat ca urmare a ISMM, ceea ce vă poate face să vă simțiți judecată sau să simțiți că trebuie să explicați altora situația dumneavoastră într-un moment în care sunteți vulnerabilă și tulburată. Unii oameni simt regret când trebuie să le transmită veștile triste familiei și prietenilor. Alții se pot îngrijora că veștile vor suplimenta problemele existente sau că acestea reprezintă o povară.

De asemenea, este important să vă amintiți că propriile emoții, bunăstare și gânduri sunt întemeiate și că înțelegeți situația dumneavoastră și ce este mai bine pentru dumneavoastră și pentru bebeluș. Alții pot forma și împărtăși opinii pe baza propriilor valori și experiențe, dar asta nu înseamnă că opiniile lor sunt corecte și este posibil să nu înțeleagă pe deplin experiența dumneavoastră personală. În aceste situații, poate fi util să vă gândiți la propriile limite și nevoi, respectiv la modul în care vă puteți proteja de opiniile nedorite.

Pierderea sarcinii prin ISMM poate determina sentimente intense, confuzie și durere. Poate fi util să vă gândiți în avans la modul în care vreți să le spuneți altora despre pierderea suferită. Acest lucru poate include găsirea unei propoziții care să explice ce s-a întâmplat, pe care să o folosiți confortabil în situații în care vă puteți simți vulnerabilă. Poate fi deosebit de important să vă gândiți cât de mult sau cât de puțin să împărtășiți dacă simțiți că situația dumneavoastră nu poate fi pe deplin înțeleasă de către alți oameni.
Este posibil să nu doriți să fiți atrasă în conversații potențial dificile despre pierderea suferită mai ales dacă alții vă pun la îndoială poziția sau opțiunile.

Rețelele de socializare și presa pot prezenta uneori atitudini neplăcute și neglijente față de familiile care au suferit acest tip de pierdere, așa că prioritizarea bunăstării dumneavoastră, alegând cu cine și cu ce vă conectați, este o parte vitală pentru a vă ajuta să treceți prin această perioadă.

Aspecte culturale și religioase

Încheierea unei sarcini din motive medicale este o experiență dificilă și traumatizantă pentru majoritatea părinților. Poate fi deosebit de complicat dacă acest lucru pare a fi împotriva convingerilor culturale sau religioase pe care le aveți.

Fiecare cultură și indivizii care aderă la acea cultură au propriile convingeri în ceea ce privește pierderea bebelușului și ce înseamnă acest lucru pentru familii, modul în care această pierdere este înțeleasă de comunitate și ce nevoi aveți ca părinți pentru a simți că sunteți sprijiniți. Nicio experiență de pierdere nu este asemănătoare cu alta, deci este important să vă exprimați propriile sentimente și să cereți lucrurile de care aveți nevoie.

În perioadele în care suntem îndurerați, identitatea noastră și relațiile cu noi înșine și cu ceilalți pot suferi provocări. Poate fi util să discutați despre asta cu cineva imparțial și fără legături cu viața dumneavoastră.

Dacă sunteți o persoană credincioasă, s-ar putea să descoperiți că puneți credința la îndoială în situații dificile, cum ar fi momentul în care decideți să puneți capăt unei sarcini. S-ar putea să vă întrebați de ce vi se întâmplă acest lucru, să vă răzvrătiți sau să vă simțiți nemulțumită de viața dumneavoastră în moduri care contravin convingerilor pe care le-ați avut până acum . Poate fi util să vă amintiți că sentimentele pe care le trăiți sunt întemeiate. De asemenea, poate fi important să găsiți pe cineva în cadrul comunității religioase care vă poate ajuta și vă poate ghida în această perioadă. Va trebui să identificați pe cineva în care aveți încredere și cu care să vă simțiți confortabil, dacă vreți să vă susțină parcursul și să vă ajute să-vă găsiți propriul mod de a raporta ceea ce s-a întâmplat la religia dumneavoastră.

Accesarea asistenței de acest fel poate fi, de asemenea, utilă dacă o folosiți pentru a parcurge sentimentele trăite și a recunoaște pierderea printr-o conexiune religioasă. Indiferent dacă aveți sau nu o credință religioasă, este important să aveți oportunități de a jeli într-un mod care vă este de ajutor.

Accesarea sprijinului

Sands este aici pentru a vă sprijini pe dumneavoastră și familia dumneavoastră după o întrerupere a sarcinii din motive medicale, indiferent cât timp aveți nevoie de noi. Nu există prejudecăți cu privire la decizia cuiva care a încheiat o sarcină.
Canalele noastre de sprijin, grupurile de sprijin de voluntari și spațiile online îi întâmpină pe părinții care doresc să-și împărtășească experiențele, indiferent de motivele decesului bebelușului lor.

Odată cu creșterea și îmbunătățirea intervenției medicale și a diagnosticului prenatal, tot mai multe familii s-au trezit în poziția dureroasă de a accepta ISMM ca parte a sarcinii. Deși s-ar putea să descoperiți că multe familii cu care vorbiți au trecut printr-un deces fetal tardiv, un deces neonatal sau alt

tip de pierdere, există și multe familii afectate de ISMM în comunitatea Sands.
Conectarea cu ceilalți vă poate arăta că aveți mult mai multe în comun decât vă așteptați, în afară de natura pierderii.

Vă putem sprijini pe măsură ce parcurgeți sentimentele de durere pe care le experimentați după pierderea bebelușului. Aici, la Sands, avem multe opțiuni din care să alegeți și acestea se pot simți mai utile în diferite momente ale parcursului dumneavoastră. Opțiunile noastre de asistență includ linia de asistență, asistență de la egal la egal precum întâlnirile cu grupuri locale, echipele de fotbal „Sands United", grupurile de asistență online, comunitatea online și grupul Facebook. Puteți utiliza oricare sau toate aceste opțiuni, în funcție de care este cea mai bună pentru dumneavoastră

Cum să vă luați rămas bun de la bebelușul dumnea-voastră

Niciun părinte nu se așteaptă să fie nevoit să organizeze o înmormântare pentru bebelușul lor. Deși este un moment foarte greu, mulți părinți au făcut lucruri speciale pentru „a-și lua rămas bun" ca modalitate de a onora bebelușul și alte persoane din viața acestuia; de asemenea, acest lucru i-a ajutat să se confrunte cu durerea pe care o simțeau. Această secțiune discută întrevederea cu bebelușul, numele acestuia, înregistrarea morții și organizarea înmormântării.

Întrevederea cu bebelușul și ținerea în brațe a acestuia



Dacă bebelușul dumneavoastră a trăit o perioadă scurtă de timp sau a fost internat într-o clinică de neonatologie, este posibil să-l-fi ținut în brațe și mângâiat înainte de a deceda. S-ar putea să-i fi oferit îngrijire directă și să fi petrecut timp lângă incubatorul lor citindu-i povești și, dacă sunteți mama natală, este posibil să-i fi oferit lapte.

Dacă bebelușul dumneavoastră a decedat înainte sau în timpul nașterii, moașa sau asistenta vă vor întreba de obicei dacă doriți să-l vedeți și să-l țineți în brațe. Dacă doriți să vă vedeți bebelușul și nimeni nu v-a sugerat, întrebați personalul care vă îngrijește.

Unii părinți consideră că este important să-și vadă bebelușul, indiferent de mărimea, starea sau stadiul în care a decedat. Unii părinți pot considera ciudată și puțin înspăimântătoare ideea de a-și vedea și ține bebelușul în brațe, mai ales dacă nu au văzut anterior pe cineva care a decedat.

Pentru mulți părinți, timpul petrecut cu bebelușul lor devine o amintire foarte prețioasă în lunile și anii de după.

Dacă nu sunteți sigură că vreți să vedeți bebelușul sau sunteți îngrijorată cu privire la modul în care va arăta bebelușul, puteți cere moașei sau asistentei să vă arate o fotografie. Dacă bebelușul dumneavoastră are o anomalie vizibilă, puteți cere moașei sau asistentei să vă descrie bebelușul. De asemenea, puteți cere ca bebelușul să fie spălat și îmbrăcat înainte de a-l vedea.

Dacă bebelușul dumneavoastră a decedat cu mult timp înainte de naștere, aspectul și culoarea acestuia s-ar putea să se fi schimbat. Aceste schimbări sunt greu de prezis și pot influența dacă doriți sau nu să vă vedeți bebelușul. Ați putea să-i cereți moașei sau asistentei să vă descrie bebelușul mai întâi. Dacă alegeți să nu vă vedeți bebelușul, este posibil să decideți că doriți să vedeți doar o parte din el, cum ar fi mâna sau piciorul.

Dacă inițial v-ați hotărât să nu vedeți bebelușul sau v-ați simțit prea rău pentru a-l vedea, veți avea opțiunea de a-l vedea ulterior. Puteți contacta spitalul și să menționați că doriți să vă vedeți bebelușul. Puteți cere să vă vedeți bebelușul de mai multe ori sau să-l duceți acasă.

Este important să rețineți că nu trebuie să luați aceeași decizie ca partenerul dumneavoastră Fiecare părinte trebuie să facă ceea ce este potrivit pentru sine.

Numele bebelușului

Mulți părinți decid să-și numească bebelușul, oferindu-i bebelușului propria identitate și făcând mai ușoare discuțiile despre acesta. Unii părinți continuă să folosească un alint pe care l-au folosit în timpul sarcinii.
Dacă un bebeluș este născut extrem de prematur sau a decedat cu ceva timp înainte de a se naște, poate fi dificil să-i determinați sexul și s-ar putea să doriți să alegeți un nume care să se potrivească oricărui sex.

Nu trebuie să vă numiți bebelușul dacă acest lucru nu vi se pare potrivit.

Spălarea și îmbrăcarea bebelușului

Este posibil să doriți să vă spălați și/sau să vă îmbrăcați bebelușul sau ați putea cere moașei sau asistentei să vă ajute. Pentru mulți părinți, spălarea și îmbrăcarea bebelușului lor reprezintă o oportunitate specială de a-și îngriji bebelușul și de a-și forma amintiri neprețuite.

Puteți aduce ceva de acasă pe care să-l poarte bebelușul dumneavoastră. Dacă bebelușul este foarte mic, spitalul poate oferi haine adecvate. Multe unități au un stoc de haine foarte mici. De asemenea, puteți comanda online haine foarte mici de pe www.littlebabyandco.com.
Daca starea bebelușului îngreunează îmbrăcarea acestuia, este posibil să doriți să-l înfășurați într-o pătură sau ceva asemănător. Dacă vă este util, puteți cere unei moașe sau unui angajat de la firma de pompe funebre să vă ajute să faceți acest lucru.

Decizii privind înmormântarea bebelușul

Dacă bebelușul dumneavoastră a decedat înainte de naștere și nu ați ajuns la 24 de săptămâni de sarcină, nu veți putea să-i înregistrați oficial nașterea. Puteți, totuși, să solicitați un certificat special de la Sands.

Dacă bebelușul dumneavoastră a suferit un deces fetal tardiv la 24 de săptămâni sau mai târziu, sau a decedat după naștere, sunteți obligată din punct de vedere legal să îl îngropați sau să-l incinerați, deși nu este necesară o slujbă de înmormântare. Decesul fetal tardiv al bebelușului dumneavoastră, sau nașterea și decesul, trebuie să fie înregistrate în „Registrul nașterilor și deceselor". Personalul spitalului vă va spune cum și unde să vă înregistrați. Registratorul vă va oferi un certificat de care veți avea nevoie pentru înmormântare sau incinerare.

Deși nu există o cerință legală de a avea o slujbă de înmormântare, aceasta ar putea fi o oportunitate de a vă lua rămas bun de la bebeluș în prezența familiei și a prietenilor. Dacă preferați ca spitalul să organizeze înmormântarea, ar putea fi necesar să-i anunțați înainte de a fi externată și de a merge acasă. Unele spitale pot organiza înmormântări doar pentru acei bebeluși care au decedat înainte de naștere. Majoritatea firmelor de pompe funebre vor oferi o înmormântare gratuită pentru bebeluși.

Înainte de înmormântare

Unii părinți simt că doresc să-și ia bebelușul acasă înainte de înmormântare. Cu excepția cazului în care un medic legist sau un procuror a dispus o examinare post-mortem, acest lucru este de obicei posibil.

Dacă doriți să vă duceți bebelușul acasă sau să-l scoateți din mediul spitalicesc și să-l duceți într-un loc care are o semnificație specială pentru dumneavoastră, nu ezitați să discutați acest lucru cu o moașă sau o asistentă. Multe spitale oferă părinților un formular care să confirme dreptul de a scoate bebelușul din spital. Este posibil să doriți să vă duceți bebelușul la o plimbare sau să vă întâlniți cu frați, familie sau prieteni.

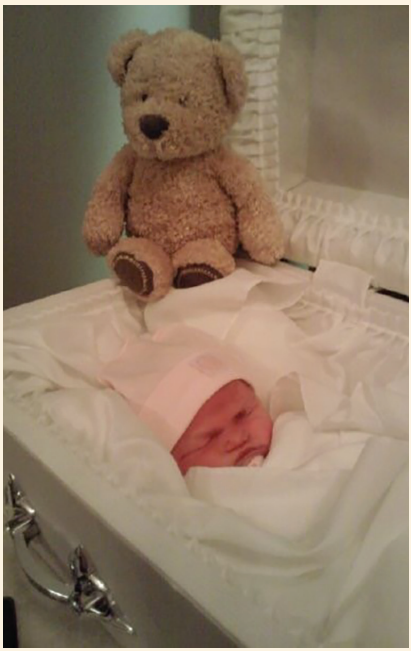
De asemenea, personalul ar trebui să vă ofere informații despre cum să mențineți bebelușul cât mai rece posibil. Unele spitale, azile pentru copii și firme de pompe funebre au „pătuțuri reci" (cunoscute și sub denumirea de „pătuțuri de îmbrățișare") care pot ajuta la menținerea temperaturii bebelușului și la împiedicarea deteriorării corpului. Este posibil să puteți împrumuta unul pentru bebelușul dumneavoastră.

Dacă bebelușul dumneavoastră rămâne în spital, este posibil să fie ținut în spital sau în morga maternității. Veți putea să vă vizitați bebelușul, deși acest lucru poate fi mai dificil decât timpul petrecut cu acesta în secție. Bebelușul dumneavoastră s-ar putea afla într-o capelă sau într-o cameră de lângă morgă, care este destinată atât adulților, cât și copiilor și bebelușilor decedați, iar acest aspect ar putea face situația mai dificilă pentru dumneavoastră

Dacă spitalul organizează înmormântarea, personalul vă va spune când să vă aduceți bebelușul înapoi sau când să îl duceți la firma de pompe funebre. Dacă organizați singuri înmormântarea, veți avea opțiunea de a ține bebelușul acasă până la înmormântare. Avem diferite resurse pentru înmormântări pe website-ul Sands.

Pregătirea bebelușului pentru înmormântare

Este posibil să doriți să vă spălați și să vă îmbrăcați bebelușul pentru înmormântare. Dacă bebelușul dumneavoastră a avut un examen post-mortem, cereți personalului spitalului să vă spună la ce să vă așteptați. De exemplu, ei pot descrie unde ar putea fi orice linii de cusătură și pot face alte sugestii pentru modul în care să mișcați bebelușul. Orice linii de cusătură vor fi acoperite atunci când bebelușul este îmbrăcat și înfășurat. Alternativ, puteți cere personalului spitalului sau firmei de pompe funebre să vă ajute.



În funcție de mărimea și starea bebelușului, este posibil să doriți ca acesta să fie îmbrăcat într-o anumită ținută sau învelit într-o pătură specială. De asemenea, este posibil să doriți să puneți obiecte speciale în sicriul bebelușului dumneavoastră, cum ar fi o jucărie, fotografii, o scrisoare sau o poezie. Unii părinți vor păstra o ținută identică, o pătură, o jucărie, o scrisoare sau poezie ca amintire. Orice alți copii din familie sau copii apropiați ai familiei pot dori să deseneze sau să scrie o scrisoare. Cu toate acestea, dacă v-ați hotărât să incinerați bebelușul, ar trebui să întrebați firma de pompe funebre sau crematoriul ce puteți pune în sicriu, alături de bebeluș.

Dacă bebelușul dumneavoastră a fost la terapie intensivă, este posibil să nu fi purtat haine. Mulți bebeluși poartă doar scutec atunci când sunt într-un incubator, deci aceasta ar putea fi prima dată când vă veți îmbrăca bebelușul.

Însoțirea sicriului bebelușului la ceremonia de înmormântare

Dacă bebelușul dumneavoastră se află la firma de pompe funebre sau la spital, puteți cere firmei de pompe funebre să-l ducă la locul înmormântării. Dacă nu vreți ca acesta să fie transportat într-un dric, puteți cere ca bebelușul dumneavoastră să fie transportat într-o mașină obișnuită. Unele firme de pompe funebre au mașini care sunt adaptate pentru a transporta un mic sicriu și au spațiu pentru familie.

Veți avea, de asemenea, opțiunea de a vă ridica bebelușul și de a-l duce singur la ceremonie. Dacă utilizați un taxi, asigurați-vă că aceștia sunt de acord în prealabil să transporte un sicriu. Dacă bebelușul dumneavoastră este acasă, îl puteți duce direct la înmormântare.

Ceremonia

Dacă organizați singură înmormântarea, va trebui să vă gândiți la tipul de ceremonie pe care vi-l doriți. Pentru unii părinți îndoliați, înmormântarea bebelușului lor va fi prima înmormântare la care au fost nevoiți să se gândească, iar pentru alții va fi prima la care au fost nevoiți să participe. Cuplurile constată uneori că își doresc lucruri diferite și au nevoie de timp pentru a lua decizii. De asemenea, puteți avea nevoie de timp pentru a discuta despre alegerile dumneavoastră cu membrii familiei și prietenii apropiați. Dacă ați avut gemeni sau mai mulți copii care au decedat, este posibil să doriți să împartă un sicriu și să realizați o ceremonie de înmormântare comună.

Dacă aveți copii mai mari, puteți dori să îi includeți în planificarea înmormântării bebelușului. De asemenea, dacă aveți un bebeluș care este în spital, s-ar putea să doriți să așteptați până când își revine și să-l duceți la înmormântarea fratelui. Este important să luați o decizie care vi se pare potrivită la momentul respectiv.

Dacă trebuie să organizați o înmormântare foarte repede din motive religioase sau de altă natură, vă rugăm să spuneți personalului spitalului. Ei vă vor sfătui cu privire la înregistrarea urgentă, astfel încât să puteți vedea dacă aceasta este o posibilitate.

Înmormântări organizate de spital

Dacă spitalul se oferă să organizeze înmormântarea bebelușului dumneavoastră, este posibil să nu aveți atât de multe opțiuni pe cât ați avea dacă faceți propriile aranjamente.

Ceremoniile de înmormântare pentru bebeluși sunt coordonate de obicei de unul dintre preoții spitalului. Majoritatea spitalelor organizează o ceremonie de înmormântare comună la intervale regulate pentru toți bebelușii care au decedat într-o anumită perioadă de timp. Unele spitale ar putea să organizeze o ceremonie individuală pentru bebelușul dumneavoastră, dacă asta este ceea ce preferați.

Ceremoniile funerare comune sunt de obicei efectuate pentru orice religie creștină și sunt potrivite atât pentru credincioși, cât și pentru atei. Părinții și orice invitați sunt de obicei bineveniți. Ceremonia poate avea loc într-o capelă a spitalului, la crematoriu sau la capela cimitirului. Puteți să-l întrebați pe preotul spitalului dacă este posibil să includă o poezie, o prelegere sau un tip de muzică care înseamnă ceva pentru dumneavoastră. S-ar putea să doriți și să luați niște flori cu dumneavoastră. Spitalul poate organiza o înmormântare pentru bebelușul dumneavoastră, chiar dacă nu vă simțiți capabilă să participați.

Dacă spitalul vă oferă o înmormântare individuală, puteți alege preotul spitalului sau un alt lider religios care să conducă ceremonia.
Dacă nu există un lider religios al propriei credințe, spitalul ar putea să recomande pe cineva. Puteți, de asemenea să alegeți un lider non-religios.

Unele spitale oferă atât înmormântări, cât și incinerări. În zonele în care costul mormintelor este foarte ridicat, spitalele de obicei oferă doar incinerare sau înmormântare într-un mormânt comun.

Înmormântări

În cazul înmormântărilor organizate de spital, bebelușii sunt adesea îngropați într-un mormânt comun.
Deși sunt mulți bebeluși îngropați împreună, ei vor fi totuși în propriile sicrie. Unele spitale oferă părinților și opțiunea unui mormânt individual. Mormintele individuale sunt cel mai frecvent oferite părinților acelor copii care au decedat după naștere sau care au decedat într-o etapă târzie a sarcinii. În mod similar, incinerările individuale sunt adesea rezervate acelor bebeluși care au decedat după naștere sau într-o etapă târzie a sarcinii.

Multe cimitire au o zonă specială pentru mormintele bebelușilor. Majoritatea cimitirelor au restricții cu privire la ceea ce poate fi plasat pe sau în jurul unui mormânt și, de obicei, nu este posibil să se pună o piatră funerară sau o piatră comemorativă pe un mormânt comun. S-ar putea să puteți face propriile aranjamente pentru o placă în altă parte a cimitirului. Deși spitalul organizează înmormântarea, puteți contacta direct cimitirul pentru a întreba despre opțiunile de comemorare.

Incinerări

Una dintre întrebările cheie pentru părinții care au optat pentru o incinerare este dacă vor primi cenușa bebelușului lor. Acest lucru ar putea depinde de:

- Tipul de incinerare, respectiv incinerare individuală sau de grup: cenușa este disponibilă numai pentru incinerările individuale. Pentru incinerările de grup, toată cenușa va fi îngropată sau împrăștiată într-un loc special din incinta crematoriului.
- Dimensiunea bebelușului dumneavoastră: daca bebelusul este foarte mic, cantitatea de cenușă poate fi foarte mica. O parte din cenușă poate fi absorbită în camera de incinerare. Acest lucru înseamnă că s-ar putea să nu mai rămână cenușă.
- Dotările crematoriului: unele crematorii au facilități speciale pentru a proteja cenușa chiar și pentru bebelușii care sunt foarte mici. Puteți întreba în prealabil pentru a vă ajuta să alegeți crematoriul potrivit.

Cenușa va conține rămășițe ale oricăror obiecte care sunt incinerate împreună cu bebelușul dumneavoastră. Orice obiecte care sunt plasate deasupra sicriului pot fi îndepărtate înainte ca sicriul să fie plasat în camera de incinerare.

Puteți alege să împrăștiați sau să îngropați cenușa bebelușului într-un loc special pentru dumneavoastră, într-o zonă de plimbare pe care o preferați sau în pădure. Dacă alegeți să îngropați
sau împrăștiați cenușa bebelușului dumneavoastră într-un crematoriu, acestea pot avea reglementări cu privire la ceea ce puteți plasa în apropierea zonei în care este îngropată sau împrăștiată cenușa. S-ar putea, totuși, să puteți pune o placă în altă parte în grădinile crematoriului.

> *La înmormântarea lui am purtat o rochie albastră. Nu am vrut ca nimeni să poarte negru. Când micul lui sicriu a fost scos din mașină, am auzit o respirație colectivă. În acel moment, a devenit real și pentru ei.*
>
> Gemma

Înmormântări organizate de firmele de pompe funebre

Dacă ați ales ca spitalul să nu organizeze o înmormântare pentru bebelușul dumneavoastră, puteți contacta o firmă de pompe funebre pentru a vă ajuta. Câteva crematorii vor accepta incinerări numai prin intermediul firmelor de pompe funebre. Personalul spitalului vă poate oferi datele de contact ale unei firme locale de pompe funebre care este specializată în funeralii pentru bebeluși.

Puteți, de asemenea, să găsiți informații în „Ghidul pentru ceremonii de înmormântare" www.goodfuneralguide.co.uk sau pe website-ul Asociației Naționale a Firmelor de Pompe Funebre (ANFPF) www.nafd.org.uk.

Este important să vă asigurați că firma de pompe funebre pe care o alegeți este membră a unei organizații profesioniste precum ANFPF. Firma de pompe funebre vă va cere să semnați un formular care să le permită să vă ridice bebelușul de la morga spitalului și, de obicei, să poată organiza celelalte documente necesare.

Formulare de care veți avea nevoie

Dacă faceți aranjamente funerare fără ajutorul unei firme de pompe funebre în Anglia, Țara Galilor sau Irlanda de Nord, personalul de la crematoriu vă va oferi copii ale formularelor pe care trebuie să le completați. Formularele nu mai sunt necesare în Scoția.

În Anglia și Țara Galilor, dacă bebelușul dumneavoastră a decedat după 24 de săptămâni de sarcină sau după naștere, dar înainte de 24 de săptămâni, veți avea nevoie de un formular de incinerare care este semnat de un medic înregistrat. Moașa sau medicul dumneavoastră vă pot oferi mai multe informații.

În Irlanda de Nord, dacă bebelușul dumneavoastră a decedat după 24 de săptămâni de sarcină sau după naștere, dar înainte de 24 de săptămâni, veți avea nevoie de un formular de incinerare și de un certificat medical de confirmare.
Din nou, moașa sau medicul vă pot oferi mai multe informații.

Dacă bebelușul dumneavoastră are nevoie de o examinare post-mortem, va trebui să așteptați până când aceasta este finalizată înainte de a putea organiza ceremonia de înmormântare. Dacă a fost făcută o trimitere către coroner sau procurator (în Scoția), poate exista o întârziere mai mare înainte ca înmormântarea să poată avea loc. Medicul legist sau procurorul vă vor explica ce se va întâmpla și vor oferi termenele estimate pentru returnarea bebelușului dumneavoastră.

Dacă bebelușul dumneavoastră a decedat înainte de naștere și nu a împlinit 24 de săptămâni (descris legal ca „avort spontan întârziat"), decesul său nu poate fi înregistrat oficial. Deși nu este un document oficial, Sands vă poate oferi un certificat pe care să-l păstrați ca o recunoaștere a bebelușului dumneavoastră.

Firma de pompe funebre, crematoriul sau cimitirul vor avea nevoie de obicei de un formular sau o scrisoare de la spital sau de la medicul de familie pentru a confirma că bebelușul dumneavoastră a decedat înainte de naștere și înainte de 24 de săptămâni de sarcină.
După aceea, înmormântarea sau incinerarea pot fi organizate.

Slujba

La fel ca în cazul înmormântărilor pentru adulți, puteți alege tipul de slujbă pe care o doriți, inclusiv ordinea evenimentelor, prelegeri, muzică și flori, și puteți spune oamenilor ce culori ați dori să poarte la înmormântare. V-ați putea dori să aveți o mică adunare după slujbă.

Dacă alegeți să nu aveți flori la înmormântare, puteți dori să solicitați donații către o organizație caritabilă la alegerea dumneavoastră Sands are plicuri funerare și alte resurse disponibile dacă doriți.
Puteți alege să organizați slujba de înmormântare într-un loc public extern sau puteți prefera un spațiu mai intim, cum ar fi casa sau grădina dumneavoastră. Dacă căutați o prelegere pentru slujbă, puteți căuta câteva prelegeri și resurse pentru înmormântare pe www.sands.org.uk/funeralresources.



Unii părinți îi cer unui prieten sau unei rude să facă fotografii. Este important să spuneți exact ce doriți să facă și mai ales dacă există momente în timpul slujbei în care doriți să nu se facă fotografii. Fotografiile vă pot oferi amintiri prețioase și vă pot aminti de oamenii care au venit să vă onoreze bebelușul și să vă susțină. Aceste fotografii pot fi, de asemenea, utile pentru frații mici pe măsură ce cresc sau o modalitate de a începe o conversație cu ei despre fratele sau sora lor.

Dacă doriți fotografii sau un videoclip cu ceremonia de înmormântare, verificați mai întâi cu persoana care coordonează înmormântarea și cu personalul implicat la ceremonie. De obicei, acest lucru este posibil atât timp cât înmormântarea este doar pentru bebelușul dumneavoastră și nu la comun cu alții.

După incinerare

Dacă bebelușul dumneavoastră a fost incinerat și este posibil să colectați cenușa, veți avea timp să decideți ce să faceți cu ele.

Există diverse opțiuni - îngroparea, scufundarea sau împrăștierea cenușii bebelușului:

- Crematoriul putea îngropa sau împrăștia cenușa într-un loc special din incinta crematoriului. Crematoriul va avea reglementări în acest sens.
- Ați putea alege să împrăștiați cenușa într-un loc special pentru dumneavoastră, cum ar fi o pădure sau în propria grădină, deși înainte de a vă decide, gândiți-vă dacă există posibilitatea să vă mutați din locul în care stați.
- Puteți alege să împrăștiați cenușa sau să o aruncați în apă, atât timp cât urna pe care o utilizați este biodegradabilă. Puteți dori să împrăștiați și flori sau petale. Sunați la biroul agenției locale pentru mediul înconjură tor pentru a vă asigura că locul la care vă gândiți se încadrează în normele acestora.
- Dacă doriți să păstrați cenușa, o puteți depozita într-o urnă sau alt recipient la alegerea dumneavoastră Există și rame care au un compartiment pentru a ține cenușa în spatele unei fotografii.

- De asemenea, puteți alege să folosiți cenușa la bijuterii.

După înmormântare

- Ar putea dura cel puțin șase luni până când veți putea
  Monta o placă comemorativă pentru bebelușul dumneavoastră.

- Pot exista restricții cu privire la ceea ce puteți plasa în jurul mormântului.
  Vă rugăm să contactați cimitirul pentru mai multe informații.

Sprijin pentru copii

Decesul unui bebeluș reprezintă un doliu major pentru întreaga familie. Va avea un impact asupra copiilor care se așteptau să aibă un frate, o soră, o nepoată, un nepot sau un văr, asupra unui bebeluș care a supraviețuit aceleiași sarcini și asupra fraților sau surorilor născuți după decesul unui bebeluș. Copiii din familia lărgită, copiii prietenilor apropiați și prietenii de la școală pot fi, de asemenea, afectați.

Această secțiune ia în considerare modalitățile prin care să împărtășiți vestea despre deces fraților bebelușului și altor copii care ar putea fi știut sau știau despre bebelușul dumneavoastră. Această secțiune este scrisă pentru părinți, dar ar putea fi utilă și pentru rude, prieteni și alte persoane, inclusiv pentru profesorii de la grădinițe și școli, care sunt capabili să ofere sprijin.

Anunțul veștilor triste

Poate fi dificil să spui cuiva că un bebeluș a decedat. Discuțiile cu copii pot fi deosebit de dificile deoarece poate fi greu să găsiți cantitatea potrivită de informații și să explicați într-un mod care să aibă sens pentru vârsta și abilitățile lor. De asemenea, poate fi dificil să-i liniștiți pe copii într-o situație care nu poate fi schimbată.
Dacă nu vă simțiți în stare să le spuneți copiilor dumneavoastră ce s-a întâmplat, ați putea să cereți unui membru apropiat al familiei sau unui prieten să le spună sau să vă ajute să le spuneți. De exemplu, această persoană ar putea să vă ajute să explicați ce s-a întâmplat și de ce sunteți tristă. Persoana ar putea explica, de asemenea, de ce ea, mai degrabă decât dumneavoastră, va avea grijă de copii.

Dacă bebelușul dumneavoastră a decedat într-o clinică de neonatologie, este posibil să existe un consilier, un psiholog sau un terapeut care v-ar putea ajuta în acest sens.

Când decideți ce să le spuneți copiilor dumneavoastră, este firesc să vă simțiți anxioși față de ei și să încerați să-i protejați. Este important să ținem cont de vârsta lor și de capacitatea lor de a înțelege. Încercați să nu lăsați

teama că s-ar putea supăra să determine ceea ce le spuneți. Este important ca copiii să știe că este în regulă să plângi și că s-ar putea să vă vadă și pe dumneavoastră plângând. Când vorbiți cu copiii, ați putea începe prin a le spune ce s-a întâmplat, fără a include prea multe detalii. Ați putea spune, de asemenea, „Suntem triști pentru că bebelușul nostru a decedat. Decesul înseamnă că nu vom putea vedea acea persoană". Apoi puteți fi condusă de întrebările lor. Ați putea include numele bebelușului dacă are unul și sexul, dacă acesta este cunoscut. Spuneți-le copiilor că pot reveni la dumneavoastră pentru a pune întrebări în alte momente. Ei pot accepta explicația dumneavoastră și pot schimba imediat subiectul sau își pot continua activitatea anterioară. Acest lucru este absolut normal.

Copiii mici care au vizitat bebelușul la terapie intensivă pot crede că bebelușul va fi mai bine și va merge acasă. Ar putea fi confuzi și tulburați, neînțelegând de ce nu s-a întâmplat acest lucru.
Este posibil ca propriile lor vieți să fi fost perturbate, deoarece părinții lor au petrecut perioade lungi de timp cu bebelușul în spital. S-ar putea, de asemenea, să fi început să-și dezvolte propria relație cu bebelușul. Este important să-i încurajați să vorbească despre cum se simt și să le explicați de ce a decedat bebelușul.

Unii copii ar putea dori să știe despre înmormântare sau să întrebe unde mergem după deces. Este posibil să aveți convingeri religioase care v-ar putea influența răspunsurile sau să doriți să oferiți răspunsuri mai laice sau neutre, cum ar fi „Unii oameni cred..." sau „Nu știm unde se duc oamenii". Pentru copiii mici, concentrați-vă asupra a ceea ce s-ar putea întâmpla la înmormântare, astfel încât să știe la ce să se aștepte. Copiii mici ar putea avea nevoie să fie asigurați de faptul că bebelușul nu poate simți nimic. În caz contrar, ei ar putea considera înspăimântătoare ideea unei înmormântări sau a unei incinerări. Ați putea spune: „După deces, oamenii sunt îngropați" sau „După deces, oamenii sunt incinerați" și să explicați ce înseamnă asta.

O modalitate de a ajuta copiii mai mici să înțeleagă decesul este să le citiți cărți pentru copii care discută aceste subiecte într-un mod adecvat vârstei. Magazinul online Sands are în stoc diverse cărți pentru copii pe care le puteți comanda, la fel și Winston's Wish. Puteți verifica biblioteca locală pentru cărți adecvate.

Fiți deschiși și sinceri cu copiii

Chiar și copiii foarte mici simt de obicei când ceva nu este în regulă. Dacă nu li se spune ce se întâmplă, s-ar putea să fie speriați și să-și imagineze că sunt de vină pentru că vă fac să vă simțiți tristă.

Cel mai bine este să folosiți un limbaj direct, mai degrabă decât cuvinte și expresii care au și alte semnificații. De exemplu, a-i spune unui copil mic că bebelușul doarme ar putea crea confuzie și îngrijorare, deoarece s-ar putea să nu vrea să meargă la culcare. În mod similar, cuvinte precum „pierdut" sau „plecat" i-ar putea face să creadă că este posibil, de asemenea, ca ei să se piardă sau să plece. Aceste cuvinte pot duce, de asemenea, la speranțe false, cum ar fi că bebelușul s-ar putea trezi sau s-ar putea întoarce. Copilul s-ar putea să-și facă griji în legătură cu faptul că același lucru vi s-ar putea întâmpla dumneavoastră sau lui. În mod similar, a spune că bebelușul nu se simte bine ar putea să-l sperie pe copil atunci când nu se simte bine.

La fel ca adulții, copiii de orice vârstă pot experimenta o serie de sentimente; iar acestea pot să nu apară într-o anumită ordine sau în momente previzibile. Similar cu cele ale adulților, sentimentele copiilor pot fi complicate și conflictuale.



Copiii au uneori sentimente diverse când se așteaptă să aibă un frate sau o soră nouă.. Un copil care s-a simțit gelos în timpul sarcinii s-ar putea simți vinovat după decesul fratelui său. Poate fi util să încercați să-i asigurați pe copii că decesul nu a avut loc din vina nimănui și că nimic din ceea ce au făcut sau au crezut nu a dus la decesul bebelușului.

Unii copii se pot simți furioși față de bebelușul care a decedat sau față de părinții lor. Copiii s-ar putea, de asemenea, să se teamă că ei sau alți apropiați ar putea deceda. Ei pot fi mai supărați decât de obicei datorită faptului că sunt departe de părinți, mai ales dacă mama lor este grav bolnavă sau trebuie să rămână în spital.

Ca și în cazul adulților, copiilor, în special copiilor mai mici, le poate fi dificil să-și exprime sentimentele. Căutați schimbări în comportament, în special acte de întoarcere la comportamente specifice unei vârste mai mici. De exemplu, un copil care poate merge la toaletă ar putea dori să poarte din nou scutece sau ar putea să facă din nou pe el. Copiii pot deveni lipicioși sau dependenți. De asemenea, ar putea exista modificări în tiparele de alimentație și de somn și ar putea exista o tendință de a se îmbolnăvi. Menținerea unei rutine pe cât posibil este foarte utilă și oferă copiilor o mulțime de șanse de a pune întrebări.

Este firesc ca copiii să-și exprime sentimentele prin joacă, desen sau pictură. Acest lucru vă poate oferi o idee despre ceea ce gândește și simte copilul dumneavoastră și îi poate oferi ocazia să exprime ceea ce simte. Luați în considerare ce sprijin extern ar putea fi necesar pentru copilul dumneavoastră, fie de la rude sau prieteni, fie prin terapia prin joc. Profesioniști, cum ar fi asistenta medicală comunitară, profesorii și îngrijitorii, ar trebui să fie informați, astfel încât să vă poată sprijini bebelușul ca atare. „Winston's Wish" și „Child Bereavement UK" sunt organizații specializate în sprijinirea copiilor care trec prin perioade de doliu și au diverse resurse disponibile pe website-urile lor.

Copiii vor trece în general prin diverse etape de înțelegere a evenimentelor, așa cum este descris mai jos, dar pot exista și variații de la aceste comportamente. Dacă un copil a experimentat deja decesul unui membru al familiei sau al unui prieten sau are dificultăți de învățare, acest lucru îi poate afecta înțelegerea și reacția. Este important să verificați modul în care înțeleg lucrurile, chiar dacă au mai trecut printr-o perioadă de doliu.

> *Cum îi explici unui copil de 3 ani că sora lui mai mică a decedat? L-am așezat pe canapea între noi. John a încercat să explice cât a putut de bine. L-a afectat la fel de mult cum ne-a afectat pe noi.*
>
> Claire

2-5 ani

Copiii mici pot începe să înțeleagă conceptul de deces, dar nu își dau seama că este permanent. S-ar putea să aibă nevoie de explicații repetate despre ceea ce s-a întâmplat, înainte de a trece foarte repede la alte întrebări sau conversații aparent fără legătură. S-ar putea să vă simțiți anxioși în timp ce vă pregătiți să le spuneți că bebelușul a decedat și este posibil ca răspunsul lor să fie scurt, iar apoi să treacă la alte subiecte și să vă întrebe ce va mânca la cină sau dacă se poate întoarce la joacă. Deoarece gândirea lor este foarte concentrată pe ei înșiși și pe lumea lor, ar putea avea nevoie să audă că nimic din ceea ce au făcut sau spus nu a provocat decesul De asemenea, este important ca copiii de această vârstă să aibă șansa să înțeleagă de ce a decedat bebelușul, pentru că altfel ar putea crea fantezii și povești care pot fi mult mai înfricoșătoare.
De asemenea, copiii pot face din bebeluș un prieten imaginar. S-ar putea ca acest lucru să vi se pară neliniștitor, chiar dacă este o modalitate obișnuită pentru copii de a face față pierderii.

5-8 ani

Între 5 și 8 ani, copiii încep să înțeleagă diferența dintre deces și viață, iar între 7 și 8 ani încep să înțeleagă permanența decesului. Anxietatea provocată de separare poate crește sau reveni în acest moment. Este posibil ca aceștia să nu pună întrebări, dar pot fi foarte interesați de ceea ce se întâmplă și de ce se întâmplă anumite lucruri; prin urmare, este important să le oferim oportunitatea și timpul necesar pentru a pune întrebări . Ei pot „juca" scenarii în care are loc un deces pentru a-i ajuta să proceseze ceea ce se întâmplă. Aceasta poate fi o oportunitate bună pentru a le evalua înțelegerea și preocupările. Încercați să răspundeți într-un mod calm, chiar dacă răspunsurile lor vă cauzează o stare de neliniște.

8-12 ani

Înțelegerea copiilor la această vârstă este mai apropiată de cea a unui adult, deși natura abstractă a credinței sau conceptele mai puțin concrete pot fi greu de înțeles. La fel ca și copiii mai mici, vor avea nevoie de răspunsuri la întrebări specifice și vor găsi detalii importante. Ei pot deveni mai anxioși în legătură cu propriul deces și cu decesul celor din jurul lor. Este important să-i ascultați și să le recunoașteți preocupările și să le puneți într-un context realist.

Îi poate ajuta pe copii să exerseze să răspundă la întrebările pe care le pot primi de la alți copii, cu informații și limbaj pe care să-l folosească cu ușurință.

Adolescenți

Anxietatea cu privire la propriul deces și decesul celor apropiați continuă la această vârstă. Acest lucru și nevoia firească de independență pot fi două concepte conflictuale. Adolescenții pot reacționa la acest eveniment prin comportamente mai riscante și se pot supăra mult mai ușor. Acest lucru poate fi foarte greu pentru părinți într-un moment în care s-ar putea simți mai anxioși și mai protectori față de ceilalți copii. A pune la îndoială sensul

vieții este o parte importantă a adolescenței, iar decesul poate avea un impact semnificativ asupra acestui proces. Acest lucru poate duce uneori la depresie. Adolescenților le poate fi mai ușor să vorbească cu prietenii sau cu un adult de încredere decât cu părinții lor. Vă poate ajuta să vă gândiți cine ar putea fi acesta și să sprijiniți adolescentul prin intermediul acestei persoane. Adolescenții din familiile cu un părinte vitreg pot simți stări conflictuale în ceea ce privește locul lor în familie și pot avea nevoie de mai multă liniște decât de obicei.



Discuția cu părinții altor copii

De asemenea, este posibil să doriți să le spuneți părinților prietenilor apropiați ai copiilor, astfel încât aceștia să înțeleagă dacă comportamentul sau starea de spirit a copilului dumneavoastră se schimbă. Dacă nu au discutat despre deces cu propriii lor copii înainte, ar putea avea nevoie de timp pentru a se gândi la ce să le spună.

Unii părinți se pot oferi să ajute invitându-ți copilul să se joace la ei acasă sau să ia masa cu aceștia. Cu toate acestea, unii părinți pot decide să păstreze distanța pentru a-și „proteja" propriul copil de a afla despre deces la o vârstă fragedă. Acest lucru ar putea fi dureros pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră, iar acesta ar putea avea nevoie să audă că nu a făcut nimic rău.

Modalități de implicare a copiilor

Există diferite moduri în care ați putea să vă implicați copiii și să-i ajutați să se simtă parte din ceea ce se întâmplă în jurul lor. Ați putea să-i întrebați dacă ar dori să vină la spital să vadă bebelușul și să-și ia rămas bun. Dacă aveți de gând să vă aduceți bebelușul acasă, ați putea explica că acest lucru este pentru ca întreaga familie să își poată lua rămas bun împreună. În funcție de vârsta copilului, ați putea să-l duceți la înmormântare și să-l încurajați să participe la slujbă.

Mulți părinți colectează suveniruri ale bebelușului, iar acestea pot fi depozitate într-o cutie cu amintiri. Alți copii ar putea dori să adauge ceva de al lor în cutie. În funcție de vârsta lor, ar putea să facă un desen sau o pictură, sau să scrie o poezie sau o scrisoare. Unii copii ar putea dori să-i ofere bebelușului o jucărie drăgălașă, care ar putea fi pusă în sicriu sau păstrată în cutia cu amintiri. De asemenea, copiii ar putea dori să ajute la realizarea unei cutii cu amintiri pentru familie sau să facă ei înșiși una. De asemenea, ar putea dori să se facă o fotografie cu bebelușul.

În lunile de după înmormântare, s-ar putea să vă doriți să duceți copiii să viziteze mormântul fraților lor sau un loc special unde ați împrăștiat cenușa sau ați plantat copaci în memoria bebelușului. Copiii pot dori să aducă ceva special care să fie lăsat pe mormântul bebelușului.
Unele locuri au restricții cu privire la ceea ce poate fi pus pe mormânt. De exemplu, este posibil să nu fie permise obiecte precum baloane, jucării moi, imagini sau clopoței de vânt. Este o idee bună să aflați din timp despre eventualele restricții pentru a evita dezamăgirea unui copil care dorește să ia cu el un articol special.

Aniversări, slujbe comemorative și sărbători în familie

Datele importante, cum ar fi aniversarea datei când bebelușul s-a născut, a decedat sau urma să se nască, sau ocaziile celebrate în mod tradițional în familie, cum ar fi sărbătorile speciale, pot fi deosebit de triste pentru părinți. Poate fi util să discutați cu copiii în prealabil despre orice date din calendar care ar putea fi mai dificile decât altele, astfel încât aceștia să fie conștienți că ați putea fi din nou tristă pentru o perioadă. Nu fiți surprinsă dacă datele importante și perioada până la acea dată declanșează sentimente de durere și pentru copii.

Sărbătorile și alte momente în care familiile se adună împreună pot fi un moment în care vă este dor de bebeluș în mod deosebit. Zilele de naștere ale familiei, și în special cea a unui geamăn care a supraviețuit, pot fi dulci-amărui. Unele familii fac ceva special pentru a-și aminti bebelușul cu aceste ocazii, cum ar fi aprinderea unei lumânări pentru bebeluș sau alegerea împreună a unui decor special.

Multe familii marchează zilele de naștere, aniversari sau alte ocazii speciale aprinzând o lumânare, realizând un tort pentru bebeluș sau vizitând un loc special, cum ar fi mormântul bebelușului, locul în care au împrăștiat cenușa sau un alt loc care este puternic asociat cu bebelușul. Dacă sărbătoriți Crăciunul, agățarea unui ciorap în care să fie puse cadouri pentru bebeluș sau montarea de ornamente pe brad în memoria lor ar putea să-i ajute pe ceilalți copii. Copiii pot fi implicați în oricare dintre aceste activități și acest lucru poate oferi confort și modalități de a recunoaște durerea resimțită de întreaga familie.

S-ar putea să doriți să petreceți ceva timp pe cont propriu ori de câte ori durerea reapare. Ar putea fi util să le explicați copiilor de ce se întâmplă acest lucru, în loc să riscați și mai multă supărare și confuzie în ceea ce ar putea fi deja o perioadă plină de emoții intense.

Provocări de ordin fizic și emoțional

Există, fără îndoială, puține experiențe care se pot compara cu trauma pierderii unui bebeluș. Pe lângă diferitele aspecte practice care v-ar putea ocupa timpul în primele câteva săptămâni, va exista și un impact fizic și emoțional semnificativ asupra dumneavoastră și a familiei.

Provocări de ordin fizic

Dacă sunteți mama natală, vă veți recupera ca urmare a impactului fizic pe care l-a avut nașterea bebelușului în același mod în care v-ați fi recuperat dacă bebelușul dumneavoastră ar fi în viață. Corpul dumneavoastră s-a pregătit pentru un bebeluș viu și nu a înregistrat că bebelușul dumneavoastră a decedat. Dacă întâmpinați orice probleme medicale după nașterea bebelușului dumneavoastră, este vital să primiți îngrijirea medicală de care aveți nevoie.

S-ar putea să descoperiți că produceți lapte pentru alăptare. Acest lucru poate fi foarte dureros atât fizic, cât și emoțional.

Dacă bebelușul dumneavoastră a decedat în clinica de neonatologie, este posibil să fi început deja să alăptați fie direct, fie prin extragerea laptelui.

Ați putea lua în considerare donarea laptelui către o bancă de lapte. Acest lucru poate ajuta acele mame ai căror copii s-au născut foarte prematur și care, prin urmare, nu au putut produce lapte. Cineva din echipa de asistență medicală va putea vorbi cu dumneavoastră despre donarea laptelui. Există, de asemenea, informații pe website-ul Asociației Băncii de Lapte din Regatul Unit (UKAMB) www.ukamb.org. Puteți acorda timpul necesar organismului pentru a înceta să producă lapte în mod natural sau, dacă preferați, puteți cere medicamente pentru a încetini producția de lapte.

Pentru toți părinții, durerea poate fi obositoare. Este posibil să fiți epuizată atât fizic, cât și emoțional. S-ar putea să fiți obosită de șocul cauzat de decesul bebelușului, de deciziile pe care a trebuit să le luați sau de travaliu. Este posibil să vă fi obosit, stresul călătoriilor pe distanțe lungi, către și de acasă, pentru a ajunge la o clinică de neonatologie sau la programări. S-ar

putea să fi fost, de asemenea, obositor să le spuneți oamenilor că bebelușul dumneavoastră a decedat.

Alte reacții fizice ar putea include pierderea poftei de mâncare, incapacitatea de a vă îngriji sau dificultăți de somn. Acolo unde este posibil, cereți familiei și prietenilor să vă ajute să aveți grijă de alți copii pe care îi aveți și să vă ajute cu sarcinile de zi cu zi, cum ar fi cumpărăturile, gătitul și curățenia.

Dacă ați avut gemeni sau mai mulți copii, s-ar putea să vă confruntați cu o situație în care toți au decedat sau unul sau mai mulți sunt în viață. Dacă și bebelușii care sunt în viață nu se simt bine și sunt în clinica de neonatologie, s-ar putea să fiți epuizată deoarece vă concentrați asupra nevoilor lor, în timp ce jeliți copiii care au decedat. Uneori, este posibil ca gemenii sau alți copii născuți într-o sarcină cu multipli bebeluși să se afle în diferite centre de specialitate din diferite părți ale țării. Vizitarea lor, în timp ce gestionați aspectele practice și emoționale ale durerii dumneavoastră, poate fi extrem de dificilă.

Relații sexuale

Când jeliți un bebeluș, sentimentele oamenilor pot fi, de asemenea, foarte complicate și variază foarte mult. Acestea pot avea un impact asupra sănătății fizice și pot influența contactul fizic cu partenerul. S-ar putea să asociezi sexul cu conceperea bebelușului, iar acest lucru poate provoca anxietate în legătură cu relațiile sexuale. Încercați să vă acceptați sentimentele în loc să luptați și încercați să rezistați presiunii de a fi „puternic".

Este posibil ca unii oameni să nu se simtă pregătiți sau capabili să facă sex. Alte persoane pot considera sexul o activitate reconfortantă sau liniștitoare. Durerea poate duce, de asemenea, la pierderea dorinței sexuale pentru unele persoane. În special, mamele pot simți că corpul lor le-a „dezamăgit", iar stima de sine și valoarea pe care și-o atribuie sunt afectate. Pot exista noi modificări și cicatrici pe corpul mamei, care sunt amplificate de pierderea bebelușului.
Când vă gândiți când să faceți sex, este important ca mama să se fi vindecat de la orice intervenție chirurgicală, iar colul uterin („gâtul uterului") să fie

închis din nou deoarece sexul ar putea determina o infecție. Sexul oral, în care mama este beneficiarul, ar trebui, de asemenea, evitat deoarece există un risc mic, dar serios, ca aerul să pătrundă în fluxul sanguin al mamei și acest lucru poate fi fatal.

Vindecarea fizică de la naștere durează de obicei aproximativ șase săptămâni, dar durerea, doliul și orice fel de impact psihologic pot avea un efect asupra răspunsurilor fizice. De exemplu, uscăciunea vaginală și incapacitatea de a avea o erecție sunt răspunsuri fizice comune la traume de acest gen. Uneori, apropierea fizică este suficientă în timp ce vă vindecați.

Adesea, oamenii așteaptă până după controlul ce are loc la șase săptămâni după naștere înainte de a se gândi să facă din nou sex. Unii oameni așteaptă mult mai mult. Este o perioadă complicată și tulburătoare, așa că aveți răbdare cu voi înșivă și unul cu celălalt. Este posibil să doriți să discutați cu moașa sau ci medicul despre opțiunile de contracepție dacă acest lucru este relevant pentru dumneavoastră și partenerul dumneavoastră.

Dacă simțiți nevoia de asistență profesională, puteți contacta linia de asistență Sands sau puteți vizita medicul de familie pentru ajutor în vederea accesării consilierii psihosexuale.

Provocări de ordin emoțional

Impactul emoțional al pierderii bebelușului este de lungă durată. S-ar putea să simțiți șoc, amorțeală, furie, resentimente, tristețe, goliciune, vinovăție, auto-învinovățire, pierderea stimei de sine și multe alte emoții. Deși acest lucru poate fi dificil de acceptat, este important să vă jeliți bebelușul și să faceți ceea ce este necesar pentru a primi sprijin. Unii oameni pot schimba subiectul dacă bebelușul dumneavoastră este menționat sau spun lucruri insensibile sau care rănesc, fără a avea vreo intenție. S-ar putea să nu știe ce să spună sau să se tem să nu provoace mai multă suferință. Mulți părinți îndoliați spun că unii prieteni și cunoștințe traversează drumul pentru a evita să vorbească cu ei sau nu mai vorbesc cu ei deloc. S-ar putea să vă fie util să vizualizați această animație și să o recomandați familiei și prietenilor, astfel încât aceștia să vă poată sprijini:
https://www.sands.org.uk/finding-words

Există multe moduri de a vă exprima durerea. Acestea variază de la persoană la persoană și, de asemenea, se pot schimba în timp. Conștientizarea lucrurilor de care aveți nevoie vă va ajuta să jeliți într-un mod adecvat pentru dumneavoastră.

Mulți părinți contactează Sands pentru sprijin. Puteți contacta linia noastră de asistență, puteți împărtăși experiențele dumneavoastră cu alte persoane din comunitatea online, puteți participa la un grup local Sands și puteți întâlni alți părinți și membri ai unor familii îndoliate, puteți contacta un „prieten" Sands sau să descărcați aplicația „Sand Bereavement Support" („Sands - sprijin în perioadele de doliu").

Sprijinul Sands este disponibil cât timp aveți nevoie.

> *După ce am pierdut-o pe Rachel, a devenit clar că îmi era greu din punct de vedere mintal. Nu am dormit bine și am avut flashback-uri înfricoșătoare din timpul travaliului și din secția de examinare. Sunetul nou-născuților care plâng creează o panică în mine de care trebuie să fug. Mediul în care m-am regăsit și faptul că nu am putut vorbi despre naștere a creat coșmaruri atât cât eram trează, cât și în timpul somnului.*
>
> Cheryl

Este posibil să jeliți atât pierderea bebelușului, cât și pentru pierderea propriilor speranțe și vise. Până în anii 1980, decesul unui bebeluș a fost adesea etichetat ca neimportant, iar majoritatea părinților nu primeau prea multă înțelegere sau sprijin.
Probabil că părinților li se spunea să uite de bebelușul lor, să facă altul și să continue ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.



Cu toate acestea, chiar și cu îngrijire și sprijin adecvat, durerea de după decesul unui bebeluș persistă mult timp.

Este normal să trăiți emoții puternice de tristețe și pierdere, dar s-ar putea să descoperiți că durerea dumneavoastră durează mai mult decât vă așteptați. Dacă încă vă este greu să gestionați viața de zi cu zi sau vă este greu să vă întoarceți la locul de muncă chiar și după câteva luni, puteți alege să apelați la ajutor profesional.

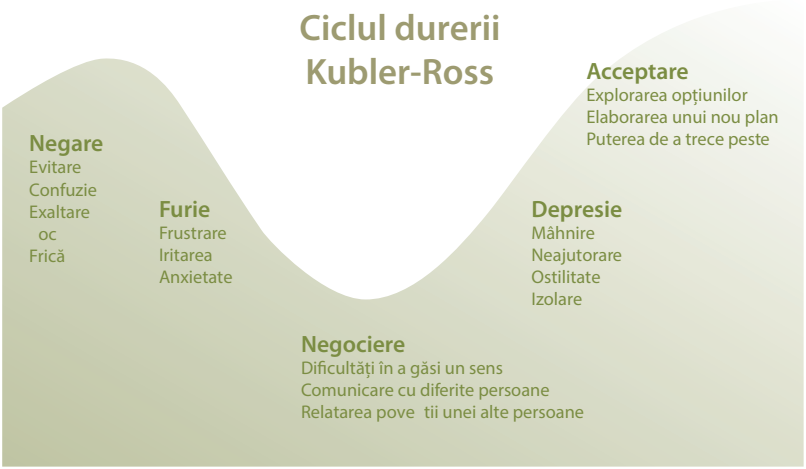
Puteți, de asemenea, să faceți o programare la medicul dumneavoastră de familie și să explicați cum vă simțiți. Acesta vă poate îndruma în vederea obținerii de ajutor și asistență de specialitate dacă este necesar. De asemenea, este posibil să doriți să căutați un consilier fără sprijin din partea medicului de familie..

S-ar putea să cunoașteți deja pe cineva care a suferit decesul unui bebeluș sau poate că ați trecut prin această experiență anterior. Compararea durerii dumneavoastră cu cea a altui părinte sau a dumneavoastră, din timpul unei pierderi diferite, poate să nu fie utilă, deoarece fiecare perioadă de doliu este diferită și fiecare individ jelește într-un mod diferit. S-ar putea, totuși, să fie benefic să vorbiți despre experiența dumneavoastră.

Există diverse teorii ale durerii. Includem aici două dintre ele deoarece acestea vă pot ajuta să înțelegeți durerea și să explorați, în timp, sentimentele. În niciun moment nu există așteptarea că ar trebui să fiți „bine" sau să vă simțiți „normal".

> *Soțul meu se întorsese deja la muncă, ceea ce cred că l-a ajutat să rămână concentrat. Copiii mei se întorseseră la școală. Eram în concediu de maternitate, dar nu aveam niciun bebeluș de îngrijit. M-am scufundat din ce în ce mai adânc în durere. Faptul că am aflat că decesul Rebeccai s-a datorat unor complicații a adăugat enorm de multă vinovăție. M-a consumat.*
>
> Natasha

Teoria lui Elisabeth Kübler-Ross vorbește despre cele cinci etape ale durerii, și anume: negare, furie, negociere, depresie și acceptare. Aceste etape nu se petrec neapărat una după alta; s-ar putea să vă regăsiți în orice etapă, în orice moment, sau poate să experimentați o combinație a acestor etape.



Modelul lui Lois Tonkin vorbește despre „evoluția în jurul durerii”.
Ideea este că durerea dumneavoastră rămâne intactă și că viața evoluează în jurul ei.



Verdele reprezintă durerea, iar borcanul reprezintă evoluția vieții în jurul durerii. Durerea de a vă pierde bebelușul ocupă inițial aproape fiecare parte din dumneavoastră, dar pe măsură ce timpul trece și primiți sprijin, durerea nu se diminuează, dar alte aspecte ale vieții cresc în jurul ei și vă permit să identificați un nou tip de normalitate.

Revenirea la locul de muncă

Durerea este personală și fiecare răspunde la aceasta într-un mod diferit. Acest ghid explorează unele dintre experiențele pe care colegii îndoliați ni le-au împărtășit, dar situația dumneavoastră poate fi diferită.

Pe tot parcursul acestei secțiuni este folosit cuvântul „manager". Acesta se referă la o persoană cu un rang mai înalt la locul de muncă, care este responsabilă de coordonarea activității dumneavoastră. În funcție de locul unde lucrați, acesta ar putea fi un lider de departament, un ofițer comandant sau pur și simplu persoana pe care o numiți „șeful". Dacă lucrați ca liber profesionist, v-ar putea fi util să citiți sfaturile practice din ghidul Sands - Bereavement in the Workplace („Doliu la locul de muncă") și setul de instrumente pentru manageri, împreună cu sugestiile enumerate aici.

Angajatorii și întreprinderile mijlocii și mari vor avea departamente de resurse umane care pot oferi consiliere, iar unele locuri de muncă au programe speciale de asistență pentru angajați, persoane responsabile cu asistența socială, capelani sau alte modalități prin care pot oferi sprijin. Dacă nu sunteți sigur(ă) de prezența acestor tipuri de asistență în cadrul organizației în care lucrați, vă puteți întreba managerul.

Informarea angajatorului și a colegilor

Pierderea sarcinii și decesul bebelușului sunt experiențe personale și dumneavoastră decideți ce să împărtășiți colegilor. Managerul și departamentul dumneavoastră de resurse umane (dacă aveți unul) sunt nevoiți să știe de ce lipsiți de la serviciu, dar, în afară de aceștia, dumneavoastră decideți dacă vă simțiți confortabil să împărtășiți mai multe sau mai puține detalii.

Mulți colegi îndoliați consideră că este util dacă alții știu ce s-a întâmplat, deoarece este mai probabil ca aceștia să se comporte într-o manieră sensibilă și să poată oferi sprijin de care altfel nu ar ști că este nevoie. Cu toate acestea, alți colegi îndoliați vor și au nevoie de mai multă intimitate.

S-ar putea să existe și alte persoane la locul de muncă care au trecut prin pierderea unei sarcini sau decesul unui bebeluș, dar nu au dezvăluit acest aspect niciodată.

Chiar dacă vă este clar că doriți să îi informați pe colegii dumneavoastră despre ce s-a întâmplat, s-ar putea să nu fiți sigur(ă) în legătură cu modalitățile prin care să împărtășiți veștile. Dacă nu doriți să faceți acest lucru de unul/una singur(ă), puteți cere managerului să discute cu alte persoane în numele dumneavoastră. Există șabloane de e-mailuri în ghidul „Sands Bereavement in the Workplace" și în cadrul setului de instrumente pentru manageri, pe care le-ați putea considera utile. Puneți-vă de acord cu managerul dumneavoastră în legătură cu informațiile pe care să le partajeze, când să le partajeze și cui să le partajeze. De exemplu, dacă v-ați numit bebelușul, ați putea dori ca numele să fie transmis colegilor dumneavoastră, iar aceștia să-l folosească. În mod similar, dacă nu doriți ca alte persoane să fie informate despre experiența dumneavoastră, asigurați-vă că managerul știe acest lucru.

Sinceritatea față de sine și de managerul dumneavoastră

Stadiile incipiente ale perioadei de doliu pot fi foarte dificile. Mai presus de toate, fiți blând(ă) cu dumneavoastră, dar și sincer(ă) față de sine și de managerul dumneavoastră în ceea ce privește munca pe care o puteți face. Acesta nu ar trebui să facă presupuneri despre cum vă simțiți în funcție de ce vi s-a întâmplat, de durata sarcinii sau în funcție de rolul dumneavoastră (dacă ați născut sau sunteți doar partener).

Pot exista momente sau zile pe care le considerați deosebit de dificile, cum ar fi ziua de naștere a bebelușului, data la care era programată nașterea sau aniversările. Trecerea timpului si sentimentele acumulate până în aceste momente pot fi, de asemenea, dificile. Este posibil să doriți să vă luați concediu de odihnă în aceste momente pentru a avea parte de spațiu. Sentimentele din aceste momente nu sunt un semn că durerea dumneavoastră se „înrăutățește", deoarece este normal să aveți o sumedenie

de emoții diferite și să treceți rapid de la o emoție la alta în perioadele de doliu.
Este posibil să fie nevoie să participați la consulturi medicale după sarcină. Dacă are loc o examinare sau o investigație medicală pentru a afla de ce a decedat bebelușul, acest lucru poate fi, de asemenea, o provocare emoțională.
Dacă îi spuneți managerului dumneavoastră ce se întâmplă și când aveți nevoie de timp liber, aceștia vor putea să înțeleagă și să vă sprijine mai bine. Dacă simțiți că nu sunteți bine sprijinit(ă) la locul de muncă, angajatorul dumneavoastră poate găsi informații utile ăn ghidurile Sands - Beavement in the Workplace („Doliu la locul de muncă") pentru manageri și colegi. De asemenea, oferim si cursuri de formare pentru angajatori. Mulți manageri sunt recunoscători că li se oferă îndrumări, mai ales dacă nu au lucrat anterior cu colegi care au avut parte de pierderea unei sarcini sau decesul unui bebeluș; dacă aveți nevoie de sprijin pentru a comunica nevoile dumneavoastră managerului sau angajatorului, echipa Sands - Bereavement Support Services („Servicii de sprijin în perioade de doliu") vă poate ajuta să vă gândiți la cel mai bun mod de a face acest lucru.

Când să vă întoarceți la muncă

Revenirea la muncă poate aduce o serie de emoții diferite: unii colegi îndoliați așteaptă cu nerăbdare să se întoarcă la muncă ca o modalitate de a-și distrage atenția sau de a găsi un sentiment de „normalitate", în timp ce alții consideră acest moment ca fiind foarte înfricoșător.

Sondajele arată că:

- Femeile au nevoie de până la 8 săptămâni de concediu după un avort spontan
- 10% dintre părinți nu se întorc la muncă timp de 6 luni după un deces fetal tardiv
- 38% dintre mame și 21% dintre parteneri își reduc orele de lucru după un deces fetal tardiv

Prin urmare, este important să vă luați cât timp liber aveți nevoie. Mulți colegi îndoliați consideră utilă revenirea treptată la locul de muncă sau reducerea orelor de lucru. Un angajator bun își va da seama că este cel mai

bine pentru toată lumea să vă întoarceți când sunteți pregătită, că nu veți fi eficientă dacă încercați să faceți prea multe lucruri, prea devreme și că s-ar putea să fie nevoie să vă luați mai mult timp liber pe termen lung.

Există unele ocupații care pot prezenta provocări suplimentare. Acestea pot include munca fizică, atunci când corpul dumneavoastră se recuperează după naștere sau vă confruntați cu oboseala asociată cu perioada de doliu, activități care vă expun la situații care sunt epuizante din punct de vedere emoțional sau care oglindesc experiența sarcinii sau nașterii, activități în domeniul sanitar sau cu copii mici, sau muncă care necesită să călătoriți și să fiți departe de partener sau de alți membri ai familiei. Din nou, este important să fiți cât mai sinceri cu managerul dumneavoastră și să explorați diferite activități care pot fi mai ușoare sau mai potrivite pentru dumneavoastră.

> *Întoarcerea la muncă a fost în întregime decizia mea și am simțit că este momentul potrivit să încerc, cu condiția să fiu conștient de posibilitatea ca la întoarcere să constat că a fost prea devreme și să am nevoie de mai mult timp liber.*
>
> Andrew

Unii angajatori vă vor oferi drepturi legale minime, dar alții vor fi mai generoși și mai flexibili. Există drepturi ușor diferite în țările membre ale Regatului Unit, iar legile se modifică, deci verificați cele mai recente informații și întrebați-vă managerul la ce concediu, plată, beneficii și ajustări aveți dreptul.

Având atât de multe la care să vă gândiți, este posibil să vă fie dificil să vă amintiți detalii; cereți-i managerului să vă informeze în scris, astfel încât să puteți citi ceea ce vi s-a spus și să aveți timp pentru a lua decizii.

Festivități la locul de muncă

Este important să fiți îngăduitori cu sine și să nu participați la festivitățile de la locul de muncă pe care le considerați dificile. Este posibil să aveți colege care sunt însărcinate sau care au bebeluși și care doresc să-și împărtășească entuziasmul. Adunările sociale, în special în momente sensibile, cum ar fi Crăciunul, festivități religioase sau activități care coincid cu aniversări, pot fi, de asemenea, o provocare.



De asemenea, dacă vă simțiți izolat(ă), fie pentru că lucrați de la distanță, fie pentru că colegii dumneavoastră încearcă să fie atenți și nu sunt siguri dacă să vă includă sau nu în conversații sau activități, vorbiți cu managerul dumneavoastră. Managerul dumneavoastră ar trebui să vă consulte în mod regulat când vă întoarceți la serviciu.

Trebuie să vă simțiți în siguranță în spațiul dumneavoastră de lucru. Dacă lucrați într-un birou, puteți alege să aveți o fotografie sau un obiect cu numele bebelușului pe ea, astfel încât să simțiți că este aproape de dumneavoastră. Acest lucru poate fi deosebit de important dacă nu lucrați de acasă. Este posibil să vă aflați în același spațiu cu alte persoane care nu doresc să vadă fotografii. Acest lucru s-ar putea datora mai multor motive. Unii colegi îndoliați preferă să nu aibă la vedere nimic privat sau să nu aibă acces la un spațiu de lucru unde acest lucru este posibil, dar există și alte

modalități de a păstra amintirile aproape, inclusiv să purtați o bijuterie specială sau să aveți ceva personal al bebelușul dumneavoastră într-un buzunar sau portofel.

Exprimarea emoțiilor

Unii colegi îndoliați își fac griji că, dacă își arată emoțiile, nu sunt „profesioniști", dar orice manager bun va dori să vă susțină cât poate de bine. Este posibil să fie util să mergeți la locul de muncă pentru a vă vedea colegii în mod informal înainte de a vă întoarce la serviciu, deoarece acest lucru vă poate ajuta să depășiți orice îngrijorare pe care o aveți în legătură cu prima interacțiune.

Dacă vă este teamă de faptul că veți plânge în fața unui coleg sau a unui manager, încercați să vă imaginați cum ați reacționa dacă unul dintre colegii dumneavoastră ar fi îndoliat și ar plânge în fața dumneavoastră. Ați vrea să-i susțineți, deci nu uitați că alți oameni vor dori să vă susțină. S-ar putea să nu știe întotdeauna cel mai bun mod de a face acest lucru și, uneori, s-ar putea să înțeleagă greșit, dar majoritatea oamenilor vor fi cu adevărat îngrijorați, vor dori să ajute și se vor lăsa ghidați de comportamentul dumneavoastră.



Una dintre emoțiile care poate apărea în perioada de doliu este sentimentul de vinovăție.
S-ar putea să vă simțiți vinovat(ă) sau ca și cum ați dezamăgi colegii dacă credeți că nu vă faceți treaba în mod corespunzător sau dacă nu sunteți la fel de productiv(ă) ca înainte. Acesta este un alt motiv pentru care dumneavoastră și managerul dumneavoastră trebuie să discutați despre volumul de muncă, responsabilități și orele de lucru, astfel încât așteptările să fie realiste și munca care vi se oferă să nu vă expună riscurilor pe dumneavoastră sau pe oricine altcineva. Chiar și sarcinile simple, de zi cu zi, pot fi uneori copleșitoare, așa că încercați să vedeți fiecare pas pe care îl faceți ca pe o realizare pozitivă.

Informații și sprijin pentru rude și prieteni

Această secțiune este scrisă pentru bunici, veri, mătuși, unchi, colegi și prieteni ai părinților. Fiecare dintre cei care citesc această secțiune ar fi putut avea o relație diferită cu bebelușul și familia lor. Ne pare foarte rău că un bebeluș care era important pentru dumneavoastră a decedat.

Știm că este o perioadă foarte tristă și dificilă pentru părinții bebelușului, pentru dumneavoastră și pentru întreaga familie. Este important ca dumneavoastră să accesați sprijin dacă aveți nevoie și să fiți conștient de impactul pe care l-a avut decesul asupra dumneavoastră și asupra celor din jur.

Doliu pentru bebeluș

Decesul unui bebeluș în orice moment în timpul sarcinii este o durere majoră pentru părinți. Cu toate acestea, modul în care decesul afectează familia lărgită nu este pe deplin înțeles.
Nu toată lumea realizează că membri familiei sau prietenii apropiați au nevoie să jelească sau să-și împărtășească suferința.

Unii oameni pot schimba subiectul dacă bebelușul dumneavoastră este menționat sau spun lucruri insensibile sau care rănesc, fără a avea vreo intenție. Adesea, aceștia nu știu ce să spună sau să se tem să nu provoace mai multă suferință.
Mulți părinți îndoliați spun că unii prieteni și cunoștințe traversează drumul pentru a evita să vorbească cu ei sau nu mai vorbesc cu ei deloc. Este posibil ca unele persoane să procedeze la fel cu dumneavoastră. S-ar putea să vă fie util să vizualizați această animație
https://www.sands.org.uk/finding-words.

Este posibil să jeliți atât pierderea bebelușului, cât și pentru pierderea propriilor speranțe și vise. Este posibil să vă pară rău și pentru părinți. Poate fi extrem de supărător să vedeți pe cineva apropiat în dificultate și să nu-l puteți proteja sau să-i alinați durerea. Dacă sunteți o rudă, puteți experimenta sentimente dificile de vinovăție dacă bebelușul avea o

afecțiune ereditară, chiar dacă nimeni nu ar fi putut face nimic pentru a o preveni.

Pentru unele rude și prieteni, decesul bebelușului poate aduce, de asemenea, amintiri dureroase din propria experiență, dacă au avut un bebeluș care a decedat. Până în anii 1980, decesul unui bebeluș a fost adesea etichetat ca neimportant, iar majoritatea părinților nu primeau prea multă înțelegere sau sprijin. Probabil că părinților li se spunea să uite de bebelușul lor, să facă altul și să continue ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. S-ar putea să nu fi avut voie să-și vadă sau să-și țină bebelușul în brațe sau să-și facă amintiri speciale. Cu toate acestea, chiar și cu îngrijire și sprijin adecvat, durerea de după decesul unui bebeluș persistă mult timp.

Este normal să trăiți emoții puternice de tristețe și pierdere.
Sunteți binevenită să accesați resursele de sprijin Sands și linia de asistență Sands. Dacă vă este greu să gestionați viața de zi cu zi sau vă este greu să vă întoarceți la locul de muncă, puteți alege să apelați la ajutor profesional. Puteți, de asemenea, să faceți o programare la medicul dumneavoastră de familie și să explicați cum vă simțiți. Acesta vă poate îndruma în vederea obținerii de ajutor și asistență de specialitate De asemenea, este posibil să doriți să căutați un consilier fără sprijin din partea medicului de familie. Vă rugăm să luați legătura cu echipa „Sands Bereavement" care vă poate ajuta în acest sens.

Îngrijire din partea profesioniștilor din domeniul sănătății

Părinților li se oferă de obicei o serie de opțiuni în legătură cu modul în care ar dori să nască, ce doresc în ceea ce privește crearea amintirilor și timpul petrecut cu bebelușul lor. Nu există decizii corecte și greșite, iar părinții trebuie să decidă ce este mai bine pentru ei. În funcție de situație, puteți fi invitați să fiți implicat în diverse activități. Este întotdeauna important să încercați să vă lăsați ghidați de părinți, în loc să le impuneți opiniile sau nevoile dumneavoastră.

Detalii despre travaliu și naștere sunt în secțiunea *Nașterea bebelușului dumneavoastră* .

Întrevederea cu bebelușul și ținerea în brațe a acestuia

Dacă un bebeluș a suferit un deces fetal tardiv sau a decedat la scurt timp după naștere, părinții sunt întrebați dacă ar dori să-și vadă și să-și țină bebelușul în brațe. Pentru mulți părinți, timpul petrecut cu bebelușul lor devine o amintire prețioasă. Nu toți părinții vor decide să-și vadă bebelușul. Părinții vă pot întreba dacă doriți să vedeți și să țineți bebelușul în brațe. Dacă o fac și simțiți că este ceva ce v-ar plăcea să faceți, întrevederea cu bebelușul vă poate oferi amintiri prețioase pe care să le împărtășiți cu părinții în viitor. Poate fi util pentru părinți dacă altcineva a văzut și-a ținut bebelușul în brațe. Dacă părinții vă invită să vedeți sau să țineți bebelușul în brațe și nu vă simțiți în stare să faceți acest lucru, este important să anunțați părinții într-un mod cât mai delicat posibil.



Dacă bebelușul a decedat în clinica de neonatologie, este posibil să-l fi văzut și să-l fi ținut deja în brațe cât timp era în viață. S-ar putea să-l fi vizitat în spital și să-i fi cumpărat cadouri. S-ar putea să-l fi văzut într-un incubator, conectat la numeroase tuburi și doar într-un scutec. Aceasta ar putea fi prima dată când îl vedeți îmbrăcați și fără a fi conectat la tuburi.

Crearea de amintiri

Părinții ar putea dori să-și creeze amintiri cu bebelușul lor și, în funcție de ceea ce decid, puteți întreba și despre obținerea unor suveniruri pentru dumneavoastră.

Dacă părinții decid să facă fotografii, aceste fotografii pot include o parte a bebelușului singur, cu unul sau ambii părinți, cu frați și surori, sau cu dumneavoastră sau alți membri ai familiei. Poate doriți o fotografie pe care să o păstrați și poate să o afișați acasă.

Rememorarea bebelușului

Pe lângă durerea părinților, mulți membri ai familiei și prietenii vor simți valuri de tristețe atunci când alți copii pe care îi cunosc, care s-au născut cam în aceeași perioadă, vor începe grădinița sau școala primară sau vor începe să fie independenți. Progresul unui copil viu este inevitabil o amintire a ceea ce ar fi putut fi bebelușul. Este posibil să doriți să vă amintiți diferite aniversari pentru dumneavoastră, dar și să le împărtășiți părinților bebelușului.

Oferireade sprijin

A oferi sprijin poate fi complicat. Măsura în care doriți sau vă simțiți capabil să fiți implicat poate fi afectată de relația dumneavoastră cu părinții bebelușului și de modul în care ați tratat problemele comune și durerea în trecut.

Unii părinți au nevoie de timp și intimitate și vor să rezolve singuri lucrurile. Este posibil ca aceștia să dorească să vorbească cu dumneavoastră, dar ar putea prefera, de asemenea, să vorbească cu altcineva sau să folosească unul dintre serviciile de sprijin în perioadele de doliu oferite de Sands.

Este important să ascultați părinții pentru a înțelege de ce sprijin au nevoie. Fiecare dintre noi jelește diferit, așa că oferirea unei forme de ajutor care ar fi putut fi benefică pentru dumneavoastră în aceeași situație ar putea să nu fie de ajutor pentru aceștia.

Dacă vă refuză ofertele de ajutor sau doresc să fie singuri, s-ar putea să vă simțiți rănit sau exclus. Cu toate acestea, părinții trebuie să facă ceea ce se simte bine pentru ei
în momentul respectiv. Acest lucru nu înseamnă că nu vor aprecia eforturile suplimentare pe care le faceți pentru a-i sprijini atunci când sunt pregătiți. Ei pot fi, de asemenea, atât de tulburați încât să nu poată aprecia ofertele dumneavoastră de ajutor.

Poate fi dificil să găsești echilibrul potrivit între a sprijini și a fi intruziv. De asemenea, poate fi greu să arătați părinților îndoliați că vă pasă fără să-i întristați cu propria dumneavoastră durere, făcându-i să simtă că au nevoie să vă sprijine sau că durerea dumneavoastră „o umbrește" pe a lor. S-ar putea să aibă nevoie să fie asigurați că vă pasă de bebelușul lor și de ei; cu toate acestea, este important ca ei să nu simtă că trebuie să vă consoleze. Echipa Sands pentru sprijin în perioadele de doliu este disponibilă pentru a sprijini părinții, precum și alți membri ai familiei și prietenii.

Relațiile pot fi supuse unei tensiuni suplimentare atunci când există doliu, iar durerea poate face îngreuna modul în care percepți punctele de vedere ale altor oameni și capacitatea de a accepta diferite moduri de a face lucrurile. Poate fi util să vă amintiți că orice comentariu despre modul în care credeți că fac față părinții sau sfaturile despre cum credeți că ar trebui să jelească, pot fi dureroase. A fi acolo pentru a asculta este adesea cea mai bună formă de sprijin.

Pe lângă faptul că oferiți sprijin părinților, s-ar putea să descoperiți că jeliți împreună. Acest lucru ar putea fi de ajutor atât timp cât fiecare persoană face ceea ce are nevoie la momentul respectiv. Poate fi util să vă acordați timp și să jeliți separat.

Obțineți sprijin pentru dumneavoastră

Poate fi extrem de greu să oferiți sprijin în aceste circumstanțe dacă nu aveți sprijin pentru sine. A avea un loc sigur, unde vă puteți exprima propria durere și puteți jeli, poate fi de mare ajutor. Este posibil să aveți proprii prieteni pe care îi puteți contacta. De asemenea, puteți contacta Sands pentru asistență; serviciile noastre de asistență sunt disponibile pentru părinți, familii și oricine altcineva care a fost afectat de decesul unui bebeluș.

Folosirea numelui bebelușului

Dacă părinții i-au pus un nume bebelușului, și ar dori ca oamenii să folosească numele bebelușului; este important să faceți acest lucru. Folosirea numelui bebelușului este o recunoaștere a importanței pentru mulți părinți. Poate doriți să includeți și bebelușul atunci când vorbiți despre câți nepoți, nepoate sau veri aveți, dar întrebați ce ar prefera părinții să faceți.

Sprijinirea partenerilor

S-ar putea să observați că majoritatea oamenilor se concentrează pe sprijinirea mamei natale și presupun că partenerul ei o va putea sprijini. Este posibil ca oamenii să nu realizeze că părinții care nu au născut fizic pot fi, de asemenea, profund afectați de decesul bebelușului lor; ca urmare, nevoile și sentimentele lor pot ajunge să nu fie recunoscute. Pe lângă faptul că trăiesc propria durere, partenerii sunt adesea martori și la durerea și suferința mamei natale și ar aprecia dacă sunt întrebați cum se simt și dacă le este recunoscută propria durere.

Adesea, partenerul este cel care are sarcina grea de a aduce vestea decesului bebelușului familiei și prietenilor și de a face față șocului și durerii lor. Dacă cuplul are deja copii, ar putea fi nevoie să găsească și o modalitate de a se asigura că aceștia sunt îngrijiți și de a le explica ce s-a întâmplat. Când mama este bolnavă sau dacă viața ei este în pericol, partenerul acesteia se poate confrunta, de asemenea, cu frică și îngrijorare suplimentară.

Părinți adoptivi și asistenți maternali

Viitorii părinți adoptivi și asistenții maternali ar putea aștepta sosirea unui nou bebeluș. Este important să recunoaștem decesul bebelușului și ca decesul bebelușului lor și să-i sprijinim atunci când au nevoie. Deși s-ar putea să nu fie implicați activ în pregătirile pentru înmormântare sau să ia alte decizii practice, aceștia vor fi experimentat o pierdere. Este posibil să fie nevoie să exploreze propriile modalități de a marca decesul bebelușului și ar putea avea nevoie de sprijin. Este posibil să doriți să-i ajutați, întrebându-i de ce anume au nevoie.



Devenind părinți prin intermediul unei mame surogat

Dacă bebelușul s-a născut prin intermediul unui părinte surogat, unul sau ambii părinți ar fi înrudiți genetic cu bebelușul. Chiar dacă niciunul nu a fi fost însărcinat cu bebelușul, ca potențiali părinți, vor fi resimțit decesul bebelușului și au nevoie de sprijin.

Mamele surogat, adică cele care sunt însărcinate, dar nu intenționează să devină părinți, pot avea în continuare nevoie de sprijin după decesul bebelușului. Deși s-ar putea să nu fie înrudite genetic cu bebelușul, ar putea avea nevoie să jelească pentru bebeluș și se confruntă cu multe dintre aceleași provocări ca orice mamă biologică.

Relațiile dintre cupluri

Decesul unui bebeluș poate pune un stres enorm asupra unui cuplu. Poate fi foarte dificil pentru cupluri să se sprijine reciproc în perioadele de doliu,mai ales că este posibil să nu simtă sau să aibă nevoie de aceleași lucruri în același timp. De asemenea, le poate fi greu să înțeleagă și să aprecieze reacțiile și comportamentul celuilalt.

Dacă un cuplu îndoliat se simte furios și rănit de comportamentul celuilalt, poate fi, de asemenea, tentant să „luați partea" unuia dintre ei. Cu toate acestea, poate fi mai util încercați să susțineți ambii părinți.

Părinți singuri

Este posibil ca un părinte singur să nu fi avut niciodată sprijin din partea partenerului sau să nu fi avut un partener. Alternativ, relația lor s-ar putea să se fi terminat în timpul sarcinii sau ca urmare a stresului cauzat de decesul bebelușului. Este posibil să aibă nevoie de mult sprijin din partea familiei și prietenilor lor și este important să le oferiți sprijin dacă vă simțiți capabili.

Părinții mai tineri

Este de asemenea probabil ca părinții tineri aibă nevoie de mult ajutor practic și sprijin, chiar dacă sunt doi părinți implicați. Acest lucru poate fi foarte important dacă prietenii tineri nu sunt în măsură să ofere sprijinul de care au nevoie părinții sau dacă nu le sunt alături.
Este foarte important ca tinerii să nu fie judecați pentru că sunt însărcinați și să nu se presupună că sarcina a fost o greșeală. Dacă părinții sunt încă la școală sau implicați în sistemul educațional, pot exista servicii de sprijin disponibile pentru elevi și studenți. Există posibilitatea ca Sands să lucreze cu

aceste servicii pentru a se asigura că asistența este oferită într-un mod delicat.

Înmormântări

Dacă părinții s-au hotărât să organizeze o înmormântare pentru bebeluș, ați putea să vă oferiți să-i ajutați la organizarea acesteia. Ar putea avea nevoie de timp pentru a decide ce va fi potrivit pentru ei. Acest lucru poate fi dificil, mai ales dacă există moduri diferite de a face lucrurile sau diferite credințe religioase în familie. Este posibil să le oferi părinților sprijin și timp pentru a lua deciziile potrivite, precum și să-i ajutați să exploreze opțiunile disponibile.

Ajutor la treburile casnice

În primele zile și săptămâni după decesul bebelușului, multor părinți îndoliați le este extrem de dificil să facă lucruri de zi cu zi, cum ar fi gătitul, treburile casnice, cumpărăturile, plata facturilor sau plimbarea câinelui. Părinților le-ar putea fi util dacă puteți oferi ajutor cu unele dintre aceste tipuri de lucruri. Cu toate acestea, părinții pot avea, de asemenea, nevoie de intimitate uneori, iar alteori își vor dori să fiți prin preajmă.
Poate fi de ajutor dacă decideți să plecați după ce ați oferit ajutor.
Pe de altă parte, dacă au nevoie să rămâneți o perioadă și aveți doar puțin timp, este bine este să-i anunțați de la începutul vizitei.

Îndepărtarea lucrurilor bebelușului

Uneori, rudele și prietenii încearcă să-i protejeze pe părinți de durerea ulterioară, îndepărtând echipamentul și hainele care au fost cumpărate pentru bebeluș. Este foarte important să verificați cu atenție dacă acest lucru ar fi într-adevăr util. Mulți părinți preferă să îndepărteze singuri lucrurile bebelușului, chiar dacă pot trece săptămâni sau luni până când se simt capabili să facă acest lucru. Efectuarea acestui lucru în etape are putea să-i ajute în procesul de doliu și este foarte important să nu grăbiți părinții să scape sau să doneze lucruri pe care le-ar fi putut avea pregătite pentru bebeluș.

Alte sarcini și nașteri

Unii părinți îndoliați consideră că este supărător să fie în preajma unor părinți noi sau în preajma bebelușilor. Poate fi foarte greu dacă un alt membru al familiei sau un prieten este însărcinat sau are un bebeluș sănătos. Poate fi dificil și pentru părinții unui nou copil; se pot simți constrânși și incapabili să sărbătorească sosirea bebelușului așa cum și-ar dori.
Este important să recunoaștem și să apreciem acest lucru deaorece poate oferi părinților îndoliați o oportunitate privată de a cunoaște un nou bebeluș atunci când sunt pregătiți.

Alte rude și prieteni

S-ar putea să descoperiți că părinții se bazează pe alte rude și prieteni mai mult decât pe dumneavoastră, iar acest lucru ar putea fi dureros pentru dumneavoastră. Fiți conștienți că acordați prioritate nevoilor părinților față de nevoia dumneavoastră. Adesea poate exista o grabă inițială de a ajuta, dar va fi nevoie de sprijin continuu pentru mai multe luni sau ani.

Alți copii

Chiar dacă bebelușii și copiii foarte mici s-ar putea să nu înțeleagă ce s-a întâmplat, este posibil să fie sensibili la sentimentele oamenilor din jurul lor. Comportamentul lor se poate schimba. De exemplu, pot deveni lipicioși și dependenți, iar tiparele lor de alimentație și somn se pot schimba.

Acest lucru poate fi foarte greu pentru părinții îndoliați, care sunt deja epuizați de durere. Dacă este posibil să ajutați cu îngrijirea copiilor, acest lucru i-ar putea ajuta să aibă ceva mai mult timp pentru ei înșiși. Îngrijirea oferită de o rudă sau un prieten de încredere care îi iubește poate ajuta copiii să se simtă prețuiți și importanți. Cu toate acestea, ar putea fi mai bine pentru unii copii să rămână în propria lor casă și să petreacă timp cu părinții lor și cu dumneavoastră.

Este important ca părinții să spună copiilor ce s-a întâmplat. Ceea ce i se spune unui copil va depinde adesea de vârsta acestuia și de capacitatea de a înțelege, de întrebările pe care le pun și de deciziile părinților.
Poate fi de ajutor dacă știți ce s-a spus și s-a discutat cu copiii. De asemenea, vă poate ajuta dacă încercați să folosiți aceleași cuvinte și expresii și să evitați să oferiți mai multe informații decât au convenit părinții .

De asemenea, puteți observa că părinții își schimbă abordarea în ceea ce privește îngrijirea copiii care trăiesc. De exemplu, unii părinți pot deveni foarte protectori cu copiii lor. Alți părinți pot „relaxa" regulile. Este important să încercați să înțelegeți că părinții fac tot ce pot în circumstanțe extrem de dificile.

Strângere de fonduri în memoria bebelușului

Mulți prieteni, familie și colegi aleg să strângă bani în memoria bebelușului și ca o modalitate de a-și arăta sprijinul față de părinți. De la a face o donație până la organizarea unui eveniment de strângere de fonduri, orice lucru efectuat în memoria bebelușului poate oferi un real confort celor care știu că donațiile lor îi vor ajuta pe alții care trec prin momente dificile. Există o mulțime de moduri prin care puteți face ceva tangibil în memoria lor. Vizitați website-ul nostru www.sands.org.uk/get-involved sau contactați echipa noastră de asistență pentru donatori la 0203 908 5525. Ați putea dori să discutați cu părinții bebelușului pentru a vă asigura că sunt de acord ca dumneavoastră să desfășurați o strângere de fonduri în memoria bebelușului lor.



Zilele, săptămânile și lunile care urmează

Când aflați că bebelușul dumneavoastră a decedat, s-ar putea să credeți că nu vă veți simți vreodată altfel și că intensitatea durerii va fi în permanență la fel de puternică ca în acel moment. Să vă luați rămas bun și să părăsiți spitalul fără bebelușul dumneavoastră este probabil cel mai greu lucru pe care îl veți avea vreodată de făcut.

Sands este aici pentru a vă sprijini atât timp cât aveți nevoie în lunile și anii următori. Găsirea sprijinului de la alte persoane care au navigat deja prin procesul de pierdere a unui bebeluș poate oferi speranță și arăta că veți supraviețui. Există povești ale părinților pe website-ul nostru și pe rețelele sociale.

Perioada inițială

În primele câteva săptămâni, s-ar putea să faceți doar pași mici sau să duceți la capăt câte o sarcină mică, iar asta este suficient. Multe aspecte ale vieții se vor simți ca niște obstacole ce trebuie depășite și este posibil să nu găsiți nicio bucurie sau pozitivitate în nicio activitate. Acest lucru este absolut normal.

Planificarea înmormântării bebelușului dumneavoastră și pregătirea acelei zilei poate fi incredibil de dificilă, iar echipa Sands pentru sprijin în perioadele de doliu este aici pentru a vă ajuta în acest sens.

Date importante

Datele importante, cum ar fi aniversarea datei la care bebelușul dumneavoastră s-a născut, a decedat, data la care era programată nașterea sau ocaziile celebrate în mod tradițional cu familia, cum ar fi sărbătorile speciale, pot fi deosebit de grele. Ziua Mamei și Ziua Tatălui pot fi deosebit de dificile, iar linia noastră de asistență își extinde programul în aceste zile. Adesea, perioada de până la acele zile este mai grea decât ziua în sine și planificarea a unei alte activități poate fi de mare ajutor.

Dacă aveți alți copii, poate fi util să discutați cu ei în avans despre orice date din calendar care ar putea fi mai dificile decât altele, astfel încât să fie conștienți că s-ar putea să vă simțiți din nou triști pentru o perioadă. Nu fiți surprinși dacă și un copil arată că datele importante și perioada de până la aceste date declanșează sentimente de durere și pentru el.

Sărbătorile și alte momente în care familiile se întâlnesc pot fi momente în care vă este dor de bebeluș în mod deosebit. Zilele de naștere ale familiei și cele ale unui geamăn supraviețuitor sau ale fraților/surorilor din nașteri multiple pot fi, de asemenea, dulci-amărui. Unele familii fac ceva special pentru a-și aminti bebelușul în aceste ocazii, cum ar fi aprinderea unei lumânări pentru bebeluș sau alegerea unui un decor special, un picnic sau ceva ce au plănuit întotdeauna, dar nu au reușit să facă. Este important să faceți ceea ce vi se pare adecvat.



Multe familii marchează zilele de naștere, aniversările sau alte ocazii speciale aprinzând o lumânare, realizând un tort pentru bebeluș sau vizitând un loc special, cum ar fi mormântul bebelușului, locul în care au împrăștiat cenușa bebelușului sau un alt loc care este puternic asociat cu bebelușul. Dacă sărbătoriți Crăciunul, agățarea unui ciorap în care să fie puse cadouri pentru bebeluș sau montarea de ornamente pe brad în memoria lor ar putea să-i ajute pe ceilalți copii.

Unii părinți cumpără un cadou pentru vârsta pe care ar fi avut-o bebelușul și îl donează unei organizații caritabile. Multe familii aleg să strângă fonduri pentru Sands; acestea acceptă provocarea de a strânge de fonduri, organizând un eveniment precum o plimbare sponsorizată în memoria bebelușului sau făcând o donație în memoria acestuia. Există multe moduri în care puteți face acest lucru și puteți afla mai multe la www.sands.org.uk/get-involved.

Rememorare

Sands are multe oportunități de rememorare care vă permit să marcați zile speciale și să vedeți numele bebelușului dumneavoastră înregistrat într-o locație semnificativă. Copiii pot fi implicați în oricare dintre aceste activități și acest lucru poate oferi confort și modalități de a recunoaște durerea resimțită de întreaga familie. De asemenea, s-ar putea să vă doriți să petreceți timp pe cont propriu ori de câte ori durerea reapare. Ar putea fi util să explicăți de ce se întâmplă acest lucru, în loc să riscați și mai mult supărare și confuzie în ceea ce ar putea fi deja o perioadă de emoții intense.

Un omagiu „Sands Always Loved" („Sands - întotdeauna iubit") este o modalitate minunată și sustenabilă de a vă rememora bebelușul. În parteneriat cu organizația caritabilă MuchLoved, vă putem oferi o modalitate de a crea un website ca omagiu în memoria bebelușului dumneavoastră, care, dacă doriți, poate fi folosit și pentru a strânge fonduri pentru Sands. Memorialul dumneavoastră online gratuit dedicat prețiosului dumneavoastră bebeluș poate fi împărtășit cu familia și prietenii sau păstrat complet privat, dacă preferați acest lucru.

Un omagiu „Always Loved" este un spațiu sigur pentru a vă ajuta să vă amintiți de bebeluș și să reflectați. Puteți crea un website frumos, unic, personalizat în memoria bebelușului dumneavoastră, unde puteți adăuga și afișa cu ușurință o gamă întreagă de informații și suveniruri, inclusiv povești, mesaje de condoleanțe, imagini, muzică și clipuri video. De asemenea, puteți scrie într-un jurnal online. Aflați mai multe la www.sands.org.uk/always-loved-tributes.



În timp

Nevoia dumneavoastră de sprijin se poate schimba în timp, pe măsură ce începeți să găsiți o „nouă normalitate". Nu veți uita niciodată bebelușul, iar viața va evolua în jurul amintirilor și durerea vă va consuma mai puțin. Durerea nu este o linie dreaptă și s-ar putea să faceți pași înainte și înapoi și să treceți prin zile proaste când vă așteptați cel mai puțin la ele.

Există multe moduri prin care vă puteți aminti bebelușul, iar website-ul Sands are exemple despre cum oamenii și-au transformat durerea într-o altă amintire pentru bebelușul lor sau într-un alt mod de a-l onora. Important este să acordați timpul și spațiul de care aveți nevoie pentru a jeli și pentru a merge mai departe, lucru care poate fi diferit pentru fiecare. Puteți participa la provocări sau puteți face voluntariat pentru o perioadă de timp, iar când simțiți că trebuie să faceți un pas înapoi, nu este un semn că veți uita bebelușul sau că-l dezamăgiți, ci o recunoaștere a tot ceea ce ați făcut și unde vă aflați acum.

Ca și în primele zile de durere, s-ar putea să descoperiți că dumneavoastră și cei din jur jeliți în moduri diferite și aveți nevoie de diferite tipuri desprijin sau oportunități. Dacă sunteți îngrijorat pentru dumneavoastră și simți că nu faceți față, sau
dintr-o dată ați început să vă simțiți mai rău, vă rugăm să contactați echipa Sands pentru servicii de sprijin în perioadele de doliu sau medicul dumneavoastră de familie sau un profesionist de încredere. Schimbările bruște în modul în care vă simțiți dumneavoastră sau cei mai apropiați sunt semne că este posibil să aveți nevoie de mai mult sprijin. Poate fi mai greu să luați legătura cu alte persoane în aceste momente și este posibil să simțiți că „ar trebui" să faceți față, mai ales dacă a trecut ceva timp, dar durerea nu este o linie dreaptă sau un proces liniar și uneori avem nevoie de mai mult ajutor.

Decizia privind o nouă sarcină

Una dintre întrebările pe care ți-o poți pune după decesul unui bebeluș este dacă vei putea vreodată să faci un alt bebeluș. Familia și prietenii pot încerca să te înveselească,încurajându-te să te gândești la acest lucru ca la o opțiune. Cu toate acestea, este important să-ți jelești așa cum consideri bebelușul care a decedat și să te gândești la un alt bebeluș dacă și când este momentul potrivit pentru dumneavoastră.

O nouă sarcină



Dacă hotărâți că a avea un alt bebeluș este decizia potrivită pentru dumneavoastră, cel mai bine este să așteptați până când orice probleme medicale au fost rezolvate. Acestea pot include afecțiuni ale mamei, afecțiuni dezvoltate în timpul sarcinii anterioare sau cicatrici de la naștere. De asemenea, s-ar putea să doriți să așteptați până la controlul de la șase săptămâni după naștere înainte de a încerca din nou. Examinarea post-mortem a bebelușului dumneavoastră poate dezvălui și probleme specifice, așa că luați în considerare aceste informații înainte de a încerca să aveți un alt bebeluș.

Vă recomandăm să discutați cu moașa sau medicul despre opțiunile de contracepție dacă acest lucru este relevant pentru dumneavoastră și partenerul dumneavoastră. Dacă descoperiți că dumneavoastră sau partenera dumneavoastră este însărcinată, ar putea fi foarte dificil să să împărtășiți veștile despre sarcina dumneavoastră sau să fiți entuziasmată în legătură cu faptul că veți avea un bebeluș. Ca și în cazul durerii, este posibil ca dumneavoastră și

partenerul să nu experimentați aceleași sentimente în legătură cu o nouă sarcină,aspect care poate fi dificil. După ce ați trecut prin experiență de pierdere a unui bebeluș, veți fi conștientă de faptul că nu toate sarcinile se termină fericit. Dacă aveți alți copii, s-ar putea să-și amintească momentul în care fratele lor a decedat și, ca și dumneavoastră, să se teamă că acest lucru s-ar putea întâmpla din nou.

S-ar putea să descoperiți că un copil reia conversațiile care au avut loc în momentul în care fratele lor a decedat și vine cu alte întrebări și sentimente. Este important să vedeți ce își amintește copilul și să încercați să completați eventualele lacune în înțelegerea lui, dacă puteți. Dacă acest lucru vi se pare prea supărător, un membru al familiei sau un prieten vă poate ajuta.

Îngrijirea prenatală

Unii părinți aleg să se întoarcă la aceeași maternitate, în timp ce alții nu doresc să retrăiască amintirile decesului bebelușului în același loc în care s-a întâmplat. Dacă nu aveți opțiunea să mergeți la alt spital și vi se pare prea supărătoare perspectiva de a merge în același spital, puteți cere să fiți îngrijită de un alt consultant și o altă echipă de moașe față de cele pe care le-ați avut anterior.
Este firesc să vreți să fiți foarte precaută și să vă simțiți foarte anxioasă. Dacă există ceva în legătură cu sarcina dumneavoastră care vă îngrijorează, este esențial să-i spuneți unui membru al echipei de asistență medicală. Pe lângă maternitățile obișnuite, unele au clinici speciale sau ședințe pentru părinții îndoliați care așteaptă un alt bebeluș, unde înțeleg anxietatea și durerea unei noi sarcini și pot oferi un plus de liniște, respectiv controale suplimentare.

Dacă sunteți mama natală, s-ar putea să vă simțiți deosebit de anxioasă pe tot parcursul sarcinii și acest lucru poate fi deosebit de greu în special când ajungeți la săptămâna sarcinii în care a decedat bebelușul anterior. Puteți cere verificări suplimentare pentru a vă asigura că totul este în regulă. Comentariile de pe fișa dumneavoastră medicală ar trebui să fie marcate cu un autocolant special sau evidențiate pentru a indica faptul că ați avut un bebeluș care a decedat. Sands oferă autocolante sau evidențiatoare speciale profesioniștilor din domeniul sănătății pentru a le utiliza în astfel de cazuri.

Acest lucru îi ajută să fie mai conștienți de faptul că este posibil să aveți nevoie de îngrijire suplimentară. Dacă mergeți la cursuri prenatale, informați persoana care coordonează cursul de faptul că bebelușul dumneavoastră a decedat. Aceștia pot fi apoi delicați cu nevoile dumneavoastră și pot înțelege de ce aveți preocupări suplimentare față de unii dintre ceilalți părinți care participă la curs.

Noul bebeluș

Pentru majoritatea părinților, alegerea unei creșe și a hainelor pentru bebelușul pe care îl așteaptă este o experiență interesantă. Când bebelușul dumneavoastră anterior a decedat, poate fi dificil să vă simțiți suficient de încrezători pentru a face pregătiri în vederea sosirii bebelușului. Din nou, puteți vorbi cu cineva despre lucrurile care vă fac anxioasă și puteți cere unui membru al familiei sau unui prieten ajutor în vederea pregătirii genții cu care mergeți la spital sau pentru a merge cu dumneavoastră la cumpărături de haine și echipamente pentru bebeluși.
S-ar putea să vă simțiți mai confortabil să așteptați până după nașterea bebelușului înainte de a face orice fel de pregătire suplimentară.



De asemenea, s-ar putea să vă fie frică să-l iubiți sau să vă atașați puternic de noul bebeluș până când sunteți încrezătoare că acesta este viu și bine. Este absolut firesc să aveți aceste temeri. De asemenea, s-ar putea să descoperiți că sunteți extrem de protectoare față de noul bebeluș atunci când se naște. Gândiți-vă la ce vă doriți când dați naștere și la ce trebuie să știe cei care au grijă de dumneavoastră.

Dacă alegeți să nu mai faceți un alt bebeluș

Decesul unui bebeluș pe care l-ați dorit și pe care l-ați iubit nu implică automat că veți dori să încercați să faceți un alt bebeluș. De asemenea, s-ar putea să decideți să nu faceți un alt bebeluș imediat, dar să încercați să faceți unul mai târziu. Dacă nu vă simțiți sigură, acordați suficient timp și spațiu pentru a vă gândi la ce este mai bine pentru dumneavoastră. Este posibil să fiți nesigură mult timp înainte de a lua o decizie.

În jurul dumneavoastră pot fi atât adulți, cât și copii, care vor presupune că vreți să aveți un alt bebeluș și acest lucru ar putea fi dureros pentru dumneavoastră. S-ar putea ca aceștia să jelească în felul lor și să simtă că un alt bebeluș i-ar ajuta să facă față durerii. Deși acest lucru ar putea fi adevărat pentru ei, nu aveți nicio obligație să îndepliniți așteptările altora sau să îi ajutați pe alții să facă față durerii. De asemenea, nu trebuie să găsiți un motiv, cum ar fi starea de sănătate sau infertilitatea, pentru a explica de ce nu încercați să aveți un alt bebeluș.

S-ar putea să vreți să jeliți pentru bebelușul care a decedat și pentru cum vă simțiți ca părinte față de acel bebeluș, mai degrabă decât să vă gândiți la orice viitor ca părinte. De asemenea, s-ar putea să nu doriți să vă expuneți niciunui risc și complicație pe care ați avut-o cu bebelușul care a decedat sau orice probleme de sănătate pe care le-ați putea dezvolta ca urmare a faptului că ați fost însărcinată. Pe lângă aceste preocupări, este posibil să nu doriți să riscați pierderi viitoare. Gândul unei pierderi viitoare poate fi foarte înfricoșător.

Dacă nu vă doriți un bebeluș, dar partenerul dumneavoastră vrea, încercați să rezolvați acest lucru așa cum ați face cu orice altă problemă din relația

voastră. Decesul unui bebeluș poate avea un impact uriaș. Ar putea fi util să participați la terapie de cuplu pentru a vă ajuta să vorbiți despre unele dintre sentimentele dumneavoastră și despre impactul pierderii asupra relației.

Pentru partenerul care își dorește un alt bebeluș, refuzul poate fi o pierdere suplimentară. Pentru acesta poate fi important să găsească o modalitate de a-și lua rămas bun de la bebelușul care a decedat, dar și de la acei bebeluși pe care și-a imaginat că i-ar putea avea. Dacă ați avut parte de FIV, este posibil să mai existe embrioni disponibili. Decizia de a nu avea un alt bebeluș poate fi deosebit de dificilă și poate provoca conflicte, deoarece acești embrioni ar putea fi implantați. Poate exista posibilitatea să donați embrionii pentru a fi folosiți de alte persoane sau pentru cercetare; cu toate acestea, dacă doriți acest lucru, trebuie să știți că pot exista în continuare sentimente de pierdere care vor trebui procesate.
Medicii responsabili de FIV vor putea discuta cu dumneavoastră opțiunile.

> *Ne este prea frică să încercăm din nou. Suntem prea speriați că o altă pierdere ne va sfâșia. Doare. Ne-ar plăcea un alt copil, nu pentru a-i înlocui pe cei pe care i-am pierdut, ci pentru că simțim că casa noastră nu este încă plină. Am încercat, dar FIV nu a funcționat. Facem tot posibilul. Pentru unii dintre noi, un bebeluș pare să nu mai fie o opțiune.*
>
> Natalie

Când nu este posibil să faceți un alt bebeluș

Nu toți părinții vor avea opțiunea de a încerca să facă un alt bebeluș. Uneor există motive medicale sau personale pentru care nu este posibilă o altă sarcină, precum sănătatea mamei, vârsta sau relația cuplului. Părinții care au făcut FIV ar putea trebui să decidă dacă sunt capabili să suporte costurile emoționale și financiare ale unei alte treceri prin acest proces.

În aceste situații, cel mai bine este să vă gândiți de unde să primiți sprijin. Participarea la un grup de sprijin pentru părinții care au avut parte de decesul unui bebeluș ar putea fi utilă în multe feluri; cu toate acestea, ar putea exista și părinți care anunță că așteaptă un alt bebeluș. Acest lucru poate crea sentimente de gelozie, furie sau poate provoca sentimente de pierdere.

Durerea întâmpinată când doriți un alt bebeluș dar acest lucru nu mai este posibil, ar putea agrava sentimentele de tristețe cauzate de pierderea bebelușului care tocmai a decedat. Participarea la ședințe individuale cu un consilier vă poate ajuta să faceți față acestei dureri și poate fi mai utilă decât consilierea în grup. Unele grupuri Sands au fost create în special pentru ace părinți care așteaptă un alt bebeluș, permițând astfel altor grupuri să sprijin părinții care se confruntă doar cu experiența pierderii. Este important să explorați opțiunea potrivită pentru dumneavoastră. Echipa de asistență Sands are experiență în sprijinirea părinților în multe situații diferite, iar comunitatea noastră online reprezintă o oportunitate de a împărtăși experiențe și idei cu alți părinți în situații similare.

Despre Sands

Sperăm că informațiile din această carte v-au fost de ajutor.
Vă încurajăm să utilizați Sands atât timp cât aveți nevoie.
Serviciile noastre sunt deschise oricui este afectat de decesul unui bebeluș, indiferent cât de recent a avut loc sau cât de mult timp a trecut de la eveniment.

Website-ul nostru prezintă, de asemenea, o serie de moduri prin care puteți ajuta Sands să facă o diferență reală pentru familiile îndoliate acum și în viitor. Vizitați www.sands.org.uk/get-involved.

Despre Sands

Sands este principala organizație caritabilă care se concentrează pe decesul fetal tardiv și decesul neonatal din Regatul Unit. Fondată în 1978, Sands există pentru a reduce numărul deceselor bebelușilor și pentru a se asigura că oricine este afectat de decesul unui bebeluș primește cea mai bună îngrijire și cel mai bun sprijin, atât timp cât este nevoie, oriunde s-ar afla în Regatul Unit.

Sands are ca obiectiv să reducă numărul deceselor în rândul bebelușilor și să înțeleagă mai bine cauzele deceselor, colaborând cu guvernul și alte organizații pentru a produce schimbări și a crește gradul de conștientizare cu privire la problemele legate de decesul bebelușilor.

Sands va sprijini pe oricine este afectat de decesul unui bebeluș, indiferent dacă acesta a avut loc înainte, în timpul sau la scurt timp după naștere. Sands oferă servicii de asistență pentru atât la nivel local, cât și național. Acestea includ linia de asistență gratuită Sands, aplicația pentru telefonul mobil, comunitatea online, pachete de sprijin pentru familii, cutii cu amintiri și peste 100 de grupuri de sprijin regionale conduse de persoane instruite.

Sands lucrează la îmbunătățirea îngrijirii oferite părinților și familiilor în perioadele de doliu prin oferirea unei game de cursuri de formare și resurse, respectiv prin parteneriate cu profesioniști din domeniul sănătății, trusturi și consilii de sănătate.

Asistență și informații online

Pentru o versiune ușor de citit a cărții, introduceți această adresa URL în browser:
sands.org.uk EasyReadSupportBook

Acest manual de sprijin este disponibil și în alte limbi

Pentru a vedea care sunt toate limbile disponibile, accesați https://www.sands.org.uk/sands-bereavement-support-book sau scanați codurile QR de mai jos

Engleză

Arabă

Bengaleză

Punjabă



Poloneză



Chineză simplificată



Portugheză



Urdu



Ucraineană



Galeză

Notițele dumneavoastră

Notițele dumneavoastră

Sands

Sands sprijină pe oricine este afectat de decesul unui bebeluș, lucrează pentru a îmbunătăți îngrijirea în perioadele de doliu și finanțează cercetarea care își propune să salveze viețile bebelușilor.

Întrebări generale
020 7436 7940
info@sands.org.uk
www.sands.org.uk

Adresă poștală
Sands,10-18 Union Street, London,SE1 1SZ

Sprijin
0808 164 3332
helpline@sands.org.uk

Comunitatea Sands din mediul online
www.sands.community

Applicația „Sands Bereavement Support" („Sands - sprijin în perioadele de doliu")
www.sands.org.uk/app

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Sands (Societatea pentru deces fetal tardiv și moarte neonatală). Organizație caritabilă înregistrată în Scoția SC042789, Anglia și Țara Galilor 299679. Operăm și în Irlanda de Nord. Societate cu răspundere limitată de garanții, numărul: 2212082. Sediu social: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ