

**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

Оглавление

Введение	03
Как скоро пробовать снова	04
Беременность	06
Во время беременности – возможные чувства	06
Как рассказать о беременности	08
Если у вас есть другие дети	09
Дородовый 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	23

Введение

Решение о попытке зачать ещё одного ребёнка после выкидыша на позднем сроке, рождения мертвого ребенка или смерти новорожденного может быть весьма непростым. Оно может зависеть от многого: например, от состояния здоровья матери, ее возраста, отношений в паре и от того, что чувствует каждый из супругов. Родителям, у которых было ЭКО, возможно, нужно будет решить, есть ли у них необходимые эмоциональные и финансовые ресурсы для того, чтобы вновь пройти весь этот путь.

Если вы примете решение забеременеть еще раз, мы надеемся, что информация в этой брошюре будет для вас полезна, и она подготовит вас правильно истолковать ваши собственные возникающие чувства. К тому же, в брошюре рассказывается о некоторых ситуациях, с которыми, возможно, вы столкнетесь до и во время беременности, а также после рождения вашего малыша.

Как скоро пробовать снова?

У вас с супругом могут быть разные мысли на этот счет. Например, согласно исследованиям, отцы, как правило, хотят, чтобы беременность наступила довольно скоро, а мамы часто хотят подождать подольше – пока они не почувствуют, что готовы и физически, и эмоционально. 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.* Не существует четких рекомендаций относительно того, когда лучше пытаться забеременеть снова. Возможно, вы захотите планировать беременность так, чтобы роды не совпадали с датой, когда умер ваш малыш.

Поскольку годовщина смерти малыша и подготовка к ней зачастую сопровождается новой волной скорби, некоторые люди считают, что лучше, если годовщина не совпадает с рождением другого ребёнка. Некоторые также считают, что лучше, когда 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 физиологической 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 кровоток 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, включая результатов вскрытия, если оно было. 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 забеременеть, важно обсудить с врачом любые болезни, возникшие у мамы 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. Это был правильный шаг, т.к. это дало нам время смириться с тем, что произошло и погоревать о нашей дочке».
Мама

Друзья и члены семьи часто настойчиво поддерживают пару в стремлении завести нового ребёнка, полагая, что это «поможет» или, что новый малыш каким-то образом сможет заменить погибшего малыша. Однако решение о том, когда беременеть, должно полностью принадлежать вам. И если вы решите подождать, важно пользоваться каким-то видом контрацепции, так как можно зачать довольно скоро после родов. Обсуждение вариантов контрацепции с вашим врачом может быть полезным.

Беременность

Возможно, что вы не сразу забеременеете. Даже если в прошлом вам удавалось быстро зачать, в этот раз всё может быть иначе. Маловероятно, что это связано со смертью вашего малыша: многие родители обнаруживают, что беременность наступает не сразу. Однако если вы безуспешно пытаетесь зачать уже на протяжении шести месяцев, то, возможно, вы захотите обратиться за советом к своему терапевту или гинекологу.

Ваши чувства во время беременности

«Как будто бы я побывала в авиакатастрофе, в которой погиб кто-то, кого я любила – и казалось, что вновь забеременев, я словно опять захожу в этот самолет». Мама

Любая беременность, наступившая после смерти малыша, скорее всего, будет похожа на эмоциональные «американские горки» – сочетание предвкушения и повышенной тревожности – для обоих родителей.

«Я была более эмоциональна во время этой беременности, чем в ту, в которой я потеряла своего первого малыша. Вынашивая этого малыша, я постоянно вспоминала все, что произошло, и я знала, как много я могу потерять». Мама

«Она была беременна...опять. То, что должно было бы быть прекрасной новостью, вызывало во мне ужас. Я не знал, выдержу ли я это во второй раз». Папа

Некоторые родители могут хотеть защитить себя от страха и тревожности, с которыми они не в состоянии совладать, дистанцируясь от того, что происходит — или во время всей беременности, или пока не почувствуют, что их малыш в безопасности. Возможно, они предпочтут избегать любых обсуждений эмоциональных вопросов с друзьями, членами семьи или с медперсоналом.

«Я не хотела любить малыша, которого вынашивала. Я так боялась, что он тоже умрет – и знала, что не смогу справиться с болью». Мама

Некоторые беспокоятся, что желание иметь еще одного ребенка означает, что они каким-то образом неверны умершему малышу, или что они не смогут любить нового малыша.

«Я была в ужасе, что не полюблю его, когда он родится, и чувствовала себя очень виноватой. Я никому не могла об этом рассказать. Все думали, что я предвкушаю рождение прекрасного малыша – но я могла только думать о нашем сыне, который умер через два дня после родов». Мама

Трудно найти баланс между оптимизмом и захлестывающей вас тревожностью. Также вам и вашему партнеру может быть трудно слышать о страхах друг друга. Возможно, вы захотите защитить друг друга и не добавлять друг другу стресса. Однако, попытки скрыть свою тревожность и страх лишь увеличат количество стресса в вашей жизни.

Если один из партнеров пережил смерть ребенка в предыдущих отношениях, чувства и переживания могут быть особенно сложными. Любому, оказавшемуся в этой ситуации, будет полезно пообщаться с нашей службой поддержки и проговорить свои страхи.

Одному из вас или обоим может помочь разговор с психологом из нашей службы поддержки, или с другими родителями, которые также потеряли детей и у которых был подобный опыт новой беременности и счастливого рождения малыша после.

«Я посещала психолога во время беременности. Это было безопасное место, где я могла поговорить о своих страхах. Я могла свободно разговаривать о своей мертворожденной дочке, а не просто о моей беременности». Мама

Как рассказать о беременности

По понятным причинам, многие родители не спешат рассказывать другим людям о новой беременности и предпочитают подождать, например, до первого УЗИ или еще позже. Некоторые принимают решение сказать нескольким людям раньше, а всем остальным только тогда, когда беременность станет уже очевидной.

Многие люди предполагают, что благодаря новому малышу родители перестанут горевать по предыдущему. Однако родители, потерявшие ребенка, знают, что каждый малыш уникален и что умершего ребенка невозможно заменить.

«Когда мы сказали людям, что я опять беременна, можно было практически услышать коллективный вздох облегчения – людей, которые считали, что теперь все будет хорошо и что мы забудем нашу дочь». Мама

Может быть очень трудно говорить о ваших истинных чувствах. Вы можете столкнуться с тем, что большинство людей ожидают, что теперь вы будете счастливы и будете «жить дальше». Поймите, что они просто очень желают вам этого. Если вы выразите какие-либо сомнения или тревоги, многие автоматически начнут вас успокаивать. Все это может вызывать чувство изоляции и с этим может быть непросто справиться.

Иногда вы решите просто соглашаться с тем, что предполагают другие. Но если вас не понимают близкие вам люди, возможно, *вы захотите предложить им почитать нашу брошюру «Для семьи и друзей: как вы можете помочь».*

Если у вас есть другие дети

Старшие дети, чьи брат или сестра умерли во время беременности мамы или вскоре после рождения, могут волноваться, что и этот малыш тоже умрет. Они также могут реагировать на ваши тревоги, даже если они не обсуждаются. Расскажите им в доступной для него форме, что волноваться естественно, так как в прошлый раз малыш умер. Возможно вашего старшего ребенка успокоит, если вы объясните, что в этот раз акушерки и врачи особенно внимательны к вам и малышу. Однако, **старайтесь не давать никаких обещаний относительно того, что вы не в силах контролировать.**

Такие чувства и реакции возникают у детей в дополнение к тем смешанным чувствам, которые обычно появляются у любого ребенка при перспективе появления прибавления в семье. Некоторые дети могут бояться, что их негативные чувства к новому брату или сестре также могут привести к тому, что и этот малыш умрет. Важно говорить детям, что их **мысли и чувства не могут стать причиной того, что с другими людьми случается что-то плохое.**

Еще одна беременность иногда побуждает ребенка задавать больше вопросов о том, что произошло в прошлый раз и почему ваш малыш умер. Это хорошая возможность проверить, соответствует ли истине то, что ребенок помнит и понимает – хотя это и может быть очень трудно для вас.

Дородовый уход

Некоторые матери предпочитают возвращаться в ту же самую женскую консультацию, в которой они были раньше, так как они знают персонал и доверяют ему.

«Возвращение в ту же самую больницу действовало на меня успокаивающе. Там обо мне в прошлый раз очень хорошо заботились. Я была там знакома с многими людьми и знала, как там все устроено». Мама

Другие предпочитают не возвращаться в то же место, так как это вызывает яркие воспоминания о смерти малыша, или потому что они потеряли веру в это заведение и его персонал. Если достаточно близко от вашего дома нет другой женской консультации, то вы по крайней мере можете попросить, чтобы вас наблюдал другой врач.

Скорее всего, вашу беременность отнесут к категории высокого риска, так как ваш предыдущий малыш умер. Многих родителей это обнадеживает, так как это значит, что вам будут уделять особое внимание.

«Мне нравились регулярные посещения специалистов. Это стало частью моего расписания. Каждые две недели мне делали УЗИ, что очень успокаивало. Мне хотелось переехать жить в больницу – там я чувствовала, что мы в безопасности». Мама

Перед каждым приемом вы можете писать список любых вопросов или всего того, что вас тревожит. Это поможет вам помнить то, что вы хотите спросить у врача или сказать ему. А так как трудно одновременно слушать и запоминать, что вам говорят, когда вы сильно тревожитесь, вам может быть легче, если кто-то будет ходить вместе с вами на приемы.

Также, для вашего спокойствия очень важно, чтобы вы рассказывали врачу, что вы о чем-то волнуетесь во время беременности, а также если вам просто нужна поддержка. Некоторые

родители волнуются о том, что они «мешаются» и тратят время других. Пожалуйста, не тревожьтесь об этом! Большинство врачей и акушерок говорят, что они хотели бы знать, когда родители волнуются, чтобы они могли обсудить любые конкретные страхи и все тщательно проверить.

«У меня были ежемесячные УЗИ – и это было потрясающе. Без них я не думаю, что смогла бы оставаться такой уравновешенной. Первые две недели после УЗИ проходили хорошо. Затем я начинала паниковать, пока не делала следующее». Мама

Хотя тщательный мониторинг во время беременности успокаивает, также важно напоминать о том, что в этот раз все может пойти хорошо.

«На ранних сроках беременности акушерка, которая знала мою историю, ненавязчиво спросила меня о грудном вскармливании и объяснила важность контакта с малышом кожа-к-коже. Это было что-то для меня совершенно новое. Я так сфокусировалась на УЗИ и проверках здоровья, что я абсолютно упустила из виду, что у меня будет малыш, за которым нужно ухаживать. Ее позитивное отношение и настрой на то, что в этот раз все будет хорошо, были удивительны и очень помогли». Мама

В некоторых городах Российской Федерации уже проводятся встречи для родителей, у которых умер ребенок и которые ждут еще одного. Пожалуйста, уточните наличие такой группы в вашем городе по телефону нашего фонда. Мамы могут ходить туда, когда они ощущают, что им нужна поддержка. Если у вас есть конкретные страхи, врач может предложить вам еще одно УЗИ -- попросите его об этом. Или вы можете обратиться в службу нашей психологической поддержки.

Другие родители решают не делать дополнительных исследований и не ходить на дополнительные приемы, так как и это может вызывать стресс. Это тоже нормально: найдите баланс, который работает для вас и вашего партнера.

«Моя врач заверила меня, что я могу назначить дополнительную встречу тогда, когда захочу. Девушка в регистратуре была замечательная и записывала меня на свободное

время, когда я ее просила. Я обнаружила, что, знание о том, что обо мне всегда позаботятся помогало, и на самом деле мне редко было нужно посещать врача. Я предпочитала верить, что в этот раз всё будет хорошо. Я поняла, что от обследований я начинала еще больше тревожиться». Мама

Важные даты

Многие родители начинают особо беспокоиться, когда подходит тот срок, на котором умер малыш в прошлую беременность. Если вы тоже ощущаете тревогу, поговорите с персоналом консультации, в которой вы наблюдаетесь. Вы можете попросить их особо пристально следить за здоровьем малыша в это время, если считаете, что это может помочь.

Многие родители также чувствуют печаль, когда подходит дата смерти или ПДР их умершего малыша. Это может быть особенно тяжело, если вы опять беременны или только что родили. Сочетание тоски по ребенку, который умер, и надежды, смешанной с тревогой, за нового малыша, могут сильно обескураживать и расстраивать. Возможно, вы захотите сообщить своей акушерке эти даты. Вы также можете организовать себе дополнительную поддержку в эти дни и возможно взять тайм-аут, чтобы погоревать.

ГОТОВИМСЯ К ПОЯВЛЕНИЮ МАЛЫША

Для большинства родителей оборудование детской комнаты и выбор вещей для малыша – радостные и волнующие занятия. Но когда ваш предыдущий ребенок умер до, во время или после родов, может быть трудно чувствовать себя достаточно уверенным, чтобы готовиться к приходу еще одного малыша. Некоторым родителям кажется, что, поступая так, они искушают судьбу.

Однако, вам точно нужно будет собрать сумку в роддом, а также хорошо бы всё-таки немного подготовиться к появлению малыша. Большинство женщин выписываются домой очень быстро после родов, а шоппинг с новорожденным на руках – это дело непростое. Если у вас больше нет тех детских вещей, которые вы покупали ранее, или, если ваш малыш умер еще до того, как вы начали ему что-то покупать, вам придется начать с нуля. Некоторые магазины позволяют выбирать и резервировать товары до рождения малыша. Но если вы чувствуете, что не можете пока принимать решений о больших покупках – кроватке или коляске – вы могли бы для начала купить самое необходимое. Это может быть одежда, пеленки, кроватка-люлька и постельные принадлежности. Вам также понадобится переноска, которую можно использовать как автокресло во время поездки домой.

Детские вещи дорогие, так что, если у вас остались те, которые вы покупали для умершего малыша, вы, возможно, решите использовать их или какую-то их часть. Хотя это может быть очень трудно, хорошо бы просмотреть эти вещи до рождения малыша, чтобы убедиться, что все чистое и готово к вашему возвращению из роддома. Это можно сделать вдвоем, как пара, или заручиться помощью понимающего друга или родственника. Вы

также можете решить сделать это сами, но постепенно. Вы можете решить заменить пару вещей или купить что-то особенное для того малыша, которого вы ждете. Если в предыдущий раз была приготовлена детская спальня, то вы можете захотеть внести в нее некоторые изменения или полностью переделать.

“Чтобы помочь себе привыкнуть к мысли, что у меня, возможно, родится живой малыш, я купила синий комбинезончик и повесила его в нашу комнату, на место, предназначенное для кроватки-корзины, чтобы он помогал мне мыслить позитивно”.

Мама

Занятия для беременных

Многим родителям, потерявшим малыша, трудно или даже невозможно посещать обычные занятия для беременных. Однако, если ваш малыш умер до того, как вы завершили такой курс занятий, вы возможно, пропустили важную информацию о родах и о периоде после них. Вы можете спросить у ведущих групп для беременных, проводят ли они индивидуальные сессии. Если вы решите посещать обычные занятия, вам может быть очень трудно находиться среди родителей, которые полны надежд и даже никогда не задумывались о том, что иногда малыши умирают.

“Они все были такими позитивными и радостными. Мне казалось, что я тоже должна себя так вести. Это было изнурительно, так как внутри я горевала по дочке и волновалось, что этот малыш также может умереть”. Мама

Важно заранее рассказать ведущей занятий, что у вас был малыш, который умер. Это поможет ей понять ваши чувства. Также стоит ей сказать, хотите ли вы, чтобы другие участники группы знали об этом.

Если вы подружитесь с кем-то из группы, возможно, вы примете решение рассказать им о своем горестном опыте. В таком случае вам также нужно будет попросить их не рассказывать остальным – в случае если вы не решили, что хотите, чтобы знали все.

Роды

Ваши приемы во время беременности – хорошая возможность обсудить роды, рассказать врачу о своих чувствах и поговорить о любых тревогах. В зависимости от того, как

протекает ваша беременность и от того, что случилось, когда умер ваш малыш, врачи могут посоветовать стимулировать роды до ПДР или рекомендовать кесарево сечение.

Персонал должен ответить на ваши вопросы и, если ранее вам не стимулировали роды и не делали КС, вам должны рассказать о том, как всё будет происходить. Некоторым родителям помогает посещение родильного отделения – чтобы подготовиться к своему пребыванию там на время родов.

План родов

Обсудить с врачом и написать план родов – хорошая идея. Это поможет персоналу знать, что для вас важно и что они могут сделать, чтобы не вызвать у вас болезненные воспоминания. Начните с рассказа о вашей потере.

Во многих роддомах сегодня дают возможность выбрать того, кто будет с вами во время родов, вид обезболивания, положение во время схваток, и даже роды; а также то, что вы хотите, чтобы произошло, когда ваш малыш родится. Если у вас плановое кесарево, вы скорее всего можете взять с собой одного родственника в операционную, если операция не будет производиться под общим наркозом. Стоит продумать, есть ли что-то конкретное, чего вы хотите (или не хотите) от персонала, когда малыш родится. У некоторых родителей очень конкретные просьбы, так как они хотят, чтобы эти роды как можно больше отличались от предыдущих.

“Мы заранее попросили врача, чтобы, когда малыш родится, его сразу же положили на меня, не взвешивая и не обтирая. Мне отчаянно нужно было увидеть и поддержать его раньше всех. Через несколько минут его взвесили, но я всегда буду благодарна за то, что у нас были эти первые драгоценные секунды вместе”. Мама

План родов – это ваш лист желаний. Если все пройдет гладко, то желания могут материализоваться. Однако, важно всегда оставаться гибкими на случай, если все пойдет не как запланировано – например, если вам или малышу понадобится дополнительная медицинская помощь.

Знакомимся с малышом

“Во время родов я чувствовала опустошенность и просто не могла поверить, что все будет хорошо». Мама

Многим родителям трудно поверить, что все будет хорошо, пока они не услышат первый крик своего малыша и не подержат его на руках.

“После того, как он родился, ему нужно было пройти множество осмотров, так как ему было всего 36 недель. Я буквально не могла дышать, пока они опять не отдали его мне. И тогда я ощутила прилив радости”. Мама

Некоторые волнуются, что новорожденный будет им напоминать умершего малыша.

“Я знала, что у меня девочка, поэтому я приготовила себя к тому, что она будет очень отличаться от моего сына. Но когда они дали ее мне, меня наповал сразил тот факт, что она выглядела точно как сын. Я была к этому не готова и первые несколько моментов были ужасные. Когда она спит, она его копия, а когда бодрствует, то она похожа на себя». Мама

Для многих родителей встреча со своим малышом – полностью позитивный опыт.

“Я волновалась, что он будет похож на моего первого малыша и что мне будет грустно, когда он родится. Но этого не произошло. Это был совершенно другой малыш”. Мама

“Когда он родился, было удивительно ощущать его тепло на моей коже, слышать его голос и чувствовать его движения”. Мама

Жизнь с малышом

Рождение малыша – это эмоциональные “американские горки”, а когда вы пережили смерть другого малыша, рождение еще одного может вызвать целый диапазон сложных эмоций. Вы можете быть рады, что ваш малыш с вами, но одновременно вновь горевать по тому, который умер. Ситуацию могут усложнить нехватка сна и требования, которые любой новорожденный предъявляет своим родителям.

“Мой партнер был отстраненным во время беременности, но теперь, когда родился наш сын, его папа каждый день смотрит на него и плачет. Сейчас он гораздо эмоциональнее меня. Благодаря этому малышу он стал выражать свою грусть”. Мама

Реальность родительства может стать шоком для родителей, которые ранее не имели дело с новорожденным.

“Я постоянно думала о нашем идеальном малыше и представляла, как легко было бы за ним ухаживать. Но потом я поняла, что, если бы он остался в живых, он был бы таким же требовательным, как и наша дочь. Неправедливо думать, что о нем было бы проще заботиться”. Мама

Другие так рады здоровому малышу, что они с радостью принимают все те требования, которые он им предъявляет.

“Когда на встречах постнатальной группы другие жаловались на бессонные ночи, я просто улыбалась – было так удивительно и прекрасно иметь живого малыша, даже если и было трудно”. Мама

Жизнь с малышом также может быть шоком и для других детей. Старший ребенок может очень хотеть увидеть малыша, когда тот родился, чтобы убедиться, что в этот раз все хорошо. Однако, когда малыш придет домой, реальность жизни с новорожденным, который плачет и требует все внимание родителей, может оказаться не такой уж прекрасной, как они себе представляли. Скорее всего, они будут испытывать те смешанные чувства, которые абсолютно нормальны для детей при рождении малыша.

Некоторым родителям нужно время, чтобы привыкнуть к малышу. Они могут волноваться, что они не испытывают к нему тех же чувств, как к умершему малышу. Они могут бояться, что никогда так его не полюбят. Такие чувства распространены, но обычно они со временем уходят.

“Первые несколько недель я просто ухаживала за ним, ничего не чувствуя, я никому это не говорила. Я могла думать только о том, что он не был тем малышом, которого я хотела. А потом однажды он мне улыбнулся, и я полностью в него влюбилась”. Мама

Многие родители по понятным причинам сильно тревожатся о здоровье их малыша, и им нужно много поддержки и советов.

“Я стала более осторожным родителем – когда родился наш сын, я постоянно бегала туда-сюда, проверяя, что с ним все в порядке”. Мама

Это нормально, если вы ощущаете повышенную тревожность, или вас захлестывают эмоции. Ведь ваш предыдущий опыт потери ребенка не мог оставить вас равнодушными. Мы рекомендуем попросить о помощи того психолога, которому вы доверяете, или обратиться на нашу линию поддержки, если вас не покидает чувство, что вы не можете справиться с ситуацией.

Реакции других людей

Как мы уже упомянули, многие люди считают, что теперь, когда у вас есть здоровый малыш, все будет хорошо. В результате родители могут считать, что им нужно скрывать свою грусть и другие негативные чувства, так как все вокруг хотят, чтобы они вновь были

счастливы. Некоторые люди также могут говорить очень обидные вещи, например, что ваш новый малыш – замена тому, кто умер. Вам захочется объяснить, что, хотя вы действительно счастливы от того, что у вас здоровый малыш, вы всё еще очень грустите по тому, который умер, и что оба они всегда будут для вас очень важны.

“Повторная беременность не устраняет боль от потери ребенка. У нашего первого ребенка всегда будет место в наших сердцах, хотя я ценю каждую минуту, проведенную с этим малышом”. Мама

Со временем

“Наш сын постоянно напоминает нам о дочке и том, что ей так и не удалось пожить. Развитие сына приносит нам горькую радость, так как ей так и не удалось сделать ничего из того, что он учится делать”. Мама

Со временем вы будете встречать людей, которые не знают, что у вас умер малыш. Они будут спрашивать, сколько у вас детей. Это всегда трудный вопрос для тех, кто потерял ребенка. Кому-то может быть проще говорить о своем живом ребенке или детях. Но многим родителям не хочется исключать умершего малыша, и хотят, чтобы другие знали, что он все еще для них важен.

“Когда меня спрашивают, сколько у меня детей, я всегда говорю - один. Я говорю, что их двое, только если хочу поделиться с этим человеком частью своего сердца”. Мама

Когда-нибудь в будущем вам придется подумать о том, стоит ли рассказать вашему ребенку о том, что у него был старший брат (или сестра), который умер, и когда и как это сделать. Возможно, вам поможет информация из нашей брошюры *“Как поддержать ребенка в семье погибшего малыша”*.

Какую помощь может оказать наша организация

Благотворительный фонд помощи родителям в трудной жизненной ситуации «Свет в руках» — это благотворительная организация, предоставляющая информационную и эмоциональную поддержку родителям, у которых ребёнок погиб во время беременности, во время или вскоре после родов. Мы поддерживаем любого, кто страдает от смерти ребёнка, так долго, как это необходимо.

В нашей организации есть люди, которые хорошо знают, каково это, так как многие из нас прошли через этот ужасающий опыт сами.

Вам может ничего не понадобиться от нас прямо сейчас. Мы готовы помочь, когда бы вам это не понадобилось. Сейчас или через несколько недель, месяцев или даже лет.

Также мы готовы оказывать помощь не только мамам и папам, но и другим членам семьи и многим другим людям, затронутым смертью ребёнка, включая друзей, коллег и сотрудников служб здравоохранения. Приветствуем всех, кто свяжется с нами для поддержки и получения информации.

Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”

Если вы хотели бы получить больше информации по любому вопросу, который мы упоминали, смотрите ниже наш текущий список брошюр. Вы можете прочесть или скачать копии наших брошюр в разделе Поддержка на нашем сайте www.lightinhands.ru

Наши брошюры

Прощание с ребёнком

Когда ребёнок умирает до родов

Главное для пап

Как поддержать ребенка в семье погибшего малыша

Сексуальные отношения после смерти ребёнка

Информация и поддержка для бабушек и дедушек

Для семьи и друзей: как вы можете помочь

Новая беременность: для родителей, потерявших ребёнка

Интимные отношения после смерти ребенка

Возвращение на работу после смерти ребенка

Информация для работодателей: как помочь пережившему утрату родителю вернуться к работе

Как с нами связаться

Наши сайты:

<http://www.lightinhands.ru>

www.светвруках.рф

Наш номер телефона: +7 925 337 94 95

Наша электронная почта: help@lightinhands.ru

Наш адрес: 125171, г. Москва, Ленинградское ш. д. 13

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.