

**Книга  
підтримки  
Sands  
для тих, хто  
втратив  
дитину**

# Особливості вживання слів

Ми визнаємо, що деякі з вас могли водночас втратити більше однієї дитини, але для спрощеного читання у цій книзі ми використовуємо термін «дитина», а не «діти», що застосовується як до однієї дитини, так і до кількох дітей.

Ми не знаємо, чи був у вас хлопчик або дівчинка, та й не всім батькам відома стать їхніх померлих дітей. Тому ми будемо використовувати терміни «вони/їх», а не «його/її». (Ця норма притаманна лише англійській мові й не застосовна для української - прим. перекладача)

Коли ми використовуємо термін «мати», зазвичай ми маємо на увазі особу, яка є/була вагітною. Ми використовуємо термін «мати», оскільки його легко й просто зрозуміти. Тобто, ми розуміємо, що не всі батьки, які народжують, визначили б себе як матір.

Ми визнаємо, що батьки, які ідентифікують себе як трансгендерних чоловіків, або люди, які не ототожнюють себе з гендерною бінарністю, та які є біологічними батьками, можуть не віддавати перевагу терміну «мати». Ми також визнаємо, що деякі сурогатні біологічні батьки вирішують не ідентифікувати себе з «матір'ю». Ми використовуємо слово «матері», а не «жінки», оскільки матері можуть не завжди ідентифікувати себе як жінок.

Ми також визнаємо факт, що матерів може бути більше, ніж одна. Наприклад, у лесбійських парах буде біологічна матір та її партнерка, або в разі застосування сурогатного материнства буде біологічна матір і матір, яка стане законним опікуном або одним з батьків.

Для спрощеного прочитання ми використовуємо слово «партнер», а не «подружжя чи партнер». Ми використовуємо це в контексті гетеросексуальних й одноставевих стосунків, а також там, де пари, можливо, одружені або ні. Ми визнаємо, що не всі культури вважають подружжя партнерами.

*Перше видання © Sands 2019*

*Жодна частина цієї книги не може бути відтворена повністю або частково, у будь-якій формі чи будь-якими електронними чи механічними засобами без попереднього письмового дозволу Sands. Усі права захищені.*

*Незважаючи на те, що ми всіляко подбали про надання інформації, будь ласка, зверніть увагу, що вона носить загальний характер,*

*і що читачі повинні звернутися по професійну чи експертну пораду відповідно до конкретних обставин. Sands не несе жодної відповідальності, включно з відповідальністю за будь-яку помилку чи неточність.*

*Уся інформація правильна на момент друку: Червень 2021.*

# Вступ

Нам дуже шкода, що ваша дитина померла або вас попередили, що вона може невдовзі померти. Небагато переживань можна порівняти з травмою та болем від втрати дитини. Sands доступна для надання підтримки стільки часу, скільки вам потрібно, і нижче наведена детальна інформація щодо нашої підтримки тим, хто втратив дитину.

Ви можете дізнатися, що ваша дитина вже померла, і ви могли очікувати на те, щоб дати їй життя, або, можливо, ваша дитина померла чи невдовзі помре у відділенні для новонароджених. Ви також могли вирішити припинити вагітність за медичними показаннями або планували зробити це незабаром. Незалежно від обставин, ми визнаємо, що це надзвичайно сумний і сповнений болю час. Ми сподіваємося, що інформація у цій книзі буде корисною для вас як зараз, так і в майбутньому.

Вам необов'язково читати цю книгу за порядком. Кожен розділ позначений кольором, тому ви можете легко знайти розділи, найактуальніші для вас. Якщо ви бажаєте поділитися певним розділом з кимось із членів сім'ї, другом або роботодавцем, ви можете завантажити окремі PDF-файли на нашому веб-сайті. Якщо у вас немає можливості роздрукувати, ви можете завантажити додаток Sands для підтримки тих, хто втратив дитину (Sands Bereavement Support App), або попросити нас надіслати вам роздрукований PDF-файл конкретного розділу. Ми періодично повторюємо інформацію так, щоб кожен розділ був завершеним для тих, хто не читає всю книгу.

Ви також можете завантажити додаток Sands з підтримки тих, хто втратив дитину (Sands Bereavement Support App), на ваш смартфон або планшет або зайшовши на сторінку [www.sands.org.uk/app](http://www.sands.org.uk/app).

Існують різноманітні інші організації, які можуть вам допомогти. Їх перелік доступний за посиланням [www.sands.org.uk/usefullinks](http://www.sands.org.uk/usefullinks).





# Зміст

Народження вашої дитини	1
Інформація й підтримка для партнерів	11
Пам'ять про вашу дитину	19
Розуміння, чому померла ваша дитина	27
Прощання зі своєю дитиною	39
Підтримка дітей	53
Фізичні й психологічні проблеми	63
Повернення до роботи	71
Інформація й підтримка для родичів і друзів	77
Наступні дні, тижні й місяці	89
Думка про народження ще однієї дитини	95
Про Sands	103



**Народження  
вашої  
ДИТИНИ**

Очікування народження померлої дитини є травматичним і непередбачуваним досвідом, і ми сподіваємося, що інформація, розміщена тут, допоможе вам прийняти складні рішення.

## Коли померла ваша дитина

Ваша дитина могла померти до або під час пологів. Якщо ваша дитина померла до пологів, вам, у більшості випадків, доведеться народити. Вам можуть сказати, що ваша дитина в надзвичайно поганому стані і навряд чи проживе більше кількох годин або днів.

Очікування пологів — неймовірно важкий час. Поки ви чекаєте, у вашій голові може пробігти безліч думок і почуттів, ви можете відчувати повне заціпеніння або щось середнє між цими станами. Навіть після того, як ваша дитина померла, коли ви змінюєте положення, ви можете досі відчувати, як дитина рухається у вашій утробі, і це може викликати у вас тривожність.

Вам мають запропонувати окреме місце для пологів подалі від інших матерів і сімей. Оскільки в цей час буде дуже важко зосередитися, вас може підбадьорити присутність поруч партнера або когось іншого, хто може надати підтримку й допомогти вам прийняти складні рішення.

## Як народиться ваша дитина?

Якщо у вас немає показань до кесаревого розтину, лікарі зазвичай рекомендують народжувати дитину вагінальним шляхом. Зазвичай це безпечніше з медичної точки зору, і вам, імовірно, буде легше відновитися фізично.

Думка про перебіг пологів і народження померлої дитини може завдати величезного шоку багатьом батькам. Акушерка чи медсестра забезпечать вам належний догляд під час пологів і народження, і ви матимете змогу поставити питання перед народженням вашої дитини.

Із часом і за підтримки більшість матерів звикають до думки про перебіг пологів. Хоча це може здатися дивним, багато матерів, які пережили цей досвід, кажуть, що можливість пережити пологи і народження своєї дитини є правильною. Однак, якщо ви вважаєте, що ідея пологів занадто важка, щоб упоратися з нею, або якщо раніше ви важко народжували чи вдавалися до кесаревого розтину, обговоріть це з вашим лікарем.

## Як люди ставляться до вашої дитини

Може статися, що медичні фахівці, які доглядають за вами, або навіть деякі члени сім'ї чи друзі вживають специфічні визначення, коли говорять про вашу дитину, не замислюючись, які відчуття це може викликати у вас. Наприклад, якщо ваша дитина померла на 23-му тижні вагітності, вони можуть сказати, що у вас стався «пізній викидень», а не що ваша дитина померла. Так могло статися, оскільки вимоги до обліку термінів різні й залежать від того, коли ваша дитина померла. Важливо повідомити членам сім'ї, друзям і персоналу лікарні, яким словам ви віддаєте перевагу. Можливо, вони знають або доглядали за іншими батьками, які використовували інші слова, щоб описати втрату, що сталася в аналогічний час вагітності.

## Коли народиться ваша дитина?

Якщо ваше здоров'я під загрозою, лікар порекомендує якнайшвидше викликати пологи. Якщо немає медичних показань для негайного народження дитини, головне рішення полягає в тому, чи вживати медикаменти для початку пологів або зачекати, коли пологи почнуться самі.

Можливо, вам не доведеться вирішувати це одразу. Ви та ваш партнер можете обговорити різні варіанти з персоналом. Якщо ви батько-одинак, ви можете залучити вашого члена сім'ї або близького друга, який допоможе вам продумати варіанти і підтримає вас під час розмови з персоналом. Можливо, ви також захочете піти додому й узяти час на роздуми щодо того, як ви хочете вчинити.

## Підготовка до пологів

Персонал, як заведено, братиме у вас аналізи крові й сечі, а також може взяти вагінальні мазки. Хоча ці аналізи й важливі, вони не дадуть змогу на цьому етапі з'ясувати, чому померла ваша дитина.



Під час пологів важливо отримати підтримку. Для вашої підтримки може бути корисною наявність одного або двох партнерів у пологах, якщо є така змога. Наявність двох партнерів у пологах дасть змогу їм підтримувати одне одного й чергуватися, надаючи одному з них перерву. Для партнерів у пологах характерно відчувати безпорадність і переживати низку суперечливих відчуттів. Однак, багато партнерів у пологах казали, що, хоча й це було дуже важко, їхня присутність була важливою.

Якщо ваш партнер у пологах планує прибути в лікарню на своєму автомобілі, запитайте персонал про оплату паркування. Деякі лікарні можуть не стягувати плату або встановити знижений тариф на паркування для партнерів матерів у пологах.

## Якщо ваші пологи викликані штучно

Спосіб, яким викликані ваші пологи, залежатиме від стадії вашої вагітності. Вам можуть дати медикаменти, щоб підготувати вашу утробу до викликання пологів, і, щоб вони почали діяти, зазвичай потрібний час. Деякі жінки на цей час ідуть додому із приписом повернутися до лікарні через 24-48 годин.

Якщо вас надто пригнічує думка про повернення додому, ви можете залишитися в лікарні. Персонал зазвичай намагатиметься організувати це.

У лікарні ваші пологи можуть бути викликані таблетками. Ці таблетки можуть іноді поєднувати з гелем або песаріями, які вводять у вагіну. Вам також може знадобитися внутрішньовенна крапельниця, яка містить медикаменти для стимулювання скорочень.

Після початку пологів більшість матерів народжують протягом 24 годин. Ваша акушерка або медсестра мають пояснити, чого очікувати та як вони доглядатимуть за вами. Деякі жінки вирішують зачекати і поспостерігати, чи почнуться їхні пологи самі.

Якщо у вас немає проблем зі здоров'ям і ви вважаєте за краще зачекати, ви маєте знати наступне:

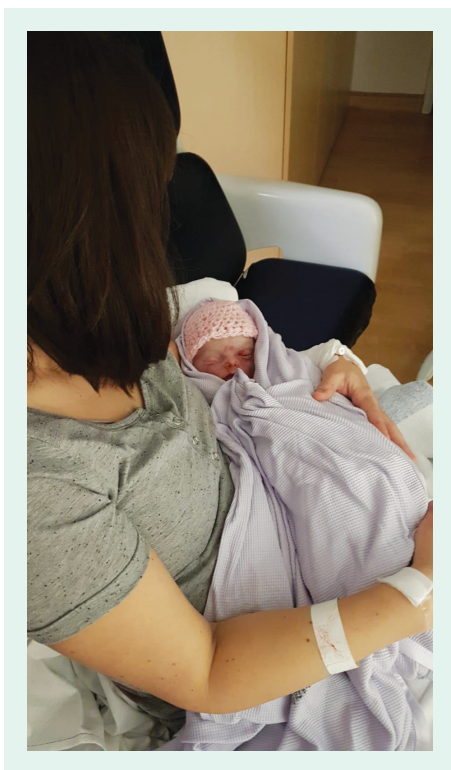
- Якщо ви чекаєте понад 48 годин, вам запропонують звичайні аналізи крові, щоб перевірити, що ваше здоров'я не страждає.
- Якщо виникають якісь занепокоєння щодо вашого здоров'я або якщо ваші пологи не почалися після двох або трьох тижнів, лікар зазвичай рекомендуватиме їх викликати.
- Якщо є затримка перед народженням, це може погіршити стан вашої дитини. Якщо ви хочете провести паталогоанатомічне дослідження, щоб з'ясувати, чому померла ваша дитина, це ще більше затримає



надання інформації. Ваша акушерка зможе пояснити, чого очікувати. Серед змін може бути зміна тону шкіри дитини, її шкіра висохне або змінить колір.

## Де народиться ваша дитина?

Більшість матерів вирішують народжувати в лікарні. Однак, якщо це можливо, деякі матері можуть вирішити народжувати дитину вдома. Якщо ви вирішили піти до лікарні, місце, де народиться ваша дитина, часто залежатиме від процедури в лікарні й від терміну вашої вагітності. У більшості лікарень матері потрапляють до пологового відділення або до іншого спеціалізованого відділення, якщо їхня вагітність триває 20 тижнів або більше.



Персонал має пояснити, де за вами будуть доглядати, де народиться ваша дитина і яких знеболювальних заходів можна буде вжити. Якщо у вас є побажання повідомте про це персоналу. Можливо, вони ще можуть запропонувати вам певні варіанти до вашого плану пологів.

## Повернення додому перед початком пологів

Перед тим, як ви підете додому, персонал надасть вам ім'я й номер телефону контактної особи в лікарні. Ви можете зв'язатися з персоналом у будь-якому разі, якщо виникнуть питання чи сумніви.



Фахівці також повідомлять вам, коли повернутися до лікарні й куди йти. Важливо, щоб, наскільки на це є змога, ви не прямували додому одні. Шок і страждання можуть вплинути на розсудливість людини і здатність зосередитися. Особливо важливо, щоб ви не перебували за кермом.

## Що взяти до лікарні

У лікарні вам можуть дати перелік речей, які потрібно взяти з собою, коли ви повернетесь. Можливо, вам захочеться взяти щось особливе, щоб одягнути або загорнути вашу дитину після народження, а також фотоапарат або смартфон, щоб робити фотографії. У цій книзі на сторінці 22 є ідеї щодо фото, які можна зробити пізніше. Також ви можете взяти з собою м'яку іграшку або будь-що інше, що б ви хотіли покласти поруч зі своєю дитиною, і, можливо, щось таке, де можна зберігати пасмо волосся. Усі ці речі допоможуть вам запам'ятати вашу дитину й із часом можуть стати для вас дуже цінними.



*Я купала Алісу, переодягала її, читала їй, співала їй і зробила сотні фотографій і відео. Я настільки щаслива, що ми мали таку змогу, оскільки ці моменти є моїми найдорожчими спогадами, і вони досі допомагають мені пережити найтемніші дні горя.*

Клер



## Чого очікувати під час пологів

Різні жінки можуть по-різному переживати біль під час пологів. Деякі жінки відчувають біль набагато сильніше, якщо вони відчувають страх, шок або пригніченість. Викликані пологи можуть бути болючішими, ніж пологи, які почалися самі. Також викликані пологи можуть потребувати тривалого часу, особливо якщо до самих пологів залишився якийсь час.

Можливо, ви вирішите застосувати методи самопомоги на ранніх стадіях пологів. Наприклад, ви можете спробувати розслабитися, прийняти теплу ванну, контролювати дихання, зробити масаж тощо.

Якщо ви вирішите, що вам потрібна додаткова допомога в полегшенні болю, зазвичай можна замінити один спосіб знеболення на інший під час пологів.



*Як вони могли очікувати, що я народжу  
й уже не побачу мою чудову дитину живою?*

Нікі



Більшість пологових і гінекологічних відділень можуть запропонувати сильні знеболювальні ліки, як-от діаморфін. Його можна застосувати у вигляді ін'єкції або за допомогою крапельниці в руку. Деяким людям цей вид полегшення болю допомагає, а деяким ні.

Сильні знеболювальні ліки можуть полегшити біль і допомогти вам розслабитися, але вони не можуть зняти біль повністю. У деяких людей ці ліки можуть спричинити нудоту, сонливість або втрату концентрації.

Якщо вживати медикаменти незадовго до пологів, ви можете відчувати сонливість навіть під час народження дитини. Ви можете пам'ятати про народження далеко не все.

Суміш закису азоту й кисню, яка також має назву «Ентонокс», доступна як у пологовому, так і в гінекологічному відділеннях. Ви вдихаєте її через маску-мундштук, як тільки починається кожне скорочення. Вона діє недовго й допомагає вгамувати гострий біль, але не усуває його повністю. Це може спричинити незначну нудоту й сонливість, а також може виснажувати в разі тривалого використання.

У більшості лікарень епідуральну анестезію застосовують тільки для жінок, які перебувають у пологовому відділенні. Епідуральна анестезія — це місцева анестезія, яка вводиться в нижню частину спини. Потім виймають голку й на її місці залишають дуже тонку гнучку трубку, щоб можна було поповнити анестетик, коли він почне слабшати. Зазвичай це вгамовує весь біль.

Вам можуть поставити внутрішньовенну крапельницю в руку, часто перевірятимуть ваш кров'яний тиск. Можливо, вам знадобиться катетер, така невелика трубка, вставлена в сечовий міхур, якщо ви не спроможні до сечовипускання. Вам мають запропонувати можливість поговорити з лікарем, який спеціалізується на знеболюванні під час пологів.

## Проведення кесаревого розтину

Якщо ви тяжко хворі, першочерговим завданням буде врятувати ваше життя. Кесарів розтин — найбезпечніший і найшвидший спосіб зробити це. Якщо ваша дитина досі жива, кесарів розтин також може врятувати її.

Така ситуація може дуже налякати обох батьків. Особливо важка вона для партнера, який може відчувати безсилля й страх. Якщо є час і ви відчуваєте змогу, повідомте персоналу свої конкретні побажання щодо догляду за вами чи побачення з вашою дитиною.

За винятком екстрених випадків, вам, імовірно, запропонують спінальну чи епідуральну анестезію для проведення кесаревого розтину. Зазвичай це безпечніше, ніж загальна анестезія, а одужання часто відбувається швидше. Це часто означає, що ваш партнер або хтось, кого ви обрали, може перебувати з вами в операційній, і що ви будете у свідомості, коли народжуватиметься дитина. Однак, іноді можуть бути медичні показання до застосування загальної анестезії.

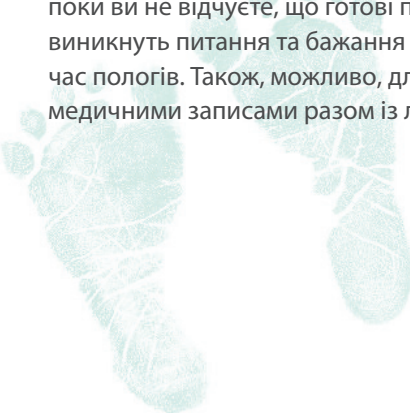
## Чого очікувати, коли народиться ваша дитина

Знання того, що ваша дитина померла до народження, не обов'язково підготує вас до тиші, яка настане після її народження. Тиша може бути «голосною», і це може дуже пригнічувати.



Коли народиться ваша дитина, і ваш стан стабілізується, ви можете почати думати про те, що хочете зробити. Наприклад, ви можете думати про те, чи хочете побачити й потримати свою дитину на руках і зробити фотографії. Також ви можете захотіти створити інші спогади, як-от відбитки ручки або ніжки, або зберегти пасмо волосся вашої дитини. Можливо, ви вже почали думати про це ще до народження дитини.

Якщо ви перебуваєте в стані шоку або відчуваєте сонливість через медикаменти, не поспішайте приймати рішення і не вважайте, що ви не можете змінити свою думку. За вашою дитиною доглядатимуть, поки ви не відчуєте, що готові приймати рішення. Можливо, згодом у вас виникнуть питання та бажання зрозуміти більше про те, що сталося під час пологів. Також, можливо, для вас буде корисним ознайомитися з медичними записами разом із лікарем або медсестрою.



**Інформація  
й підтримка  
для  
партнерів**

Часто припускають, що переважно, коли пара переживає смерть дитини, журиться матір, яка народжує. Часто очікується, що роль у підтримки візьмуть на себе партнери без належного визнання їхньої власної втрати. Цей розділ написаний переважно для підтримки партнерів, коли доводиться приймати складні й непередбачувані рішення. Для подальшої підтримки, зв'яжіться з нашою командою служби підтримки для тих, хто втратив дитину (Bereavement Support Services team), детальна інформація про яку розміщена нижче.

Цей розділ написаний для партнерів, зокрема для батьків, які перебувають в одностатевих або гетеросексуальних стосунках, і для небіологічних матерів. Корисним він буде і для батьків-усиновителів.

Багато інших розділів містять інформацію, актуальну для обох людей у парі. Однак, цей розділ зосереджений більш конкретно на тому, що має знати партнер і що він може відчувати. Що стосується батьків-усиновителів, то їхня підтримка може призначатися матері, яка народила дитину, яку вони всиновлюють.

## Практична й емоційна підтримка

Як партнер, ви можете очікувати, що візьмете на себе провідну роль у спілкуванні з членами сім'ї та друзями, з медичними фахівцями, в організації похорон й підтримці матері, що народжувала. Це може бути гнітючим, особливо, коли ви також оплакуєте свою дитину. Подумайте про те, щоб попросити про можливу допомогу. Ви можете поговорити з одним або двома близькими членами сім'ї або друзями й попросити їх розповісти іншим. Також вони можуть відповісти від вашого імені на запитання. Ви можете віддати перевагу електронному листу чи текстовому повідомленню або розмістити деяку інформацію в соціальних мережах для більш далеких друзів і родичів, розповівши їм про свою дитину, про те, що сталося, і як би ви хотіли, щоб вони зв'язалися й підтримали вас найближчими тижнями і місяцями.





Якщо ваша дитина померла майже в термін пологів, люди зазвичай із нетерпінням чекають новин від вас і повні цікавості почути про дитину. Якщо ви телефонуєте членам сім'ї та друзям, ви можете почати зі слів: «У мене є дуже сумні новини». Це може допомогти задати тон розмові й зменшити кількість недоречних і неприємних запитань. Ви також можете зазначити побажання щодо тривалості розмови, сказавши на початку: «У мене є лише кілька хвилин», що може допомогти вам закінчити дзвінок, коли ви вважаєте за потрібне. Якщо ваша дитина померла у відділенні для

новонароджених, люди навколо вас могли знати, про проблеми зі здоров'ям вашої дитини, але їм досі важко підібрати слова.

Члени вашої сім'ї та друзі можуть просто не знати, що сказати вам. Оскільки ваші новини будуть прикрими для інших людей, а можливо, навіть спричинять їхні власні важкі спогади, ви можете відчувати, що хочете або маєте підтримати їх або вибачитися за те, що засмутили їх. Важливо пам'ятати, що це ваш досвід втрати дитини, й отримати підтримку в цей час потрібно вам, а не надавати її ширшому колу ваших родичів або друзів.

Намагайтеся не відчувати себе зобов'язаними відповідати на запитання кожного. Говоріть лише стільки, скільки можете. Пізніше ви зможете повторити ваші дзвінки або текстові повідомлення з електронними листами, які міститимуть більше інформації й окреслюватимуть будь-яку допомогу, якої ви можете потребувати. Можливо, ви попросите

людей допомогти вам доглядати за іншими дітьми, яких ви маєте, і підтримувати вас у занятті повсякденними справами, як-от прибиранні й готуванні їжі. Люди часто прагнуть допомогти й цінують чіткі прохання й межі. Наприклад, ви могли б сказати: «Будь ласка, чи не могли б ви принести їжу в четвер, і ми будемо раді, якщо ви приєднаєтеся до нас» або «Якщо ви не проти, ми, насправді, не надто схильні до спілкування або спільного споживання їжі, але, якби ви принесли продукти, було б чудово».



Також ви можете попросити людей допомогти поговорити з іншими вашими дітьми про смерть їхнього брата чи сестри. Більше інформації про це в розділі *Підтримка дітей*.

Можливо, ви захочете розповісти людям про те, що б ви хотіли, щоб вони сказали від вашого імені, зокрема чи хочете ви спілкуватися в перші декілька днів і як саме. Наприклад, ви можете віддати перевагу, щоб люди надсилали листівки, текстові повідомлення або електронні листи, а не телефонували вам. Ці побажання можуть бути повідомлені від вашого імені.

Цілком можливо, що ви не знаєте, що вам потрібно і що сказати людям від свого імені. Будь ласка, зверніться до гарячої лінії Sands (the Sands Helpline), якщо бажаєте підтримки у переосмисленні цих речей.

## Як люди ставляться до вашої дитини

Може статися, що медичні фахівці, які доглядають за вами, або навіть деякі родичі або друзі використовують специфічні визначення, коли



говорять про вашу дитину без усвідомлення, які відчуття ці визначення можуть викликати у вас. Наприклад, якщо ваша дитина померла на 23-му тижні вагітності, вони можуть сказати, що у вас стався «пізній викидень», а не те, що ваша дитина померла. Так могло статися, оскільки вимоги до обліку різні й залежать від того, коли ваша дитина померла. Однак, важливо, щоб ви повідомили членам сім'ї, друзям і фахівцям, яким словам ви віддаєте перевагу. Вони могли знати інших батьків, які використовували інші слова, щоб описати втрату, що сталася в аналогічний час вагітності.

Коли люди чують слово «викидень», я не думаю, що вони уявляють, що ми пройшли через 48-годинні травматичні пологи, брали до рук тіло сина, вирішували, що з ним робити, й організували його похорони. Зараз я описую Альтаїра як мертвонародженого, оскільки хочу, щоб люди знали, що він народився. Що він був тут.

Шема

## Особисте горе

Стрес, пов'язаний зі смертю дитини, для пар може бути величезним. Дуже складно підтримати й зрозуміти когось іншого, коли ви в такій скорботі й самі потребуєте підтримки. Горе дуже індивідуальне, і спосіб, у який воно приходить і йде, означає, що часто ви та ваш партнер можете не відчувати або потребувати тих самих речей у той самий час. Ви можете по-різному виражати свої відчуття й долати їх.

Іноді парам стає важко, якщо характери їхнього горя не збігаються, й один із партнерів може відчувати, що інший не так сильно сумує або не таким самим чином. Це може напружити ваші стосунки. Деякі партнери відкладають своє горе на деякий час і зосереджуються на підтримці свого партнера або матері, що народила. Їхнє горе може з'явитися через тижні або навіть місяці після смерті їхньої дитини. Деяким партнерам

може бути важко відкритися, оскільки вони так довго тримали це в собі. Для цього є Sands, щоб підтримати вас, коли ви будете до цього готові.

Незалежно від того, чи ваше горе негайне чи відкладене, імовірно, будуть періоди, коли все ваше існування здаватиметься наповненим горем. Оскільки горе може накочуватись хвилями, можливо, ви також виявите, що здатні добре долати його протягом годин або навіть днів. Деякі батьки відчують себе винними через це й хвилюються, що вони не прихильні до своєї дитини, але це не означає, що ви забули або більше не турбуєтеся про свою дитину. Досить часто між хвилями гострого смутку трапляються періоди спокою й нормальності.

## Особливі випадки

Особливі дні, як-от День матері, День батька та родинні зустрічі є часом, коли батьки часто відчують поновлення смутку. Свята, як-от Різдво, Дивалі, Іди або Ханука, де святкування відбувається в колі родини, можуть бути важкими. Посилення цих відчуттів може особливо ставати болісним ближче до річниці смерті вашої дитини або термінів пологів. Можливо, ви та ваш партнер/сім'я захочете спланувати спільний вихідний день, а отже, ви можете зробити щось особливе, щоб згадати вашу дитину.



Нагадування, як-от листи, пов'язані з дітьми, або рекламні оголошення в соціальних мережах, також можуть бути джерелом пригнічення. Якщо на початку вашої вагітності ви реєструвалися в якихось дитячих клубах або на відповідні розсилки, ви можете скасувати цю підписку або попросити когось зробити це за вас. Ви також можете зменшити кількість розсилок, пов'язаних з дітьми, звернувшись до Служби з побажань щодо дитячих розсилок (the Baby Mailing Preference Service).

## Коли пари розлучилися

Багато пар вважають, що сумувати разом і згадувати про їхню дитину як спільний досвід, є корисним. Однак, якщо ви розлучилися зі своїм партнером під час вагітності або після смерті вашої дитини, у вас може не бути змоги розділити своє горе одне з одним.



Якщо ви відчуваєте змогу, ви могли б ухвалювати спільні рішення та домовленості, і якщо ви маєте інших спільних дітей, ваша спільна робота з їх підтримки також може бути корисною, бо таким чином вони отримають всебічний догляд й інформацію про дитину й про те, що сталося. Далі в книзі є більше інформації, як говорити з дітьми, на сторінці 51.

Самостійне переживання горя може бути особливо важким, і вам може знадобитися додаткова допомога від членів сім'ї або друзів або професійна підтримка.

Може виявитися, що плач і розмови про вашу дитину є хорошими способами вивільнити почуття, і ви побажаєте розповісти історію ще раз і ще раз, або виявиться, що корисним є написати про те, що сталося і що ви відчуваєте день за днем. Неможливість поділитися своїм переживанням з іншим батьком дитини може викликати відчуття ізолюваності, навіть якщо вас підтримують інші люди. Подумайте про те, як вам потрібно виразити своє горе і якої підтримки ви потребуєте. Sands може надати вам особисту скриньку пам'яті, якщо ви цього бажаєте.

## Спілкування з іншими

Корисним для вас може виявитися спілкування з іншими партнерами, які мали подібний досвід, або з родичем, який розуміє вас, чи другом. Також ви можете скористатися онлайн-спільнотою Sands (the Sands Online Community) або звернутися до гарячої лінії Sands (Sands Helpline) по інформацію та підтримку. На гарячій лінії вас також можуть направити до найближчої групи підтримки Sands. Також у деяких районах є футбольні команди, де тати чи інші чоловіки з сімей, які втратили дитину, можуть зібратися й зняти свій тягар за допомогою спорту. Ви можете дізнатися більше про футбольний клуб «Сендс Юнайтед» (Sands United) на сторінці [www.sands.org.uk/sandsunited](http://www.sands.org.uk/sandsunited).



**Пам'ять  
про вашу  
дитину**



Коли помирає дитина, є кілька щасливих спогадів, які допоможуть пережити горе батькам та іншим членам сім'ї. У цьому розділі розглядаються різноманітні способи, яким чином ви можете створити спогади про час, який ви провели разом, і вшанувати пам'ять вашої дитини.

## Скриньки пам'яті

Скриньки пам'яті можуть допомогти вам відтворити час, який ви провели зі своєю дитиною. Така скринька — це спеціальне місце для пам'ятних речей, які нагадують про вашу дитину. Вона може містити фотографії, особливі повзунки, ковдру, в яку загортали вашу дитину, листівки, які ви можете отримати, пасмо волосся або відбиток ручки чи ніжки. У скриньках пам'яті Sands є місце для ваших власних речей, які ви можете покласти туди одразу або через роки, на річницю або за іншої значної події.

На додаток до можливості доповнити скриньку власними речами скриньки пам'яті Sands уже містять ковдру ручної роботи, двох плюшевих ведмедиків та інші речі, які ви могли б використати або почитати. Батьки часто дають своїй дитині одного з плюшевих ведмедиків, а іншого беруть із собою додому на пам'ять.

Персонал лікарні часто рекомендує батькам створювати спогади про свою дитину, колекціонуючи пам'ятні речі. Хоча ви можете відчувати в цьому невпевненість, але багато батьків розповідали нам, наскільки дорогоцінним і важливим це може бути, особливо через роки. Наявність предметів, які можна показати або поділитися з членами сім'ї та друзями також може допомогти їм зрозуміти, як багато ваша дитина значить для вас і допомогти вам почати говорити про свою дитину.

Скриньки пам'яті Sands створені саме для тих, чиї діти мертвнонароджені або померли невдовзі після народження. Із дуже маленькими дітьми не завжди вдається зробити відбиток ручки або ніжки чи взяти пасмо

волосся, але все одно у вас може бути скринька для інших спогадів. Скриньки пам'яті можуть допомогти вам визнати своє горе й говорити з іншими людьми про вашу дитину. Якщо вам не дали скриньку пам'яті в лікарні, будь ласка, попросіть її у персоналу або зверніться до нас, і ми зможемо надіслати її вам. У деяких лікарнях також є скриньки пам'яті від інших благодійних організацій.

“Скринька пам'яті, яку дали в лікарні за підтримки Sands, була єдиним, що тримало нас на землі протягом довгих безсонних ночей і темних днів.

Аманда та Ден

## Фотографування

Акушерка чи медсестра, які доглядають за вами, зазвичай пропонують сфотографувати вашу дитину. Ви також можете зробити свої власні фотографії. Якщо ви не впевнені, акушерка чи медсестра можуть спитати, чи можуть вони зробити декілька фото, щоб додати їх до лікарняних записів матері. Ви зможете поглянути на них пізніше. Ви також можете зробити фото й попросити, щоб їх поклали в запечатаний конверт, щоб ви могли взяти його додому й відкрити, коли будете до цього готові.

Хоча це може здатися незручним, ви можете сфотографувати лише вашу дитину чи всю вашу сім'ю. Деякі батьки люблять фотографувати ручки своєї дитини або ніжки. Якщо ваша дитина була одним з близнюків, і її брати чи сестри живі, можливо, ви захочете сфотографувати їх разом. Важливо, щоб те, що ви вирішили зробити, було правильним для вас. На наступній сторінці ми помістили кілька задумів для фотографій, які ви можете зробити.

Ці пропозиції щодо фотографій надала Естер, мати, яка втратила дитину і яка відчувала, що в той час, коли померла її дитина, вона не могла думати, які б фото можна було зробити, як їх зробити й з ким порадитися щодо цього, тому що все було ніби в імлі. Це приклади фотографій, які вона хотіла б зробити.



Подяка: [@hannahbphotography](https://www.instagram.com/hannahbphotography)



## Меморіальні книги

Усі крематорії, багато цвинтарів і лікарень мають меморіальні книги; часто їх називають Книгами Пам'яті. Ви можете внести ім'я вашої дитини в одну з цих книг. Деякі крематорії та кладовища беруть за це невелику плату.

Ми маємо багато ідей і можливостей згадати вашу дитину за допомогою заходів Sands, а також віртуальних онлайн-просторів, як-от сторінки вшанування [www.sands.org.uk/always-loved-tributes](http://www.sands.org.uk/always-loved-tributes).



## Майбутні пам'ятні речі

На додаток до пам'ятних речей, які ви збираєте невдовзі після смерті вашої дитини можуть бути й інші речі, які стануть дорогими серцю сувенірами в майбутньому. Серед усього іншого це можуть бути вірші, листи, електронні листи, листівки та прикраси. Якщо у вас залишилися документи з організації похорон, ви також можете додати до цього і їх.

## Відвідування заходів

Відвідування меморіальних заходів може бути суттєвим способом вшанування пам'яті вашої дитини разом з іншими родинами, які втратили дитину, а також корисною частиною переживання вашого горя. Розділивши цей час з іншими сім'ями, ви можете стати менш ізольованими у своєму горі.

Щороку Sands проводить меморіальні заходи двох типів. День сім'ї Sands (the Sands Family Day) і Служба пам'яті та надії (Service of Remembrance and Hope) проводяться в червні в Сендс Гарден (the Sands Garden, Сад Sands), розташованому в Національному меморіальному дендропарку (the National Memorial Arboretum) в Стаффордширі. «Вогники любові» (Lights of Love) зазвичай проходять у першу п'ятницю грудня в Лондоні. Різноманітні регіональні й місцеві меморіальні заходи й «Вогники любові» (Lights of Love) проводяться по всій Великобританії. Більше інформації про ці заходи ви можете знайти на нашому веб-сайті. Можливо, ви також захочете створити свою власну подію, як-от сімейний пікнік або прогулянка, щороку у пам'ять про вашу дитину.



Щороку в період з 9 по 15 жовтня проводиться Тиждень поінформованості щодо втрати дитини (Baby Loss Awareness Week), який закінчується міжнародною «Хвилею світла» (Wave of Light) о 19:00 15 жовтня, коли батьки згадують своїх дітей одночасно з іншими батьками в усьому світі. Більше інформації є на сторінці [www.babyloss-awareness.org](http://www.babyloss-awareness.org).

## Додаткові меморіали

Деякі батьки вирішують посадити дерева в лісопарку в пам'ять про свою дитину. Ви можете присвятити одне дерево або ділянку дерев у ім'я своєї дитини в лісопарку «Довіра» (Woodland Trust), ([www.woodlandtrust.org.uk](http://www.woodlandtrust.org.uk)) у будь-якому куточку Великобританії. Це дозволить вам створити особливе місце для відвідування на довгі роки. Лісопарк «Довіра» (the Woodland Trust) також пропонує лавки та спеціальні стовпчики в деяких місцях, на яких можна написати ваше повідомлення.

Сендс Гарден є одним із понад 350 садів у Національному меморіальному дендропарку, який присвячений пам'яті усіх померлих дітей. У центрі саду стоїть красива скульптура дитини з портлендського каменю, створена шанованим скульптором Джоном Робертсом. Сендс Гарден є місцем, де ви можете провести спокійний, задумливий час або під час нашого щорічного заходу, або самостійно в будь-який час року. Пам'яті вашої дитини ви можете присвятити маленький камінь. По всій Великобританії існують інші сади Sands, і ви можете звернутися на гарячу лінію Sands, щоб дізнатися про найближчий до себе.



Ви також можете зробити пам'ятну дошку на кладовищі чи в крематорії. Зазвичай за це беруть плату, і можуть бути обмеження, де цю дошку можна розмістити. Багато крематоріїв і цвинтарів мають спеціальну ділянку, відведену під меморіали для немовлят і дуже маленьких дітей.



**Розуміння,  
чому ваша  
дитина  
померла**



## Причини смерті дитини

Коли помирає ваша дитина, важливо зрозуміти, чому це сталося. Іноді причина смерті чітко пов'язана зі станом здоров'я матері чи дитини. Причина смерті багатьох дітей не зрозуміла одразу, і зрозуміти, що сталося, можуть допомогти дослідження. На жаль, у багатьох випадках навіть після повного дослідження причина смерті залишається неясною. Так стається тому, що ми досі багато чого не розуміємо про те, чому помирає багато дітей.

## З'ясування, чому дитина померла

Батьки померлих дітей можуть не отримати відповідей від медичного персоналу до того або одразу після того, як народиться дитина. Це відбувається тому, що більшість дитячих смертей непередбачувана й потребує дослідження, що сталося в тілі дитини чи матері, що спричинило смерть дитини.

Деякі батьки хочуть знати, чому померла їхня дитина. Інші можуть почуватися невпевненими або стурбованими через це, оскільки це виявляє проблеми зі здоров'ям, які можуть вплинути на інші вагітності. Не всі дитячі смерті зрозумілі, і для того, щоб зрозуміти, чому дитина померла, потрібно більше досліджень. Однак, є два дослідження, які можуть дати деякі відповіді. Перше — це патологоанатомічне дослідження; друге — це перевірка догляду за дитиною.

Іноді цілком зрозуміло, що дитина померла через пряму шкоду їй або її матері або через щось, що сталося, під час вагітності. Жінки, які є жертвами жорстокого поводження й завагітніли в цих умовах, частіше зазнають травм, які можуть призвести до смерті дитини. Якщо ви є жертвою насилля й потребуєте підтримки, будь ласка, зверніться за посиланням [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk).

Хоча лікарі можуть не знайти всі відповіді на те, чому ваша дитина померла, ви повинні мати змогу обговорити те, що сталося, і поставити будь-які ваші запитання, коли вам нададуть результати будь-яких досліджень.

## 1. Паталогоанатомічне дослідження

Думати про паталогоанатомічне дослідження вашої дитини може бути дуже важко. Фахівці в лікарні обговорюватимуть з вами, чого це стосується, і намагатимуться відповісти на будь-які питання, які у вас виникнуть. Якщо ви вагаєтеся, що робити, ви можете обговорити з ними, що ви відчуваєте. Ви також можете обговорити це зі своєю сім'єю чи друзями, вашим лікарем або акушеркою чи медсестрою. Фахівці гарячої лінії Sands також можуть надати вам підтримку.

### Що таке паталогоанатомічне дослідження?

Паталогоанатомічне дослідження — це медичне обстеження тіла вашої дитини. Його проводить спеціалізований лікар, якого називають перинатальним патологом, і він постарається з'ясувати причину смерті вашої дитини.

Зазвичай щодо проведення паталогоанатомічного дослідження з вами говоритиме старший медичний фахівець. Паталогоанатомічне дослідження не може бути проведене без вашої згоди<sup>1</sup>. Також ви можете вибрати повне або обмежене паталогоанатомічне дослідження (див. нижче). Дослідження вашої плаценти (частина лона жінки, через яке годується дитина під час вагітності) також може дати важливу інформацію про причину смерті.

Вибір щодо проведення паталогоанатомічного дослідження дуже індивідуальний. Лише ви можете вирішувати, що робити.

<sup>1</sup> «Згода» («consent») — це юридичний термін, який використовують в Англії, Уельсі й Північній Ірландії.  
«Дозвіл» («authorisation») — це юридичний термін, який використовують у Шотландії. Для спрощення ми використовуватимемо термін «згода».



*Було прикро думати, що хтось невідомий, буде робити розтин нашій дитині, але відчувалося, що ми зобов'язані зробити це, щоб зрозуміти, що сталося.*

Мати, яка втратила дитину



За деяких обмежених обставин паталогоанатомічне дослідження може бути призначене без згоди батьків коронером (Англія, Уельс і Північна Ірландія) або фіскальним прокурором (Шотландія).

Якщо ви даєте згоду на паталогоанатомічне дослідження, ви все одно зможете побачити вашу дитину в лікарні до цього. Іноді ви зможете взяти вашу дитину додому після пологів перед паталогоанатомічним дослідженням, але важливо дізнатися про таку можливість у персоналу, який доглядає за вами.

Коли прийде час паталогоанатомічного дослідження, персонал лікарні забере вашу дитину в морг. Пам'ятні речі, як-от м'які іграшки й пелюшки, можна залишити з вашою дитиною, а саму її добре доглядатимуть і ставитимуться до неї з повагою. Якщо забажаєте, ви зможете побачити свою дитину знову, коли дослідження буде завершено. Деякі батьки вирішують попрощатися зі своєю дитиною до паталогоанатомічного дослідження. Поставте будь-які свої запитання персоналу, і вони матимуть змогу допомогти.

## **Коли слід проводити паталогоанатомічне дослідження?**

Паталогоанатомічне дослідження зазвичай дає більше інформації, якщо його проводять протягом кількох днів після смерті дитини. Якщо вам потрібно провести похорон протягом 24 або 48 годин, повідомте персонал у лікарні, щоб вони змогли організувати паталогоанатомічне дослідження у цей строк. Іноді дітей потрібно транспортувати в спеціальні центри в інших лікарнях, де можна зробити паталогоанатомічне дослідження.



Після того, як ви дасте згоду на паталогоанатомічне дослідження, ви можете змінити свою думку й відкликати згоду. Найкраще запитати в лікарні, скільки часу ви маєте на це.

## Що паталогоанатомічне дослідження може вам повідомити?

Паталогоанатомічне дослідження вашої дитини й плаценти може допомогти з'ясувати причину, чому померла ваша дитина. Хоча воно не завжди виявляє точну причину смерті, зате може дати відповідь на деякі питання.

Ось декілька прикладів, чому паталогоанатомічне дослідження може бути корисним:

- Воно може підтвердити чи змінити діагноз.
- Воно, можливо, виявить обставини, раніше не діагностовані.
- Воно може відкинути деякі поширені причини смерті, як-от проблеми зі здоров'ям дитини, інфекції або затримка росту.
- Воно може допомогти оцінити ймовірність повторення проблем під час майбутньої вагітності.
- Воно може надати інформацію про генетичний стан.
- Воно може повідомити вам стать вашої дитини.

Навіть якщо ваші медичні фахівці вже мають підозри щодо смерті вашої дитини, паталогоанатомічне дослідження може підтвердити їх.

“Паталогоанатомічне дослідження показало, що з плацентою було щось не так, і вона перестала працювати. Це означає, що не вироблялися навколоплідні води, і дитина не набирала вагу.”

Софі



## Переривання вагітності за медичними показаннями

Патологоанатомічне дослідження може бути корисним, якщо ви перервали вагітність за медичними показаннями, навіть якщо під час вагітності були зроблені детальні знімки й тести. У будь-якому разі патологоанатомічне дослідження залежатиме від стадії вагітності та способу її припинення. Найкраще обговорити це з персоналом лікарні, оскільки вони можуть поради́ти вам варіанти.

## Майбутні вагітності

Патологоанатомічне дослідження може виявити проблему, яка може вплинути на майбутні вагітності. Незалежно від того, чи підтвердить патологоанатомічне дослідження попередні діагнози, чи виявить нову інформацію, воно може допомогти лікарям зрозуміти стан вашої дитини або причину смерті, а також оцінити ймовірність подібних проблем під час майбутньої вагітності.

## Обмежені й повні дослідження

Ви можете вибрати, проводити повне чи обмежене патологоанатомічне дослідження вашої дитини. Цьому дослідженню піддадуть і вашу плаценту. Кожен варіант надасть різну кількість і різні види інформації.

Під час повного патологоанатомічного дослідження вимірюють, зважують і детально вивчають всі внутрішні органи, щоб з'ясувати, чому померла дитина. Обличчя, руки, ноги, кисті та стопи дитини зазвичай не зачіпають. Після дослідження тіло вашої дитини ретельно відновлюють, як після операції.

Якщо ви не хочете повного патологоанатомічного дослідження, ви можете вибрати обмежене дослідження певних органів, зразків шкіри або поверхневий огляд вашої дитини.

Можна дослідити плаценту. Це може надати надзвичайно цінну інформацію. Під час цього дослідження відбираються зразки для вивчення під мікроскопом. У лікарнях не повинні запитувати згоду на дослідження вашої плаценти, але мають поінформувати вас, що вони мають намір це зробити.

Старший медичний фахівець, який говорить з вами про згоду на паталогоанатомічне дослідження, може більше пояснити різницю між видами дослідження й надати вам письмову інформацію, яку можна взяти з собою, що допоможе вам обміркувати ваш вибір.

## Чи входить у паталогоанатомічне дослідження генетичне тестування?

За вашої згоди під час паталогоанатомічного дослідження можуть взяти шматок шкірної тканини розміром з поштову марку або зразок крові, які згодом збережуть і/або відправлять на тест стану ДНК вашої дитини, що також відоме як генетичне тестування. Будь-які збережені зразки можуть бути відправлені на тестування в майбутньому й можуть допомогти надати інформацію для подальших вагітностей.

В Англії, Уельсі й Північній Ірландії зразки шкірної тканини людини можуть зберігатися тільки за вашої згоди. У Шотландії зразки автоматично стають частиною вашої медичної картки.



Генетичне тестування може бути особливо корисним, якщо ваша дитина мала відхилення, пов'язане з формуванням клітин в його або її тілі, або якщо лікарі вважають, що ви або ваш партнер мають генетичний розлад.

Якщо ви збираєтеся народити ще одну дитину в майбутньому, генетичне тестування може бути особливо корисним для оцінки ризиків повторення такої самої ситуації. Залежно від того, коли померла ваша дитина, генетичне тестування також здатне підтвердити стать дитини.

## Коли патологоанатомічне дослідження обов'язкове?

Якщо ваша дитина померла після народження й причина смерті неясна, лікар, який доглядає за вашою дитиною, за законом, повинен передати справу коронеру (в Англії, Уельсі та Північній Ірландії) або до фіскального прокурора (у Шотландії). Коронер може призначити патологоанатомічне дослідження без згоди батьків, хоча це відбувається не у всіх випадках. У Північній Ірландії коронер також може призначити патологоанатомічне дослідження, коли дитина померла до народження й причина смерті не визначена. Нижче наведено більше інформації.

## Розслідування коронера

Коли новонароджена дитина помирає в лікарні, за законом, про це повинні повідомити коронера. У Північній Ірландії коронеру повинні повідомити про дитину, народжену мертвою або померлу під час неонатального догляду.

Коронер не завжди відкриває справу щодо смерті новонародженого в лікарні, але, якщо він це робить, він може попросити провести патологоанатомічне дослідження.

Якщо в коронера виникнуть підозри щодо обставин смерті дитини, він розпочне розслідування, а потім, можливо, проведе слідчі дії зі встановленням обставин цієї смерті. Результатів розслідування можна чекати до 12 тижнів, а іноді це може тривати навіть більше.

Якщо розслідування буде призначене, батьки дитини отримають докладну інформацію про те, коли і де воно відбудеться. Вас можуть викликати як свідка, і в цьому разі потрібна ваша присутність. Свідками також можуть бути викликані медичні фахівці. Під час слідства ви можете ставити будь-які запитання.

Коли всі слідчі дії будуть завершені, коронер повідомить про це Реєстратора народжень і смертей (the Registrar of Births and Deaths). Потім ви матимете змогу отримати необхідні свідоцтва для організації похорону вашої дитини.

## 2. Перевірка догляду за дитиною

Інший процес для спроби зрозуміти, чому ваша дитина померла, — це перевірка догляду, який отримували мати та дитина. Зокрема, перевірка підлягатиме догляд під час вагітності, пологів або після народження. Це частина стандартів із догляду Національної служби охорони здоров'я Сполученого Королівства (NHS), й усі дитячі смерті мають бути перевірені.

Існують різні типи перевірки

- У лікарні піддається перевірці догляд за всіма дітьми, які померли після 22 тижнів вагітності, незалежно від того, що могло стати причиною смерті. В Англії, Уельсі та Шотландії перевірка має проводитися, згідно з Інструментом перевірки перинатальної смертності (the Perinatal Mortality Review Tool, PMRT).
- Якщо вважається, що щось пішло не так з якістю догляду згідно з NHS, лікарня повинна провести Розслідування серйозних інцидентів (Serious Incident Investigation, SII).
- В Англії зовнішній орган, який має назву Відділення з дослідження безпеки в галузі охорони здоров'я (the Healthcare Safety Investigation Branch, HSIB), буде проводити розслідування щодо дітей, народжених на 37-му тижні та пізніше.

## Перевірка лікарні

Смерть дитини до або невдовзі після народження завжди повинна бути перевірена фахівцями лікарні, щоб зрозуміти, що сталося. Під час огляду вам та членам вашої сім'ї мають запропонувати підтримку, щоб зрозуміти, чому ваша дитина померла. Це також може допомогти запобігти смерті інших дітей із тієї самої причини. Через кілька тижнів після смерті вашої дитини у лікарні проведуть оглядову нараду.

Завдання оглядової наради наступні:

- Спробувати зрозуміти, що сталося і чому померла ваша дитина.
- Дати відповідь на будь-які ваші запитання.
- Переглянути медичні записи й результати аналізів, зокрема паталогоанатомічного дослідження, якщо воно відбулося.
- Поговорити з відповідним персоналом.
- Переглянути, чого дотримувався керівний персонал у подібних випадках.

Перевірка також може надати лікарні інформацію, яка може допомогти змінити спосіб роботи персоналу під час догляду за вагітними жінками та їхніми дітьми.





Важливі ваші думки, відчуття й запитання. Перед тим, як ви залишите лікарню, персонал повинен повідомити вас про подальші кроки та дати можливість задати будь-які запитання щодо догляду за вами раніше або в майбутньому. Щоб підтримати вас у цьому, у лікарні повинні надати вам контактну особу, яка має назву «ключова контактна особа з перевірки» («key review contact»). Ваша ключова контактна особа з перевірки буде:

- Телефонувати вам протягом 10 днів після того, як ви поїдете додому, щоб знову повідомити вас про процес перевірки.
- Запитувати, чи бажаєте ви поставити запитання чи поділитися своїми міркуваннями з фахівцями, які проводять перевірку.
- Запропонує вам вибрати спосіб, у який ви можете брати участь у перевірці, — особисто, онлайн, по телефону чи електронною поштою.

## Інформування вас під час перевірки

Щоб зібрати всю інформацію, потрібну для процесу перевірки лікарні, може знадобитися багато тижнів. Очікування цього може видатися довгим, і якщо ви бажаєте зустрітися зі старшим лікарем до проведення перевірки, ви можете домовитися про це, звернувшись до контактної особи з перевірки.

Після завершення перевірки складають звіт, і вас запросять для обговорення результатів. Також лікарня може надіслати вам звіт про перевірку, як ви забажаєте — звичайною чи електронною поштою. Отримати додаткову інформацію про процес перевірки лікарні згідно з PMRT можна за посиланням:

[www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents](http://www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents).

## Інші розслідування

Якщо під час догляду щось відбулось не так, і це могло спричинити смерть вашої дитини, починається невідкладне розслідування, яке називається Розслідування серйозних інцидентів NHS (NHS Serious Incident Investigation, SII). Це робиться для того, щоб Національна служба охорони здоров'я могла бути відкритою та чесною з сім'ями щодо будь-яких помилок і робити висновки щодо поганого догляду. Ці висновки можуть запобігти майбутній шкоді або смертям. Національна служба охорони здоров'я повинна враховувати думки сімей, коли вирішує, чи потрібен SII.

Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням:  
[www.hsib.org.uk/maternity/information-families/](http://www.hsib.org.uk/maternity/information-families/)

## Відчуття під час перевірок

Проведення перевірки й обговорення подробиць того, чому ваша дитина померла, можуть бути важкими. Може виявитись, що в деякі дні ви хочете знати, що сталося, але відчуваєте занепокоєння, коли наближається час, у який з вами поділяться результатами. Ви можете хвилюватися від того, що почуєте подробиці або медичні факти, які важко зрозуміти, або можете злитися на людей, які доглядали за вами. У цей час важливо подбати про себе.

**Наша гаряча лінія та інші канали підтримки готові підтримати вас до, під час і після цього процесу.**



**Прощання  
зі своєю  
дитиною**

Жодні батьки не очікують похорон своєї дитини. Хоча це дуже важко зробити, багато батьків казали, що робити особливі речі для «прощання» було способом вшанувати їхню дитину, зокрема й інших у житті їхньої дитини, і це допомогло їм пережити своє горе. У цьому розділі йдеться про те, як побачити й дати ім'я своїй дитині, зареєструвати її смерть та організувати похорон.

## Бачити й тримати на руках свою дитину



Якщо ваша дитина прожила недовго або була направлена до відділення для новонароджених, ви могли тримати й обіймати її до того, як вона померла. Можливо, ви тримали свою дитину на грудях і проводили час біля її інкубатора, читаючи їй казки, і, якщо ви біологічна мати, ви могли зціджувати їй молоко.

Якщо ваша дитина померла до або під час пологів, акушерка або медсестра зазвичай запитають, чи хочете ви її побачити і потримати. Якщо ви хочете побачити свою дитину, а

ніхто не запропонував це, попросіть про це персонал, який доглядає за вами.

Деякі батьки вважають, що важливо побачити свою дитину, незалежно від її розміру, стану або стадії, на якій вона померла. Деяким батькам ідея бачити й тримати на руках свою дитину може видатися дивною і трохи лякати, особливо якщо вони раніше не бачили померлих.

Для багатьох батьків час, який вони проводять зі своєю дитиною, стає дуже дорогоцінним спогадом у наступні місяці та роки.

Якщо ви не впевнені, що побачите свою дитину, або хвилюєтеся, який вигляд вона матиме, ви можете попросити акушерку або медсестру показати вам фотографію дитини. Якщо ваша дитина має явне відхилення, ви можете попросити вашу акушерку чи медсестру описати вашу дитину. Ви також можете попросити, щоб дитину помили й одягнули, перш ніж ви побачите її.

Якщо ваша дитина померла задовго до народження, її зовнішній вигляд і колір могли змінитися. Ці зміни важко передбачити, і вони можуть вплинути на ваше бажання бачити свою дитину. Ви можете попросити акушерку чи медсестру спершу описати вашу дитину. Якщо ви вирішите не бачити свою дитину, ви можете захотіти подивитись лише на її частину, наприклад, її ручку чи ніжку.

Якщо ви спочатку вирішили не бачити свою дитину, або вам було занадто погано, щоб побачити її, ви матимете змогу побачити її пізніше. Ви можете звернутися до персоналу лікарні і повідомити їм, що хотіли б побачити свою дитину. Ви можете попросити побачити дитину ще або забрати її додому.

Важливо пам'ятати, що ви не зобов'язані приймати таке саме рішення, як і ваш партнер. Кожен із батьків має робити те, що вважає правильним для себе.

## Вибір імені вашої дитини

Багато батьків вирішують дати ім'я своїй дитині, надавши їй власну ідентичність, і щоб полегшити розмову про неї. Деякі батьки продовжують використовувати прізвисько, яке вони використовували під час вагітності. Якщо дитина дуже недоношена або померла за деякий час до свого народження, може бути важко визначити її стать, і ви можете вибрати ім'я, яке відповідає будь-якій статі.

Ви можете не давати своїй дитині ім'я, якщо ви вважаєте це правильним.

## Купання й одягання вашої дитини

Ви можете помити та/або одягнути свою дитину або можете попросити акушерку чи медсестру допомогти вам. Для багатьох батьків купання й одягання дитини є особливою нагодою доглядати за своєю дитиною й здобути дорожціні спогади.

Ви можете взяти щось із дому, щоб одягти свою дитину. Якщо ваша дитина дуже маленька, підібрати потрібний одяг можуть у лікарні. У багатьох відділеннях є склад з одягом дуже маленького розміру. Ви також можете замовити одяг дуже маленького розміру на сайті [www.littlebabyandco.com](http://www.littlebabyandco.com).

Якщо стан вашої дитини ускладнює її одягання, ви можете загорнути її в ковдру або в щось на зразок цього. Буде корисним, якщо ви попросите акушерку або похоронного розпорядника допомогти вам зробити це.

## Прийняття рішення про похорон вашої дитини

Якщо ваша дитина померла до народження і не досягла 24-го тижня вагітності, ви не зможете офіційно зареєструвати її народження. Однак, ви можете попросити спеціальне свідоцтво у Sands.

Якщо ваша дитина народилася мертвою на 24-му тижні або пізніше чи померла після народження, ви, за законом, зобов'язані провести її поховання або кремацію, хоча церемонія похорон не обов'язкова. Ваша мертвнонароджена дитина або її народження і смерть повинні бути зареєстровані місцевим реєстратором народжень і смертей. Персонал лікарні розкаже вам, як і де це зробити. Реєстратор видасть вам свідоцтво, яке знадобиться для поховання чи кремації.

Хоча закон не вимагає проводити похорон, цей процес може бути нагодою попрощатися з дитиною в присутності вашої сім'ї та друзів. Якщо ви віддаєте перевагу, щоб лікарня організувала похорон, можливо, вам доведеться повідомити про це персонал, перш ніж вас випишуть додому. Деякі лікарні можуть організувати похорони лише тих дітей, які померли до народження. Більшість похоронних розпорядників запропонують для дітей безкоштовні похорони.



## Перед похороном

Деякі батьки відчувають, що хочуть перед похороном забрати дитину додому. Зазвичай це можливо, якщо коронер або фіскальний прокурор не призначили паталогоанатомічне дослідження.

Якщо ви хочете забрати свою дитину додому або в інше місце поза лікарнею, яке має для вас особливе значення, сміливо обговоріть це з акушеркою чи медсестрою. Багато лікарень надають батькам бланк, який потрібно взяти з собою, щоб підтвердити право забрати тіло дитини з лікарні. Ви можете взяти свою дитину на прогулянку або зустрітися з іншими братами, сестрами, членами сім'ї чи друзями.

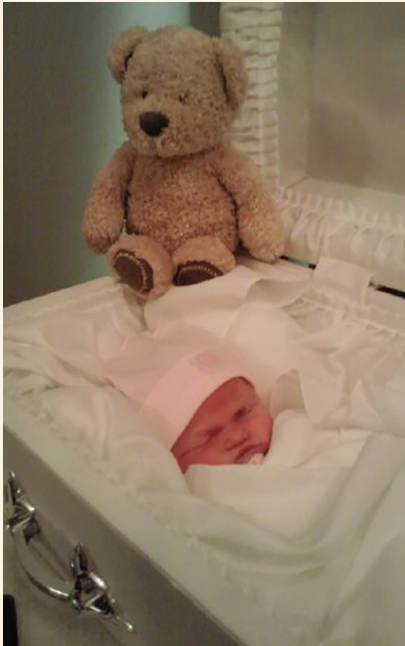
Персонал лікарні також повинен надати вам інформацію про те, як охолодити вашу дитину настільки, наскільки це можливо. У деяких лікарнях, дитячих хоспісах і в похоронних розпорядників є холодні ліжечка також відомі, як ліжечка для обіймів, які допоможуть зберегти вашу дитину охолодженою й запобігти псуванню її тіла. Ви можете позичити таке для вашої дитини.

Якщо ваша дитина залишається в лікарні, вона, ймовірно, буде зберігатися в моргу лікарні чи пологового відділення. Ви зможете відвідати свою дитину, хоча це може бути складніше, ніж коли ви були з нею в палаті. Ваша дитина може перебувати в Каплиці спочинку (Chapel of Rest) чи в кімнаті біля моргу, яка призначена як для померлих дорослих, так і для дітей і немовлят, і це може бути важчим для вас.

Якщо похорон організує лікарня, персонал повідомить вам, коли повернути дитину або коли відвезти її до похоронного розпорядника. Якщо ви організуєте похорон самі, ви матимете можливість залишити дитину вдома з собою, поки не відбудеться похорон. Ресурси щодо похорон розміщені на веб-сайті Sands.

## Підготовка вашої дитини до похорон

Ви можете захотіти помити й одягнути вашу дитину на похорон. Якщо вашій дитині проводили паталагоанатомічне дослідження, попросіть персонал лікарні розповісти вам, чого очікувати. Наприклад, вони можуть описати, де проходять лінії швів і запропонувати варіанти поводження з дитиною. Будь-які шви будуть закриті, коли дитину одягнуть і загорнуть. Або ж ви можете попросити персонал лікарні або похоронну агенцію допомогти вам.



Залежно від розміру та стану вашої дитини, ви можете захотіти, щоб вона була одягнена в певний одяг або загорнута в особливу ковдру. Ви також можете покласти в труну дитини особливі предмети, як-от м'яку іграшку, фотографії, лист чи вірш. Деякі батьки зберігають на пам'ять таке саме вбрання, ковдру, іграшку, лист чи вірш. Будь-які інші діти у вашій родині чи близькі до неї можуть захотіти намалювати малюнок або написати листа. Однак, якщо ви вирішили кремувати свою дитину, ви повинні запитати у похоронного розпорядника чи крематорію, що можна покласти в труну з дитиною.

Якщо ваша дитина перебувала в реанімації для новонароджених, вона, можливо, не мала жодного одягу. Багатьом дітям вдягають тільки підгузок, коли вони перебувають в інкубаторі, тому це може бути перший раз, коли ви одягатимете свою дитину.

## Супровід труни вашої дитини на поховальну церемонію

Якщо ваша дитина знаходиться в похоронному бюро чи в лікарні, ви можете попросити похоронного розпорядника відвезти її до місця проведення похорону. Якщо ви не хочете катафалк, ви можете попросити, щоб вашу дитину перевезли на звичайній машині. У деяких похоронних розпорядників є автомобілі, які облаштовані для перевезення невеликої труни та місцями для сім'ї.

Ви також матимете змогу забрати вашу дитину й узяти її на церемонію самостійно. Якщо ви скористаєтеся таксі, переконайтеся заздалегідь, що вони згодні транспортувати труну. Якщо ваша дитина вдома, ви можете взяти її безпосередньо на похорон.

## Церемонія

Якщо ви влаштовуєте похорон самостійно, вам потрібно подумати про тип церемонії, який би ви хотіли. Для деяких батьків, які зазнали втрати, похорон їхньої дитини стане першим похороном, над яким вони повинні думати, а для деяких це буде першим похороном, який їм доводилося відвідувати. Іноді виявляється, що люди в парі хочуть різних речей, і їм потрібний час, щоб досягти рішення. Вам також може знадобитися час, щоб обговорити свій вибір із членами сім'ї та близькими друзями. Якщо у вас померли двоє близнюків або більше дітей від багатоплідного народження, ви можете вибрати для них спільні похорони й труну.

Якщо у вас є старші діти, ви можете залучити їх до планування похорону вашої дитини. Так само, якщо у вас є дитина, яка перебуває в лікарні, ви можете зачекати, поки вона одужає, і взяти її на похорон брата чи сестри. Важливо, щоб ви прийняли рішення, яке здається вам правильним у цей момент.

Якщо з релігійних чи інших причин вам потрібно дуже швидко організувати похорон, будь ласка, повідомте про це персоналу лікарні. Вони проконсультують вас щодо термінової реєстрації, щоб ви могли з'ясувати, чи є така можливість.

## Похорони, організовані персоналом лікарні

Якщо похорон вашої дитини організовує персонал лікарні, можливо, у цьому разі у вас буде не так багато вибору, якби ви самі організовували похорон.

Лікарняні похоронні церемонії для дітей зазвичай проводить один із лікарняних капеланів. У більшості лікарень через регулярні проміжки часу проводять спільну похоронну церемонію для всіх дітей, які померли протягом певного періоду часу. Деякі лікарні можуть організувати індивідуальну церемонію для вашої дитини, якщо ви віддаєте цьому перевагу.

Спільні похоронні церемонії зазвичай не є конфесійними і підходять як для тих, хто вірує, так і для тих, хто не вірує. На церемоніях можуть бути присутні батьки та всі інші, кого вони хочуть запросити. Церемонія може проходити в каплиці лікарні, крематорії чи в каплиці на кладовищі. Ви можете запитати у лікарняного капелана, чи може церемонія містити вірш, читання або музику, які мають для вас значення. Ви також можете взяти з собою квіти. Лікарня може організувати похорон вашої дитини, навіть якщо ви не спроможні брати в ньому участь.

Якщо в лікарні пропонують вам окремі похорони, ви можете вибрати лікарняного капелана чи іншого релігійного керівника для проведення церемонії.

Якщо немає релігійного керівника вашої конфесії, лікарня може його порекомендувати. Натомість ви можете вибрати розпорядника, який не належить до релігії.

Деякі лікарні пропонують як поховання, так і кремацію. У районах, де вартість могил дуже висока, лікарні можуть запропонувати лише кремацію або поховання в спільній могилі.

## Поховання

Поховання, які влаштовує лікарня, часто проводиться у спільній могилі. Разом ховають багато дітей, але вони все одно будуть в окремих трунах. Деякі лікарні пропонують батькам варіант із окремою могилою. Окремі могили найчастіше пропонують батькам тих дітей, які померли після народження або померли на пізніх стадіях вагітності. Так само, окремі кремації часто замовляють для тих дітей, які померли після народження або на більш пізніх стадіях вагітності.

На багатьох кладовищах є спеціальна ділянка для дитячих могил. Більшість кладовищ мають обмеження щодо того, що можна розмістити на могилі або навколо неї, і зазвичай на спільній могилі неможливо встановити надгробний камінь або пам'ятник. Можливо, вам вдасться самостійно встановити пам'ятну дошку в іншому місці кладовища. Незважаючи на те, що похорон організовуватиме лікарня, ви можете безпосередньо звернутися до адміністрації кладовища й запитати про меморіальні варіанти.

## Кремація

Одне з головних питань для батьків, які вибрали кремацію, — чи отримають вони прах своєї дитини. Це може залежати від:

- Обрали ви окрему чи спільну кремацію, але прах доступний лише в разі окремої кремації. У разі спільної кремації весь прах буде похований або розвіяний разом у спеціальному місці на території крематорію.
- Розмір вашої дитини: якщо ваша дитина дуже маленька, праху може бути дуже мало. Частина праху зазвичай втрачається в камері кремації. Це означає, що праху може не лишитися.
- Можливості крематорію: деякі крематорії мають спеціальні засоби для збереження праху дітей, навіть якщо ці діти дуже маленькі. Ви можете заздалегідь поцікавитися про це, щоб вибрати потрібний крематорій.

Попіл міститиме залишки будь-яких предметів, які кремують разом із дитиною в труні. Будь-які предмети, які кладуть на труну, можна прибрати до того, як труна буде поміщена в камеру кремації.

Ви можете розвіяти або поховати прах дитини в особливих для вас місцях, біля улюбленої стежки або в лісі. Якщо ви вирішите поховати чи розвіяти прах своєї дитини в крематорії, можливо, там будуть правила щодо того, що ви можете розмістити поряд із місцем, де похований або розвіяний прах. А також, можливо, ви встановите пам'ятну дошку десь у саду крематорію.



*На його похорон я одягла блакитну сукню. Я не хотіла, щоб хтось прийшов у чорному. Коли його крихітну труну винесли з автомобіля, я почула, як члени наших сімей почали разом схлипувати. У той момент для них це стало реальністю.*

Джемма



## Похорони, організовані похоронними розпорядниками

Якщо ви вирішили, щоб похорон вашої дитини влаштовувала не лікарня, ви можете звернутися до похоронного розпорядника, який вам допоможе. Деякі крематорії проводимуть кремацію лише за посередництва похоронних розпорядників. Персонал лікарні може надати вам докладну контактну інформацію місцевих похоронних розпорядників, які спеціалізуються на похоронах дітей.

Ви також можете знайти інформацію в Повному похоронному довіднику (the Good Funeral Guide) [www.goodfuneralguide.co.uk](http://www.goodfuneralguide.co.uk) або на веб-сайт Національної асоціації похоронних розпорядників (the National Association of Funeral Directors, NAFD) за посиланням [www.nafd.org.uk](http://www.nafd.org.uk).

Важливо переконатися, що обраний вами похоронний розпорядник є членом такої професійної організації, як NAFD. Похоронний розпорядник попросить вас підписати бланк, що дозволяє їм забрати вашу дитину з лікарняного моргу, і зазвичай вони можуть організувати інші необхідні документи.



## Документи, які вам знадобляться

Якщо ви займаєтеся організацією похорон без допомоги похоронного розпорядника в Англії, Уельсі чи Північній Ірландії, співробітники крематорію нададуть вам копії бланків, які потрібно заповнити. У Шотландії ці бланки більше не потрібні.

В Англії та Уельсі, якщо ваша дитина померла після народження, і це сталося в строк до 24 тижнів, вам знадобиться бланк для кремації, підписаний зареєстрованим лікарем. Більше інформації вам можуть надати ваша акушерка чи лікар. Цей бланк не потрібний, якщо ваша дитина померла до народження або після 24 повних тижнів вагітності.

У Північній Ірландії для кремації вашої дитини, якщо вона померла до народження менш ніж за 24 тижні або якщо вона померла після народження, вам знадобиться бланк кремації та підтверджувальна медична довідка. Ці документи повинні бути підписані двома різними лікарями. Більше інформації вам можуть надати ваша акушерка чи лікар.

Якщо потрібне паталогоанатомічне дослідження вашої дитини, вам потрібно буде дочекатися його завершення, перш ніж ви зможете провести похорон. Якщо було зроблено направлення до коронера або фіскального прокурора (у Шотландії), перед проведенням похорону може знадобитися трохи більше часу. Співробітник коронера або фіскального прокурора пояснить подальші дії та повідомить термін, в який можна очікувати повернення вам вашої дитини.

Якщо ваша дитина померла до народження і їй не виповнилося 24 тижні (юридичною мовою це називається «пізній викидень»), її смерть не може бути офіційно зареєстрована. Хоча це не офіційний документ, Sands може надати вам свідоцтво, яке підтверджує народження вашої дитини.

Похоронному розпоряднику, крематорію чи кладовищу зазвичай потрібний бланк чи лист від лікарні або вашого лікаря, який підтверджує, що ваша дитина померла до народження менш ніж за 24 повних тижня вагітності.

Тоді можна організувати поховання або кремацію.

## Служба

Так само, як і в разі з похоронами дорослих, ви можете вибрати різновид служби, який вам потрібен, зокрема порядок служби, читання, музику та квіти, а також повідомити людям, які кольори ви б хотіли, щоб вони носили на похороні. Можливо, ви захочете зробити невелике зібрання після служби.

Якщо ви вирішите відмовитися від квітів на похороні, ви можете натомість переказати пожертви благодійній організації, яку ви виберете. У Sands є похоронні конверти та інші речі до ваших послуг.

Ви можете провести похорон деінде в громадському місці чи закладі або віддати перевагу більш приватному простору, як-от ваш будинок або сад. Якщо ви хочете влаштувати на службі читання, ви можете переглянути деякі читальні й похоронні ресурси за посиланням

[www.sands.org.uk/funeralresources](http://www.sands.org.uk/funeralresources).



Деякі батьки просять друга чи родича зробити фотографії. Важливо повідомити їм, що саме ви хочете, щоб вони зробили, й особливо про те, чого ви не хочете, щоб вони фотографували під час служби. Фотографії можуть подарувати вам цінні спогади та нагадати вам про людей, які прийшли вшанувати пам'ять вашої дитини та підтримати вас. Ці фотографії також можуть бути корисними для маленьких братів і сестер, коли вони дорослішатимуть, або як спосіб почати з ними розмову про їхнього брата чи сестру.

Якщо вам потрібні фотографії чи відео самої похоронної церемонії, спершу зверніться до людини, яка керуватиме похороном, до похоронного розпорядника та будь-кого з персоналу, який бере участь у похороні. Зазвичай це можливо, якщо похорони призначені лише для вашої дитини і не розділяються з іншими.

## Після похорону — кремація

Якщо вашого малюка кремували, і є можливість зібрати прах, у вас буде час вирішити, що з ним робити.

- Існують різні варіанти поховати, віддати воді чи розвіяти прах дитини: Крематорій може поховати або розвіяти прах у спеціальному місці на своїй території. Щодо цього у крематорію є правила.
- Ви можете розвіяти прах у особливих для вас місцях, наприклад, у лісі або у вашому власному саду, але перш ніж вирішити, подумайте, чи зможете ви потім повернутися додому.
- Ви можете розвіяти прах чи віддати його воді, якщо урна, яку ви використовуєте, розкладається біологічно. Ви також можете розкидати на тому місці квіти або пелюстки. Зателефонуйте в місцевий офіс Агенції з охорони довкілля (Local Environment Agency office), щоб переконатися, що це дозволено на ділянці, яку ви вподобали.
- Якщо ви хочете зберегти прах, ви можете зберігати його в урні або іншому контейнері на ваш вибір. Є також рамки для фотографій, ззаду яких є відділення для зберігання праху за світлиною.

- Також ви можете замовити ювелірний виріб, виготовлений з праху.

## Після похорону — поховання

- Має пройти не менше шести місяців, перш ніж ви зможете встановити надгробок своїй дитині.
- Можуть бути обмеження щодо того, що ви можете розмістити на могилі дитини та біля неї. Будь ласка, зверніться до адміністрації кладовища за додатковою інформацією.



# Підтримка дітей

Смерть дитини в будь-який момент може стати серйозною втратою для всієї родини. Це матиме вплив на дітей, які чекали народження нового брата, сестри, племінниці, племінника, двоюрідного брата чи сестри або дитини з багатоплідного народження, яка вижила, а також на братів і сестер, народжених після смерті дитини. Також це може впливати на інших дітей в сім'ї, дітей близьких друзів і шкільних друзів ваших дітей.

У цьому розділі розглядаються способи, як поділитися новиною про смерть дитини з її братами і сестрами та іншими дітьми, які могли знати або знали про вашу дитину. Цей розділ написаний для батьків, але також може бути корисним для родичів, друзів та інших людей, зокрема вихователів у дитсадку й шкільних учителів, які можуть надати підтримку.

## Приголомшлива сумна новина

Розповісти комусь, що дитина померла, може бути важко. Особливо важко розповісти про це дітям, тому що складно виробити для них правильний обсяг інформації і пояснити її відповідно до їхнього віку та здібностей. Також може бути важко змусити дітей прийняти ситуацію, яку неможливо змінити.

Якщо ви не в змозі розповісти своїм дітям про те, що сталося, ви можете попросити близького члена сім'ї або друга розповісти їм замість вас або допомогти вам зробити це. Наприклад, ця людина може допомогти пояснити, що сталося і чому ви сумуєте. Вона також може пояснити, чому їй, а не вам, доводиться піклуватися про це.

Якщо ваша дитина померла у відділенні для новонароджених, у цьому вам може допомогти психотерапевт, психолог або ігровий терапевт.



Роздуми про те, що сказати своїм дітям, природно викликають тривогу та бажання уникнути цього моменту. Важливо враховувати їхній вік і здатність зрозуміти. Намагайтеся, щоб на те, що ви скажете дітям, не впливали можливі побоювання, що ця звістка їх засмутить. Діти мають знати, що плакати і бачити, як плачете ви, — це нормально. Розмовляючи зі своїми дітьми, ви можете розповісти їм про те, що сталося, не вказуючи занадто багато деталей. Ви також можете сказати: «Ми сумуємо, тому що втратили нашу дитину. Коли хтось помирає, це означає, що ми не побачимо його знову». Розмову можуть продовжити їхні запитання. Ви можете вказати ім'я дитини, якщо ви його дали, і стать, якщо вона відома. Скажіть своїм дітям, що вони можуть звернутися до вас зі своїми запитаннями згодом. Можливо, вони сприймуть ваше просте пояснення й одразу змінять тему розмову або продовжать робити те, чим займалися до цього. Це абсолютно нормально.

Маленькі діти, які відвідували дитину у відділенні реанімації для новонароджених, могли повірити, що дитині стане краще і її привезуть додому. Вони можуть хвилюватися й засмутитися, що цього не сталося. Імовірно, їхнє власне життя порушилося, оскільки їхні батьки тривалий час проводили з дитиною в лікарні. Також можливо, що вони почали розвивати власні стосунки з немовлям. Важливо спонукати їх до розмови про те, що вони відчувають, і пояснити їм, чому померло немовля.

Деяким дітям, можливо, захочеться дізнатися про похорон або запитати, що нас чекає в разі смерті. Можливо, у вас є релігійні переконання, які можуть вплинути на ваші відповіді, або ви захочете дати більш світські чи нейтральні відповіді, наприклад: «Деякі люди вірять...» або «Ми не знаємо, куди потрапляють люди». Якщо у вас маленькі діти, зверніть їхню увагу на те, що може відбутися на похороні, щоб вони знали, чого очікувати. Можливо, маленьким дітям знадобиться запевнення, що дитина нічого не відчуває. Інакше ідея поховання чи кремації може здатися їм страшною. Ви могли б сказати: «Коли люди помирають, ми ховаємо їх» або «Коли люди помирають, ми кремуємо їх», — а також пояснити, що це означає.

Один із способів допомогти маленьким дітям зрозуміти смерть і помирання — це читати їм книжки для дітей, у яких обговорюються ці теми відповідно до їхнього віку. В інтернет-магазині Sands зібрані різноманітні дитячі книги, які ви можете замовити, так само, як і в організації Winston's Wish. Також ви можете звернутися за такими книгами до своєї місцевої бібліотеки.

## Відкритість і чесність з дітьми

Навіть дуже маленькі діти зазвичай відчують, коли щось не так. Якщо їм не розповісти, що відбувається, вони можуть злякатися й гадати, що вони винні в тому, що ви засмучені.

Найкраще говорити ясно, а не підбирати слова та фрази, які також мають інші значення. Наприклад, якщо сказати маленькій дитині, що немовля спить, це може збити з пантелику й занепокоїти її, так що вона не захоче лягати спати. Подібним чином такі слова, як «утрачений» або «зниклий», можуть наштотхнути дітей на думку, що вони також можуть загубитися або зникнути. Ці слова також можуть дати помилкову надію, наприклад, що немовля може ще прокинутися або його знайдуть. Дитина може хвилюватися, що те саме може статися з нею чи з вами. Так само, мова



про те, що немовляті погано, може налякати дитину, коли їй буде погано.

Як і дорослі, діти будь-якого віку можуть переживати різноманітні почуття, які можуть не виникати в певному порядку або в якийсь передбачуваний час. Як і в дорослих, почуття дітей можуть бути складними і суперечливими.

У дітей іноді виникають неоднозначні почуття, коли в сім'ї очікують нового брата чи сестричку. Дитина, яка відчувала ревності під час вагітності матері, може відчувати провину після смерті свого брата або сестри. Можливо, корисним буде спробувати запевнити дитину в тому, що в цій смерті нема нічиєї провини, і що ніякі її дії або думки не призвели до смерті немовляти.

Деякі діти можуть відчувати гнів на померле немовле або на своїх батьків. Також діти можуть боятися, що вони чи інші близькі люди так само можуть померти. Можливо, через розлуку з батьками вони будуть засмучені більше, ніж зазвичай, особливо якщо їхня мати важко хвора або змушена залишитися в лікарні.

Як і дорослим, дітям, особливо маленьким, може бути важко виражати свої почуття. Придивіться до змін у поведінці, особливо коли діти повертаються до дій, характерних більш ранньому розвитку. Наприклад, дитина, яка привчена до туалету, можливо, знову захоче носити підгузки або почне мочити ліжко. Діти можуть стати докучливими чи несамостійними. Також можуть відбутися зміни в режимі харчування та сну, може зрости схильність до хвороб. Збереження звичних занять, наскільки це можливо, дійсно корисне й надає дітям змогу ставити запитання.

Діти зазвичай виражають свої почуття через гру, рисування чи малювання. Це може підказати вам, що думає і відчуває ваша дитина, а також і їй дати можливість виразити свої почуття. Поміркуйте, яка зовнішня підтримка може знадобитися вашій дитині — чи від родичів, чи друзів, чи за допомогою ігрової терапії.

Слід поінформувати таких фахівців, як педіатр, який відвідує вашу дитину вдома, вчителів, вихователів та медичного працівника, який відвідує вас, що вони можуть відповідним чином підтримати вашу дитину. Організації Winston's Wish (Бажання Вінстона) і Child Bereavement UK (Тяжка втрата для дитини в Сполученому Королівстві) спеціалізуються на підтримці дітей, які переживають важку втрату, і мають різноманітні ресурси, доступні на їхніх веб-сайтах.

Діти зазвичай проходять через значні етапи розуміння ситуації, які описані нижче, але ці етапи можуть мати велику кількість варіацій. Якщо дитина вже пережила смерть члена сім'ї чи друга або має проблеми з навчанням, це може вплинути на її розуміння та реакцію. Важливо перевірити її розуміння, навіть якщо вона переживала втрату раніше.



*Як пояснити 3-річній дитині, що його маленька сестричка померла? Ми посадили його між нами на дивані. Джим намагався пояснити, як тільки міг. Це вплинуло на нього так само, як і на нас.*

Клер



## 2—5 років

Маленькі діти, можливо, починають розуміти сутність смерті, але не усвідомлюють, що вона незмінна. Їм цілком можуть знадобитися повторні пояснення того, що сталося, перш ніж дуже швидко переходити до інших, здавалося б, не пов'язаних із цим питань або розмов. Може виявитись, що ви відчуваєте занепокоєння, готуючись сказати дитині, що немовля померло, і її відповідь буде короткою, а потім розмова перейде до того, що може бути на вечерю або чи може вона повернутися до гри. Оскільки її мислення дуже зосереджене на собі та своєму світі, можливо, їй знадобиться запевнення, що смерті не спричинили жодні її дії чи слова. Також важливо, щоб діти цього віку мали змогу зрозуміти, чому

немовля померло, оскільки в іншому разі вони можуть фантазувати та вигадувати історії, які можуть бути набагато страшнішими. Діти також можуть зробити немовля уявним другом. Можливо, це занепокоїть вас, хоча це звичайний спосіб для дітей подолати свою втрату.

## 5—8 років

У віці від 5 до 8 років діти починають розуміти різницю між бути мертвим і бути живим, а між 7 і 8 роками вони починають усвідомлювати невідворотність смерті. У цей момент тривога щодо розлуки може посилитися або повернутися. Вони можуть не ставити запитань, але можуть дуже цікавитися тим, що відбувається і чому, тому дайте їм змогу й час поставити запитання. Вони можуть «грати» в похорони або розігрувати сценарії смерті, що допомагає їм розібратися в тому, що відбувається. Це може бути для вас гарною нагодою оцінити їхнє усвідомлення ситуації та побоювання. Намагайтеся реагувати спокійно, навіть якщо їхня відповідь може вас занепокоїти.

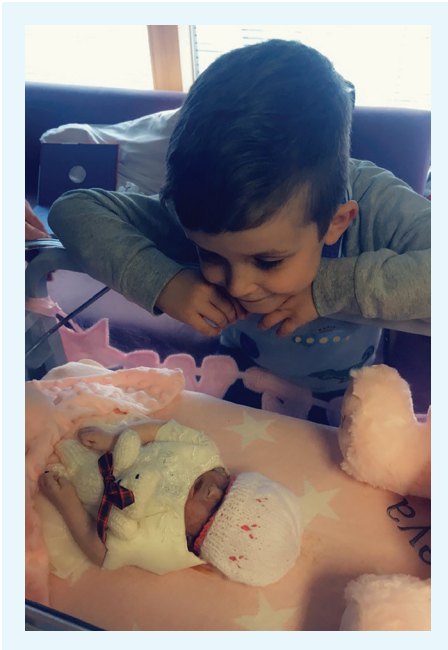
## 8—12 років

Усвідомлення дітей у цьому віці ближче до усвідомлення дорослих, хоча їм може бути важко зрозуміти абстрактну природу віри чи менш конкретні поняття. Як і меншим дітям, їм знадобляться відповіді на конкретні запитання та важливі деталі. Можливо, вони стануть більш стурбованими тим, що вони й ті, хто їх оточує, смертні. Важливо вислухати та визнати їх занепокоєння й помістити їх у реалістичний контекст.

Це може допомогти дітям відповідати на запитання, які їм можуть поставити інші діти, з використанням інформації та слів, зручних для них.

## Підлітки

У цьому віці стурбованість юної особи, що вона та її близькі смертні, не зникає. У поєднанні з природною потребою незалежності це може спричинити труднощі. Реакцією підлітків на це може бути залучення їх до щобільше ризикованих вчинків і їх роздратування, яке виникає з усе більшою легкістю. Батькам це може бути дуже важко в той час, коли, можливо, вони відчуватимуть більшу стурбованість щодо своїх інших дітей і більше оберігати їх. Сумніви щодо сенсу життя є важливою частиною підліткового віку, і важка втрата може мати значний вплив на цей процес. Іноді це може призводити до депресії. Підлітки можуть виявити, що їм легше розмовляти з друзями або дорослим, якому вони довіряють, аніж з батьками. Варто подумати, хто це може бути, і підтримати підлітка за посередництва цієї людини. Підлітки в прийомних сім'ях можуть відчувати неоднозначне ставлення щодо свого місця в родині, і, можливо, їх потрібно буде більше втішати, ніж зазвичай.



## Розповідь батькам інших дітей

Ви також можете розповісти батькам близьких друзів ваших менших дітей, щоб вони зрозуміли, чи змінюється поведінка або настрої вашої дитини. Якщо вони раніше не обговорювали смерть зі своїми дітьми, їм може знадобитися час на роздуми про те, що їм сказати.

Можливо, деякі батьки запропонують свою допомогу, запросивши вашу дитину пограти або пообідати. Щоправда, деякі батьки можуть вирішити триматися на відстані,

щоб «захистити» власну дитину від того, що вона в ранньому віці дізнається про смерть. Це може здатися болючим для вас і вашої дитини, і, можливо, вашу дитину варто запевнити, що вона не зробила нічого поганого.

## Способи залучити дітей

Існують різні способи, за допомогою яких ви можете залучити своїх дітей і допомогти їм відчувати себе частиною того, що відбувається навколо них. Ви можете запитати, чи хоче ваша дитина прийти в лікарню, щоб побачити немовля й попрощатися. Якщо ви збираєтеся відвезти немовля додому, ви можете пояснити, що це робиться для того, щоб уся родина разом могла попрощатися з ним. Залежно від віку вашої дитини, ви можете взяти її на похорон і залучити до участі в службі.

Багато батьків збирають пам'ятні речі свого малюка, які можна зберігати в скриньці пам'яті. Можливо, інші діти захочуть додати щось своє до цієї скриньки. Залежно від віку, вони могли зробити рисунок або малюнок, написати вірш або листа. Деякі діти, можливо, захочуть віддати немовляті м'яку іграшку, яку можна покласти в труну або залишити в скриньці пам'яті. Діти також можуть допомогти зробити скриньку пам'яті для сім'ї або зробити її самостійно. Можливо, вони захочуть сфотографуватися з немовлям.

Через кілька місяців після похорону ви, можливо, захочете відвести своїх дітей на могилу їхнього братика чи сестрички або до спеціального місця, де ви розвіяли прах немовляти чи посадили пам'ятні дерева. Можливо, діти захочуть принести щось особливе, щоб залишити його на могилі немовляти. У деяких місцях є обмеження щодо того, що можна класти на могилу. Наприклад, можуть заборонити такі предмети, як повітряні кульки, м'які іграшки, малюнки або дзвіночки. Бажано дізнатися заздалегідь про будь-які обмеження, щоб не розчарувати дитину, яка хоче взяти з собою особливий предмет.



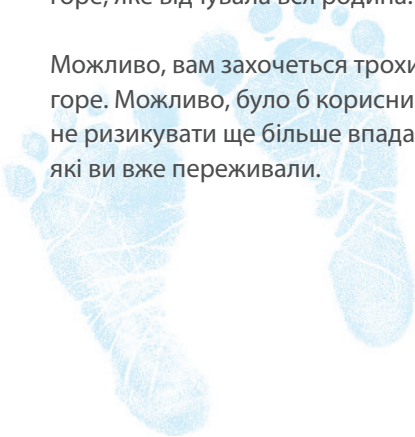
## Річниці, панахиди й родинні свята

Особливо сумними для батьків можуть бути важливі дати, як-от річниця, коли народилася, померла чи мала б народитися дитина, або події, які традиційно відзначаються з родиною, як-от особливі свята. Може бути корисним заздалегідь поговорити з дітьми про будь-які дні в календарі, які можуть бути тяжчими, ніж інші, щоб вони усвідомили, що ви можете знову на деякий час засумувати. Не дивуйтеся, якщо важливі дати і підготовка до них також спричиняють почуття горя у дітей.

Свята й інші нагоди, коли члени сім'ї збирають разом, можуть бути періодом, коли за немовлям особливо сумують. Дні народження в сім'ї, особливо уродини близнюків або дітей від багатоплідного народження, які вижили, також можуть бути гіркими й щасливими. Деякі сім'ї роблять щось особливе, щоб згадати свою дитину в таких випадках, наприклад, запалюють свічку для неї або разом вибирають особливу прикрасу.

Багато сімей відзначають дні народження, річниці чи інші особливі події, запалюючи свічку, випікаючи пиріг для дитини або відвідуючи особливе місце, наприклад, могилу дитини, місце, де вони розвіяли її прах, або інше місце, яке має виразні асоціації з дитиною. Якщо ви святкуєте Різдво й вішаєте для дитини панчохи або прикрашаєте ялинку в пам'ять про неї, це може допомогти іншим дітям. До будь-якого з цих заходів можуть бути залучені діти, і це може втішити й підказати способи усвідомити горе, яке відчувала вся родина.

Можливо, вам захочеться трохи побути на самоті, коли знову накопиться горе. Можливо, було б корисним пояснити дітям, чому це відбувається, а не ризикувати ще більше впасти в смуток та сум'яття, посилені емоції, які ви вже переживали.



# Фізичні й психологічні проблеми

Мабуть, небагато є такого досвіду, який можна порівняти з травмою від втрати дитини. Окрім різних практичних речей, які можуть заповнити ваш час у перші кілька тижнів, це також матиме значний фізичний та психологічний вплив на вас та вашу сім'ю.

## Фізичні проблеми

Якщо ви біологічна матір, фізично ви відновлюватиметеся від народження вашої дитини так само, якби ваша дитина була б живою. Ваше тіло підготувалося б до живої дитини і не реагувало б так, що ваша дитина померла. Якщо у вас виникають якісь проблеми зі здоров'ям після народження вашої дитини, життєво важливо отримати будь-яку медичну допомогу, яка вам потрібна.

Може виявитися, що у вас починає йти молоко для вигодовування груддю. Це може бути дуже боляче як фізично, так і психологічно.

Якщо ваша дитина померла у відділенні для новонароджених, можливо, ви вже почали годувати груддю безпосередньо або зціджуючи молоко.

Ви можете розглянути можливість віддати своє молоко в банк грудного молока. Це може допомогти тим матерям, чії діти народилися дуже передчасно, і через це вони не змогли виробити молоко. Хтось із медичних фахівців, хто доглядає за вами, може запропонувати вам стати донором молока. Також інформація про це розміщена на веб-сайті Асоціації банків грудного молока Сполученого Королівства (United Kingdom Association for Milk Banking, UKAMB) [www.ukamb.org](http://www.ukamb.org). Ви можете дати своєму організму час, щоб припинити вироблення молока природним шляхом, або за бажанням ви можете попросити медикаменти для уповільнення вироблення молока.

Горе може виснажувати всіх батьків. Ви можете бути виснажені як фізично, так і психологічно. Можливо, ви втомилися від шоку, коли дізналися, що ваша дитина померла, від рішень, які вам довелося прийняти, або від пологів. Можливо, у вас також був стрес, коли ви

їздили на великі відстані додому та з дому, щоб дістатися до відділення для догляду за новонародженими або на прийом. Розповідати людям, що ваша дитина померла, також могло бути виснажливим.

Серед інших фізичних реакцій можуть бути втрата апетиту, нездатність доглядати за собою або проблеми зі сном. Якщо це можливо, попросіть сім'ю та друзів допомогти вам доглядати за іншими дітьми, які у вас можуть бути, і допомагати з повсякденними завданнями, зокрема покупками, приготуванням їжі та прибиранням.

Якщо у вас були близнюки або кілька дітей від багатоплідного народження, ви можете стикнутися з ситуацією, коли всі вони померли, або вижили один або кілька дітей. Якщо живі діти також хворі й перебувають у відділенні для новонароджених, ви можете бути виснажені від намагання зосередитися на їхніх потребах і в той самий час сумувати за дітьми, які померли. Іноді хворі близнюки або діти від багатоплідного народження можуть перебувати в різних спеціалізованих центрах у різних частинах країни. Відвідувати їх, долаючи практичні та психологічні прояви свого горя, буде надзвичайно важко.

## Сексуальні стосунки

Коли люди сумують за дитиною, їхні почуття також можуть дуже ускладнитися і значно варіювати. Це може вплинути на ваше фізичне здоров'я та на фізичний контакт з вашим партнером. Можливо, секс асоціюється у вас із зачаттям дитини, і це може викликати занепокоєння щодо заняття сексом. Спробуйте прийняти свої почуття, а не боротися з ними і намагатися протистояти тиску, щоб бути «сильним».

Деякі люди можуть відчувати себе неготовими або нездатними займатися сексом. Інші люди можуть виявити, що заняття сексом утішає або підбадьорює. Горе також може призвести до втрати сексуального бажання у деяких людей. Зокрема, матері можуть відчувати, що їхнє тіло «підвело їх», і це вразило їхню самооцінку та самоповагу. На їхньому тілі можуть з'явитися рубці та інші зміни, які посилюються втратою дитини. Вирішуючи, коли займатися сексом, важливо, щоб мати відновилася після будь-яких хірургічних втручань, а шийка матки була знову закрита,

інакше секс може призвести до інфікування. Також слід уникати орального сексу, в якому реципієнтом є мати, оскільки існує невеликий, але серйозний ризик потрапляння повітря в кровообіг, що може бути смертельним.

Фізичне відновлення після пологів зазвичай триває приблизно шість тижнів, але горе, важка втрата та будь-який психологічний вплив можуть позначитися на фізичних реакціях. Наприклад, сухість піхви та нездатність збуджуватися є поширеними фізичними реакціями на травму. Іноді вам буде достатньо бути фізично поруч під час лікування.

Часто люди чекають огляду після шести тижнів, перш ніж думати про відновлення занять сексом. Деякі люди чекають набагато довше. Це непростий і гнітючий час, тому будьте терплячі до себе та одне до одного. Можливо, ви вирішите поговорити зі своєю акушеркою чи лікарем про варіанти контрацепції, якщо для вас і вашого партнера це актуально.

Якщо ви відчуваєте потребу в професійній підтримці, ви можете звернутися на гарячу лінію Sands або відвідати вашого лікаря загальної практики, щоб отримати психосексуальну консультацію.

## Психологічні проблеми

Психологічні наслідки від втрати дитини є тривалими. Ви можете відчувати шок, оніміння, гнів, образи, смуток, порожнечу, провину, самозвинувачення, втрату самооцінки та багато інших емоцій. Хоча це може бути тяжко прийняти, важливо оплакувати свою втрату і робити все, що вам потрібно для підтримки. Деякі люди можуть змінити тему розмови, коли згадують про вашу дитину, або ненавмисно сказати байдужі чи вразливі слова. Вони можуть не знати, що сказати, або боятися завдати більше страждань. Багато батьків, які втратили дитину, кажуть, що деякі друзі та знайомі переходять на інший бік дороги, щоб уникнути розмови з ними, або можуть зовсім перестати спілкуватися. Можливо, вам буде корисно переглянути цю анімацію та порекомендувати її родині та друзям, щоб вони могли підтримати вас: <https://www.sands.org.uk/finding-words>

Існує багато способів виразити горе. Вони варіюють від людини до людини та змінюються з часом. Усвідомлення того, що вам потрібно, допоможе вам пережити горе у доречний для вас спосіб.

Багато батьків звертаються за підтримкою до Sands. Ви можете звернутися на нашу гарячу лінію, поділитися своїм досвідом з іншими в онлайн-спільноті, відвідати місцеву групу Sands з підтримки й познайомитися з іншими батьками та сім'ями по сусідству, які зазнали втрати, зв'язатися з друзями Sands або завантажити додаток Sands для підтримки людей, які втратили дитину (the Sands Bereavement Support App).

Підтримка Sands доступна стільки, скільки вам потрібно.

“Після втрати Рейчел стало зрозуміло, що я страждаю психічно. Я погано спала й лякала від страшних спогадів про пологове та обсерваційне відділення. Коли я чула плач новонароджених, я впадала в паніку, від якої мені потрібно було позбутися. Середовище, де мною опікувалися, і той факт, що я не могла говорити про пологи, породжували кошмари — як наяву, так і уві сні.

Шеріл

Цілком імовірно, що ви можете сумувати як через втрату дитини, так і через утрату власних надій і мрій. До 1980-х років смерть дитини часто відкидалася як неважлива, і більшість батьків не отримували особливого розуміння чи підтримки. Батькам, імовірно, казали забути про свою дитину, народити іншу й продовжувати жити так, ніби нічого не сталося.





Однак, навіть за чуйного та дбайливого догляду горе, яке виникає після смерті дитини, може залишатися надовго.

Відчувати сильні емоції смутку й втрати нормально, але ви можете виявити, що ваше горе триває довше, ніж ви очікуєте. Якщо вам все ще важко жити повсякденним життям або працювати після кількох місяців, можливо, ви захочете звернутися по професійну допомогу.

Ви також можете записатися на прийом до свого лікаря загальної практики та пояснити, як ви себе почуваєте. У разі потреби там можуть направити вас по допомогу та підтримку до спеціаліста. Ви також можете звернутися по консультацію безпосередньо.

Можливо, ви вже знаєте когось, хто стикався зі смертю дитини, або у вас був такий досвід раніше. Порівняння свого горя з горем інших батьків або зі своїм власним під час втрати іншої дитини не може зарадити, оскільки кожна втрата різна, і кожен переживає горе по-різному. Проте, можливо, вам буде корисно розповісти про свій досвід.

Існують різноманітні теорії горя. Тут ми розглядаємо дві з них, оскільки вони можуть допомогти вам з часом зрозуміти та вивчити своє горе. У



жодному разі не очікується, що ви маєте почувати себе «добре» або «нормально».



*Мій чоловік уже повернувся до роботи, що, на мою думку, допомогло йому залишатись зосередженим. Мої діти повернулися до школи. Я була в декретній відпустці, але у мене не було дитини, про яку можна було піклуватися. Я все глибше й глибше занурювалася в горе. Коли ми дізналися, що смерть Ребеки сталася через ускладнення, це додало ще більше провини. Це з'їдало мене.*

Наташа



Одна з теорій авторства Елізабет Кюблер-Росс говорить про п'ять стадій горя — заперечення, гнів, компроміс, депресія та прийняття. Ці стадії не обов'язково відбуваються одна за одною; ви можете опинитися на будь-якій стадії в будь-який час або, можливо, випробувати комбінацію будь-яких цих стадій.

## Стадії прийняття горя за Кюблер-Росс

### Заперечення

Уникання  
Збентеження  
Піднесення  
Шок  
Страх

### Гнів

Відчай  
Роздратування  
Занепокоєння

### Прийняття

Дослідження варіантів  
Наявність нової перспективи  
Жити далі

### Депресія

Виснаження  
Безпорадність  
Неприємність  
Втеча

### Компроміс (торг)

Намагання знайти смисл  
Звернення до інших  
Розповідь своєї історії

Модель Лоїс Тонкін говорить про «розвиток навколо свого горя». Ідея полягає в тому, що ваше горе залишається незайманим і що ваше життя розвивається навколо нього.



Зелений овал символізує горе, а слоїк — розвиток життя навколо горя. Горе від втрати дитини спочатку охоплює майже кожну частину вас, але з часом і з підтримкою ваше горе не зменшується, проте навколо нього розвиваються інші прояви життя, що дозволяє вам знайти новий різновид звичайного.



# Повернення до роботи

Якщо до народження дитини ви працювали, ви могли б почати думати про повернення на роботу. Деяких батьків повернення на роботу може жахати; для інших робоча буденність може бути корисною. У цьому розділі пояснюються ваші права на відпустку, а також йдеться про те, як допомогти вам перейти від перебування вдома до роботи.

## Законні виплати

Якщо ви є біологічною матір'ю, ваша дитина померла до або під час пологів, і вашій дитині було щонайменше 24 тижні вагітності, за законом, вона вважається мертвонародженою, і ви маєте право на таку саму відпустку, як і матері у вашому стані, чії діти народилися живими. Сюди може входити законна декретна виплата (Statutory Maternity Pay), декретна допомога (Maternity Allowance) або виплати з доходу держави. Такі самі виплати застосовуються, якщо ваша дитина народилася живою, а потім померла, навіть якщо ваша дитина народилася до 24 тижнів вагітності.

Якщо ви є самозайнятою особою, ви не маєте права на передбачену законом декретну виплату. Залежно від того, як довго ви є самозайнятою особою, і від ваших внесків у національне страхування (National Insurance contributions), ви можете мати право на декретну допомогу.

Якщо ви є партнером або спільною матір'ю, ви маєте право на один або два тижні декретної відпустки. Партнери також можуть взяти спільну декретну відпустку (Shared Parental Leave), якщо заява про вихід у цю відпустку була надана до смерті дитини.

Якщо ваша дитина померла до народження і їй було менше 24 тижнів, це вважається пізнім викиднем. На жаль, у такому разі ви не маєте права на декретну відпустку чи декретну допомогу.

Біологічні матері, які мають ранні або пізні викидні, можуть отримати право на листок непрацездатності, поки їхній лікар загальної практики не зможе надати відповідну довідку. Вашому роботодавцю бажано зареєструвати хворобу після викидня окремо від інших листків непрацездатності (Sick Leave), щоб вони не зараховувалися до записів про вашу непрацездатність. До ваших записів про непрацездатність можна долучити відомості щодо тривалої хвороби. Батькам, які втратили дитину може бути надана відпустка за сімейними обставинами, але це на розсуд роботодавця.

Закон про батьківську втрату (щодо виплати й відпустки) (The Parental Bereavement (Pay and Leave) Act) набуде чинності в 2020 році. Очікується, що після цього роботодавці надаватимуть додаткові два тижні оплачуваної відпустки кожному, хто втратить дитину віком до 18 років. Це право не залежить від стажу роботи. Батьки мертвонароджених дітей також матимуть право на цю відпустку. Передбачається, що відпустку потрібно буде взяти протягом 56 днів після втрати, хоча її не обов'язково використовувати як відпустку. Батьківська відпустка по втраті дитини (Parental Bereavement Leave) не залежить від декретної відпустки.

## Рішення про повернення на роботу

Рішення про те, коли повернутися до роботи, може залежати від вашого самопочуття, вашого фізичного здоров'я, фінансів та факторів, пов'язаних із роботою. Біологічним матерям, які отримують оплачувану декретну відпустку, можливо, не доведеться думати про повернення на роботу деякий час.

Коли ви готові повернутися до роботи, вам необхідно зв'язатися з роботодавцем, щоб обговорити практичні деталі. Можливо, вам запропонують або вимагатимуть поступового повернення до роботи. Ви можете працювати лише кілька днів на тиждень або кілька годин щодня протягом усього тижня. Ви також можете розглянути варіант з роботою вдома. Якщо у вас повна зайнятість, ви можете попросити працювати неповний робочий день протягом короткого періоду часу. Роботодавці мають юридичний обов'язок розглянути такий варіант, але не зобов'язані погоджуватись із цим проханням.

Після того, як ви домовилися про дату повернення на роботу, можливо, вам буде корисно поговорити зі своїм керівником або роботодавцем про те, як ви себе почуваете і що може допомогти вам звикнути до робочого середовища.

Ви також можете попросити відвідати своє робоче місце та неформально зустрітися зі своїми колегами, перш ніж повернутися на роботу.

Подумайте, як би ви хотіли поділитися новиною зі своїм керівником чи колегами, і чи хотіли б ви розповісти всім безпосередньо чи щоб ваш керівник чи колега, якому ви довіряєте, розповіли людям від вашого імені.

Якщо ви дали ім'я своїй дитині, ви могли б повідомити її ім'я, розповісте все, що вам зручно, про те, як вона померла, і все, що, на вашу думку, має значення для розуміння. Повідомте свого роботодавця, чи хотіли б ви, щоб він зробив щось, або розкажіть колегам, що, на вашу думку, було б корисним для вас.



*Моє повернення на роботу було повністю моїм власним рішенням, і я відчував, що настав правильний час, щоб спробувати це, адже після повернення могло виявитись, що воно відбулося занадто рано, і мені знадобилося б ще трохи відпустки.*

Ендрю



## Повернення на роботу

Є різноманітні речі, які можуть здатися вам важкими на додаток до того, що вам потрібно звикнути до своєї ролі після періоду відсутності. Можливо, будуть вагітні колеги або ті, які візьмуть на роботу під час власної декретної відпустки для знайомства свою новонароджену дитину. Також можуть бути колеги, які раніше втратили дитину. Якщо ви біологічна матір, колеги, можливо, бачили, що ви вагітні, тому вони можуть бути більш чуйними до вашої ситуації. Щодо батьків, спільних матерів, усиновлювачів, прийомних батьків, то їхня втрата може здатися іншим людям менш очевидною, що, можливо, поглибить їхню самотність.

Горе може втомлювати. Ви можете здивуватися тому, наскільки ви виснажені, і може виявитися, що вам важко зосередитися й запам'ятовувати речі. Ви можете виявити, що ви дуже чутливі до того, що говорять люди, або що вам не вистачає впевненості у прийнятті рішень. Деякі батьки розчаровуються в собі і переживають, що більше не можуть упоратися з роботою. Однак, усі ці реакції є очевидними наслідками горя і повинні пройти з часом і за підтримки.



Якщо ви раптом відчули себе перевантаженими, по зможі зробіть перерву. Ви могли б піти на коротку прогулянку або знайти тихе місце, щоб побути на самоті. Вам також може бути корисним знайти затишне місце, щоб поговорити з колегою, який вам співчуває, зателефонувати члену сім'ї чи другу або на гарячу лінію Sands. Якщо ви вважаєте, що повернутися на роботу занадто складно, ви можете поговорити зі своїм керівником або роботодавцем про відпустку, або поговоріть зі своїм лікарем загальної практики і дізнайтеся, чи можете ви отримати лікарняний.

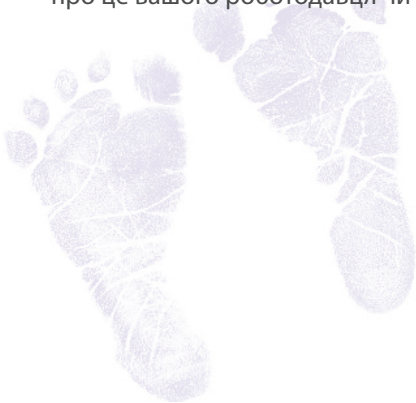


## Дати і річниці

Певні дати та дні, що наближають їх, можуть бути особливо важкими; наприклад, річниця дати пологів вашої дитини або день, коли вона померла. Багато батьків, які переживають втрату, особливо сумують перед або під час особливих свят. Якщо ви відвідували допологові заняття, почути про народження інших дітей може бути особливо важким.

Можливо, ви вирішите взяти вихідний у дати, які, на вашу думку, будуть особливо важкими для вас. Це може зняти тиск і, можливо, дасть вам змогу зробити щось інше або відвідати місце, яке має для вас особливе значення. Із 2020 року, якщо ці дати припадають на перші 56 днів після смерті вашої дитини, ви можете використовувати для цього свою відпустку, згідно із Законом про батьківську втрату (щодо виплати й відпустки). Закон має набути чинності протягом 2020 року.

Повернення до роботи може проявити для вас певне відчуття «нормального», навіть якщо все здається ненормальним. Повернення до буденних справ не означає, що не буде випадків, коли вам потрібно буде взяти відпустку, щоб розібратися зі своїм горем, або що ви «забуваєте» чи не шануєте пам'ять своєї дитини. На роботі важливо по змозі повідомити роботодавця про свої практичні та психологічні потреби. Команда служби підтримки Sands для тих, хто втратив дитину (the Sands Bereavement Support Services Team), може допомогти вам повідомити про це вашого роботодавця чи керівника.



**Інформація й  
підтримка  
для родичів і  
друзів**

Цей розділ написаний для бабусь і дідусів, двоюрідних братів і сестер, тіток і дядьків, колег і друзів батьків. У кожного, хто читатиме його, були різні стосунки з дитиною та її сім'єю. Нам дуже шкода, що дитина, яка була важливою для вас, померла.

Ми знаємо, що це дуже сумний і важкий час для батьків дитини, для вас і для всієї родини. Важливо, щоб ви самі отримували підтримку, якщо вона вам потрібна, й усвідомлювали вплив втрати на вас і тих, хто вас оточує.

## Жалоба за дитиною

Смерть дитини в будь-який час вагітності є головною втратою для її батьків. Однак, як смерть впливає на ширше коло родини, часто до кінця не зрозуміло. Не всі розуміють, що інші члени сім'ї або близькі друзі також оплакують втрату й потребують розділити свої переживання.

Деякі люди змінюють тему розмови, коли згадується про дитину, або ненароком говорять байдужі чи вразливі слова. Часто вони не знають, що сказати, або бояться завдати більше страждань.

Багато батьків, які втратили дитину, кажуть, що деякі їхні друзі та знайомі переходять на інший бік дороги, щоб уникнути розмови з ними, або перестають спілкуватися з ними взагалі. Може виявитися, що те саме відбувається і з вами. Можливо, вам буде корисно переглянути цю анімацію: <https://www.sands.org.uk/finding-words>.

Цілком імовірно, що ви можете сумувати як через втрату дитини, так і через втрату власних надій і мрій. Ви також можете сумувати із батьками. Бачити когось із близьких у біді й не мати змоги захистити його чи вгамувати його біль може бути надзвичайно прикрим. Якщо ви родич, ви також можете відчувати тяжку провину, якщо дитина мала спадкову хворобу, хоча ніхто нічого не міг вдіяти, щоб запобігти цьому.

Можливо, у деяких родичів і друзів смерть дитини також спричинить болючі спогади про власний досвід народження дитини, яка померла. До 1980-х років смерть дитини часто не визнавали такою, що може травмувати, і більшість батьків не отримували особливого розуміння чи підтримки. Батькам, імовірно, казали забути про свою дитину, народити іншу й продовжувати жити так, ніби нічого не сталося. Можливо, їм не дозволили побачити або потримати дитину на руках, а також створити якісь особливі спогади. Однак, навіть при чуйному догляді, сповненому підтримки, горе, яке виникає після смерті дитини, залишається і може прокинутись через багато років.

Це нормально відчувати сильні емоції смутку й утрати. Ресурси з підтримки Sands та гаряча лінія Sands завжди до ваших послуг. Якщо вам важко впоратися з повсякденними проблемами або роботою, ви можете звернутися по професіональну допомогу. Ви можете записатися на прийом до свого лікаря загальної практики та пояснити, як ви себе почуваєте. У разі потреби там можуть вас направити по допомогу та підтримку до спеціаліста. Ви також можете звернутися по консультацію безпосередньо. Будь ласка, зв'яжіться з командою Sands для тих, хто втратив дитину (the Sands Bereavement team), щоб вам у цьому допомогли.

## Догляд від медичних фахівців

Зазвичай батькам пропонують кілька варіантів, як вони можуть народити дитину, як краще створити спогади і провести час зі своєю дитиною. Тут немає правильних і хибних рішень, і батьки мають вирішити, що найкраще для них. Залежно від ситуації, вас також можуть запросити до участі. Важливо завжди намагатися орієнтуватися на батьків, а не нав'язувати їм свої погляди чи потреби.

Докладну інформацію про пологи й народження дитини шукайте в розділі *Народження вашої дитини*.

## Бачити і тримати дитину на руках

Якщо дитина народжена мертвою або померла невдовзі після народження, батьків запитують, чи хочуть вони побачити і потримати дитину на руках. Для багатьох батьків час, який вони проводять зі своєю дитиною, стає дорогоцінним спогадом. Не всі батьки наважаться побачити свою дитину. Батьки можуть запитати вас, чи хочете ви побачити і потримати дитину на руках. Якщо вони так зроблять, і ви відчуваєте, що це те, що ви хотіли б зробити, побачення з дитиною може подарувати вам цінні спогади, якими ви зможете поділитися з батьками в майбутньому. Це може бути корисним і для батьків, якщо хтось інший бачив і, можливо, тримав їхню дитину на руках. Якщо батьки запрошують вас подивитись або потримати дитину, а ви не відчуваєте, що можете це зробити, важливо повідомити батькам про це якомога лагідніше.



Якщо дитина померла під час догляду за новонародженими, ви, можливо, вже бачили й тримали її на руках, поки вона була живою. Можливо, ви відвідували її в лікарні й купували їй подарунки. Можливо, ви бачили її в інкубаторі з численними трубками і в одних підгузках. Можливо, це буде перший раз, коли ви побачите її одягнуеною і без трубок.

## Створення спогадів

Можливо, батьки захочуть створити спогади про свою дитину, і, залежно від того, що вони вирішать, ви також можете попросити про створення власних пам'ятних речей.

Якщо батьки вирішать зробити фото, ці знімки можуть зображати дитину наодинці, з одним або обома батьками, з братами та сестрами або з вами чи іншими членами сім'ї. Можливо, ви збережете фотографію й покажете її вдома.

## Пам'ять про дитину

На додаток до горя батьків, багато членів сім'ї та друзів відчувають хвили смутку, коли інші діти, яких вони знають і які народилися приблизно в той самий час, підуть у дитячий садок чи початкову школу або почнуть ставати самостійними. Розвиток живої дитини неминуче нагадує про те, як могло би бути. Можливо, ви захочете відзначати різні річниці самі, а також розділите це з батьками дитини.

## Пропозиція підтримки

Запропонувати підтримку може бути важко. На ступінь вашого бажання чи спроможності долучитися, можуть вплинути ваші взаємини з батьками дитини та те, як ви справлялися зі спільними проблемами та горем у минулому.

Деяким батькам потрібний час й усамітнення, і вони хочуть вирішити питання самостійно. Можливо, вони захочуть поговорити з вами, але вони також можуть віддати перевагу розмові з кимось іншим або скористатися однією зі служб підтримки Sands у зв'язку з втратою (Sands Bereavement Support Services).



Важливо вислухати батьків, щоб зрозуміти, яка підтримка їм потрібна. Кожен сумує по-різному, тому пропонована форма допомоги, яка могла б бути корисною для вас, у тій самій ситуації може бути недієвою для них.

Якщо вони відмовляються від ваших пропозицій допомоги або хочуть побути на самоті, ви можете відчутися ображеним або стороннім. Однак, їм потрібно робити те, що вони відчувають правильним у цей момент. Це не означає, що вони не цінуватимуть подальші зусилля, яких ви можете докласти, щоб підтримати їх, коли вони будуть готові. Вони також можуть бути настільки засмучені, що не будуть вдячні за ваші пропозиції допомоги.

Може бути важко знайти правильний баланс між бажанням підтримати та настирливістю. Також може бути важко показати батькам, які переживають втрату, що ви піклуєтесь, не засмучуючи їх своїм власним горем, не змушуючи їх відчувати, що їм потрібно підтримати вас, або що ваше горе «заступає» їхнє горе. Можливо, їм потрібно запевнити, що ви піклуєтесь про їхню дитину та про них; однак, важливо, щоб вони не відчували, що мають вас утішати. Команда служби підтримки Sands для тих, хто втратив дитину (the Sands Bereavement Support Services Team), працює з метою підтримки батьків, а також інших членів сім'ї та друзів.

Взаємини можуть набути додаткової напруги, коли є важка втрата, і, можливо, горе ускладнить звичайне сприйняття точки зору інших людей і різних способів дії. Може бути корисним пам'ятати, що зауваження про те, як, на вашу думку, батьки долають горе, або поради щодо того, як, на вашу думку, вони мають перебувати в жалобі, можуть бути образливими. Часто найкраща форма підтримки — це побути з ними поруч й вислухати їх.

Підтримуючи батьків, ви можете виявити, що сумуєте разом. Може бути корисним, якщо кожна людина робить те, що їй потрібно в цей момент. Також може бути корисним виділити час, щоб посумувати окремо.



## Підтримка для себе

Може бути надзвичайно важко запропонувати підтримку в ситуації, коли у вас немає підтримки для себе. Наявність безпечного місця, де ви можете висловити власне горе і біль, може бути дуже корисною. Можливо, у вас є свої друзі, з якими ви можете поспілкуватися. Ви також можете звернутися по підтримку до Sands; наші служби підтримки доступні для батьків, сімей та будь-кого іншого, кого вразила смерть дитини.

## Використання імені дитини

Якщо батьки дали ім'я дитині й хотіли б, щоб люди використовували це ім'я, важливо, щоб ви також робили це. Використання імені дитини є важливим визнанням для багатьох батьків. Ви також можете згадати дитину, коли говорите про те, скільки у вас онуків, двоюрідних братів та сестер, племінниць чи племінників, але спитайте батьків, чи доречно це.

## Підтримка партнерів

Ви можете помітити, що більшість людей зосереджується на підтримці біологічної матері й припускають, що її партнер зможе її підтримати. Люди можуть не усвідомлювати, що батьки, які не народжували фізично, також можуть суттєво постраждати від смерті їхньої дитини; як наслідок, їхні потреби та почуття можуть бути не розпізнані. Окрім переживання свого власного горя, партнери часто також стають свідками болю та страждань біологічної матері, і можуть бути вдячними, коли у них запитують, як вони почуваються, і визнають їхній власний біль.

Часто саме партнер має важке завдання повідомити родині та друзям новину про смерть дитини та впоратися з їхнім шоком і болем. Якщо в пари вже є діти, їм також потрібно знайти спосіб забезпечити догляд за дітьми й пояснити їм, що сталося. Коли мати хвора або її життя в небезпеці, її партнер також може зіткнутися з додатковим страхом і занепокоєнням.

## Усиновителі та прийомні батьки

Майбутні усиновителі та прийомні батьки можуть чекати народження нової дитини. Важливо визнати смерть дитини як смерть їхньої власної дитини та підтримувати їх, як вони того потребують. Хоча вони можуть не брати активної участі в підготовці до похорону або не займатися іншими практичними рішеннями, вони все одно зазнають втрати. Можливо, їм доведеться віднайти власні способи вшанувати смерть дитини, і вони можуть отримати допомогу. Можливо, ви допоможете їм, запитавши, що саме їм потрібно.



## Стати батьками завдяки сурогатному материнству й сурогатним матерям

Якщо дитина народилася через сурогатне материнство, один або обидва батьків будуть генетично пов'язані з дитиною. Незважаючи на те, що жоден із них не виношує дитину, вони все одно переживатимуть смерть своєї дитини й потребуватимуть підтримки так само, як генетичні батьки. Сурогатні матері, тобто ті, які виношують дитину, але не мають наміру

ставати батьками після вагітності, можуть також потребувати підтримки після смерті дитини. Хоча вони не обов'язково можуть бути генетично пов'язаними з дитиною, вони все одно відчуватимуть потребу сумувати за дитиною й стикатимуться з багатьма аналогічними проблемами, що і будь-яка мати.

## Стосунки в між партнерами

Смерть дитини може завдати парі величезного стресу. Партнерам, коли вони перебувають в жалобі, може бути дуже важко знайти взаємну підтримку одне в одного, особливо тому, що вони можуть не відчувати або не потребувати однакових речей одночасно. Можливо, їм також буде важко розуміти і співчувати реакціям і поведінці одне одного.

Якщо пара, яка переживає втрату, відчуває злість і образу через поведінку одне одного, також може виникнути спокуса «зайняти одну з сторін». Однак, кориснішим може бути, якщо ви намагатиметесь підтримати обох батьків.

## Батьки-одинаки

Одинокий батько, можливо, ніколи не мав підтримки від свого партнер або, можливо, у нього не було партнера. Крім того, їхні стосунки могли розірватися під час вагітності або в результаті стресу, спричиненого смертю їхньої дитини. Імовірно, їм знадобиться значна підтримка з боку родини та друзів, і важливо запропонувати свою підтримку, якщо ви відчуваєте, що здатні до цього.

## Юні батьки

Юні батьки також можуть потребувати значної практичної допомоги та підтримки, навіть якщо залучені обоє батьків. Варто звернути увагу, які їхні молоді друзі не здатні надати необхідну батькам підтримку або їх може не бути поруч.

Дійсно важливо, щоб молодь не осуджували за вагітність, і не вважали, що вагітність була помилкою. Якщо батьки ще навчаються в школі або взагалі навчаються деінде, можливо, існують доступні служби підтримки для тих, хто ще здобуває освіту. Sands здатна співпрацювати з цими службами, щоб гарантувати, що підтримка надається у сприйнятливий спосіб.

## Похорон

Якщо батьки вирішили провести похорон дитини, ви можете запропонувати їм допомогти в його організації. Можливо, їм знадобиться час, щоб вирішити, що в цьому разі буде правильним. Це може бути непросто, особливо якщо в сім'ї існують різні погляди на речі чи релігійні переконання. Імовірно, ви знайдете можливість запропонувати батькам підтримку та час для прийняття рішень, які їм здаються правильними, а також допомогти їм розглянути можливі варіанти.

## Допомога по дому

Протягом перших днів і тижнів після смерті дитини багатьом батькам, які страждають від втрати, стає надзвичайно важко робити повсякденні речі, зокрема готувати їжу, прибирати оселю, ходити в магазин, розбиратися з рахунками чи вигулювати собаку. Можливо, батькам буде корисно, якщо ви зможете запропонувати свою допомогу в деяких із таких речей. Однак, батькам іноді може знадобитися усамітнення, навіть якщо вони хочуть, щоб ви були поруч в інший час. Можливо, буде правильним, якщо ви залишите їх після надання певної допомоги. З іншого боку, якщо їм потрібно, щоб ви залишилися на деякий час, а у вас є лише обмежений час, найкраще повідомити про це на початку відвідин.

## Прибирання дитячих речей

Іноді рідні та друзі намагаються вберегти батьків від подальшого болю, прибираючи придбане для дитини обладнання та одяг. Дуже важливо ретельно перевірити, чи дійсно це буде справді корисним. Багато батьків бажають самостійно прибирати речі дитини у свій власний час, хоча можуть пройти тижні або місяці, перш ніж вони відчують, що здатні на це. Якщо вони робитимуть це поступово, це може допомогти їм пережити горе, і дуже важливо не квапити батьків позбутися або пожертвувати речі, які вони могли підготувати для дитини.

## Інші вагітності й пологи

Деякі батьки, які зазнали втрати, виявляють, що їм важко бути поруч із майбутніми або новоспеченими батьками та дітьми. Може бути дуже важко, якщо інший член сім'ї або друг очікують дитину або народили здорову. Батькам новонародженого також може бути важко; вони можуть відчувати себе обмеженими й нездатними відсвяткувати появу своєї дитини так, як їм би хотілося. Важливо розпізнати й визнати це і, можливо, дати батькам, які зазнали втрати, окрему нагоду познайомитись з новонародженим, коли вони будуть готові.

## Інші родичі та друзі

Може виявитись, що батьки покладаються на інших родичів і друзів більше, ніж на вас, і, можливо, це буде болючим для вас. Пам'ятайте про те, що потреба батьків у допомозі переважає вашу власну потребу в допомозі. Спочатку можна часто поспішати надати допомогу, але постійна підтримка знадобиться протягом багатьох місяців і років.

## Інші діти

Хоча немовлята чи дуже маленькі діти можуть навряд чи розуміти, що сталося, вони, ймовірно, відчують настрої людей навколо них. Їхня поведінка може змінитися. Наприклад, вони можуть стати настирливими й несамотійними, може змінитися і їхній режим харчування та сну.

Це може дуже обтяжувати скорботних батьків, які вже й так виснажені горем. Якщо ви можете допомогти з доглядом за дітьми, це допоможе батькам знайти деякий час для себе. Якщо за дітьми доглядає родич, якому довіряють, або друг, який їх любить, це також може допомогти дітям відчутти себе цінними та важливими. Однак, можливо, деяким дітям краще залишитися в себе вдома й проводити час зі своїми батьками та з вами.

Важливо, що батьки розповідають дітям про те, що сталося. Те, що говорять дитині, часто залежить від її віку та здатності розуміти, запитань, які вона ставить, і рішень батьків. Може бути корисним, якщо ви знаєте, що саме сказали дітям і обговорювали з ними. Також може допомогти, якщо ви спробуєте використовувати ті самі слова та вислови й не будете надавати більше інформації, ніж погодили батьки.

Ви також можете помітити, що батьки змінюють свій підхід до догляду за здоровими дітьми. Наприклад, деякі батьки, реагуючи на ситуацію, можуть почати ще більше оберегати своїх дітей. Інші батьки можуть «послабити правила». Важливо намагатися зрозуміти, що батьки роблять найкраще, що можуть у надзвичайно складних обставинах.

## Збір коштів у пам'ять дитини

Багато друзів, членів родини та колег вирішують знайти кошти для вшанування дитини, як спосіб виразити підтримку батькам. Від пожертв до організації заходу зі збору коштів, — будь-які дії у пам'ять дитини можуть справді втішити тих, хто знає, що їхні жертви допоможуть людям, які переживають важкі часи. Існує безліч способів зробити щось вагоме для її пам'яті. Відвідайте наш веб-сайт [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved) або зверніться до нашої команди підтримки щодо опіки (Supporter Care team) за номером телефону 0203 908 5525. Можливо, ви захочете поговорити з батьками дитини, щоб переконатися, що вони раді, що ви проведете певний збір коштів у пам'ять про їхню дитину.

**Наступні  
дні, тижні  
й місяці**



Коли ви дізнаєтеся, що ваша дитина померла, вам може здатися незбагненним, що ви коли-небудь відчуватимете себе інакше й менше страждатимете від болю чи надламу, ніж у той час. Попрощатися з дитиною й залишити лікарню без неї – це, можливо, найважче, що вам коли-небудь доводилося робити.

Sands працює, щоб підтримувати вас, скільки ви цього потребуєте, упродовж наступних місяців і років. Пошук підтримки від тих, хто пройшов через втрату дитини, може дати надію і показати, що ви це переживете. На нашому веб-сайті та в соціальних мережах розміщені інші історії батьків.

## Перші дні

Протягом перших кількох тижнів ви можете просто робити один крок або виконувати одне невелике завдання, чого буде достатньо. Багато проявів життя будуть відчуватися як перешкоди, які потрібно подолати, і ви, можливо, ні в чому не знаходитимете радості чи позитиву. Це абсолютно нормально.

Планування похорону вашої дитини та підготовка до цього дня можуть бути надзвичайно важкими, і команда служби підтримки Sands для тих, хто втратив дитину (the Sands Bereavement Support Services Team), готова підтримати вас у цьому.

## Важливі дати

Важливі дати, зокрема день народження, річниця смерті дитини, термін пологів або події, які традиційно відзначаються з родиною, наприклад, особливі свята, можуть бути особливо важкими. Святкування Дня матері й Дня батька можуть бути особливо важкими, й у ці дні ми подовжуємо час роботи нашої гарячої лінії. Часто підготовка до цього дня важче, ніж сам день, і тут може дійсно допомогти планування чогось конкретного.

Якщо у вас є інші діти, може бути корисним поговорити з ними заздалегідь про будь-які дні в календарі, які можуть бути важчими, ніж інші, щоб вони усвідомлювали, що ви всі можете знову засумувати на деякий час. Не дивуйтеся, якщо дитина також покаже ознаки того, що важливі дати й підготовка до них також спричиняють у неї відчуття горя.

Свята й інші нагоди, коли члени сім'ї збирають разом, можуть бути періодом, коли за немовлям особливо сумують. Дні народження в сім'ї, а також уродини близнюків або дітей від багатоплідного народження, які вижили, також можуть бути гіркими й щасливими. У цей час, деякі сім'ї роблять щось особливе, щоб згадати свою дитину, наприклад, запалюють свічку для неї або разом вибирають особливу прикрасу, влаштовують пікнік або здійснюють те, що вони планували, але не встигли це зробити раніше. Важливо, щоб ви робили те, що видається правильним для вас.



Багато сімей відзначають дні народження, річниці чи інші особливі події, запалюючи свічку, випікаючи пиріг для дитини або відвідуючи особливе місце, наприклад, могилу дитини, місце, де вони розвіяли її прах, або інше місце, яке має виразні асоціації з дитиною. Якщо ви святкуєте Різдво й вішаєте для дитини панчошу або прикрашаєте ялинку в пам'ять про неї, це може допомогти іншим дітям.

Деякі батьки купують подарунок, який відповідає віку їхньої дитини, і жертвують його на благодійність. Багато сімей вирішують зібрати кошти для Sands, беручи участь у благодійних акціях, організовуючи такі заходи, як фінансована меморіальна прогулянка або роблячи пожертви на згадку про свою дитину. Існує багато способів, як це зробити, а більше про це ви можете дізнатися за посиланням [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved).

## Щоб пам'ятати

У Sands є багато меморіальних можливостей, щоб ви могли відзначити особливі дні та бачити ім'я вашої дитини, записане на певному знаковому місці. До будь-якого з цих заходів можуть бути залучені діти, і це може втішити й підказати способи усвідомити горе, яке відчувала вся родина. Можливо, вам захочеться трохи побути на самоті, коли знову накотить горе. Можливо, було б корисним пояснити дітям, чому так відбувається, а не ризикувати ще більше впадати в смуток та сум'яття, посилені емоції, які ви вже переживали.

Посвята Вічної Любові Sands (Sands Always Loved tribute) — чудовий і довготривалий спосіб вшанувати пам'ять вашої дитини. У партнерстві з веб-сайтом благодійної меморіальної організації MuchLoved ми можемо надати вам змогу створити веб-сайт, присвячений пам'яті вашої дитини, який, за бажанням, також можна використати для збору коштів для Sands. Ваш безплатний онлайн-меморіал, присвячений вашій дорогоцінній дитині, можна показати родині та друзям, або, якщо ви бажаєте, залишити його повністю приватним.

Посвята Вічної Любові — це безпечний простір, який допоможе вам згадувати й міркувати. Ви можете створити красивий, унікальний, персоналізований веб-сайт на згадку про вашу дитину, куди ви зможете легко додавати та показувати цілу низку інформації та пам'ятних речей, зокрема тексти, повідомлення зі співчуттями, зображення, музику та відеокліпи. Ви також можете вести онлайн-щоденник. Дізнайтеся більше за посиланням [www.sands.org.uk/always-loved-tributes](http://www.sands.org.uk/always-loved-tributes).



## Через деякий час

Ваша потреба в підтримці може змінитися з часом, коли ви почнете знаходити «нову нормальність». Ви ніколи не забудете свою дитину, життя буде розвиватися навколо ваших спогадів, а горе стане менш всеосяжним. Горе — це не пряма лінія, і ви можете повертатися до поганих днів знову й знову, коли ви найменше цього очікуєте.

Існує багато способів запам'ятати свою дитину, і на веб-сайті Sands є приклади того, як люди перетворили своє горе на ще одну згадку про свою дитину або в інший спосіб вшанувати її пам'ять. Важливо, щоб ви дали собі необхідний час і простір, щоб сумувати і рухатися вперед, що для кожного відбувається по-різному. Ви можете хапатися за проблеми чи допомагати комусь протягом певного періоду часу, але коли ви відчуваєте, що вам потрібно відступити, це не ознака того, що ви відпускаєте дитину чи покидаєте її, а важливе усвідомлення всього, що ви зробили і де ви перебуваєте зараз на своєму шляху.

Як і в перші дні горя, може виявитись, що ви і ті, хто вас оточує, сумуєте по-різному і потребуєте різної підтримки чи можливостей у різний час. Якщо ви переживаєте за себе і відчуваєте, що не справляєтеся, або раптом у вас погіршилося самопочуття, будь ласка, зверніться до команди служби підтримки у зв'язку з втратою Sands (the Sands Bereavement Support Services Team), до свого лікаря загальної практики чи медичного фахівця, якому ви довіряєте. Раптові зміни у вашому самопочутті чи ваших найближчих людей означають те, що вам може знадобитися більше підтримки. Вийти з такого стану може бути важче, як і відчути, що вам «слід» подолати це, особливо якщо минув деякий час, але горе — це не пряма лінія чи течія, й іноді нам потрібно більше допомоги.



**Думка про  
народження  
ще однієї  
ДИТИНИ**



Одне з питань, яке, можливо, ви поставите собі після смерті дитини, — чи можете ви коли-небудь народити ще одну дитину. Можливо, рідні та друзі спробують підбадьорити вас, заохотивши подумати про це як варіант. Однак, важливо сумувати за померлою дитиною так, як вам необхідно, і думати про народження ще однієї дитини, якщо і коли це підходить саме вам.

## Народження ще однієї дитини



Якщо ви вирішили, що народження ще однієї дитини є правильним для вас, найліпше буде зачекати, поки не будуть вирішені всі медичні проблеми. Сюди можуть входити головні складники стану біологічної матері, хвороби під час попередньої вагітності або рубці після пологів. Можливо, ви захочете зачекати огляду біологічної матері, який проводиться через шість тижнів після пологів, перш ніж почати знову. Паталогоанатомічне дослідження вашої дитини, можливо, також виявить конкретні проблеми, тому

візьміть до уваги цю інформацію, перш ніж спробувати народити ще одну дитину.

Можливо, ви захочете поговорити з вашою акушеркою чи лікарем про варіанти контрацепції, варіанти контрацепції, якщо для вас і вашого партнера це актуально. Якщо виявиться, що ви або ваш партнер чекаєте на дитину, вам може бути дуже важко повідомити новину про свою вагітність або дозволити собі побути в захваті від цього. Як і в разі горя, ви та ваш партнер можете не поділяти цих відчуттів щодо нової вагітності, що може бути



непросто. Переживши втрату, ви, як ніхто інший, усвідомлюєте, що не всі вагітності завершуються щасливо. Якщо у вас є інші діти, можливо, вони запам'ятають час, коли помер їхній брат або сестра, і, як і ви, злякаються, що це може повторитися.

Можливо ви помітили, що ваша дитина знову приходить на розмови на зразок тих, які були в той час, коли помер її брат або сестра, з додатковими запитаннями й почуттями. Важливо побачити, що пам'ятає дитина, і по змозі спробувати заповнити будь-які прогалини в її розумінні. Якщо для вас це занадто неприємно, можливо, хтось із членів сім'ї чи друг може допомогти в цьому.

## Допологовий догляд

Деякі батьки вирішують повернутися до того самого пологового відділення, а інші не хочуть знову проживати спогади про смерть своєї дитини в тому самому місці. Якщо у вас немає вибору іншої лікарні, і ви вважаєте перспективу відвідування тієї самої лікарні занадто болючою, ви можете попросити, щоб вами опікувався інший фахівець та інша група акушерок, а не ті, які були раніше. Природним є бажання бути надзвичайно обережним і відчувати велике занепокоєння. Якщо у вашій вагітності є щось, що вас непокоїть, важливо повідомити про це когось із медичних фахівців, які доглядають за вами. На додаток до звичайних допологових консультацій, деякі пологові відділення проводять спеціальну терапію або сеанси для батьків, які пережили втрату й очікують ще одну дитину, де фахівці розуміють тривогу та біль нової вагітності та можуть надати додаткове запевнення та обстеження.

Якщо ви є біологічною матір'ю, ви можете відчувати особливу тривогу повсякчас, і це може бути особливо важко, коли ви досягнете терміну вагітності, коли померла ваша попередня дитина. Ви можете попросити про додаткові перевірки, щоб це заспокоїло вас. Ваші медичні записи слід позначити спеціальною наклейкою або попередженням, щоб указати, що у вас померла дитина. Для цього Sands надає медичним фахівцям спеціальні наклейки або нагадування. Це допомагає їм краще знати, що вам може знадобитися додатковий догляд. Якщо ви відвідуєте допологові заняття, скажіть людині, яка їх проводить, що ваша

попередня дитина померла. Тоді вони можуть відзначити ваші потреби й зрозуміти, чому ви можете мати додаткові побоювання до тих, що виникають в інших батьків, які відвідують заняття.

## Ставлення до нової дитини

Для більшості батьків облаштування дитячої кімнати та вибір одягу для дитини, яку вони чекають, є захоплюючим досвідом. Якщо ваша попередня дитина померла, може бути важко почуватися достатньо впевнено, щоб підготуватися до появи нової дитини. Знову ж таки, ви можете поговорити з кимось про свої тривоги і, можливо, попросити члена сім'ї чи друга, щоб він допоміг вам зібрати сумку до лікарні або піти з вами за покупками дитячого одягу та обладнання.

Можливо, вам буде зручніше зачекати народження вашої дитини, перш ніж робити якісь додаткові приготування.

Можливо, вас також лякатиме любов до нової дитини або формування сильної прихильності доти, поки ви не будете впевнені, що дитина жива і здорова. Ці страхи цілком природні. Ви також можете виявити, що надзвичайно оберегаєте нову дитину, коли вона народиться. Подумайте,



чого б ви хотіли від свого планування вагітності й пологів і що потрібно знати тим, хто за вами доглядає.

## **Коли ви вирішили не народжувати ще одну дитину**

Переживання смерті дитини, яку ви сильно чекали й любили, не означає, що ви автоматично захочете спробувати народити ще одну дитину. Так само, ви можете вирішити не народжувати ще одну дитину відразу, але вирішите спробувати народити дитину пізніше. Якщо ви не впевнені, надайте собі достатньо часу та простору, щоб поміркувати, що найкраще для вас. Ви можете бути невпевненими протягом тривалого часу, перш ніж ухвалите рішення.

Довкола вас можуть бути як дорослі, так і діти, які вважатимуть, що ви хочете народити ще одну дитину, і це може здатися болючим для вас. Вони можуть по-своєму сумувати й відчувати, що ще одна дитина допоможе їхньому горю. Хоча це може бути справді так, ви не зобов'язані відповідати очікуванням інших або допомагати іншим подолати їхнє горе. Вам також не потрібно шукати причину, наприклад, погане здоров'я або безпліддя, щоб пояснити, чому ви не намагаєтесь народити ще одну дитину.

Можливо, ви хочете посумувати за дитиною, яка померла, і щодо вашого батьківського ставлення до неї, а не думати про майбутнє батьківство. Також можливо, що ви не захочете переживати ризики та ускладнення, з якими вам довелося зіткнутися в ситуації з дитиною, яка померла, або проблеми зі здоров'ям, які у вас могли виникнути в результаті вагітності. На додаток до цих проблем, можливо, ви не захочете ризикувати з майбутніми втратами. Думка про майбутню втрату може бути дуже страшною.

Якщо ви не хочете дитину, а ваш партнер навпаки, спробуйте розв'язати цю проблему, як і будь-яку іншу у ваших стосунках. Смерть дитини може мати величезний вплив. Можливо, буде корисним відвідати терапію для партнерів, щоб обговорити деякі свої почуття та вплив втрати на ваші стосунки.

Партнер, який дійсно хоче ще одну дитину, може сприйняти відмову в цьому як додаткову втрату. Для таких може бути важливим знайти спосіб попроситися з дитиною, яка померла, а також зі своїми уявними майбутніми дітьми. Якщо ви робили ЕКЗ (IVF), можливо, там ще залишаються ембріони. Рішення не народжувати ще одну дитину може бути особливо важким і викликати конфлікт, оскільки ці ембріони можуть бути вживлені. За бажанням можна буде пожертвувати ембріони, щоб їх використали для інших людей або для дослідження, однак, все одно це може викликати відчуття втрати, які потрібно буде пройти. Ваші лікарі з ЕКЗ зможуть обговорити з вами варіанти.

## Коли неможливо народити ще одну дитину

Не всі батьки мають змогу спробувати народити ще одну дитину. Іноді існують медичні або особисті причини, чому ще одна вагітність неможлива, наприклад, стан здоров'я матері, вік або стосунки в парі. Батькам, які зробили ЕКЗ, можливо, доведеться вирішити, чи здатні вони нести емоційні та фінансові витрати для повторного проходження цієї процедури.

“ Ми надто боїмося спробувати ще раз. Надто боїмося, що ще одна втрата зламає нас. Це завдає болю. Ми хотіли б народити ще одну дитину не для того, щоб замінити втрачену, а тому, що ми відчуваємо, що наш дім ще не повний. Ми пробували, але ЕКЗ не спрацювало. Ми робимо все можливе. У деяких з нас після втрати дитина не з'явиться.

Наталі



У таких ситуаціях найкраще подумати, де отримати підтримку. Відвідування групи підтримки для батьків, які пережили смерть дитини, може бути корисним у багатьох відношеннях; однак, там можуть бути батьки, які оголосять, що чекають ще одну дитину. Це може викликати почуття ревності, гніву або провокувати подальше відчуття втрати.

Горе від бажання народити ще одну дитину й усвідомлення того, що це неможливо, може поєднатися з відчуттям втрати дитини, яка недавно померла. Індивідуальна робота з консультантом, який може підтримати вас у цьому горі, може бути кориснішою, ніж відвідування групи. Деякі групи Sands були створені спеціально для тих батьків, які чекають ще одну дитину, таким чином, це дає змогу іншим групам підтримувати батьків винятково через їхній досвід втрати. Важливо віднайти правильний варіант для вас. Команда підтримки Sands для тих, хто втратив дитину, має досвід у підтримці батьків у багатьох різних ситуаціях, а наша онлайн-спільнота дає змогу поділитися досвідом та думками з іншими батьками, які опинилися в подібних ситуаціях.



# Про Sands



Сподіваємося, що інформація в цій книзі була вам корисною. Ми сприятимемо тому, щоб ви користувалися послугами Sands стільки, скільки вам потрібно. Наші послуги відкриті для всіх, хто постраждав від смерті дитини, незалежно від того, трапилося це щойно або давно.

На нашому веб-сайті розміщена низка способів, у які ви можете допомогти Sands реально змінити ситуацію для батьків, які втратили дитину, зараз і в майбутньому. Відвідайте [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved).

## Про Sands

Sands — це провідна благодійна організація в Сполученому Королівстві, яка займається випадками мертвонародження або смертей новонароджених. Заснована в 1978 році, Sands існує для того, щоб зменшити кількість смертей немовлят і забезпечити кожному, хто постраждав через смерть немовляти, найкращу можливу допомогу й підтримку, скільки їм необхідно й де б вони не перебували в Сполученому Королівстві.

Sands прагне зменшити кількість померлих немовлят і краще зрозуміти причини їхньої смерті, співпрацюючи з урядовими й іншими організаціями, щоб спонукати зміни й підвищувати обізнаність щодо проблем, пов'язаних з утратою дітей.

Sands існує для підтримки кожного, хто постраждав від смерті дитини, — до, під час або невдовзі після її народження. Sands надає послуги з підтримки для тих, хто втратив дитину, як на місцевому, так і на національному рівнях. Серед них: гаряча безплатна лінія Sands, мобільний додаток, онлайн-спільнота, пакети підтримки для сім'ї, скриньки пам'яті й понад сто регіональних груп підтримки, якими керують досвідчені біфрендери (*ретельно відібрані добровольці у благодійних організаціях, які навчені надавати підтримку та спілкування самотнім чи психологічно пригніченим людям — Прим. пер.*).

Sands працює над поліпшенням догляду за тими, хто втратив дитину, доступного батькам і сім'ям, пропонуючи низку тренувальних програм і ресурсів і співпрацюючи з медичними фахівцями, фондами й радами охорони здоров'я.

## Для нотаток

## Для нотаток





**Sands підтримує всіх, хто постраждав від смерті дитини, працює над поліпшенням догляду за постраждалими та фінансує дослідження, щоб врятувати життя немовлят.**

#### **Загальні запити**

020 7436 7940

[info@sands.org.uk](mailto:info@sands.org.uk)

[www.sands.org.uk](http://www.sands.org.uk)



#### **Підтримка**

0808 164 3332



[helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk)

#### **Поштова адреса**

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



#### **Онлайн-спільнота Sands**

[www.sands.community](http://www.sands.community)



#### **Додаток Sands для підтримки тих, хто втратив дитину**

[www.sands.org.uk/app](http://www.sands.org.uk/app)



Registered with  
**FUNDRAISING  
REGULATOR**

Sands Благодійна організація, зареєстрована в Шотландії SC042789, Англії та Уельсі 299679. Ми також працюємо в Північній Ірландії. Компанія з обмеженою відповідальністю під гарантійним номером: 2212082. Юридична адреса: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ