

## KAI TAVO KŪDIKIS MIRĖ. SIELVARTO VADOVAS

*Nuoširdžiai užjaučiame Tave, patiriančią sielvartą. Žinok, kad nėra nė vieno tobulo būdo išgyventi šį procesą ir nė viena negali būti pasiruošusi tokiam širdies skausmui. Norime, kad žinotum, jog nesi viena. Kitos mamos ir tėčiai, išgyvenę kūdikio mirtį, pateikė pavyzdžių, kaip elgtis, ir tai gali Tau padėti. Tikimės, kad remdamasi jais patirsi ramybės kupinų akimirų su savo mylimu kūdikiu.*

### JEI TAVO KŪDIKIS MIRĖ GIMDOJE NESKUBĖK (nebent tai mediciniškai būtina)

Paprašyk šeimos nario (-ės) ar artimo (-os) draugo (-ės) paskambinti ir pranešti kitiems, kad Tavo kūdikis mirė.

Pasirink nuošalią vietą gimdymo palatoje ar kitur, kur būtų užtikrinta rami erdvė.

Paprašyk slaugytojų apibūdinti, kaip Tavo kūdikis atrodys po gimdymo.

Taip pat gali pakviesti pribuvėją (gimdovės padėjėją, dula), kad padėtų Tau gimdant.

### JEI TAVO KŪDIKIS GIMĖ GYVAS, BET ŽINOMA, KAD NEIŠGYVENS

be anksčiau pateiktų pasiūlymų, gali rinktis iš tolesnių.

Leisk sau įsivaizduoti. Ką būtumei norėjusi veikti su savo kūdikiu? Galbūt būtumei norėjusi su juo vaikštinėti lauke saulėkaitoje ar mėnesienoje sode?

Paprašyk slaugytojų iš anksto pasakyti, ką gali išvysti ar (ir) išgirsti kūdikiui mirštant.

Paprašyk privačios ir ramios erdvės.

Gali laikyti savo kūdikį glėbyje, kai jo gyvybė gęsta.

Apsvarstyk organų donorystės klausimą.

### GIMDYMUI PASIBAIGUS

Suteik savo sūnui (dukrai) vardą.

Priglusk prie kūdikio, kad pajustumei jo odą. Sūpuok, laikyk, bučiuok ir glausk jį (ją).

Išmaudyk.

Užmauk jam (jai) sauskelnes ir apvilsk drabužius. Padainuok jam (jai) ar (ir) paskaityk knygą.

Paprašyk ligoninės personalo palikti Tau Tavo kūdikio plaukų sruogą.

Padaryk rankų ir pėdų atspaudus.

Apsvarstyk galimybę nusifotografuoti, nusifilmuoti ar kitaip įsiamžinti su savo kūdikiu. Turėsi vaizdinį prisiminimą, kurį galėsi branginti.

Paprašyk sudaryti galimybę ligoninėje atlikti religines apeigas, pavyzdžiui, krikšto.

Jeigu nori pratęsti laiką su savo kūdikiu, paprašyk priežiūros paslaugų teikėjo patogios vaikiškos lovelės ir ledo paketų.

Jeigu, kūdikiui mirus, nori jį pašarvoti namuose, pasidomėk teisine ir medicinine informacija, kaip tai padaryti.

### IŠVYKUSI IŠ LIGONINĖS, APSVARSTYK, GALBŪT TAU REIKIA

Paprašyti, kad kas nors pasirūpintų maistu – jo ruošimu ir (ar) tiekimu.

Kreiptis į laktacijos specialistą, kuris padės nuspręsti, ar nori slopinti pieno liaukų veiklą, ar dovanoti pieną kitam kūdikiui.

Sukurti prisiminimą internete, pavyzdžiui, socialiniuose tinkluose „Facebook“, „Instagram“, interneto svetainėje „angelumamos.lt“ ar kitur, kad galėtumėi pasidalyti savo praradimu ir patirti bendrystę.

Paprašyti pagalbos organizuojant šermenis.

Išsiųsti pranešimus apie negyvo vaiko gimimą ar gyvo gimusio mirtį.

Pasidomėti, ar valstybėje išduodama negyvagimio ar vaisiaus mirties išrašo kopija.

leškoti perinatalinės netekties psichikos sveikatos priežiūros paslaugų: paramos grupės arba asmeninės terapijos tiesiogiai arba nuotoliu.

Pasidomėti reklamos blokavimo galimybėmis, kad išvengtumėi kūdikiams, motinoms skirtų ir kitų nepageidaujamų gaminių pasiūlymų.

Daugiau informacijos rasite svetainėje [www.angelumamos.lt](http://www.angelumamos.lt)

© „Return to Zero: HOPE“  
©Asociacija „Angelų mamos“

