

# Новая беременность

для родителей,  
потерявших ребенка



«Эта беременность очень отличалась  
от предыдущей. Я уже не могла  
наслаждаться ею —я ведь уже знала,  
что не все выписываются домой с ребенком»

Мама



светВруках

# Содержание

Введение	3
Как скоро пробовать снова	4
Беременность	6
Во время беременности – возможные чувства	6
Как рассказать о беременности	8
Если у вас есть другие дети	9
Дородовой уход	10
Важные даты	12
Готовимся к появлению малыша	13
Занятия для беременных	15
Роды	16
План родов	16
Знакомимся с малышом	17
Жизнь с малышом	18
Реакции других людей	19
Со временем	21
Какую помощь может оказать наша организация	22
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	23
Наши брошюры	23
Как с нами связаться	24

# Введение

Принять решение о том, пытаться ли забеременеть после выкидыша на позднем сроке, рождения мертвого ребенка или смерти новорожденного может быть весьма непросто.

Это решение может зависеть от многого – например, от состояния здоровья матери, ее возраста, отношений в паре и от того, что чувствует каждый в паре. Родителям, у которых было ЭКО, возможно, нужно будет решить, есть ли у них необходимые эмоциональные и финансовые ресурсы для того, чтобы вновь пройти через весь этот процесс.

Если вы примете решение еще раз беременеть, мы надеемся, что информация в этой брошюре будет для вас полезна, и она подготовит вас к некоторым чувствам, которые у вас могут возникнуть. А также, расскажет о некоторых ситуациях, с которыми, возможно, вы столкнетесь до и во время беременности и после рождения вашего малыша.

# Как скоро пробовать снова?

У вас с партнером могут быть разные чувства на этот счет. Например, согласно исследованиям, отцы, как правило, хотят, чтобы беременность наступала довольно скоро, а мамы часто хотят подождать подольше – пока они не почувствуют, что готовы в физическом и эмоциональном плане. Однако, иногда именно мама очень хочет вновь забеременеть, а отец хочет какое-то время подождать.

*“Я прямо сразу хотела опять забеременеть. Я просто хотела снова быть беременной. Это все, о чем я могла думать”. Мама*

Некоторые пары обнаруживают, что смерть ребенка повлияла на их отношения и им трудно ощущать себя достаточно близкими людьми, чтобы заниматься сексом. Возможно, брошюра “Интимные отношения после смерти ребенка” поможет вам. Нет никаких четких данных относительно того, когда лучше пытаться забеременеть снова. Если вы еще не беременны, то возможно вы захотели бы планировать беременность так, чтобы роды не совпадали с датой, когда умер ваш малыш.

Проще праздновать день рождения малыша – и его дни рождения в будущем – если оно не совпадает с годовщиной смерти ребенка. Некоторые также считают, что лучше, если родители дают себе больше времени погоревать по умершему малышу, прежде чем вновь беременеть.

*“Сначала я и думать не могла о том, чтобы родить еще одного ребенка. И только когда я вернулась на работу и какое-то время погоревала, я стала ощущать, что готова к этому. На самом деле я не могу сказать, что мы старались забеременеть, это не было моей основной задачей. Мы просто подумали, что если это произойдет, то так тому и быть». Мама*

С физической точки зрения рекомендуют подождать, пока полностью не заживут любые надрезанные ткани (например, после эпизиотомии или кесарева сечения), пока полностью не заживет влагалище и шейка матки вновь не закроется. До этого срока существует риск попадания инфекции в кровотоки матери. На заживление тканей обычно требуется около 6 недель, поэтому большинство пар ждут до осмотра матери (который проходит через 6 недель после родов) чтобы вновь заняться сексом.

Хорошо бы подождать результатов любых анализов, которые были сделаны после смерти малыша. А также – если было вскрытие – то и его результатов. Если вскрытие обнаружит конкретную проблему, вы сможете обсудить с врачами, может ли она быть у последующего ребенка и можно ли что-то сделать, чтобы ее предотвратить.

Прежде чем вновь беременеть, матери также важно обсудить с врачом любые болезни во время ее предыдущей беременности или после нее; было ли у нее кесарево, и было ли у умершего малыша генетическое заболевание или любое другое состояние, которое могло бы быть и у следующего малыша.

*“Врачи попросили нас подождать шесть месяцев, прежде чем вновь стараться забеременеть, так как они хотели сделать еще анализы. Верный шаг – это дало нам время смириться с тем, что произошло и погоревать о нашей дочке». Мама*

Вы можете обнаружить, что некоторые друзья и члены семьи будут сильно давить на вас, чтобы вы сразу забеременели. Они могут предположить, что рождение еще одного малыша как можно быстрее “исцелит” ваше горе и позволит вам двигаться вперед и забыть умершего малыша. Однако решение о том, когда беременеть, – полностью ваше. Но если вы решите подождать, важно пользоваться каким-то видом контрацепции, так как можно зачать довольно скоро после родов. Вам может помочь обсуждение вариантов контрацепции с вашим врачом.

**Для прочтения брошюры целиком и перехода на страницу со всеми брошюрами перейдите по [ссылке](#). Ссылка доступна только зарегистрированным пользователям, для перехода по ссылке, войдите на сайт или зарегистрируйтесь.**

**Все брошюры созданы благотворительной организацией © Sands 2016  
Перевод на русский язык © Благотворительный фонд «Свет в руках», 2017**

**Текст переведен и адаптирован согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Sands коллективом родителей - волонтеров Благотворительного фонда “Свет в руках”.  
Фонд выражает искреннюю благодарность всем родителям и волонтерам, причастным к подготовке настоящего издания.**

**Все права защищены**

**2017 год**