



СветВруках

# Прощание с ребёнком

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



“Во всем мире не найдется слов, чтобы описать то полное опустошение, которое чувствуешь, выходя из роддома с пустыми руками. Без ребенка, которого так хотят держать твои руки. Возвращаясь домой, где у тебя лежит стопка выстиранных и выглаженных детских вещей, стоит детская кроватка и упаковка памперсов для новорожденного... И ты каждый день всматриваешься в эту пустоту... И тебе кажется, что сходишь с ума...”  
Мама

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

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

Если вы уже покинули роддом и читаете этот текст впервые, некоторые разделы могут вам не понадобиться. Надеемся, что остальную часть буклета вы найдете полезной для себя.

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

Если у вас должны вызвать роды, потому что ваш ребёнок умер, возможно, вам будет полезно прочитать буклет «Когда ребёнок погибает во время беременности». Он содержит информацию, которая поможет вам принимать решения, на которые вы имеете право, и описание того, что происходит во время рождения вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок родился мёртвым до 22 недель беременности, очень вероятно, что ваши чувства будут такими же, как и у родителей, у которых ребёнок погиб 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 брошюре.

# Содержание

Что вы можете чувствовать	5
Эмоциональная реакция	5
Физическая реакция на горе	6
Как сообщить родным и друзьям	7
Создать воспоминания	8
Назвать вашего ребёнка	8
Посмотреть и подержать своего ребёнка на руках	8
Помыть и одеть своего ребёнка	9
Фотографии	9
Другие вещи на память	10
Решение о вскрытии	11
Когда вскрытие необходимо	11
Обсуждая посмертное вскрытие	11
Перед посмертным вскрытием	12
Ожидая результаты вскрытия	12
Обсуждая похороны	12
Организация и оплата похорон	13
Выбор вида похорон	13
Сертификаты и регистрация	14
Если ребёнок родился мёртвым до 22 недели беременности	14
Если ребёнок родился мёртвым с массой тела 500 грамм и более (или менее 500 грамм при многоплодных родах) или, если масса при рождении неизвестна, сроком беременности 22 недели и более или длиной тела 25 см и более	14
Если ребёнок родился живым и затем умер	15
Ссылки на актуальные нормативные документы	16
Покидая больницу	17
Забота о вашем базовом здоровье	17

Практические вопросы	17
Больше о горе и скорби	18
Справляясь с вашими чувствами	18
Скорбь и пары	18
Дети	19
Родители	20
Другие люди	20
Права и финансовые выплаты	22
Следующие действия и визиты	26
Послеродовая проверка	26
Визит по вопросам вскрытия	26
В ближайшие недели и месяцы	27
Длительный период	27
Вспоминая вашего ребёнка	29
Со временем	30
Какую помощь может оказать наша организация	31
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	31
Как с нами связаться	32



# Что вы можете чувствовать

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

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

## Эмоциональная реакция

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

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

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

*“Это была моя обязанность – вынашивать нашего сына все 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*

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

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

## Физическая реакция на горе

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

Если ваш ребенок находился в отделении для новорождённых, то вам, возможно, пришлось столкнуться с меняющимися эмоциями в зависимости от того, как его или её состояние изменялось. Вы также, возможно, испытывали стресс во время поездки из дома в отделение и обратно. 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 толкается ногами в животе, другие – слышат плач ребёнка. Вы можете искать вещи, не будучи вполне уверены, что именно вы ищете. Можете чувствовать себя комфортно, свернувшись калачиком или раскачиваясь взад-вперёд от горя. Все эти реакции являются общими и нормальными.

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

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

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

# Как сообщить родным и друзьям

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

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

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

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

Старайтесь не чувствовать, что вы должны ответить на вопросы каждого. Говорите ровно столько, сколько вы сможете, позже можно дать дополнительную информацию о случившемся по телефону или через сообщения. Это даст людям время для подготовки более продуманного ответа.

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

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

# Создать воспоминания

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

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

## Назвать вашего ребёнка

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

Если ребёнок умер задолго до рождения, это может затруднить определение его пола сразу. Это тяжелая ситуация для всех и особенно для родителей. Вы можете действовать несколькими способами: предпочесть подождать, пока пол вашего 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 поддержать вашего ребёнка на руках

Если ваш ребёнок прожил какое-то время, вы, возможно, успели поддержать и обнять его, прежде чем он умер. Если ваш ребенок умер до или во время родов, акушерка или медсестра может спросить, хотите ли вы увидеть, поддержать его.

Некоторые родители находят идею увидеть и поддержать ребенка странной и даже немного пугающей, особенно если они не видели мёртвого человека раньше. Но для многих время, которое они проводят с ребёнком, становится самым драгоценным воспоминанием и опытом, который они ни за что бы ни упустили. Если вы хотите видеть 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 после рождения. 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 неочевидно.

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 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 ни на кого из вас не стоит давить, если вы увидеть ребенка не хотите. Самое главное для каждого человека – определиться, что он 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. Если вы уже дома, то свяжитесь с больницей, где находится ребёнок. Вероятно, персонал сможет организовать для вас встречу с вашим ребёнком. Встреча происходит, как правило, в морге, в специальной комнате для прощаний с родственниками. Имейте в виду, что внешний вид вашего ребёнка будет меняться со временем.

## Помыть и одеть своего ребёнка

В зависимости от размера и состояния вашего ребенка, вы можете самостоятельно помыть и одеть его или её. Также вы можете попросить акушерку или медперсонал сделать это за вас.

Вы можете для вашего ребёнка принести одежду из дома. Если ваш ребёнок очень мал или недоношен, то, возможно, больница сможет предоставить подходящую одежду. Если из-за состояния вашего ребенка становится трудно его одеть, акушерка или медсестра могут обернуть его в крошечное одеяло или что-то подобное.

*«Я причесала его волосы и положила в новый кардиган, 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 попросить акушерку или медсестру сфотографировать вашего ребёнка. Вы также можете сделать свои собственные фотографии. 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 вы можете попросить медперсонал сделать фотографии и передать их вместе с другими вещами ребёнка родственникам в запечатанном конверте, взять его домой и хранить на тот случай, 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 нужно, чтобы сделать все фотографии, которые вы захотите.

Если ваш ребёнок был одним из двойни или тройни, вы можете сделать фотографии младенцев вместе. Это бывает особенно важно, если есть выживший или выжившие близнецы. В будущем, когда они будут достаточно взрослыми, чтобы понять, что у них был близнец или что они были одним из тройни. Эта фотография может оказаться очень ценной.

*“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

В зависимости от стадии беременности вы можете начать собирать разные памятные вещи. Они могут включать в себя, например, изображение с УЗИ, зажим от пуповины, бирку или браслетик с именем, копию диаграммы частоты сердцебиения вашего ребёнка, снятой до или во время родов. Некоторые родители хранят пелёнку, в которую их ребёнок был завернут при рождении, или идентичный набор одежды, которую надевали на ребёнка. Вы также можете попросить акушерку взять отпечатки рук и ног вашего ребенка для вас.

Также вы можете захотеть сохранить другие вещи: фотографии цветов, которые вы получили, стихи, письма соболезнования, электронные письма и всё остальное, что поможет вам помнить вашего ребёнка. Если у вас будут организованы похороны ребёнка, вы можете сохранить фотографии цветов, текст или стихи, которые вы использовали.

# Решение о вскрытии

Вскрытие тела вашего ребёнка и плаценты (последа) может помочь выяснить, почему ваш ребёнок умер. Патологоанатом может также обнаружить проблему, которая влияет на любые будущие беременности. Даже если, как это иногда бывает, патологоанатом не находит точную причину смерти ребёнка, он может исключить некоторые возможные из них. Вскрытия после смерти также могут внести вклад в важные исследования смертности детей, и таким образом помочь предотвратить возможные смерти 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 ребёнка оставили в покое. Одни отказываются от экспертизы по религиозным причинам, другие соглашаются, несмотря на религиозное учение, потому что они должны выяснить, почему их ребёнок умер. Если вы думаете, что хотите сделать вскрытие, но у вас есть вопросы или сомнения, то человек, который обсуждает с вами посмертную экспертизу, должен быть в состоянии ответить на них. 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. Однако некоторые родители меняют свое мнение или думают дольше, так что персонал может спросить вас во второй раз.

## Когда вскрытие необходимо

К сожалению, существуют случаи, когда от посмертного вскрытия невозможно отказаться. Все они прописаны в [Федеральном законе от 21.11.2011 N 323-ФЗ](#).

Вскрытие необходимо в случае рождения мёртвого ребёнка (плод от 22 недель беременности и больше с массой тела более 500 грамм (или менее 500 грамм при многоплодных родах) или, если масса тела ребенка при рождении неизвестна, при длине тела новорожденного 25 см и более, при отсутствии у новорожденного признаков живорождения), либо если ребёнок умер в возрасте до 28 дней жизни включительно.

В остальных случаях можно отказаться от вскрытия по религиозным мотивам.

## Обсуждая посмертное вскрытие

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 согласны на посмертное вскрытие, то ваш ребёнок будет одет или завернут в

одеяло точно так же, как до вскрытия. Обычно вы можете видеть и держать ребёнка снова после вскрытия, если захотите.

Несмотря на то, что его внешний вид 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 со своим ребёнком в последний раз перед вскрытием.

## Перед посмертным вскрытием

Перед посмертным вскрытием некоторые родители одевают ребёнка, укутывают его в специальное одеяло, дают небольшую плюшевую игрушку с собой. Убедитесь, что персонал обеспечит сохранность всех этих атрибутов до возвращения ребёнка.

*“Я так обрадовалась, обнаружив, что она одета в ту же одежду, в которой она была, когда я видела её в последний раз. Так приятно знать, что люди заботились о ней”. Мама*

## Ожидая результаты вскрытия

Вам должна быть назначена встреча для обсуждения результатов вскрытия. Многие родители считают этот период ожидания результатов очень напряженным.

Окончательные результаты, как правило, доступны через 8 - 12 недель, но если необходимо сделать специальные анализы образцов ткани, ожидание занимает больше времени. Независимо от этого похороны можно проводить, как только было завершено основное вскрытие; нет необходимости ждать окончательных результатов.

## Обсуждая похороны

Если ваш ребёнок был мертворождённым после 22 полных недель беременности и его вес был более 500 грамм (или менее 500 грамм при многоплодных родах) или, если масса тела ребенка при рождении неизвестна, при длине тела новорожденного 25 см и более), или родился живым на любой стадии беременности, прожил 7 дней и более, а затем умер, то он может быть официально похоронен или кремирован ([www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)).

Перед этим его рождение и смерть или мертворождение должны быть зарегистрированы в органах записи актов гражданского состояния (органы ЗАГС). Персонал расскажет вам, как зарегистрировать ребёнка. Соответствующая подробная информация изложена ниже в разделе «Сертификаты и регистрация».

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.

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

### **Процедура актуальная для Москвы на 1 января 2017 года.**

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 общую могилу на кладбище.

## **Организация и оплата похорон**

Обычно родители устраивают и платят за похороны своего ребёнка самостоятельно. Большинство похоронных агентств взимают пониженную плату за похороны ребёнка. Сотрудники больницы, возможно, могут дать вам контакты местных похоронных бюро и рассказать, какое из них специализируется на похоронах младенцев.

В качестве альтернативы, вы, ваши родственники или друзья могут позвонить в местное похоронное агентство, чтобы узнать об услугах, которые они предлагают, и их стоимости.

Законом предусмотрены социальные пособия на погребение, подробнее можно прочитать в разделе «Права и финансовые выплаты».

## **Выбор вида похорон**

Какой бы вид похорон вы ни предпочли, выбор всегда за вами. Например, в зависимости от размера и состояния вашего ребенка, вы можете одеть ребенка в тот или иной наряд, или завернуть в специальное одеяло. Вы также можете попросить похоронное агентство положить специальные предметы в гроб вашего ребёнка, такие как: мягкая игрушка, письмо или стихотворение. Некоторые родители оставляют себе второй комплект одинаковой одежды, одеяло, игрушку, письмо или стихотворение на память.

Тем не менее, если вы выбираете кремацию, вы должны спросить директора 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.

# Сертификаты и регистрация

## Когда и надо ли регистрировать?

**Правила актуальные для Москвы на 1 января 2017 года**

## Если ребёнок родился мёртвым 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 ребёнка. Если ребёнок рождается мёртвым до наступления срока, когда развитие плода достигает способности к внеутробной жизни, называется 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 ребёнок родился мёртвым с массой тела 500 грамм и более (или менее 500 грамм при многоплодных родах) или, если масса при рождении неизвестна, сроком беременности 22 недели и более или длиной тела 25 см и более

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))).

Обязанность заявить в органы ЗАГС 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 ребёнок 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). Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.12.2008 N 782н (ред. от 27.12.2011).

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

Медицинское свидетельство о перинатальной смерти выдается на родившихся живыми с массой тела 500 грамм и более (или, если масса при рождении неизвестна, сроком беременности 22 недели и более или длиной тела 25 см и более), включая новорожденных с массой тела менее 500 грамм при сроке беременности 22 недели и более - при многоплодных родах, и умерших в первые 168 часов жизни (7 полных суток жизни).

Медицинское свидетельство о рождении выдается на новорожденных, родившихся живыми при сроке беременности 22 недели и более 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 новорожденного признаков живорождения (дыхание, сердцебиение, пульсация пуповины или произвольные движения мускулатуры независимо от того, перерезана пуповина и отделилась ли плацента).

На 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 после рождения (7 суток).

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

Обязанность заявить в органы ЗАГС о рождении мёртвого ребёнка или 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 рождения мёртвого ребёнка.

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

## Ссылки на актуальные нормативные документы:

1. Федеральный закон от 15.11.1997 N 143-ФЗ «Об актах гражданского состояния».
2. Федеральный закон от 12.01.1996 N 8-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) «О погребении и похоронном деле» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017).
3. Закон г. Москвы от 04.06.1997 N 11 (ред. от 07.05.2014) «О погребении и похоронном деле в городе Москве».
4. Приказ Минздравсоцразвития России от 27.12.2011 N 1687н (ред. от 02.09.2013) «О медицинских критериях рождения, форме документа о рождении и порядке его выдачи».
5. Письмо Минздравсоцразвития РФ от 19.01.2009 N 14-6/10/2-178 «О порядке выдачи и заполнения медицинских свидетельств о рождении и смерти» (вместе с «Рекомендациями по порядку выдачи и заполнения учетной формы N 103/у-08 «Медицинское свидетельство о рождении», утвержденной Приказом Минздравсоцразвития России от 26.12.2008 N 782н (зарегистрирован Минюстом России 30.12.2008 N 13055)», «Рекомендациями по порядку выдачи и заполнения учетной формы N 106/у-08 «Медицинское свидетельство о смерти», утвержденной Приказом Минздравсоцразвития России от 26.12.2008 N 782н (зарегистрирован Минюстом России 30.12.2008 N 13055)», «Рекомендациями по порядку выдачи и заполнения учетной формы N 106-2/у-08 «Медицинское свидетельство о перинатальной смерти», утвержденной Приказом Минздравсоцразвития России от 26.12.2008 N 782н (зарегистрирован Минюстом России 30.12.2008 N 13055)».
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.12.2008 N 782н (ред. от 27.12.2011) «Об утверждении и порядке ведения медицинской документации, удостоверяющей случаи рождения и смерти».
7. Охрана репродуктивного здоровья работников. Основные термины и понятия» (утв. Минздравом РФ 02.10.2003 N 11-8/13-09).
8. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы от 14.10.2016 N 843 «Об утверждении Порядка заполнения, выдачи и учета медицинских свидетельств о смерти, медицинских свидетельств о перинатальной смерти в медицинских организациях государственной системы здравоохранения города Москвы с использованием сервисов «Регистрация фактов смерти в ЕМИАС».



# Покидая больницу

*“Во всём мире не найдётся слов, чтобы описать то полное опустошение, которое чувствуешь, выходя из больницы с пустыми руками ... что чувствуешь, возвращаясь домой в машине с детским автокреслом в багажнике, которое ты не можешь не то что достать, но даже посмотреть на него... что чувствуешь, закрывая дверь красиво украшенной спальни вашего ребёнка и не открывая ее снова месяцами”. Мама*

## Забота о вашем базовом здоровье

Большинство родителей хотят остаться дома, при этом они часто пропускают необходимые осмотры у врачей. Все матери нуждаются в нормальном послеродовом уходе. Им также может понадобиться совет и помощь, например, о том, как справиться с грудным молоком или болезненными ощущениями от швов. Как только вы осознаете, что произошло, вы и ваш партнер будете нуждаться в поддержке и заботе.

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

## Практические вопросы

Возвращаться к повседневной жизни может быть сложно. Многие родители вымотаны. Бывает очень трудно найти энергию и мотивацию, чтобы снова заняться домашней рутинной, 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 отвечать на письма электронной почты, пойти с вами на прогулку или помочь с другими насущными делами, которые вы сами сейчас сделать не в состоянии.

К сожалению, некоторые родители, потерявшие ребёнка, могут продолжать получать почту, связанную с ребёнком, и это может продолжаться в течение нескольких месяцев. Поэтому, если в начале беременности вы подписались на какие-либо детские рассылки, лучше отменить их самостоятельно.

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 и эмоциональным.

В какой-то момент вам, возможно, придётся подумать о возвращении на работу. Вы можете прочитать нашу брошюру «Возвращение на работу после смерти вашего ребенка».

# Больше о горе и скорби

## Справляясь с вашими чувствами

Сначала вы можете почувствовать, 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 освободить свои чувства. Вы можете рассказывать свою историю снова и снова. Вам может помочь следующее: 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 пить слишком много.

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 они несправедливы к своему 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.

## Скорь и пары

Скорбящие пары часто чувствуют себя отрезанными друг от друга. Очень трудно оказывать поддержку и понимание кому-то еще, когда вы сами в ней так нуждаетесь. Из-за того, что скорь приходит волнами, вы и ваш партнёр можете чувствовать по-разному и нуждаться в разных вещах в одно и то же время. Вы также можете по-разному выражать свои эмоции и справляться со своими чувствами.

*«Первые несколько месяцев были самыми сложными. Казалось, что мы разделились, и иногда я задавалась вопросом, сможем ли мы когда-нибудь пройти через это. Но сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это сделало нас крепче как пару». Мама*

Для большинства матерей смерть их ребёнка ощущается как эмоционально, так и физически. Ребёнок, который растёт и движется внутри неё, внезапно исчез. После родов её тело всё ещё реагирует так, как будто у неё есть ребёнок. Матери обычно более склонны к выражению своих чувства, чем отцы. Мама могут плакать и говорить много о том, что произошло, что они чувствуют, и как они справляются с этим.

Отцы также могут плакать и говорить о своих чувствах, но некоторым из них может быть неудобно часто и открыто выражать свои эмоций. Они могут чувствовать себя

беспомощными, не зная, что сказать, или чувствовать давление от того, что нужно выразить больше эмоций, чем они в состоянии. Некоторые отцы говорят, что бывают случаи, когда они просто хотят, «выключиться», «закрыться», или уйти на некоторое время.

Одни отцы говорят, что они заморозили свои чувства на некоторое время и переживали всё, сосредоточив внимание на поддержке матери и планировании будущего. Другие мужчины решают, что они будут сильными и просто продолжат жить. Как правило, отцам бывает нужно вернуться к работе вскоре после смерти своего ребёнка, и это тоже может дать повод некоторым папам игнорировать своё горе и сосредоточиться на «приспособлении к жизни». Для получения дополнительной информации почитайте нашу брошюру «Главное для пап».

*«По правде говоря, я думаю, что мы, возможно, отдалились немного друг от друга. Я не думаю, что мы правильно обсуждали наши чувства. Может быть, это просто наша неспособность делиться чувствами, или просто я закрыл эту главу жизни. Я просто хочу смириться со случившимся и жить дальше». Папа*

Часто друзья и знакомые, а также специалисты в области здравоохранения гораздо больше заботятся о матери, чем о её партнере, который может чувствовать себя обделённым.

Различия в выражении своего горя и противоречащие ожидания могут легко привести к недоразумениям, обидам, гневу и спорам. Особенно тяготит, когда пары считают, что они должны быть близки и поддерживать друг друга, а это не получается.

Такие трудности могут влиять на все аспекты отношений супружеской пары, в том числе и на сексуальную жизнь. В то время как секс может быть источником комфорта и уюта для одного партнёра, второй партнёр не может даже рассмотреть эту идею, особенно вскоре после смерти ребёнка.

Очень важно попытаться быть максимально терпеливыми и вежливыми друг с другом. Попробуйте говорить о своих чувствах и действительно слушать своего партнёра, даже если это сложно. Помните, что мужчины и женщины часто скорбят по-разному. Попробуйте принять то, о чём ваш партнер говорит и что он чувствует: каждый справляется и реагирует по-своему.

Может быть очень полезным для каждого из вас получить поддержку от других людей, чтобы вам не пришлось полностью полагаться друг на друга.

## Дети

Дети могут быть глубоко задеты, когда младенец умирает. Малыши и дети младшего возраста быстро замечают изменения в близких людях, даже если они слишком малы, чтобы понять, что именно произошло. Это может заставить некоторых детей чувствовать тревогу и неуверенность. Возможно, они будут вести себя плохо, что очень тяжело выносить родителям, которые переживают горе.

Родителям детей старшего возраста нужно решить, как говорить с ними о смерти ребёнка, насколько вовлекать его, и должны ли они присутствовать на похоронах.

Родителям, у которых есть другие дети, может быть полезным прочитать брошюру «Как поддержать ребёнка в семье погибшего малыша».

## Родители

Бабушки и дедушки тоже горюют, когда умирает долгожданный внук или внучка. Также очень болезненно для них видеть своего ребёнка и его партнёра такими несчастными, чувствуя себя беспомощными. Им может быть полезно прочитать брошюру «Информация и поддержка для бабушек и дедушек».

Некоторые бабушки и дедушки могут также вспомнить об их собственных потерях детей. Возможно, они раньше никогда не говорили об этом и вряд ли своевременно получили хорошую заботу и поддержку.

## Другие люди

Члены семьи и друзья, вероятно, будут в шоке от известия о смерти вашего ребёнка и не будут знать, что сказать или сделать. Вам также может быть трудно выразить, насколько вы подавлены и опустошены. Иногда у родителей находится один или несколько друзей или членов семьи, которые действительно слушают и с кем они чувствуют, что могут поплакать, не вызывая неудобства или расстройства.

*“Мой лучший друг Джон... дал мне то, что я могу описать лишь как своего рода объятия сына с отцом. Я буду в вечном долгу перед ним. В тот момент он не мог избавить меня от скорби, но он словно забрал часть моей боли в тот момент, когда я больше не мог выносить её сам”. Папа*

Тем не менее, большинство людей просто не понимают последствия смерти ребёнка. Некоторые из них могут беспокоиться, что упоминание о вашем ребёнке расстроит вас. Они могут попытаться говорить о других вещах или могут избегать вас вообще. Некоторые друзья и знакомые могут даже перейти на другую сторону дороги, чтобы не разговаривать о случившемся.

Некоторые люди, пытаясь утешить вас, могут говорить вещи, которые могут ранить, такие как: «Это было, вероятно, к лучшему» или «По крайней мере, у вас могут быть ещё дети». В результате вы можете чувствовать себя отрезанным даже от людей, которые раньше были ближе всего к вам и от кого вы ожидали наибольшей поддержки. Это может быть слишком тяжело.

Многие родители в этой ситуации считают, что они должны рассказать своим друзьям и семьям, чего они хотят от них. Например, вы можете сказать, когда вы хотите поговорить или когда вы этого не хотите, когда вы хотите, чтобы кто-то пришёл и

посидел с вами, а когда не хотите, хотите ли вы, чтобы кто-то приготовил еду, принёс её и ушел, или когда нужно сделать покупки.

Возможно, самое главное, что вам необходимо сказать друзьям и семье – это то, что вам нужно, чтобы они просто слушали вас, не давая никаких советов и не отвечая. Большинству людей очень важно знать, как именно они могут вам помочь.

Особенно трудно, если у вас есть близкие друзья, члены семьи или знакомые, которые ждут ребёнка. Возможно, вы знаете несколько пар, чьи дети должны были родиться примерно в то же время, что и ваш ребёнок, особенно если вы посещали курсы подготовки к родам. Старайтесь не чувствовать себя виноватыми, если вы не хотите видеть их или отвечать на их звонки или сообщения.

Некоторые члены семьи и друзья могут перестать общаться с вами. Это естественно чувствовать боль или гнев из-за этого, но почти наверняка они просто не знают, что сказать. Может быть, до смерти вашего ребёнка, вы тоже не знали бы, что сказать или сделать в таком случае. Членам семьи и друзьям может быть полезно прочитать брошюру «Для семьи и друзей: как вы можете помочь».

Многие родители считают, что им станет легче, если поговорить с другими людьми, пережившими подобный опыт. Некоторые связываются с нашей горячей линией вскоре после смерти их ребёнка, другие же ждут несколько недель или месяцев. Многие связываются с другими родителями через интернет-форумы. Большинство родителей говорят, что неоценима та поддержка, которую они получают, когда могут рассказать, что они чувствуют, и быть при этом полностью принятыми и понятыми. Это помогает им чувствовать себя не так одиноко.

# Права и финансовые выплаты

Следующая информация верна по состоянию на 1 января 2017 года.

## На что вы имеете право?

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

## Финансовые выплаты

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 неожиданным финансовым напряжением. Поэтому важно знать обо всех выплатах, на которые вы имеете право.

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

К сожалению, вы не имеете права на выплаты по рождению ребенка (Единовременное пособие при рождении ребенка), если у вас родился мертвый ребенок. Но у вас всё же есть некоторые права.

### Матери имеют право на:

- Отпуск по болезни необходимый для восстановления, установленный вашим лечащим врачом.
- 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 в связи с рождением/смертью ребёнка, сроком до 5 дней календарных дней. Работодатель на основании письменного заявления работника обязан предоставлять отпуск без сохранения заработной платы на срок до пяти календарных дней, в частности, в случаях рождения ребенка, смерти близких родственников. Если работник обратился к работодателю с соответствующим заявлением, работодатель обязан предоставить отпуск без сохранения заработной платы по каждому случаю отдельно: в связи с рождением ребенка и в связи со смертью этого же ребенка.
- Отпуск по семейным обстоятельствам. Ваш работодатель может дать вам дополнительный отпуск по семейным обстоятельствам, но возможность его

предоставления зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.

#### **Отцы имеют право на:**

- Неоплачиваемый отпуск в связи с рождением/смертью ребёнка, сроком до 5 календарных дней за каждый отдельный случай.
- Отпуск по семейным обстоятельствам. Возможность его предоставления 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 86 календарных дней.
- Пособие на погребение: Размер и порядок выплаты предоставлены ниже.

#### **Отцы имеют право на:**

- Неоплачиваемый отпуск, в связи с рождением/смертью ребёнка, сроком до 5 календарных дней за каждый отдельный случай.
- Отпуск по семейным обстоятельствам. Возможность его предоставления зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.

### **Если ваш ребёнок родился мёртвым после 30 недели беременности или живым, а затем умер**

#### **Матери имеют право:**

- 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, утвержденной Минюстом № 1305 от 14.05.97 г.) листок нетрудоспособности выдается дополнительно на 16 календарных дней лечебно-профилактическим учреждением, 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.
- Пособие на рождение ребенка. Если родился живым после 30 недели и умер, См. выше раздел «Сертификаты и регистрация».

#### **Отцы имеют право на:**

- Неоплачиваемый отпуск, в связи с рождением/смертью ребёнка, сроком до 5 календарных дней за каждый отелый случай.
- Отпуск по семейным обстоятельствам. Возможность его предоставления зависит от вашего трудового договора и политики вашего 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. В 2017 году размер пособия может составлять не более 5562,25 руб. В случае рождения мертвого ребенка выплата социального пособия на погребение может производиться только 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 ([www.consultant.ru](http://www.consultant.ru))

Пособие на погребение можно также получить путем обращения к работодателю. Выплата такой суммы в день обращения на основании справки о смерти будет производиться 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 ребенка.

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

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 2017 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.

## Как получить и оформить бесплатное место на кладбище

Каждому гражданину Российской Федерации после смерти гарантируется захоронение на бесплатно предоставленном участке земли. В каждом регионе России свой порядок получения места на кладбище. Так, в Москве гарантируется бесплатное предоставление участка земли для погребения только на открытых кладбищах столицы, к которым на настоящий момент относятся: Перепечинском, Ново-Богородском, Алабушевском.

Для захоронения необходимо получить гербовое свидетельство о 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 Перепечинском кладбище ограничен стоимостью копки могилы.

## Материнский капитал

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Согласно Федеральному закону «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» право на дополнительные меры государственной поддержки возникает в следующих случаях:

- если на малыша выдавалось свидетельство о рождении и в семье есть еще дети, его мама имеет право на материнский капитал на общих основаниях.
- если вы снова стали родителями после смерти первенца, вы также имеете право на получение материнского капитала.

К сожалению, получение материнского капитала невозможно, если ваш ребенок родился мертвым, независимо от срока беременности, на котором это произошло. Основанием для возникновения права на дополнительные меры государственной поддержки является рождение двух и более детей живыми. Подробнее узнать, когда выдается свидетельство о рождении, вы можете узнать в разделе «Сертификация и регистрация» (Определение Конституционного Суда РФ от 09.11.2010 N 1439-О-О) ([www.legalacts.ru](http://www.legalacts.ru)).

# Следующие действия и визиты

## Послеродовая проверка

Очень важно помнить, что всем матерям нужно пройти послеродовой осмотр через 6 недель после родов. Это можно сделать в поликлинике или в больнице.

Основная цель такого осмотра – проверить физическое восстановление матери после родов. Пары могут пойти вместе, так как это дополнительная возможность поговорить о своем ребёнке и о том, как вы и ваша семья справляются с ситуацией.

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.

## Визит по вопросам вскрытия

Ваша встреча с врачом для обсуждения результатов вскрытия, как правило, проходит в больнице. Для некоторых родителей очень трудно вернуться к тому месту, где умер их ребёнок. Но важно, чтобы у вас была возможность обсудить результаты с консультантом, который занимался вашим ребёнком.

Если ваш ребёнок родился мёртвым или умер в родильном отделении, вы, вероятно, встретитесь с вашим врачом или акушеркой.

Если ваш ребёнок умер в отделении для новорождённых, вы, вероятно, увидите неонатолога, который смотрел за вашим ребёнком.

Часто родители многого ждут от результатов вскрытия и надеются, что они объяснят причину смерти их ребёнка. Но, к сожалению, иногда врачи не могут найти чёткий ответ о причинах смерти.

Полезно составить список вопросов перед визитом к врачу. Если вы рассматриваете возможность забеременеть снова, вы можете спросить о наличии или отсутствии каких-либо последствий для будущей беременности и о способах снижения рисков.

## В ближайшие недели и месяцы

После похорон и результатов вскрытия вы можете чувствовать себя подавлено и опустошённо. Многие родители думают, что они никогда не будут снова чувствовать себя хорошо. Родители ощущают давление со стороны окружающих, которые как бы заставляют их «пережить» 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 функционировать, 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, как основе горя, когда на самом деле они могут страдать от посттравматического стрессового расстройства. Если примерно через шесть месяцев вам всё ещё очень трудно управлять повседневной жизнью или работать, стоит обратиться за профессиональной помощью.

### Длительный период

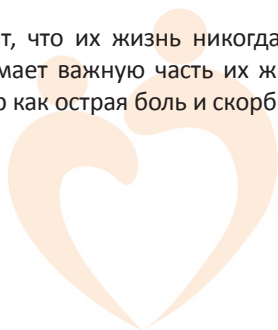
Часто родители испытывают новую волну горя даже по прошествии длительного времени после смерти ребёнка. Такая волна может появиться совершенно неожиданно и быть вызвана происходящими событиями и датами: например, предположительная дата рождения вашего ребёнка, дата его смерти, День матери, День отца, семейные праздники.

Бывает полезно предвидеть такие даты, как годовщины смерти вашего ребёнка, когда вы можете почувствовать новые волны горя. Подумайте о том, чтобы освободить неделю вокруг годовщины, возьмите выходной день на работе или освободите себя от обычной рутины. Вы могли бы сделать что-то особенное и необычное, что дает вам силы, чтобы вспомнить произошедшее, возможно, вместе с вашим партнёром или другом.

Многие родители чувствуют печаль, когда другие дети, которые родились примерно в то же самое время, когда должен был родиться их ребёнок, начинают ходить в детский сад или начальную школу, или становятся независимыми. Для родителей близнецов, один из которых умер, такие периоды протекают особенно остро: развитие живого ребёнка является неизбежным напоминанием о том, что могло бы быть.

*“Боль всё ещё глубоко внутри, периодически всплывает, но каким-то образом снова проходит. Я всё ещё плачу, но некоторые дни бывают лучше, чем другие. Смотря на всех матерей, проходящих мимо с детьми её возраста, и, представляя, как бы она выглядела, я всегда начинаю плакать, так что мне приходится отворачиваться». Мама*

Многие родители говорят, что их жизнь никогда не станет прежней после смерти ребёнка. Он всегда занимает важную часть их жизни, но они, тем не менее, могут нормально жить, с тех пор как острая боль и скорбь первых дней стихли.



СВЕТВРУКАХ

# Вспоминая вашего ребёнка

Со временем вы можете придумать дополнительные напоминания о вашем ребёнке. Например, вы можете сделать украшение с его именем, отпечатком ручки или ножки. Кроме того, можно вписать имя вашего ребёнка на каком-то объекте или на скульптуре.

Если у вас есть сад, вы можете посадить дерево или цветы или любое другое растение, которое, возможно, цветёт или плодоносит в примерные даты смерти вашего ребенка. Растение можно посадить и в горшке, так его всегда можно будет взять с собой в случае переезда.

Ниже перечислены несколько примеров того, что сделали родители, чтобы помнить о своём ребёнке:

- засушили цветы с похорон;
- выбрали специальный держатель для свечи и зажигают свечу для своего ребёнка на семейных праздниках;
- купили или сделали особый орнамент или рисунок;
- по фото ребенка создали картину;
- назвали его именем звезду;
- вышили или связали имя ребенка;
- создали альбом;
- сделали ювелирные украшения;
- сделали татуировки;
- нашли образ, напоминающий о ребёнке, среди икон или религиозных принадлежностей.

## Со временем

- Будьте нежны с самими собой и дайте себе 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 по-другому, нежели 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.

Мы надеемся, информация представленная в брошюре будет вам полезна.

СВЕТВРУКАХ

# 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](http://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](http://www.lightinhands.ru)

[www.светвруках.рф](http://www.светвруках.рф)

Наш номер телефона: +7 (925) 337-94-95

Наша электронная почта: [help@lightinhands.ru](mailto: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.