

Информационная поддержка для бабушек и дедушек

в случае смерти внуков до, во время
или сразу после рождения



СВЕТВРУКАХ

**“Дети - всегда дети для вас, даже если они уже
выросли. Чувство беспомощности, желание
умерить их боль - невозможно описать”
Бабушка**

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| Когда умирает ребенок | 4 |
| Скорбь и переживание | 5 |
| Физиологические реакции | 5 |
| Эмоциональные реакции | 5 |
| Как люди выражают скорбь | 6 |
| Семейные пары | 6 |
| Отцы | 6 |
| Родители-одиночки и матери-подростки | 7 |
| Реакция посторонних людей | 7 |
| Профессиональная помощь | 8 |
| Воспоминания и памятные вещи | 9 |
| Увидеть и подержать ребенка на руках | 9 |
| Фотографии | 9 |
| Присвоение имени | 9 |
| Регистрация и похороны | 11 |
| Предложение помощи | 13 |
| Что вы можете сделать | 13 |
| Если в семье уже есть ребёнок | 14 |
| Родители мужей и жен ваших детей | 15 |
| Сложные отношения в семье | 16 |
| Другая беременность и рождение детей | 16 |
| В долгосрочной перспективе | 17 |
| Родители | 17 |
| Следующая беременность | 17 |
| С течением времени | 18 |
| Поддержка для вас самих | 19 |
| Храните память о внуках | 19 |

| | |
|---|----|
| Какую помощь может оказать наша организация | 20 |
| Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках” | 20 |
| Наши брошюры | 20 |
| Как с нами связаться | 21 |



СВЕТ**В**руках

Введение

Нам очень жаль, что вы потеряли внука или внучку. Мы знаем, что это очень трудное время для родителей ребенка, для вас, для всех членов семьи. Информация, изложенная здесь, основана на множестве свидетельств людей, переживших смерть внуков. Также здесь описаны многие примеры того, что чувствуют непосредственно родители детей. Надеемся, эта информация будет вам полезна.

Когда умирает ребенок

Смерть ребенка до, во время или сразу после рождения - это огромное горе для его родителей. Тем не менее, тому, как смерть ребенка влияет на всех членов семьи, уделяют мало внимания. Очень небольшой процент людей ожидает, что родители родителей или другие члены семьи тоже могут горевать.

Будучи родителем во втором поколении вы скорбите не только о крушении своих надежд, вы также переживаете за родителей, в особенности за своего собственного ребенка, отца или мать умершего. Очень тяжело видеть страдания своих детей, неважно, насколько взрослых, и не иметь возможности ничем им помочь.

“Родители родителей горюют потому, что хотят, чтобы их дети почувствовали себя лучше”. Бабушка

Некоторых бабушек и дедушек смерть внука возвращает в болезненные воспоминания о смерти собственных детей. До восьмидесятых годов двадцатого века к детской смертности относились как к чему-то малозначающему и родители получали очень мало поддержки и понимания. С большой вероятностью от них требовали забыть о том, что произошло, как можно скорее. Даже наилучшая поддержка и забота не способны полностью излечить скорбь по умершему ребенку и воспоминания могут возвращаться много лет спустя.

Скорбь и переживание скорби

Опыт каждого из нас уникален, и условия рознятся от человека к человеку. Смерть ребенка может вызвать скорбь такой глубины и длительности, которую трудно представить. Многие родители свидетельствуют, что никогда не думали, что это возможно - испытывать такую тоску, что кажется, будто жизнь перевернулась с ног на голову.

Мы постараемся описать, какие чувства могут испытывать родители, потерявшие ребенка. Вы, будучи родителями этих родителей, тоже можете испытывать подобные переживания.

Многие люди полагают, что если у родителей уже есть дети или же они все еще могут иметь детей, потеря не будет настолько сильна. Но каждый ребенок уникален и не может быть заменен. Некоторые считают, что потеря ребенка во время беременности не является чем-то настолько же опустошающим, как смерть ребенка после рождения. Однако срок, на котором произошла потеря ребенка, никоим образом не влияет на глубину скорби, испытываемую родителями, и это подтверждено исследованиями.

Физиологические реакции организма на горе

Физиологические реакции организма могут быть похожи на то, что человек испытывает в состоянии сильного страха или паники: учащенное сердцебиение, боли и тяжесть в груди, тошнота и рвота, диарея. Некоторые ощущают комок в горле или боли в желудке как результат нервного стресса. Некоторые теряют аппетит, другие же, наоборот, никак не могут насытиться. Часто люди чувствуют себя изможденными, но не могут заснуть.

Эмоциональные реакции

Большинство людей испытывают потрясение, шок, онемение, особенно поначалу. Может быть трудно в полной мере осознать произошедшее, принять это и мыслить трезво. Люди часто плачут, слезы подступают в самые неожиданные моменты. Многие просыпаются и понимают, что плакали во сне. Некоторые видят яркие, живые сны и кошмары, или же просыпаются как ни в чем не бывало, чтобы через секунду вспомнить о том, что произошло.

Гнев - еще одна распространенная реакция на тяжелую потерю. Люди часто становятся вспыльчивыми и раздражительными. Они могут злиться друг на друга, на врачей, на Бога или судьбу, на других членов семьи. Также объектом их гнева могут быть родители здоровых детей. Когда ваша собственная жизнь разваливается на части, очень сложно принять то, что для большинства людей она идет своим чередом.

“Мы с дочерью всегда ладили. Но она стала по-настоящему непредсказуемой, когда потеряла ребенка. Все, что я говорила или делала, было не то и не так”. Бабушка

Многие родители ощущают себя в ответе за смерть своего ребенка. В особенности матери могут думать, что смерть ребенка вызвана тем, что они сделали, или наоборот, что не сделали. Отцы могут считать, что должны были каким-то образом защитить мать ребенка. Как родители родителей вы тоже можете ощущать чувство вины, особенно, если у ребенка было какое-то наследственное заболевание, несмотря на то, что в этом нет ничьей вины и ничего нельзя было сделать, чтобы это предотвратить.

Как люди выражают скорбь

Несмотря на то, что скорбящие люди испытывают похожие эмоции, способ, которым каждый из нас выражает свою скорбь, существенно различается. Некоторые люди открыто выражают свои чувства. Им нужно поплакать, выговориться, рассказать свою историю снова и снова. Другие же более замкнуты и предпочитают вести себя сдержанно.

Культура и религия оказывают влияние на то, как именно мы скорбим. Представители разных поколений по-разному справляются с утратой. Мужчины и женщины по-разному выражают скорбь. Это, конечно, обобщение, но женщины в целом больше фокусируются на собственных чувствах и их выражении, нежели мужчины. Некоторые мужчины открыто выражают скорбь, другие предпочитают горевать про себя. Есть отцы, откладывающие скорбь в долгий ящик, концентрирующиеся на выполнении насущных дел и поддержке партнера. Их чувства могут проявиться недели или даже месяцы спустя. Все это не обязательно свободный выбор, а всего лишь особенность восприятия.

Семейные пары

Смерть ребенка - это серьезный удар по отношениям в паре. Партнерам может быть очень тяжело поддерживать друг друга, когда каждый из них переживает безнадежное горе и нуждается в поддержке. Скорбь накатывает волнами, каждый из партнеров не обязательно испытывает одни и те же чувства в одно и то же время. Им может быть трудно понимать друг друга, и принимать поведение и реакцию друг друга.

В различных ситуациях, когда скорбящие родители ссорятся или обижены поведением друг друга, у вас, как у бабушки/дедушки, потерявших внука, может возникнуть искушение встать на чью-либо сторону и поддерживать своего сына или дочь, вместо того, чтобы сочувствовать им как паре.

“Мне казалось, что муж дочери совсем ее не поддерживает. Я хотела вмешаться, но боялась еще больше ухудшить ситуацию.” Бабушка

Отцы

Существует общая тенденция концентрировать внимание на скорбящей матери, и полагать, что отец будет сильным, мужественным и окажет ей поддержку. Люди часто не осознают, что отцы тоже до глубины души задеты потерей ребенка и нуждаются в

поддержке. Чувства и нужды отца очень часто игнорируют. В добавок к собственному горю, он видит мать ребенка, переживающую утрату.

“Много времени прошло до момента, пока хоть кто-нибудь поинтересовался, как я себя чувствую.” Папа

Как правило, отец сообщает окружающим о смерти ребенка и видит их боль и потрясение. Если у пары уже есть ребенок или дети, именно отец должен позаботиться о них и объяснить, почему малыша не привезут домой. Если мать больна и ее жизнь в опасности, то отцу приходится справляться со страхом за ее жизнь.

“Никто из нас не может вынести груз скорби за двоих.” Папа

Родители-одиночки и матери-подростки

Одинокие родители, вполне возможно, не получали никакой поддержки от партнера, их отношения с партнером могли распасться в течение беременности или в результате дополнительного стресса, причиненного горем. Скорее всего, им понадобится сильная поддержка со стороны семьи и друзей.

Несовершеннолетним матерям, скорее всего, тоже понадобится практическая помощь и поддержка, даже если отец ребенка вовлечен в происходящее. Друзья-ровесники, которые поддерживали их во время беременности и интересовались ими, как правило исчезают с горизонта даже после рождения здорового ребенка, еще чаще это происходит в случае смерти ребенка.

Реакция посторонних людей

Многие люди просто не знают, как реагировать на смерть ребенка. Небольшая часть осознает эффект, произведенный этим событием. Некоторые друзья и члены семьи избегают говорить о ребенке, многие стараются сменить тему, если ребенок был упомянут. Часто люди не знают, что сказать и боятся ухудшить ситуацию. Многие скорбящие родители говорят, что их друзья и знакомые даже переходят на другую сторону дороги, чтобы только не говорить с ними. Вы можете обнаружить, что некоторые люди попытаются поступить также и с вами.

Стараясь вас подбодрить, люди могут сказать что-то, что вас ранит, например: “Это все к лучшему!” или “Ну, по крайней мере, у них есть другие дети”. Обида и раздражение - естественные реакции на такие слова, но помните, что люди скорее всего не знают, что сказать. Если вы знаете их достаточно хорошо, вы можете посоветовать им прочесть нашу брошюру с информацией “Для семьи и друзей: как вы можете помочь”.

Кстати, некоторые люди оказывают сильную поддержку, особенно, если они сами пережили смерть детей или внуков.

“Мы были признательны одной паре за вдумчивость. Они принесли букет, перевязанный розовой лентой. Просто без слов.” Дедушка

Вы можете обнаружить, что друзья - возможно впервые - захотят поговорить с вами о собственном опыте потери ребенка.

“Несколько раз мы делились нашей скорбной историей с другими людьми. Они рассказали нам о своем горе, пережитом много лет назад.” Бабушка

Профессиональная помощь

Вам может быть известно, что поддержка, оказываемая родителям, потерявшим ребенка, в нашей стране пока в самом зачаточном состоянии. Происходят улучшения и поддержки становится все больше, и все же, ваше непосредственное участие в поддержке родителей, потерявших своего ребенка, то есть в поддержке ваших собственных детей, неоценимо.

При это важно помнить, что окончательное решение по тому или иному вопросу создания воспоминаний или ритуала прощания с малышом, остается за родителями ребенка. Поэтому, всегда важно прислушиваться к мнению родителей ребенка.

светВруках

Воспоминания и памятные вещи

Когда кто-то, любимый нами, умирает, мы часто делимся воспоминаниями о нем с другими людьми. Мы можем, как драгоценности, хранить различные предметы, которые напоминают нам об этом человеке. Когда ребенок умирает сразу после рождения, таких предметов и воспоминаний очень немного.

Родителям стоит предложить забрать что-то на память. Это могут быть бирки из родильного дома, УЗИ-сканы, локон ребенка, пеленка, в которую он был завернут. Можно сделать оттиск ладоней и ступней малыша. Можно создать памятную шкатулку, в которой родители будут хранить эти дорогие сердцу воспоминания о своем ребенке.

“Нам помогло написать малышу. Мы до сих пор храним это письмо.” Бабушка.

Увидеть ребенка и поддержать его на руках

В наше время родителей спрашивают - не хотят ли они видеть ребенка и взять его на руки. Для многих из них - это время, которое они проводят наедине с ребенком, становится самым драгоценным воспоминанием и переживанием, от которого они ни за что не захотели бы отказаться. Родители могут попросить вас прийти посмотреть на ребенка и поддержать его в руках. Если они сделают это, то и у вас появится общее воспоминание, к которому вы вместе сможете возвращаться в будущем.

Большинство детей выглядят совершенными после смерти. Тем не менее, если ребенок умер до рождения, его внешний вид может ухудшиться. Поэтому акушерка или медсестра могут предложить посмотреть на него полностью запеленутым, или просто на его ручки и ножки. Некоторые родители предпочитают сами переодеть ребенка, или просто присутствовать при выполнении этой процедуры медперсоналом.

Фотографии

Мы рекомендуем сфотографировать ребенка. Родители могут захотеть сделать это сами. Это, могут быть, как просто фото ребенка, так и фото родителей с ребенком на руках, фото всей семьи. Возможно, вы захотите фотографию на память, которую вы сможете поставить дома.

Наречение имени

Многие родители предпочитают назвать своего ребенка. Они могут принять решение о церемонии наречения или чем-то в этом роде. Вы и другие члены семьи можете быть в числе приглашенных.

Для большинства родителей очень важно, чтобы их собственные родители признавали существование внука или внучки. Вы можете это сделать, если будете использовать

имя ребенка, когда говорите о нем или о ней, а также, упоминая погибшего ребенка, когда кто-нибудь задаст вам вопрос: «Есть ли у вас внуки?»

“Когда кто-нибудь спрашивает, есть ли у меня внуки, я обычно отвечаю: “Шестеро живых и один, который родился мертвым.” Бабушка



СВЕТВруках

Регистрация и похороны

Мертворожденный ребенок (то есть ребенок, рожденный мертвым после 22 недель беременности и весом от 500 грамм (или менее 500 грамм при многоплодных родах) или, если масса при рождении неизвестна, со сроком беременности 22 недели и более или длиной тела от 25 см) должен быть зарегистрирован.

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) – см. Федеральный закон от 15.11.1997 N 143-ФЗ «Об актах гражданского состояния» (ст. 20(1)).

Справка о рождении даёт разрешение на официальное захоронение тела или кремацию.

Если мать или отец сами позаботятся о регистрации, вы можете предложить пойти с ними, чтобы поддержать.

Если ваш внук или внучка родились мёртвыми до достижения полных 22 недель беременности, рождение не может быть официально зарегистрировано в ЗАГСе. К сожалению, по законодательству, похоронить ребёнка официально не получится, но многие родители устраивают неофициальную церемонию в значимых для них местах.

В случае, если ребёнок 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). Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.12.2008 N 782н (ред. от 27.12.2011).

Медицинское свидетельство о перинатальной смерти выдается на родившихся живыми с массой тела не менее 500 грамм, включая новорождённых в многоплодных родах с массой тела менее 500 грамм при сроке беременности 22 недели и более, и умерших в первые 168 часов жизни (семь полных суток жизни). В случае, если масса при рождении неизвестна, то свидетельство выдаётся при достижении срока беременности 22 недели и более при длине тела новорождённого от 25 см и более.

Медицинское свидетельство о рождении выдается на новорождённых, родившихся живыми при сроке беременности 22 недели и более и при массе тела новорожденного 500 грамм и более (или менее 500 грамм при многоплодных родах), или в случае, если масса тела ребенка при рождении неизвестна, при длине тела новорожденного 25 см и более, при наличии у новорождённого признаков живорождения (дыхание, сердцебиение, пульсация пуповины или произвольные движения мускулатуры, вне

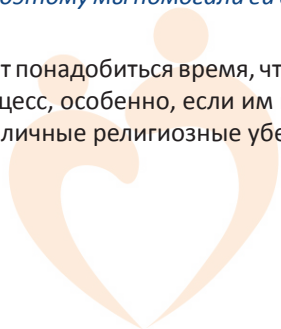
зависимости от того, перерезана ли пуповина и отделилась ли плацента).

На новорождённых, родившихся на 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 выдаётся при условии, если они прожили более 168 часов после рождения (более 7 суток).

Какой бы выбор ни сделали его родители в отношении похорон, им, возможно, придется принять множество решений: приглашать ли остальную семью на похороны, заказывать цветы, музыку и так далее.

“Моя дочь живет одна, поэтому мы помогли ей с организацией похорон.” Бабушка

Родителям ребенка может понадобиться время, чтобы сделать свой выбор. Это может быть очень сложный процесс, особенно, если им предоставлен широкий выбор, или в семье присутствуют различные религиозные убеждения.



СВЕТВРУКАХ

Предложение помощи

Вам может быть непросто предложить свою помощь. То, до какой степени вы можете и хотите вмешаться, зависит от множества факторов. Важнейшие из них - отношения между вами и вашим собственным ребенком, как вы переживали общие кризисные и горестные события в прошлом, ваши отношения со второй половиной ваших сына или дочери.

Может быть сложно балансировать между поддержкой и вмешательством в их жизнь. Иногда сложно показать скорбящим родителем свою заботу, не перекладывая на них груз своих собственных переживаний. Многие родители, чьи дети переживают утрату детей, испытывают чувство, что “идут по минному полю”.

“Я чувствовала себя абсолютно беспомощной. Все, что я могла - это беспокоиться.” Бабушка

Все это может быть особенно нелегко, если у вас самих нет поддержки кого-то, с кем можно было бы поговорить.

Что вы можете сделать

Лучшее, что вы можете сделать, чтобы поддержать своего ребенка и его партнера - выслушать их, принять их чувства, не осуждая и не предлагая готовых решений. Примите и уважайте их выбор.

Им нужно увериться, что вы думаете об их ребенке и о них. Они не должны чувствовать себя обязанными заботиться о вас в этот момент. Важно, чтобы у вас был свой источник поддержки, чтобы ваши сын или дочь не старались быть собранными для вас.

“Я разрывался на части. Я горевал по нашей дочери, поддерживал и защищал жену, которая переживала потрясение, и изо всех сил старался не расстраивать мать, которая чувствовала себя выключенной из нашей жизни.” Папа

Многим парам нужно время и личное пространство, чтобы переварить происходящее наедине друг с другом. Они могут захотеть поговорить с вами, но также могут предпочесть других членов семьи и друзей, или обратиться на горячую линию службы поддержки.

Важно не делать преждевременных выводов, что поможет, а что не поможет родителям. Прислушайтесь к ним. Они могут отказаться от некоторых или от всех ваших предложений о помощи, вы можете почувствовать обиду. Помните, что они должны делать лишь то, что считают правильным в это трудное время. Они переживают потрясение, и могут не воспринимать ваши предложения помощи и не думать о ваших чувствах.

“Родители, особенно родители отца малыша, должны быть довольно толстокожи.” Дедушка

В зависимости от ситуации, вы можете предложить практическую помощь.

В первые дни и недели многим скорбящим родителям очень сложно делать обычные каждодневные вещи, например, готовить, убираться, ходить за покупками, выгуливать собаку. Они могут с благодарностью принять помощь в этих делах. В то же время, они могут ценить свое личное пространство. То есть, если, например, вы что-то для них приготовили, уточните - возможно они предпочтут, чтобы вы просто принесли еду и оставили их одних.

Иногда родственники, стараясь защитить родителей от болезненных воспоминаний, раздают вещи и одежду погибшего ребенка. В любом случае, нужно обязательно уточнить, хотят ли этого сами родители. Многие пары предпочитают собирать и раздавать вещи сами, даже, если прежде чем они почувствуют себя готовыми к этому, пройдут недели или месяцы.

Если вы живете в удалении, вам может быть сложно предложить какую-либо практическую помощь, или даже просто жилетку, в которую можно выплакаться. Трудно осознать, насколько сильно страдают ваши сын или дочь и их вторые половины, если вы находитесь далеко от них. Вам поможет телефон, текстовые сообщения, письма.

Если в семье уже есть ребенок/дети

Совсем маленькие дети и младенцы уже чувствуют эмоции окружающих людей, даже если и не вполне понимают, что происходит. Они могут стать чересчур назойливыми и зависимыми, их пищевые привычки могут измениться, а сон - нарушиться.

Некоторые могут начать плохо себя вести, мочиться в постель, просить снова надеть на них подгузники, стать чрезмерно плаксивыми, требовать к себе повышенного внимания. Со всем этим довольно трудно справляться родителям, переживающим утрату. Родителям может пригодиться ваша помощь в присмотре за детьми.

Время, проведенное с любимыми дедушкой и бабушкой, которые не погружены в горе, как их родители, поможет детям осознать, что они по-прежнему важны и любимы. Тем не менее, дети должны проводить время не только с вами, но и со своими родителями.

Многие родители реагируют на смерть ребенка тем, что начинают чрезмерно опекать других своих детей. Они также могут перестать строго следовать детскому режиму дня, возможно чувствуя перед детьми вину за нестабильную обстановку в семье, вызванную смертью малыша. Если это произойдет, важно понимать, что родители

стараятся сделать как лучше в непростых для них обстоятельствах.

Многие родители в наши дни откровенно говорят с детьми о происходящем.

Что именно расскажут ребенку зависит от возраста ребенка, его способности воспринимать происходящее, вопросов, которые ребенок может задать в течение беседы.

Если вы собираетесь присматривать за детьми, хорошо узнать, что и как детям сообщили о случившемся несчастье. Таким образом, если они захотят поговорить с вами о ребенке, с которым оно произошло, вы можете использовать те же слова и выражения, что и их родители.

Как правило, хорошо не выдавать сразу много информации и позволить ребенку самому задать темп беседы. Для ребенка вполне нормально задать один или два вопроса, потом убежать играть и не возвращаться к теме разговора некоторое время.

Есть несколько слов и выражений, которых лучше избегать, рассказывая ребенку о случившемся, но в любом случае вы должны ориентироваться на слова, которые использовали родители ребенка. Например, если вы говорите, что умерший ребенок “уснул” и “просто спит” - это может заставить детей бояться идти спать.

Фразы типа “ребенок стал ангелом” или “крошка теперь с ангелами” - могут вызвать проблемы впоследствии, если кто-нибудь скажет ребенку: “Ты - просто ангел...” или “Будь ангелом, сделай...”.

Несмотря на то, что ребенку младше семи лет трудно понять то, что смерть - это нечто необратимое и постоянное, важно постараться говорить ребенку только правду. Сказать, что малыш умер - наверное, лучше всего, если только родители ребенка не возражают. Возможно, вам может помочь наша брошюра “Как поддержать ребенка в семье погибшего малыша”.

Родители мужей и жен ваших детей

Родители партнеров вашей дочери или сына тоже переживают утрату и тоже переживают за своих детей, как и вы - за ваших. Вы можете оказать поддержку друг другу.

“Две женщины среднего возраста стояли обнявшись в коридоре больницы и оплакивали внука и боль своих детей, которую не могли облечить.” Бабушка

В некоторых случаях, когда отношения между семьями напряжены, нужно постараться их наладить, хотя бы для того, чтобы не причинять больших страданий скорбящей паре.

Если родители ребенка обращаются за помощью в основном к вам, другие мать и отец могут почувствовать себя ущемленными. И наоборот. Это тяжело, особенно

если вы делаете все возможное, чтобы помочь.

“Наш сын и невестка поначалу, в основном, полагались на ее родителей. Мы чувствовали себя оставленными в стороне. Но мы старались дать им знать, что нам не все равно, и мы всегда готовы помочь.” Бабушка по отцовской линии

Сложные отношения в семье

Отношения в некоторых семьях бывают непростыми. Отношения детей и их родителей, между родителями с обеих сторон не всегда доброжелательны.

В некоторых случаях, смерть ребенка заставляет взглянуть на вещи под иным углом, и позволяет людям перешагнуть через былые разногласия и объединиться для того, чтобы поддержать скорбящих родителей.

“Когда мой внук умер, мне пришлось снова встретиться с бывшим мужем. Это было сложно, но я думаю мы оба смогли сконцентрироваться на нашей дочери и ее нуждах.” Бабушка

В большинстве случаев семейные отношения проходят через испытания в период кризиса. Утрата может повлиять на способность принимать чужую точку зрения, соглашаться с другими способами решения проблем.

Другие беременности и рождение детей

Несмотря на хорошие отношения, родителям, потерявшим ребенка, бывает сложно, когда кто-то в семье или близкие друзья объявляют о беременности или рождают здорового ребенка.

“Моей дочери только что сообщили, что ее ребенок не выжил. Ее первой мыслью было: - “Что я скажу сестре, которая должна родить с минуты на минуту?” Бабушка

Многим скорбящим родителям причиняет боль нахождение в обществе новоиспеченных счастливых родителей и их детей. С другой стороны, для тех, кто ждет ребенка и тех, кто только что стал счастливыми родителями, ситуация сложна в том плане, что они не могут в полной мере торжественно отметить рождение своего ребенка, и могут ощущать себя ущемленными.

Возможно, вам придется поддерживать и тех, и других.

“У моей невестки случился выкидыш. Она делала все возможное, чтобы не встречаться с моей беременной дочерью.” Бабушка

В долгосрочной перспективе

Родители

Эмоциональные взлеты и падения, переживаемые родителями в течение недель и месяцев после смерти ребенка, - это естественная реакция на тяжелую утрату. Период глубокого траура может длиться долгое время. Многим родителям сложно поверить, что они когда-либо будут чувствовать себя по-другому. Часто они ощущают на себе давление со стороны друзей, семьи и коллег - от них ожидают, что они перестанут страдать и оставят прошлое позади. Им может казаться, что они должны скрывать свои страдания от окружающих и делать вид, что все в порядке. Лучшее, что вы можете сделать в данной ситуации - это не ожидать преждевременно чересчур многого от них. Например, могут пройти недели или месяцы, прежде чем они смогут вернуться к работе.

Многим скорбящим родителям легче обсуждать произошедшее с ними с другими парами, пережившими похожий опыт. Некоторые звонят по телефону доверия или обращаются в группы поддержки сразу же, некоторые - недели и месяцы спустя. Многие находят других родителей на онлайн форумах или с помощью наших сотрудников. Поддержка, которую они получают, разговаривая о своих чувствах с людьми, прошедшими через то же самое, полное принятие и взаимопонимание - неоценимы. Это помогает родителям не чувствовать себя в одиночестве.

Со временем большинство родителей возвращается к нормальному ритму жизни, но некоторым из них может понадобиться помощь специалистов. Некоторых преследуют непроизвольные навязчивые воспоминания о событиях вокруг смерти ребенка - такие люди могут быть жертвами посттравматического расстройства. Некоторые матери, помимо траура по ребенку, вынуждены иметь дело с послеродовой депрессией.

Если после шести месяцев один или оба родителя испытывают трудности в семейной или трудовой деятельности, им следует обратиться к психотерапевту. То же самое относится и к вам самим.

Следующая беременность?

Решение забеременеть ли снова и когда - очень личное и индивидуальное. Некоторые родители хотят попытаться снова как можно быстрее. Другим нужно время, прежде чем они почувствуют себя готовыми, хотя бы даже просто подумать о новой беременности.

Пары не всегда согласны между собой в этом вопросе. Новая попытка - это не выход, если имеются личные проблемы или медицинские противопоказания. Вам лучше тактично воздержаться от упоминания данной темы в разговоре, если только родители сами не заговорили об этом.

Многие люди полагают, что новая беременность и рождение другого ребенка избавит родителей от боли и страданий. Но каждый ребенок - уникален. Другой ребенок никогда не заменит умершего.

Все беременности, следующие за смертью ребенка, имеют тенденцию проходить очень напряженно. Это вполне понятно, ведь родители, потерявшие ребенка, растеряли веру в нормальное течение беременности и процесса рождения, и никакие уверения не могут избавить их от страха, что и эта беременность тоже окончится трагедией. Рождение другого ребенка также может вызвать новую волну скорби, так как это остро напомнит об умершем ребенке.

С течением времени

На большинство родителей, потерявших детей, скорбь временами накатывает снова, даже спустя долгое время после смерти ребенка. Тоска возникает на ровном месте или может быть вызвана напоминанием - песенкой, мелодией, запахом. Скорбь могут вызвать памятные даты или события: дата рождения ребенка, годовщина смерти, День Матери, День Семьи, семейные сборы и праздники. Родителям может быть особенно сложно в эти дни. Вы можете позвонить им или написать сообщение, отправить открытку, письмо, цветы - просто дать им знать, что вы думаете о них и тоже помните об их ребенке.

“Моя свекровь - единственный человек, который помнит о дне рождения моей крошки. Она всегда приносит цветы на могилу.” Мать

Вы можете отметить годовщину сами. Зажечь свечу в память о внуке или внучке, или провести этот день в месте, которое имеет для вас особое значение.

Многие родители, а также бабушки и дедушки ощущают грусть, когда другие дети в семье, рожденные в то же время, впервые идут в детский сад, школу или становятся самостоятельными. Взросление живущих детей - неизбежное напоминание о том, что могло бы быть, если бы...

“Смерть внука переворачивает твою жизнь. Эти воспоминания никуда не уходят - но нам этого бы и не хотелось.” Дедушка

Поддержка для вас самих

Важно не забывать о том, что забота и поддержка нужна и вам тоже. Вы тоже переживаете горе и в такой ситуации вам, может быть, трудно поддерживать других, не получая поддержки самому. Если у вас будет возможность выговориться и облегчить душу на стороне, вдали от близких членов семьи - это поможет вам оставаться сильными и, в свою очередь, оказать поддержку людям, переживающим трагедию.

Вы можете поговорить обо всем с другом, многие родители родителей, потерявших детей, обращаются в нашу службу поддержки. Мы можем помочь вам познакомиться с другими людьми, находящимися в похожем положении.

“Я осознала, что это было очень полезно - пообщаться с другими людьми. Мне было полезно пообщаться с кем-то, кто понимал меня и прошел через то же, что и я, и смог восстановиться.” Бабушка

Храните память о внуках

Со временем у вас может возникнуть желание создать что-то еще, чтобы хранить память ваших внуков. Например, вы можете выгравировать его или ее имя на ювелирном украшении или носить украшения с камнем, соответствующим его или ее месяцу рождения.

Если у вас есть сад, вы можете посадить дерево, розу или какой-нибудь другой куст, может быть что-то цветущее или плодоносящее в тот месяц, когда умер ваш внук. Можно посадить небольшое деревце или кустик в горшок, чтобы он всегда мог быть при вас, куда бы вы ни переехали. В округе может быть парк, где бы вы могли посадить дерево или установить мемориальную скамейку в память о внуке или внучке.

В Стаффордшире, у нашего великобританского партнера, Благотворительной организации Sands, есть мемориальный парк. В нем каждый может почтить память умерших детей в тишине и спокойствии.

Сотни родителей, члены их семей и друзья привлекают инвестиции для Sands в память о своих детях. Многие родители создали свои сайты или учредили фонды памяти, посвященные детям, чтобы собрать средства для Sands. Если родители ребенка делают что-то подобное, вы можете тоже принять участие. Вы также можете просто поучаствовать в мероприятиях, посвященных памяти только ваших внуков. Узнать больше о том, что вы можете сделать, вы можете на нашем сайте или связаться с нашим благотворительным фондом “Свет в руках”, мы будем рады помочь.

“Мы все пережили очень трудные времена после того, как наша внучка родилась мертвой. Мы не всегда находили общий язык с ее родителями и, конечно, грусть остается до сих пор. Но я думаю, мы стали сильнее и лучше понимаем друг друга. Она навсегда останется нашей внучкой. Нам всегда будет ее не хватать, и мы всегда будем ею гордиться.” Бабушка

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.