

Manuale di Sostegno al Lutto a cura di Sands

Precisazioni linguistiche

Non sappiamo se il vostro piccolino fosse un maschio o una femmina, e non tutti i genitori conoscono il sesso dei propri bimbi morti; pertanto, per facilitare la lettura, in questo manuale useremo il maschile 'bambino' (e termini equivalenti) o il femminile 'creatura' per riferirci a bambini di ambo i sessi.

Siamo coscienti che alcuni di voi potrebbero aver avuto più bimbi che sono morti allo stesso tempo; tuttavia, per questioni di praticità, useremo il singolare ('bambino', 'creatura' o equivalenti), anziché il plurale ('bambini', 'creature' o equivalenti), per riferirci tanto a un solo bimbo quanto a più di uno.

Impiegheremo inoltre il maschile 'fratelli' per indicare sia i fratelli sia le sorelle del bimbo che è morto; allo stesso modo, useremo il maschile ('i bambini', 'i figli', 'i nipoti' o equivalenti) per riferirci ad altri eventuali bimbi.

Quando impieghiamo il termine 'madre', di solito ci riferiamo alla persona che è o era incinta. Usiamo questo termine perché è quello più facilmente e comunemente comprensibile; nel fare questo, ci rendiamo conto che non tutti i genitori naturali si definiscono 'madri'.

Riconosciamo che i genitori che si definiscono maschi transgender, o coloro che non si identificano con il genere binario e tuttavia siano i genitori naturali, potrebbero non preferire il termine 'madre'; siamo inoltre coscienti del fatto che alcuni genitori surrogati scelgono di non identificarsi come madri.

Parliamo di 'madri', piuttosto che di 'donne', poiché non sempre le madri si identificano come donne.

Siamo consapevoli anche del fatto che potrebbe esserci più di una madre coinvolta: per esempio, nelle coppie lesbiche ci saranno la madre naturale e la sua partner; oppure, nei casi di maternità surrogata, ci saranno la madre naturale e la madre/le madri che diventeranno tutori legali/genitori.

Per facilitare la lettura, utilizziamo il termine 'partner' (al maschile) anziché 'coniuge' o 'compagno/a', nel contesto sia delle relazioni eterosessuali sia di quelle omosessuali, sia delle coppie sposate sia di quelle non sposate; siamo coscienti che non tutte le culture considerano i coniugi come dei partner.

Prima edizione © Sands 2019

Nessuna porzione di questa pubblicazione può essere riprodotta, in tutto o in parte, in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico senza la previa autorizzazione scritta di Sands. Tutti i diritti sono riservati.

Sebbene sia stata prestata la massima attenzione nel fornire informazioni, si noti che esse sono di natura generale e che i lettori dovrebbero richiedere la consulenza di un professionista o di un esperto in base alla propria specifica situazione. Sands non si assume alcuna responsabilità, compresa quella per eventuali errori od omissioni.

Tutte le informazioni sono corrette al momento della stampa: Giugno 2021.

Introduzione

Siamo addolorati che il vostro bambino sia morto o che vi sia stato comunicato che morirà presto: poche esperienze possono essere paragonate al trauma e al dolore causati dalla perdita di una creatura. Sands è a disposizione per fornirvi sostegno per tutto il tempo necessario; qui di seguito sono riportati i dettagli dei nostri servizi di supporto al lutto.

Forse avete appreso che il piccolino è già morto e state aspettando di partorirlo, oppure che è già morto o morirà a breve in terapia neonatale; o ancora, potreste aver scelto di interrompere una gravidanza per motivi medici o potreste farlo a breve. Quali che siano le circostanze, siamo consapevoli che si tratta di un momento estremamente triste e angosciante, e ci auguriamo che le informazioni contenute in questo manuale vi siano utili, tanto ora quanto in futuro.

Non è necessario leggere i contenuti di questa pubblicazione nell'ordine in cui sono proposti: ogni sezione è caratterizzata da un colore diverso, in modo che possiate trovare facilmente le parti più rilevanti per voi. Se volete condividere una particolare sezione con un parente, un amico o un datore di lavoro, potete scaricare i singoli PDF dal nostro sito web; se non avete accesso a una stampante, potete scaricare l'App di Sostegno al Lutto o richiederci la stampa di una sezione specifica. Inoltre, determinate informazioni vengono riproposte a più riprese nel testo, in maniera che ogni sezione sia comprensibile anche a coloro che non abbiano letto l'intero manuale.

Potete inoltre scaricare l'App di Sostegno al Lutto sul telefonino o sul tablet, oppure visitare il sito www.sands.org.uk/app.

Esistono diverse altre organizzazioni che potrebbero esservi utili; un elenco è disponibile alla pagina www.sands.org.uk/usefullinks.

Indice

Partorire il vostro bambino	1
Informazioni e sostegno per i partner	11
Commemorare la vostra creatura	19
Capire perché il vostro piccolo è morto	27
Assistenza neonatale e fine vita	39
L'interruzione terapeutica di gravidanza (ITG)	53
Dire addio al vostro bimbo	63
Dare supporto agli altri bambini	77
Sfide fisiche ed emotive	87
Rientrare al lavoro	95
Informazioni e sostegno per parenti e amici	103
I giorni, le settimane e i mesi a venire	115
Considerare di avere un altro bambino	121
Informazioni su Sands	129
Supporto e informazioni in rete	132

Partorire il vostro bambino

Essere in attesa di partorire un bambino morto è un'esperienza traumatica e inaspettata; per questo ci auguriamo che le informazioni fornite qui vi aiutino a prendere decisioni complesse.

Quando il piccolino è morto

La vostra creatura potrebbe essere morta prima o durante il travaglio; se è morta prima, nella maggior parte dei casi dovrete partorirla. Oppure, potrebbero avervi detto che è in condizioni gravi e che non sopravviverà per più di qualche ora o qualche giorno.

L'attesa del parto è un momento terribilmente doloroso, durante il quale può capitare di avere una molteplicità di pensieri e sentimenti che si affollano in testa, di sentirsi completamente insensibili, o di provare sensazioni a metà tra l'una e l'altra cosa. Anche dopo la morte del bimbo, quando assumerete posizioni diverse, potreste continuare a sentirlo muoversi in grembo, e questo può essere molto inquietante per voi.

Dovrebbe esservi offerto uno spazio privato per il parto, lontano da altre madri e altre famiglie. Poiché può essere molto difficoltoso concentrarsi in un momento del genere, potrebbero consigliarvi di avere con voi il partner o un'altra persona, che possa darvi sostegno e aiutarvi a prendere decisioni complicate.

Come nascerà la creatura?

In assenza di una ragione medica per cui ricorrere al parto cesareo, i medici di solito consigliano di far nascere il piccolo per via vaginale; in genere, questo metodo è più sicuro dal punto di vista medico e il recupero fisico è più rapido.

Il pensiero di affrontare il travaglio e partorire un bambino morto può essere uno shock enorme per molti genitori. L'ostetrica o l'infermiera si assicurerà che siate ben assistiti durante il travaglio e il parto, e avrete anche la possibilità di porre domande prima della nascita del vostro bimbo.

Con il tempo e il giusto supporto, la maggior parte delle madri si abitua all'idea di affrontare il travaglio. Sebbene possa sembrare strano, molte donne che hanno vissuto questa esperienza affermano che avere la possibilità di affrontare il travaglio e dare alla luce la propria creatura sembrava davvero la cosa giusta. Tuttavia, se l'idea del travaglio vi sembra troppo faticosa da sostenere, o se in passato avete avuto un parto complicato o un cesareo, parlatene pure con il medico che vi assiste.

Come si parla del bambino

Potreste accorgervi che gli operatori sanitari che si occupano di voi, o anche alcuni familiari e amici, usano definizioni tecniche quando parlano della vostra creatura, senza comprendere come questo possa farvi sentire. Per esempio, se il bimbo è morto a 23 settimane di gravidanza, potreste sentir parlare di un 'aborto tardivo' invece di una creatura che è morta; questo può essere dovuto al fatto che i requisiti per la registrazione cambiano in base al momento in cui il piccolo è morto. È importante che comunichiate a familiari, amici e personale ospedaliero le parole che preferite, poiché essi potrebbero usare un linguaggio diverso per descrivere una perdita avvenuta in un momento della gravidanza simile al vostro.

Quando nascerà la creatura?

Se la vostra salute è a rischio, il medico proporrà di indurre il travaglio prima possibile; se invece non ci sono motivi medici per far nascere subito il bambino, la decisione principale da prendere sarà se indurre il travaglio tramite farmaci o aspettare che esso inizi da solo.

È possibile che non dobbiate decidere immediatamente. Assieme al vostro partner, potrete discutere le diverse opzioni con il personale; se siete genitori unici, potreste voler coinvolgere un familiare o un amico stretto che vi aiuti a riflettere sulle varie opzioni e vi sostenga quando parlate con il personale. O ancora, magari volete tornare a casa e prendervi del tempo per pensare a cosa fare.

La preparazione al travaglio

Il personale di solito effettua l'analisi del sangue e delle urine, ed eventualmente preleva dei tamponi vaginali; sebbene questi esami siano importanti, in questa fase potrebbe non essere possibile scoprire il motivo della morte della vostra creatura.



Ricevere assistenza durante il travaglio fa una grande differenza: se possibile, è utile avere uno o due compagni di travaglio a sostenervi; avere due partner permetterà anche a loro di aiutarsi a vicenda e di fare delle pause a turno. È comune che i partner di travaglio si sentano impotenti e provino una molteplicità di sentimenti contrastanti; tuttavia, molti hanno affermato che essere presenti è importante, anche se molto difficile.

Se il partner di travaglio ha intenzione di portare la macchina in ospedale, chiedete al personale il costo del parcheggio: alcuni ospedali potrebbero non applicare alcuna tariffa o avere tariffe ridotte per i partner delle partorienti.

Se il travaglio viene indotto

Il modo in cui viene indotto il travaglio dipende dallo stadio della gravidanza: potrebbero esservi somministrati dei farmaci per preparare l'utero all'induzione, il che di solito richiede un po' di tempo per fare effetto.

Durante questa fase alcune donne vanno a casa, con l'accordo di tornare in ospedale 24-48 ore dopo; se il pensiero di tornare a casa vi angoscia, potete rimanere in ospedale, e in questo caso il personale di solito cercherà di organizzare questa soluzione per voi.

In ospedale, il travaglio potrà essere indotto con delle compresse, a volte combinate o seguite da gel o supposte che vengono inseriti nella vagina; potrebbe anche essere necessaria una flebo di farmaci per stimolare le contrazioni.

Una volta iniziato il travaglio, la maggior parte delle madri partorisce entro 24 ore: l'ostetrica o l'infermiera che vi assiste vi spiegherà cosa aspettarvi e come si prenderà cura di voi; alcune donne decidono di aspettare e vedere se il travaglio inizia da solo.

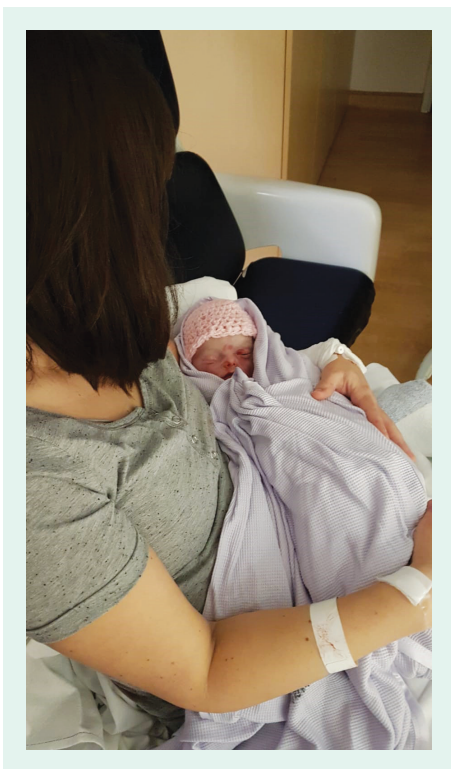
Se non avete problemi medici e state pensando di aspettare, dovete essere consapevoli di quanto segue:

- Se aspettate più di 48 ore, vi verranno offerti esami del sangue a cadenza regolare, per verificare che la vostra salute non sia compromessa.
- Se ci sono preoccupazioni in merito o se il travaglio non è ancora iniziato dopo due o tre settimane, il medico di solito vi consiglierà un'induzione.
- Se la nascita viene ritardata, le condizioni della creatura possono peggiorare; alcuni cambiamenti possibili riguardano il tono della pelle, la secchezza cutanea e il colorito. Se volete richiedere un'autopsia per cercare di capire perché il piccolo è morto,

è poco probabile che questo esame fornisca informazioni utili; l'ostetrica sarà in grado di spiegare cosa aspettarvi.

Dove nascerà la creatura?

La maggior parte delle madri decide di partorire in ospedale; tuttavia, ove possibile, alcune madri scelgono di dare alla luce il proprio bimbo in casa. Se scegliete l'ospedale, il luogo del parto dipende spesso dalla politica della struttura e dallo stadio della gravidanza: in genere le madri vengono ricoverate nel reparto travaglio, o in altra unità speciale se hanno raggiunto le 20 settimane di gravidanza.



Il personale dovrà spiegarvi dove sarete assistite, dove nascerà la creatura e quali saranno gli antidolorifici a disposizione; se avete preferenze, comunicatele pure al personale, che dovrebbe potervi offrire alcune delle opzioni incluse nel piano del parto.

Tornare a casa prima che inizi il travaglio

Prima di andare a casa, il personale vi fornirà il nome e il numero di telefono di una persona di riferimento in ospedale: potete contattarla in qualunque momento per qualsiasi domanda o preoccupazione.

Vi sarà detto anche quando tornare in ospedale e dove andare esattamente. È importante che, ove possibile, non torniate a casa da soli: lo shock e l'angoscia possono influire sulla capacità di giudizio e di concentrazione delle persone; per questo, è fondamentale anche che non guidiate.

Cosa portare in ospedale

L'ospedale potrebbe fornirvi un elenco di cose da portare con voi al ritorno, ad esempio qualcosa di speciale da mettere al vostro bambino o qualcosa in cui avvolgerlo dopo il parto, o magari un contenitore per conservare una ciocca di capelli. Inoltre, potete portare una macchina fotografica o uno smartphone (per le foto, trovate delle idee alla pagina 22 di questa pubblicazione), un peluche o qualsiasi altra cosa vogliate mettere accanto alla creatura. Tutti questi oggetti vi aiuteranno a creare dei ricordi del bimbo e col tempo potrebbero diventare molto preziosi.

Ho lavato Alice, l'ho cambiata, ho letto per lei, ho cantato per lei e scattato centinaia di foto e video. Sono davvero grata di aver avuto questa opportunità, perché quei momenti sono i miei ricordi più cari e ancora oggi mi confortano nei giorni più bui del lutto.

Clare

Cosa aspettarsi durante il travaglio

Le donne possono avere esperienze diverse di dolore fisico durante il travaglio, e alcune lo percepiscono ancora più intensamente se si sentono spaventate, scioccate o angosciate. Un travaglio indotto può essere più doloroso di un travaglio che inizia spontaneamente; l'induzione può richiedere anche molto tempo, soprattutto se avviene parecchio prima della data presunta della nascita.

Potete decidere di utilizzare tecniche di auto-aiuto nelle prime fasi del travaglio: ad esempio, potreste provare con il rilassamento, un bagno caldo, la respirazione consapevole, il massaggio, o l'adozione di posizioni differenti.

Se decidete di ricevere un supporto aggiuntivo per alleviare il dolore, di solito è possibile passare da un antidolorifico a un altro anche durante il travaglio.



*Come potevano aspettarsi che partorissi
e vedessi la mia bellissima creatura non più viva?*

Nicky



La maggior parte delle unità di maternità e ginecologia può offrire antidolorifici forti come la diamorfina: questa può essere somministrata tramite iniezione o flebo nel braccio; per alcune persone questo tipo di antidolorifico è utile, mentre per altre non lo è. Gli antidolorifici forti possono aiutare a rilassarsi riducendo il dolore, ma potrebbero non eliminarlo completamente; in alcuni casi possono inoltre provocare malessere, sonnolenza o stordimento.

Se il farmaco viene somministrato poco prima del parto, è possibile che al momento della nascita del bambino vi sentiate ancora insonnite e che non vi ricordiate molto del parto stesso.

Nei reparti di maternità e ginecologia è disponibile il cosiddetto 'gas con aria' (altrimenti conosciuto come Entonox), che si inala attraverso un boccaglio non appena iniziano le contrazioni. Esso ha un'azione molto a breve termine e attenua il dolore, ma non lo elimina completamente; può dare un po' di nausea e sonnolenza, e può essere faticoso da usare nel lungo termine.

Nella maggior parte degli ospedali, l'epidurale è disponibile solo per le donne assistite nel reparto travaglio; si tratta di un anestetico iniettato localmente nella parte bassa della schiena. L'ago viene poi rimosso e viene lasciato in sede un tubo flessibile molto sottile, che permette di aggiungere altro anestetico quando l'effetto inizia ad attenuarsi; così facendo, di solito si elimina il dolore completamente.

È possibile che vi sia inserita una flebo nel braccio e che la vostra pressione sanguigna sia controllata frequentemente; potrebbe anche essere necessario un catetere (un tubicino inserito nella vescica) se non riuscite a urinare. Dovreste avere la possibilità di parlare con un medico specializzato nella terapia del dolore durante il travaglio.

Il parto cesareo

Se siete in condizioni gravi, la priorità sarà quella di salvarvi la vita: la maniera più sicura e rapida per farlo è il parto cesareo; se la creatura è ancora viva, il cesareo può contribuire a salvarla.

Questa situazione può essere terribile per entrambi i genitori, e particolarmente complicata per il partner, che può sentirsi impotente e spaventato. Se c'è tempo e vi sentite in grado di farlo, comunicate al personale se volete stare vicine al bambino o vederlo.

Tranne che in caso di emergenza, probabilmente vi verrà offerta un'anestesia spinale o epidurale per il parto cesareo: di solito, essa è più sicura di un'anestesia generale e il recupero è spesso più rapido. L'epidurale implica che il partner o altra persona di vostra fiducia potrà essere con voi in sala operatoria, e anche che voi sarete sveglie quando nascerà la creatura. Tuttavia, a volte ci sono ragioni mediche che rendono necessaria l'anestesia generale.

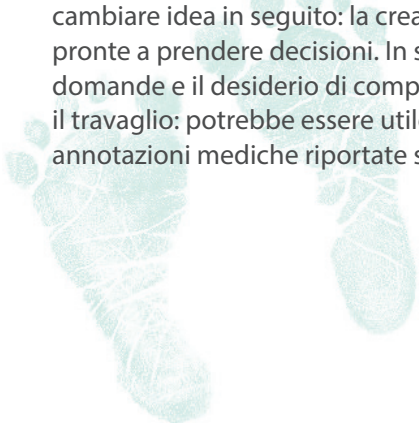
Cosa aspettarsi quando nasce il bambino

Sapere che la vostra creatura è morta prima della nascita non vi preparerà necessariamente al silenzio che segue il parto, un silenzio che può 'gridare' ed essere estremamente angosciante.



Una volta che il bimbo è nato e le condizioni in cui voi versate sono stabili, potete iniziare a pensare alle scelte che volete fare, per esempio se desiderate vedere e tenere in braccio la creatura e farvi fotografare insieme. Potreste anche voler creare altri ricordi, come le impronte delle mani e dei piedi, o conservare una ciocca di capelli del piccolo. È possibile che abbiate già iniziato a pensare a queste decisioni nel lasso di tempo precedente al parto.

Se siete in stato di shock o sonnolente a causa dei farmaci, non sentitevi obbligate a prendere decisioni subito e non temete di non poter cambiare idea in seguito: la creatura sarà accudita finché non vi sentirete pronte a prendere decisioni. In seguito, è possibile che abbiate delle domande e il desiderio di comprendere meglio cosa è successo durante il travaglio: potrebbe essere utile discutere con il medico o l'ostetrica le annotazioni mediche riportate sulla cartella clinica.



Informazioni e sostegno per i partner

Spesso si presume che quando una coppia subisce la morte di un bambino, sulla madre naturale gravi la gran parte del lutto, e ci si aspetta che il partner assuma un ruolo di supporto, senza riconoscere adeguatamente che la perdita addolora anche lui. Questa sezione è stata scritta principalmente per sostenere i partner mentre si trovano a dover prendere decisioni difficili e inaspettate; per ulteriore assistenza, contattate pure il nostro Servizio di Assistenza al Lutto, i cui dettagli sono riportati di seguito.

Questa sezione è stata scritta per i partner, compresi i padri in coppie omosessuali o eterosessuali, e le co-madri; i genitori adottivi potrebbero trovarla ugualmente utile.

Mentre molte delle altre sezioni contengono informazioni rilevanti per entrambi i membri della coppia, questa sezione si concentra su ciò che un partner potrebbe aver bisogno di sapere e su come potrebbe sentirsi. Nel caso dei genitori adottivi, questi ultimi potrebbero trovarsi a dover aiutare la madre naturale della creatura che stanno adottando.

Il supporto pratico ed emotivo

In qualità di partner, potreste dover assumere il ruolo di guida nell'informare familiari e amici, mantenere i contatti con gli operatori sanitari, organizzare il funerale e sostenere la madre naturale. Tutto ciò può sembrare insopportabile, soprattutto quando si è contemporaneamente in lutto per il proprio bimbo; considerate perciò la possibilità di chiedere aiuto, quando potete. Ad esempio, potreste parlare con un paio di familiari o amici stretti e chiedere loro di informare gli altri; essi potranno poi rispondere alle domande per conto vostro. Oppure, potreste preferire l'invio di un'e-mail o di un SMS, o informare amici e parenti più lontani per mezzo dei social, raccontando del piccolo, di ciò che è successo, e di come vorreste essere contattati e aiutati nelle settimane e nei mesi a venire.



Se il bambino è morto intorno alla data presunta del parto, di solito gli altri staranno aspettando con ansia di ricevere notizie, impazienti di sapere qualcosa della creatura. Se telefonate a parenti e amici, potete iniziare dicendo "Ho una notizia molto brutta da darti", in modo da stabilire il tono della conversazione e ridurre il numero di domande fuori luogo e traumatizzanti. Potete anche stabilire dei limiti sulla durata della conversazione, dicendo sin dall'inizio "Posso parlare solo per pochi minuti", il che può aiutarvi a terminare la telefonata al momento più giusto per voi. Se il bimbo è morto in neonatologia, le persone

intorno a voi potrebbero essere a conoscenza dei suoi problemi di salute, ma potrebbero comunque avere difficoltà a trovare le parole adatte.

Familiari e amici potrebbero non avere idea di cosa dirvi; poiché la notizia sarà sconvolgente per gli altri e forse scatenerà in loro ricordi dolorosi, potreste sentire di volerli o doverli sostenere, o scusarvi per averli turbati. È importante ricordare che questa è la vostra esperienza di perdita e che in questo momento avete bisogno di ricevere supporto, invece che offrirlo ad amici e familiari vicini e lontani.

Cercate di non pensare di dover rispondere alle domande di tutti: dite solo quanto vi sentite in grado di dire; in seguito, potreste far seguire delle e-mail alle telefonate o agli SMS per fornire ulteriori informazioni e specificare l'aiuto di cui potreste aver bisogno. Potreste chiedere a qualcuno di aiutarvi a badare agli altri figli piccoli e a svolgere attività

quotidiane come pulire e cucinare; le persone sono spesso desiderose di dare una mano, e vi comprendono se ponete richieste e limiti chiari. Per esempio, potete dire: "Per favore, potreste portarci del cibo pronto giovedì? Sarà per noi un piacere se ci farete compagnia", oppure "Non prendetevela, non ce la sentiamo di conversare o mangiare insieme, ma gradiremmo molto se ci portaste un pasto pronto".



O ancora, potreste chiedere agli altri di aiutarvi a parlare con i bambini della morte del fratellino; maggiori informazioni al riguardo sono riportate nella sezione *Dare supporto agli altri bambini*.

Potreste chiedere agli altri di comunicare le vostre preferenze per voi, compreso se e come volete essere contattati nei primi giorni; ad esempio, potreste preferire che le persone inviino biglietti, SMS o e-mail invece che telefonarvi. È possibile che non sappiate di cosa avete bisogno o cosa volete che gli altri dicano per voi; contattate pure il nostro

Telefono Amico se volete essere aiutati a riflettere su questi aspetti.

Quando gli altri parlano del piccolo

Potreste scoprire che gli operatori sanitari che si occupano di voi, o anche alcuni familiari e amici, usano definizioni tecniche quando parlano della vostra creatura, senza avere consapevolezza di come tali definizioni potrebbero farvi sentire.

Per esempio, se il bambino è morto a 23 settimane di gravidanza, gli altri potrebbero dire che avete avuto un "aborto tardivo", anziché che la creatura è morta. Questo potrebbe dipendere dal fatto che i requisiti per la registrazione del decesso sono diversi a seconda della fase della gravidanza in cui è morto il bimbo. È comunque importante che comunichiate a familiari, amici e professionisti quali parole preferite; essi potrebbero conoscere altri genitori che impiegano un linguaggio diverso per descrivere una perdita avvenuta in una fase della gravidanza simile alla vostra.

Quando le persone sentono la parola 'aborto spontaneo', non credo che si rendano conto che abbiamo affrontato un travaglio traumatico di 48 ore, che abbiamo tenuto in braccio il piccolo, che abbiamo preso decisioni riguardanti il suo corpo, e che abbiamo organizzato il funerale di nostro figlio. Ora descrivo Altair come 'nato morto', perché voglio che la gente sappia che è venuto al mondo. Che c'è stato.

Shema

Il dolore individuale

Quando muore un bambino, lo stress cui vengono sottoposte le coppie può essere enorme: è infatti molto complicato dare supporto e comprensione a qualcun altro quando si è già così tristi e bisognosi di aiuto. Il dolore è molto individuale, e la maniera in cui va e viene può significare che voi e il vostro partner spesso non provate o non avete bisogno delle identiche cose nello stesso momento, oppure che avete modi diversi di esprimere e gestire i sentimenti.

A volte i membri di una coppia si trovano in difficoltà se le loro modalità di elaborazione del lutto non coincidono, e un partner può avere l'impressione che l'altro non stia soffrendo altrettanto o alla stessa maniera; questo può mettere a dura prova la relazione. Alcuni partner mettono da parte il proprio dolore per un po' e si dedicano a sostenere

la compagna o la madre naturale; la loro sofferenza potrebbe emergere settimane o addirittura mesi dopo la morte della creatura. Per alcuni partner può essere difficile aprirsi, dopo aver tenuto tutto dentro per così tanto tempo; Sands è qui per sostenervi quando vi sentirete pronti.

Che il dolore sia immediato o tardivo, probabilmente ci saranno momenti in cui la vostra intera esistenza sembrerà occupata dal lutto. Poiché la sofferenza può manifestarsi a ondate, è possibile che riusciate a sopportarla per ore o addirittura giorni; alcuni genitori si sentono in colpa per questo e temono di essere sleali nei confronti del proprio bimbo. Tuttavia, questo non significa che lo abbiate dimenticato o che non teniate più a lui: è infatti piuttosto comune vivere periodi di calma e normalità tra le ondate di tristezza acuta.

Le occasioni speciali

Giornate particolari come la Festa della Mamma, la Festa del Papà e le riunioni di famiglia sono momenti in cui i genitori provano spesso rinnovata tristezza. Le feste comandate quali il Natale, il Divali, l'Id o l'Hanukkah, che ruotano attorno alla famiglia, possono essere dolorose da affrontare. Anche il periodo che precede l'anniversario della morte di vostro figlio o della data presunta del parto può essere estremamente doloroso. Assieme al partner o alla famiglia, potreste pianificare un giorno di vacanza dedicato a fare qualcosa di speciale per ricordare il piccolo.



Le comunicazioni sui neonati

Anche le comunicazioni o le pubblicità sui social relative ai neonati possono essere fonte di angoscia. Se all'inizio della gravidanza vi siete iscritti a qualche gruppo di genitori in attesa o avete richiesto l'invio automatico di informazioni riguardanti la gravidanza, potete cancellarvi o chiedere a qualcuno di farlo per voi. O ancora, potete ridurre la quantità di messaggi relativi ai neonati contattando il Baby Mailing Preference Service.

Quando le coppie si separano

Molte coppie trovano utile elaborare il lutto e ricordare il proprio bimbo insieme, come esperienza condivisa; se però vi siete separati dal partner durante la gravidanza o dopo la morte della vostra creatura, potreste non avere la possibilità di condividere il dolore.



Se vi sentite in grado, potete prendere decisioni e accordi comuni e, se condividete altri figli, potrebbe essere utile sostenerli insieme, in modo che ricevano cure e informazioni coerenti sul piccolo e su ciò che è accaduto. Ulteriori informazioni su come parlare con i bambini sono riportate a pagina 51 di questo manuale.

Elaborare il lutto da soli può essere particolarmente difficile e potreste aver bisogno di ulteriore aiuto da parte di familiari e amici, o di un supporto professionale.

Potreste scoprire che piangere e parlare del piccolo è un buon modo per dare sfogo ai sentimenti, e potreste voler raccontare la vostra storia più e più volte, o trovare utile scrivere quello che è successo e come vi sentite giorno per giorno. Non poter condividere la propria esperienza con l'altro genitore del bambino può essere fonte di isolamento, anche se ci sono altre persone a sostenervi; pensate dunque a come esprimere il dolore in modo utile per voi e di quale supporto potreste aver bisogno. Sands può fornirvi una scatola dei ricordi, se lo desiderate.

Parlare con gli altri

Può essere utile parlare con altri partner che hanno avuto esperienze simili, oppure con un parente o un amico particolarmente comprensivo; potete anche utilizzare la Comunità Virtuale di Sands o contattare il nostro Telefono Amico per avere informazioni e aiuto. Il Telefono Amico può inoltre mettervi in contatto con il gruppo di sostegno Sands più vicino a voi; e ancora, in alcune zone esistono squadre di calcio che consentono a padri in lutto e altri familiari maschi di riunirsi ed esprimere il dolore attraverso lo sport. Per saperne di più su Sands United, visitate il sito www.sands.org.uk/sandsunited.



**Commemorare
la vostra
creatura**

Quando muore un bambino, sono pochi i ricordi felici che aiutano a elaborare il lutto dei genitori e degli altri membri della famiglia. Questa sezione illustra i vari modi in cui è possibile ricordare il tempo trascorso insieme e onorare la memoria della vostra creatura.

Le scatole dei ricordi

Le scatole dei ricordi possono aiutarvi a catturare il tempo trascorso con vostro figlio e sono un posto speciale per conservare i ricordi del piccolo. Esse possono contenere delle foto, una tutina particolare, la coperta in cui è stato avvolto il bimbo, i biglietti che avete ricevuto, una ciocca di capelli, oppure l'impronta di una mano o di un piede. Nelle nostre scatole dei ricordi c'è spazio anche per inserire oggetti personali, sia nell'immediato sia col passare degli anni, in occasione di anniversari e altre ricorrenze speciali.

Oltre alla possibilità di inserire oggetti personali, le scatole dei ricordi contengono già una coperta fatta a mano, due orsacchiotti di peluche e altri oggetti che potreste voler leggere o utilizzare. Spesso i genitori lasciano col bambino uno degli orsacchiotti e portano a casa l'altro come ricordo.

Il personale dell'ospedale offre spesso ai genitori l'occasione di creare ricordi della loro creatura raccogliendo piccoli oggetti; al di là delle possibili perplessità, molti genitori ci hanno riferito quanto questo sia prezioso e significativo, soprattutto negli anni a venire. Avere oggetti da mostrare e condividere con familiari e amici, infatti, può aiutarli a capire quanto il bimbo sia importante per voi, e rendere più semplice avviare conversazioni sul piccolo.

Le scatole dei ricordi sono create appositamente per coloro i cui figli sono nati morti o sono deceduti poco dopo la nascita. Nel caso di bambini nati molto prematuri, può non essere sempre possibile prendere le impronte di

mani e piedi, o avere una ciocca di capelli, ma potreste comunque voler avere una scatola per conservare altri ricordi.

Le scatole dei ricordi possono aiutarvi a dare spazio al vostro dolore e a parlare della creatura con altre persone; se in ospedale non ve ne viene offerta una, chiedetela pure al personale o contattateci per riceverla. In alcune strutture sono disponibili anche scatole dei ricordi di altre organizzazioni benefiche.



La scatola dei ricordi fornita dall'ospedale, con il supporto di Sands, è stata l'unica cosa che ci ha permesso di restare con i piedi per terra durante le lunghe notti insonni e i giorni bui.

Amanda and Dan



Le fotografie

L'ostetrica o l'infermiera che vi assiste di solito si offre di fotografare il bimbo, oppure potete scattare voi delle foto. Se non sapete cosa fare, l'ostetrica o l'infermiera può chiedervi l'autorizzazione a scattare delle foto da conservare nella cartella clinica della madre; potrete poi averle in un secondo momento. O ancora, potete farvi scattare delle foto e chiedere che vengano messe in una busta sigillata da portare a casa, per aprirle se e quando vi sentirete pronti a farlo.

Sebbene possa risultare spiacevole, potete fare delle foto solo al piccolo oppure a tutta la famiglia; ad alcuni genitori piace avere fotografie delle mani o dei piedi del loro bambino; o ancora, se vostro figlio era un gemello e i fratelli sono vivi, potete fotografarli insieme. In ogni caso, è importante che scegliate di fare ciò che è giusto per voi; nella pagina seguente sono riportati alcuni esempi di foto che si possono scattare.

Questi suggerimenti fotografici sono stati forniti da Esther, una mamma in lutto che, quando è morta la sua creatura, non riusciva a pensare a quale tipo di fotografie fare, a come farle o a chi chiederle, perché tutto era estremamente confuso. Questi sono degli esempi delle foto che avrebbe voluto scattare.



Autore: *@hannahbphotography*

Gli album commemorativi

Tutti i crematori, nonché molti cimiteri e ospedali, hanno un album commemorativo, spesso chiamato Album dei ricordi; potete far inserire il nome del vostro bimbo in uno di questi album (potrebbe essere richiesto un piccolo contributo per questo servizio). Da parte nostra, offriamo molte idee e opportunità per ricordare il piccolo attraverso i nostri eventi e spazi virtuali, come ad esempio le pagine www.sands.org.uk/always-loved-tributes.



Una raccolta ininterrotta di ricordi

Oltre ai ricordi da raccogliere subito dopo la morte di vostro figlio, altri oggetti possono costituire dei preziosi promemoria per il futuro; è il caso, ad esempio, di poesie, lettere, e-mail, biglietti e gioielli. Se avete un libretto della cerimonia funebre, potete includere anche quello.

Partecipare a eventi

Partecipare a eventi commemorativi può essere un modo per onorare la memoria di vostro figlio con altre famiglie che piangono un bambino, nonché una parte utile del percorso di lutto; condividere questi momenti può aiutare a sentirsi meno soli nel dolore.

Sands organizza ogni anno due tipi di eventi commemorativi: la Giornata per le Famiglie con Cerimonia di Ricordo e Speranza si tiene a giugno presso il Giardino di Sands del National Memorial Arboretum, nello Staffordshire. Luci d'Amore si tiene invece normalmente il primo venerdì di dicembre a Londra; ci sono anche vari eventi regionali e locali di commemorazione e di Luci d'Amore in tutto il Regno Unito (potete trovare maggiori informazioni sul nostro sito web). In aggiunta, potete creare un evento personale, come un picnic di famiglia o una camminata, per ricordare la vostra creatura ogni anno.



La Settimana per la Consapevolezza sul Lutto Perinatale si tiene ogni anno a partire dal 9 ottobre e si conclude con l'Onda di Luce internazionale alle 19.00 del 15 ottobre, per consentire ai genitori di ricordare il proprio bimbo insieme ad altri in tutto il mondo. Maggiori informazioni sono disponibili sul sito www.babyloss-awareness.org.

Per commemorazioni più durevoli

Alcuni genitori decidono di piantare alberi in un bosco in memoria del proprio figlio. È possibile dedicare al piccolo un singolo albero o un'area di bosco più ampia nei siti del Woodland Trust (www.woodlandtrust.org.uk) in tutto il Regno Unito; in questa maniera avrete un luogo speciale da visitare negli anni a venire. In alcuni siti, il Woodland Trust offre inoltre panchine e paletti su cui potete far incidere il vostro messaggio.

Dedicato al ricordo di tutti i neonati morti, il Giardino di Sands è uno degli oltre 350 giardini del National Memorial Arboretum; al centro si trova una mirabile scultura in pietra di Portland raffigurante un neonato, creata dallo stimato artista John Roberts. Il Giardino di Sands è un luogo in cui è possibile trascorrere un momento di riflessione, sia durante l'evento annuale, sia per conto proprio in altri momenti dell'anno. È possibile dedicare una piccola pietra in memoria della creatura. Ci sono anche altri Giardini di Sands nel Regno Unito e potete contattare il nostro Telefono Amico per sapere se ce n'è uno vicino a voi.



È inoltre possibile avere una targa commemorativa presso un cimitero o un crematorio; in genere è previsto un costo per questo servizio e ci possono essere delle restrizioni sulla collocazione della targa. Molti crematori e cimiteri hanno una sezione speciale riservata alla commemorazione di neonati e bambini molto piccoli.



**Capire perché
il vostro
piccolo è morto**

I motivi della morte di un bambino

Quando muore una creatura, può essere molto importante comprenderne il motivo. A volte la causa della morte è chiaramente legata a una malattia della madre o del piccolo. Per molti neonati la causa non è immediatamente chiara e le indagini possono aiutare a comprendere cosa sia successo. Purtroppo, in molti casi, anche dopo indagini approfondite, la causa del decesso può restare incerta, perché ci sono ancora molte cose che non capiamo sui motivi per cui molti neonati muoiono.

Scoprire perché un bambino è morto

I genitori di neonati deceduti possono non ricevere risposte dal personale medico prima o subito dopo la nascita, perché la gran parte dei decessi di neonati è inaspettata; in questi casi, è necessaria un'indagine per capire cosa sia stato, nel bimbo o nel corpo della madre, a causare la morte del piccolo.

Alcuni genitori desiderano sapere perché il loro figlio è morto; altri invece possono sentirsi incerti o preoccupati di scoprirne il motivo, nel caso in cui emergano problemi medici che potrebbero influire su gravidanze future. Non tutte le morti di neonati sono comprensibili e c'è bisogno di più ricerca per comprendere perché i bambini muoiono: esistono, tuttavia, due indagini che possono fornire alcune risposte: la prima è l'autopsia, la seconda è la revisione dell'assistenza.

A volte può essere chiaro che il decesso è dovuto a danni diretti al bambino o alla madre, o a qualcosa accaduto durante la gravidanza. Le donne vittime di abusi e rimaste incinte in tale contesto hanno maggiori probabilità di subire lesioni che possono causare la morte della creatura. Se siete vittime di abusi e avete bisogno di sostegno, contattate www.womensaid.org.uk.

Anche se i medici possono non trovare tutte le risposte sul perché il vostro bambino è morto, dovrete poter discutere di ciò che è successo e porre qualsiasi domanda nel momento in cui i risultati delle indagini vengono condivisi con voi.

1. L'autopsia

Può essere molto difficile pensare a un'autopsia sul bambino; il personale dell'ospedale vi spiegherà cosa essa comporta e cercherà di rispondere alle vostre domande. Se non sapete cosa fare, potete parlarne con loro, oltre che con familiari, amici, il medico, un'ostetrica o un'infermiera. In aggiunta, il personale del nostro Telefono Amico è a disposizione per fornirvi supporto.

Che cos'è un'autopsia?

L'autopsia è un esame medico sul corpo del bambino; l'esame viene effettuato da un medico specialista, chiamato patologo perinatale, che cercherà di scoprire il motivo della morte della creatura.

Di solito, un operatore sanitario più esperto vi parlerà dell'opportunità di effettuare un'autopsia. Essa non può essere eseguita senza il vostro consenso e potete optare per un'autopsia completa o parziale (si veda sotto). L'esame della placenta (la parte dell'utero della donna che nutre il bambino durante la gravidanza) può fornire informazioni importanti sulla causa del decesso.

La scelta di effettuare un'autopsia è molto personale: solo voi potete decidere cosa fare.

¹ "Consenso" è il termine legale utilizzato in Inghilterra, Galles e Irlanda del Nord. "Autorizzazione" è il termine legale utilizzato in Scozia. Per semplicità, utilizzeremo qui il termine "consenso".



È stato sconvolgente pensare che qualcuno che non conoscevamo avrebbe operato il nostro bambino, ma sentivamo di avere verso di lui il dovere di capire cosa fosse accaduto.

Una madre in lutto



In rare circostanze, un'autopsia può essere ordinata, anche senza il consenso dei genitori, da un medico legale (in Inghilterra, Galles e Irlanda del Nord) o da un pubblico ministero (in Scozia).

Se acconsentite all'autopsia, potete comunque vedere il vostro bambino in ospedale fino al momento dell'esame. A volte è possibile portare a casa la creatura dopo il parto e prima dell'autopsia, ma è importante verificare con l'équipe che si occupa di voi se ciò sia possibile.

Quando arriva il momento dell'autopsia, il personale dell'ospedale porterà il bimbo alla camera mortuaria. Ricordini quali peluche e copertine possono restare con il piccolo, che sarà accudito e trattato con rispetto. Se lo desiderate, potete rivedere il piccolino al termine dell'esame; alcuni genitori scelgono di dire addio al proprio figlio prima dell'autopsia. Rivolgete agli operatori qualsiasi domanda e loro saranno in grado di aiutarvi.

Quando dev'essere effettuata l'autopsia?

Di solito l'autopsia fornisce maggiori informazioni se viene effettuata entro pochi giorni dalla morte del bambino. Se dovete celebrare il funerale entro 24 o 48 ore, informate il personale dell'ospedale, che potrebbe organizzare un'autopsia entro questo periodo di tempo. A volte i neonati devono essere trasportati in centri specializzati presso altri ospedali, dove possono essere effettuate le autopsie.

Una volta dato il consenso all'autopsia, è possibile cambiare idea e ritirarlo; è bene chiedere all'ospedale quanto tempo avete a disposizione per fare marcia indietro.

Cosa può dirvi l'autopsia?

L'autopsia del bambino e l'analisi della placenta possono aiutare a comprendere perché la creatura è morta; sebbene non sempre identifichino una causa certa di morte, possono comunque rispondere ad alcune domande. Ecco alcuni esempi di come l'autopsia può essere utile:

- Può confermare o modificare una diagnosi.
- Può scoprire malattie che non erano state diagnosticate in precedenza.
- Può escludere alcune cause comuni di morte, come problemi medici del piccolo, infezioni o limitazioni della crescita.
- Può aiutare a valutare le probabilità che certi problemi si ripetano in una gravidanza futura.
- Può fornire informazioni su una malattia genetica.
- Può indicare il sesso del bimbo.

Anche se l'équipe medica sospetta già la causa di morte del bambino, l'autopsia può confermarla.

“ L'autopsia ha mostrato che c'era qualcosa che non andava nella mia placenta e che aveva smesso di funzionare, cioè il liquido amniotico non veniva prodotto e il piccolo non prendeva peso.

Sophie



L'interruzione della gravidanza per motivi medici

Se avete dovuto interrompere la gravidanza per motivi medici, l'autopsia può essere utile, anche nel caso in cui durante la gravidanza siano stati eseguiti esami e test dettagliati. La possibilità o meno di effettuare un'autopsia dipende dallo stadio della gravidanza e dal metodo utilizzato per interromperla; è meglio discuterne con il personale dell'ospedale, che potrà consigliarvi sulle opzioni a vostra disposizione.

Gravidanze future

Un'autopsia può scoprire se c'è stato un problema che potrebbe influenzare eventuali gravidanze future. Sia che confermi una diagnosi precedente, sia che rilevi nuove informazioni, l'autopsia può aiutare i medici a capire le condizioni del bambino o la causa del decesso, e a valutare le possibilità che gli stessi problemi si verifichino in una gravidanza futura.

L'autopsia parziale e totale

Potete scegliere di sottoporre vostro figlio a un'autopsia completa o parziale. La placenta può far parte dell'esame autoptico. Ciascuna opzione fornirà quantità e tipologie diverse di informazioni.

Un'autopsia completa misura, pesa ed esamina in dettaglio tutti gli organi interni, per scoprire perché il bambino è morto. Il viso, le braccia, le gambe, le mani e i piedi del piccolo non vengono solitamente coinvolti. Dopo l'esame, il corpo del bimbo viene ricostruito con cura, come a seguito di un'operazione.

Se non desiderate un'autopsia completa, potete optare per un esame che si limiti solo ad alcuni organi o a campioni di pelle, o scegliere soltanto un esame esterno del bambino.

È possibile effettuare un'analisi della placenta, che può fornire informazioni estremamente preziose. Nel corso di questo esame, vengono prelevati dei campioni da analizzare poi al microscopio. Gli ospedali non sono tenuti a chiedervi il consenso per esaminare la placenta, ma sono tenuti a informarvi qualora intendano farlo.

L'operatore sanitario più esperto, che vi parlerà del consenso per l'autopsia, vi potrà spiegare nel dettaglio le differenze tra i vari tipi di esame, e darvi informazioni scritte da portar via per aiutarvi a riflettere sulle vostre scelte

L'autopsia include verifiche genetiche?

Con il vostro consenso, nell'ambito di un'autopsia può essere prelevato un pezzo di tessuto delle dimensioni di un francobollo o un campione di sangue. Esso può essere conservato e/o analizzato subito per verificare la presenza di malattie nel DNA del bambino (test genetico). Eventuali campioni conservati possono essere analizzati successivamente e contribuire a fornire informazioni per le gravidanze future.

In Inghilterra, Galles e Irlanda del Nord, i campioni di tessuto umano possono essere conservati solo con il vostro consenso. In Scozia, tali campioni fanno automaticamente parte della cartella clinica.



Il test genetico può essere particolarmente utile se il bambino aveva una malattia legata alla formazione delle cellule nel corpo, oppure se i medici ritengono che voi o il vostro partner siate portatori di una malattia genetica.

Se pensate di avere altri figli in futuro, l'esame genetico può essere particolarmente utile per valutare il rischio che si ripeta la stessa situazione; a seconda di quando è morto il piccolo, l'analisi genetica può inoltre confermarne il sesso.

Quando è obbligatoria l'autopsia?

Se la creatura è morta dopo la nascita e la causa della morte non è chiara, il medico che si occupa di vostro figlio deve, per legge, sottoporre il caso a un medico legale (in Inghilterra, Galles e Irlanda del Nord) o a un pubblico ministero (in Scozia). Il medico legale può ordinare un'autopsia senza il consenso dei genitori, sebbene ciò non avvenga in tutti i casi; in Irlanda del Nord, il medico legale può disporre un'autopsia anche nel caso in cui il bambino sia morto prima della nascita e la causa della morte sia incerta. Maggiori informazioni a questo proposito sono riportate di seguito.

Indagini del medico legale

Quando un neonato muore, l'ospedale deve, per legge, informare il medico legale; in Irlanda del Nord, sia i bambini nati morti sia le morti neonatali devono essere segnalati al medico legale.

Non accade di frequente che il medico legale apra un'inchiesta sulla morte di un neonato in ospedale, ma in tal caso egli può richiedere un'autopsia.

Se il medico legale teme che le circostanze della morte del bimbo siano sospette, egli aprirà un'indagine e poi eventualmente un'inchiesta, ovvero un'investigazione conoscitiva in merito a un decesso. I risultati potrebbero non essere pronti prima di 12 settimane, e a volte richiedere persino più tempo.

Se c'è un'inchiesta, i genitori del bambino riceveranno informazioni su quando e dove essa si svolgerà; potrete essere convocati in qualità di testimoni, nel qual caso dovrete essere presenti. Anche gli operatori sanitari possono essere chiamati a testimoniare. Durante l'inchiesta, potete fare qualsiasi eventuale domanda.

Una volta concluse tutte le indagini, il medico legale informerà l'ufficiale dell'anagrafe; potrete quindi ottenere i certificati necessari per organizzare il funerale del vostro piccolo.

2. Il riesame dell'assistenza

Un'altra procedura per cercare di comprendere i motivi della morte della vostra creatura è il riesame dell'assistenza ricevuta dalla madre e dal bambino nel corso della gravidanza, durante il travaglio e dopo il parto. Questa procedura è parte dell'assistenza regolare fornita dal Servizio Sanitario Nazionale, e tutti i decessi di neonati devono essere riesaminati.

Esistono diversi tipi di riesame:

- Deve essere effettuato un riesame ospedaliero dell'assistenza per tutti i neonati morti dopo 22 settimane di gravidanza, indipendentemente dalla possibile causa del decesso. In Inghilterra, Galles e Scozia si deve seguire una procedura di riesame chiamata Strumento di Riesame sulla Mortalità Perinatale (SRMP).
- Se si ritiene che qualcosa sia andato storto nella qualità dell'assistenza fornita dal Servizio Sanitario Nazionale, l'ospedale deve condurre un'Indagine per Incidente Grave (IIG).
- In Inghilterra, un organismo esterno chiamato Agenzia d'Investigazione sulla Sicurezza nella Sanità (AISS) condurrà un'indagine per i bambini nati a 37 settimane o più tardi.

Il riesame da parte dell'ospedale

La morte di una creatura prima o poco dopo la nascita deve sempre essere riesaminata dall'ospedale per capire cosa sia successo; un riesame dovrebbe offrire a voi e agli altri membri della famiglia un supporto per comprendere perché il vostro piccolo è morto. Esso potrebbe inoltre aiutare a prevenire la morte di altri bambini per la stessa causa; nelle settimane successive alla morte del bimbo, l'ospedale organizzerà una riunione di riesame.

La riunione di riesame servirà a:

- Cercare di capire cosa sia successo e perché il piccolino è morto.
- Rispondere a eventuali domande.
- Esaminare la cartella clinica e i risultati degli esami, compresa l'autopsia se ne avete una.
- Parlare con il personale coinvolto.
- Esaminare le linee guida seguite dal personale in casi simili.

Il riesame può anche fornire all'ospedale informazioni utili per modificare la maniera in cui il personale si prende cura delle donne in gravidanza e dei loro bambini.



I pensieri, i sentimenti e le domande che avete sono importanti. Prima di lasciare l'ospedale, il personale deve informarvi sulle fasi successive e offrirvi la possibilità di porre domande sulla vostra assistenza, sia in quel momento sia in futuro. Per aiutarvi a farlo, l'ospedale deve fornirvi una persona di contatto chiamata referente per il riesame. Il referente:

- Vi chiamerà entro 10 giorni dal ritorno a casa, per informarvi nuovamente sulla procedura di riesame.
- Chiederà se desiderate porre domande o condividere preoccupazioni con la commissione di riesame.
- Vi darà la possibilità di scegliere come contribuire al riesame, che sia di persona, virtualmente, per telefono o via e-mail.

Essere informati durante la revisione

Possono essere necessarie molte settimane per raccogliere tutte le informazioni necessarie per un processo di riesame ospedaliero. Quest'attesa può essere percepita come molto lunga, e se desiderate parlare con un medico più esperto prima del riesame, potete organizzarlo tramite il vostro referente.

Una volta completato il riesame, sarà redatto un rapporto e voi sarete invitati a discuterne i contenuti. Se preferite, l'ospedale può farvi avere la relazione di revisione per posta ordinaria o via e-mail. Per ulteriori informazioni sulla procedura di riesame, visitate il sito:

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

Altre indagini

Se qualcosa nell'assistenza è andato storto e può aver causato la morte del vostro bambino, il Servizio Sanitario Nazionale avvia un'indagine urgente chiamata Indagine per Incidente Grave (IIG). In questo modo, il Servizio Sanitario Nazionale può essere aperto e onesto con le famiglie in merito a eventuali errori, e imparare dall'assistenza inadeguata per prevenire danni o decessi futuri. Nel decidere se sia necessario o meno avviare un'IIG, il Servizio Sanitario Nazionale deve tenere conto dell'opinione delle famiglie.

Per maggiori informazioni consultare il sito:

www.hsib.org.uk/maternity/information-families/

Sentimenti legati al riesame

Può essere faticoso affrontare un riesame e discutere i dettagli sul perché vostro figlio è morto. Potreste scoprire che in alcuni giorni siete desiderosi di sapere cosa sia successo, ma vi sentite ansiosi quando si avvicina il momento in cui i risultati verranno condivisi con voi. È possibile che abbiate timore di venire a avere informazioni o dettagli medici difficili da comprendere, o che vi sentiate arrabbiati con coloro che si sono presi cura di voi. È importante che abbiate cura di voi stessi durante questo periodo.

Il nostro Telefono Amico e gli altri canali di supporto sono a disposizione per aiutarvi prima, durante e dopo questa procedura.



Assistenza neonatale e fine vita

Si parla di morte neonatale quando un neonato muore entro i primi 28 giorni dalla nascita. Questo vale per i bambini nati in qualsiasi fase della gravidanza che mostrano segni di vita e poi purtroppo muoiono. Alcuni bimbi vivono per pochi minuti, altri per alcune ore, altri ancora per giorni o settimane. Indipendentemente da quanto viva una creatura, la perdita è devastante per i genitori, la famiglia e gli amici.

Forse eravate consapevoli del rischio che il vostro bambino arrivasse troppo presto, magari a causa di una patologia che vi faceva stare male o che significava che la creatura sarebbe stata più al sicuro fuori dall'utero. Poiché il feto non è completamente sviluppato all'incirca fino alla trentasettesima settimana di gestazione, è più rischioso far nascere una creatura in anticipo, quando il suo corpo non è pronto a farcela senza un aiuto. Molti sono i problemi che possono causare la morte di un bimbo prematuro, e prima egli viene fatto venire al mondo, più aumenta il rischio di complicazioni o di morte.

L'assistenza medica per i neonati prematuri

Forse i medici vi hanno parlato delle possibilità di sopravvivenza del vostro piccolo e delle cure che potrebbe ricevere dopo la nascita.

Al momento del parto, verrà effettuato un esame che consentirà all'équipe che si occupa del bambino di sapere in che condizioni si trova e se avrà buone possibilità di sopravvivenza. L'équipe analizzerà la gestazione, il peso, il battito cardiaco al momento del parto e altri fattori: sulla base di queste informazioni, i medici potranno parlarvi delle condizioni della creatura, dei rischi che corre, e di speranze e aspettative per la sua assistenza.

Se c'è qualcosa che non avete capito o se le cose cambiano, potrete fare domande e ripercorrere le discussioni avute con l'équipe che si occupa del bimbo. È probabile che queste informazioni siano impegnative per voi e che dobbiate prendere decisioni dolorose; potrebbe esservi chiesto se volete che l'équipe medica tenti di rianimare il bambino.

In alcuni casi, i neonati non saranno considerati in grado di sopravvivere nemmeno con le cure mediche, quindi la decisione sarà di permettere ai genitori di trascorrere del tempo con loro senza alcun intervento medico. Se questo era il vostro caso, può essere stato faticoso sapere che la creatura non stava bene, ma molto importante tenersi stretto il tempo trascorso insieme, che può essere molto prezioso negli anni a venire.

L'unità di Terapia Intensiva Neonatale

Se il piccolo ha trascorso del tempo nell'Unità di Terapia Intensiva Neonatale (UTIN), probabilmente gli avete fatto visita da soli o con il partner. Questo ambiente può essere difficile per i genitori, che a volte si sentono incerti su cosa fare o dove sistemarsi in uno spazio così affollato e complesso. Gli strumenti per l'assistenza ai neonati, il suono costante delle macchine e il personale in continuo movimento possono avervi fatti sentire confusi, a disagio o impotenti. È normale avere ricordi dolcissimi di questo periodo, anche se è stata l'unica occasione di vedere il bimbo quando era ancora vivo.

È possibile che il vostro neonato non fosse completamente sveglio quando siete andati a trovarlo. In questo caso, è importante tenere a mente che l'odore e il suono della voce di un genitore sono unici, e si sa che i neonati reagiscono ad essi. Se non avete potuto interagire con il bambino, la vostra presenza sarà stata comunque percepita da lui.

L'assistenza al bambino in UTIN

Durante la permanenza in UTIN, vostro figlio potrebbe aver ricevuto farmaci nel sangue, essere stato collegato a un respiratore o sottoposto a un trattamento a raggi ultravioletti per una patologia chiamata ittero. Può darsi che non abbiate potuto tenerlo in braccio o toccarlo perché era collegato a un'apparecchiatura o perché le sue condizioni erano troppo instabili; è possibile che siate stati autorizzati a svolgere alcuni compiti insieme alle infermiere, il che può aiutarvi a tenere a mente che avete contribuito a dargli la migliore opportunità possibile. Se non avete potuto aiutarlo perché era troppo malato, può essere utile ricordare che

ci vuole molta forza per affidare ad altri la cura del proprio piccolo: per questo, anche trattenersi dal tenerlo in braccio per permettere ai professionisti di prendersene cura è un modo per dimostrare l'amore di genitore.

A seconda delle cure di cui il bimbo ha bisogno e di quelle che l'ospedale è in grado di offrirgli, potrebbe essere necessario spostarlo in un'altra UTIN; prima del trasferimento, l'équipe che si occupa di lui discuterà con voi le opzioni a disposizione. Un'équipe neonatale specializzata accompagnerà il neonato durante il viaggio; se vi sentite sufficientemente bene potete salire sull'ambulanza con lui, mentre in caso contrario il vostro partner o altro familiare potrà accompagnarlo. Separarsi dalla propria creatura può essere molto difficile, ma l'équipe che se ne occupa vi darà aggiornamenti quanto prima; è possibile che dobbiate rimanere dove siete fino a quando non starete abbastanza bene per lasciare l'ospedale. In alternativa, se avete bisogno di cure a lungo termine, potreste trasferirvi nell'ospedale in cui si trova il bambino, purché ci sia un letto disponibile e le condizioni in cui versate lo consentano.

Se non stavate bene dopo il parto

A volte, dopo il parto, il genitore naturale non si è ripreso completamente e non può accedere all'UTIN per vedere il bambino e passare del tempo con lui. Questo può essere dovuto a problemi che hanno causato un travaglio precoce, e dunque la necessità di attendere che le vostre condizioni di salute tornino stabili. Oppure può essere dovuto a un parto chirurgico – per cui è stato necessario attendere che l'effetto dell'anestesia svanisce. Ci sono diversi motivi per cui può potreste non essere stati la prima persona a conoscere il piccolo in sala parto o in UTIN.

Se l'altro genitore o il partner che vi ha aiutati con la nascita è stato in grado di farlo, potrebbe aver avuto accesso all'UTIN e scattato delle foto del bambino per mostrarvelo. Questo può essere un modo meraviglioso per condividere il ruolo di genitori dopo la nascita del piccolo. E può essere molto importante per il genitore che non ha partorito, quindi si spera possa diventare parte dei tanti bei ricordi che avrete dell'arrivo della vostra creatura.

Trascorrere del tempo in UTIN

Se il vostro bambino ha trascorso abbastanza tempo in UTIN da avere una routine di assistenza, in qualità di genitori potreste aver contribuito a cambiarlo o nutrirlo, oppure aver avuto altri compiti come tirare il latte.



Mentre il neonato è ricoverato in neonatologia, potreste provare un senso di impotenza o sentirvi incerti su poter essere genitori di una creatura così fragile, ma ci sono cose che potete fare per e con il piccolo. Alcune di queste possono richiedere l'assistenza dell'équipe che si occupa del bambino e dipendono dalle sue condizioni; potete leggere libri e cantare per lui, consentendogli di sentire le voci familiari che ha udito nel grembo materno.

Potreste voler usare dei doudou per permettere al piccolo di sentire il vostro odore; questo può essere utile per i neonati che non possono essere presi in braccio. Se non avete modo di prendere in braccio il bimbo, potete confortarlo con il tatto; è dimostrato che questo lo aiuta a sentirsi sicuro e rilassato nell'incubatrice. Se siete incerti su cosa fare, chiedete aiuto a un membro dell'équipe.

È possibile che vogliate partecipare al cambio del pannolino, all'alimentazione o al cambio dei vestiti del bambino. Potreste anche decidere di tirarvi il latte per nutrirlo, il che può portare via molto tempo e farvi sentire lontani da lui per lunghi periodi.

Il dolore di non aver passato tempo col proprio piccolo

È normale provare sentimenti forti se il neonato è morto prima che poteste vederlo o se gli avete fatto visita quando non eravate ancora completamente guariti. Forse vi chiederete come sarebbe stato se aveste potuto stare con lui più a lungo o se vi foste sentiti meglio e aveste potuto fare di più. Se l'ospedale ha imposto delle restrizioni alle visite, può darsi che non abbiate trascorso molto tempo in UTIN o che i genitori non abbiano potuto vederlo contemporaneamente. Potreste chiedervi se il piccolo sentisse la vostra mancanza o si sentisse solo, ma è fondamentale tenere a mente che il personale dell'UTIN si prende cura di tutti i bambini, spesso cantando e parlando con loro, oltre a soddisfarne i bisogni medici. La ricerca ci dice che le creature si abituano al suono della voce dei genitori quando sono nel grembo materno, quindi è importante pensare al viaggio che avete condiviso mentre lui cresceva, prima di venire al mondo.

Quando un bambino nasce prematuro, può essere difficile prevedere quanto vivrà o se le sue condizioni cambieranno improvvisamente. Quindi potreste voler avere maggiori informazioni dai medici per capire come gestire il tempo che avete con lui. Gli specialisti che si occupano del piccolo vi terranno aggiornati sui cambiamenti delle sue condizioni di salute, se e quando ce ne saranno. Tuttavia, nel caso dei neonati prematuri, le condizioni possono peggiorare improvvisamente, il che può essere uno shock quando la creatura sembrava star bene.

Questo declino improvviso può verificarsi per diversi motivi, ad esempio un'emorragia interna, un'infezione, difficoltà respiratorie o l'incapacità del corpo di affrontare cose che i neonati a termine riescono a fare più facilmente. Se avete domande sulle condizioni del bambino o sulla sua assistenza, chiedete all'équipe che si occupa di voi e del piccolo, e loro saranno in grado di parlarvene. Se non vi sentite in grado di fare queste domande da soli, o se avete problemi a memorizzare le informazioni che vi vengono date, potete chiedere a un familiare o a un amico fidato di prendere la parola per voi.

Al di là delle circostanze, se sentite di non aver potuto passare abbastanza tempo con il neonato a causa della vostra o della sua salute fisica, o a causa di restrizioni imposte dall'UTIN, il vostro dispiacere è legittimo; parlare con il partner, gli amici più stretti o altri genitori in lutto delle cose che vorreste aver fatto può aiutarvi ad analizzare come vi sentite. Ci sono anche modi per aiutarvi ad aggiungere qualcosa alla storia che state vivendo e a creare nuovi ricordi, ad esempio partecipando a una cerimonia commemorativa, oppure pensando che siete ancora i genitori del piccolino e potete continuare a dimostrarvi amore nelle cose che fate sia in pubblico sia in privato.

L'interruzione del trattamento vitale e l'assistenza per il fine vita

Interruzione del trattamento vitale significa che un bambino malato non sarà più assistito da apparecchiature e farmaci, e non sopravviverà da solo. Questo può accadere a causa di improvvisi cambiamenti nelle sue condizioni di salute, o perché la sua situazione non migliora nonostante le cure. I medici potrebbero avervi detto che il vostro piccolo ha poche possibilità di farcela a causa di problemi molto gravi, o che dovrà affrontare pesanti disabilità a seguito della nascita prematura. La notizia che la creatura non vivrà è forse il momento più difficile per voi genitori, e che molto probabilmente rivivrete con estrema commozione per molto tempo.

Forse sentite di non essere pronti a prendere una decisione sull'interruzione del trattamento vitale, o forse siete in disaccordo con il personale medico o con il partner. Ottenere il maggior numero possibile di informazioni può aiutarvi a essere più sicuri nel prendere la decisione migliore per il bambino. Non abbiate paura di fare molte domande, o le stesse domande più volte, e continuate a farle finché non vi sembrerà di aver capito la situazione. I medici, le infermiere e gli altri operatori che si occupano del piccolo, con le loro conoscenze e la loro esperienza, potranno rispondere alle domande che avete. Può essere utile annotare queste domande, in modo da ricordarvi di porle quando ne avrete l'occasione.

Non dovete affrontare tutto questo da soli, parlate con le persone a voi più vicine: il partner, la famiglia e gli amici. Potreste anche desiderare che amici e parenti siano vicini a voi e alla creatura in questo momento. Se avete un consigliere religioso o spirituale, potete parlarne con lui, oppure potete chiedere di parlare con il cappellano dell'ospedale.

Sebbene per i genitori questa sia una parte immensamente triste della storia di famiglia, potete pensare che, in questo momento, insieme all'équipe medica avete potuto prendere una decisione più clemente per il vostro bambino. Qualunque sia la ragione, è importante tenere a mente che avete agito nell'interesse del piccolo, per amore nei suoi confronti, e tenendo in considerazione il suo benessere a lungo termine e la probabile qualità della sua vita.

L'assistenza per il fine vita è il periodo di tempo in cui medici e infermieri si dedicano a prendersi cura del bimbo dopo aver sospeso i farmaci e le apparecchiature che lo tenevano in vita. È possibile che la creatura sia stata spostata dall'UTIN in una stanza speciale più tranquilla, magari dandovi del tempo per fargli il bagno, cambiarlo o vestirlo con gli abiti che avete scelto. È anche possibile che abbiate potuto trasferirvi in una casa-ospedale per bambini o, a seconda delle aspettative di salute del piccolo, di portarlo a casa con il supporto di un'infermiera comunitaria.

Il personale infermieristico somministrerà antidolorifici e toglierà le apparecchiature che collegavano il bambino a un respiratore o i piccoli tubi attraverso cui egli riceveva i farmaci, consentendovi di tenerlo in braccio se lo desiderate. Dopo la permanenza del piccolo nell'incubatrice, questo può essere un momento molto speciale e anche la prima volta che lo tenete in braccio senza alcun impedimento, trascorrendo del tempo insieme come famiglia o condividendo canzoni e storie.

Anche se durante il periodo di degenza in UTIN avrete costruito dei ricordi con la vostra creatura, potrebbero essercene degli altri che volete portare a casa.



Vi verranno date delle opzioni per creare dei ricordi, tra cui scattare fotografie, fare il bagnetto, vestire il bambino, o fargli conoscere i fratelli e/o altri membri della famiglia; potreste voler avere del tempo per riflettere su ciò che è giusto per il piccolo e per voi. Se inizialmente dite di no, l'équipe che si occupa di voi potrà chiedervelo di nuovo in un secondo momento, poiché i pensieri e i sentimenti possono cambiare, soprattutto quando siete sopraffatti da ciò che sta accadendo a voi e alla creatura.

L'UTIN potrebbe avervi dato una 'scatola del viaggio' o 'scatola dei ricordi', in modo che abbiate un posto dove conservare oggetti per voi speciali. Se non vi è stata consegnata, contattate pure il nostro Telefono Amico per farvene spedire una.

Molti genitori raccolgono oggetti nel periodo trascorso in ospedale col loro bambino, a partire dalla nascita o dal ricovero. Questi oggetti possono essere dei ricordi molto importanti per voi in futuro, anche se non volete guardarli subito. Eccone alcuni che i genitori spesso conservano:

- Braccialetto dell'ospedale
- Scheda della culla
- Fotografie che ritraggono voi, il vostro piccolo e la famiglia tutti insieme
- Un cappellino o altri indumenti speciali
- La pinza per il cordone ombelicale della creatura
- Un registro del peso e delle misure del bimbo durante la permanenza in UTIN
- La coperta in cui è stato avvolto il piccolo
- Impronte di mani e piedi
- L'adesivo o la siringa del monitor cardiaco
- Biglietti e lettere di familiari e amici
- Un diario, delle poesie o degli appunti scritti durante la permanenza in UTIN

Fare queste piccole cose positive può aiutarvi a gestire i sentimenti di stress e dolore che possono sopraffare voi genitori in questo momento. Gli oggetti, così come i momenti trascorsi con il bambino, sono preziosi per i genitori, sebbene essi possano essere dolorosi in un contesto neonatale. Avere dei ricordi da condividere con familiari e amici può inoltre aiutarvi a comprendere cosa significa per voi la morte della creatura.

Dopo il decesso, potreste desiderare di tenere il bimbo in braccio e di passare un po' di tempo con lui. Alcuni genitori sono incerti circa il vedere o il tenere in braccio il proprio bambino dopo la morte, o hanno bisogno di tempo per decidere. Qualunque decisione prendiate in merito a questo e ai ricordi che avrete del piccolo, sarà la decisione giusta per voi in quel momento.

Ognuno si sentirà in modo diverso, e non c'è una maniera giusta o sbagliata di elaborare il lutto o di ripensare al proprio bambino.

Se decidete di non rivederlo dopo la sua morte, sarete informati su dove sarà trasferito e potrete chiedere di vederlo se cambiate idea. È possibile che ci siano dei limiti di tempo per vedere il bambino, ad esempio se viene eseguita un'autopsia o un'indagine medica.

Nonni, fratelli e persone vicine a voi

Il vostro bambino potrebbe essere stato abbastanza in salute da ricevere visite in ospedale; quindi, forse i fratelli maggiori e i nonni hanno potuto vederlo prima dell'addio. Questo può essere accaduto quando la creatura stava bene o quando gli è stata predetta una vita breve. Se le persone care hanno potuto vedere il piccolo in ospedale, i ricordi che hanno creato del tempo trascorso con voi saranno qualcosa da rievocare insieme.

Può darsi che il bambino non abbia potuto ricevere visite e che quindi le persone a voi più vicine non abbiano potuto conoscerlo. Potreste scoprire che le speranze e le aspettative che gli altri avevano prima della nascita sono ciò che vi unisce. Le foto della creatura in UTIN e gli oggetti portati a casa dopo aver lasciato l'ospedale possono far conoscere questa parte della storia ai fratelli e ad altri membri della famiglia.

Se il bambino è morto in UTIN, i familiari potrebbero avere difficoltà a capire cosa dire o chiedere, ma voi potete condividere gli aspetti del periodo di degenza che ritenete importanti. Ad esempio, la frequenza con cui avete contribuito alle cure o tirato il latte, le amicizie che avete stretto in UTIN, o un rituale religioso che avete svolto prima o dopo la morte del piccolo.

I bambini che hanno fatto visita a un fratellino in UTIN possono aver bisogno di maggiore aiuto per comprendere ciò che è successo, ma possono apprezzare ancora di più l'essere coinvolti nella sua breve vita. Parlare di quanto sia stato speciale averli vicini per il fratellino li aiuterà a sentirsi coinvolti in un momento in cui forse voi stessi state ancora elaborando i vostri sentimenti. Per ulteriori idee sul sostegno ai fratelli, consultate il nostro sito web (<https://www.sands.org.uk/support-you/how-we-offer-support/support-siblings>).

Lasciare l'UTIN

Che abbiate trascorso molto tempo o solo pochi giorni o poche ore in UTIN, in ogni caso la storia del vostro bambino avrà toccato molte persone.

È normale che siate profondamente turbati all'idea di lasciare quell'ambiente e che vogliate salutare il personale e i genitori con cui avete trascorso del tempo. Anche se avete avuto solo brevi conversazioni, la loro gentilezza nei confronti di tutta la famiglia è qualcosa che potreste voler rievocare nel corso degli anni.

Alcuni genitori desiderano portare a casa il bambino per dare alla famiglia il tempo di elaborare il lutto in modo tranquillo e privato. Spesso i genitori portano a casa il piccolo direttamente dal reparto (con i relativi documenti), ma questa possibilità può dipendere dal fatto se sia necessaria un'autopsia. In questo caso, la creatura potrà tornare a casa solo una volta completata l'indagine medica. Potete scegliere di portare a casa il bimbo in auto, tenendolo in braccio, in una cesta o in un seggiolino. In alternativa, potete incaricare un'impresa di pompe funebri di prendere il piccolino all'ospedale e portarlo a casa per voi. Potete decidere quanto tempo volete che il bambino rimanga a casa con voi: alcuni genitori lo portano a casa la sera prima del funerale, ma altri ritengono sia necessario un periodo più lungo. In questo lasso di tempo, la pelle del bimbo cambierà, e questo può essere fonte di angoscia e turbamento; l'impresario funebre potrà darvi indicazioni su come tenere il bambino al fresco, soprattutto se il clima è caldo quando si trova a casa.

Non c'è alcun obbligo legale di celebrare un funerale, ma quando un bambino nasce dopo la ventiquattresima settimana, o nasce vivo in una fase della gravidanza e successivamente muore, la legge stabilisce che dev'essere cremato o sepolto. Vi verrà consegnato un certificato di morte relativo al vostro piccolo, ma dovrete prendere un appuntamento presso l'Ufficio di Stato Civile per registrare formalmente la sua nascita. L'équipe che vi ha assistiti in ospedale sarà in grado di fornirvi informazioni su come organizzare la sepoltura o la cremazione della creatura, e potrà mettervi in contatto con un'impresa funebre locale; in alternativa, potrete contattare un'impresa voi stessi.



Prendere gli oggetti del bambino sarà un aspetto importante della partenza dall'UTIN, quindi prendetevi pure del tempo per pensare a ciò che vi sta a cuore. Questo può essere un momento difficile, ma il partner, la famiglia o gli amici possono aiutarvi a renderlo più semplice preparando tutto in anticipo. Anche se andarsene può essere doloroso, potete pianificare la fine della permanenza in UTIN, predisponendo un regalo per le persone che si sono occupate del vostro piccolo. In alternativa, potete restare in contatto e chiedere il nome del personale che vi ha aiutati, per inviare loro un biglietto successivamente.

In seguito, potreste voler avere una conversazione con un membro dell'équipe che ha fatto nascere o si è presa cura del vostro bambino. Queste persone potranno parlarvi dell'assistenza al piccolo e fornirvi maggiori dettagli su aspetti che magari avete dimenticato mentre accadevano così tante cose.



L'interruzione terapeutica di gravidanza (ITG)

Definizione di ITG/IGAF

L'interruzione terapeutica di gravidanza (ITG) è anche chiamata IGAF (Interruzione di Gravidanza per Anomalia Fetale). L'ITG comprende una serie di interventi medici che comportano l'interruzione della gravidanza. Il motivo dell'interruzione può essere una diagnosi relativa al bambino oppure al genitore.

L'ITG può essere un'esperienza spaventosa ed emarginante, e molti genitori che si sono rivolti a noi hanno chiesto se fosse disponibile un supporto al lutto a causa delle particolari circostanze della loro perdita. Sappiate che il nostro sostegno è qui per voi.

Ricevere una diagnosi prenatale

La notizia di gravi problemi legati alla gravidanza sarà probabilmente inaspettata e vi lascerà forse in stato di shock; potreste inoltre provare sentimenti di tristezza, colpa e dolore nel decidere come procedere.

Mentre siete in stato di turbamento e angoscia, dovrete decidere se continuare o meno la gravidanza: si tratta di una scelta estremamente difficile per molti genitori e che nessuno dovrebbe prendere senza un sostegno.

Questo capitolo ha lo scopo di aiutarvi ad affrontare la perdita e di sostenervi durante il viaggio attraverso le emozioni che essa può comportare; se dopo la diagnosi non avete ancora deciso cosa fare, potete trovare le opzioni a vostra disposizione su <https://www.arc-uk.org/> Antenatal Results and Choices (ARC) | Support for Parents and Professionals (arc-uk.org)

Gli esami preventivi e quelli diagnostici

La salute vostra e del bambino può essere controllata durante la gravidanza attraverso esami preventivi e diagnostici; può essere utile comprendere la differenza tra le due tipologie di esame.

- Gli esami preventivi servono a rilevare se una patologia ha un'alta probabilità di presentarsi.
- Gli esami diagnostici rilevano se la patologia è effettivamente presente.

Prendere una decisione

L'interruzione terapeutica di gravidanza è una situazione complessa e impegnativa, che può evocare una varietà di sentimenti complessi, come il dolore, la solitudine e il senso di colpa. Può anche essere difficile capire con chi parlarne, perché potreste temere il giudizio delle persone a voi vicine, oltre a dover fare i conti con la pressione che il poco tempo a disposizione vi lascia per riflettere e reagire. Sands è qui per sostenervi, insieme ad altre organizzazioni come ARC, che ha una lunga esperienza nell'aiutare i genitori nel processo decisionale.

<https://www.arc-uk.org/for-parents/>

È possibile che dobbiate attendere i risultati degli esami che confermano la patologia del vostro bambino o le conseguenze che essa ha avuto sulla sua salute fino a quel momento. Potreste inoltre sentirvi sotto pressione a causa di altri fattori che vi hanno condizionati durante la gravidanza, oppure avere semplicemente bisogno di una soluzione in un momento potenzialmente molto angosciante. Gli elementi che hanno un impatto sulla decisione saranno relativi solo a voi e al piccolo, e – qualunque essi siano – sono legittimi, così come lo sono le preoccupazioni e i timori che potrete avere. Le opinioni esterne possono spesso influenzare le emozioni di alcuni genitori, che si trovano a dover affrontare pensieri e sentimenti fastidiosi come il senso di colpa e la vergogna. Siamo qui per ascoltarvi e aiutarvi a parlare delle emozioni complesse che a volte possono far parte di una risposta traumatica all'ITG, nel caso dei genitori che vivono questo tipo di perdita.

Noi di Sands sappiamo bene che il vostro bambino è molto amato e che la decisione di interrompere la gravidanza per ragioni mediche a volte è l'unica soluzione compassionevole e appropriata per voi, il piccolo e tutta la famiglia.



Come gestire le emozioni dopo l'ITG

Non esiste un modo giusto o sbagliato di affrontare il proprio percorso personale di ITG: per alcuni, decidere cosa fare dopo una diagnosi può non essere così semplice e la decisione può venire accompagnata da sentimenti ed emozioni contrastanti. Per altri, invece, sarà più semplice razionalizzare la decisione di interrompere una gravidanza per motivi medici: comprendere che le speranze e la qualità di vita del bambino sarebbero scarse permette loro di prendere la decisione con meno incertezze. L'esperienza dell'ITG è personale: a volte il dolore può presentarsi in forma di tristezza, senso di colpa e isolamento; in altri casi, i genitori possono sentirsi arrabbiati o incapaci di accettare la decisione di interrompere la gravidanza. È possibile che vi accorgiate di provare tutte

queste emozioni in momenti diversi, poiché passare da un'emozione all'altra è una risposta comune al dolore e alla perdita. I genitori con cui parliamo ci riferiscono spesso di quanto si siano sentiti isolati dopo l'esperienza dell'ITG, minimizzando sovente i propri sentimenti di sofferenza e tristezza. Sappiate che il nostro Telefono Amico e gli altri canali di supporto sono a vostra disposizione per analizzare l'esperienza di perdita e la maniera in cui vivete il dolore.

Il sostegno al lutto

Sempre più genitori sperimentano la morte di un bambino attraverso l'ITG, a causa dei progressi degli esami diagnostici ed ecografici. La comunità e il servizio di sostegno di Sands comprendono quanto tale esperienza sia difficile. Il Telefono Amico e gli altri canali di supporto sono a disposizione per parlare di come avete vissuto l'ITG ed esplorare come vi siete sentiti.

Le diverse circostanze di perdita attraverso l'ITG possono spesso lasciare i genitori nel dubbio su quali siano le opzioni a loro disposizione per organizzare il funerale e dire addio al proprio piccolo. A questo proposito, vi invitiamo a leggere il Manuale di Sostegno al Lutto: ci sono capitoli dedicati alla creazione di ricordi e a come dire addio al bambino, che possono essere utili per riflettere su questi aspetti.

La possibilità di tenere in braccio e di passare del tempo con il bimbo può essere influenzata anche dal tipo di gestazione o dal metodo di interruzione della gravidanza. Se non potete vedere il piccolino, questo non significa che non possiate creare dei ricordi di lui. La nostra comunità può fornirvi supporto e conforto su come considerare modi alternativi per farlo.

Questa può essere una parte fondamentale del processo di elaborazione della perdita e può offrirvi l'opportunità e lo spazio necessari a piangere il vostro bambino e ricordarlo. Se vi è stata data la possibilità di vederlo, è normale che vi sentiate in ansia per l'aspetto che potrebbe avere una volta nato. Può essere utile parlare con l'ostetrica o gli infermieri su cosa aspettarsi, oppure con il nostro Team di Sostegno al Lutto sui sentimenti che provate.

Le relazioni e il lutto

Noi di Sands siamo consapevoli che la perdita può avere un impatto diverso su ciascuno di noi, a causa della maniera personale in cui ognuno la affronta. Molti genitori con cui parliamo riferiscono che la morte di un figlio può creare problemi all'interno della coppia, a causa del diverso modo in cui ciascun partner la gestisce. I genitori possono talvolta avere pensieri e sentimenti differenti riguardo alla decisione di ricorrere all'ITG. Inoltre, tali sentimenti e pensieri possono cambiare – sia in loro sia in voi – man mano che affrontate la perdita del bambino.

Questo può far sì che i rapporti si facciano difficili. Alcuni genitori trovano conforto nel parlare del piccolo e della propria esperienza, mentre altri – per gestire il dolore – possono allontanarsi da chi li circonda ed evitare di pensare alla perdita.

Potreste provare rabbia verso voi stessi e gli altri dopo aver vissuto la morte di una creatura e, nel caso dell'ITG, i sentimenti possono essere influenzati anche dalla decisione di interrompere la gravidanza. Può essere necessario del tempo per consentire a voi e a coloro che vi circondano di adattarsi; non c'è un modo giusto o sbagliato di vivere il lutto, sebbene sia utile riflettere su cosa vi aiuta a comunicare desideri e bisogni all'altro mentre elaborate la perdita. Può essere di aiuto anche trovare canali di supporto che vi facciano sentire a vostro agio quando ne avete più bisogno; Sands è qui per sostenere chiunque sia stato colpito dalla morte di un bambino.

I fratelli

Mentre affrontate la morte del vostro piccolo, potreste rendervi conto che state sostenendo nel contempo altri membri della famiglia, compresi i fratelli del bimbo se avete altri figli. Questo può essere un compito difficile da svolgere quando il lutto che dovete affrontare voi è già molto doloroso e logorante.

I libri di attività per bambini pubblicati da Sands sono un modo utile per incoraggiare i fratelli a elaborare la propria sofferenza, riconoscendo che i bimbi comprendono e affrontano la perdita in maniera diversa nelle varie fasi della crescita. Queste pubblicazioni possono inoltre consentirvi di ricordare il bambino insieme ai suoi fratelli, sviluppando modalità adeguate all'età di questi ultimi, il che può essere utile per creare un legame a lungo termine per tutta la famiglia.

La famiglia e gli amici

Il nostro manuale di supporto contiene un utile capitolo dedicato ai familiari e agli amici, i quali spesso vorrebbero aiutare i genitori in lutto, ma non sono sicuri di come farlo al meglio; il supporto di Sands è disponibile anche per loro. Parlare con una persona imparziale e in totale riservatezza può essere utile a chiunque sia colpito da una perdita; il Telefono Amico offre a voi, alla famiglia e agli amici quello spazio sicuro per parlare con qualcuno onestamente delle difficoltà che si stanno attraversando.

Condividere la propria storia

Raccontare agli altri quello che è successo può essere una delle cose più complicate da fare dopo la morte del vostro bambino. E può essere ancora più faticoso se il piccolo è morto a seguito di un'ITG, perché può farvi sentire giudicati o in dovere di dare spiegazioni in un momento in cui siete già vulnerabili e in difficoltà. Alcune persone provano rimorso nel dover dare la triste notizia alla famiglia e agli amici; altri possono temere che la notizia si aggiunga a problemi già esistenti o sia un peso.

È anche utile ricordare che le emozioni e i pensieri che avete sono legittimi, e che siete in grado di capire la situazione che state vivendo e ciò che è meglio per voi e il bambino. Le altre persone possono farsi opinioni e condividerle sulla base dei loro valori e delle loro esperienze. Tuttavia, questo non significa che tali opinioni siano necessariamente corrette, e quelle persone potrebbero non capire appieno l'esperienza personale che state vivendo. In queste situazioni può essere utile riflettere sui propri bisogni e limiti, e su come proteggersi da opinioni indesiderate.

L'ITG può creare sentimenti intensi, confusi e dolorosi per voi: per questo, può essere utile pensare in anticipo a come volete raccontare agli altri la perdita che avete subito. Ad esempio, potete cercare una frase che spieghi l'accaduto e vi faccia sentire a vostro agio in situazioni in cui potreste sentirvi vulnerabili. Può fare la differenza anche pensare a quanto condividere, se ritenete che la situazione che state vivendo non sarebbe pienamente compresa da altre persone. È possibile che non vogliate essere coinvolti in conversazioni sulla perdita che avete vissuto e che possono risultare difficili. Questo è vero soprattutto se gli altri mettono in dubbio la posizione in cui vi siete trovati o le opzioni che avevate a disposizione.

I social e la stampa possono talvolta mostrare atteggiamenti poco delicati o svalutanti nei confronti delle famiglie che hanno subito questo tipo di perdita; quindi, dare priorità al proprio benessere – scegliendo con chi e cosa entrare in contatto – è fondamentale per aiutarsi a superare questo momento.

Considerazioni culturali e religiose

Interrompere una gravidanza per motivi medici è un'esperienza difficile e traumatica per la gran parte dei genitori, e può essere particolarmente complicata se sembra in contrasto con le convinzioni culturali o religiose a cui si è legati.

Ogni cultura e ogni individuo ha al suo interno le proprie convinzioni relativamente alla morte di un bambino, cosa essa significhi per la famiglia, come questa perdita sia percepita dalla comunità, e ciò di cui voi genitori avete bisogno per sentirvi sostenuti.

Non esistono due esperienze di perdita uguali, quindi è importante dar voce ai sentimenti e chiedere ciò di cui si ha bisogno. Con il lutto, la nostra identità e le relazioni con noi stessi e gli altri possono spesso venir messe in discussione; può essere utile parlarne con una persona imparziale ed estranea.

Se avete una fede religiosa, è possibile che scopriate di metterla in discussione in situazioni difficili come quella dell'interruzione di gravidanza. Potreste chiedervi perché questa cosa sta accadendo, ribellarvi o sentirvi insoddisfatti della vita, in modi che sono in contrasto con le convinzioni che avete avuto fino ad ora.

Può essere utile ricordare che i sentimenti che provate sono legittimi, e anche cercare qualcuno all'interno della vostra comunità religiosa che possa aiutarvi a superare questo momento. Dovrete individuare una persona di cui vi fidate e con cui vi sentite a vostro agio, se volete che vi sostenga nei sentimenti che provate e vi aiuti a trovare una modalità di relazionarsi con la fede dopo quanto è successo.

Ricevere supporto in questa forma può essere di aiuto anche se state vivendo la perdita con una modalità che non è in contrasto con i vostri principi culturali o religiosi. Che abbiate o meno una fede religiosa, è fondamentale avere l'opportunità di elaborare il lutto in una maniera che sia utile per voi.

Ricevere sostegno

Sands è qui per sostenere voi e la vostra famiglia dopo un'ITG, per tutto il tempo di cui avete bisogno; non c'è alcun giudizio su chi ha interrotto una gravidanza. I nostri canali di supporto, gruppi di aiuto e spazi virtuali accolgono i genitori che vogliono condividere questa esperienza, al di là di cosa abbia causato la morte del loro bambino.

Con l'aumento e il miglioramento degli interventi medici e della diagnostica prenatale, sempre più famiglie si trovano nella dolorosa posizione di accettare l'ITG come parte del percorso di gravidanza.

Sebbene molte famiglie con cui parlate abbiano avuto un bambino nato morto, una morte neonatale o altro tipo di perdita, nella nostra comunità ci sono anche famiglie colpite dall'ITG: potreste scoprire di avere in comune con loro più di quanto credete.

Possiamo sostenervi nel viaggio attraverso il dolore della morte del vostro piccolo: Sands ha molte opzioni tra cui potete scegliere e che possono essere utili in momenti diversi del percorso. Le nostre opzioni di sostegno includono il Telefono Amico, il supporto tra pari (ad es. le riunioni dei gruppi locali), le squadre di calcio Sands United, i gruppi di aiuto in rete, la comunità virtuale e il gruppo Facebook. Potete utilizzare una o tutte queste opzioni, a seconda di cosa funziona meglio per voi.



**Dire addio
al vostro
bimbo**

Nessun genitore si aspetta di dover organizzare un funerale per il proprio bimbo. Anche se è una cosa estremamente dolorosa, molti genitori hanno affermato che fare cose speciali per 'dire addio' è stato un modo per onorare il loro piccolo, per includere altre persone nella sua vita e per aiutarli a superare il lutto. Questo capitolo parla di come vedere il bambino, dargli un nome, registrare la sua morte e organizzare il suo funerale.

Vedere e tenere in braccio vostro figlio



Se la vostra creatura è vissuta per poco tempo o è stata ricoverata in unità neonatale, è possibile che l'abbiate tenuta in braccio e coccolata prima che morisse, che abbiate avuto con lei un contatto pelle a pelle, che abbiate trascorso del tempo accanto alla sua incubatrice leggendole delle storie e, se siete la madre naturale, che vi siate tirate il latte per lei.

Se il bimbo è morto prima o durante il parto, l'ostetrica o l'infermiera di solito vi chiederà se volete vederlo e tenerlo in braccio; se vi sentite di farlo ma

nessuno ve l'ha proposto, chiedete pure al personale che vi assiste.

Alcuni genitori ritengono importante vedere il proprio figlio, indipendentemente dalle sue dimensioni, dalle sue condizioni o dallo stadio in cui è morto. Alcuni genitori possono trovare strana e un po' spaventosa l'idea di vedere e tenere in braccio il piccolino, soprattutto se non hanno mai visto prima una persona morta.

Per molti genitori, il tempo trascorso con il proprio bambino diventa un ricordo molto prezioso nei mesi e negli anni successivi.

e non siete sicuri di voler vedere la creatura o siete preoccupati per l'aspetto che potrebbe avere, chiedete all'ostetrica o all'infermiera di mostrarvi una foto. Se il bimbo presenta un'anomalia visibile, potete chiedere all'ostetrica o all'infermiera di descrivervelo. È anche possibile chiedere che il piccolo venga lavato e vestito prima che voi lo vediate.

Se il bambino è morto molto tempo prima della nascita, il suo aspetto e il suo colore potrebbero essere alterati. Questi cambiamenti sono difficili da prevedere e possono influenzare il vostro desiderio di vedere la creatura. Potete chiedere all'ostetrica o all'infermiera di descriverla prima: potete sempre chiedere di vederne solo una parte, come la mano o il piede.

Se inizialmente avete deciso di non vedere vostro figlio, o se non stavate sufficientemente bene per farlo, avrete la possibilità di vederlo in seguito. Potete contattare l'ospedale e comunicare che desiderate vedere il piccolo; potete anche chiedere di vederlo più di una volta o di portarlo a casa.

È importante ricordare che non dovete prendere la stessa decisione del vostro partner: ciascun genitore deve fare ciò che ritiene giusto per lui/lei.

Dare un nome al bambino

Molti genitori decidono di dare un nome alla loro creatura, perché abbia una sua identità e per rendere più facile parlare di lei; alcuni continuano a usare il soprannome che avevano impiegato durante la gravidanza. Se un bimbo è estremamente prematuro o è morto qualche tempo prima della nascita, può essere difficile determinare il sesso, e allora potrebbe essere utile scegliere un nome che si adatti a entrambi i sessi.

Non siete obbligati a dare un nome al vostro piccolo se non vi sembra la cosa giusta da fare.

Lavare e vestire il bambino

Potete lavare e/o vestire la vostra creatura o chiedere all'ostetrica o all'infermiera di darvi una mano: per molti genitori, fare il bagnetto al piccolo e vestirlo è un'occasione speciale per prendersi cura del proprio figlio e creare ricordi preziosi.

Potete portare da casa qualcosa da far indossare al bimbo; se vostro figlio è molto piccolo, l'ospedale può fornirvi degli indumenti adatti (molti reparti ne hanno una scorta) oppure potete ordinarli sul sito www.littlebabyandco.com. Se le condizioni del bimbo rendono complicato vestirlo, considerate di avvolgerlo in una coperta o qualcosa di simile; se ne avete bisogno, potete chiedere a un'ostetrica o a un impresario funebre di aiutarvi a farlo.

Decidere il funerale del bambino

Se la vostra creatura è morta nell'utero e non aveva raggiunto le 24 settimane di gravidanza, non sarà possibile registrare ufficialmente la sua nascita; potrete però richiedere un certificato speciale a Sands.

Se il piccolo è nato morto a 24 settimane o più tardi, oppure è morto dopo la nascita, per legge siete obbligati a dargli una sepoltura o a cremarlo, ma non necessariamente a fare un funerale. La nascita del bimbo – o la nascita e la morte – dev'essere registrata dal locale ufficiale di stato civile (il personale dell'ospedale vi dirà come e dove effettuare la registrazione); l'ufficiale di stato civile vi fornirà il certificato necessario per la sepoltura o la cremazione.

Benché non esista alcun obbligo di legge di celebrare un funerale, questa può essere un'occasione per dire addio a vostro figlio in presenza di familiari e amici. Se preferite che sia l'ospedale ad occuparsene, dovrete comunicarlo prima di essere dimessi. Alcuni ospedali possono organizzare i funerali solo per i bambini morti prima della nascita; per i bambini, la maggior parte delle imprese funebri offre un funerale gratuito.

Prima del funerale

Alcuni genitori desiderano portare a casa il loro bambino prima del funerale; questo è solitamente possibile, a meno che un medico legale o un pubblico ministero non abbia ordinato un'autopsia.

Se desiderate portare la vostra creatura a casa o in altro luogo che abbia per voi un significato particolare, non esitate a parlarne con un'ostetrica o un'infermiera. Molti ospedali forniscono ai genitori un modulo da tenere con sé per dimostrare il loro diritto di portare il corpo del piccolo fuori dall'ospedale. Potreste anche voler portare il bimbo a fare una passeggiata o mostrarlo a fratelli, familiari o amici.

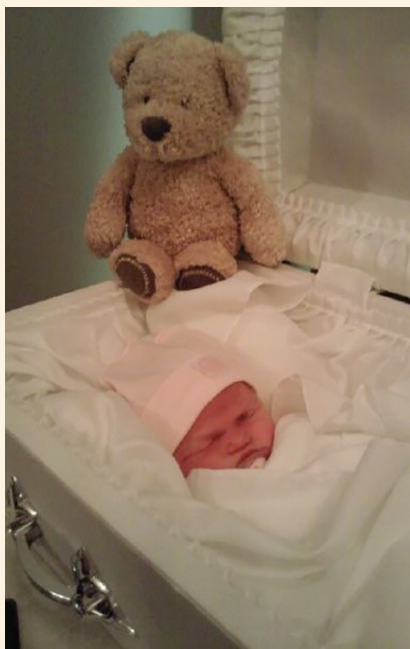
Il personale dovrebbe inoltre darvi informazioni su come tenere vostro figlio a una temperatura adeguata. Alcuni ospedali, case-ospedale pediatriche e imprese di pompe funebri dispongono di culle refrigerate (note anche come culle dell'addio). Queste culle, che potete prendere in prestito, possono aiutare a mantenere il corpo della creatura a una temperatura che ne impedisca il deterioramento.

Se il piccolo rimane in ospedale, è probabile che venga conservato nella camera mortuaria ospedaliera o in quella del reparto maternità; vi sarà permesso fargli visita, sebbene questo possa risultare più faticoso rispetto a quando eravate con lui in reparto. È anche possibile che vostro figlio si trovi in una cappella di riposo o in una stanza della camera mortuaria che ospita adulti, bambini e neonati; questo potrebbe essere più doloroso per voi.

Se il funerale è organizzato dall'ospedale, il personale vi dirà quando riportare il piccolino o quando affidarlo all'impresario funebre. Se organizzate il funerale da soli, potete tenere il bambino a casa con voi fino al momento della cerimonia. Sul nostro sito web sono disponibili alcune risorse per aiutarvi nell'organizzazione del funerale.

Preparare il bambino per il funerale

È possibile che abbiate il desiderio di lavare e vestire la vostra creatura in previsione del funerale. Se il piccolo è stato sottoposto ad autopsia, chiedete al personale dell'ospedale di dirvi cosa dovete aspettarvi. Per esempio, il personale può descrivervi dove potrebbero trovarsi le linee di sutura e darvi altri suggerimenti su come prendervi cura del bimbo. Le linee di sutura verranno coperte quando vostro figlio sarà vestito e avvolto in una coperta. In alternativa, potete chiedere al personale dell'ospedale o all'impresario funebre di aiutarvi.



A seconda delle dimensioni e delle condizioni del piccolino, potreste scegliere che venga vestito con un abito o avvolto in una coperta particolare. È possibile che vogliate mettere nella bara del bimbo degli oggetti speciali, come un peluche, delle foto, una lettera o una poesia. Alcuni genitori conservano un vestito, una coperta, un giocattolo, una lettera o una poesia identici come ricordo. Altri bambini all'interno della famiglia o vicini alla stessa potrebbero voler fare un disegno o scrivere una lettera. Tuttavia, se avete deciso di far cremare la creatura, dovrete chiedere all'impresario funebre o al crematorio cosa

è permesso mettere nella bara insieme al piccolo.

Se vostro figlio è stato in terapia intensiva neonatale, è possibile che non abbia indosso alcun vestito; molti neonati indossano solo un pannolino quando sono in incubatrice, quindi questa potrebbe essere la prima volta che lo vestite.

Accompagnare la bara del bambino alla cerimonia funebre

Se la vostra creatura si trova presso l'impresa funebre o l'ospedale, potete chiedere all'impresario funebre di accompagnarla al luogo del funerale. Se non volete un carro funebre, potete chiedere che il piccolo venga trasportato in un'auto normale. Alcune imprese di pompe funebri dispongono di auto adatte a trasportare una piccola bara e con spazio sufficiente anche per la famiglia.

Avrete inoltre la possibilità di andare a prendere il bimbo e portarlo voi stessi alla cerimonia. Se utilizzate un taxi, assicuratevi in anticipo che sia disposto a trasportare una bara. Se vostro figlio è a casa, potete portarlo direttamente voi al funerale.

La cerimonia

Se state organizzando il funerale da soli, dovrete pensare a che tipo di cerimonia desiderate avere. Per alcuni genitori in lutto, il funerale del loro piccolino sarà il primo di cui dovranno occuparsi, mentre per altri sarà il primo a cui dovranno partecipare. Le coppie a volte scoprono di volere cose diverse e hanno bisogno di tempo per prendere una decisione. È anche possibile che abbiate bisogno di tempo per discutere le vostre scelte con i membri della vostra famiglia e gli amici più stretti. Se avete avuto due o più gemelli che sono morti, potreste volere che condividano la bara e il funerale.

Se avete figli più grandi, magari volete coinvolgerli nella pianificazione del funerale del bambino. Allo stesso modo, se avete una creatura ricoverata in ospedale, potreste voler aspettare che si riprenda e portarla al funerale del fratellino. È importante che prendiate la decisione sentite come la più giusta per voi in quel momento.

Se avete bisogno di organizzare un funerale molto rapidamente per motivi religiosi o di altra natura, fatelo presente al personale dell'ospedale, il quale vi darà informazioni sulla registrazione urgente, in maniera che possiate capire se la cosa è fattibile.

I funerali organizzati dall'ospedale

Se l'ospedale si offre di organizzare il funerale del vostro bambino, non è detto che le opzioni a disposizione siano così numerose come nel caso in cui lo organizziate voi stessi.

Le cerimonie funebri che si tengono in ospedale per i neonati sono di solito guidate da uno dei cappellani della struttura. La maggior parte degli ospedali organizza una cerimonia funebre condivisa, a intervalli regolari, per tutti i neonati morti in un certo lasso di tempo. Alcuni ospedali possono organizzare una cerimonia individuale per la creatura, se voi lo preferite.

Le cerimonie funebri condivise di solito non sono confessionali e sono adatte sia a chi ha una fede, sia a chi non ce l'ha. Di solito sono chiamati a partecipare i genitori e gli eventuali invitati, e la cerimonia può svolgersi nella cappella dell'ospedale, del crematorio o del cimitero. Potete chiedere al cappellano dell'ospedale se è possibile includere una poesia, una lettura o un brano musicale che sia significativo per voi; potete inoltre portare dei fiori. L'ospedale può organizzare un funerale per il piccolo anche nel caso in cui non vi sentiate in grado di parteciparvi.

Se l'ospedale vi offre un funerale individuale, potete scegliere un cappellano della struttura o un'altra guida religiosa per condurre la cerimonia. Se non è disponibile una guida religiosa per la fede che professate, l'ospedale può consigliarvi qualcuno; potete anche scegliere una guida non religiosa.

Alcuni ospedali offrono sia sepolture che cremazioni; nelle zone in cui il costo delle tombe è molto elevato, gli ospedali potrebbero offrire solo la cremazione, oppure la sepoltura in una fossa comune.

Le sepolture

Le sepolture organizzate dall'ospedale sono spesso in una fossa comune; sebbene molti neonati vengano sepolti insieme, saranno comunque ciascuno nella propria bara; alcuni ospedali offrono ai genitori anche l'opzione di una tomba individuale. Le tombe individuali e le cremazioni individuali sono solitamente offerte ai genitori dei

bambini morti dopo la nascita oppure in una fase avanzata della gravidanza.

Molti cimiteri hanno un'area speciale dedicata alle tombe dei neonati e la maggior parte di essi pone restrizioni su ciò che può essere collocato su una tomba o intorno ad essa. Di solito non è possibile mettere una lapide o un monumento commemorativo su una fossa comune, ma potrebbe essere possibile collocarla in una zona diversa del cimitero. Qualora il funerale sia organizzato dall'ospedale, potete contattare direttamente il cimitero per chiedere informazioni sulle opzioni commemorative a vostra disposizione.

La cremazione

Una delle domande principali per i genitori che hanno optato per la cremazione è se potranno avere le ceneri della loro creatura. Ciò può dipendere da diversi fattori:

- La tipologia di cremazione – Le ceneri sono disponibili solo a seguito di cremazioni individuali; in caso di cremazione condivisa, le ceneri saranno sepolte o disperse tutte insieme in un luogo speciale del crematorio.
- Le dimensioni del bimbo – Se il bimbo era molto piccolo, la quantità di ceneri risultante dalla cremazione potrebbe essere minima; inoltre, di solito una parte delle ceneri viene assorbita nella camera di cremazione, per cui a fine procedura potrebbero non rimanerne affatto.
- Le strutture all'interno del crematorio – Alcuni crematori dispongono di strutture speciali per proteggere le ceneri anche dei bambini molto piccoli.

Può essere utile informarsi in anticipo per scegliere con calma il crematorio giusto. Le ceneri contengono i resti di tutti gli oggetti che vengono cremati assieme alla creatura all'interno della bara. Eventuali oggetti collocati sopra la bara possono essere rimossi prima che questa venga collocata nella camera di cremazione.

Potete scegliere se disperdere o seppellire le ceneri di vostro figlio in un luogo speciale per voi, lungo la vostra passeggiata preferita, oppure in un bosco. Se scegliete di seppellire o disperdere le ceneri in un crematorio, è possibile che ci siano delle regole su ciò che potete collocare vicino al punto in cui si trovano le ceneri. Tuttavia, è possibile che sia permesso mettere una targa in un altro punto del giardino del crematorio.

Al suo funerale ho indossato un abito azzurro. Volevo che nessuno vestisse di nero. Quando la sua piccola bara è stata estratta dall'auto, ho sentito il sospiro collettivo delle nostre famiglie. In quel momento, per loro è diventato tutto reale.

Gemma

I funerali organizzati da agenzie di pompe funebri

Se avete scelto di non affidare all'ospedale l'organizzazione del funerale del vostro bambino, potete rivolgervi a un'impresa di pompe funebri. Alcuni crematori effettuano cremazioni solo tramite imprese funebri; il personale ospedaliero può fornirvi i recapiti di agenzie locali specializzate in funerali per neonati.

Potete trovare informazioni anche nella Good Funeral Guide www.goodfuneralguide.co.uk o nel sito web della National Association of Funeral Directors (NAFD) all'indirizzo www.nafd.org.uk.

È importante assicurarsi che l'impresario funebre scelto sia membro di un organismo professionale come la NAFD. L'impresa funebre vi chiederà di firmare un modulo che gli consenta di ritirare la creatura dalla camera mortuaria dell'ospedale. Di solito, l'agenzia funebre può occuparsi di organizzare anche le altre pratiche burocratiche necessarie.

I moduli necessari

Se state organizzando il funerale senza l'aiuto di un'agenzia di pompe funebri in Inghilterra, Galles o Irlanda del Nord, il personale del crematorio vi fornirà i moduli da compilare (in Scozia i moduli non sono più necessari).

In Inghilterra e Galles, se il bambino è morto dopo le 24 settimane di gravidanza o entro 24 settimane dalla nascita, è necessario un modulo di cremazione firmato da un medico iscritto all'albo; l'ostetrica o il medico stesso possono darvi maggiori dettagli.

In Irlanda del Nord, se la creatura è morta dopo le 24 settimane di gravidanza o entro 24 settimane dalla nascita, avrete bisogno di un modulo di cremazione e di un certificato medico di conferma. Anche in questo caso, l'ostetrica o il medico potranno darvi maggiori informazioni.

Se il vostro piccolo ha bisogno di un'autopsia, per celebrare il funerale dovrete aspettare che questa sia stata completata. Se è stata fatta una segnalazione al medico legale (o al pubblico ministero nel caso della Scozia), il tempo di attesa potrebbe essere leggermente più lungo. Il medico legale o il pubblico ministero vi spiegherà la procedura e vi fornirà la tempistica prevista per la restituzione del bimbo.

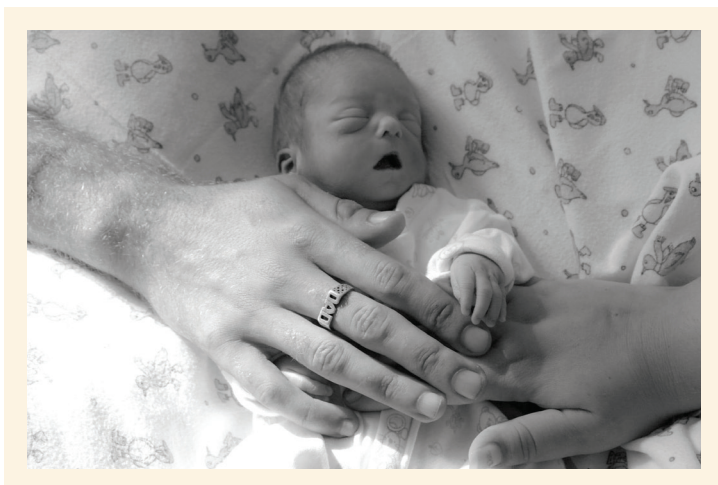
Se vostro figlio è morto prima della nascita senza completare 24 settimane di gestazione (situazione legalmente definita come 'aborto tardivo'), la sua morte non potrà essere registrata ufficialmente. Sebbene non si tratti di un documento ufficiale, Sands può comunque rilasciarvi un certificato da conservare come riconoscimento dell'esistenza del piccolino.

L'impresario funebre, il crematorio o il cimitero di solito ha bisogno di un modulo o di una lettera dell'ospedale o del medico di famiglia, che confermi che il bambino è morto prima della nascita ed entro le 24 settimane di gravidanza. A questo punto è possibile organizzare una sepoltura o una cremazione.

Il servizio funebre

Come per i funerali degli adulti, potete scegliere il tipo di funzione che desiderate – compresi il libretto della cerimonia, le letture, la musica e i fiori – e comunicare alle persone i colori che desiderate indossino al funerale. Potete anche decidere di organizzare una piccola cerimonia dopo il servizio funebre.

Se preferite non ricevere fiori al funerale, potete chiedere agli invitati di fare una donazione a un ente di beneficenza scelto da voi. Sands vi mette a disposizione delle buste funerarie e altre risorse, se ne avete la necessità. Potete anche decidere di tenere il servizio funebre in un luogo pubblico all'aperto o in uno spazio più intimo come la vostra casa o il vostro giardino. Se siete alla ricerca di una lettura per il servizio funebre, potete cercare del materiale alla pagina www.sands.org.uk/funeralresources.



Alcuni genitori chiedono a un amico o a un parente di scattare delle fotografie durante il funerale. È importante comunicare esattamente cosa volete che facciano e soprattutto se volete che non scattino fotografie in alcuni momenti della funzione. Le foto possono essere un prezioso ricordo e possono rammentarvi delle persone che sono venute a onorare la vostra creatura e a sostenervi. Esse possono anche essere utili quando i fratelli più piccoli cresceranno, o come modo per iniziare una conversazione con loro sul fratellino.

Se volete delle foto o un video della cerimonia funebre, chiedete prima il permesso all'officiante, all'impresario funebre o al personale coinvolto nella cerimonia. Di solito richieste di questo tipo sono accettabili, purché il funerale sia riservato al piccolo e non condiviso con altri.

Dopo il funerale – la cremazione

Se vostro figlio è stato cremato ed è possibile raccogliere le ceneri, avrete tempo per decidere cosa farne.

Esistono diverse opzioni per seppellire, immergere o disperdere le ceneri del bimbo:

- L'impianto di cremazione può seppellire o disperdere le ceneri in un luogo speciale nel parco del crematorio; la struttura avrà delle regole da seguire.
- Potete disperdere le ceneri in un luogo speciale per voi, come un bosco o il vostro giardino, ma prima di decidere valutate l'eventualità di cambiare casa in futuro. Potete scegliere di spargere le ceneri o immergerle nell'acqua, purché l'urna utilizzata sia biodegradabile; potete inoltre spargere fiori o petali.
- Telefonate all'ufficio locale dell'Agenzia per l'ambiente per assicurarvi che il luogo a cui state pensando rientri nelle loro indicazioni.
- Se volete conservare le ceneri, potete riporle in un'urna o in altro contenitore a vostra scelta; in aggiunta, esistono cornici che hanno uno scomparto sul retro per contenere le ceneri dietro la fotografia.

- Si può anche scegliere di far realizzare dei gioielli per contenere le ceneri

Dopo il funerale – Le sepolture

- Potrebbero essere necessari almeno sei mesi prima di poter collocare una lapide sulla tomba del vostro bambino.
- Possono esserci delle restrizioni su ciò che potete mettere sulla tomba del piccolo e intorno ad essa; contattate il cimitero per maggiori informazioni.



**Dare
supporto
agli altri
bambini**

In qualsiasi fase avvenga, la morte di una creatura può essere un grave lutto per tutta la famiglia: essa avrà un impatto sui bimbi che aspettavano un fratello o una sorella, un nipote o un cugino; sul gemello sopravvissuto e anche sui fratelli/le sorelle nati in seguito. Persino i bambini della famiglia allargata, i figli di amici intimi e i compagni di scuola possono essere condizionati da un evento del genere.

Questo capitolo prende in considerazione i possibili modi in cui condividere la notizia della morte di una creatura con i fratelli e altri bambini che potrebbero averla conosciuta o averne sentito parlare. Esso è stato scritto per i genitori, ma può essere utile anche per parenti, amici e altre persone – compresi gli insegnanti d’asilo e di scuola – che siano nella posizione di fornire supporto.

Comunicare la triste notizia

Comunicare la morte di un figlio può essere difficile e farlo con i bambini può essere particolarmente impegnativo, perché è complesso stabilire la giusta quantità di informazioni da condividere e spiegarle in maniera adatta alla loro età e alle loro capacità. Può inoltre essere faticoso rassicurare i bimbi circa una situazione che non può essere cambiata: se non vi sentite in grado di raccontare loro quello che è successo, potete chiedere a un familiare o a un amico stretto di farlo al posto vostro o di aiutarvi a farlo. Ad esempio, questa persona potrebbe spiegare cosa è successo e perché siete tristi; o spiegare perché è proprio lei, anziché voi, a doversi occupare di loro.

Se il bambino è morto in una UTIN, è possibile che ci sia un counselor, uno psicologo o un terapeuta del gioco ad aiutarvi.

Nel decidere cosa dire ai propri figli, è naturale sentirsi ansiosi e protettivi nei loro confronti; è importante considerare la loro età e capacità di comprensione, ma cercate di non lasciare che il timore di poterli turbare determini ciò che direte loro. È fondamentale che i bambini sappiano che gli è permesso piangere e che potrebbero anche vedere voi piangere. Quando parlate con i vostri figli, potete iniziare raccontando loro cosa è successo, senza entrare troppo nei dettagli; o ancora, potete dire: "Siamo tristi perché il nostro piccolo è morto. Quando qualcuno muore, significa che non lo vedremo mai più". Usate pure il nome della creatura, se ne aveva uno, e il sesso, se è noto; poi lasciatevi guidare dalle cose che i bambini vi chiederanno e fategli sapere che potranno tornare da voi per fare altre domande in qualsiasi momento. È possibile che accettino una semplice spiegazione e cambino immediatamente argomento, o che ritornino all'attività in cui erano impegnati prima: tutto questo è perfettamente normale.

I bambini piccoli che abbiano fatto visita alla creatura in terapia intensiva neonatale potrebbero aver creduto che essa sarebbe guarita e tornata a casa, ed essere confusi e angosciati perché ciò non è avvenuto. È probabile che la loro vita sia stata sconvolta dal fatto che i genitori hanno trascorso lunghi periodi di tempo con il piccolo in ospedale, ed è persino possibile che abbiano iniziato a sviluppare un rapporto tutto loro con il bimbo. È vitale incoraggiarli a parlare di come si sentono e spiegare loro perché il piccolino è morto.

Alcuni bambini potrebbero fare domande sul funerale o su dove si va quando si muore: se avete una fede religiosa, questa ispirerà le vostre risposte; magari vorrete dare spiegazioni più laiche o neutre, come "Alcuni credono..." o "Non sappiamo dove si va". Per i bimbi piccoli, concentratevi sul funerale, in modo che sappiano cosa aspettarsi: essi possono aver bisogno di essere rassicurati che il fratellino/la sorellina non può sentire nulla, altrimenti l'idea di una sepoltura o di una cremazione potrebbe spaventarli. Ad esempio, potete dire: "Quando le persone muoiono, le seppelliamo" o "Quando le persone muoiono, le cremiamo", e spiegare cosa significa.

Un modo per aiutare i bimbi più piccoli a comprendere la morte e il morire è leggere loro dei libri che trattino questi argomenti in maniera adeguata all'età; attraverso il negozio virtuale, Sands offre diverse pubblicazioni per bambini che si possono ordinare. Lo stesso vale per l'associazione Winston's Wish; in aggiunta, potete consultare la vostra biblioteca locale per trovare libri appropriati.

Essere aperti e onesti con i bambini

Persino i bimbi più piccoli di solito percepiscono quando qualcosa non va: se non gli viene detto cosa sta succedendo, potrebbero spaventarsi e pensare di essere colpevoli di avervi fatti sentire tristi.

È meglio usare un linguaggio diretto piuttosto che parole e frasi che hanno ulteriori significati: ad esempio, dire a un bambino piccolo che il fratellino/la sorellina sta dormendo può confonderlo e preoccuparlo, perché potrebbe non voler andare a letto. Analogamente, parole come 'perso' o 'andato via' possono far pensare che anche a loro possa accadere lo stesso; queste parole possono inoltre creare false speranze, come il pensiero che il piccolo possa svegliarsi o essere ritrovato. È possibile che vostro figlio si preoccupi che la stessa cosa possa accadere a lui o a voi;



similmente, dire che il fratellino/la sorellina non sta bene può spaventarlo qualora lui stesso non dovesse sentirsi bene.

Come gli adulti, anche i bambini di qualsiasi età possono provare un'ampia gamma di sentimenti, che non necessariamente si presentano in un ordine particolare o in un momento prevedibile, e che tuttavia sono complicati e contrastanti.

A volte i bambini provano sentimenti discordanti quando i genitori aspettano un altro bimbo: se si sentivano gelosi durante la gravidanza, potrebbero sentirsi in colpa dopo la morte del fratellino/della sorellina. Può essere utile cercare di rassicurare i bimbi che la morte del piccolo non è stata colpa di nessuno e che nulla di ciò che essi hanno fatto o pensato può averla causata.

Alcuni bambini possono provare rabbia nei confronti del fratellino morto/ della sorellina morta o dei propri genitori, e temere inoltre che loro stessi o altre persone care possano morire. Essi possono essere più turbati del solito nel separarsi dai genitori, soprattutto se la madre è gravemente malata o deve rimanere in ospedale.

Come gli adulti, i bambini – soprattutto i più piccoli – possono avere difficoltà nell'esprimere i sentimenti che provano; osservate il loro comportamento, specie il ritorno ad atteggiamenti tipici di un precedente stadio dello sviluppo. Per esempio, i bimbi che hanno imparato a fare i bisognini nel vasetto possono voler indossare di nuovo i pannolini o iniziare a bagnare il letto, oppure diventare appiccicosi o dipendenti. In aggiunta, è possibile che si verifichino variazioni negli schemi di alimentazione e di sonno, e una maggiore tendenza ad ammalarsi. È molto utile mantenere il più possibile una routine e dare ai bambini molte opportunità di fare domande.

È comune che i bambini esprimano i sentimenti attraverso il gioco, il disegno o la pittura: questo può darvi un'idea di ciò che essi stanno pensando e provando, oltre a dar loro l'opportunità di esprimerlo. Considerate il supporto esterno di cui i vostri figli potrebbero avere bisogno, sia da parte di parenti o amici, sia attraverso la terapia del gioco.

Professionisti come l'assistente sanitario (vostro o del bimbo), gli insegnanti o le bambinaie, devono essere informati in modo da poter sostenere il bambino di conseguenza. Winston's Wish e Child Bereavement UK sono specializzati nel supporto ai bambini in lutto e offrono varie risorse sui rispettivi siti web.

In genere i bimbi si muovono attraverso le fasi di comprensione descritte qui di seguito, ma possono esserci molte variazioni. Se un bambino ha già vissuto l'esperienza della morte di un familiare o di un amico, o ha un disturbo dell'apprendimento, questo può influenzare la loro comprensione e reazione. È importante verificare la comprensione che hanno di questo evento anche se hanno subito una perdita in precedenza.



Come spiegare a un bambino di 3 anni che la sorellina è morta? Lo abbiamo fatto sedere sul divano tra di noi. John ha cercato di spiegarglielo meglio che poteva. La cosa ha colpito lui tanto quanto noi.

Claire



Dai 2 ai 5 anni

I bimbi piccoli possono iniziare a comprendere il concetto di morte, ma non capiscono che è permanente; potrebbero aver bisogno di ripetute spiegazioni su ciò che è accaduto, per poi passare rapidamente ad altri argomenti apparentemente non correlati. È possibile che vi sentiate in ansia all'idea di dire loro che il fratellino è morto/la sorellina è morta, e che la risposta possa essere breve oppure spostarsi su cosa c'è per cena o se possono tornare a giocare. Poiché il pensare dei bambini è molto concentrato su loro stessi e sul loro mondo, essi possono aver bisogno di essere rassicurati che nulla di ciò che hanno fatto o detto ha causato

la morte del piccolo. È inoltre importante che i bimbi di questa età abbiano la possibilità di capire perché il fratellino è morto/la sorellina è morta, altrimenti potrebbero crearsi fantasie e storie molto più spaventose. I bambini possono persino fare del fratellino/della sorellina un'amicizia immaginaria; questo può risultare inquietante per voi, sebbene sia una modalità comune con cui essi affrontano la perdita.

Dai 5 agli 8 anni

Tra i 5 e gli 8 anni i bimbi iniziano a comprendere la differenza tra essere morti ed essere vivi, e tra i 7 e gli 8 anni iniziano a capire la natura definitiva della morte; a questo punto l'ansia da separazione può aumentare o tornare. I bambini potrebbero non chiedere nulla ma essere comunque molto interessati a ciò che sta accadendo e perché, quindi è fondamentale dare loro l'opportunità e il tempo di fare domande. È possibile che 'giochino' al funerale o mettano in scena situazioni in cui si verifica una morte, per aiutare sé stessi a elaborare ciò che sta accadendo; questa può essere una buona occasione per valutare la comprensione e le preoccupazioni che hanno. Cercate di rispondere in modo calmo, anche se le loro affermazioni possono essere sconvolgenti per voi.

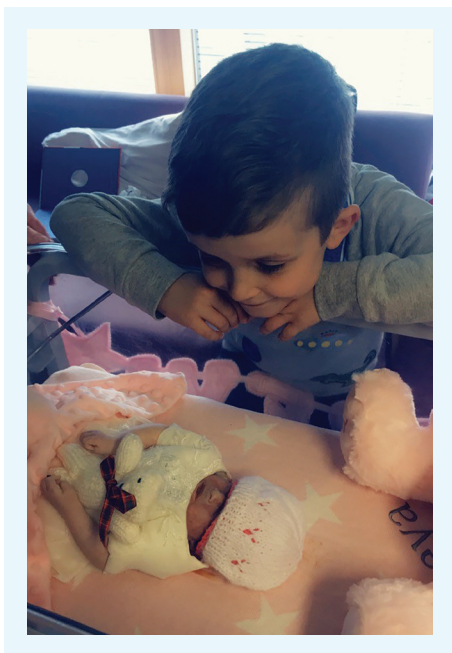
Dagli 8 ai 12 anni

La comprensione dei bambini di questa età è più vicina a quella di un adulto, benché essi possano trovare difficile capire la natura astratta della fede o di concetti meno concreti. Come i più piccoli, essi hanno ugualmente bisogno di rispondere a domande specifiche e considerano i dettagli molto rilevanti. Essi possono diventare più ansiosi riguardo alla loro stessa mortalità e a quella di chi li circonda. Per questo è fondamentale ascoltare e riconoscere le loro preoccupazioni, inserendole in un contesto realistico.

Può essere utile che i bimbi si esercitino a rispondere alle domande provenienti da altri bambini, usando le informazioni e il linguaggio con cui si sentono a proprio agio.

Gli adolescenti

In questa età continua l'ansia per la mortalità propria e delle persone vicine; questo, unito al naturale bisogno di indipendenza, può rappresentare un problema. Gli adolescenti possono reagire assumendo comportamenti sempre più rischiosi e arrabbiandosi più facilmente. Questo può essere molto difficile per i genitori in un momento in cui essi si sentono probabilmente più ansiosi e protettivi nei confronti degli altri figli. Interrogarsi sul senso della vita è una parte importante dell'adolescenza e il lutto può avere un forte impatto su tale processo; questo può talvolta sfociare in depressione. Per gli adolescenti può essere più facile parlare con gli amici o con un adulto fidato piuttosto che con i genitori. Perciò può essere utile pensare a una persona adatta e sostenere l'adolescente per suo tramite. Gli adolescenti nelle famiglie ricomposte possono sentirsi molto combattuti riguardo al ruolo che ricoprono nella famiglia e aver bisogno di più rassicurazioni del solito.



Informare i genitori di altri bambini

Potreste voler informare anche i genitori degli amici più stretti dei bimbi più piccoli, in modo che cerchino di capire se il comportamento o l'umore dei vostri figli cambia; se essi non hanno mai parlato della morte con i figli, è possibile che abbiano bisogno di tempo per pensare a cosa dire.

Alcuni genitori potrebbero offrire aiuto invitando i vostri figli a giocare o a mangiare da loro; tuttavia, è anche possibile che altri genitori decidano di tenere le distanze per 'proteggere' il

proprio figlio dal contatto con la morte in giovane età. Questo può essere doloroso per voi e vostro figlio, che potrebbe aver bisogno di essere rassicurato di non aver fatto nulla di male.

Come coinvolgere i bambini

Ci sono diversi modi per coinvolgere i bambini e aiutarli a sentirsi parte di ciò che accade intorno a loro. Ad esempio, potreste chiedergli se hanno voglia di venire in ospedale a vedere il piccolo e a salutarlo. Se avete intenzione di portare il neonato a casa, potete spiegare che è per permettere a tutta la famiglia di salutarlo insieme. A seconda dell'età dei figli, potete portarlo al funerale e incoraggiarlo a partecipare alla cerimonia.

Molti genitori raccolgono oggetti ricordo della propria creatura, che possono essere conservati in una scatola apposita; anche i bambini potrebbero voler aggiungere qualcosa alla scatola. A seconda dell'età, essi possono decidere di fare un disegno o un dipinto, oppure scrivere una poesia o una lettera, o regalare al fratellino/alla sorellina un peluche da mettere nella bara o conservare nella scatola dei ricordi. È possibile che i bimbi vogliano contribuire alla realizzazione di una scatola per tutta la famiglia, o crearne una da zero, o anche farsi fotografare con il fratellino/la sorellina.

Nei mesi successivi al funerale, potreste portare i vostri figli a visitare la tomba del fratellino/della sorellina o il luogo dove avete sparso le sue ceneri o piantato alberi commemorativi. È possibile che i bambini vogliano portare qualcosa di speciale da lasciare sulla tomba del fratellino/della sorellina; tuttavia, alcuni luoghi pongono restrizioni su ciò che può essere deposto sulla tomba. Ad esempio, possono non essere ammessi oggetti come palloncini, peluche, immagini o campanelli a vento; è bene dunque informarsi in anticipo su eventuali restrizioni, per evitare di deludere un bimbo che voglia portare con sé un oggetto speciale.

Anniversari, commemorazioni e celebrazioni familiari

Le date importanti – come l'anniversario della data in cui il piccolo è nato, è morto o sarebbe dovuto nascere – oppure le occasioni tradizionalmente celebrate con la famiglia – come le feste comandate – possono essere particolarmente tristi per i genitori. Può essere utile parlare in anticipo con i bambini di tutte le date del calendario che potranno essere più difficili di altre, in maniera che essi siano consapevoli che potreste sentirvi di nuovo tristi per un po'. Non stupitevi se le date significative e il periodo che le precede scatenano sentimenti di dolore anche nei bimbi.

Le vacanze e gli altri momenti in cui le famiglie si riuniscono possono essere quelli in cui si sente particolarmente la mancanza del piccolo. I compleanni dei familiari, e in particolare quelli di un gemello sopravvissuto, possono essere dolcissimi. Alcune famiglie fanno qualcosa di speciale per ricordare la loro creatura in queste occasioni, come accendere una candela o scegliere insieme una decorazione particolare.

Molte famiglie festeggiano compleanni, anniversari o altre occasioni speciali accendendo una candela, preparando una torta o visitando un luogo speciale, come la tomba del piccolo, il luogo in cui sono state sparse le sue ceneri o altro luogo strettamente associato a lui. Se festeggiate il Natale, appendere una calza per il bambino o mettere degli ornamenti sull'albero in sua memoria potrebbe aiutare gli altri bimbi. Questi possono essere coinvolti in una qualsiasi di queste attività e ciò può dare loro conforto e un modo per riconoscere la sofferenza provata da tutta la famiglia.

Potreste volere un po' di tempo per voi stessi ogni volta che il dolore riaffiora: può essere utile spiegare ai bambini il perché di questa esigenza, piuttosto che rischiare di creare ulteriore turbamento e confusione in un momento in cui le emozioni sono già molto forti.

Sfide fisiche ed emotive

Probabilmente ci sono poche esperienze paragonabili al trauma per la perdita di un figlio; per questo, oltre alle incombenze pratiche che possono occupare le prime settimane, ci sarà un significativo impatto fisico ed emotivo su di voi e sulla vostra famiglia.

Le sfide fisiche

Se siete la madre naturale, dovrete riprendervi dall'impatto fisico della nascita della creatura, proprio come fareste se fosse viva; il vostro corpo si sarà infatti preparato per un bimbo vivo e non si accorgerà che invece è morto. Se avete problemi di salute dopo la nascita del piccolo, è fondamentale che riceviate le cure mediche di cui avete bisogno.

Potreste scoprire che state producendo latte in preparazione all'allattamento, il che può essere molto doloroso, sia fisicamente che emotivamente; se il bambino è morto durante le cure neonatali, forse avete già iniziato ad allattare, o direttamente o tirandovi il latte.

Potete considerare di donare il latte a una banca del latte: questo può essere di aiuto a quelle madri che non sono state in grado di produrne perché i loro figli sono nati molto prematuri. Un membro dell'équipe sanitaria potrà parlarvi di questo tipo di donazione; ci sono informazioni anche sul sito web della United Kingdom Association for Milk Banking (UKAMB): www.ukamb.org. Potete decidere di lasciare al corpo il tempo necessario per smettere di produrre latte in modo naturale o, se preferite, potete richiedere un farmaco per rallentare la produzione di latte.

Per i genitori il lutto può essere estenuante: è possibile che vi sentiate svuotati, sia fisicamente che emotivamente, oppure stanchi per lo shock di scoprire che la creatura è morta, per le decisioni che avete dovuto prendere o per via del travaglio.

È possibile, inoltre, che abbiate subito lo stress di percorrere lunghe distanze da e verso casa per raggiungere l'Unità di Terapia Intensiva

Neonatale o gli appuntamenti; e comunicare agli altri che vostro figlio è morto potrebbe essere stato molto gravoso.

Altre reazioni fisiche possono essere perdita di appetito, incapacità di badare a voi stessi, oppure insonnia; se possibile, chiedete a parenti e amici di aiutarvi a badare agli altri bimbi che avete, e a svolgere attività quotidiane come fare la spesa, cucinare e pulire.

Se avete avuto due o più gemelli, è possibile che vi troviate di fronte a una situazione in cui sono tutti morti oppure uno o più di uno è sopravvissuto. Se anche i piccolini sopravvissuti non stanno bene e sono ricoverati in neonatologia, potreste sentirvi esausti, nel tentativo di concentrarvi sui loro bisogni e nel contempo di elaborare il lutto per i bambini che avete perso. A volte, i gemelli che non stanno bene possono essere ricoverati in centri specializzati differenti, collocati in parti diverse del Paese; fargli visita, gestendo al contempo gli aspetti pratici ed emotivi della perdita, può essere estremamente doloroso.

I rapporti sessuali

Quando si è in lutto per la morte di un figlio, i sentimenti possono essere molto complicati e variare notevolmente da persona a persona; essi possono avere un impatto sulla salute fisica e influenzare il contatto fisico con il partner. È possibile che fare sesso causi ansia in quanto si associa questa attività al concepimento del bimbo; cercate di accettare questi sentimenti invece che combatterli, e di resistere alla pressione di essere 'forti'.

È possibile che alcuni non si sentano pronti o in grado di fare sesso, altri possono invece percepirlo come esperienza confortante o rassicurante, mentre per altri ancora il dolore può portare alla perdita del desiderio sessuale. In particolare, le madri possono sentire che il loro corpo le ha 'deluse', e l'autostima e il valore di sé possono risentirne; il corpo della madre può inoltre presentare nuove cicatrici e cambiamenti, che vengono amplificati dalla perdita della creatura.

Nel valutare quando avere rapporti sessuali, è importante che la madre sia guarita da eventuali interventi chirurgici, e che la cervice (cioè il collo dell'utero) sia di nuovo chiusa, altrimenti il sesso potrebbe causare infezioni. Anche il sesso orale, quando è la madre a riceverlo, dovrebbe essere evitato, in quanto c'è un piccolo ma serio rischio che l'aria entri nel flusso sanguigno della madre, e questo può esserle fatale.

La guarigione fisica dal parto richiede di solito circa sei settimane, ma il dolore, il lutto e l'impatto psicologico possono influire sulla risposta fisica; per esempio, la secchezza vaginale e l'incapacità di avere un'erezione sono risposte fisiche comuni al trauma. A volte, durante la convalescenza, la vicinanza fisica è sufficiente.

Spesso si aspetta la visita di controllo alla sesta settimana prima di pensare di avere di nuovo rapporti sessuali, ma alcuni aspettano molto di più; si tratta di un periodo complicato e angosciante, quindi siate pazienti con voi stessi e con l'altro. Potreste considerare di parlare con l'ostetrica o con il medico delle opzioni contraccettive, se questo è importante per voi e il vostro partner.

Se sentite il bisogno di un aiuto professionale, potete contattare il nostro Telefono Amico o rivolgervi al medico di famiglia per capire come accedere alla consulenza psicosessuale.

Le sfide emotive

L'impatto emotivo della perdita di un bambino è di lunga durata: è possibile che proviate shock, torpore, rabbia, risentimento, tristezza, vuoto, senso di colpa, auto-colpevolizzazione, perdita di autostima e molte altre emozioni. Sebbene difficile da accettare, è fondamentale elaborare il lutto e fare quanto necessario per ricevere supporto. Alcune persone possono cambiare argomento se si parla di vostro figlio o dire inconsapevolmente cose prive di tatto e offensive; oppure potrebbero non sapere cosa dire, o temere di causare ulteriore sofferenza. Molti genitori affermano che alcuni amici e conoscenti attraversano la strada per evitare di parlare con loro, o smettono di parlarci del tutto; può essere utile guardare questo video animato e consigliarlo a parenti e amici, in modo che possano sostenervi al meglio: <https://www.sands.org.uk/finding-words>

Ci sono molti modi per esprimere il dolore: questi variano da persona a persona e possono anche cambiare nel tempo; capire ciò di cui avete bisogno vi sarà utile per elaborare la sofferenza nella maniera più adatta a voi.

Molti genitori si rivolgono a noi per avere aiuto. Potete contattare il nostro Telefono Amico, condividere le vostre esperienze nella comunità virtuale, unirvi a un gruppo di supporto locale per conoscere altri genitori e familiari in lutto, contattare un referente Sands, o scaricare l'App di Sostegno al Lutto.

L'aiuto di Sands è disponibile per tutto il tempo necessario.

“Dopo la perdita di Rachel era chiaro che avevo problemi di salute mentale. Non dormivo bene e avevo ricordi spaventosi, sia del travaglio sia del reparto di osservazione. Sentire il pianto dei neonati creava in me un panico da cui dovevo fuggire. L'ambiente in cui ero stata assistita e l'impossibilità di parlare del parto mi creavano incubi, tanto nella veglia quanto nel sonno.

Cheryl

È possibile che siate addolorati per la perdita della creatura, e allo stesso tempo delle speranze e dei sogni che avevate. Fino agli anni '80, la morte di un bimbo era spesso sminuita e i genitori coinvolti non ricevevano molta comprensione o supporto; è probabile che venisse loro detto di dimenticare il piccolo, di averne un altro e di andare avanti come se niente fosse.



In ogni caso, pur con un'assistenza attenta e di supporto, il dolore che segue la morte di un bambino può rimanere a lungo.

È normale provare forti emozioni di tristezza e perdita, ma è possibile che il lutto si protragga più a lungo del previsto: se dopo diversi mesi avete ancora difficoltà a gestire la vita quotidiana o a lavorare, potrebbe valer la pena cercare un supporto professionale.

Potete anche prendere appuntamento con il medico di famiglia per spiegarli come vi sentite e, se necessario, egli potrà indirizzarvi verso un sostegno specialistico; in alternativa, potete richiedere una consulenza direttamente.

È possibile che conosciate già qualcuno che ha vissuto la morte di una creatura o che abbiate avuto questa esperienza in precedenza. Paragonare la vostra sofferenza a quella di un altro genitore o a quella che avete provato in passato può non essere utile, perché ogni dolore è diverso e ognuno lo vive in modo differente; tuttavia, può esservi utile parlare dell'esperienza che state vivendo.

Esistono varie teorie sul lutto: ne includiamo qui due, perché possono aiutarvi a capire ed esplorare la tristezza nel corso del tempo; non ci si aspetta, in alcuna fase del percorso, che vi sentiate 'bene' o 'normali'.

“ Mio marito era già tornato al lavoro e credo che questo gli sia stato utile per rimanere concentrato; i miei figli, da parte loro, erano tornati a scuola. Io invece ero in congedo di maternità, ma non avevo un piccolo da accudire; e così sono sprofondata sempre di più nel dolore. Quando abbiamo scoperto che la morte di Rebecca era stata causata da complicazioni, questo ha aggiunto un enorme senso di colpa che mi ha letteralmente consumata..

Natasha

La teoria di Elisabeth Kübler-Ross parla delle cinque fasi del lutto, ossia rifiuto, rabbia, contrattazione, depressione e accettazione; esse non si presentano sempre una dopo l'altra e ci si può trovare in una fase X in qualsiasi momento, o magari vivere una combinazione di diverse fasi.



Il modello di Lois Tonkin parla invece di 'crescita attorno al lutto': l'idea è che il lutto rimanga immutato e che la vita cresca intorno ad esso.



Il verde rappresenta il lutto e il barattolo simboleggia il progresso della vita intorno al lutto. La sofferenza per la perdita di un bambino dapprima occupa la quasi totalità del vostro essere; con il passare del tempo il dolore non diminuisce, ma con il giusto sostegno altri aspetti della vita crescono intorno ad esso, facendo sì che troviate una nuova normalità.



Rientrare al lavoro

Il dolore per la morte di un figlio è cosa molto personale e ciascuno lo affronta in modo diverso; questa sezione approfondisce alcune esperienze che genitori sopravvissuti ai propri figli hanno condiviso con noi, ma la vostra situazione potrebbe ovviamente essere diversa.

In questo capitolo si utilizza il termine 'dirigente': si tratta di un superiore che al lavoro ha responsabilità diretta di voi; a seconda del luogo in cui lavorate, può trattarsi di un capo reparto, di un ufficiale comandante, o semplicemente della persona che chiamate 'capo'. Se siete lavoratori autonomi, oltre ai suggerimenti riportati qui, potreste trovare utile leggere anche i consigli pratici contenuti nella pubblicazione *Il lutto sul luogo di lavoro – Guida e strumenti per dirigenti*.

I datori di lavoro e le organizzazioni medio-grandi dispongono probabilmente di un ufficio risorse umane in grado di fornire consigli. In alcuni casi esistono anche programmi di assistenza ai dipendenti, addetti al benessere, cappellani o altre figure in grado di fornire supporto. Qualora non sappiate se questo vale anche per il luogo in cui lavorate, potete chiedere al capo.

Informare il datore di lavoro e i colleghi

La perdita di una gravidanza o di un bambino è un'esperienza molto personale e spetta soltanto a voi decidere cosa condividere. Il dirigente e l'ufficio risorse umane (se ne avete uno) hanno il diritto di sapere perché siete assenti dal lavoro, ma – al di là di questo – siete liberi di condividere i dettagli nella misura che vi fa sentire a vostro agio.

Molti genitori in lutto ritengono utile che gli altri sappiano cosa è successo, perché solo in questo modo è più probabile che si comportino in maniera attenta e siano in grado di offrire sostegno. Tuttavia, altri hanno bisogno di una maggiore riservatezza.

È possibile che al lavoro ci siano altre persone che hanno subito la perdita di una gravidanza o di un bambino, ma che non l'hanno mai rivelata.

Anche qualora vogliate che i colleghi sappiano cosa è successo, potreste comunque sentirvi incerti su come condividere la notizia; se non volete farlo voi stessi, potete chiedere al capo di informare gli altri per conto vostro. Nella pubblicazione Il lutto sul luogo di lavoro – Guida e strumenti per dirigenti sono disponibili dei modelli di e-mail che possono essere utili. Concordate pure con il capo quali informazioni condividere, quando e con chi; ad esempio, se avete dato un nome alla creatura e volete che venga usato, oppure se preferite che gli altri non lo conoscano, assicuratevi di informare il dirigente.

Essere onesti con sé stessi e il proprio dirigente

Le prime fasi della perdita possono essere molto impegnative: sopra ogni cosa, siate gentili con voi stessi, ma anche onesti con voi stessi e con il vostro capo riguardo al lavoro che siete effettivamente in grado di svolgere. Questi non deve fare supposizioni su come vi sentite in base a ciò che vi è successo, alla durata della gravidanza, al fatto se abbiate partorito o se siate il partner.

Ci possono essere momenti particolarmente difficili, come il compleanno del bimbo, la data presunta di nascita o gli anniversari; anche il periodo che precede queste date può essere impegnativo, per cui potreste voler prendere ferie per concedervi un po' di spazio. I sentimenti che possono manifestarsi prima, durante o dopo queste date chiave non sono un segno che il dolore sta 'peggiorando': quando si è in lutto, è normale provare molte emozioni diverse e passare rapidamente da un'emozione all'altra.

A seguito della gravidanza, potrebbe essere necessario sottoporsi a visite mediche; se è in corso una revisione dell'assistenza o un'indagine medica per scoprire perché il piccolo è morto, questo può essere emotivamente impegnativo.

Se comunicate al dirigente cosa sta accadendo e quando avete bisogno di ferie, egli sarà in grado di capirvi e sostenervi meglio. Se ritenete di non ricevere aiuto adeguato, il capo potrà trovare utile la pubblicazione Il lutto sul luogo di lavoro – Guida e strumenti per dirigenti e colleghi o anche i nostri corsi di formazione. Molti dirigenti sono ben lieti di ricevere indicazioni, soprattutto se non hanno mai lavorato prima con colleghi che hanno subito la perdita di una gravidanza o di un neonato. Tuttavia, se avete bisogno di aiuto per comunicare le vostre esigenze al capo, il nostro Team di Servizi di Sostegno al Lutto può aiutarvi a riflettere sul modo migliore per farlo.

Quando tornare al lavoro

Ricominciare a lavorare può suscitare una serie di emozioni diverse: dopo la perdita di un figlio, alcuni genitori non vedono l'ora di riprendere l'attività lavorativa per distrarsi o per ritrovare un senso di 'normalità', mentre altri trovano questa prospettiva molto avvilente.

Alcuni studi mostrano che:

- le donne hanno bisogno di un'aspettativa anche di 8 settimane dopo un aborto spontaneo;
- il 10% dei genitori smette di lavorare per 6 mesi dopo la nascita di un bambino morto;
- il 38% delle madri e il 21% dei partner riducono l'orario lavorativo dopo la nascita di un bimbo morto.

È quindi importante assentarsi per tutto il tempo necessario; molti trovano utile un ritorno graduale all'attività lavorativa o una riduzione dell'orario. Un buon datore di lavoro si renderà conto che è meglio per tutti se rientrate quando vi sentite davvero pronti, poiché se cercate di fare troppe cose troppo presto non sarete efficienti e nel lungo termine potreste aver bisogno di più tempo libero.

Ulteriori sfide possono derivare da specifiche occupazioni, ad esempio: il lavoro fisico svolto quando il corpo si sta ancora riprendendo dal parto o mentre si sta sperimentando la stanchezza che spesso accompagna il lutto; il lavoro che porta a contatto con situazioni emotivamente logoranti o che rispecchiano la propria esperienza della gravidanza o del parto; il lavoro in ambito sanitario o a stretto contatto con bambini piccoli; o ancora, il lavoro che richiede di viaggiare e di stare separati dal partner o da altri membri della famiglia. Anche in questo caso, è importante essere il più possibile onesti con il vostro capo e valutare le diverse mansioni che potrebbero essere più semplici da svolgere o più adatte a voi.

“*Tornare a lavorare è stata una decisione del tutto mia e ho ritenuto che fosse il momento giusto per provarci, con la consapevolezza che al mio ritorno avrei potuto scoprire che era troppo presto e che avevo bisogno di più tempo libero.*”

Andrew

Alcuni datori di lavoro vi offriranno i diritti minimi previsti per legge, mentre altri saranno più generosi e flessibili. I diritti variano leggermente nelle diverse nazioni del Regno Unito, e le leggi cambiano nel tempo, quindi controllate le informazioni più recenti e domandate al dirigente a quali congedi, retribuzioni, benefici e adeguamenti avete diritto.

Con tante cose a cui pensare, potrebbe essere difficile ricordare i dettagli, quindi chiedete pure al capo di mettervi tutto per iscritto, in modo da poter rivedere in seguito ciò che è stato detto e avere tempo per prendere decisioni.

I festeggiamenti

È importante che vi diate il permesso di ‘dissociarvi’ dalle celebrazioni che trovate difficili e che hanno luogo al lavoro. Potreste avere colleghi che sono in dolce attesa o che hanno dei neonati, e che vogliono condividere il proprio entusiasmo. Anche gli incontri di socializzazione – soprattutto in periodi delicati come il Natale o altre feste religiose, o in coincidenza di anniversari – possono rappresentare una sfida.



Nel contempo, se vi sentite isolati, perché lavorate a distanza o perché dei colleghi premurosi non sanno se includervi nelle conversazioni e nelle attività, parlatene con il dirigente; questi dovrebbe avere incontri periodici con voi dopo il vostro rientro.

Dovete poter percepire il luogo di lavoro come un posto protetto. Se lavorate a una scrivania, potete scegliere di esporre una fotografia o un oggetto con il nome del bambino, in modo da sentirlo vicino a voi; questo può fare la differenza qualora non sia possibile farlo a casa. Lo spazio in cui lavorate potrebbe essere condiviso con altre persone che possono sentirsi a disagio nel vedere fotografie, e ciò può essere dovuto a diverse ragioni.

Alcuni genitori in lutto preferiscono non esporre nulla di privato, o possono non avere uno spazio per farlo; ci sono però altri modi per tenere vicini i ricordi, ad esempio indossare un gioiello speciale, o tenere in tasca o nel portafogli qualcosa che appartiene al bambino.

Esprimere le proprie emozioni

Dopo la morte di un figlio, alcuni temono di non essere 'professionali' se mostrano le proprie emozioni, ma ogni buon capo vorrà sostenervi al meglio. Può essere utile recarsi sul luogo di lavoro per vedere i colleghi informalmente prima di riprendere a lavorare, perché questo può aiutare a superare eventuali preoccupazioni legate al rivederli per la prima volta.

Se siete preoccupati di mettervi a piangere davanti a un collega o a un dirigente, provate a immaginare come reagireste se foste al posto loro: così come voi vorreste sostenere gli altri, ricordate che anche loro vorranno aiutare voi. Non sempre sapranno qual è la maniera migliore per farlo e a volte potranno sbagliare, ma la maggior parte delle persone sarà sinceramente preoccupata, vorrà aiutarvi e sarà felice di prendere esempio da voi.



Una delle emozioni che possono derivare dal lutto è il senso di colpa: potreste sentirvi colpevoli o avere la sensazione di deludere i colleghi se pensate di non svolgere il vostro lavoro in modo adeguato, o se non siete produttivi come una volta. Anche per questo motivo è necessario che discutiate con il dirigente del carico di lavoro, delle responsabilità e degli orari che avete, in maniera che le aspettative siano realistiche e l'incarico che vi viene assegnato non metta a rischio né voi stessi né gli altri. Persino i più banali compiti quotidiani possono talvolta sembrare opprimenti, quindi cercate di vedere ogni passo che fate come un risultato positivo.



Informazioni e sostegno per parenti e amici

Questo capitolo è scritto per i nonni, i cugini, gli zii, i colleghi e gli amici dei genitori. Ciascuno di voi può aver avuto un rapporto diverso con il bambino e la sua famiglia. Siamo molto dispiaciuti che una creatura importante per voi sia morta.

Sappiamo che questo è un momento molto triste e difficile per i genitori del piccolo, per voi e per tutta la famiglia. È fondamentale che riceviate un sostegno, se ne avete bisogno, e che vi rendiate conto dell'impatto che questa morte ha avuto su di voi e su coloro che vi circondano.

Il lutto per il bimbo

La morte di un figlio in qualsiasi momento della gravidanza è una grave perdita per i suoi genitori. Tuttavia, spesso non si comprende appieno l'impatto che questa morte ha sull'intera famiglia. Non tutti capiscono la necessità di lasciar elaborare il lutto agli altri membri della famiglia o agli amici più stretti, oppure di condividere la loro sofferenza.

Alcuni cambiano argomento se si parla del bambino, oppure dicono inconsapevolmente cose prive di tatto o anche offensive; spesso non sanno cosa dire o hanno paura di causare ulteriore sofferenza. Molti genitori in lutto raccontano che alcuni amici e conoscenti attraversano la strada per evitare di fare conversazione, oppure smettono del tutto di parlare con loro; potreste rendervi conto che alcune persone fanno lo stesso con voi. Può esservi utile vedere questa animazione:

<https://www.sands.org.uk/finding-words>.

È possibile che siate in lutto per la perdita sia della creatura sia delle speranze e dei sogni che avevate, o che soffriate anche per i genitori. Può essere estremamente sconvolgente vedere una persona cara in difficoltà e non poter proteggerla né alleviare il suo dolore. Se siete parenti, potreste inoltre provare dolorosi sensi di colpa se il piccolo era affetto da una condizione ereditaria, sebbene nessuno avrebbe potuto fare nulla per evitarla.

Per alcuni parenti e amici, la morte del bimbo può anche far riaffiorare memorie dolorose della propria esperienza di perdita di un figlio. Fino agli anni '80, la morte di un bambino spesso non era riconosciuta come traumatica e la maggior parte dei genitori non riceveva molta comprensione o supporto. È probabile che ai genitori sia stato detto di dimenticare la loro creatura, di averne un'altra e di andare avanti come se non fosse successo nulla. È possibile che non sia stato loro permesso di vedere o tenere in braccio il piccolo, né di creare ricordi speciali con lui. Tuttavia, persino con un'assistenza attenta e di effettivo supporto, il dolore che segue la morte di un bimbo rimane e può risvegliarsi anche molti anni dopo.

È normale provare forti emozioni di tristezza e perdita: per questo vi invitiamo ad accedere alle risorse di aiuto e al nostro Telefono Amico. Se avete difficoltà a gestire la vita quotidiana o il lavoro, potreste voler cercare un aiuto professionale. Potete prendere appuntamento con il vostro medico di famiglia e spiegargli come vi sentite. Se necessario, il medico può indirizzarvi verso un aiuto specializzato, oppure potete richiedere una consulenza direttamente. Contattate il nostro Team di Sostegno al Lutto per ricevere assistenza.

L'assistenza da parte degli operatori sanitari

Ai genitori viene solitamente offerta una serie di opzioni sulla tipologia di parto, sui ricordi che desiderano creare e sul tempo che vogliono trascorrere con il proprio figlio. Non esistono decisioni giuste o sbagliate, e i genitori devono scegliere ciò che è meglio per loro stessi. A seconda della situazione, anche voi potreste essere invitati a partecipare. È sempre importante cercare di prendere spunto dai genitori, piuttosto che imporre loro le proprie opinioni o esigenze.

I dettagli sul travaglio e sul parto sono riportati nel capitolo *Partorire il vostro bambino*.

Vedere e tenere in braccio la creatura

Se un bimbo è nato morto o è deceduto poco dopo la nascita, ai genitori viene chiesto se desiderano vederlo e tenerlo in braccio. Per molti di loro, il tempo trascorso con il proprio figlio diventa un ricordo prezioso; tuttavia, non tutti scelgono di vederlo. I genitori potrebbero chiedervi se anche voi volete vedere e tenere in braccio il loro bambino. Se lo fanno e voi sentite che è una cosa che vi piacerebbe fare, vedere la creatura può regalarvi memorie preziose da condividere con i genitori in futuro. Anche per i genitori può essere utile che qualcun altro abbia visto e magari tenuto in braccio il piccolo. Se loro vi invitano a vedere o tenere in braccio il loro figlio e voi non vi sentite in grado di farlo, è importante comunicarglielo nel modo più delicato possibile.



Se il bimbo è morto in neonatologia, è possibile che lo abbiate già visto e tenuto in braccio quando era vivo, che gli abbiate fatto visita in ospedale e comprato dei regali, o che lo abbiate visto in un'incubatrice con tanti tubi e con indosso solo un pannolino. Questa potrebbe essere la prima volta che lo vedete vestito e senza tubi.

Creare ricordi

I genitori potrebbero voler creare dei ricordi del loro bambino e, a seconda di ciò che decideranno, anche voi potete chiedere di crearne di vostri; è possibile che anche voi desideriate una foto da conservare e magari da esporre in casa.

Se i genitori decidono di farsi scattare delle foto, queste possono includere immagini della creatura da sola, con uno o entrambi i genitori, con i fratelli, con voi o con altri membri della famiglia.

Ricordare il bimbo

Oltre ai genitori, anche molti familiari e amici provano un'ondata di tristezza quando altri bambini che conoscono, nati nello stesso periodo, iniziano la scuola materna o elementare, oppure diventano autonomi; i progressi di un figlio vivo ricordano inevitabilmente ciò che avrebbe potuto essere. È possibile che vogliate ricordare il bambino nei vari anniversari, sia per conto vostro sia assieme ai suoi genitori.

Offrire sostegno

Dare aiuto può sembrare complicato: la misura in cui volete o vi sentite in grado di essere coinvolti può essere influenzata dalla vostra relazione con i genitori del bambino, nonché dalla maniera in cui avete affrontato problemi e lutti condivisi in passato.

Alcuni genitori hanno bisogno di tempo e privacy e preferiscono risolvere le cose da soli; essi potrebbero voler parlare con voi oppure preferire qualcun altro, o ancora utilizzare uno dei nostri servizi di supporto al lutto.

È importante ascoltare i genitori per capire di quale supporto hanno bisogno: ognuno vive la perdita in maniera diversa, quindi offrire una forma di aiuto che per voi sarebbe stata utile in quella stessa situazione potrebbe non funzionare per loro.

Se rifiutano le vostre offerte di aiuto o vogliono stare da soli, è possibile che vi sentiate feriti o esclusi; tuttavia, è necessario che essi facciano ciò che sentono giusto in quel momento. Questo non significa che non apprezzeranno gli ulteriori sforzi che potrete fare per aiutarli quando saranno pronti; può anche darsi che siano talmente in difficoltà da non riuscire ad apprezzare l'aiuto che offrite loro.

Può essere faticoso trovare il giusto equilibrio tra l'offrire supporto e il non essere invadenti; può anche essere complicato dimostrare ai genitori in lutto che ci si preoccupa per loro, senza però rattristarli con il proprio dolore, cioè senza far loro sentire che devono aiutarvi o che la sofferenza che provate voi 'mette in ombra' la loro. Essi potrebbero aver bisogno di essere rassicurati circa il fatto che vi preoccupate per la creatura e per loro; tuttavia, è fondamentale che non percepiscano di dovervi confortare. Il Team di Servizi di Sostegno al Lutto è a disposizione per fornire supporto a genitori, familiari e amici.

Le relazioni possono essere messe ulteriormente a dura prova quando si verifica una perdita, e la disperazione può rendere più complesso del solito vedere i punti di vista degli altri e accettare modi diversi di fare le cose. Può essere di aiuto ricordare che le osservazioni su come pensate che i genitori stiano affrontando il lutto, o i consigli su come pensate che dovrebbero affrontarlo, possono essere offensivi: essere presenti per ascoltare è spesso la migliore forma di sostegno.

Oltre a fornire supporto ai genitori, potreste scoprire di condividere il lutto tra voi. Questo può essere utile, purché ciascuno faccia ciò di cui ha bisogno in quel momento. Può essere di aiuto anche concedersi del tempo per elaborare la perdita separatamente.

Ricevere supporto per sé stessi

In queste circostanze, può essere estremamente doloroso offrire sostegno agli altri se non se ne ha nemmeno per sé stessi; avere un luogo sicuro, dove poter esprimere il dolore e la sofferenza, può essere molto utile. Potreste avere degli amici a cui rivolgervi, oppure chiedere aiuto a Sands; i nostri servizi di assistenza sono a disposizione dei genitori, delle famiglie e di chiunque sia stato colpito dalla morte di un bimbo.

Usare il nome del piccolo

Se i genitori hanno dato un nome al proprio figlio e desiderano che si usi quel nome, è importante che lo facciate anche voi: si tratta di un riconoscimento fondamentale per molti genitori. Potreste nominare il bambino quando parlate di quanti nipoti e cugini avete, ma chiedete pure ai genitori cosa preferiscono che facciate.

Sostenere i partner

Potreste notare che la maggior parte delle persone si concentra sul supporto alla madre naturale e presume che il suo partner sia in grado di aiutarla. Forse non ci si rende conto che persino i genitori che non hanno fisicamente partorito possono essere fortemente colpiti dalla morte della creatura; di conseguenza, i loro bisogni e sentimenti possono non essere compresi. Oltre a vivere la propria disperazione, il partner è spesso testimone di quella della madre naturale e sarà grato se gli viene chiesto come sta lui e se la sua sofferenza viene riconosciuta.

Spesso è il partner ad avere il difficile compito di dare la notizia della morte del piccolo a parenti e amici, e di affrontare lo shock e il dolore. Se la coppia ha già dei figli, potrebbe dover trovare un modo per garantire che i bambini siano accuditi e per spiegargli cosa è successo. Se la madre è malata o la sua vita è in pericolo, il partner può trovarsi ad affrontare ulteriori paure e preoccupazioni.

Genitori adottivi e affidatari

I futuri genitori adottivi e affidatari potrebbero essere stati in attesa dell'arrivo del bimbo. È importante riconoscere che la morte del piccolino li riguarda da vicino e sostenerli secondo le necessità. Sebbene non siano coinvolti attivamente nei preparativi per il funerale o nelle decisioni pratiche, avranno comunque vissuto una perdita. È possibile che abbiano bisogno di esplorare i propri modi per ricordare la morte del bambino e ricevere aiuto; può essere utile chiedere loro di cosa hanno bisogno.



Diventare genitori attraverso la maternità surrogata

Se la creatura è nata tramite maternità surrogata, uno o entrambi i genitori sono geneticamente legati a lei. Sebbene nessuno dei due abbia portato in grembo il piccolo, in quanto genitori intenzionali essi ne hanno comunque vissuto la perdita e hanno bisogno di supporto.

Le madri surrogate, cioè quelle che sono incinte ma non intendono assumere il ruolo genitoriale dopo la gravidanza, possono aver bisogno di sostegno dopo la morte del piccolino. Sebbene non per forza legate geneticamente al bambino, possono comunque aver necessità di elaborarne la perdita, e affrontano molte delle sfide di una madre naturale.

I rapporti di coppia

La morte di un bimbo può comportare un enorme stress per una coppia: può essere molto difficile trovare un sostegno reciproco durante il lutto, soprattutto perché si potrebbe non provare o avere bisogno delle stesse cose nello stesso momento. Può inoltre essere complicato comprendere le reazioni e i comportamenti dell'altro.

Se un membro della coppia in lutto si sente arrabbiato e ferito dal comportamento dell'altro, potrete essere tentati di 'schierarvi'; tuttavia, può essere più utile cercare di aiutare entrambi i genitori.

I genitori unici

Un genitore unico può non aver mai ricevuto alcun sostegno dal proprio partner o non averne avuto uno. Oppure, la loro relazione potrebbe essersi interrotta durante la gravidanza o in seguito allo stress causato dalla morte del piccolo. È probabile che questi genitori abbiano bisogno di molto supporto da parte della famiglia e degli amici, ed è importante offrire aiuto se ci si sente in grado di farlo.

I genitori più giovani

È probabile che i genitori particolarmente giovani abbiano bisogno di molto supporto, sia emotivo sia pratico, sebbene siano in due. Questo può fare la differenza se i loro giovani amici non sono presenti o non sono in grado di fornire loro il sostegno di cui necessitano.

È molto importante che le giovani non vengano giudicate per la loro gravidanza e che non si dia per scontato che quest'ultima sia stata un errore. Se i genitori stanno ancora frequentando la scuola o altro tipo di formazione, possono avvalersi dei servizi di supporto dedicati agli studenti. Sands è in grado di collaborare con questi servizi per garantire che il sostegno sia offerto in maniera attenta.

I funerali

Se i genitori hanno deciso di occuparsi del funerale del proprio figlio, potreste offrire loro un aiuto nell'organizzarlo. È possibile che essi abbiano bisogno di tempo per capire cosa sentono più giusto per loro. Questo può essere complicato, soprattutto se in famiglia ci sono modi di fare diversi o fedi religiose differenti. Potete offrire ai genitori aiuto e tempo per prendere le decisioni che ritengono più giuste, e aiutarli a esplorare le opzioni a loro disposizione.

Aiutare in casa

Nei primi giorni e nelle prime settimane dopo la morte del piccolino, molti genitori in lutto trovano estremamente difficile fare le cose di tutti i giorni, come cucinare, fare i lavori domestici, fare la spesa, pagare le bollette o portare a spasso il cane. I genitori possono trovare utile un aiuto in alcune di queste incombenze; tuttavia, in alcuni momenti avranno bisogno di privacy, mentre in altri vorranno che siate presenti. Può essere utile offrirvi di andarvene dopo aver fornito il vostro aiuto; se invece loro hanno bisogno che rimaniate per un po' ma voi avete poco tempo a disposizione, è meglio che glielo facciate presente fin da subito.

Eliminare gli oggetti del bambino

A volte parenti e amici cercano di proteggere i genitori da ulteriori sofferenze togliendo le attrezzature e i vestiti acquistati per la creatura; tuttavia, è fondamentale verificare con attenzione se ciò sia effettivamente di aiuto.

Molti genitori preferiscono liberarsi degli oggetti del piccolo aspettando il tempo necessario, sebbene possano passare anche settimane o mesi prima che si sentano in grado di farlo. È molto importante non fare pressioni ai genitori perché si sbrighino a disfarsi o a dar via gli oggetti che potrebbero aver preparato per il bimbo.

Altre gravidanze e nascite

Alcuni genitori in lutto trovano angosciante la presenza di genitori in attesa o di genitori con neonati: può essere molto doloroso per loro se un altro membro della famiglia o un amico è in dolce attesa o ha un figlio sano. Questa situazione può essere difficile anche per i genitori di un neonato, che possono sentirsi limitati e privati della possibilità di festeggiare come vorrebbero l'arrivo del proprio bambino. Quindi è fondamentale prendere atto di questi sentimenti e magari offrire ai genitori in lutto l'opportunità di vedere la creatura in privato quando si sentiranno in grado di farlo.

Altri parenti e amici

Potreste scoprire che i genitori in lutto fanno affidamento su altri parenti e amici più che su di voi, ed è possibile che questo sia doloroso per voi. Fate attenzione a dare la priorità al bisogno di aiuto che hanno i genitori rispetto al bisogno che avete voi di aiutarli. Spesso si ha fretta di aiutare all'inizio, ma ci sarà bisogno di un sostegno continuo per molti mesi e anni a venire.

Gli altri bambini

Sebbene i neonati e i bambini molto piccoli potrebbero non capire cosa è successo, è probabile che siano sensibili ai sentimenti di coloro che li circondano. Il loro comportamento potrà cambiare (per esempio potranno diventare appiccicosi e dipendenti) e anche le loro abitudini alimentari e di sonno potranno modificarsi.

Questo può essere molto doloroso per i genitori in lutto, che saranno già esausti a causa del dolore; se poteste aiutarli a prendersi cura degli altri bambini, permettereste loro di avere un po' di tempo per sé stessi. Anche essere accuditi da un parente o un amico fidato che li ama può aiutare i bambini a sentirsi apprezzati e importanti; tuttavia, per alcuni bimbi può essere meglio rimanere a casa e passare del tempo con i genitori e con voi.

È fondamentale che i genitori raccontino ai figli quello che è successo: ciò che viene detto ai bambini dipende spesso dalla loro età e dalla loro capacità di comprensione, dalle domande che pongono e dalle decisioni dei genitori. Può essere di aiuto sapere cosa è stato detto e discusso con i bambini, cercare di usare le stesse parole e frasi, ed evitare di dare più informazioni di quelle concordate con i genitori.

Potreste inoltre notare che i genitori in lutto cambiano il loro approccio alla cura dei figli viventi. Ad esempio, alcuni possono reagire alla loro perdita diventando molto protettivi, mentre altri possono farsi più permissivi. In ogni caso, è utile cercare di comprendere che i genitori stanno facendo del proprio meglio in circostanze estremamente complicate.

La raccolta fondi in memoria

Molti amici, familiari e colleghi scelgono di raccogliere fondi in memoria del piccolo e per dimostrare il proprio sostegno ai genitori. Che si tratti di una donazione o dell'organizzazione di un evento benefico, fare qualcosa in memoria può essere di grande conforto per chi sa che le donazioni andranno ad aiutare altre persone che stanno attraversando un momento difficile. Ci sono molti modi per fare qualcosa di concreto in memoria dei bambini che non ce l'hanno fatta: visitate il nostro sito web www.sands.org.uk/get-involved o contattate il Team di Assistenza ai Sostenitori al numero 0203 908 5525. Potete anche parlare con i genitori del bimbo per assicurarvi che siano d'accordo che voi organizziate una raccolta fondi in sua memoria.

**I giorni, le
settimane e
i mesi a
venire**

Quando ci si rende conto che il proprio bambino è morto, l'idea di potersi sentire un giorno in modo differente, meno affranti o distrutti rispetto al momento presente, può sembrare assurda. Dire addio e lasciare l'ospedale senza la vostra creatura è forse la cosa più dolorosa che dovrete mai fare.

Sands è qui per sostenervi, per tutto il tempo necessario nei mesi e negli anni a venire. Trovare il supporto di altre persone che hanno affrontato la perdita di un bimbo può offrire speranza e mostrare che riuscirete a sopravvivere; sul nostro sito web e sui social sono presenti le storie di altri genitori.

I primi giorni

Nelle prime settimane potete fare un passo alla volta o portare a termine un piccolo compito, e questo basterà; molti aspetti della vita vi sembreranno ostacoli da superare e potreste non trovare gioia o positività in nulla. Tutto questo è assolutamente normale.

I preparativi per il funerale del piccolino e il periodo che precede quel giorno possono essere incredibilmente impegnativi, e il nostro Team di Servizi di Sostegno al Lutto è a vostra disposizione per aiutarvi in questa fase.

Le date importanti

Le date significative – come l'anniversario della nascita o della morte del bambino, o la data presunta del parto – e le feste tradizionalmente celebrate con la famiglia – come le occasioni speciali – possono essere particolarmente dolorose. Anche la Festa della Mamma e quella del Papà possono risultare estremamente faticose, e per questo motivo in quei giorni il nostro Telefono Amico prolunga il suo orario di lavoro. Spesso il periodo che precede il giorno della festa è più difficile del giorno stesso, per cui può essere di grande aiuto pianificare qualcosa di specifico.

Se avete altri figli piccoli, può essere utile parlare con loro in anticipo di eventuali date sul calendario che potrebbero essere più faticose di altre, in modo che essi siano consapevoli che per un po' di tempo potreste sentirvi tutti nuovamente tristi. Non stupitevi se i bambini mostrano segnali che le date significative, e il periodo che le precede, scatenano sentimenti di dolore anche in loro.

Le vacanze e le altre occasioni in cui le famiglie si riuniscono possono essere momenti in cui si sente particolarmente la mancanza della creatura; i compleanni dei familiari e quelli dei gemelli sopravvissuti possono essere dolcesamari. Alcune famiglie fanno qualcosa di speciale per ricordare il bimbo in queste occasioni, come accendere una candela per lui o scegliere insieme una decorazione speciale, oppure fare un picnic o qualcosa che hanno a lungo progettato ma sempre rimandato. È importante che facciate ciò che sentite giusto per voi.



Molte famiglie festeggiano compleanni, anniversari o altre occasioni accendendo una candela, preparando una torta o visitando un luogo speciale come la tomba del piccolo, il luogo in cui sono sparse le sue ceneri o un altro luogo avente con lui un legame stretto. Se festeggiate il Natale, appendere una calza per il bimbo o mettere decorazioni sull'albero in sua memoria potrebbe aiutare gli altri bambini.

Alcuni genitori acquistano un regalo adatto all'età che avrebbe avuto il loro figlio e lo donano a un ente di beneficenza. Molte famiglie scelgono di raccogliere fondi per Sands accettando una sfida, organizzando camminate sponsorizzate in memoria, o facendo una donazione in ricordo della creatura. Ci sono molte opzioni, e a questo proposito potete trovare maggiori informazioni su www.sands.org.uk/get-involved.

In memoria

Sands offre molte opportunità di eventi In Memoria per festeggiare giornate speciali e onorare il nome del vostro piccolo in un luogo importante; i bambini possono venire coinvolti in queste attività, il che può dare conforto e spazio al dolore di tutta la famiglia. Potreste inoltre desiderare un po' di tempo in solitudine ogni volta che il dolore riaffiora; in questo caso, potrebbe essere utile spiegarne il motivo, piuttosto che rischiare di creare ulteriore turbamento e confusione in un momento in cui le emozioni sono già molto forti.

Always Loved è un modo meraviglioso e duraturo per rendere omaggio al piccolo. In collaborazione con il sito web di beneficenza MuchLoved, vi offriamo la possibilità di creare un sito web in ricordo del bimbo, che – se lo desiderate – può anche essere utilizzato per raccogliere fondi per Sands. Il memoriale virtuale gratuito, dedicato alla vostra preziosa creatura, può essere condiviso con familiari e amici o, se preferite, mantenuto completamente privato.

Always Loved è uno spazio sicuro per aiutarvi a ricordare e a riflettere. Potete creare un bellissimo sito web, unico e personalizzato, in memoria del vostro bambino, dove poter facilmente aggiungere e visualizzare un'ampia gamma di informazioni e ricordi, tra cui storie, messaggi di cordoglio, immagini, musica e video. È anche possibile scrivere un diario virtuale.

Per saperne di più: www.sands.org.uk/always-loved-tributes.



Nel corso del tempo

Il bisogno di sostegno può cambiare nel tempo, man mano che cominciate a trovare una 'nuova normalità'. Non dimenticherete mai la vostra creatura, la vita crescerà attorno ai ricordi e il dolore vi sembrerà meno divorante. Il lutto non è una linea retta e si può andare avanti e indietro in questa mutazione, con giorni difficili quando meno ve li aspettate.

Ci sono molte possibilità per ricordare il vostro bimbo, e il nostro sito web contiene esempi di persone che hanno trasformato il dolore in un altro ricordo del proprio bimbo, o in un'altra modalità per rendergli omaggio. Ciò che conta è concedersi il tempo e lo spazio necessari per elaborare il lutto e andare avanti, il che è diverso per ognuno di noi: potreste intraprendere delle sfide o fare del volontariato per un certo periodo, e poi sentire il bisogno di fare un passo indietro. Questo non significa che state abbandonando o deludendo il piccolo, ma è invece un importante riconoscimento di tutto ciò che avete fatto e di dove vi trovate adesso nel percorso che avete intrapreso.

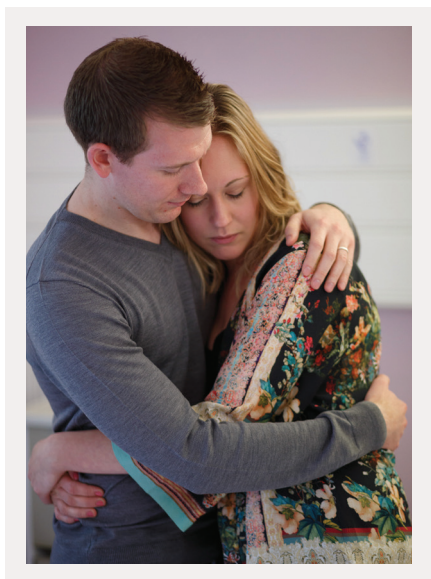
Come nei primi giorni del lutto, potreste scoprire che coloro che vi circondano affrontano questa perdita in maniera diversa da voi, e che avete bisogno di tipi di supporto o di opportunità differenti, o in momenti differenti. Se siete preoccupati per voi stessi e temete di non farcela, o se improvvisamente avete iniziato a stare peggio, rivolgetevi al nostro Team di Servizi di Sostegno al Lutto, al medico di famiglia o a un professionista sanitario di fiducia. Cambiamenti improvvisi nel modo in cui vi sentite, o in cui si sentono le persone a voi care, sono segnali che indicano il bisogno di maggiore supporto. In questi momenti può essere più difficile chiedere aiuto e potreste avere la sensazione di 'dover' farcela, soprattutto se è già passato un po' di tempo; ma il lutto non è un processo lineare e a volte si ha bisogno di



**Considerare
di avere
un altro
bambino**

Una delle domande che potreste porvi dopo la morte di una creatura è se sarà mai possibile averne un'altra; famiglia e amici potrebbero cercare di rincuorarvi incoraggiandovi a pensare a questa possibilità. Tuttavia, è importante elaborare la perdita del piccolo che è morto con le modalità adatte a sé stessi, e pensare a un altro bimbo se e quando questo sarà giusto per voi.

Avere un altro bambino



Se decidete che avere un'altra creatura è giusto per voi, è meglio aspettare che siano risolti eventuali problemi medici; tra questi potrebbero esserci patologie della madre naturale, malattie emerse durante la gravidanza, o cicatrici derivanti dal parto. Potete anche aspettare la visita di controllo cui la madre naturale viene sottoposta a sei settimane dal parto; inoltre, l'esame autoptico sul piccolo potrebbe rivelare problemi specifici, di cui è bene tener conto prima di una nuova gravidanza.

Un'altra possibilità è quella di considerare di parlare con l'ostetrica o il medico delle opzioni contraccettive a disposizione, se questo è rilevante per la coppia. Se scoprite che voi o la vostra partner siete in attesa, potrebbe essere molto difficile condividere la notizia della gravidanza o lasciarsi entusiasmare all'idea di avere un figlio. Come nel caso del lutto, è possibile che voi e il partner non proviate allo stesso tempo questi sentimenti per una nuova gravidanza, il che può essere impegnativo.

Dopo un'esperienza di perdita, vi sarete resi conto – in prima persona – che non tutte le gravidanze si concludono felicemente; se avete altri figli, essi potrebbero ricordare la morte del fratellino e, come voi, temere che possa accadere ancora.

Potreste scoprire che vostro figlio ripensa alle conversazioni avute al momento della morte del fratellino con ulteriori domande e sentimenti. È importante capire cosa rammenta il bambino e, se possibile, cercare di colmare eventuali lacune nella sua comprensione. Se questo è troppo angosciante per voi, potete chiedere aiuto a un familiare o a un amico.

L'assistenza prenatale

Alcuni genitori scelgono di tornare nello stesso reparto maternità, mentre altri preferiscono evitare di rivivere i ricordi della morte della loro creatura nel medesimo luogo. Se non avete la possibilità di scegliere un altro ospedale e la prospettiva di rivolgervi alla stessa struttura vi angoscia troppo, potete chiedere di essere seguiti da un altro specialista e da un'équipe di ostetriche diverse da quelle che avevate in precedenza. È comprensibile voler essere assai prudenti e sentirsi molto ansiosi: se c'è qualcosa della vostra gravidanza che vi preoccupa, è essenziale che lo comunichiate a un membro del team sanitario. Ai genitori in lutto che sono in attesa, alcune maternità offrono – oltre ai consueti ambulatori prenatali – anche ambulatori speciali o visite senza appuntamento, per capire l'ansia e il dolore per la nuova gravidanza, e fornire rassicurazioni e controlli extra.

Se siete la madre naturale, potreste sentirvi parecchio ansiose e questo può essere particolarmente difficile quando arrivate al momento della gravidanza in cui è morto il figlio precedente. Potete richiedere controlli aggiuntivi che aiutino a rassicurarvi: la vostra cartella clinica dovrebbe essere contrassegnata con un adesivo o un avviso speciale indicante che avete avuto un piccolino che è morto. Sands fornisce agli operatori sanitari speciali adesivi o avvisi: questo li aiuta ad essere più consapevoli che probabilmente avrete bisogno di cure aggiuntive. Se partecipate a corsi di preparazione al parto, informate gli organizzatori che avete perso un bambino in precedenza.

In questo modo potranno essere attenti alle vostre esigenze e capire perché potreste avere delle preoccupazioni in più rispetto agli altri genitori che frequentano il corso.

Relazionarsi con il nuovo bambino

Per la gran parte dei genitori, progettare la cameretta e scegliere i vestiti per la creatura che si aspetta è un'esperienza entusiasmante. Quando il bimbo precedente è morto, può essere difficile sentirsi sufficientemente sicuri per fare i preparativi per l'arrivo del piccolo. In questo caso, potete condividere le vostre ansie con un familiare o un amico e magari chiedere loro un aiuto pratico nel preparare la borsa per l'ospedale o di accompagnarvi a comprare vestiti e attrezzature per il nascituro. È anche possibile che vi sentiate più tranquilli ad aspettare la nascita del piccolino prima di fare ulteriori preparativi.

Potreste avere paura di amare il nuovo bambino o di creare un forte attaccamento finché non siete sicuri che egli sia vivo e in salute; è del tutto legittimo avere di questi timori. Un'altra possibilità è che scopriate di essere estremamente protettivi nei confronti della creatura appena nata. Pensate a cosa volete ottenere con il vostro piano di nascita e cosa comunicare a chi si prende cura di voi.



Quando si sceglie di non avere un altro bambino

Aver vissuto la morte di una creatura che si desiderava e si amava molto non significa che vogliate automaticamente provare ad avere un altro figlio; allo stesso modo, potreste decidere di avere un altro bimbo non subito bensì in seguito. Se vi sentite incerti, datevi tempo e spazio sufficienti per considerare ciò che è meglio per voi; è probabile che vi sentiate confusi sul da farsi per molto tempo prima di prendere una decisione.

Intorno a voi potrebbero esserci adulti e bambini che danno per scontato che vogliate avere un'altra creatura, e questo potrebbe essere penoso per voi. Queste persone potrebbero essere in lutto a modo loro e pensare che un altro figlio diminuirebbe il loro dolore. Anche se questo potrebbe esser vero per loro, non avete l'obbligo di soddisfare le aspettative degli altri o di aiutarli ad affrontare la loro sofferenza. Inoltre, non dovete necessariamente trovare una ragione, come la malattia o l'infertilità, per spiegare come mai non state cercando di avere un altro bimbo.

Invece di pensare a una futura genitorialità, potreste voler elaborare la perdita del piccolo che è morto e i vostri sentimenti di genitori nei suoi confronti. Oppure, magari non volete affrontare i rischi e le complicazioni che avete avuto con il bambino precedente, o eventuali problemi di salute sorti a causa della gravidanza. Oltre a queste preoccupazioni, è possibile che non vogliate rischiare una perdita futura, la cui prospettiva può spaventare molto.

Se non volete un bambino ma il vostro partner lo desidera, cercate di risolvere la questione come fareste con qualsiasi altro problema di relazione. La morte di un figlio può avere un impatto enorme: può essere utile fare terapia di coppia per parlare dei sentimenti che provate e dell'impatto della perdita sul vostro rapporto.

Al partner che desideri un altro bambino, il fatto che questo gli venga negato può sembrare un'ulteriore perdita. Per loro, avere un altro figlio può essere un modo per dire addio alla creatura che è morta, ma anche ai figli che immaginavano di avere. Se avete utilizzato la fecondazione in vitro (FIV), potrebbero essere rimasti degli embrioni. Decidere di non avere un altro bimbo può essere particolarmente difficile e causare conflitti, poiché questi embrioni potrebbero essere impiantati. Se lo desiderate, potreste donare gli embrioni ad altre persone o alla ricerca, ma questo potrebbe creare sentimenti di perdita che dovranno essere elaborati. I medici che si occupano della vostra FIV potranno discutere con voi le varie opzioni a vostra disposizione.

Quando non è possibile avere un altro bambino

Non tutti i genitori hanno la possibilità di provare ad avere un altro figlio.

“Abbiamo troppa paura di riprovare. Troppa paura che un'altra perdita ci distrugga. Fa male. Vorremmo un altro figlio, non per sostituire quelli che abbiamo perso, ma perché sentiamo che la nostra famiglia non è ancora completa. Ci abbiamo provato, ma la FIV non ha funzionato. Stiamo facendo del nostro meglio, ma per alcuni di noi un bimbo arcobaleno non arriverà mai.

Natalie



A volte ci sono ragioni mediche o personali che impediscono un'altra gravidanza, come la salute o l'età della madre, oppure il rapporto di coppia. I genitori che hanno avuto una FIV possono dover decidere se sono in grado di sostenere i costi emotivi e finanziari di una nuova procedura.

In queste situazioni, è meglio pensare a dove ricevere supporto: frequentare un gruppo di aiuto per genitori che hanno vissuto l'esperienza della morte di un bambino potrebbe essere utile in molti modi. Tuttavia, potrebbero esserci anche genitori che annunciano di aspettare un'altra creatura: questo può creare sentimenti di gelosia o rabbia, oppure provocare un ulteriore senso di perdita.

Il dolore di desiderare un altro figlio e sapere che non è possibile averlo può aggravare i sentimenti di perdita per il bimbo appena morto; per elaborare questa perdita, la terapia individuale può essere più utile di un gruppo di aiuto. Alcuni gruppi Sands sono stati creati appositamente per i genitori che aspettano un altro bambino, consentendo così agli altri gruppi di aiutare i genitori solo nella loro esperienza di perdita è importante esplorare l'opzione giusta per voi. Il nostro Team di Sostegno al Lutto ha esperienza nel fornire supporto ai genitori in molte situazioni diverse e la nostra Comunità Virtuale è un'opportunità per condividere esperienze e idee con altri genitori in situazioni simili.



Informazioni su Sands

Ci auguriamo che le informazioni contenute in questo manuale vi siano state utili. Vi invitiamo inoltre a utilizzare i nostri servizi per tutto il tempo necessario, essi sono aperti a chiunque sia stato colpito dalla morte di un bambino, tanto di recente quanto nel passato.

Il nostro sito web offre una serie di idee per aiutare Sands a fare davvero la differenza per le famiglie in lutto, sia nel presente sia in futuro. Visitate www.sands.org.uk/get-involved.

Informazioni su Sands

Sands è il principale ente di beneficenza del Regno Unito che offre supporto a chi sperimenta la nascita di un bambino morto e la morte neonatale. Fondata nel 1978, essa ha lo scopo di ridurre il numero di bimbi che muoiono, e garantire che chiunque sia colpito dalla morte di una creatura riceva le migliori cure e il miglior supporto possibile, per tutto il tempo necessario e in qualsiasi luogo del Paese.

Sands si impegna a ridurre il numero delle morti neonatali e a comprenderne meglio le cause, collaborando con i governi e altre organizzazioni per promuovere il cambiamento e sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi legati alla morte dei bambini.

Sands ha lo scopo di sostenere chiunque sia colpito dalla morte di una creatura – prima, durante o subito dopo la nascita. Offre servizi di supporto al lutto a livello locale e nazionale: il Telefono Amico gratuito, l'app per dispositivi mobili, la comunità virtuale, i pacchetti di sostegno per le famiglie, le scatole dei ricordi e oltre 100 gruppi di aiuto regionali gestiti da referenti preparati.

Sands lavora per migliorare l'assistenza al lutto a disposizione dei genitori e delle famiglie, offrendo una serie di risorse e programmi di formazione, nonché collaborando con i professionisti del settore sanitario, le aziende ospedaliere e i consigli sanitari.



Supporto e informazioni in rete

Per una versione di facile lettura di questa pubblicazione, digitate questo URL nel browser:
[sands.org.uk EasyReadSupportBook](https://www.sands.org.uk/EasyReadSupportBook)

Questo manuale di sostegno è disponibile in altre lingue

Per prendere visione di tutte le opzioni linguistiche, visitate il sito <https://www.sands.org.uk/sands-bereavement-support-book> o scansionate i codici QR sottostanti:



Inglese



Arabo



Bengalese



Pangiabi



Polacco



Cinese semplificato



Portoghese



Urdu



Ucraino



Gallese

Appunti

Appunti



Sands sostiene chiunque sia colpito dalla morte di un bambino, lavora per migliorare l'assistenza al lutto e finanzia la ricerca per salvare la vita ai neonati.

Richieste generali

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



Supporto

0808 164 3332
helpline@sands.org.uk



Indirizzo postale

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



Comunità virtuale

www.sands.community



App di Sostegno al lutto

www.sands.org.uk/app



Sands (Stillbirth And Neonatal Death Society) – Ente di beneficenza immatricolato in Scozia (SC042789), Inghilterra e Galles (299679). Operiamo anche in Irlanda del Nord. Società a responsabilità limitata con numero di garanzia 2212082. Indirizzo d'immatricolazione: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ.