

Прощание с ребёнком

для родителей, потерявших детей
во время беременности,
в родах или вскоре после рождения



“Во всем мире не найдется слов, чтобы
описать то полное опустошение, которое чувствуешь,
выходя из роддома с пустыми руками.

Без ребенка, которого так хотят держать твои руки.

Возвращаясь домой, где у тебя лежит стопка
выстиранных и выглаженных детских вещей,
стоит детская кроватка и

упаковка памперсов для новорожденного...

И ты каждый день всматриваешься в эту пустоту...

И тебе кажется, что сходишь с ума...”

Мама



СВЕТВРУКАХ

Содержание

Что вы можете чувствовать	5
Эмоциональная реакция	6
Физическая реакция на горе	7
Как сообщить родным и друзьям	8
Создать воспоминания	9
Назвать вашего ребенка	9
Посмотреть и подержать своего ребенка на руках	9
Помыть и одеть своего ребенка	10
Фотографии	11
Другие вещи на память	12
Решение о вскрытии	13
Когда вскрытие необходимо	13
Обсуждая посмертное вскрытие	14
Перед посмертным вскрытием	14
Ожидая результаты	14
Обсуждая похороны	15
Организация и оплата похорон	15
Выбор вида похорон	15
Сертификаты и регистрация	16
Если ребенок родился мертвым до 22 недели беременности	16
Если ребенок родился мертвым после 22 недели беременности	16
Если ребенок родился живым и затем умер	17
Покидая больницу	18
Забота о вашем базовом здоровье	18
Практические вопросы	19
Больше о горе и скорби	20
Справляясь с вашими чувствами	20
Скорбь и пары	21
Дети	22

Родители	22
Другие люди	23
Права и материальная поддержка	25
Следующие действия и визиты	28
Послеродовая проверка	28
Визит по вопросам вскрытия	28
В ближайшие недели и месяцы	29
Длительный период	30
Вспоминая вашего ребенка	31
Со временем	32
Какую помощь может оказать наша организация	33
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	33
Наши брошюры	34
Как с нами связаться	34

Нам очень жаль, что ваш ребенок умер. Надеемся, что данная брошюра будет помогать вам в течение следующих нескольких дней, недель и месяцев. Мы написали ее для всех родителей, чей ребенок умер, в том числе для тех, кто потерял двойни, тройни или более детей. Брошюра основана на опыте многих родителей, рассказавших нам о недостатке информации, необходимой им в то непростое время после утраты.

Мы не знаем, в какое время вы получите буклет и какие разделы будут полезны именно вам в это очень трудное время, но предлагаем вам ознакомиться с теми темами, которые будут актуальны для вас непосредственно в этот момент, и оставить остальные - до тех пор, пока не будете готовы к их восприятию.

- Если вы уже покинули роддом и читаете этот текст впервые, некоторые разделы могут вам не понадобиться. Надеемся, что остальную часть буклета вы найдете полезной для себя.
- Если ваш ребенок умер в отделении для новорожденных, вы, скорее всего, уже начали делать некоторые из вещей, которые предлагаются в брошюре.
- Если у вас должны вызвать роды, потому что ваш ребенок умер, возможно, вам будет полезно прочитать буклет «Когда ребенок погибает во время беременности». Он содержит информацию, которая поможет вам принимать решения, на которые вы имеете право, и описание того, что происходит во время рождения вашего ребенка.
- Если ваш ребенок родился мертвым до 28 недель беременности, очень вероятно, что ваши чувства будут такими же, как и у родителей, у которых ребенок родился мертвым при более позднем сроке. Некоторые сотрудники больницы могут называть смерть вашего ребенка «поздним выкидышем». Для Вас этот термин может звучать очень резко, и справедливо считать, что человек, отозвавшийся так о вашем малыше, недооценивает значение произошедшего. Тем не менее, он используется потому, что правовые требования для регистрации и похорон таких детей различны. Мы поясним некоторые из этих различий в брошюре.

Что вы можете чувствовать

Опыт каждого родителя индивидуален: у каждого разные обстоятельства, - но смерть ребенка обычно приносит горе, которое сильнее всех остальных переживаний, и длится оно намного дольше, чем большинство людей могут себе представить. Многие родители говорят, что никогда не думали о том, что они способны чувствовать такую печаль, и что их жизнь полностью перевернулась с ног на голову. Вы можете испытать все виды эмоциональных и физических реакций после смерти вашего ребенка, некоторые из которых вы даже не могли себе представить ранее.

“Это было действительно тяжело и сбивало с толку, когда мы оплакивали нашего прекрасного сына и в тоже время чувствовали такое облегчение и радость от того, что у нас есть его близнец - наша прекрасная дочка.” Мама

Эмоциональная реакция

Большинство родителей пребывает в шоке и оцепенении, особенно в первые несколько дней после смерти ребенка. Вам, вероятно, будет непросто принять, что произошло, а также сложно понять и запомнить то, что говорят люди вокруг. Вы можете плакать даже тогда, когда не хотите этого. Некоторые родители просыпаются и понимают, что они плакали во сне. Некоторые просыпаются с чувством, что все хорошо на долю секунды, но потом вспоминают о произошедшем.

“Я отчетливо помню утро на следующий день после смерти моей дочери. Я проснулся и всего лишь через мгновение понял, что ее больше нет. Я рыдал и рыдал.” Папа

Оба родителя могут потерять уверенность в себе и чувство собственного достоинства. В частности, матери могут испытывать чувство вины и обвинять себя в смерти ребенка. Некоторые могут чувствовать, что они подвели своего ребенка, своего партнера или свои семьи.

“Это была моя обязанность - вынашивать нашего сына все первые девять месяцев и увидеть его живым в этом мире. И даже если вы не курите, не пьете, принимаете необходимые витамины, все равно вина остается. Это была моя обязанность, и я не справилась.” Мама

Гнев является общей реакцией на потери. Вы можете сердиться на себя, на вашего партнера, на ребенка, на Бога, на работников здравоохранения, которые занимались вами и вашим ребенком. Вы даже можете сердиться на тех родителей, которые имеют здоровых детей. Когда ваша собственная жизнь развалилась, может быть очень трудно признать, что для большинства людей жизнь продолжается как обычно.

Родители, потерявшие одного из двойни или тройни часто сталкиваются с противоречивыми эмоциями: горе из-за ребенка, который умер, а также надежды и опасения за уязвимого второго ребенка или детей. Это бывает особенно сложно.

Физическая реакция на горе

Многие скорбящие родители имеют физические реакции на горе. Это может быть что-то очень похожее на сильный страх. Вы можете ощущать сильное сердцебиение, боли или тяжесть в груди, нехватку воздуха, чувствовать ком в горле или испытывать нервную дрожь. Вас может тошнить, крутить живот, Вы можете не хотеть ничего есть или, наоборот, обнаружить, что не можете перестать есть. Вы можете чувствовать себя обессиленным, но при этом не можете заснуть. Ваш сон также может быть нарушен очень яркими снами или кошмарами.

Если ваш ребенок находился в отделении для новорожденных, возможно, пришлось столкнуться с меняющимися эмоциями от того, как его или ее состояние изменилось. Вы также, возможно, испытывали стресс во время поездки домой и из дома в отделение. Вы можете быть истощены как физически, так и эмоционально.

Скорбящие родители часто говорят, что их руки буквально желают ребенка. Они ожидали, что будут держать его и заботиться о нем. Одни матери до сих пор чувствуют, что ребенок пинается ногами в животе, другие - слышат плач ребенка. Вы можете искать вещи, не будучи вполне уверены, что именно вы ищете. Можете чувствовать себя комфортно свернувшись калачиком или раскачиваясь взад-вперед от горя. Все эти реакции являются общими и нормальными.

“Я думала что термин ‘ваши руки желают держать его’ принадлежит дрянным любовным романам. Но это правда. Ваши руки ноют от боли. Ощущение, что грудь сдавливает огромный камень, а ваше сердце разбивается на миллионы кусочков. Это самое одинокое чувство в мире.” Мама

Несмотря на то, что ребенок умер, тело матери будет вести себя точно так же, как если бы он был жив. У нее будет обычное вагинальное кровотечение (лохии), которое следует после родов, и в груди может появиться молоко. Эти физические напоминания о ребенке могут быть одновременно и болезненными, и тревожными. Ожидание, пока молоко уйдет, может быть медленным и неприятным. Врач матери может выписать лекарство для подавления лактации и облегчения боли в груди.

У многих мам наблюдаются послеродовые схватки, так как матка возвращается обратно к своему нормальному размеру. У некоторых матерей остаются болезненные швы или шрам от кесарева, и им нужны будут обезболивающие. В дополнение к их горю, у многих матерей появляются нормальные послеродовые синяки через несколько дней после рождения.

Как сообщить родным и друзьям

Одна из самых наиболее болезненных задач, которая сваливается на родителей, - это сообщить членам семьи и друзьям грустные новости. Плохие новости всегда тяжело сообщать, и особенно трудно, когда вы страдаете и находитесь в состоянии шока.

«Затем мы должны были сообщить нашей семье. Как вообще сообщать своим близким такие ужасные новости?» «Мама

Скорее всего, существуют всего несколько людей, которых вы хотите оповестить сразу. А другие, смогут немного подождать. Если вы звоните семье и друзьям, вы можете начать с фразы «Я боюсь, что у меня плохие новости». Это может помочь задать тон разговора и уменьшить количество неприятных и грустных вопросов. Если ваш ребенок умер в период предполагаемой даты родов, то люди, как правило, с нетерпением ожидают новостей с вопросами о поле, имени и весе ребенка. Они будут в шоке и могут с трудом понимать, что произошло. Если ваш ребенок умер до начала родов, некоторые из них могут даже уточнить, уверены ли врачи в этом.

Члены семьи и друзья, скорее всего, не будут знать, что сказать. Некоторые родители говорят, что в итоге им приходится поддерживать людей, от которых они сами ждали поддержки.

Старайтесь не чувствовать, что вы должны ответить на все вопросы каждого. Говорите ровно столько, сколько вы сможете, позже можно дать дополнительную информацию о случившемся по телефону или через сообщения. Это даст людям время, чтобы подготовить более продуманный ответ.

“Менее близким людям и коллегам я отправил сообщение по электронной почте. Удивительно, но из-за того, что у людей было «время» оправиться от шока и продумать ответ, некоторые из самых трогательных слов были получены в ответ на это сообщение” Папа

Если вы не можете сообщить эту новость самостоятельно, можно попросить кого-нибудь сделать это за вас. Вы можете сказать этому человеку, что именно вы хотели бы сказать, в том числе, хотите ли вы, чтобы с вами связывались в течение первых нескольких дней и каким способом. Например, вы хотите, чтобы люди отправляли вам сообщения и письма по электронной почте, а не звонили.

Создаем воспоминания

Когда умирает тот, кого мы любим, мы часто делимся воспоминаниями и историями о них с другими людьми. Мы можем дорожить определенными вещами, которые напоминают о них и о времени, проведенном вместе.

Когда ребенок умирает во время родов, у вас может быть всего несколько воспоминаний о нем или о ней. Памятных вещей может быть очень мало. Вы можете попросить персонал больницы помочь собрать некоторые вещи, напоминающие о малыше. Скорее всего, вы будете не уверены в том, что стоит это делать, но многие родители рассказывали нам, как дороги такие фотографии и другие предметы в последующие годы. Делясь памятными подарками с членами семьи и друзьями, Вы помогаете им понять, что значит смерть вашего ребенка для вас.

Найдите время подумать о том, что правильно для вас.

Называем вашего ребенка

Многие родители решают назвать своего ребенка. Это дает ребенку свою собственную уникальную личность и помогает упростить разговоры о нем или о ней. Некоторые родители решают не давать ребенку имя; некоторые продолжают использовать прозвище, данное во время беременности. Вы сами решаете, что для вас правильно.

Если ребенок умер задолго до рождения, это может затруднить определение его пола сразу. Это тяжелая ситуация для всех и особенно для родителей. Вы можете действовать несколькими способами: предпочесть подождать, пока пол вашего ребенка будет подтвержден специалистом, и затем выбрать имя; самим выбрать пол ребенка, если вы отказались от вскрытия; выбрать имя, которое подходит как для мальчика, так и для девочки.

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