



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
СВЕТВРУКАХ



ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОСЛЕ УТРАТЫ

ПОТЕРЯ МАЛЫША

ПОТЕРЯ МАЛЫША

Данное пособие предназначено для бесплатного вручения женщинам после перинатальной утраты в роддомах, женских консультациях, в отделениях гинекологии, перинатальных центрах

Благотворительный фонд помощи родителям
в трудной жизненной ситуации
“Свет в руках”

<http://www.lightinhands.ru>
<http://www.светвруках.рф>

ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ:

Тел. 8-800-511-04-80
Звонок бесплатный по всей территории России
e-mail: help@lightinhands.ru

Пособие подготовлено под редакцией:

Первого проректора Института перинатальной и репродуктивной психологии, члена Российского психологического общества, члена Профессиональной психотерапевтической лиги М.А. Чижовой ;
Кандидата психологических наук, медицинского психолога, перинатального психолога К.С.Троицкой

3-ье издание, 5000 экземпляров

Москва
2019 год

СЛОВО РЕДАКЦИИ

Нам очень жаль, что ваш малыш умер. Надеемся, что данное пособие будет помогать вам в течение следующих нескольких дней или недель. Мы написали его для всех родителей, чей ребёнок умер. Пособие основано на опыте многих родителей, рассказавших нам о недостатке информации, необходимой им в то непростое время после утраты. В этом пособии мы попытались собрать информацию, которая вам понадобится в первые дни после потери малыша. Больше брошюр и информации вы можете найти на нашем сайте lightinhands.ru или светвруках.рф. БФ «Свет в руках» оказывает психологическую и информационную поддержку семьям, которые столкнулись со смертью ребенка во время беременности, родов, вскоре после рождения.

Если вы чувствуете, что вам нужна помощь психолога, то вы можете позвонить нам по телефону или написать по адресу help@lightinhands.ru и мы предоставим индивидуальную консультацию специалиста бесплатно в любом удобном для вас формате.

Если вам нужна информационная поддержка и вы не нашли ее в данном пособии, то позвоните по телефону или напишите нам на почту.

Данная брошюра предназначена для родителей, которые только что столкнулись со смертью своего малыша. Мы предлагаем вам ознакомиться с теми темами, которые будут актуальны для вас сейчас 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 данного буклета могут вам не понадобиться. В этом случае, мы рекомендуем Вам посетить наш сайт www.светвруках.рф или lightinhands.ru, где вы найдете более полную информацию на актуальные для вас сейчас темы.

Если ваш ребёнок умер в отделении для новорождённых, то вы, скорее всего, уже начали делать некоторые из действий, которые предлагаются в этом пособии.

Даже если ваш ребёнок родился мёртвым до 22 недель беременности, очень вероятно, что ваши чувства будут такими же, как и у родителей, у которых ребёнок умер на более позднем сроке. Некоторые сотрудники больницы могут называть смерть вашего ребёнка «поздним выкидышем». Для вас этот термин может звучать очень резко, и справедливо будет 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 данном пособии.

СОДЕРЖАНИЕ

Что вы можете чувствовать	5
Эмоциональные реакции	5
Физические реакции на горе	7
Как сообщить родным и друзьям	8
Как создать воспоминания о ребенке	9
Дать имя малышу	9
Посмотреть и подержать ребёнка на руках	10
Фотографии	11
Другие вещи на память	12
О вскрытии	13
О похоронах	14
Выбор вида похорон	14
Регистрация ребенка	14
Если ребёнок родился мёртвым до 22 недели беременности	15
Если ребёнок родился мёртвым после 22 недели беременности	15
Если ребёнок родился живым и затем умер	15
После больницы	16
Практические вопросы	17
Права и финансовые выплаты	18
Социальное пособие на погребение	21
Следующие действия и визиты	22
Послеродовой осмотр	22
В ближайшие недели и месяцы	23
В течение времени горевания	23
Какую помощь может оказать наша организация	24
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	25
Как с нами связаться	26

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Опыт каждого человека уникален. Многие родители переживают тяжелые кризисы и потери в течение жизни, но смерть ребёнка обычно приносит горе, которое сильнее всех остальных переживаний, и длится оно намного дольше, чем большинство людей могут себе представить. Родители, потерявшие ребенка, говорят, что никогда не думали о том, что способны чувствовать такую боль и печаль, и что их жизнь полностью перевернулась с ног на голову. После смерти вашего ребёнка вы можете столкнуться с различными эмоциональными переживаниями, силу которых невозможно предугадать заранее. Вы можете заметить у себя реакции, некоторые из которых вы даже не могли себе представить ранее.

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

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

Большинство родителей пребывает в шоке и оцепенении, особенно в первые несколько дней после смерти ребёнка. Невозможно поверить в то, что это случилось с Вами.

В этом состоянии Вам будет сложно разговаривать с окружающими, потому что непросто понять и запомнить, о чем они сейчас говорят. Слезы могут появляться сами собой, даже, когда вы не хотите плакать. Некоторые родители просыпаются и понимают, что они плакали во сне. Некоторые просыпаются с ощущением, что все хорошо, но уже через секунду вспоминают о том, что произошло. Сон многих родителей становится отрывистым и беспокойным.

Вы можете потерять уверенность в себе, чувствовать себя подавленным и беспомощным. Часто матери испытывают чувство вины и совершенно необоснованно винят себя в смерти ребенка. Некоторые могут чувствовать, что они подвели своего малыша, партнера или семью.

“Это была моя обязанность – вынашивать нашего сына девять месяцев и увидеть его живым в этом мире. И даже если вы не

курите, не пьете, принимаете необходимые витамины, всё равно вина остается. Это была моя обязанность, и я не справилась.”

Мама

Вина часто заставляет нас чувствовать, что мы виноваты во всем: в том, что произошло с ребенком; в том, что все вокруг страдают; в том, что делали что-то не так, или не делали то, что нужно... Все эти мысли «пожирают» наши силы. А их и так мало у горюющего человека. Постарайтесь объяснить себе, что сейчас в любом случае невозможно разобраться в том, виноваты ли вы в чем-то. И что сейчас гораздо важнее сохранить и восстановить свои силы.

Одним из проявлений чувства вины бывает ощущение мамы, что она тоже не имеет право жить дальше, так как должна быть рядом с ребенком. Или должна как-то искупить свою вину. Помните, что такие мысли возникают у многих людей, которые переживают смерть ребенка. И, как показывает опыт, они не имеют отношения именно к вашей жизни и ситуации. Это всего лишь отражение силы нашей боли. Защитите себя от этих мыслей. **Смерть ребенка – не вина, а беда. В этот момент нам нужно не искупление, а поддержка и понимание. В том числе и от самого себя.**

Общей для всех людей реакцией на потерю является гнев. Вы можете злиться на себя, на своего партнера, на ребёнка, на Бога, на медицинский персонал. Негативные реакции могут вызывать родители, у которых родились здоровые малыши, маленькие дети, беременные. Когда ваша собственная жизнь разрушена, может быть очень трудно признать тот факт, что для большинства людей она продолжается как обычно. Такие мысли совершенно нормальны. Разрешите себе любые мысли. Ведь они никому не могут навредить или помешать.

Очень часто такие размышления опять приводят к чувству вины. «Как же я могу завидовать и испытывать злость по отношению к детям или беременным женщинам? Какая же я плохая мать!», - говорит себе женщина. Но вы уже знаете, что в этот момент вы слышите не совсем свои слова, а слова своего горя. Просто позвольте себе испытывать все чувства, которые будут возникать. Не нужно с ними бороться.

Родители, потерявшие одного ребенка из двойни или тройни, часто сталкиваются с противоречивыми эмоциями: горе по умершему младенцу, и надежда и переживания за выжившего, но такого уязвимого второго ребенка или детей. Это бывает особенно сложно. Разрешите себе и радость, и горевание. В вашем сердце есть свое место для каждого из детей, как живого, так и умершего.

“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

В ближайшее время ваши мысли очень часто будут возвращаться к тому, что происходило и происходит сейчас. В этот период мы как будто постоянно ищем ответ на вопрос «А что можно было бы сделать, чтобы он/она сейчас был жив?». Обсуждайте свои переживания с партнером, друзьями, врачами, психологом. В этот момент очень важно не остаться в одиночестве. Нельзя вернуть того, кто умер, но важно понять, что же произошло и как строить свою жизнь дальше. Не спешите делать выводы, со временем у вас появится необходимая информация и ясность.

ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ГОРЕ

Многие скорбящие родители испытывают физические реакции на горе. Это состояние похоже на состояние страха. Вы можете чувствовать сильное сердцебиение, боли или тяжесть в груди, нехватку воздуха, ком в горле или ощущать нервную дрожь. Вас может тошнить, крутить живот, вы можете совсем отказаться от еды или наоборот есть без остановки. Вы можете чувствовать себя обессиленным, но при этом страдать бессонницей. Ваш сон также может быть нарушен очень яркими снами или кошмарами.

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 ребёнок пинается ногами в животе, другие – слышат плач малыша. Вы можете искать какое-то успокоение, не понимая, 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 выражение «ваши руки желают держать его» принадлежит бульварным 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 ребёнок умер, тело матери будет вести себя точно так же, как если бы он был жив. У неё будут выделения крови из матки (лохии), а в груди может появиться молоко. Эти физические напоминания о ребёнке могут быть одновременно и болезненными, и тревожными. Процесс исчезновения молока, может быть медленным и неприятным. Врач, как правило, назначает матери лекарство для подавления лактации и облегчения боли в груди, которое лучше принять как можно раньше, тогда длительность периода лактации будет значительно меньше.

У многих мам наблюдаются послеродовые сокращения матки, так как она возвращается к своему нормальному размеру. У некоторых матерей остаются болезненные швы или шрам от кесарева, и им будут нужны обезболивающие. В дополнение к их горю, у многих матерей появляется обычная послеродовая депрессия через несколько дней после родов.

Позвольте себе плакать столько, сколько нужно. Если вы боитесь, что ваши слезы травмируют партнера или окружающих, то поговорите с ними об этом. Если вы боитесь, что слезы испугают кого-то из детей, находящихся рядом, то скажите им, что вам не нужна помощь. Что вы поплачете и перестанете. И что можно плакать вместе с вами, обнявшись, например. Дети спокойно воспринимают слезы, как свои, так и других людей. Они только хотят знать, что плачущий взрослый не нуждается в их помощи. Слезы помогают вашему организму чувствовать себя лучше, помните об этом. Плачьте как дети.

КАК СООБЩИТЬ РОДНЫМ И ДРУЗЬЯМ

Одна из наиболее трудных задач, которая возникает перед родителями, - это необходимость сообщить членам семьи и друзьям грустные новости.

“Затем мы должны были сообщить нашей семье. Как вообще сообщать своим близким такие ужасные новости?”

Мама

Скорее всего, существуют всего несколько человек, которых вы хотите оповестить сразу. А другие смогут немного подождать. Если вы звоните семье и друзьям, вы можете начать с фразы «У меня плохие новости». Это поможет сразу задать тон разговора и уменьшить

количество неприятных и сложных вопросов. Если ваш ребенок умер около предполагаемой даты родов, то люди, как правило, с нетерпением ожидают новостей о поле, имени и весе ребёнка. Они будут в шоке и могут не сразу осознать, что произошло.

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.

Вы не должны отвечать на все вопросы каждого человека. Говорите ровно столько, сколько вы сможете, позже можно дать дополнительную информацию о случившемся по телефону или через сообщения. Некоторым людям будет проще сообщить о случившемся в смс или другом сообщении.

КАК СОЗДАТЬ ВОСПОМИНАНИЯ О РЕБЕНКЕ

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

Когда ребёнок умирает во время родов, накануне или вскоре после, у вас может быть всего несколько напоминаний о нём или о ней. Памятных вещей может быть очень мало. Вы можете попросить персонал больницы помочь собрать некоторые вещи, напоминающие о малыше: например, сделать фотографии ребенка или с ребенком, срезать прядь волос. Скорее всего, вы будете сомневаться в том, что это стоит делать, но многие родители рассказывали нам, как дороги такие вещи и фотографии в последующие годы. В дальнейшем, делаясь памятными воспоминаниями с членами семьи и друзьями, вы сможете им понять, что значит смерть вашего ребёнка для вас.

Не существует правильного или неправильного выбора, делайте так как правильно для вас.

ДАТЬ ИМЯ МАЛЫШУ

Многие родители решают дать малышу имя, это позволяет почувствовать его особенность. Некоторые родители решают не называть малыша, другие продолжают использовать прозвище, данное во время беременности. Вы сами решаете, что для вас правильно.

Если ребёнок умер задолго до рождения, это может затруднить определение его пола сразу. Вы можете действовать несколькими

способами: предпочесть подождать, пока пол вашего ребёнка 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.

ПОСМОТРЕТЬ И ПОДЕРЖАТЬ НА РУКАХ РЕБЕНКА

Если ваш ребёнок прожил какое-то время, вы, возможно, успели подержать и обнять его, прежде чем он умер. Если ваш ребенок умер до или во время родов, Вы можете попросить акушерку или медсестру показать Вам ребенка, дать подержать его.

Некоторые родители находят идею увидеть и подержать ребенка странной и даже немного пугающей, особенно если они не видели мёртвого человека раньше. Но, для многих время, которое они проводят с умершим ребёнком, становится самым драгоценным воспоминанием и опытом, который они ни за что не хотели бы забыть. Если Вы хотите увидеть своего ребёнка, но никто не предложил Вам этого, просто обратитесь к персоналу.

Если вы не уверены, хотите ли вы увидеть своего ребёнка, или беспокоитесь о его внешнем виде, вы можете попросить медперсонал рассказать, как ваш ребенок выглядит. Вы также можете попросить акушерку, чтобы она обернула, помыла или одела ребенка, прежде чем вы его увидите. Если у вашего ребёнка есть видимая аномалия, как правило, его можно хорошо завернуть или одеть так, чтобы отклонение от нормы было не видно.

Однако, если ваш ребёнок умер намного раньше рождения, его внешний вид может быть искажен. Часто это трудно предсказать. В таком случае вопрос нужно обсуждать с акушеркой или врачом непосредственно после рождения ребенка. Если вы не уверены, что хотите увидеть своего ребёнка, вы, возможно, захотите увидеть или потрогать его ручку или ножку.

Некоторые родители не решаются увидеть своего ребёнка. Или один партнер хочет видеть ребёнка, а другой – нет. Это очень личное решение, и каждый имеет право поступить, как считает правильным для себя.

Если вы сначала решили не смотреть на своего ребёнка, но со временем изменили своё решение, сообщите об этом персоналу, если вы всё ещё находитесь в больнице. Возможно, тело ребенка еще не отправлено в морг. Если тело уже отправили, но вы решили хоронить ребенка сами, то вы сможете попрощаться с ним в морге, в специальной комнате для прощаний с родственниками. Имейте в виду, что внешний вид вашего ребёнка будет меняться со временем.

Вы можете принести одежду из дома для вашего ребёнка. Если ваш ребёнок очень мал, то, возможно, достаточно будет его запеленать.

Вы можете попросить акушерку или медперсонал сделать это за вас. Вероятнее всего, Вас попросят принести одежду для ребенка в морг, для подготовки к похоронам.

“Я причесала его волосы и одела в новый комбинезон, который я ему купила. Я начала делать всё, что я так мечтала сделать. Это был мой шанс показать ему всю мою любовь.”

Мама

ФОТОГРАФИИ

Вы можете сделать фотографии своего ребенка. Если вы используете свой мобильный телефон или цифровую камеру для съёмки, перенесите фото на жёсткий диск или флешку как можно скорее на случай, если вы потеряете свой телефон или камеру.

Если вы не уверены в том, что хотите фотографировать ребёнка сами, то можете попросить медперсонал сделать фотографии на ваш мобильный телефон или цифровую камеру, и посмотреть их только если когда-то измените свое решение. Это очень личный выбор, и если по каким-либо причинам вы не хотите хранить никаких фотографий и вещей, так и сделайте – вы имеете право на любое решение. Если вы хотите сделать фотографии, вы можете сделать общие фотографии вас и вашего ребёнка, вашего партнера и ребёнка, или всех вместе. Некоторые делают фотографии рук или ног своего ребёнка, или как они в своих руках держат ручку или ножку ребёнка. Потратьте столько времени, сколько вам необходимо, чтобы сделать все фотографии, которые вы захотите.

“Я решил, что лучше у меня будет фотография, на которую, возможно, я никогда не взгляну, чем ничего, когда я захочу посмотреть на него.”

Папа

ДРУГИЕ ВЕЩИ НА ПАМЯТЬ

Беременные женщины часто собирают разные памятные вещи - изображения с УЗИ, копию диаграммы частоты сердцебиения ребёнка, снятой до или во время родов. После смерти ребёнка, все эти вещи вызывают грустные воспоминания об ожиданиях, которые мы так лелеяли в беременности и которые теперь так больно ранят нашу душу. Но постепенно они становятся ценным свидетельством того времени, которое мы провели с ребенком, и помогают сохранить связь с ним.

Также вы можете сохранить другие вещи: зажим от пуповины, бирку или браслетик с именем, пеленку, в которую ваш ребёнок был

завернут при рождении, письма соболезнования, электронные письма и всё остальное, что будет напоминать вам о малыше. Если у вас будут организованы похороны ребёнка, вы можете сохранить фотографии цветов, текст или стихи, которые вы читали на похоронах.

О ВСКРЫТИИ

Вскрытие тела вашего ребёнка и плаценты (последа) может помочь выяснить, почему малыш умер, или исключить вероятные причины его смерти. Патологоанатом также может выявить факторы, важные для будущих беременностей. Вскрытия также могут внести вклад в исследования причин смертности детей, и таким образом помочь предотвратить больше смертей в будущем.

Может быть трудно решить, делать вскрытие или нет. Одни родители срочно хотят выяснить причины смерти своего ребёнка, другие не уверены или хотят, чтобы их малыша оставили в покое. Одни отказываются от экспертизы по религиозным причинам, другие соглашаются, несмотря на религиозное учение, потому что они должны выяснить, почему их ребенка не стало. Если перед вскрытием у вас возникают сомнения или вопросы, обязательно обсудите их со специалистом. Скажите ему, если у вас есть какие-то особые пожелания или замечания. Если вы уверены, что не хотите делать посмертное вскрытие, пожалуйста, так и скажите.

К сожалению, существуют случаи, когда от посмертного вскрытия невозможно отказаться. Все они прописаны в Федеральном законе от 21.11.2011 N 323-ФЗ ст. 67.

Вскрытие необходимо в случае рождения мёртвого ребёнка, либо если ребёнок умер в возрасте до 28 дней жизни включительно. В остальных случаях можно отказаться от вскрытия по религиозным мотивам.

Посмертное вскрытие обычно делается перинатальным патологоанатомом, специалистом в посмертном обследовании недоношенных и новорожденных детей. Для того, чтобы получить наиболее исчерпывающие результаты, вскрытие должно быть сделано в течение нескольких дней после смерти.

Если вы дали согласие на посмертное вскрытие, то после него ваш ребёнок будет одет или завернут в одеяло точно так же, как до вскрытия.

Несмотря на то, что внешний вид ребенка будет изменён со временем, следы вскрытия не будут видны, когда ребенок будет одет или обернут. Однако, если ваш ребёнок рождён намного раньше срока или если он умер до рождения, и тело очень хрупкое, вам могут порекомендовать попрощаться с ним или с ней в последний раз перед вскрытием.

Узнайте когда и где можно будет забрать результаты вскрытия и в этот день назначьте встречу с патологоанатомом для обсуждения результатов вскрытия.

Многие родители считают этот период ожидания результатов очень напряженным. Окончательные результаты, как правило, доступны через месяц, но, если необходимо сделать специальные анализы образцов ткани, ожидание занимает больше времени. Независимо от этого, похороны можно проводить сразу, как только было завершено основное вскрытие, нет необходимости ждать окончательных результатов.

О ПОХОРОНАХ

Если ваш ребёнок был мертворождённым после 22 полных недель беременности и его вес был более 500 грамм, или родился живым на любом сроке беременности, а затем умер, то по закону он может быть официально похоронен или кремирован. Перед этим его рождение и смерть или мертворождение должны быть зарегистрированы. Персонал медицинского учреждения расскажет вам, как зарегистрировать ребёнка.

Похороны могут быть религиозными или нерелигиозными, традиционными, или это может быть ваша собственная церемония. Не торопитесь, подумайте, как именно вы хотите попрощаться с вашим малышом, что будет для вас правильным.

Если ваш ребенок был мертворожденным до 22 полных недель беременности или его вес был менее 500 грамм, то по законодательству, официально похоронить его вы не сможете. Вы можете забрать тело своего ребенка, получив у персонала роддома справку о мертворождении или выписку из истории болезни (мамы). Похоронить тело ребенка в этом случае возможно в уже существующую родовую могилу, согласовав предварительно этот вопрос с администрацией кладбища или в ином значимом для вас месте, где это разрешено законом.

Однако, не все родители готовы забирать и хоронить ребенка самостоятельно. Хорошо обдумайте, что будет правильным именно для вас. Процедура захоронения неволебно умерших тел в каждом регионе разная.

**Процедура актуальная для Москвы на 1 января 2019 года:
В случае рождения ребенка после 22 недель беременности и весом более 500 грамм**

Если вы решили оставить тело в больнице, его передают на кремацию

по истечении не менее десяти суток с момента наступления смерти в один из крематориев Москвы. Прах хранится там один год, в случае, если его не востребуют, его хоронят в общей могиле на кладбище.

Если ваш ребенок родился ранее 22 недель беременности и весил менее 500 грамм, то в случае, если вы отказались забирать тело, оно будет захоронено в специально отведенном месте.

ВЫБОР ВИДА ПОХОРОН

Какой бы вид похорон вы ни предпочли, выбор всегда за вами. В зависимости от размера и состояния вашего ребенка, вы можете одеть ребенка в выбранную вами одежду, или завернуть в специальное одеяло. Вы также можете положить специальные предметы в гроб вашего ребёнка, такие как: мягкая игрушка, письмо или стихотворение. Некоторые родители оставляют себе второй комплект такой же одежды, одеяло, игрушку, письмо или стихотворение на память.

Если вы выбираете кремацию, необходимо спросить сотрудника похоронного бюро, что можно положить в гроб с ребёнком. Это необходимо потому, что существуют строгие требования к качеству выбросов из крематориев – для обеспечения здоровья и безопасности людей. Вы так же можете положить игрушку на могилу ребенка, если захотите.

РЕГИСТРАЦИЯ РЕБЕНКА

Если ребенок родился мертвым на сроке до 22 недель беременности:

Горе, которое чувствуют родители, когда ребёнок умирает на ранних сроках беременности, может быть точно таким же, как в случае рождения мёртвого доношенного ребёнка. Но по закону, если ребёнок рождается мёртвым до наступления срока, когда развитие плода достигает способности к внеутробной жизни, его называют выкидышем.

Если ваш ребёнок родился мёртвым до достижения полных 22 недель беременности, рождение не может быть официально зарегистрировано в ЗАГСе.

К сожалению, по законодательству, похоронить официально ребёнка не получится, но многие родители устраивают неофициальную церемонию в значимых для них местах.

Если ребенок родился мертвым на сроке после 22 недель беременности или весом более 500 грамм или длиной тела более 25 см:

Государственная регистрация ребёнка, родившегося мёртвым, производится на основании документа о перинатальной смерти, выданного врачом.

В этом случае свидетельство о рождении ребёнка не выдается. По просьбе родителей (одного из родителей) выдается документ, подтверждающий факт государственной регистрации рождения мёртвого ребенка (Справка о рождении).

Обязанность заявить в орган записи актов гражданского состояния о рождении мёртвого ребёнка возлагается на:

- руководителя медицинской организации, в которой происходили роды или в которой ребёнок умер;
- руководителя медицинской организации, врач которой установил факт рождения мёртвого ребёнка.

Справка о рождении дает разрешение на официальное захоронение тела или кремацию. Вы должны предоставить её сотруднику похоронного бюро.

Если ребенок родился живым и затем умер:

В случае, если ребенок умер на первой неделе жизни, производится государственная регистрация его рождения и смерти в органах ЗАГС на основании документов установленной формы о рождении (Медицинское свидетельство о рождении) и о перинатальной смерти (Медицинское свидетельство о перинатальной смерти).

Родители (один из родителей) имеют право обратиться в органы записи актов гражданского состояния для получения свидетельства о рождении ребенка, умершего на первой неделе жизни.

Медицинское свидетельство о рождении и Медицинское свидетельство о перинатальной смерти выдаются медицинской организацией.

Медицинское свидетельство о рождении выдается на новорождённых, родившихся живыми при сроке беременности 22 недели и более, весом более 500 грамм или проживших более 7 суток при массе тела менее 500 грамм или родившихся на сроке беременности менее 22.

Для новорожденных, родившихся при сроке беременности менее 22 недель, или с массой тела менее 500 грамм, или в случае, если масса тела при рождении неизвестна, с длиной тела менее 25 см, медицинское свидетельство о рождении выдается, если они прожили более 168 часов (7 суток) после рождения. К сожалению, дети, рождённые с

вышеперечисленными параметрами и умершие в течение первых семи дней, считаются поздними выкидышами и не регистрируются.

Обязанность заявить в орган записи актов гражданского состояния о рождении и смерти ребёнка, **умершего на первой неделе жизни**, возлагается на:

- руководителя медицинской организации, в которой происходили роды или в которой ребёнок умер;
- руководителя медицинской организации, врач которой установил факт смерти ребёнка.

Если ребенок прожил больше одной недели, то заявить о смерти обязаны родители, либо один из родителей ребёнка.

Все ссылки на актуальные нормативные документы вы сможете найти на сайте в брошюре «Прощание с ребенком».

ПОСЛЕ БОЛЬНИЦЫ

Большинство родителей хотят остаться дома, при этом они часто пропускают необходимые осмотры у врачей. Все матери нуждаются в нормальном послеродовом уходе. Вам также может понадобиться совет и помощь, например, о том, как справиться с грудным молоком или болезненными ощущениями от швов.

В течение нескольких дней после выписки свяжитесь с вашим гинекологом и расскажите ему о произошедшем.

“Во всём мире не найдется слов, чтобы описать то полное опустошение, которое чувствуешь, выходя из роддома с пустыми руками. Без ребёнка, 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 новорождённого... И ты каждый день всматриваешься в эту пустоту... И тебе кажется, что сходишь с ума...”

Мама

ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Возвращаться к повседневной жизни может быть сложно. Многие родители физически и эмоционально истощены. Бывает очень трудно найти энергию и мотивацию, чтобы снова погрузиться в домашние хлопоты, заняться разбором почты или ответами на телефонные звонки. Некоторым родителям трудно выйти из дома, другие наоборот дома не могут найти себе места.

Осторожно пробуйте делать разные вещи и не ожидайте слишком многого от себя. Каждый день справляйтесь с таким количеством вопросов, с каким сможете. Если друзья и родственники хотят помочь, попросите их принести готовую еду или заняться домашними делами, покупками. Вы можете попросить кого-нибудь сходить в магазин за продуктами, пойти с вами (или вашими старшими детьми, если они есть) на прогулку или помочь с другими насущными делами, которые вы сами сейчас сделать не в состоянии.

Если вы уже купили детскую одежду и мебель, вам нужно решить, что делать с ними дальше. Некоторые родители решают очень быстро, а другие ждут несколько недель или месяцев, прежде чем определиться. Ваши друзья или родственники могут помочь упаковать детские вещи, но многие родители предпочитают сделать это самостоятельно, хотя это может быть очень болезненным.

Вы можете чувствовать, что полностью охвачены горем: жизнь теперь не имеет смысла, планы, которые вы строили для вашего будущего с ребёнком, были разрушены. Потребуется много времени, чтобы эти чувства начали утихать.

В какой-то момент Вы можете понять, что слёзы и разговоры о вашем ребёнке – это хороший способ выразить свои чувства. Вы можете рассказывать свою историю снова и снова. Вам может помочь, если вы опишите на бумаге всё, что произошло, ваши ощущения. Вы можете рисовать, писать стихи, вести дневник, создать веб-страницу, вести блог или сделать альбом с фотографиями.

Но бывает, что родителям трудно выражать свои чувства или говорить о своём ребёнке. Тем не менее, вы скорбите, и очень важно в этот момент не разрушать себя, например, не работать круглосуточно, не злоупотреблять алкоголем или лекарствами.

Горе приходит волнами, иногда вы замечаете, что справляетесь с ним совершенно нормально в течение нескольких часов или даже дней. Некоторые винят себя за это и считают, что это несправедливо по отношению к ребёнку. Но это вовсе не означает, что они забыли или не заботятся о ребёнке. Это вполне нормально находиться в состоянии спокойствия между волнами острой печали.

ПРАВА И ФИНАНСОВЫЕ ВЫПЛАТЫ

Следующая информация указана по состоянию на 1 января 2019 г.

Есть ли у Вас право на отпуск на работе или финансовые выплаты, зависит от многих моментов, в том числе от продолжительности беременности, от того, был ли ваш ребёнок мертворождённым или жил в течение короткого времени после рождения.

Возможно, мысль о материальной компенсации может расстроить или показаться вам странной, когда вы переживаете гибель вашего ребёнка. Тем не менее, многие семьи погибших младенцев оказываются перед неожиданными и значительными расходами. Поэтому важно знать о всех выплатах, на которые вы имеете право.

Если ваш ребенок родился мёртвым либо живым на сроке до 22 недели беременности и умер в первые 7 дней:

К сожалению, вы не имеете права на выплаты по рождению ребенка.

При этом матери имеют право на:

■ **Оплату больничных листов.** Вы имеете право на те же условия, что и любой другой сотрудник, который болеет, в зависимости от того, как долго вы работали в компании, и от вашей средней заработной платы.

■ **Неоплачиваемый отпуск при рождении ребёнка** – до 5 календарных дней. Или неоплачиваемый отпуск в связи со смертью ребёнка - до 5 календарных дней.

■ **Отпуск по семейным обстоятельствам.** Если вы не больны, ваш работодатель может предоставить вам отпуск по семейным обстоятельствам дополнительно к вышеуказанному отпуску при рождении (смерти) ребенка, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.

Отцы имеют право на:

■ **Неоплачиваемый отпуск при рождении ребёнка** – до 5 календарных дней. Или неоплачиваемый отпуск в связи со смертью ребёнка - до 5 календарных дней.

■ **Отпуск по семейным обстоятельствам.** Ваш работодатель может предоставить вам отпуск по семейным обстоятельствам дополнительно к вышеуказанному отпуску при рождении (смерти) ребенка, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.

Если ваш ребенок рождён мёртвым с 22 по 30 неделю беременности, или умер в течение первых 7 дней после родов:

Матери имеют право на:

■ **Листок нетрудоспособности по беременности и родам,** который выдается лечебно-профилактическим учреждением, где произошли роды, на 156 календарных дней.

■ **Неоплачиваемый отпуск при рождении ребёнка** – до 5 календарных дней. Или неоплачиваемый отпуск в связи со смертью ребёнка - до 5 календарных дней.

■ **Отпуск по семейным обстоятельствам.** Если вы не больны, ваш работодатель может предоставить вам отпуск по семейным обстоятельствам дополнительно к вышеуказанному отпуску при рождении (смерти) ребенка, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.

■ **Пособие на погребение:** Размер и порядок выплаты предоставлены ниже.

Отцы имеют право на:

■ **Неоплачиваемый отпуск при рождении ребёнка** – до 5 календарных дней. Или неоплачиваемый отпуск в связи со смертью ребёнка - до 5 календарных дней.

■ **Отпуск по семейным обстоятельствам.** Если вы не больны, ваш работодатель может предоставить вам отпуск по семейным обстоятельствам дополнительно к вышеуказанному отпуску при рождении (смерти) ребенка, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.

■ **Перенос дат ежегодного отпуска** (по заявлению мужа ежегодный отпуск ему предоставляется в период нахождения его жены в отпуске по беременности и родам независимо от времени его непрерывной работы у данного работодателя).

Если ваш ребёнок родился мёртвым после 30 недели беременности или родился на этом сроке живым, а затем умер:

Матери имеют право на:

■ **Отпуск по беременности и родам:** предоставляется единовременно продолжительностью 140 календарных дней (70 календарных дней до родов и 70 календарных дней после родов) либо на 194 календарных дня при многоплодной беременности (84 календарных дня до родов и 110 календарных дней после родов).

■ **При осложненных родах** (преждевременные роды, акушерские операции, обильная потеря крови и другие случаи в соответствии с Инструкцией о порядке предоставления послеродового отпуска при осложненных родах, утвержденной Минздравом РФ от 23.04.1997г. N 01-97) листок нетрудоспособности выдается дополнительно на

16 календарных дней медицинской организацией, где произошли роды.

■ **Пособие по беременности и родам**, рассчитанное согласно законодательству за 140 календарных дней (70 календарных дней до родов и 70 календарных дней после родов) либо за 194 календарных дня при многоплодной беременности (84 календарных дня до родов и 110 календарных дней после родов).

■ **Пособие на погребение**: Размер и порядок выплаты предоставлены ниже.

Отцы имеют право на:

■ **Неоплачиваемый отпуск при рождении ребёнка** – до 5 календарных дней. Или неоплачиваемый отпуск в связи со смертью ребёнка - до 5 календарных дней.

■ **Отпуск по семейным обстоятельствам**. Если вы не больны, ваш работодатель может предоставить вам отпуск по семейным обстоятельствам дополнительно к вышеуказанному отпуску при рождении (смерти) ребёнка, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.

■ **Перенос дат ежегодного отпуска** (по заявлению мужа ежегодный отпуск ему предоставляется в период нахождения его жены в отпуске по беременности и родам независимо от времени его непрерывной работы у данного работодателя).

СОЦИАЛЬНОЕ ПОСОБИЕ НА ПОГРЕБЕНИЕ

В случае, если погребение осуществлялось за счет средств близких родственников, выплачивается социальное пособие на погребение в размере, равном стоимости услуг, предоставляемых согласно гарантированному перечню услуг по погребению. С 01.02.2019 года пособие составляет не более 5946,47 рублей в случае рождения мертвого ребёнка по истечении 154 дней беременности. Выплата социального пособия на погребение производится в день обращения на основании справки о смерти: органом социальной защиты населения по месту жительства.

Пособие на погребение можно также получить путем обращения к работодателю. Выплата такой суммы будет производиться в день обращения на основании справки о смерти организацией (иным работодателем), которая являлась страхователем по обязательному

социальному страхованию на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством по отношению к умершему на день смерти либо по отношению к одному из родителей (иному законному представителю) или иному члену семьи умершего ребёнка.

В любом случае, социальное пособие на погребение выплачивается, если обращение за ним последовало не позднее шести месяцев со дня смерти ребёнка.

Субъекты РФ могут устанавливать права на дополнительные выплаты на погребение. В частности, в Москве предусматривается дополнительная выплата к социальному пособию на погребение, размер которой устанавливается Правительством г. Москвы. В 2019 году размер такой дополнительной выплаты составляет 11000 рублей. Лицу, взявшему на себя обязанность осуществить погребение, гарантируется безвозмездное предоставление единого на территории города Москвы гарантированного перечня услуг по погребению (оформление документов, предоставление и доставку гроба, урны для захоронения праха и других предметов, необходимых для погребения, перевозку тела (останков) умершего на кладбище (в крематорий), погребение (кремацию с последующей выдачей урны с прахом)). При этом стоимость услуг, предоставляемых согласно гарантированному перечню, определяется органами исполнительной власти города Москвы по согласованию с соответствующими отделениями Пенсионного фонда Российской Федерации и Фонда социального страхования Российской Федерации.

Каждому гражданину Российской Федерации после смерти гарантируется захоронение на бесплатно предоставленном участке земли. Так, в Москве гарантируется бесплатное предоставление участка земли для погребения только на открытых кладбищах столицы, к которым на настоящий момент относятся Ново-Богородское и Алабушевское.

Чтобы получить и оформить бесплатное место на кладбище: для захоронения необходимо получить гербовое свидетельство о смерти или справку о рождении и смерти и обратиться в ГБУ Ритуал для получения участка. Вместе с тем, через ГБУ Ритуал можно оформить захоронение в Москве. В частности, без агента невозможно записаться на кремацию. Дальнейшие действия вам объяснит уже агент. Помните, что вы не обязаны пользоваться всеми услугами, которые вам предлагают.

В случае предоставления бесплатного участка для погребения, родственники покойного оплачивают только стоимость услуг по погребению. Например, набор услуг по захоронению на некоторых кладбищах ограничен стоимостью копки могилы.

СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ И ВИЗИТЫ

ПОСЛЕРОДОВОЙ ОСМОТР

Очень важно помнить, что всем матерям нужно пройти послеродовой осмотр через 6 недель после родов. Это можно сделать в женской консультации. Основная цель такого осмотра – проверить физическое восстановление матери после родов.

Вы можете обсудить с врачом накопившиеся вопросы, если вы рассматриваете вариант снова забеременеть, или вы можете обсудить контрацепцию для того, чтобы у вас было время подумать о новой беременности. Вы также можете уточнить лучшее время для того, чтобы начать пытаться зачать снова. Некоторые родители считают полезным записать свои вопросы перед приемом у врача.

В БЛИЖАЙШИЕ НЕДЕЛИ И МЕСЯЦЫ

После похорон и результатов вскрытия вы можете чувствовать себя подавлено и опустошено. Многие родители думают, что они никогда не будут снова чувствовать себя счастливыми. Родители ощущают давление со стороны окружающих, которые как бы заставляют их «пережить» или «забыть» смерть своего ребёнка уже через несколько недель и начать жить как обычно. Родителям может показаться, что они должны скрывать свое горе и надеть маску счастливого человека.

“Ничто не может сравниться со смертью ребёнка. Но люди хотят, чтобы ты вернулся к обычной жизни, как ни в чем ни бывало. Они ожидают, что ты сделаешь это довольно быстро.”

Мама

Окружающие ожидают, что родители, потерявшие одного или нескольких детей из многоплодной беременности, должны быть счастливы, если у них остался хотя бы один живой ребёнок. Но наличие живого ребёнка вряд ли поможет уменьшить горе от смерти другого ребёнка.

Эмоциональные «американские горки», которые переживают многие скорбящие родители в течение нескольких недель и месяцев после

смерти ребёнка - это естественная реакция на потерю. Со временем большинство родителей справляются и могут нормально жить обычной жизнью, но некоторые из них нуждаются в профессиональной помощи.

Матери порой также страдают от послеродовой депрессии. Это отличается от грусти, которая является нормальной частью скорби. Некоторые родители постоянно вспоминают о событиях, связанных со смертью своего ребёнка, что может свидетельствовать о наличии у них посттравматического стрессового расстройства. Если примерно **через шесть месяцев вам всё ещё очень трудно справиться с повседневными делами или работать, стоит обратиться за профессиональной помощью.**

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ВРЕМЕНИ ГОРЕВАНИЯ

- Будьте внимательны к себе и дайте время погоревать и залечить раны.
 - Старайтесь не ожидать слишком многого от себя.
 - Будьте терпеливы с вашим партнёром, особенно когда он или она реагирует на ситуацию иначе, чем вы.
 - Принимайте практическую и эмоциональную поддержку со стороны других людей.
 - Старайтесь не тратить энергию на злость на людей, которые говорят или делают неправильные вещи.
 - Если это возможно, дайте себе по крайней мере год, прежде чем принимать какие-то важные решения, такие как переезд, смена работы или изменение образа жизни.
 - Если вы хотите снова забеременеть, то дайте себе время на восстановление от последней беременности как физически, так и эмоционально.
 - Принимайте и приветствуйте время, когда вы станете чувствовать себя менее грустно и начнёте наслаждаться жизнью снова. Это не означает, что вы больше не переживаете или забыли своего ребёнка.
- Это прозвучит как клише, но время лечит. Родители действительно достигают того состояния, которое иногда описывается как «новое нормальное», и у большинства из них их ребёнок навсегда занимает особое место в их сердцах.

КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ НАША ОРГАНИЗАЦИЯ

Благотворительный фонд помощи родителям в трудной жизненной ситуации «Свет в руках» — это благотворительная организация, предоставляющая профессиональную психологическую, информационную и эмоциональную поддержку родителям, у которых ребёнок погиб во время беременности, во время или вскоре после рождения. 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 ни понадобиться от нас прямо сейчас.

Мы готовы помочь тогда, когда вам это потребуется – через день, неделю, месяцы или годы после потери.

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 в данном пособии, посмотрите ниже наш текущий список брошюр.

Вы можете прочесть или получить копии наших брошюр в разделе «Родители - Если Вам нужна помощь» на нашем сайте www.lightinhands.ru или www.светвруках.рф

Брошюры

- Когда ребёнок умирает до начала родов
- Прощание с ребёнком
- Главное для пап
- Как поддержать ребёнка в семье погибшего малыша
- Интимные отношения после смерти ребёнка
- Информационная поддержка для бабушек и дедушек
- Для семьи и друзей: как вы можете помочь
- Новая беременность: для родителей, потерявших ребёнка
- Возвращение на работу после смерти ребёнка
- Информация для работодателей: как помочь пережившему утрату родителю вернуться к работе
- Потеря беременности на ранних сроках.

Программа «Патронаж»

Цель программы – помощь женщинам, потерявшим ребенка, с первого дня после потери и сопровождение их в течение 6 месяцев. Родителям в это время необходима особая поддержка. Сотрудник патронажной службы фонда окажет женщине психологическую и информационную помощь, поможет решить возникающие вопросы и сложности.

Подробнее о наших программах поддержки можно узнать на нашем сайте www.lightinhands.ru или www.светвруках.рф

*Данное пособие появилось благодаря помощи
многих родителей и волонтеров!*

Если Вы тоже хотите помочь:

Сбербанк ОнЛ@йн: вы можете сделать пожертвование прямо из своего аккаунта на сайте Сбербанка.

1. Введите свой идентификатор пользователя и пароль и нажмите кнопку «Далее».
2. Выберите в главном меню «Платежи и переводы».
3. Во вкладке «Все платежи и операции» введите в строку поиска текст «Свет в руках».

Для банковского перевода:

Благотворительный фонд помощи родителям в трудной жизненной ситуации «Свет в руках»

ИНН 7743203821	ОКТМО 45336000000
КПП 774301001	ОКПО 15105673
ОГРН 1177700006197	ОКВЭД 64.99.
Расчетный счет в рублях: 40703810938000006570	
В ПАО СБЕРБАНК РОССИИ	
К/с: 30101810400000000225	
БИК: 044525225	

СМС на короткий номер 3434 со словом **НЕОДНА** и через пробел указать сумму пожертвования цифрами (Например: **НЕОДНА 500**).

КАК С НАМИ СВЯЗАТЬСЯ:

Благотворительный фонд помощи родителям в трудной жизненной ситуации "Свет в руках"

тел: 8-800-511-04-80

Звонок бесплатный по всей территории России

<http://www.lightinhands.ru>

www.светвруках.рф

E-mail: help@lightinhands.ru

В данном пособии используются материалы из брошюры «Прощание с ребенком»
© Sands 2016

Перевод на русский язык © Благотворительный фонд «Свет в руках», 2017-2019
Текст переведен и адаптирован согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Stillbirth and Neonatal Death Society (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. 2019 год.



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
СВЕТВруках