

Главное для пап



СветВруках



«Всего несколько часов в моей жизни –
целая жизнь в моем сердце»

Папа

Содержание

Введение	3
Какие чувства вы можете испытывать	4
Физиологические реакции	4
Эмоциональные реакции	4
Как справиться со своими чувствами	6
Как рассказать другим людям	7
Как рассказать детям	8
Принятие решений	9
Создать воспоминание	10
Посмотреть на своего малыша и подержать его на руках	10
Фотографии	11
Иные решения	11
Как принимать поддержку	12
Вы и ваша супруга	13
Сертификаты и регистрация	15
Возвращение к работе	17
Реакции других людей	18
Иное	19
Секс после смерти ребёнка	19
Следующая беременность	19
Спустя время	20
Какую помощь может оказать наша организация	21
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	21
Как с нами связаться	22

Введение

Нам очень жаль, что ваш ребенок умер. Мы надеемся, что эта брошюра поможет вам в ближайшие дни и месяцы. В ней мы собрали информацию для отцов, переживших потерю ребенка. В то же время, она может быть полезна и для вашей супруги.

Кроме того, вы можете прочитать нашу брошюру “Прощание с ребенком”. В ней описаны те ситуации, в которых вам предстоит оказаться в ближайшие дни и недели, например, о возвращении из роддома домой, вскрытии, похоронах, получении свидетельства о смерти или справки о мертворождении, а также о ваших трудовых правах и получении социальных выплат, о посещении врача после родов.

В ней также описаны чувства, которые могут испытывать в следующие несколько недель и месяцев родители, потерявшие ребенка, и что помогало пережить это горе другим родителям, также потерявшим ребенка. Если ваша супруга еще находится в роддоме, мы рекомендуем скачать с нашего сайта и распечатать брошюру “Прощание с ребенком” для Вашей супруги.

Мы не знаем, в какой момент после потери вы откроете эту брошюру, поэтому предлагаем вам ознакомиться с ней, выбрав те разделы, которые важны для вас именно сейчас.

Если ваш ребенок погиб внутриутробно, и роды еще не начались, мы предлагаем вам и вашей супруге ознакомиться с брошюрой “Когда ребенок умирает до родов”.

Если ваш ребенок погиб внутриутробно на сроке беременности менее 28 недель, скорее всего, вы и ваша супруга будете испытывать те же чувства, что и родители, потерявшие детей на более поздних сроках беременности. Некоторые врачи и акушерки могут отнестись к вашему ребенку как к «позднему выкидышу». Для вас этот термин прозвучит безжалостно, и вы имеете право чувствовать, что он преуменьшает важность того, что случилось в вашей семье. Но он используется в речи, потому что с юридической точки зрения процедуры регистрации и похорон для таких детей, а также выплаты, которые вам могут быть положены, различаются.

Какие чувства Вы можете испытывать

Горе у каждого своё. Все переживают его по-разному, и у всех свои обстоятельства. Но горе, которое переживают родители, когда их ребенок умирает, часто намного глубже и продолжается значительно дольше, чем многие думают.

Многие родители говорят, что и не представляли, насколько сильную боль они могут испытать. При этом различные физиологические и эмоциональные реакции могут стать для вас неожиданными.

Физиологические реакции

Горе вызывает практически те же физиологические реакции, что и сильный страх:

- Вы можете почувствовать сильное сердцебиение или боли в груди.
- У вас может появиться чувство, как будто грудь сильно сдавливали, вы можете начать часто вздыхать.
- Вас может тошнить, и у вас может начаться диарея; вы можете чувствовать ком в горле или бабочек в животе.
- Возможно, вы не сможете проглотить ни кусочка пищи, а, возможно, вы станете есть всё подряд.
- Вы можете чувствовать себя обессиленным, но при этом вам может быть трудно заснуть. Вам могут сниться кошмары или очень реалистичные сны.

Если ваш ребенок провел некоторое время в реанимации, вам пришлось пережить самые разные эмоции в зависимости от того, какие были изменения в состоянии ребенка. Вам, возможно, пришлось пережить и стресс от поездок в реанимацию из дома и обратно. Вы можете быть как эмоционально, так и физически истощены.

«После смерти моего сына моё горе перенесло меня в новое состояние, в котором я никогда не был раньше, - состояние совершенно новых чувств и переживаний». Папа

Эмоциональные реакции

Большинство родителей находятся в состоянии шока, они будто оглушены, особенно в первое время после смерти ребенка.

«Первые несколько дней я был оглушен, я был просто в шоке. Потом подступили гнев, чувство вины, очень яркие и сильные переживания захватили меня, но при этом меня накрывало чувство грусти, одиночества и беспомощности». Папа

Горе обычно накатывает волнами. Вначале они идут одна за другой, и кажется, что горе поглощает тебя полностью. Со временем постепенно появляются периоды спокойствия, но новые волны горя вновь и вновь накатывают тогда, когда вы их меньше всего ожидаете.

Многие родители постоянно чувствуют, что готовы расплакаться, и могут заплакать и разрыдаться в самый неожиданный момент. Некоторые люди просыпаются и понимают, что плакали и во сне. Другие, просыпаясь, чувствуют себя хорошо, но уже через мгновение вспоминают что случилось.

«Я очень хорошо помню утро после смерти моей дочери. Я проснулся и через мгновение осознал, что ее больше нет с нами. Я рыдал и не мог успокоиться». Папа

Каждый из двоих родителей может потерять уверенность в себе и самоуважение. Особенно часто матери чувствуют себя виноватыми в смерти ребенка и в том, что подвели своего ребенка, своего супруга, свою семью.

Потеря часто вызывает чувство гнева. Вы можете злиться на себя, на свою супругу, на Бога, на врачей, которые наблюдали вашего ребенка и вашу супругу. Вы можете злиться на родителей здоровых детей, или вообще все люди могут вызывать у вас раздражение. Когда ваша собственная жизнь рушится, очень сложно принять то, что для остальных людей жизнь продолжается, как ни в чем не бывало.

«Меня очень удивило, что я вдруг стал вспыльчивым и раздражительным из-за всего «обычного». Обычные разговоры меня очень раздражали, ведь как я мог обсуждать погоду, телепередачу или футбол, как это могло вообще меня интересовать, ведь мой сын только что умер». Папа

Многие отцы стремятся защитить своих супруг. При этом они часто чувствуют, что их усилия тщетны и недостаточны, ведь невозможно ничего сделать и сказать, чтобы успокоить её. Некоторые также чувствуют себя беспомощными, потому что не смогли спасти ребенка от смерти.

«Меня поглощало ощущение бессилия, собственной бесполезности и беспомощности, ведь я ничего не смог сделать, чтобы спасти его». Папа

Родители, которые теряют одного ребенка из двойни (тройни), испытывают противоречивые эмоции: горе из-за смерти одного ребенка и одновременно надежду и страх потерять второго ребенка, который кажется им таким хрупким и уязвимым. С этими чувствами особенно сложно справиться.

Как справиться со своими чувствами

Мы привыкли думать, что мужчины сильны и выносливы, и многие мужчины воспринимают эти ожидания окружающих, как свою основную роль. Но это может означать, что их отцовские чувства и потребности игнорируются.

«Я думал, что как мужчина я должен быть сильным ради своей супруги, и люди ожидали от меня именно этого,... но я не помню, был ли я сильным. Я помню, что я много плакал, когда был один и когда вернулся на работу». Папа

Говорить и плакать о своем ребенке может стать для вас способом выпустить свои эмоции. Возможно, вы захотите говорить снова и снова о вашем ребенке. Возможно, вам будет полезно записывать, что происходит, и что вы чувствуете день за днем.

«По работе я езжу по всей стране и встречаюсь с новыми людьми каждую неделю. И когда меня спрашивают, есть ли у нас дети, я рассказываю нашу историю. Для меня это лучший способ справиться со всем этим, я так понемногу выпускаю боль». Папа

Для других людей сложно выказывать свои чувства и трудно говорить о ребенке. Как бы вы ни проживали свое горе, очень важно не заниматься саморазрушением, например, не работать сверхурочно и не злоупотреблять спиртным.

Некоторые люди позволяют себе расслабиться, только когда находятся в одиночестве, например, в автомобиле. Тем не менее, важно быть очень внимательным во время вождения. Если вам становится слишком горько и эмоции переполняют вас, лучше припарковаться в спокойном месте ненадолго.

«Когда я был маленьким, мой отец любил гулять со мной среди холмов недалеко от нашего дома. Он гулял там же с бабушкой, и я всегда мечтал, что буду гулять там со своим сыном. Поэтому я иду туда гулять, когда мне нужно побыть одному и подумать о нём». Папа

Некоторые отцы будто ставят свое горевание на паузу ради того, чтобы поддержать свою супругу и сделать всё, что необходимо. Горе может прийти к ним через несколько недель или даже месяцев после смерти ребенка. Это необязательно произойдет именно так, но горе может идти и таким путём.

Окунаетесь ли вы в горе сразу или позже, порой вам будет казаться, что всё ваше существование подчинено горю. Горе приходит волнами, и поэтому вам иногда будет казаться, что вы отлично с ним справляетесь на протяжении нескольких часов или даже дней. Некоторые родители переживают из-за этого и чувствуют себя виноватыми, им кажется, что они недостаточно преданы своему ребенку. Но это не означает, что они забывают о своём ребёнке или не думают о нём. Нормально переживать периоды спокойствия между волнами острого горя и грусти.

«Люди будут говорить тебе: «Будь сильным» и «Не надо плакать». Они говорят это из лучших побуждений, но мне это совсем не помогало. Плач – это не признак слабости, это выражение любви к ушедшему ребёнку, гордости за него». Папа

Как рассказать другим людям

Рассказывать плохие новости всегда очень сложно, и обычно эта роль достаётся отцу. Это особенно сложно, когда вы находитесь в состоянии шока и страдаете. Возможно, вы захотите сразу написать или позвонить самым близким людям, остальные же могут и подождать.

Когда вы будете звонить родственникам или друзьям, вы можете начать разговор со слов «Боюсь, у меня для вас плохие новости». Эта фраза задаст тон всему разговору и избавит вас от ненужных и несвоевременных вопросов. Если ваш ребенок умер в дни, когда все ожидали его рождения, люди обычно ждут от вас новостей и уже готовы спрашивать вас про пол, вес и имя новорожденного. Они могут быть шокированы, и им может быть сложно принять то, что случилось. Если ваш ребенок погиб внутриутробно, некоторые люди могут даже спрашивать вас, уверены ли врачи в этом.

Члены семьи и друзья, скорее всего, не знают, что сказать вам. Некоторые родители рассказывают, что, в конце концов, им самим приходилось поддерживать своих близких, от которых они ожидали поддержки.

Вы не должны отвечать на все вопросы, которые вам будут задавать. Говорите столько, сколько вы можете сейчас сказать. Позже, вы сможете написать электронное письмо о том, что произошло, и отправить его тем людям, кому вы пока смогли только позвонить или отправить смс-сообщение. Это также даст людям время, чтобы вдумчиво ответить вам.

«Менее близким друзьям и коллегам по работе я отправил е-мэйл. Удивительно, но из-за того, что у людей было время, чтобы самим пережить первый шок и обдумать ответ, именно от них я получил самые трогательные слова поддержки». Папа

Если вы чувствуете, что вы не в состоянии самостоятельно сообщить новости, вы можете попросить кого-то сделать это для вас. Объясните этому человеку, что он должен сказать от вашего имени, включая то, как и когда другие люди могут связаться с вами в первые дни. Например, вы можете сказать, что вам будет лучше получать письма и сообщения, а к телефонным разговорам вы пока не готовы.

Как рассказать детям

«Мне пришлось сказать нашему сыну, что мама скоро родит ребенка, но этот ребенок уже умер,... что маме и папе будет очень грустно какое-то время, но это не означает, что мы его не любим. И в этот момент мне казалось, что мое сердце разобьется...» Папа

Если у вас уже есть ребенок или дети, вам надо подумать что и как сказать им. Это зависит от их возраста, способности понять произошедшее, от того, какие вопросы они могут вам задать. Как правило, лучше не говорить сразу слишком много и позволить ребенку самому задать темп. Если ребенок задает вопросы, постарайтесь отвечать как можно проще и правдивее. Например, если ребенок спросит, почему малыш умер, вы можете описать ему простую причину смерти или просто сказать, что вы не знаете.

Маленькие дети понимают все очень буквально, поэтому важно тщательно подбирать слова. Некоторых слов и фраз лучше избегать, например, «уснул» - это может развить у ребенка страх перед сном. Говоря «мы его потеряли», вы можете напугать ребенка тем, что и он сам может потеряться. Если вы скажете, что «малыш стал ангелом» или «он сейчас с ангелом», это также может вызвать трудности в будущем, если кто-то скажет вашему ребенку, что он «настоящий ангел» или попросит «быть ангелом», хорошо себя вести...

И хотя специалисты говорят, что детям младше 6-7 лет трудно понять концепцию смерти и её необратимость, всё же важно сказать всё как есть. Так что сказать, что «малыш умер», будет, скорее всего, лучшим вариантом.

Какого бы возраста ни были дети, они очень сильно чувствуют, что переживают их родители и что происходит вокруг них. Им важно знать, что они всё ещё важны для родителей, что родители их любят.

Возможно, им нужно будет уделять ещё больше внимания, что для вас будет сложно. Вы можете попросить близкого друга или родственника, с которым у вашего ребенка налажены близкие доверительные отношения, позаботиться о нём. Хорошо было бы сказать этому человеку, что именно вы сказали ребенку о смерти малыша, поскольку важно, чтобы ребёнок слышал одни и те же слова и фразы от всех.

Позже, возможно, вы захотите прочитать нашу брошюру “Как поддержать ребенка в семье погибшего малыша”.

Принятие решений

«Я бы хотел, чтобы мне тогда кто-нибудь сказал, что не надо спешить, что мы можем подумать некоторое время, что и как мы хотим сделать» Папа

Когда ребенок умирает, вам приходится принимать определенные решения и делать определенные шаги. Очень полезно, особенно для мужчин, начать заниматься практическими делами и составить список дел. Тем не менее, какими бы важными ни были эти практические дела, важно знать, что у вас есть время, и что вы не должны принимать никакие решения и не делать ничего в спешке.

То, что вы сейчас делаете, решения, которые вы сейчас принимаете, - всё это создает ваши воспоминания о ребёнке и о том времени. Важно делать всё так, как этого желаете вы и ваша супруга.

По возможности, старайтесь принимать все основные решения с ней. Она может находиться в состоянии шока или всё ещё быть под воздействием лекарств, которые ей вводили в родах, и ей может быть трудно ясно мыслить. Если она сейчас находится в тяжёлом состоянии, вам придётся подождать некоторое время, прежде чем она сможет прийти в себя и принимать решения. Не надо торопиться. Большинство решений могут подождать.

СВЕТВРУКАХ

Создать воспоминания

Когда ребёнок умирает перед родами, во время или сразу после родов, у родителей почти не остается воспоминаний о нём, каких-то памятных вещей.

В нашей стране, на сегодняшний день, врачи в больницах не помогают создать воспоминания о своем ребенке. Мы очень рекомендуем сделать это самим. Вы можете сфотографировать вашего малыша, подержать его на руках, сохранить бирочки роддома с его ручек, сделать слепок его ручки и ножки, сохранить пеленочку, в которую он был завернут.

Сейчас вы можете сомневаться, хотите ли вы этого, но многие родители рассказывали нам, как важны для них были фотографии и памятные вещи, связанные с ребенком, особенно через несколько лет.

Показывая памятные вещи родственникам или друзьям, вы помогаете им понять, как важен для вас тот ребенок, что значит его смерть для вас.

Когда вы шокированы и оглушены горем, вам может быть трудно ясно мыслить и воспринимать то, что вам говорят другие люди. У вас есть время подумать и решить, что именно вы хотели бы сделать для себя. У вас могут быть и свои идеи относительно того, что бы вы хотели сделать и как сохранить память о своем ребенке.

«Вам придется упаковать «всю жизнь» в то короткое время, которое вы провели со своим ребёнком. Создайте как можно больше воспоминаний для себя. Вам не надо куда торопиться, успокойтесь, даже если вам кажется, что нужно как можно скорее это завершить». Папа

Посмотреть на своего малыша и подержать его на руках

Сама идея посмотреть на малыша, взять его на руки, может показаться вам странной и пугающей, особенно если до этого вы не видели умерших людей. Но для многих родителей время, проведенное вместе с малышом, становится одним из самых драгоценных воспоминаний, время, которое они бы не упустили ни за что в мире.

Но если ваш ребенок умер задолго до родов, его или ее внешний вид мог сильно измениться. Часто это невозможно предсказать. В этом случае вы можете расспросить медсестру или акушерку о своем ребенке и уже после этого принять решение о готовности увидеть его.

«Я был просто в ужасе, когда меня спросили, хочу ли я посмотреть на моего малыша и взять его на руки. Я не мог представить себе ничего хуже этого, но когда акушерка передала мне на руки мою девочку в розовой пеленке, и я держал её на руках, и держал, ... это было лучшее, что я делал в своей жизни». Папа

Некоторые родители решают не смотреть на своего ребёнка. Или один супруг решает не смотреть на него, а второй – принимает иное решение. Это очень личное решение, и никто из вас не должен принимать его под давлением, если вы этого не хотите. Самое главное для каждого из вас – решить, что правильно для него в этой ситуации.

Фотографии

«Мой психолог предложила мне сфотографировать ребенка и я помню, что подумал, как это ужасно – фотографировать мертвого ребёнка. Сейчас фотографии нашего сына – наше сокровище, ведь на них изображен наш красивый сын. Я очень благодарен ей, что она сказала мне о такой простой, но важной и нужной вещи». Папа.

Если вы фотографируете на телефон, не забудьте потом скопировать с него фотографии, ведь телефон можно потерять.

Если вы и ваша супруга не хотите никаких фотографий, просто не делайте их.

Если вы хотите сделать фотографии, вы можете сделать фотографию как вы и ваша супруга держите на руках ребёнка, сделать снимок, где вы вместе втроём. Некоторые родители также приглашают других членов семьи, например, старших детей или бабушек и дедушек. Кто-то делает фото ножек и ручек ребёнка, или снимает ножку и ручку ребёнка в своей руке. У вас есть столько времени, сколько вам нужно, чтобы сделать фотографии.

Если ваш ребёнок был одним из двойни или тройни, возможно, вы захотите сделать фото малышей вместе. Эти фотографии могут быть очень важны в будущем для выжившего ребёнка из двойни или тройни, когда придёт время рассказать им, что у них был близнец.

Иные решения

Вы с вашей супругой можете принять и иные решения: как одеть своего ребенка, какое имя ему дать, как организовать похороны, делать ли вскрытие (этот выбор в нашей стране есть только в том случае, если ребенок умер после 28 дней жизни). Подробнее об этом вы можете прочитать в нашей брошюре “Прощание с ребенком”.

Если вы уже купили для ребёнка одежду и различные принадлежности, вам нужно будет решить что с ними делать. Возможно, вам захочется убрать их все до того, как ваша супруга вернётся домой. Вам могут предложить в этом свою помощь родственники и друзья. Но лучше всего вам будет заняться этим вдвоём, когда вы оба будете к этому готовы, как бы психологически тяжело и больно это не было. Некоторые родители занимаются этим сразу, другие готовы приступить к этому через несколько недель или месяцев.

Как принимать поддержку

Важно помнить, что вы не должны искать поддержки только друг у друга. Было бы полезно, чтобы у каждого из вас были и свои источники поддержки.

«Мои родственники и друзья делали всё, что было в их силах, но мне было совершенно необходимо поговорить с человеком, который прошёл уже через что-то подобное, чтобы удостовериться, что я вёл себя нормально, что я не сходил с ума». Папа

Возможно, вам будет полезно поговорить с другими отцами, которые пережили подобный опыт, или просто с понимающим другом или членом семьи. Вы также можете позвонить по нашему телефону поддержки и мы дадим вам контакты ближайшей к вам группы поддержки родителей, или , по вашему желанию, организуем разговор с пережившим такое горе отцом.

«Для меня было невыносимо чувствовать, какое огромное горе переживает моя супруга и ощущать, что я не могу ей помочь. Я дал ей время, пространство, и свою поддержку, это помогло. Эта поддержка исходила не только от меня, но также от нашей семьи, наших друзей, и группы поддержки родителей». Папа

Вам обоим также могут помочь периоды переключения: например, вы можете посмотреть матч своего любимого вида спорта, сходить на выступление любимой группы с друзьями, заняться чем-то, что приносило вам удовольствие, хотя в настоящий момент вам может казаться, что больше ничто вас не интересует. Вы также можете заняться физической активностью: прогулками, бегом или плаванием.

«Ни у кого не хватит сил, чтобы вынести горе сразу двух человек». Папа

Вы и ваша супруга

Когда ребёнок умирает, пара переживает колоссальный стресс. Очень трудно быть понимающим и сочувствующим и оказывать поддержку другому человеку, когда вам невероятно грустно, и вы сами нуждаетесь в поддержке и понимании. Все переживают горе по-разному. Поэтому, порой вы и ваша супруга будете чувствовать, что нуждаетесь в разных способах и методах утешения, и в разное время.

Вы также можете по-разному выражать свои чувства и переживать их.

Большинство матерей переживают потерю ребёнка физически так же сильно, как и психологически. Малыш, который рос и двигался внутри мамы, вдруг пропал. Но после его рождения её тело продолжает вести себя так, как будто у неё есть ребёнок, о котором ей надо заботиться. Временами чувства берут верх над матерями. Они могут плакать и много говорить о том, что произошло, как они это переживают, как они проживают это горе день за днём.

Многие отцы также много плачут и говорят о том, что они чувствуют и что случилось, но другие не могут этого сделать, и только в одиночестве они могут дать волю чувствам. Кто-то часами сидит в Интернете, ищет информацию, стараясь понять, почему ребёнок умер. Кто-то ищет спасения в спорте, кто-то занимается дачей, кто-то строит или мастерит своими руками. Некоторые отцы прячут свои чувства и пытаются игнорировать своё горе, чтобы не расстраивать свою супругу. Они наоборот концентрируются на заботе о ней, начинают строить планы на будущее.

Окружающие люди зачастую подкрепляют эту стратегию поведения, считая, что мужчины должны быть сильными и идти дальше, что они не страдают так, как матери. В целом, отцов ожидают, что они быстрее вернутся к работе, что побуждает их «двигаться дальше» скорее.

Многим отцам, оказывается, сложно постоянно видеть открытое выражение своих чувств со стороны супруги. Очень тяжело смотреть, как ваша супруга страдает, и чувствовать, что ничем не можешь ей помочь. Некоторые отцы не знают, о чём они могут говорить с супругой, а другие, наоборот, чувствуют, что на них давят, ожидая от них более открытого выражения чувств. Кто-то говорит о том, что хотел бы порой просто «выключиться», «закрыться», «спрятаться» хотя бы ненадолго.

Многие матери очень расстроены и разочарованы из-за того, что их супруг закрывается в себе. Поэтому крайне важно прислушиваться друг к другу и признавать чувства друг друга. Возможно, вам нужно обсудить между собой тот факт, что мужчины и женщины по-разному проживают горе. Вы можете признаться, что вы также горюете, но делаете это по-своему. Вы могли бы сказать супруге, что вы не знаете, как помочь ей, когда она испытывает такую сильную грусть и отчаяние.

В некоторых случаях, мать не может открыто выразить свои чувства, в то время как отец открыто переживает. Нет одного правильного пути, важно всегда помнить о том, каждый горюет по-своему и в своём в темпе.

«Взаимопонимание и взаимоуважение помогли нам пережить всё это. Каждый из нас чувствовал себя одиноко, но мы изо всех сил старались быть рядом друг с другом». Папа



СВЕТВРУКАХ

Сертификаты и регистрация

Когда и надо ли регистрировать?

Если ребенок родился мертвым на сроке до 22 недель беременности

Горе, которое родители чувствуют, когда ребенок умирает на ранних сроках беременности может быть точно таким же, как когда ребенок рождается мертвым. Но по закону, если ребенок рождается мертвым до 22 полных недель беременности, это называется выкидышем.

Если ваш ребенок родился мертвым до достижения полных 22 недель беременности рождение не может быть официально зарегистрировано в ЗАГСе. Тем не менее, многие больницы дают родителям свидетельство о рождении, чтобы почтить память своего ребенка. Если ваша больница не делает этого, вы можете предоставить свой собственный сертификат и попросить их подписать.

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

Если ребенок родился мертвым на сроке после 22 недель беременности

Государственная регистрация рождения ребенка, родившегося мертвым, производится на основании документа о перинатальной смерти, выданного врачом.

В этом случае свидетельство о рождении ребенка не выдается. По просьбе родителей (одного из родителей) выдается документ, подтверждающий факт государственной регистрации рождения мертвого ребенка. Вы также можете предоставить свой собственный сертификат и попросить их подписать.

Обязанность заявить в орган записи актов гражданского состояния о рождении мертвого ребенка возлагается на:

- руководителя медицинской организации, в которой происходили роды или в которой ребенок умер;
- руководителя медицинской организации, врач которой установил факт рождения мертвого ребенка.

Эта форма дает разрешение на захоронение тела или кремацию. Вы должны предоставить ее директору похоронного бюро.

Если ребенок родился живым и затем умер

Медицинское свидетельство о рождении выдается также на новорожденных, родившихся живыми при сроке беременности 22 недели и более, весом более 500 грамм и проживших более 7 суток. В этом случае выдается справка о смерти, и даже можно получить пособие на погребение. К сожалению, дети рожденные весом менее 500 грамм или умершие в течении первых семи дней считаются поздними выкидышами и не регистрируются. Но вы можете предоставить свой собственный сертификат о рождении и попросить врача подписать.

В случае, если ребенок родился после 28 недели беременности и умер на первой неделе жизни, производится государственная регистрация его рождения и смерти.

Родители (один из родителей), имеют право обратиться в органы записи актов гражданского состояния для получения свидетельства о рождении детей.

Государственная регистрация рождения и смерти ребенка, умершего на первой неделе жизни, производится на основании документов установленной формы о рождении и о перинатальной смерти, выданных медицинской организацией.

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

- руководителя медицинской организации, в которой происходили роды или в которой ребенок умер;
- руководителя медицинской организации, врача, которой установил факт смерти ребенка, умершего на первой неделе жизни.
- Если ребенок прожил больше одной недели, то заявить о смерти обязаны родители либо один из родителей ребенка.

Возвращение к работе

Отцам приходится выходить на работу почти сразу после смерти ребёнка. Скорее всего, вам меньше всего этого хочется, и вы будете разрываться между необходимостью вернуться на работу и необходимостью поддержать вашу супругу. Или же вам будет казаться, что возвращение на работу поможет вашей жизни стать опять нормальной.

Возможно, перед возвращением на работу вы захотите связаться с вашим работодателем и вашими коллегами и рассказать им, что случилось. Больше информации на эту тему вы найдете в нашей брошюре "Возвращение на работу после смерти ребенка". Ваш работодатель также мог бы ознакомиться с информацией, изложенной в нашей брошюре "Информация для работодателей: как помочь пережившему утрату родителю вернуться к работе".

Первое время очень важно не требовать от себя многого. По возможности, постарайтесь избегать принятия важных решений и не берите на себя слишком много работы.

«Я был удивлён, насколько малоэффективно я работал, я постоянно был рассеян, мне не хватало сил. Оглядываясь назад, я понимаю, что я не мог работать эффективно целых полгода...» Папа

СВЕТВРУКАХ

Реакции других людей

Большинство людей совершенно не понимают, как утешить горюющих родителей, а особенно отцов.

Отцы часто говорят, что люди спрашивали у них, как справляется их супруга, но о них самих никто не спрашивал. Вы и сами можете рассказать о своих чувствах, не ожидая расспросов.

«Долгое время никто не интересовался, как я справляюсь». Папа

Люди не знают, что делать и что говорить, когда умирает ребёнок. Некоторые могут сказать что-то нетактичное или ранящее, хотя им кажется, что они стараются вам помочь. Особенно трудно принять, когда люди, на которых вы привыкли опираться, оказываются не в состоянии вам помочь в то время, как вы ждёте именно от них надёжную моральную поддержку.

«Это время, когда ты понимаешь на самом деле, кто твой друг». Папа

На самом деле, самые неожиданные люди будут говорить вам нужные слова и поддерживать вас.

Важно не иметь никаких ожиданий заранее относительно того, кто будет рядом с вами. Вместо этого лучше сказать родственникам и друзьям, как они могут вам помочь. Например, вы можете говорить им, когда вы готовы к разговору, а когда – нет; когда они могут прийти в гости навестить вас; когда они могут просто зайти оставить или приготовить для вас еду и уйти; когда они могут сходить для вас в магазин. А может быть, сейчас важнее всего – просто быть рядом и слушать вас, не отвечая и не утешая.

Если вы скажете людям, как они могут вам помочь, вы им очень поможете. Вы также можете предложить им прочесть нашу брошюру “Для семьи и друзей: как вы можете помочь”.

Иное

Секс после смерти вашего ребёнка

Многие пары вынуждены внести изменения в свою сексуальную жизнь после рождения здорового ребёнка, поэтому неудивительно, что вы можете испытывать сложности после смерти вашего малыша.

Матери может понадобиться достаточно долгое время для того, чтобы физически восстановиться для занятий сексом. Для одного из супругов секс может стать утешением и способом выразить свою любовь к партнёру, другой же может быть ещё не готов к этому.

Некоторые родители чувствуют, что они не вправе испытывать удовольствие в то время, когда они переживают смерть своего ребёнка. Для любого из супругов секс может ассоциироваться со смертью ребёнка, и он может быть слишком напряжён или напуган, чтобы наслаждаться им. Эти чувства могут вызвать настоящие проблемы, особенно если супруги не находят понимания друг у друга. Лучшим выходом был бы откровенный разговор между супругами о том, что каждый из вас чувствует.

Когда вы возобновите свою сексуальную жизнь, вы должны подумать о контрацепции, поскольку новая беременность может наступить очень быстро после родов. Даже если вы хотите опять попробовать, вам нужно время, что подготовиться и спланировать следующую беременность. Вам может быть полезно прочитать нашу брошюру “Интимные отношения после смерти ребенка”.

Следующая беременность

Решение попробовать опять – очень личное. Для некоторых родителей новая беременность – не вариант по личным или медицинским причинам. Даже для родителей, которые хотят родить ещё ребёнка, эта перспектива может казаться пугающей. Они могут потерять уверенность в том, что они могут родить здорового ребёнка, а также могут бояться того, что следующий ребёнок также умрёт. В то же время, на них могут оказывать влияние родственники и друзья, которые из лучших побуждений будут советовать родить ещё одного ребёнка, чтобы всё опять стало «хорошо».

Иногда, один из супругов уже готов попробовать опять, в то время как второй супруг ещё не готов или не может даже думать об этом. Это может сделать отношения более напряженными. В этом случае также важно говорить друг с другом и слушать друг друга.

Нет «правильного» времени, чтобы зачать следующего ребёнка, но в целом считается, что матери нужно физически восстановиться после родов и пережить хотя бы одну менструацию. Это покажет, что её тело уже вернулось к своему нормальному состоянию.

Спустя время

Постепенно боль от горя становится меньше и больше не накрывает вас с головой так сильно. Тем не менее, волны горя могут внезапно накатывать и позже.

«Я много думаю о моей дочери, особенно когда я вижу детей её возраста. Я думаю о том, какой бы она была и что бы она делала сейчас, если бы выжила. Это по-настоящему больно». Папа

В праздники, такие как Рождество, Новый Год, семейные праздники родителям часто опять становится очень грустно. В день смерти вашего малыша, его день рождения, ПДР, вам также может быть очень тяжело. Вы с супругой можете провести этот день вдвоём, сделать что-то в память о вашем малыше.

Если во время беременности, вы или ваша супруга подписались на рассылки на детскую тему по электронной почте, получение этих писем также может быть очень болезненно, поэтому не забудьте отписаться от них.

Если примерно через полгода после смерти ребёнка вы понимаете, что вам тяжело справляться с повседневной жизнью или работой, было бы хорошо обратиться за профессиональной помощью. Вы можете обратиться на телефон благотворительного фонда “Свет в руках” или к своему личному психотерапевту.

«Я пережил это, я могу говорить о дне, когда моя дочка умерла, и не плакать при этом, пусть и не всегда. Я очень горжусь нашей маленькой девочкой, которую мы потеряли». Папа

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

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:

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



СВЕТ В РУКАХ

Все брошюры созданы благотворительной организацией Пески. Брошюры переведены на русский язык и адаптированы согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Пески ресурсами благотворительного фонда “Свет в руках”. Мы признательны многим родителям, которые были задействованы в создании этой брошюры.

Все права защищены.

2017 год.