

kruche życie

broszura dla rodziców i rodzin,
którzy stracili dziecko
w wyniku śmierci okołoporodowej.



Irish Stillbirth & Neonatal Death Society



Druk 1984
Korekta 1997
Druk 2003
Korekta 2003
Korekta 2007

Prawa autorskie ISANDS oraz indywidualni dawcy 2007.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się reprodukcji jakiegokolwiek części tej publikacji, w jakikolwiek formie i w jakikolwiek sposób, bez uprzedniej zgody wydawcy.

ISANDS 2007

Podziękowania

ISANDS pragnie podziękować rodzicom, którzy zgodzili się podzielić swoimi doświadczeniami, i bez których wydanie tej publikacji byłoby niemożliwe.

Zapewniamy również, iż niniejsze wydanie podtrzymuje wysoki standard poprzedniej edycji, obejmując jednocześnie zmiany, jakie nastąpiły w przeciągu ostatnich 20 lat.

Jesteśmy wdzięczni specjalistom różnych dziedzin oraz członkom ISANDS, którzy przeczytali treść tej publikacji, za ich cenny wkład. Dziękujemy również za pomoc finansową ze strony Ministerstwa ds. Zdrowia i Dzieci, która umożliwiła ukazanie się tej publikacji w druku.

Na koniec, chcielibyśmy złożyć hołd dzieciom, których krótkie życie inspirowało nas w wysiłkach dokonania korekty treści publikacji.

KRUCHE ŻYCIE

Broszura dla rodziców i rodzin,
którzy stracili dziecko
w wyniku śmierci okołoporodowej.



Broszura poświęcona pamięci wszystkich dzieci, które zmarły przed, po lub w trakcie porodu.



PRZEDMOWA

Każdego roku w Irlandii około 500 dzieci umiera w wyniku śmierci okołoporodowej. Opłakiwane są one przez liczną grupę rodziców, braci, sióstr, dziadków i przyjaciół. W ostatnich latach znacznie wzrosła świadomość tragedii, jaka wiąże się ze śmiercią noworodka. Znacznie poprawiła się opieka, jaką szpitale oferują rodzinom przez nią dotkniętym.

Staliśmy się bardziej świadomi, że każdy człowiek inaczej przeżywa stratę bliskiej osoby. Nadal pojawiają się jednak problemy. Rodzice z trudem radzą sobie ze zrozumieniem śmierci swojego dziecka. Umiera bowiem nie tylko ich dziecko dziś, ale umiera jednocześnie ich przyszłe dziecko. Wielu z nas czuje się niekomfortowo widząc płaczących rodziców. Nie wiemy, jak wytłumaczyć dzieciom śmierć ich brata lub siostry. Jedno z rodziców powiedziało ostatnio „Chcę mówić i mówić o moim dziecku, ale nikt nie chce słuchać”.

Ta broszura ma na celu niesienie pomocy nie tylko rodzinom opłakującym nowonarodzone dzieci, ale również wszystkim tym, którzy mają kontakt z taką rodziną. Pomaga ona w zrozumieniu, iż śmierć nowonarodzonego dziecka jest wielką tragedią, że czas żałoby trzeba przeżyć, że ten czas nie jest ściśle ograniczony, i że każdy przeżywa go inaczej.

Kevin Connolly
Specjalista Pediatrii
Szpital Portiuncula
Ballinasloe
Co. Galway



Broszura ta została napisana oraz wydana przez Irish Stillbirth and Neonatal Death Society (ISANDS). ISANDS jest grupą wsparcia składającą się z wolontariuszy. Jej członkowie to rodzice, którzy przeżyli śmierć swojego nowonarodzonego dziecka i pragną nieść pomoc innym rodzicom, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji. Jej powstanie jest wynikiem dzielenia się rodziców ich doświadczeniami po stracie dziecka. Wiedza, jaką uzyskali w przebiegu tych doświadczeń, pomogła w stworzeniu tej publikacji, aby pomóc rodzicom oraz rodzinom w praktyczny sposób w nadchodzących dniach, tygodniach i miesiącach.

Publikacja ta rozprowadzana jest głównie poprzez szpitale wśród rodziców, którzy dowiedzieli się o tym, że ich dziecko zmarło przed urodzeniem lub ma nikłe szanse na przeżycie po urodzeniu. Bardzo często moment, w którym rodzice otrzymują kopię tej broszury, nadal są w stanie szoku i cała sytuacja może im się wydawać nierealna, ale ważne jest, aby jak najszybciej otrzymać informacje.

ISANDS zostało założone w roku 1983. Od tego czasu nadal wnosi wkład w lepsze zrozumienie oraz poprawę opieki i wsparcia, jaką otrzymują rodzice po śmierci nowonarodzonych dzieci. Dysponujemy grupą wsparcia, która niesie pomoc rodzicom przez telefon oraz w formie spotkań organizowanych w Dublinie oraz innych rejonach kraju.

Dwa razy do roku wydajemy biuletyn zawierający historie oraz wiersze napisane przez rodziców i rodziny opłakujące zmarłe dzieci. Organizujemy coroczną mszę, dając szansę rodzicom i rodzinom na spotkanie w celu upamiętnienia utraconych dzieci.

Organizujemy również seminaria i konferencje dla specjalistów, których zapraszamy do dawania odczytów. Kierowane są one do tych, którzy w pracy spotykają się z osobami dotkniętymi tym problemem.

Jednym z początkowych celów grupy było stworzenie Rejestru Martwych Urodzeń w Irlandii śladem innych krajów europejskich. Po latach starań, ISANDS udało się to osiągnąć w 1994, a w 1995 zostało to prawnie usankcjonowane.

Broszura ta ukazała się po raz pierwszy w 1984. W tamtym czasie świadomość potrzeb rodziców oraz rodzin dotkniętych śmiercią nowonarodzonych dzieci była niewielka. Publikacja ta okazała się cennym źródłem informacji oraz wsparciem dla licznej grupy rodziców i rodzin, a także osób, które miały z nimi styczność poprzez swoją pracę. Nastąpiło od tego czasu wiele zmian; są one uwieńczeniem nie tylko wysiłków ze strony ISANDS, ale również tych, którzy te zmiany umożliwili.

(National Executive of ISANDS, 2007)

Część 1

DO RODZICÓW	8
ZŁE WIEŚCI	9
Poronienie	9
Wady wrodzone	9
Martwe urodzenie	9
Śmierć okołoporodowa	10
Oddział intensywnej terapii	10
Ciąża mnoga	12
POBYT W SZPITALU	14
Fizyczny kontakt z dzieckiem	14
Nadanie dziecku imienia	15
Rodzina	16
Jak powiedzieć dzieciom	16
Włączenie dzieci	16
Rola ojca	16
Samotni rodzice	17
Pamiętki	19
Rejestracja martwego urodzenia	19
Sekcja zwłok	20
SPRAWY RELIGIJNE I DUCHOWE	22
Chrzest	22
Organizacja pochówku	22
MATKI: FIZYCZNE SYMPTOMY PO PORODZIE	24
Wizyta lekarska po porodzie	24

Część 2

CIERPIENIE	27
Emocje	27
Fizyczne oznaki cierpienia	28
ŻAŁOBA I RODZINA	29
DZIECI I ŻAŁOBA	29
Dziadkowie	30
DOM, PRZYJACIELE W NADCHODZĄCYM CZASIE	31
Rocznice/Wyjątkowe okazje	31
Okazje rodzinne	32
PRZEŻYWANIE SMUTKU RAZEM	33
Rozmowa	33
Dbanie o siebie	33
Relacje intymne	33
DECYZJA O KOLEJNEJ CIĄŻY	35
Kolejna ciąża	35
Brak kolejnej ciąży	35
POMOCNE FAKTY, O KTÓRYCH WARTO PAMIĘTAĆ	36
GDZIE SZUKAĆ POMOCY	37
PUBLIKACJE ISANDS	38
LITERATURA	40
MODLITWA W INTENCJI DZIECKA	41
APLIKACJA CZŁONKOWSKA ISANDS	46

Część 1





Każdy doświadcza smutku, kiedy umiera bliska mu osoba. Przeżywanie smutku to proces, przez który osoba musi przejść w celu poradzenia sobie z faktem śmierci. Spędziliście miesiące czasu, tworząc więź z waszym nienarodzonym dzieckiem, a teraz wasze plany na przyszłość nie zostaną spełnione.

Nic nie jest w stanie zniwelować poczucia bólu i krzywdy – nic, co ktoś może powiedzieć tego nie sprawi. Chcielibyśmy się z wami podzielić tym, czego nauczyliśmy od innych rodziców; jak się czuli emocjonalnie i fizycznie, jak radzili sobie w praktycznych sytuacjach oraz co pomogło im przetrwać.

Będziecie musieli się zmagać z wieloma uczuciami, których wcześniej prawdopodobnie nie przeżywaliście. Będziecie musieli podejmować decyzje związane z nadaniem dziecku imienia, organizacją pochówku, itd. Ważne jest, aby się nie spieszyć; wasze decyzje muszą być świadome.

Czas spędzony z dzieckiem jest krótki, a pamięć o nim nosić będziecie przez całe wasze życie. Mamy nadzieję, iż niniejsza broszura pomoże wam w jak najlepszym wykorzystaniu tego czasu.

Niniejsza broszura została napisana, aby pomóc wam w dniu dzisiejszym oraz w nadchodzących tygodniach. Przeczytanie jej za jednym razem może sprawić wam trudność. Polecamy, abyście tym razem przeczytali tylko te partie, które są wam potrzebne. Pozostałe mogą znaleźć zastosowanie w późniejszym czasie.

Rodzice, którzy dowiadują się o śmierci swojego dziecka, czują, że nadzieje, plany oraz marzenia, jakie w nim pokładali zostały utracone. Ważnym jest, aby pamiętać, że wasze dziecko zawsze będzie częścią waszej rodziny, nawet jeśli te plany i marzenia nie mogą się spełnić. To nadal będzie wasza córka lub syn i nic tego nigdy nie zmieni.



Nic nie może przygotować rodziców przed nadejściem wiadomości, iż ich dziecko zmarło lub umrze krótko po porodzie. Wszystkie plany oraz przygotowania związane z przyjściem na świat dziecka legną w gruzach wraz z nadejściem złych wieści. Mogą się one wiązać w uczuciu strachu, gniewu, frustracji lub szoku. Często jest uczucie emocjonalnego paraliżu, kiedy w głowie kłębią się setki pytań, z których główne to zwyczajnie „DLACZEGO?”.

Istnieje wiele powodów, dlaczego dziecko umiera przed lub na krótko po porodzie. Płód może być niezdolny do życia poza łonem matki, może cierpieć na wady wrodzone powodujące śmierć przed lub po porodzie, lub z powodu innych komplikacji takich jak rzucawka porodowa lub niedotlenienie.

PORONIENIE

Śmierć płodu na którymkolwiek etapie ciąży może być prawdziwą stratą dla rodziców. Rodzice włączają nienarodzone dziecko w przyszłe plany życiowe od samego początku trwania ciąży. Rodzice tracą to cenne życie, bez względu na to czy poronienie nastąpiło we wczesnym czy późnym etapie ciąży. Niniejsza broszura została napisana głównie z myślą o rodzicach, którzy utracili dziecko w trakcie lub na krótko po porodzie. Niemniej jednak, osoby, które doświadczyły poronienia, nawet jeśli zobaczenie dziecka nie było możliwe, mogą się zidentyfikować z treścią znacznej części tej broszury.

WADY WRODZONE

Być może zostało wam powiedziane, iż wasze dziecko cierpi na poważną wadę wrodzoną. Zespoły takie jak anencephalia, rozszczepienie kręgosłupa, wodogłowie, zespół Pottera i Edwarda Whympera oraz pewne choroby serca mogą być wykryte przez ultrasonograf. Dodatkowe informacje na temat choroby dziecka mogą się okazać pomocne w przygotowaniu na to, czego można się spodziewać. Jest zupełnie normalnym, iż rodzic, który dowiaduje się o tym, czuje się zupełnie zszokowany. Poczucie smutku z powodu utraty dziecka może się rozpocząć wcześniej, pomimo faktu, iż dziecko jest nadal żywe. Należy rozważyć decyzje o przekazaniu złych wieści rodzinie i przyjaciołom oraz przygotowaniu się do porodu oraz śmierci dziecka. Matka może potrzebować szczególnego wsparcia podczas trwania ciąży. Wielu rodziców przyznaje, iż zaznajomienie się z różnymi możliwościami wyboru oraz odpowiednie planowanie pozwoliło im spędzić jak najwięcej czasu z nowonarodzonym dzieckiem.

MARTWE URODZENIE – JEŚLI TWOJE DZIECKO UMIERA PRZED PORODEM

Rodzice dowiadują się czasem o śmierci dziecka w wyniku rutynowego badania USG. Być może martwiliście się i mieliście nadzieję, iż badanie potwierdzi prawidłowy rozwój płodu. Bardzo często złe wieści poznać można po minie personelu medycznego, zanim cokolwiek zostanie powiedziane. Wiadomość, że puls dziecka jest niewykrywalny jest oznaką tego, czego rodzice boją się najbardziej. Bardzo trudno jest zaakceptować fakt, iż syn lub córka, której się spodziewaliście, dziecko, które już znacie, które żyło w łonie matki, nagle zmarło.

Twoją pierwszą reakcją może być chęć jak najszybszego urodzenia. Sprawy momentu oraz sposobu urodzenia należy przedyskutować z lekarzem. Najbezpieczniejszym wyjściem jest poczekanie aż poród rozpocznie się w sposób naturalny oraz poproszenie lekarza o wyjaśnienie powodów takiego rozwiązania. To może być dla matki trudny czas. Może on być jednakże szansą na przygotowanie się na nadejście dziecka.

Powrót do domu ze szpitala ze świadomością tego, że dziecko nie żyje, a ty nadal musisz je urodzić, może być przerażający. Możliwe, że w sensie fizycznym nie czujesz się ani nie wyglądasz inaczej i może być ci trudno zaakceptować fakt, iż wynik badania jest prawidłowy. Może ci brakować poprzedniego uczucia kopania ze strony dziecka, ale wciąż możesz odczuwać pewne ruchy, które mogą być mylące.

Jeśli w twojej rodzinie są jeszcze inne dzieci, postaraj się im wyjaśnić to, co się stało. Najlepiej powiedzieć również rodzinie i bliskim o zaistniałej sytuacji. Może się ona wiązać z poczuciem smutku i wyobcowania,

chęcią rozmowy z kimś bliskim, lub chęcią pozostania samemu. Rozmowa z kimś, kto przeżył podobną sytuację, może bardzo pomóc. Możesz skontaktować się ISANDS. Numer telefonu znajdziesz na końcu broszury.

Czasem zdarza się, że dopiero w czasie samego porodu okazuje się, że dziecko jest martwe. Pomimo nowoczesnego sprzętu oraz nadzoru personelu szpitalnego, nadal zdarzają się przypadki, kiedy dziecko umiera tuż przed lub w trakcie porodu.

Fakt narodzin oraz śmierci dziecka w tym samym czasie może być bardzo mylący. Pojawiają się naturalne pytania, tj. „Jak będzie wyglądać moje dziecko?”, strach spowodowany niewiedzą o tym, czego można się spodziewać. Nie należy się bać wyrażania strachu. Po narodzinach dziecka, możesz poprosić jedną z pielęgniarek, aby opisała, jak wygląda dziecko. Możesz zechcieć zobaczyć najpierw jego zdjęcie. Kiedy zobaczysz dziecko po raz pierwszy, będziesz wiedzieć, że urodziłaś syna lub córkę. Będziesz w stanie przekonać się jak wygląda; możliwe, że odczujesz nawet radość z powodu urodzenia.

Czas, jaki możesz spędzić z dzieckiem po urodzeniu jest bardzo cenny. Przytulaj je tak długo, jak chcesz i przyjrzyj się każdemu szczegółowi. Choć może się to wydawać zbyt dużą ingerencją, miło jest mieć zdjęcia zrobione dziecku zaraz po urodzeniu. To jest twoje dziecko, dziecko którego nikt nigdy nie zastąpi, dziecko które zawsze będziesz nosić w sercu.

Broszura wydana przez ISANDS „Precious life – Precious Pictures (cenne życie – cenne zdjęcia)” (dołączona do pakietu ISANDS) może ci pomóc w upamiętnieniu twojego dziecka.

ŚMIERĆ OKOŁOPORODOWA – KIEDY DZIECKO UMIERA PO URODZENIU

Jest nam ciężko pogodzić się z faktem, że pomimo zaawansowanej technologii i wiedzy medycznej, dzieci rodzą się czasami z chorobami, na które medycyna nie zna ratunku. Choroba dziecka może zostać zdiagnozowana w wyniku badań kontrolnych w czasie ciąży, lub zaraz po porodzie. Czasami wszystko może się wydawać w porządku i możesz zacząć świętować narodzenie dziecka, aby później dowiedzieć się, że twoje dziecko nie przeżyje.

Śmierć dziecka w pierwszych godzinach po porodzie

Niektóre dzieci żyją zaledwie kilka minut lub godzin po porodzie, co skraca do minimum czas, jaki możesz dzielić ze swoim dzieckiem. Nic nie może cię przygotować na fakt narodzin i śmierci dziecka w przeciągu tak krótkiego czasu. Brak nadziei, szok i odrętwienie przytłacza to, co słyszysz i czujesz. Nawet, jeśli nie masz szansy opiekować się dzidziusiem w trakcie jego krótkiego życia, czas przed jego pochówkiem stwarza możliwość dla całej rodziny, aby stworzyć wyjątkowe wspomnienia, które przetrwają na zawsze.

ODZIAŁ INTENSYWNEJ TERAPII

Ciężko chore dzieci przenoszone są szybko na oddział intensywnej terapii, pozostawiając rodzicom tylko krótką chwilę na spędzenie z nim. Personel w takich sytuacjach robi często fotografię dziecka, którą udostępnia się rodzicom.

Lekarze i pielęgniarki mogą służyć informacją o stanie dziecka oraz wyjaśnić szczegóły dotyczące jego schorzenia. Przygotują was na to, czego możecie się spodziewać przy pierwszej wizycie na oddziale; powiedzą wam jak wygląda dziecko, czy jest podłączone do monitora lub respiratora, jak przebiega leczenie.

Może się pojawić konieczność jego przeniesienia do szpitala dziecięcego lub na specjalny oddział celem wykonania badań, zabiegów lub operacji. Rozłąka z dzieckiem może być bardzo przygnębiająca. Rodzice mogą się czuć wyobcowani i bezradni, wiedząc o ciężkim stanie swojego dziecka.

Wizyta na oddziale dziecięcym może się wiązać z dużym stresem i uczuciem dyskomfortu. Jest tam bardzo ciepło i możesz się czuć osłabiona. Personel wyjaśni ci funkcje całego oprzyrządowania, co może zniwelować twój lęk. Być może nie będziesz mogła od razu wziąć dziecka na ręce, ale przynajmniej je dotknąć i nawiązać kontakt głosowy. Jeśli jest to możliwe, personel pozwoli ci trzymać dziecko oraz pomagać w opiece nad nim. Możesz odczuwać lęk przy obchodzeniu się z dzieckiem i zdecydować, że lepiej jest to zostawić profesjonalistom. Jest to normalna reakcja. Niemniej jednak pomoc w opiece nad dzieckiem, może być cennym wspomnieniem na przyszłość.

Zdarza się, że jedno z rodziców pragnie przez cały czas przebywać z dzieckiem na oddziale, podczas gdy drugie jest niechętnie wobec kontaktu z nim. Obie reakcje są jak najbardziej normalne, ale to może być jedyna szansa na stworzenie wspomnień rodzinnych z dzieckiem, kiedy jest ono jeszcze z wami. Wielu rodziców obawia się reakcji pozostałych dzieci po zobaczeniu się z ich bratem lub siostrą na oddziale intensywnej terapii. Większość dzieci reaguje na takie otoczenie z mniejszym strachem niż dorośli. Personel pomoże ci w wyjaśnieniu dzieciom kwestii choroby ich rodzeństwa i będzie w stanie odpowiedzieć na ich pytania. Włączenie dzieci w zaistniałą sytuację jest bardzo ważne. Ich wspomnienia są również bardzo cenne. Będą zawsze pamiętać, że chcieliście ich udziału i pomagaliście im w ich zmaganiach. Spędźcie jak najwięcej czasu z waszym dzieckiem oraz, jeśli to możliwe, pozwólcie na udział innych członków rodziny w jego krótkim życiu. Postarajcie się zrobić wspólne zdjęcie rodzinne.

Powrót do domu, kiedy dziecko jest nadal w szpitalu

Powrót do domu samemu ze świadomością, iż twoje dziecko może w każdej chwili umrzeć, jest bardzo trudny. Personel szpitalny skontaktuje się z tobą, jeśli stan dziecka zacznie się pogarszać. Możesz się skontaktować ze szpitalem o każdej porze dnia i nocy, aby zapytać o stan dziecka.

Śmierć dziecka

Możesz być rozbita i chcieć wiedzieć jak przebiegać będzie śmierć dziecka. Lekarz wyjaśni ci to, co ma nastąpić. Być może nie miałaś szansy trzymania dziecka na rękach, z powodu monitorów oraz przewodów, do których było podłączone. Po częściowym lub całkowitym odłączeniu aparatury podtrzymującej życie, możesz je w końcu przytulić w ostatnim momencie jego życia. Możesz pragnąć być wtedy sama, lub w obecności członków rodziny.

W przypadku nagłego pogorszenia się stanu dziecka, możesz nie zdążyć dotrzeć do szpitala. Możesz być jednak pewna, że twoje dziecko nie będzie same. Osoby, które się nim zajmowały, na pewno przy nim będą. One również będą przeżywać fakt jego odejścia. Późniejsza rozmowa z nimi może się okazać pomocna.

Zabranie dziecka do domu, kiedy jeszcze żyje

W niektórych przypadkach możliwe jest zabranie dziecka do domu, na jeden dzień, weekend, na jakikolwiek czas jeszcze pozostał. Musisz to poważnie przemyśleć za względu na opiekę, jakiej będzie ono wymagać. Personel oddziału powie ci, w jaki sposób ją dziecku zapewnić. Pomocnym może być poproszenie pielęgniarki środowiskowej o pomoc w praktycznych aspektach opieki nad dzieckiem. Jej wizyty mogą być dla ciebie cennym wsparciem.

Opieka nad umierającym dzieckiem w warunkach domowych, z dala od pomocy, jaką może ono uzyskać w szpitalu, jest bardzo trudna. Z drugiej strony jednak, posiadanie dziecka w domu daje rodzicom szansę zrobienia wszystkiego, co w ich mocy, jako rodzina. Stwarza to szansę upamiętnienia jego krótkiego życia w formie zdjęć lub nagrań, które przetrwają na zawsze.

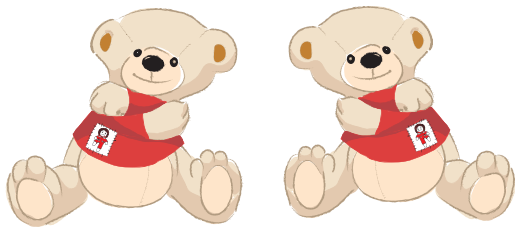
Dajcie znać przyjaciołom i rodzinie, czy chcecie, aby was odwiedzili. Być może nie wiedzą, jak się zachować i chcieliby się upewnić, w jaki sposób mogą wam pomóc.

W pewnym momencie możecie zorientować się, że stan dziecka się pogarsza i zdecydować się na przeniesienie go z powrotem do szpitala; zależy to w zupełności od was. Śmierć dziecka w domu może być przerażająca. Dobrze jest, o ile to możliwe, mieć przy sobie kogoś, kto zajmował się dzieckiem w takim momencie.

Jeśli śmierć nastąpiła w domu, będziecie musieli powiadomić szpital lub lekarza rodzinnego. Jeśli zdecydujecie się powiadomić waszego lekarza, będzie on musiał stwierdzić fakt zgonu. Możecie zażądać sekcji zwłok. Rozważcie uważnie tę możliwość i zasięgnijcie wszelkich potrzebnych informacji zanim podejmiecie ostateczną decyzję.

Aby przygotować się do pochówku, możecie zabrać dziecko do szpitala lub zrobić to w domu.

Nie podejmujcie tych decyzji w pośpiechu.



BLIŹNIAKI (CIAŻA MNOGA)

Jeśli spodziewasz się bliźniaków lub więcej niż dwojga dzieci, wiąże się to ze zwiększonym ryzykiem poronienia co najmniej jednego płodu. Wysokie jest również prawdopodobieństwo przedwczesnego urodzenia – wiąże się to czasem ze śmiercią jednego lub więcej z nich.

Komplikacje mogą pojawić się nagle podczas normalnego porodu, pociągając ze sobą utratę jednego noworodka. Istnieje także możliwość śmierci jednego z dzieci w łonie matki z różnych powodów. Stwarza to trudną sytuację dla matki, która musi jednocześnie urodzić martwe oraz żywe dziecko.

Śmierć bliźniaków może być szczególnie trudna, jeśli ma to miejsce w różnym czasie. Jedno z nich mogło być krytycznie chore przed dnem lub tygodniem i nie przeżyć.

Śmierć jednego z bliźniąt

Wiadomość o śmierci jednego z bliźniąt może być jedną z najtrudniejszych sytuacji, przed jakimi kiedykolwiek przyszło ci stanąć. Mogło się to zdarzyć przed, w trakcie lub po porodzie. Będziesz odczuwać brak nadziei oraz splot wzajemnie sprzecznych emocji – ulgę wobec dziecka, które przeżyło oraz ogromny smutek z powodu śmierci drugiego. Będziesz musiała zaplanować pochówek jednego z dzieci – zadanie, które może się wydawać nierealne, od kiedy twój umysł skupia się na tym dziecku, któremu udało się przeżyć.

Pomyśl uważnie o tym, co należy uczynić. To jest wyjątkowy czas, jedyny czas, jaki możesz spędzić z obojgiem bliźniaków. Pamiętaj o tym, aby umieścić oboje z nich razem na zdjęciu, jeśli to możliwe. Może się to teraz nie wydawać dla ciebie istotne, ale z biegiem lat, okaże się to bardzo ważne nie tylko dla ciebie, ale także dla drugiego z bliźniąt.

Powrót do domu ze szpitala może przynieść kolejne trudności. Mimo że pogrzeb masz już za sobą, dopiero teraz zaczniesz odczuwać rozmiar ostatnich wydarzeń.

Podczas ciąży spodziewałaś się przynieść do domu dwójkę dzieci, a teraz okazało się, że tylko jedno z nich przetrwało tę drogę. Opieka nad nowonarodzonym dzieckiem i jednocześnie opłakiwanie drugiego z bliźniąt może się wydawać niemożliwe. Możesz odczuwać silny strach, że to drugie dziecko również odejdzie. Możesz również stanąć przed sytuacją, kiedy to drugie dziecko wymaga specjalnej opieki. Twoja samotność oraz poczucie izolacji może się zwiększyć przez to, co mówią inne osoby w twoim otoczeniu. Rodzina i przyjaciele mogą myśleć, że ci się „udało” przez to, że masz jedno dziecko, lub że tak „wyszło na lepiej”. Ale ty wiesz, że posiadanie jednego zdrowego dziecka nie znaczy, że nie odczuwasz nic wobec tego, które nie przeżyło. Twoje uczucia są prawdziwe i ważne jest ze względu na samą siebie, abyś je wyrażała tak często jak potrzebujesz.

Z drugiej strony, ponieważ posiadasz jedno dziecko, możesz próbować kompletnie zablokować te emocje. Taki stan będzie jednak przejściowy, ponieważ żal po stracie drugiego dziecka w przyszłości i tak się pojawi. W końcu, istnieje przecież coś, co zawsze ci będzie o tym przypominać – dziecko, które przeżyło. Będziesz musiała się w przyszłości zmagać z sytuacjami, które będą podkreślać twoją stratę – urodziny, pierwszy dzień w szkole, itd. Podobne okazje zawsze będą zabarwione pewnym żalem. Widok innych bliźniąt może ci również przypominać o tym, co się wydarzyło.

Jeśli rocznica śmierci jednego z bliźniąt przypada w ten sam dzień, co urodziny, poleca się pozostawienie tego dnia dla drugiego z nich. Możesz przecież odwiedzić grób na dzień przed. Dziecko, które przeżyło powinno być powiadomione o tym, że jest jednym z bliźniąt we wczesnym okresie. Szczegóły można przekazać z biegiem czasu. Na pytania należy odpowiadać prawdomównie i w zrozumiały sposób.

Śmierć obojga bliźniąt

Śmierć obojga bliźniąt jest podwójną tragedią. Może to nastąpić w jednym czasie lub jedno dziecko może żyć dłużej niż drugie. Jeśli jedno z nich nadal żyje, twój żal z powodu śmierci jednego z nich może być stłumiony nadzieją na przeżycie drugiego. Kiedy drugie dziecko umiera, twoje uczucia jeszcze bardziej się komplikują. W przypadku konieczności zorganizowania dwóch pogrzebów, może ci być bardzo ciężko przez to przejść. Pomimo trudności wynikających z dwóch osobnych rocznic, próba upamiętnienia ich razem podczas rocznicy ich urodzin może okazać się pomocna.

Bez względu na przyczynę śmierci twojego dziecka, zawsze będziesz sobie zadawać pytania, „Dlaczego to się stało?”, „Czy mogliśmy zrobić coś inaczej?” lub „Jaka jest szansa, że to się zdarzy ponownie?”. Lekarz będzie w stanie odpowiedzieć na niektóre z tych pytań. Jeśli nie jesteś czegoś pewna, nie bój się powtórzyć pytania lub umówić się na ponowne spotkanie. W takiej sytuacji bardzo trudno jest przyswoić wszystkie informacje za jednym razem. Najlepiej jeśli oboje rodziców są obecni przy rozmowie z lekarzem.

Rozmowa z rodzicami, którzy przeżyli podobne doświadczenia, może zmniejszyć twoje poczucie osamotnienia. Kontakt można nawiązać za pośrednictwem naszego stowarzyszenia (Irish Stillbirth and Neonatal Death Society).

KOLEKCJA WSPOMNIENI ISANDS

ISANDS oferuje również inne kartki i broszury:

- Kartki kondolencyjne
- Kartki kondolencyjne upamiętniające narodziny bliźniąt.



POBYT W SZPITALU

Twoja obecna sytuacja może się wydawać nie do zniesienia. Przygotowywałaś się na powitanie dziecka w rodzinie, a teraz okazało się, że ono nie pójdzie z tobą do domu. Pobyt na oddziale, w otoczeniu zdrowych dzieci oraz ich szczęśliwych rodziców, będzie trudny. Możesz się czuć bardzo wyobcowana. W szpitalu ciężko jest się czuć jak w domu, ale nie bój się prosić personel o pomoc, jakiej potrzebujesz. Pomimo chęci pomocy, personel szpitalny może nie zawsze wiedzieć, jak poradzić sobie z taką sytuacją. Niektóre osoby mogą nie wiedzieć jak z tobą rozmawiać. Oni również przeżywają fakt śmierci twojego dziecka.

Powinnaś jak najwięcej mówić o tym, co czujesz i prosić personel szpitalny o wsparcie w kwestiach, które mogą ci pomóc przetrwać ten trudny czas.

Jeśli poród przebiegł bez powikłań, prawdopodobnie zostaniesz w niedługim czasie wypuszczona do domu – najprawdopodobniej do 48 godzin. Jeśli przeszłaś operację lub poród wiązał się z komplikacjami, twój pobyt może potrwać dłużej. Przedyskutuj sprawę wizyt z personelem szpitala. Przez pierwsze kilka dni możesz nie chcieć odwiedzin ze strony nikogo poza najbliższą rodziną.

Fizyczny kontakt z dzieckiem

Widok dziecka oraz kontakt z nim jest bardzo cennym wspomnieniem, które może ci pomóc w dłuższym okresie. Jeśli na początku nie chcieliście widzieć dziecka, a później zmienicie zdanie, nadal jest szansa, aby to zrobić. Jeśli ostatecznie zdecydujecie się nie oglądać dziecka, poproście lekarza lub pielęgniarkę, aby je opisała lub poproście o zrobienie zdjęcia. Jeśli macie dzieci, zobaczenie noworodka może się okazać dla nich pomocne – zapytajcie, czy są na to gotowe. Pokazanie zdjęcia pomoże im w podjęciu decyzji.

Nadanie dziecku imienia

Imię odgrywa ważną rolę. Możesz go używać w rozmowie o dziecku oraz mówiąc pozostałym dzieciom o ich bracie lub siostrze. Będzie ci łatwiej łączyć wspomnienia związane dzieckiem, jeśli będziesz się do niego odnosić po imieniu. Większość rodziców wybiera dla dziecka imię z wyprzedzeniem. Lepiej zatrzymać to imię dla tego właśnie dziecka i nie przenosić go na kolejne dzieci.



RODZINA; DZIELENIE SIĘ DOŚWIADCZENIAMI

Narodzin dziecka oczekiwała cała twoja rodzina i cała rodzina doświadcza teraz jego śmierci. Te kilka dni to jedyny czas, jaki możecie razem spędzić. Dlatego też tak ważnym jest, aby pozwolić członkom rodziny zobaczyć oraz potrzymać dziecko, czy też zrobić rodzinną fotografię.

Będziecie również potrzebować czasu tylko dla siebie, aby porozmawiać o zaistniałej sytuacji oraz waszych odczuciach.

Być może przygotowaliście już kącik dla dzidziusia w domu; miejsce pełne zabawek i ubranek. Rodzina oraz znajomi mogą zaoferować usunięcie ich przed twoim powrotem do domu, ale to zadanie powinniście zatrzymać dla siebie, kiedy nadejdzie czas. Nie ma na to „właściwego” czasu – wy - rodzice, sami będziecie wiedzieć kiedy.

Jak powiedzieć dzieciom?

Wielu rodziców zastanawia się, co powiedzieć pozostałym dzieciom, oraz jak im pomóc, gdy umiera ich mały brat lub siostra.

Wiadomości takie należy przekazać jak najszybciej, gdyż w przeciwnym razie dzieci mogą się czuć niepotrzebne lub odrzucane; zawsze istnieje również ewentualność, iż dowiedzą się od kogoś innego. Ich wyobrażenia o tym, co trzyma się przed nimi w sekrecie, mogą być o wiele gorsze niż rzeczywistość. Postarajcie się wyjaśnić śmierć dziecka w jasny i zrozumiały sposób, odpowiadający wiekowi dziecka; nawet małe dzieci są w stanie zrozumieć pewne aspekty związane ze śmiercią. Nie musicie od razu przekazywać wszystkich szczegółów – dzieci będą zadawać kolejne pytania w swoim czasie.

Otwartość i szczerość z waszej strony jest dla dziecka bardzo pomocna. To pociąga czasami za sobą mówienie „Nie wiem”, jeśli taka jest właśnie odpowiedź na niektóre z ich pytań. Dziecko, które odkrywa, iż usłyszało coś, co nie jest prawdą, staje się zdezorientowane.

Lepiej jest nie mówić dziecku, że Bóg chciał dzidziusia dla siebie. Może to powodować strach przed tym, iż Bóg może zabrać jego lub ciebie. Nie należy też mówić, że „dzidziuś zasnął”, gdyż może to pociągać późniejszy strach dziecka przed snem.

Dzieci nie zawsze okazują uczucia natychmiast. Może minąć jakiś czas zanim zaczną je wyrażać. Mogą mówić o dziecku oraz o tym, co się stało, przez kolejne miesiące, a nawet lata.

Włączenie dzieci

Szczególnie ważne jest, aby dzieci mogły odwiedzić cię w szpitalu i upewnić się, że wszystko jest z tobą w porządku. Na pewno się o ciebie martwiły – dzieci odczuwają smutek i napięcie, i zwykle wiedza, kiedy dzieje się coś złego. Włączanie dzieci we wszystko, co się dzieje, jest dla nich bardzo ważne. Obejmuje to również przyprowadzenie ich do szpitala, aby mogły odwiedzić siostrę lub brata. To może być dla ciebie trudna decyzja, ale to pomoże im zrozumieć, co się zdarzyło.

Każda rodzina jest inna. Sposób, w jaki włączycie pozostałe dzieci w śmierć waszego nowonarodzonego dziecka, zależy wyłącznie od was. Warto jednak rozważyć następujące kwestie:

- Dzieci powinny mieć prawo kontaktu z noworodkiem bez względu na wiek, jeśli tego pragną.
 - Jeśli dziecko nie chce kontaktu z noworodkiem, możesz zapytać, czy chciałoby zobaczyć fotografię.
 - Dzieci, które doświadczyły kontaktu z nowonarodzonym rodzeństwem, będą posiadać prawdziwe wspomnienia, które pomogą im w żałobie.
 - Dziecko może mieć zabawkę lub prezent dla dzidziusia. To może mu pomóc poczuć się częścią wydarzeń.
 - Dzieci mogą pomagać w wybraniu kwiatów na pogrzeb.
 - Starsze dzieci mogą pragnąć wziąć aktywny udział w ceremonii pogrzebowej poprzez modlitwę, śpiew.
 - Jeśli wasze dzieci są w wieku szkolnym, należy pamiętać o powiadomieniu szkoły o tym, co się stało.
- Jeśli nie czujecie się na siłach, poproście o to kogoś z rodziny/znajomych.
- Broszura dla nauczycieli załączona została do pakietu wydane przez ISANDS.

Rola Ojca

Możesz się czuć samotny i wyobcowany w czasie, kiedy twoja partnerka przebywa w szpitalu. To ty będziesz musiał przekazać złe wieści rodzinie i znajomym oraz zająć się wieloma praktycznymi aspektami zaistniałej sytuacji. Możesz poprosić o pomoc bliskiego przyjaciela lub członka rodziny.

Będziesz musiał podejmować trudne decyzje; jeśli to możliwe rób to w porozumieniu z partnerką i daj sobie czas na ich przemyślenie. Decyzje powzięte razem pozwolą na uniknięcie ewentualnych nieporozumień.

W początkowym okresie możesz się starać w pewnym stopniu stłumić uczucie żalu. Jest jednak bardzo ważne, aby wyrażać uczucie smutku i straty. Dzielenie się swoimi uczuciami sprawi, iż twoja partnerka poczuje się

lepiej a nie gorzej.

Ojcowie muszą zwykle powrócić do pracy w przeciągu kilku dni. Koledzy mogą pytać „Jak się czuje twoje żona lub partnerka?”. Nikt może nie zapytać jak ty się czujesz i jak sobie radzisz. Może to być dla ciebie trudne, ale ważne jest podkreślenie, że ty również jesteś w żałobie.

Spędź jak najwięcej czasu ze swoją partnerką i dzieckiem.

Samotni rodzice

Większość informacji i sugestii zawartych w tej publikacji ma na celu pomoc wszystkim rodzicom, ale zdajemy sobie sprawę, że samotni rodzice są w jeszcze większej potrzebie wsparcia.

Twoje uczucia niczym nie różnią się od uczuć rodziców, posiadających troskliwego partnera, ale ty możesz odczuwać jeszcze większą samotność i izolację. Musisz bowiem samodzielnie podejmować wszystkie decyzje. Nie spiesz się i nie bój się prosić o pomoc personelu szpitala (pracowników socjalnych, kapelana czy pielęgniarkę) w stworzeniu cennych pamiątek po dziecku. Być może członek rodziny lub przyjaciel może ci pomóc w zrobieniu zdjęć lub kupieniu specjalnego ubranka dla noworodka. Mogą ci oni również pomóc w podejmowaniu decyzji i zorganizowaniu pogrzebu.

Jeśli twój związek rozpadł się w trakcie ciąży, możesz się czuć bardzo samotna, mieć poczucie klęski i myśleć, że nigdy już nie będziesz mieć dzieci. Rozmowa z psychologiem pomoże ci w poradzeniu sobie z tą podwójną stratą.

Czasem niedoszły ojciec nie chce zaangażować się w twoją ciążę. W momencie, gdy dowiaduje się, że dziecko zmarło, może zaprzagnąć powrotu i starać się zobaczyć dziecko i uczestniczyć w pogrzebie. To może wywołać u ciebie wiele złożonych emocji.

Młode pary nie mieszkające razem mogą odczuwać większą presję, gdyż nie mogą być tak blisko siebie jak pary żyjące w małżeństwie. Rozmowa może wam pomóc w zrozumieniu emocji, które przeżywacie i ulżyć tej presji.

Możesz mieć potrzebę dzielenia swoich uczuć z drugą osobą w nadchodzących dniach i miesiącach po śmierci dziecka. Wsparcie ze strony osoby, z którą masz szansę porozmawiać, jest bardzo ważne. Może to być przyjaciel lub członek rodziny. Jeśli osoba ta na początku nie popierała ciąży, może ci ona teraz współczuć i chcieć pomóc.

Będziesz odczuwać potrzebę komfortu, że możesz porozmawiać z kimś o dziecku i o tym, przez co przechodzisz. Jeśli potrzebujesz wsparcia, możesz się skontaktować z ISANDS, a my możemy skontaktować cię z członkiem grupy wsparcia w twoim imieniu.



PAMIĄTKI

FOTOGRAFIE I PAMIĄTKI

Fotografie spełniają rolę fizycznej pamiątki po zmarłym dziecku. Najlepiej zrobić ją zaraz po urodzeniu. Postaraj się w tym celu o aparat cyfrowy.

Członek personelu szpitala wykona zdjęcia dziecka aparatem Polaroid po porodzie. Wskazane jest zrobienie kopii, jako że zdjęcia Polaroid bledną z czasem. Fotograf będzie w stanie je wykonać.

Później będziesz mieć czas na zrobienie własnych zdjęć. Zrób zdjęcia samego dziecka, w zbliżeniu, jak trzymasz je w ramionach, z rodzeństwem oraz członkami rodziny. Poproś kogoś o szybkie wywołanie zdjęć, tak by można je było powtórzyć, jeśli nie są dobrej jakości. Czarno-białe kopie można sporządzić później.

Jeśli dziecko urodziło się z wadą lub zmarło przed porodem, możesz mieć wątpliwości co do robienia zdjęć. Personel szpitala ci w tym pomoże.

Wydana została broszura, która zawiera pomocne wskazówki, co do robienia zdjęć – pakiet ISANDS Cenny Czas – Cenne Zdjęcia.

Do pakietu załączony został również Album Wspomnień, w którym możesz przechowywać pamiątki z krótkiego życia twojego dziecka.

KOLEKCJA WSPOMNIEŃ ISANDS

ISANDS posiada również inne kartki i albumy pamiątkowe-

- Dziecko urodzone przed 24 tygodniem – wspomnienia
- Książeczka z okazji narodzin chłopca/dziewczynki dla dzieci, które żyły przez krótki czas
- Kartki kondolencyjne
- Kartka z okazji narodzin bliźniąt z kondolencjami
- Książeczka z okazji przeżycia jednego z bliźniąt
- Chłopiec/Dziewczynka/Czysta książeczka dla rodziny i przyjaciół, którzy przychodzą w odwiedziny/na pogrzeb/wspólną modlitwę.

Wszystkie te publikacje dostępne są na prośbę pod numerem naszego biura (01 8726996) lub na stronie www.isands.ie w sekcji ‘Memories Collection’.

Poniższa lista może pomóc ci w skompletowaniu pamiątek, które będą bardzo cenne w przyszłości.

- Zdjęcia USG i zapisy pracy serca
- Fotografie – jak najwięcej (aparat cyfrowy byłby najlepszy)
- Odciski nóżek i rączek dziecka lub bliźniąt
- Szpitalna obrączka identyfikacyjna dziecka
- Waga i inne wymiary dziecka
- Akt urodzenia, zgonu, lub martwego urodzenia
- Jeśli dziecko było ochrzczone, akt chrztu
- Pukiel włosów
- Ubranko lub materiał, w które dziecko było zawinięte

REJESTRACJA MARTWEGO URODZENIA

Jeśli płód przebywał w łonie matki przez co najmniej 24 tygodnie, lub waży ponad 500g, urodzenie można zarejestrować w księgach urodzin. Matka może to uczynić sama. Po zarejestrowaniu narodzin, otrzymujesz akt

urodzenia (z wpisem o martwym urodzeniu).

Formularz zgłaszający urodzenie jest zwykle wypełniany przez personel szpitalny albo lekarza lub położną (w przypadku porodu w domu).

Formularz ten zawiera informacje potrzebne do wpisu do rejestru martwych urodzeń i zostaje przekazany do urzędu stanu cywilnego celem powiadomienia o śmierci płodu. Wypełnienie formularza nie jest wystarczające, aby zarejestrować urodzenie. Konieczna jest osobista wizyta w urzędzie stanu cywilnego, która zakończy proces rejestracji.

Dostępna jest broszura zatytułowana „Jak rodzice mogą zarejestrować martwe urodzenie”.

AKTY URODZENIA I ZGONU

Jeśli dziecko urodziło się żywe, bez względu na czas przeżycia, masz prawo do otrzymania aktu urodzenia oraz aktu zgonu. Jeśli dziecko zmarło w szpitalu, personel poinformuje cię na czym polega proces rejestracji narodzin i zgonu.

Jeśli dziecko zmarło w domu należy poprosić lekarza o wydanie zaświadczenia o przyczynie zgonu zanim będzie możliwe wydanie oficjalnego aktu zgonu.

SEKCJA ZWŁOK

Sekcja zwłok jest badaniem medycznym, któremu poddaje się dziecko po śmierci. Zgoda na przeprowadzenie pełnej, częściowej lub ograniczonej sekcji zwłok musi być udzielona przez rodziców na piśmie, poza przypadkiem sekcji zwłok zleconej z urzędu (przez biuro Kornera), kiedy zgoda rodziców nie jest konieczna.

Różnica pomiędzy pełną, częściową lub ograniczoną sekcją zwłok powinna zostać wyjaśniona przez lekarza przełożonego. Jest bardzo ważne, aby rodzice posiadali **wystarczającą wiedzę**, zanim podejmą decyzję o zgodzie na przeprowadzenie sekcji zwłok lub pobranie i zatrzymanie organów i tkanek.

Jeśli potrzebujesz informacji, które mogą pomóc ci w podjęciu decyzji, możesz skontaktować się z naszym stowarzyszeniem lub poprosić o radę lekarza.

W przypadku zgody na przeprowadzenie sekcji zwłok, musisz się także zastanowić nad możliwościami, jakimi będziesz dysponować, kiedy tkanki oraz organy płodu zostaną wydane do pochówku lub kremacji.

Podpisując zgodę na przeprowadzenie sekcji zwłok, zatrzymaj jego kopię. Badanie pośmiertne wykonuje się z nadzieją, iż pozwoli ono wyjaśnić przyczyny zgonu, ale nie zawsze się to udaje. Wyniki mogą również pomóc przy planowaniu przyszłej ciąży.

Nie bój się zapytać, gdzie wykonywana będzie sekcja zwłok. W niektórych przypadkach, płód musi zostać przeniesiony do innego szpitala.

Będziesz mieć szansę zobaczenia dziecka po przeprowadzeniu sekcji zwłok.

Wyniki sekcji zwłok

Powrót do szpitala, w którym zmarło twoje dziecko może być bardzo trudny i większość rodziców się tego obawia. Jeśli jesteś samotnym rodzicem, poproś kogoś z rodziny lub znajomych, żeby ci towarzyszył.

Lekarz wyjaśni ci treść wstępnych oraz pełnych wyników sekcji zwłok.

W wielu przypadkach wyniki jasno wskazują na przyczynę śmierci dziecka, ale często jest inaczej. Poproś lekarza o wyjaśnienie wyników sekcji w prosty sposób.

Masz prawo do kopii wyników sekcji. Pytania mogą pojawić się dopiero po przestudiowaniu raportu z wynikami. Nie bój się poprosić o kolejną wizytę, w celu przedyskutowania jakichkolwiek wątpliwości.

Pochówek organów dziecka

Szpital zaproponuje wam wybór, co do tego, czy sami chcecie odebrać organy do pochówku, czy też wol-

icie, aby szpital zrobił to za was. Zapytaj o procedury obowiązujące w danym szpitalu. Jeśli zdecydujecie się uczynić to sami, możecie pochować trumienkę w grobie przeznaczonym dla dziecka lub grobie rodzinnym.

Do rodziców innych wyznań i pochodzenia

Żyjemy dziś w społeczeństwie wielu wyznań i kultur, ale często nie wiemy o sobie wystarczająco dużo, aby móc się w pełni zrozumieć i skutecznie porozumieć. Sposoby pomocy niektórym rodzicom, jakie znamy, mogą się wydać obraźliwe dla przedstawicieli innych kultur. Taka obraza jest oczywiście niezamierzona.

Jeśli twoja kultura lub wyznanie są obce dla personelu szpitala, możesz się czuć bardziej wyizolowanym od rodziny i społeczności, w której żyjesz. Sposób, w jaki personel stara się pomagać rodzicom, może mijać się z tym, czego oczekujesz, a w niektórych sytuacjach może nawet razić. Nie jest to zamierzone. Sugerujemy, abyś wyjaśnił im kwestie związane z twoją kulturą i wyznaniem oraz jak wyglądałaby sytuacja, gdyby spotkało się cię coś takiego w twoim rodzinnym kraju. Oni starają się pomóc i doceniają, jeśli wyjaśnisz im, jak to zrobić.

Bariera językowa może być pierwszym problemem, który się pojawi i komunikacja może być utrudniona. Szpital może zorganizować tłumacza. Pomóc może również znajomy, który lepiej zna język.

Jesteśmy świadomi, iż w pewnych kulturach oglądanie lub trzymanie dziecka po śmierci, może być postrzegane za nieodpowiednie; powiedz o tym personelowi szpitala. W innych kulturach nieodpowiednim może być robienie zdjęć po śmierci dziecka. Personel może nie wiedzieć również o tym. Powiedz im, jak mogą pomóc i co by się działo w danym momencie, gdybyś był w swoim kraju.

SPRAWY RELIGIJNE I DUCHOWE



Większość rodziców, nawet tych niezbyt religijnych, widzi potrzebę pewnej oprawy duchowej. W momencie, gdy personel szpitala orientuje się, że twoje dziecko nie żyje lub jest ciężko chore, powiadamia on duszpasterza szpitalnego. Jeśli należysz do wyznania, które nie posiada przedstawiciela działającego w danym szpitalu, członek personelu może skontaktować się z właściwą osobą w twoim imieniu.

CHRZEST

Dla większości rodziców wyznań chrześcijańskich, chrzest odgrywa ważną rolę. Jeśli twoje dziecko umiera przed porodem, możesz ochrzcić je samodzielnie lub poprosić o to członka personelu lub kapelana. Istnieje również specjalna ceremonia poświęcenia oraz nadania imienia dziecku, które umiera przed chrztem.

ORGANIZACJA POCHÓWKU

Być może nie chcesz jeszcze myśleć o załatwianiu spraw, ale pewnym obowiązkiem trzeba będzie sprostać. Najważniejszy z nich to pogrzeb twojego dziecka.

Zwykle członek personelu rozmawia z rodzicami na ten temat przedstawiając różne możliwości. Dobrze jest, jeśli oboje rodziców są przy takiej rozmowie obecni. Samotnym rodzicom może pomóc obecność znajomego lub członka rodziny. Presja jest niewskazana - Jeśli nie jesteście pewni, co zrobić, przełóżcie decyzję o dzień lub dwa. Ważne jest, aby się nie spieszyć z podejmowaniem konkretnych działań. Może się okazać łatwiejszym pozostawienie decyzji na czas powrotu do domu. Wtedy możesz o nich powiadomić szpital. Szpital może umożliwić zabranie dziecka do domu na pewien czas. Niektóre szpitale przekazują rodzicom listę dostępnych dla nich możliwości.

Posługa kapłańska może się odbyć w szpitalnej kaplicy, miejscowym kościele lub w domu. Możesz trzymać w tym czasie dziecko na rękach, lub złożyć je do trumienki. Możesz włączyć w to rodzinę i przyjaciół, prosząc ich o odczytanie modlitwy, wspólny śpiew lub zadbanie o kwiaty. Twoje życzenia, indywidualne potrzeby oraz nawyki pomogą ci w podjęciu tych decyzji.

Na końcu broszury znajdują się sugerowane czytania, hymny oraz przemyślenia.

POGRZEB

Trumnę można zakupić samemu bezpośrednio w zakładzie pogrzebowym, ale większość szpitali załatwia to w imieniu rodziców.

Jeśli zdecydujecie się zabrać dziecko do domu, będziecie musieli się skontaktować z domem pogrzebowym. Przedstawiciel domu pogrzebowego odwiedza zwykle rodziców w domu w celu przedyskutowania szczegółów.

Rodzice zazwyczaj nie są pewni, w jaki sposób przewieźć trumnę na cmentarz lub do krematorium. Zwykle nie używa się do tego celu karawanu. Możesz poprosić bliskiego członka rodziny lub znajomego o pomoc w transporcie. Trumna może być przewieziona na tylnym siedzeniu samochodu.

Będziecie musieli poinformować szpital o tym, czy to rodzice, czy też zakład pogrzebowy przyjadą odebrać ciało ze szpitala i kiedy. W momencie odbioru szpital przekaze wam dokument mówiący o wydaniu ciała z kostnicy.

• Istniejący grób rodzinny

Jeśli dostępny jest grób rodzinny, możecie rozważyć złożenie w nim waszego dziecka. Jeśli grób jest pełny, trumnę z ciałem dziecka można umieścić w jego górnej lub dolnej części. Będziecie do tego potrzebować, oczywiście, zgody rodziny. Sprawy możecie załatwiać z pracownikiem cmentarza, lub za pośrednictwem domu pogrzebowego, czy też księdza lub przedstawiciela waszego wyznania. Konieczna będzie pisemna zgoda ze strony zarządu cmentarza oraz otwarcie nagrobka.

- **Nowy grób rodzinny**

Możecie się zdecydować na zakupienie nowego nagrobka rodzinnego. Dom pogrzebowy poinformuje was o dostępności takich nagrobków oraz wchodzących w grę kosztach.

Sprawdź czy na miejscowym cmentarzu można wznosić pomniki na grobach oraz jakie panują zasady odnośnie stawiania kwiatów itd. w dniu rocznicy lub przy innych okazjach.

- **Kremacja**

Kremacja dostępna jest w Dublinie na cmentarzu Glasnevin oraz Mount Jerome Cementaries.

Rozmowa z personelem szpitalnym lub przedstawicielem domu pogrzebowego na ten temat może być pomocna.

- **Holy Angels Graves**

Za pośrednictwem szpitala, pochówek można zorganizować na cmentarzu przeznaczonym dla dzieci, które zmarły przy porodzie.

Pewna liczba trumien chowana jest w tym samym grobie. Pomniki zbiorowe zawierają dane dzieci pochowanych w każdym z nich. Możliwe jest dodanie imienia i daty urodzenia dziecka do listy znajdującej się na istniejącym nagrobku, gdzie będzie ono spoczywać. Szpitale organizują pochówek za pośrednictwem domu pogrzebowego. Dzieci chowa się zwykle w części zwanej „The Holy Angels Graves”. Szpital wysyła rodzicom rachunek za pochówek. Na cmentarzu tym można chować dzieci różnych wyznań. Na nagrobkach stawiać można tylko świeże kwiaty; zabawki oraz inne przedmioty uważane za cmentarz za niewłaściwe, są usuwane.

Zasiłek pogrzebowy

Może ci przysługiwać zasiłek pogrzebowy. Zapytaj o to pracownika socjalnego/dom pogrzebowy lub zadzwoń pod numer urzędu pomocy społecznej.

Osobiste zaangażowanie w przygotowanie pogrzebu dziecka może mieć ogromne znaczenie

Możesz rozważyć poniższe pomysły, które inni rodzice uważali za pomocne:

- Umycie oraz ubranie dziecka.
- Użycie specjalnego ubranka lub okrycia dla dziecka.
- Nie zapomnij o pamiątkach – na przykład, pukiel włosów, odciski stóp i rąk, lub fotografie.
- Możesz przynieść dziecko do domu na czas ostatniej posługi lub na noc przed pogrzebem.
- Rozważ umieszczenie ogłoszenia w gazecie.
- Weź dziecko na ręce ostatni raz.
- Samodzielnie złóż ciało do trumienki.
- Złóż zabawkę lub fotografię rodzinną razem z ciałem.
- Napisz list lub wiersz, który możesz złożyć razem z ciałem.
- Samemu nieś trumnę z ciałem.
- Wybierz modlitwę, czytanie, melodię na święcenie w czasie pogrzebu (pewne sugestie zawarte zostały na końcu broszury).
- Jeśli posiadasz dziecko, pomyśl o wypuszczeniu białych balonów napełnionych helem w czasie pogrzebu – to może pomóc w wyjaśnieniu dzieciom, jak ich brat lub siostra dostali się do nieba. To jest wyłącznie sugestia.

MATKI: FIZYCZNE SYMPTOMY PO PORODZIE



Może się wydawać bardzo okrutnym fakt, iż pomimo śmierci twojego dziecka, natura każe ci przejść przez wszystkie symptomy, jakich kobieta doświadcza po porodzie.

Po porodzie pojawiają się tzw. odchody połogowe (lochia), które mogą się utrzymywać przez kilka tygodni. Na początku będzie to wymagać zmiany podkładow co kilka godzin. Każdego dnia wyciek powinien się zmniejszać i przybierać bardziej brązowe zabarwienie w porównaniu z początkową czerwoną barwą. Jeśli podejmujesz zbyt dużo wysiłku fizycznego, zanim ciało powróci do normalnego stanu, możesz zauważyć zwiększenie intensywności wydzielania płynu. Odpocznij i oprzyj nogi do góry. Jeśli wyciek się nadal nasila i zmienia kolor na jaśniejszy, nawet po kilku godzinnym odpoczynku, skontaktuj się z lekarzem.

Jeśli miałas wykonywaną episiotomię (nacięcie krocza), będziesz odczuwać ból przez kilka dni podczas gojenia się szwów. Złagodzić go może ciepła kąpiel solankowa.

Twoje gruczoły mogą zacząć produkować mleko. Twoje ciało przygotowuje się do karmienia. Najlepszą metodą zatrzymania wydzielania się mleka jest zapobieganie stymulacji sutków. Podczas kąpieli pod prysznicem unikaj kontaktu sutków z ciśnieniem wody. Pomóc może noszenie dobrze dopasowanego biustonosza. Jeśli karmiłaś poprzednio piersią, możesz doświadczyć bólu piersi, zwłaszcza w obecności innych dzieci. Obrzek piersi jest bolesny i powinnaś zwrócić się o poradę medyczną.

Inny problem, którego doświadcza wiele matek, to uczucie kopania dziecka na długo po urodzeniu. Matka przyzwyczaja się do tego uczucia przez czas trwania ciąży. Nie bój się tego typu odczuć.

Jeśli zostałas poddana cesarskiemu cięciu, twój pobyt w szpitalu będzie dłuższy. Będziesz się czuć sztywna i będziesz odczuwać ból przez jakiś czas oraz potrzebować więcej odpoczynku.

Jeśli doświadczasz innych fizycznych dolegliwości i nie jesteś pewna, jak sobie z nimi radzić, zwróć się o pomoc do lekarza lub szpitala.

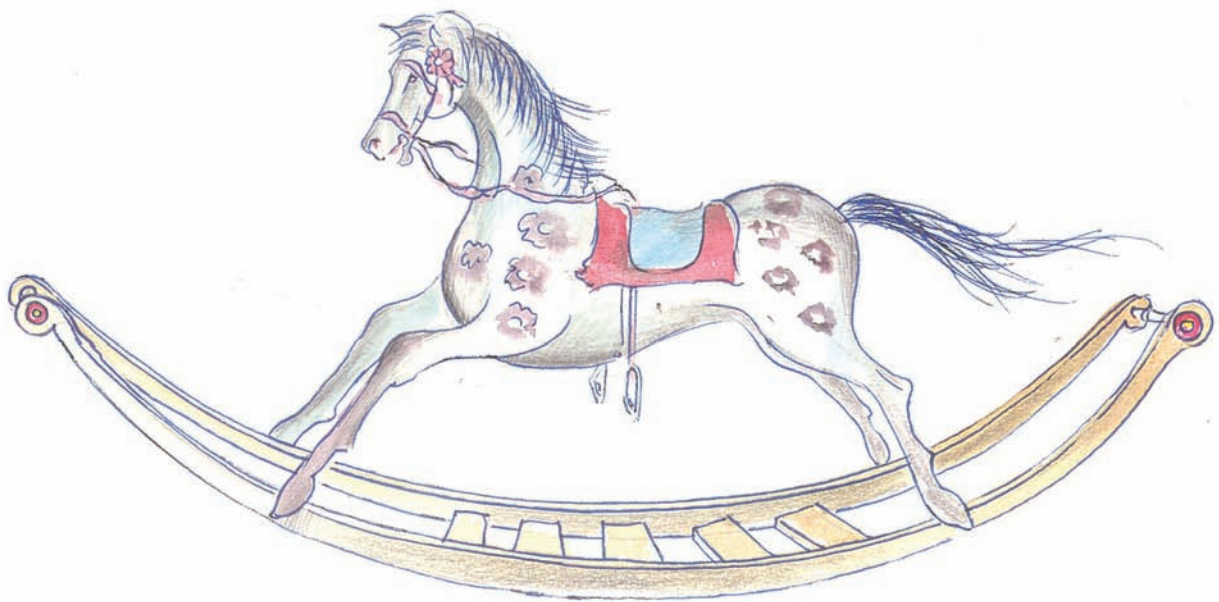
Wizyta lekarska po porodzie

Będziesz się musiała zgłosić na poporodową wizytę lekarską w przeciągu sześciu do ośmiu tygodni od wyjścia ze szpitala. Poproś o wizytę w czasie, kiedy nie będziesz musiała czekać z ciężarnymi matkami lub małymi dziećmi. Dobrze jest, jeśli oboje rodziców uczestniczą w takiej wizycie. Zapisanie pytań przed wizytą może ci pomóc w ich zapamiętaniu.

Istnieje kilka powodów, dla których ważnym jest zgłoszenie się na wizytę kontrolną po porodzie:

- Potrzeba sprawdzenia twojego stanu fizycznego. To normalna procedura po każdym porodzie.
- Możesz chcieć porozmawiać o szczegółach dotyczących twojej ciąży oraz porodu w celu zrozumienia, dlaczego twoje dziecko nie przeżyło.
- Jeśli twoje dziecko poddane zostało sekcji zwłok, możesz chcieć porozmawiać o wynikach oraz dowiedzieć się czy coś zagraża przyszłej ciąży.
- Jeśli twoje dziecko urodziło się z wadą wrodzoną, możesz chcieć zobaczyć się z pediatrą.
- Możesz chcieć porady na temat antykoncepcji.
- Możesz chcieć zapytać, jak szybko możesz ponownie zająć w ciążę.

Jest więc wiele spraw do omówienia podczas tej wizyty lekarskiej. Może być ci trudno odwiedzić znów szpital, ale warto to zrobić. Możesz się poczuć lepiej po takiej wizycie. Powinnaś mieć możliwość umówienia się na kolejną wizytę, jeśli to konieczne. Możesz również zechcieć porozmawiać z personelem, który był zaangażowany w opiekę nad twoim dzieckiem, odwiedzić pracownika socjalnego lub porozmawiać z kapłanem.



Część 2





Śmierć dziecka łączy się z doświadczaniem wielu sprzecznych uczuć. Odczucia te są częścią przeżywania żałoby, będącej normalnym procesem, przez który musisz przejść. Możesz doświadczać symptomów zarówno w sferze fizycznej jak i emocjonalnej. Mimo ich bolesności, trzeba zaznaczyć, iż są one naturalne i mogą trwać przez znaczny czas.

Zawsze pamiętaj, że za tym procesem cierpienia kryje się pewien cel – poradzenie sobie z faktem śmierci twojego dziecka. Nie oznacza to, że proces ten ma cię zachęcić do zapomnienia o tym wydarzeniu. Powinien ci on pomóc dotrzeć do etapu, w którym możesz wciąż pamiętać o tym doświadczeniu, nauczyć się z nim żyć, a z czasem, zacząć znów patrzeć w przyszłość.

Rodzice w różny sposób reagują na śmierć dziecka. Nie musisz koniecznie doświadczać wszystkich emocji i symptomów, o których tu piszemy. Nie myśl, że jest z tobą coś nie tak tylko dlatego, że nie zachowujesz się w pewien określony sposób lub nie odczuwasz pewnych emocji. Pomimo faktu, iż twoje emocje mogą być teraz silniejsze niż kiedykolwiek dotąd, nie bój się ich. Proces cierpienia po stracie nie jest ograniczony do ściśle określonego odcinka czasu, a większość osób odczuwa żałobę przez okres dłuższy niż by się spodziewali.

Nikt nie może mierzyć cierpienia danej osoby miarą innych osób, a śmierć dziecka może stanowić najgłębszą stratę, jakiej człowiek może kiedykolwiek doświadczyć. Jest tego kilka powodów. Możesz spodziewać się śmierci rodziców, ale nie spodziewasz się śmierci dziecka, w takim momencie. Twoje dziecko jest niejako rozszerzeniem twojego własnego życia. Zostaje ono włączone w twoje przyszłe plany. Twoja rola jako rodzica – dawanie wsparcia, ochrona i opieka nad dzieckiem – pozostała niespełniona.

Jednym z najtrudniejszych odczuć, jakim będziesz stawiać czoła, w momencie śmierci dziecka, jest samotność przeżywania swojego cierpienia. Nikt inny nie zna tej małej osoby tylko wy, rodzice. Inni ludzie mogą myśleć, że skoro nie mieliście czasu poznać osobowości i charakteru dziecka, nie ma powodu do żałoby. Mogą wkrótce zapomnieć o wpływie, jakie wywarło to dziecko na wasze życie, kiedy wy nadal będziecie to przeżywać.

Emocje

Będziesz odczuwać cały ciąg stanów emocjonalnych. Nie muszą one koniecznie następować po sobie według opisanej tu kolejności: nie będą zawsze odczuwane z tym samym nasileniem, a niektóre mogą się wcale nie pojawić. Niektóre dni mogą się charakteryzować lepszym samopoczuciem, po czym znów może powracać przygnębienie. Ważne jest zdanie sobie sprawy, że te uczucia są jak najbardziej normalne.

Natychmiastową reakcją na wiadomość o tym, że twoje dziecko zmarło lub nie przeżyje jest **SZOK** – możesz odczuwać odrętwienie i mogą minąć godziny, a nawet dni, zanim dotrze do ciebie realność tej tragedii. Na tym etapie możesz nie pamiętać wszystkiego, co zostało ci powiedziane – ale nie wahaj się poprosić lekarza, aby jeszcze raz wyjaśnił ci szczegóły, kiedy będziesz już w stanie je przyswoić.

Możesz odczuwać **GNIEW** – wobec lekarza, który przekazał ci złe wieści, wobec Boga i wobec dziecka, które wydaje się być przyczyną całej sytuacji. Możesz również odczuwać gniew wobec siebie lub swojego partnera. Gniew jest częścią procesu żałoby i ważne jest, aby przez niego przejść.

Możesz doświadczyć **POCZUCIA WINY**, kiedy umiera twoje dziecko. Wiele matek wini siebie za zaistniałą sytuację i myśli o przebiegu samej ciąży, zastanawiając się czy jakieś ich działanie mogło się przyczynić do śmierci dziecka. Możesz się martwić, że byłeś niechętna ciąży i to mogło mieć wpływ na jej wynik, ale w istocie, tak nie jest.

Kolejnym etapem jest najczęściej **SMUTEK** i poczucie pustki wewnętrznej. Smutek może być bardzo nasilony i kulminować się w formie nieustannego płaczu. To może nie nastąpić, aż do momentu pogrzebu lub jakiś

czas po powrocie do domu. Może cię on dotknąć nagle, kiedy się tego nie spodziewasz, kiedy ktoś zapyta cię, jak się czujesz, lub kiedy zobaczysz dziecięce ubranka lub zabawki. Płacz jest ważnym sposobem uwalniania smutku. Na początku możesz często płakać. Z czasem, fazy smutku i okresy płaczu zdarzają się coraz rzadziej, ale mogą się pojawiać przez miesiące. Nie bój się płakać. Jeśli tłamsisz go w sobie, może się to odbić na tobie w późniejszym okresie.

Twoja rodzina i znajomi mogą nie wiedzieć, jak się zachować, kiedy płaczesz. Mogą się czuć skrępowani, będąc z tobą w takich momentach i mogą nie wspominać o dziecku, obawiając się, że to cię zasmuci. Również ty możesz odczuwać skrępowanie, zwłaszcza jeśli łzy przychodzą niespodziewanie. W płaczu nie ma jednak nic niestosownego. Możesz pomóc im w zrozumieniu twojej potrzeby płaczu i zapewnić ich, że cieszysz się, kiedy są obok ciebie.

Obecność partnera jest również pomocna w takich momentach. Możesz się czuć niekomfortowo, kiedy dzieci widzą cię we łzach, ale ważne jest, aby one widziały twój smutek. Niektórzy rodzice zauważyli, że wyjaśnienie, iż powodem ich płaczu jest tęsknota za dzieckiem, pomaga często pozostałym dzieciom zrozumieć sytuację. Może to również pomóc im w wyrażaniu ich własnego żalu.

Fizyczne oznaki cierpienia

Możesz odczuwać wyczerpanie fizyczne i mieć kłopoty z koncentracją uwagi. Możesz odczuwać ciężkość w klatce piersiowej i potrzebę brania głębokich wdechów. Możesz mieć palpacje, sensacje żołądkowe lub bolące ramiona. Możesz tracić apetyt i cierpieć na zaburzenia snu. Mogą ci dokuczać złe sny lub koszmary. Większość, jeśli nie wszystkie te symptomy, są częścią procesu przeżywania smutku i znikną one z czasem.

Możesz się obawiać, że twój żal jest zbyt intensywny, że nieustannie płaczesz i nie czujesz się na siłach stawić czoła codziennym obowiązkom. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tych obawach. W ten sposób upewnisz się, że to co odczuwasz, jest zupełnie normalne. Lekarz może ci przepisać leki jako doraźną pomoc lub polecić udanie się na rozmowę z psychologiem.

Rodzina i znajomi

Twoja rodzina i znajomi będą się o ciebie martwić. Przekaż im do przeczytania tę broszurę i/lub ulotkę ISANDS zatytułowaną „Rola rodziny i przyjaciół”. Pomoże im to zrozumieć ich rolę i zasugerować, jak mogą tobie pomóc.



Dzieci i żałoba

Reakcja dzieci na śmierć zależy od ich wieku i poziomu rozwoju. Nawet najmłodsze dzieci rozumieją często więcej niż dorośli mogą przypuszczać. One zdają sobie sprawę z twojego smutku i cierpienia nawet, jeśli starasz się to ukryć. Starsze dzieci lepiej rozumieją sprawy związane ze śmiercią i ich sposób przeżywania żałoby jest podobny jak u osób dorosłych. Rodzice powinni zdawać sobie sprawę z faktu, iż ich własne pogrążenie w żałobie może uniemożliwiać im niesienie wsparcia ich dzieciom. Może pomóc im rozmowa z przyjacielem lub krewnym.

- Wiele dzieci czuje się winnymi śmierci brata lub siostry. Czasem dzieci nie mówią, iż czują się odpowiedzialne, ale mogą się stać bardzo przygnębione i niespokojne. Jest im trudno w inny sposób wyjaśnić sobie fakt śmierci. Mogą pamiętać, jak kiedyś mówiły „Nie chcę tego dziecka”, lub „Wolałbym, żeby dziecko odeszło”. Powinny zostać uświadomione, że tego typu myśli nie mogą spowodować czyjejś śmierci. Mogą potrzebować wielu zapewnień tego typu.
- Pomożesz dzieciom, wyjaśniając powód śmierci dziecka, a jeśli nie ma znanego powodu, powiedz im o tym otwarcie.
- Dzieci potrzebują zapewnienia, że ich też nie spotka śmierć i mogą dalej normalnie funkcjonować. Niektóre z nich mogą myśleć, że śmierć jest jak zaraźliwa choroba i można ją od kogoś „złapać”. Mogą się stać bardzo strachliwe, zwłaszcza w momencie zachorowania na gripę lub zwykłej niestrawności żołądka.
- Dzieci popadają często w skrajne emocje. W jednym momencie mogą być smutne, a za chwilę wesołe – ale to nie znaczy, że ich uczucia nie są szczere lub równie intensywne jak twoje.
- Dzieci potrzebują swobody wyrażania uczuć wtedy, kiedy one tego chcą, rozmowy, kiedy same czują potrzebę, zadawania pytań, kiedy przychodzi im do głowy. Będą również oczekiwać odpowiedzi. Rozmowa w momencie, który ty uważasz za stosowny, nie zawsze ma dobry skutek.
- Starsze dzieci mogą czasem odczuwać niechęć przed rozmową na temat dziecka. Mogą w zupełności pojmować zakres znaczenia śmierci ich brata lub siostry i przeżywać swoją własną żałobę. Mogą nie chcieć denerwować rodziców rozmową na ten temat. Wyrażanie uczuć jest dla nich wskazane i mogą one czasem preferować rozmowę z bliskim krewnym lub przyjacielem.
- Niektóre dzieci chcą wspierać swoich rodziców i same być wspierane. Postaraj się zaakceptować ich miłość i zaangażowanie nie prosząc, aby wykazały się większą „odwagą” i „dojrzałością”.
- Dzieci potrzebują wiedzy na temat twoich reakcji (smutek, gniew, drażliwość) oraz ich powodów. Powinny wiedzieć, że kochaliście dziecko, że tęsknicie za nim, i że ono już nie powróci. Muszą także wiedzieć, że je także kochacie, a wasz smutek, gniew lub drażliwość nie jest ich winą.
- Wielu rodzicom jest niezwykle trudno wspierać i troszczyć się o swoje dzieci w momencie załamania i potrzeby wsparcia od innych. Pomóc mogą dziadkowie, wujostwo, rodzina i przyjaciele.
- Rozmowa z nauczycielami dziecka jest bardzo ważna. Możliwość rozmowy w szkole o tym, co się stało, może być im potrzebna. Ważne jest również, aby inne dzieci także zrozumiały sytuację. W pewnych momentach dziecko może potrzebować w szkole osoby, do której mogłoby się zwrócić, takiej jak bliski kolega lub nauczyciel.
- Czasami rodzice nie mają możliwości przyprowadzenia dzieci do szpitala, w celu pokazania im ich brata lub siostry lub nie robią tego celowo. Dzieci nadal będą odczuwać stratę i mogą mieć za złe to, że nie zostali

włączone. Postaraj się wyjaśnić dziecku, dlaczego było to niemożliwe i wspierać je w okazywaniu uczuć.

- Nawet po pewnym czasie możesz pomóc dziecku w upamiętnieniu ich brata lub siostry. Możecie na przykład razem stworzyć album fotograficzny, zestaw kwiatów, kartek lub rysunków wykonanych przez dziecko. Możesz im pomóc w zasadzeniu drzewka lub kwiatów jako pamiątki. Włączenie ich w ten sposób może im pomóc w przeżywaniu straty.

DZIADKOWIE

Dziadkowie również przeżywają żałobę – nie tylko w stosunku do wnuka, z którym nigdy nie będą się mogli bawić i obserwować jak się rozwija, ale również w stosunku do ich własnego dziecka. Większość rodziców chce chronić swoje dzieci. Jeśli mogliby, przenieśliby pewnie część ich bólu na siebie. Jest im trudno patrzeć jak cierpisz po stracie swojego dziecka i będą się starać zrobić wszystko, aby ci ulżyć.

W ciągu ostatnich kilku lat wiele nauczyliśmy się na temat procesu przeżywania żałoby i zauważamy, że wiele się w tym względzie zmieniło, zwłaszcza jeśli ktoś doświadczył śmierci dziecka wiele lat temu. Dzisiaj rodzice, dziadkowie oraz członkowie rodziny mają szansę zobaczenia oraz wzięcia na ręce dziecka, które zmarło. Jeśli dziecko trzymane jest na specjalnym oddziale dziecięcym, dziadkowie mogą je odwiedzić. Dajcie rodzicom do zrozumienia, że jesteście gotowi służyć im waszą pomocą. Świadomość, że jesteście gotowi ich wspierać, ma dla nich w tym okresie ogromne znaczenie.

Rozmowa o dziecku odgrywa ważną rolę w procesie przeżywania żałoby i nawet jeśli jest to trudne, może wiele znaczyć dla rodziców. W nadchodzących latach, pamiętajcie o włączeniu dziecka przy rozmowie o tym, ile mieliście wnuków. Pamiętajcie o urodzinach dziecka tak jakbyście pamiętali gdyby ono żyło. Kartka lub kilka słów może wiele znaczyć. Bądźcie świadomi tego, że okazje rodzinne takie jak chrzciny mogą być kłopotliwe dla rodziców, którzy przeżyli śmierć własnego dziecka. Pomimo tego, iż możecie się czuć bezsilni, wasza teraźniejsza i przyszła pomoc zostanie na pewno doceniona.

Jeśli doświadczyliście śmierci jednego ze swoich dzieci, a teraz śmierć wnuka przywołuje bolesne wspomnienia, możecie się z nami skontaktować (ISANDS 01-8726996). Możemy wam pomóc w odnalezieniu informacji o dziecku, o tym gdzie spoczywa lub w zarejestrowaniu go w księgach martwych urodzeń.

ISANDS wydało ulotkę poświęconą rodzicom, których dziecko zmarło dawno temu. Jeśli chcielibyście otrzymać kopię, zadzwońcie pod numer 01 8726996.

DOM, PRZYJACIELE W NADCHODZĄCYM CZASIE



Co się stanie, kiedy wrócisz do domu? Środowisko szpitala mogło mieć wkład w poczucie odrealnienia śmierci twojego dziecka. Rzeczywistość uderzy cię w momencie powrotu do znanego ci otoczenia domowego. Poczucie straty stanie się bardziej rzeczywiste, ból silniejszy, a symbole przypominające o tym, że dziecka „brakuje”, bardziej oczywiste. Pewnie przygotowany już został kącik dla dziecka z łóżeczkiem i zabawkami, który po jakimś czasie będzie musiał zostać usunięty. Nie ma właściwego czasu, kiedy należy to zrobić. Sami będziecie wiedzieć, kiedy nadszedł ten czas. Możecie nadal odczuwać wyobcowanie i dystans oraz trudności w powrocie do zwykłej rutyny dnia codziennego. Nie martwcie się tym. Proces dostosowania zajmuje czas i nie jest ani mądrym ani pomocnym, aby zmuszać się do robienia rzeczy, których nie jesteście w stanie robić albo nie macie na nie ochoty.

Twoja rodzina i przyjaciele będą reagować w różny sposób. Najlepiej jest, gdy czas żałoby jest czasem, w którym miłość i wsparcie rodzinnego grona staje się bardzo widoczny, a ty odczuwasz korzyści tego wsparcia. Nie dziw się jednak pewnym reakcjom ze strony rodziny. Mogą się oni czuć zakłopotani lub skrępowani, kiedy mówisz o dziecku. Mogą się stawać niecierpliwi, jeśli ci szybko „nie minie”. Mogą proponować zapomnienie o tragedii i planowanie kolejnego dziecka. Wszystkie te zachowania mogą was ranić, ponieważ wynikają one z braku akceptacji dziecka jako prawdziwej osoby. Oni nie stworzyli takiej więzi z dzieckiem jak wy, rodzice; ich żal będzie mniej intensywny, a przez to ich działania i słowa mogą się wydawać nieprzemyślane i okrutne.

Będzie ci trudno spotkać się z ludźmi po raz pierwszy. Będą oni ciekawi jak ci poszło i mogą nie wiedzieć o tym, co się stało. Mogą nie wiedzieć, jak w takiej sytuacji zareagować, a ty możesz się starać im ulżyć. Może się okazać, że pewne osoby będą cię unikać i udawać, że nic się nie stało, ze strachu przed tym, by cię nie urazić. Mogą nie wiedzieć, co powiedzieć, a to może zwiększyć twoje poczucie izolacji.

Możesz odczuwać wyczerpanie, brak energii lub mieć trudności z koncentracją. Możesz obawiać się rozmów koleżanek o ich ciąży lub przed oglądania ich nowonarodzonych dzieci. Możesz mieć trudności z obserwowaniem innych dzieci lub tęsknić za uczuciem trzymania dziecka na rękach. Możesz potrzebować zarówno samotności jak i bycia wśród ludzi.

Postaraj się wyjaśnić przyjaciołom, jak się czujesz.

Przez dłuższy czas będziesz czuć emocjonalnie rozbitcie i może to wpływać na twoje stosunki z rodziną i przyjaciółmi. Komunikacja może być utrudniona, a rzeczy ważne dla nich mogą ci się wydawać błahie i frustrujące i vice versa. Mimo trudności, ważne jest utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi.

Powrót do pracy po porodzie również może być koszmarem. Dobrym pomysłem jest powrót do pracy przed końcem tygodnia lub wcześniejszy kontakt z osobą, z którą pracujesz. Możesz się czuć dziwnie na początku, ale z czasem wszystko się ustabilizuje.

W nadchodzących miesiącach możesz doświadczać wielu trudności. Twój lekarz może ci służyć jako źródło wiedzy medycznej i ciągłego wsparcia jako osoba, która miała stały kontakt z rodziną.

ROCZNICE/ WYJĄTKOWE OKAZJE

Każda rocznica narodzin lub śmierci dziecka nieść będzie ze sobą wiele bolesnych i smutnych wspomnień. Pierwsza rocznica jest zwykle najtrudniejsza. Pamięć o ciąży, porodzie i krótkim życiu twojego dziecka, może być trudna. Jest zupełnie normalnym przeżywanie całej sytuacji na nowo.

Zwykle tygodnie poprzedzające ten konkretny dzień są najgorsze. Oczekujesz go z bólem i niepokojem. Może się wydawać, że przyjaciele oraz niektórzy członkowie rodziny już zapomnieli lub są nieświadomi twojej

udręki. Możesz porozmawiać z kimś o dziecku – zwłaszcza z kimś, kto okazywał wsparcie i zrozumienie w ciągu ostatniego roku. Nie tłamsz w sobie bólu lub łez; spójrz na zdjęcia dziecka i pamiątki i pozwól sobie na przyzywanie żalu. Dzień urodzin lub rocznica śmierci dziecka zawsze będzie wyjątkowym dniem. Niektórzy rodzice twierdzą, iż ulgę przyniosło im zaplanowanie tego dnia z wyprzedzeniem i zorganizowanie czegoś wyjątkowego, na przykład:

- Zrobienie czegoś wspólnie jako rodzina.
- Posadzenie drzewka lub krzewu na pamiątkę dziecka.
- Odwiedzenie miejsca pochówku.
- Zamówienie modlitwy lub mszy.
- Wysłanie datku na rzecz organizacji charytatywnej w imieniu dziecka.

Niektórzy rodzice przygotowują się na poczucie smutku, który może nadejść, zwłaszcza w okresie świątecznym i przygotowują specjalne zdobienia choinkowe, które przypominają im, oraz pozostałym, o dziecku. W ten sposób włączane jest ono w to święto.

Twoje uczucia będą przychodzić i odchodzić jak fale. Wszystko może się wydawać w porządku i będziesz myśleć, że sobie radzisz do momentu, kiedy nagle coś, być może błahostka, wyciągnie znów na powierzchnię najgłębsze emocje. Z czasem te epizody smutku staną się coraz rzadsze.

Okazje rodzinne

Rodzina i przyjaciele mogą nie zdawać sobie sprawy z twojej wrażliwości lub wahania, co do uczestnictwa w spotkaniach rodzinnych po śmierci twojego dziecka, lub z tego, że takie okazje mogą pogłębiać twój smutek. Możesz pomóc w takich sytuacjach, przypominając im zawczasu tak by mogli się przygotować na to, żeby cię wesprzeć, kiedy tego potrzebujesz.

Święta Bożego Narodzenia mogą być szczególnie trudne. Jeśli ktoś poprosił cię o zostanie rodzicem chrzestnym, może ci to pomóc, ale możesz też nie być na to gotów w tym czasie. Wyjaśnij to przyjaciołom i rodzinie.

PRZEŻYWANIE SMUTKU RAZEM



Rozmowa

Relacje międzyludzkie są sprawą tak indywidualną i osobistą, że trudno jest, zwłaszcza w takim czasie, opisać jak „normalnie” powinno przebiegać wasze przeżywanie straty dziecka. Podczas gdy niektórzy rodzice zbliżają się do siebie w takim czasie, żałoba może również stanowić obciążenie nawet dla najbardziej kochających się rodziców i wiele z nich może doświadczać w tym czasie poczucia izolacji.

Kiedy przechodzicie przez tak burzliwy okres, może być wam trudno troszczyć się i myśleć o sobie nawzajem. Oboje przeżywacie ból – oboje zamykacie się w swych myślach i uczuciach – i nie potraficie znaleźć siły na poświęcenie uwagi potrzebom drugiej osoby, lub nawet na uświadomienie ich sobie.

Dwie osoby, bez względu na to jak bliskie sobie, będą przeżywać cierpienie w różny sposób. Każdy partner ma inny charakter i potrzeby. Jeden rodzic może mieć potrzebę rozmowy o dziecku, podczas gdy drugi przeciwnie, lub jeden może się starać chronić drugie. Możesz się obawiać przed dzieleniem swoich uczuć z partnerem, a z drugiej strony oczekiwać od niego ich zrozumienia. Jeśli jedno z rodziców stara się być silnym i wydaje się lepiej radzić sobie z sytuacją, drugie może mieć uczucie, że niesie ciężar cierpienia w samotności.

Możecie się na siebie nawzajem denerwować. Błahe sprawy mogą was wyprowadzać z równowagi. Może się zdarzyć, że będziecie się kłócić właśnie wtedy, kiedy najbardziej siebie potrzebujecie. Może występować między wami wiele napięcia. Choć gniew jest normalną częścią procesu żałoby, utrzymujący się gniew może mieć destrukcyjny wpływ na wasz związek. Pomóc może znalezienie sposobu na dzielenie się swoimi uczuciami.

Rozmawianie o problemach może łatwo przychodzić niektórym parom, ale dla wielu jest znacznie trudniejsze. Niektórzy ludzie wolą przeżywać ból w samotności. Niektóre osoby, zwłaszcza ojcowie, boją się, że rozmowa może przeszkadzać drugiej stronie w radzeniu sobie z sytuacją, choć to właśnie rozmowa czyni ją znośną.

Rozmowa może wam pomóc w jaśniejszym zrozumieniu waszych emocji i sprawieniu, iż są mniej przytłaczające. Pamiętaj, że każde z was przeżywa żal w inny sposób i postarajcie się zaakceptować swoje uczucia.

Wiele wysiłku potrzeba w nadchodzących miesiącach, aby znaleźć czas na rozmowę i wysłuchanie siebie nawzajem. Jeśli potrzebujesz rozmowy, a twój partner jest niechętny, porozmawiaj w bliskim krewnym lub przyjaciele, który rozumie sytuację. Wielu rodzicom pomaga chodzenie na spotkania grup terapeutycznych.

Dbanie o siebie

Przeżywanie żałoby jest bardzo męczące i ważne jest, aby poświęcać sobie wystarczająco dużo czasu i uwagi. Aktywność fizyczna, taka jak np. chodzenie na spacer, może pomóc w rozładowaniu napięcia i poczucia zmęczenia. Postaraj się wygospodarować trochę czasu na coś, co lubisz robić – słuchanie ulubionej muzyki lub coś tak prostego jak np. relaksująca kąpiel.

Relacje intymne

Niektóre pary mają trudności w ponownym ustanowieniu seksualnej strony ich związku po stracie dziecka, pomimo iż są bardzo kochający wobec siebie. Śmierć dziecka łączy się z dużym stresem. Nie oczekuj zbyt wiele od siebie i swojego partnera. Będziecie musieli wykazać się dużą cierpliwością i zrozumieniem wobec siebie i okazywać miłość w inny sposób. Wszystko musi podążać swoim własnym tempem. Mówcie sobie o swoich obawach. Sama rozmowa o obawach może je rozwiązać zanim staną się prawdziwym problemem.

Macie już ustanowione wzorce zachowań seksualnych w waszym związku. Problemy mogą się pojawić, jeśli w czasie przeżywania żałoby te wzorce nie wydają się odpowiednie. Jedno z was może pragnąć bliskości

i intymności, jaką daje seks, podczas gdy drugie woli być pozostawione samemu sobie. Obje reakcje są w zupełności normalne.

Niekiedy jedno z partnerów będzie czuć się winnym z powodu odczuwania przyjemności w takim czasie, podczas gdy inne może obawiać się powtórnej ciąży i podobnych komplikacji. Mówcie sobie o waszych obawach. Nie zakładaj, że druga osoba czuje to co ty, lub że potrzeba seksu twojego partnera jest ignorancją wobec śmierci dziecka.

Trudno jest rozmawiać o problemach natury seksualnej z osobami z zewnątrz, ale kiedy się pojawiają po tak tragicznym zdarzeniu, dają poczucie izolacji nie tylko ze światem zewnętrznym, ale również pomiędzy wami wtedy, kiedy obopólne wsparcie jest konieczne. Trudności te mogą się dalej komplikować, jeśli dziecko zmarło w wyniku choroby dziedzicznej i możesz się wahać przed wznowieniem kontaktów seksualnych, w obawie przed kolejną ciążą.

DECYZJA O KOLEJNEJ CIĄŻY



Możesz mieć mieszane uczucia, co do kolejnej ciąży. Strach przed zajściem znowu w ciążę jest naturalną reakcją na śmierć twojego dziecka. Możesz sobie mówić, „skoro straciłam jedno dziecko, mogę stracić kolejne” lub „Nie zniosę znów tylu miesięcy martwienia się, czy wszystko dobrze pójdzie”.

Po śmierci dziecka wielu rodziców, zwłaszcza matek, bardzo pragnie kolejnego dziecka. To normalne uczucie. Jest jednak ważnym, aby dać sobie pewien czas na dojście do siebie, fizycznie oraz emocjonalnie. To pragnienie często maleje z upływem czasu. Kolejne dziecko nie zastąpi tego, które nie żyje.

Jeśli twoje dziecko zmarło w wyniku wady genetycznej lub zespołu, który może ponownie wystąpić, będziesz potrzebować dodatkowej porady i pomocy. Suplementy zawierające kwas foliowy są obecnie polecane dla ciężarnych kobiet i dostępne w aptekach bez recepty. Po urodzeniu dziecka z wadą cewy nerwowej (wodogłowie, przepuklina mózgu lub przepuklina rdzenia kręgowego) zalecane są większe dawki kwasu foliowego. Przepisują je lekarze. Doradztwo genetyczne jest dostępne na skierowanie lekarza.

Kolejna ciąża jest zawsze stresująca dla obojga rodziców, jako że są oni teraz bardziej świadomi możliwych negatywnych następstw. Ojciec może cierpieć z powodu własnych obaw, martwić się o swoją partnerkę i stres, jaki ona przeżywa. On także może mieć wątpliwości, co do wyniku kolejnej ciąży. Strach przed utratą kolejnego dziecka uniemożliwia wielu rodzicom emocjonalne zaangażowanie w przeżywanie kolejnej ciąży. Nawet, jeśli przebiega ona pomyślnie, może im być trudno zachować pozytywne nastawienie. Myśli o kolejnym porodzie mogą być pełne lęku i przywoływać bolesne wspomnienia. Niektóre szpitale organizują pomoc lub konsultacje dla rodziców podczas kolejnej ciąży.

Czas rozpoczęcia kolejnej ciąży jest osobistą decyzją. Ciąża powoduje utratę potrzebnych składników pokarmowych i zaleca się odczekanie pewnego czasu, aż do pełnego powrotu do zdrowia, zarówno w sferze fizycznej jak i emocjonalnej. Przed rozpoczęciem kolejnej ciąży zaleca się powrót do dobrej kondycji fizycznej. Wiadomo dziś, że zdrowie obojga rodziców jest ważne przy planowaniu ciąży.

Kolejna ciąża

Miej na uwadze, że jeśli zdecydujesz się na kolejną ciążę, twoja wizyta w szpitalu może się łączyć ze stresem. Dobrze jest przyprowadzić ze sobą partnera lub znajomego. Możesz nie chcieć powrotu do tego samego lekarza lub szpitala. Nie powinnaś się czuć z tego powodu winna. Przed wizytą możesz zapisać pytania na kartce. Porozmawiaj z personelem szpitala o swoich wątpliwościach i obawach, ich zapewnienia pomogą ci.

Mówiąc rodzinie i znajomym o nowej ciąży, możesz sobie zdawać sprawę z ich radości i poczucia ulgi. Mogą myśleć, że teraz wszystko będzie w porządku, skoro możesz się skupić na drugim dziecku. Choć kolejne dziecko może częściowo wypełnić poczucie pustki, nie stanowi ono w żaden sposób rozwiązania, zawsze będziecie mieli o jedno dziecko mniej.

Pozostałe dzieci

Jeśli masz już dzieci i zdecydowałaś się powiedzieć im o ciąży, miej na uwadze, że one też mogą się martwić. Mogą się obawiać, że to dziecko też może umrzeć. Może im pomóc wspólna wizyta kontrolna, kiedy będą mogły zobaczyć dziecko i jego puls na ekranie ultrasonografu. Poproś specjalistę, aby pomógł ci w ich zapewnieniu, że wszystko przebiega w porządku.

Jeśli twoje dzieci wiedzą o ciąży, porozmawiaj o tym z nauczycielami. Sygnały niepokoju i stresu dzieci mogą się przenieść na grunt szkolny i jeśli nie zostaną wyjaśnione, mogą prowadzić do innych problemów.

Brak kolejnej ciąży

Niektóre pary nie decydują się na kolejne dziecko po stracie jednego. Dla innych kolejna ciąża może nie być możliwa. W niektórych przypadkach zapłodnienie może nie być możliwe ze względów medycznych. Dla in-

nych, problemy natury medycznej oraz genetycznej oznaczają, że kolejna ciąża wiązałaby się z dużym ryzykiem.

Różnice zdań w kwestii posiadania kolejnego dziecka mogą prowadzić do trudności pomiędzy rodzicami. Może to wywołać stresującą sytuację w związku i niektórym osobom może pomóc udanie się na spotkanie do psychologa. Ostateczne zdanie sobie sprawy z tego, że nie będzie już więcej dzieci może samo w sobie być bardzo bolesne.

Pomocne fakty, o których warto pamiętać:

- Cierpienie jest normalną reakcją na śmierć i powrót do siebie zajmuje dużo czasu.
- Uczucia, które wiążą się z żałobą – gniew, smutek, rozbiecie, brak zainteresowania – są normalne.
- Nie staraj się unikać myślenia o dziecku.
- Przekazywanie uczuć jest bardzo ważne – nie unikaj mówienia o dziecku.
- Zachowaj cierpliwość wobec partnera. Pamiętaj, że każdy doświadcza żałoby w inny sposób. Jeśli twój partner nie okazuje smutku w taki sam sposób, nie oznacza to, że on lub ona nie odczuwają straty równie głęboko.
- Przełóż ważne decyzje, takie jak zmiana pracy lub przeprowadzka, na później
- Zrób coś ze swoimi uczuciami. Napisz o nich, sporządź album, w którym możesz umieścić wspomnienia o dziecku.
- Jeśli masz już dzieci, nie zapomnij o zapewnieniu ich o swojej miłości i trosce o nie.

Gdzie szukać pomocy



ISANDS, Irish Stillbirth & Neonatal Death Society

Chęć rozmowy o dziecku jest naturalna. Pewnie myślisz o nim nieustannie i cały czas przeżywasz okoliczności jego narodzin i śmierci. Twój ból jest bardzo intensywny i doświadczasz tak wielu różnych emocji w tym samym czasie, że nie możesz nad nimi zapanować. Te uczucia są normalne i wyrażanie ich jest wskazane.

Rozmowa z kimś, kto przeżył podobne doświadczenia, może być szczególnie cenna. Możesz porozmawiać z jednym z członków grupy wsparcia ISANDS. Wszyscy członkowie grupy zostali przeszkoleni i są rodzicami, których dziecko zmarło w trakcie lub po porodzie. Można się z nimi skontaktować z każdego miejsca w kraju, zostawiając wiadomość pod numerem naszej organizacji.

Organizujemy również spotkania rodziców. Są to nieformalne spotkania, w trakcie których rodzice mogą ze sobą rozmawiać, w obecności przeszkolonego członka grupy wsparcia ISANDS. Wielu rodziców czuje się mniej wyobcowana, kiedy mogą spotkać się z innymi rodzicami, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji.

Pomocnym może być przełanie uczuć na papier. Wielu rodziców oraz członków rodziny wyraża swoje uczucie w formie wiersza lub listu do swojego dziecka lub pisząc pamiętnik w trakcie żałoby.

ISANDS wydaje dwa razy w roku biuletyn, w którym rodzice mogą załączać historie i wiersze dotyczące ich dzieci. W celu otrzymania kopii obecnego biuletynu, należy skontaktować się telefonicznie z naszą organizacją.

KONTAKT



ISANDS

Irish Stillbirth and Neonatal Death Society

Adres: Carmichael House, 4 Nth Brunswick St. Dublin 7

Telefon: 01-8726996 lub 01-8224688.

Website – www.isands.ie

E-mail - info@isands.ie

INNE OSOBY, DO KTÓRYCH MOŻESZ SIĘ ZWRÓCIĆ:

Lekarz/ Specjalista Możesz mieć pytania lub obawy, o których chcesz porozmawiać. Zawsze możesz się umówić na wizytę u lekarza położnika lub pediatry w późniejszym czasie.

Pracownik socjalny ds medycznych Wielu rodziców jest nieświadomych, że w czasie żałoby mogą skorzystać ze spotkań z pracownikiem socjalnym, wyszkolonym w pomaganiu osobom doświadczającym problemów natury medycznej. Jeśli spotkaliście się z nim będąc w szpitalu, może to ułatwić późniejszy kontakt. Pracownik socjalny może do was napisać lub zadzwonić po kilku tygodniach od wyjścia ze szpitala, żeby sprawdzić jak sobie radzicie i może to być szansa porozmawiania o waszych odczuciach.

Kapelan szpitalny Kapelan mógł od początku być zaangażowany przy narodzinach i śmierci twojego dziecka i może on stanowić ważne wsparcie w późniejszym okresie.

Położne/ Pielęgniarki Jeśli nawiązany został kontakt z konkretnym członkiem personelu medycznego, który zajmował się tobą lub dzieckiem, może ci pomóc późniejsze spotkanie z tą osobą..

Lekarz rodzinny Ważne jest, aby poinformować o dziecku lekarza rodzinnego, który mógł nie otrzymać informacji bezpośrednio ze szpitala. W nadchodzących miesiącach może on służyć poradą medyczną. Powinien on otrzymać raport medyczny dotyczący dziecka ze szpitala i może go jeszcze raz z tobą przestudiować w razie potrzeby.

Pielęgniarka środowiskowa Po wypisaniu ze szpitala może cię odwiedzić pielęgniarka środowiskowa. Jeśli nie masz ustalonej wizyty, skontaktuj się ze swoją przychodnią.

Pracownicy socjalni W przebiegu pracy socjalnej, otrzymują oni odpowiednie szkolenia na temat spraw związanych z następstwami utraty bliskiej osoby i mogą służyć pomocą.

Kler Miejscowy ksiądz może być nieświadomy śmierci twojego dziecka i możesz chcieć się z nim skontaktować. Może on pomóc ci w przeżywaniu żałoby lub odprawić mszę w intencji dziecka.

Grupy wsparcia W wielu rejonach działają grupy wsparcia dla osób, które straciły kogoś bliskiego. Zapytaj w miejscowym kościele, ośrodku pomocy społecznej, bibliotece.

Wizyta u psychologa Psychologowie zajmujący się sprawami śmierci bliskiej osoby mogą służyć ci wsparciem w przeżywaniu bólu po stracie dziecka. Choć skierowanie nie jest konieczne, możesz najpierw przedyskutować to ze swoim lekarzem.

Nauczyciele Pomogą ci zorientować się, czy twoje dziecko potrzebuje wsparcia w szkole. Pamiętaj, aby poinformować ich o tym, że twój syn lub córka przeżywają śmierć rodzeństwa. Niektóre szkoły dysponują personelem lub osobami z grona rodzicielskiego, przeszkolonymi w niesieniu pomocy dzieciom cierpiącym z powodu utraty rodzeństwa, zapytaj o to władze szkoły.

Grupy wsparcia:

ISANDS- Irish Stillbirth & Neonatal Death Society – Organizacja pomagająca rodzinom po stracie dziecka.

Telefon 01 8726996

www.isands.ie

S.O.F.T Ireland – Organizacja pomagająca rodzinom dzieci urodzonych z zespołem Patau (Trisomia 13) i zespołem Edwarda (Trisomia 18)

info@softireland.com

THE MISCARRIAGE ASSOCIATION OF IRELAND – Organizacja pomagająca rodzinom dotkniętym przez poronienie.

www.miscarriage.ie

BARNARDOS – Organizacja oferująca konsultacje dla dzieci i osób młodych, które straciły bliską osobę – jak np. rodzic, rodzeństwo – w wyniku ich śmierci.

<http://www.barnardos.ie/barnardosbereavementcounselling.htm>

Adresy i numery kontaktowe tych organizacji można znaleźć w książce telefonicznej lub kontaktując się z ISANDS

**ISANDS
CARMICHAEL HOUSE
4 NORTH BRUNSWICK STREET,
DUBLIN 7**

Telefon: 01 8726996

Website www.isands.ie

Email info@isands.ie

Inne broszury informacyjne wydane przez ISANDS

- Dla dzieci, które straciły brata lub siostrę.
- Dla rodziców, których dziecko zmarło dawno temu.
- Co może uczynić rodzina i znajomi.
- Modlitwa w czasie pogrzebu dziecka lub rocznicy.
- Powrót do pracy po śmierci dziecka.
- Ogólne broszury informacyjne o działalności ISANDS.
- Katalog wspomnień - zbiór kartek i książeczek pamiątkowych.
- Nauczyciele.
- Żal po stracie a miejsce pracy.



When a Baby Dies: The Experience of Late Miscarriage, Stillbirth & Neonatal Death
Kohner, Nancy & Henley, Alix (Pandora 0-04-440934-6)

Empty Arms: Coping with Miscarriage, Stillbirth and Infant Death
Ilse, Sherokee & Applebaum, Arlene (Ed) (Wintergreen 0-9609456-6-0)

Holly: Story of Stillbirth – Hemmings, Louis (Samovar 1-874136-01-7)

Empty Arms: Emotional Support for those who have suffered Miscarriage or Stillbirth
Vredeveit, Pam (Questar)

Miscarriage and Stillbirth- The Changing Response – A resource for families, those in
Pastoral Ministry and Health Care Providers
Pierce, Bruce (Veritas 185390-810-X)

Living After a Death: Guidebook for the Journey through Bereavement
Walsh, Mary Paula (Columba 1-85607-136-7)

DLA DZIECI

All Shining in the Spring – Parkinson, Siobhan

Waterbugs and Dragonflies – Stickney, Doris (Mowbray, London)



Modlitwa w intencji dziecka

“Wartości życia nie mierzy się rozpiętością jego trwania”

Poniższy tekst jest sugestią zorganizowania modlitwy, którą można wykorzystać w trakcie pogrzebu. Alternatywne czytania, hymny, pieśni i wiersze zostały również wymienione. Możesz wybrać odczytanie wiersza napisanego przez kogoś z bliskich w miejsce tych propozycji. Postaraj się zaangażować rodzinę, pozostałe dzieci i przyjaciół. Możesz także pomóc w układaniu kwiatów w kościele.

Modlitwa otwierająca

OPENING PRAYER

Módlmy się,

Ufajmy Panu, miłującemu Zbawicielowi, który zebrał dzieci w swe ramionach i je błogosławił. Powierzamy dziś nasze dzieci jego miłości, w nadziei, że będą radować się obecnością Chrystusa. Niechaj Aniołowie i Święci niosą je ku miejscu światłości i pokoju, gdzie będziemy mogli do nich dołączyć w dzień Pański.

PIERWSZE CZYTANIE

Czytanie z księgi proroka Izajasza

(Iz 49: 13-16, 20, 23)

Zabrzmiście weselem, niebioso! Raduj się, ziemio!

Góry, wybuchnijcie radosnym okrzykiem! Albowiem Pan pocieszył swój lud, zlitował się nad jego biednymi. Mówił Syjon: "Pan mnie opuścił, Pan o mnie zapomniał". Czyż może niewiasta zapomnieć o swym niemowlęciu, ta, która kocha syna swego łona? A nawet, gdyby ona zapomniała, Ja nie zapomnę o tobie. Spójrz, oto wyręłem cię na obu dłoniach. Znowu szeptać ci będą na ucho synowie, których byłaś pozbawiona: Wtedy się przekonasz, że Ja jestem Pan; kto we Mnie pokłada nadzieję, wstydu nie dozna

PSALM (Psalm 139: 13-18)

Panie, Ty stworzyłeś moje najskrytsze wnętrze, utkałeś mnie w łonie matki. Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie,
godne podziwu są Twoje dzieła. I dobrze znasz moją duszę,
nie obce Ci sekrety mego jestestwa, kiedy w ukryciu powstawałem, utkany w głębi łona. Oczy Twoje widziały mnie od poczęcia i wszystkie me dni spisane są w Twojej księdze;
dni określone zostały, chociaż żaden z nich [jeszcze] nie nastał.
Jak nieogarnięte są dla mnie myśli Twe, Boże, jak jest ogromna ich ilość! Gdybym je przeliczył, więcej ich niż ziaren piasku;
gdy dojdę do kresu, wciąż przy Tobie będę.

DRUGIE CZYTANIE – DRODZY RODZICE

Nie umieram młodo
Przeżyłem wymiar swego życia,
W twoim łonie
I w miłości twojej.
Wielu jest takich
Co długie życie wiedli
A miłości takiej jak ja nie zaznali.
Jeśli uczcić mnie pragniesz
Wspomnij imię moje
i wlicz do grona rodzinnego.
Jeśli uczcić mnie pragniesz
W miłości staraj się żyć
Bo w tej miłości, ja żyję
Nigdy, nigdy nie wątp w to
Czy się spotkamy.
Zanim dzień ten nadejdzie,
W Bogu wzrastać będę
Czekając na Ciebie.

Christy Kenneally

EWANGELIA

Czytanie z ewangelii Świętego Marka
(10: 13-16)

I przynoszono mu dziatki, aby się ich dotknął; uczniowie zaś łajali przynoszących. A gdy ich ujrzał Jezus, oburzył się i rzekł im: Dopuszczcie dzieciom przychodzić do mnie, a nie zabraniajcie im; albowiem takich jest królestwo Boże. Zaprawdę powiadam wam: Ktokolwiek nie przyjmie królestwa Bożego, jako dziecię, nie wejdzie do niego. I obejmując je i kładąc na nie ręce, błogosławił je.

Oto słowo Boże

HOMILIA

Modlitwy wiernych:
(Czytane przez rodziców, rodzinę, bliskich).

Módlmy się za rodziców, których marzenia, nadzieje i oczekiwania nie zostały spełnione. Niechaj pamięć o tym dziecku przyniesie wam dziś ukojenie.
Ciebie prosimy, wysłuchaj nas Panie...

Módlmy się za dziadków, którzy opłakują śmierć swych wnuków. Boże pociesz ich i dodaj siły.
Ciebie prosimy, wysłuchaj nas Panie...

Módlmy się za (imiona), brata(ci) i siostrę(y) zmarłego(łej)...(imię dziecka). Boże dopomóż im wzrastać w pokoju i miłości oraz poczuciu, że (imię dziecka) spogląda na nich z Nieba.
Ciebie prosimy, wysłuchaj nas Panie...

Módlmy się za lekarzy, pielęgniarki oraz personel, który służył wam swoją pomocą podczas pobytu w szpitalu i w późniejszym okresie. Niech Bóg da im siłę w kontynuowaniu ich pracy.
Ciebie prosimy, wysłuchaj nas Panie...

Z wdzięcznością modlimy się za rodzinę oraz bliskich, których pomoc jest tak cenna w czasie żałoby.
Ciebie prosimy, wysłuchaj nas Panie...

Hymn, Pieśń lub Refleksja kończąca

Inga
Melodia niecała

Wierzę, że jesteś, że gdzieś tam istniejesz
i że rozumiesz dlaczego
wierzę, że nic się bez celu nie dzieje
tyle spotkało nas złego

żyję nadzieją, że znów się spotkamy
a wtedy światu wybaczę
żyję nadzieją, że nie brak Ci mamy
nie mogę myśleć inaczej

niewiele tak czasu nam było dane
zaledwie kilka tygodni
to jakby nuty raz tylko zagrane
fragmentu twojej melodii

lecz ja nauczyłam się ich na pamięć
i będę po cichu nucić
czasami tylko mój głos się załamie
bo wiem, że nie możesz wrócić.

1999

MODLITWA KOŃCZĄCA

Módlmy się,

Milosierny Pasterzu swej trzody,
Dzieci, które dziś wspominamy, spoczywają dziś otoczone twą miłością.
Ukoj serca ich rodziców i rodzin i wniesz pokój w ich życie.
Daj im siłę i odwagę by mogli stawić czoła przyszłości.

Amen

Pan z wami

Pochylmy głowy na boże błogosławieństwo

Niech Pan nasz, Jezus Chrystus, będzie wam opoką i źródłem siły w waszych zmaganiach.

Amen

Panie miej na nich baczenie i udziel im swego błogosławieństwa, w imię Ojca, Syna i Ducha Świętego

Amen

Zamykający hymn lub pieśń.

Tracy Chapman

Jedyna

Była tylko jedna, jedyna
Z mojego ciała i krwi
Utraciłam powołanie
Nie potrafię już czynić dobra na ziemi

Siedzę cicha
Siedzę w żałobie
Siedzę, całymi dniami nieruchoma
Prawie straciłam głos – nie mówię
Brak mi słów, poza
Czy teraz wystarczy niebu aniołów?

Stwardniałam
I zziębłam
Nic się nie składa w moim potrzaskanym życiu
Proszę, wybacz że chcę wiedzieć
Czy już wystarczy niebu aniołów?

Razem – och, razem
Nie, już nigdy tak nie będzie
A jednak nie odważę się zapytać
Czy teraz wystarczy niebu aniołów?

Była tylko jedna, jedyna
Z mojego własnego ciała i krwi
Czasami słyszę jej wołanie
Prosto z domu Boga

Sugerowane pieśni oraz hymny::

HYMNY

Be not Afraid
On Eagles Wings
Be Still my Soul
In the presence of the Lord
Nearer to God to Thee
Lord of all Hopefulness
Like a Shepherd
Salve Regina
How Great thou Art
Ag Chriost and Siol
Abide with Me
Cloud's Veil
Silent Night
Emmanuel
O Holy Night

MUZYKA I NAGRANIA

Wonder Child (Mary Black)
Tears in Heaven (Eric Clapton)
Fly (Celine Dion)
The Prayer (Celine Dion & Andre Bocelli)
Voice of An Angel (Liam Lawton)
The Rose
Brahms Lullaby

Copyright ISANDS 2007

ISANDS
Irish Stillbirth and Neonatal Death Society

FORMULARZ CZŁONKOWSKI

Wypełnić pismem drukowanym

Imię i nazwisko _____

Adres _____

Chrabstwo _____

Tel. _____ e-mail _____

Imię dziecka _____

Data urodzenia _____ Data śmierci _____

Przyczyna martwego urodzenia lub śmierci okołoporodowej (jeśli znana)

Wszelkie otrzymane informacje są poufne

Chcę, aby członek grupy wsparcia ISANDS do mnie zadzwonił tak/nie

Nawiązałam(em) już kontakt z grupą wsparcia ISANDS tak/nie

Pamiętaj, że zawsze możesz nawiązać kontakt z ISANDS w przyszłości.

Załączam czek/przekaz pocztowy na sumę €15(€7 w przypadku osób niepracujących) płatny na rzecz ISANDS tytułem rocznego członkostwa.

Prosimy wysłać na adres:

ISANDS, Carmichael House, 4 North Brunswick St, Dublin 7

Jeśli nie chcesz otrzymywać żadnych dodatkowych informacji, zaznacz pole