

KŪDIKIO NETEKTIS DAUGIAVAISIO NĖŠTUMO ATVEJU

Tėvams, kurie neteko kūdikio (-iu) daugiavausio nėštumo atveju.

Kūdikio (-iu) gimimas ir netektis sužadina sielvartą ir džiaugsmą kartu, nes, viena vertus, augini gyvą (-us) kūdikį (-ius), kartu išgyveni širdgėlą dėl mirusiojo (-iųjų).

KYLANTYS JAUSMAI

Džiugesys dėl to, kad Tavo gyvas (-i) kūdikis(-iai) auga ir keičiasi, taip pat liūdesys, kad negali to patirti su kūdikiu (-iais), kurio (-iu) netekai.

Kaltė, kad džiaugiesi gyvuoju (-aisiais) kūdikiu (-iais).

Prieštaringų jausmų sumaištis.

Suglumimas, nes vienu metu tenka rūpintis ir naujagimiu (-iais), ir netekties situacija (pvz., organizuoti laidotuves).

Liūdesys ir kiti gedulo simptomai.

TAI GALI PADĖTI

Kalbėk apie savo kūdikį (-ius), ne tik gyvą (-us), bet ir mirusį (-ius), net jeigu kiti žmonės jaustųsi nepatogiai.

Dalyvauk paramos grupėje, kad palaikytum ryšį su kitais tėvais, patyrusiais panašią netektį. Susisiek su asociacijos „Angelų mamos“ nariais.

Skirk laiko liūdėti dėl mirusio (-iu) kūdikio (-iu) tiek pat, kiek skiri laiko džiaugtis gyvuoju (-aisiais).

Skirk laiko santykiams su partneriu. Ieškokite porų patarimų, stenkitės suprasti, kaip išgyvenate sielvartą ir kaip tinkamai palaikyti vienam kitą, kol gedite.

Apsvarstyk asmeninės psichikos sveikatos specialisto konsultacijos galimybę.

JEIGU TAVO GYVASIS (-IEJI) KŪDIKIS (-IAI) YRA NAUJAGIMIŲ INTENSYVIOSIOS TERAPIJOS SKYRIUJE, TU GALI:

Patirti stiprią baimę ir nerimą.

Suprasti, kad emocinė įtampa, kai kūdikis (-iai) gydomas (-i) (prižiūrimas (-i) naujagimių intensyviosios terapijos skyriuje, yra ypač sunki.

Konfliktuoti su kitais tėvais, kurių kūdikis (-iai) yra naujagimių intensyviosios terapijos skyriuje.

Gali tapti nepakeliama slaugyti kūdikį (-ius) naujagimių intensyviosios terapijos skyriuje, jeigu bent vienas Tavo kūdikis jau mirė šiame skyriuje.

KAS GALĖTŲ PADĖTI

Leisk sau fiziškai atsigauti po nėštumo ir gimdymo.

Paprašyk šeimos narių lankyti kūdikį (-ius) naujagimių intensyviosios terapijos skyriuje, kad galėtum skirti laiko liūdėti ir gydytis.

Mokykis iš kitų asmenų, kaip tvarkytis naujagimių intensyviosios terapijos skyriuje.

Paprašyk pagrindinės savo slaugytojos patikrinti, ar visas naujagimių intensyviosios terapijos skyriaus personalas informuotas apie Tavo netektį.

Prisijunk prie intensyviosios terapijos skyriaus paramos grupės, jei tokia ligoninėje yra, ir asociacijos „Angelų mamos“.

BŪDAI, KAIP PAGERBTI SAVO KŪDIKĮ (-IUS)

Jeigu siunti pranešimą apie gimimą, paminėk ir kūdikį (-ius), kuris (-ie) mirė.

Jeigu organizuoji krikšto ar kitokią ceremoniją, gali įtraukti ir mirusį (-ius) kūdikį (-ius).

Jei nori, išskirtinai pagerbk mirusį (-ius) kūdikį (-ius) kasmet per jo (jų) gimtadienį.

Laikui bėgant, skausmą gali palengvinti veikla vietinėse kūdikio netektį išgyvenančių asmenų organizacijose.

Jei draugai ir (arba) šeimos nariai nori, kad jaustum jų palaikymą, paieškok būdų, kaip jiems pagerbti mirusį (-ius) kūdikį (-ius), pvz., pasiūlyk paaukoti organizacijoms, remiančioms kūdikio praradimą ar daugiavaisį gimdymą patiriančius asmenis, ne pelno siekiančioms organizacijoms vietinėje bendruomenėje arba kam kitam, kas ypač reikšminga Tavo šeimai.

GYVAS (-I) KŪDIKIS (-IAI)

Suplanuok, kada papasakosi savo vaikui (-ams) apie mirusį (-iuosius), ir pasidalink šia žinia kaip reikšmingu jų gimimo istorijos momentu. Šią informaciją jie turi išgirsti iš Tavęs.

Pasidalyk kūdikio (-ių) atminimo dėžute su savo gyvu (-ais) vaiku (-ais), kai manysi, kad laikas yra tinkamas.

Tavo vaikas (-ai) gali jaustis kaltas (-i) dėl to, kad gyvena, ir jam (jiems) reikės nuolatinio Tavo palaikymo ir meilės.

Vaikui (-ams) bręstant, leisk ir skatink klausti, priimk ir pripažink jų jausmus.

Toliau minėk kūdikį (-ius), kuris (-ie) mirė, per jų sukaktis.

Vaiko (-ų) gimtadieniai ir kitos sukaktys bus sudėtingas metas, nes vieno ar kelių Tavo vaikų niekada nebebus. Tuo laiku dalydamasi (-asis) liūdesiu ir džiaugsmu išsaugosi atminimą.

Daugiau informacijos rasite svetainėje www.angelumamos.lt

BROLIŲ IR SESERŲ SELVARTAS

Sielvartas vaiko (-ų), kurio (-ių) brolis ir (arba) sesuo mirė, gali būti išskirtinai stiprus. Stenkis bendrauti atvirai pagal galimybes, kad jis (jie) jaustų, jog gedite kartu.

APIE DRAUGUS IR ŠEIMĄ

Kai kurie artimiausi Tavo žmonės nežinos, ką daryti nei sakyti. Galbūt pastebėsi, kad kai kurie draugai ir (arba) šeimos nariai jaučiasi patogiau nepaisydami netekties ir sutelkdami dėmesį tik į gyvą (-us) kūdikį (-ius). Jie tikisi, kad padarysi tą patį. Toliau pateikiami pasiūlymai, kurie gali padėti.

Paprašyk apie problemas kalbėti nevengiančio asmens paaiškinti Tavo artimiesiems, kad šiuo metu patiri sudėtingus jausmus – ir gilų sielvartą, ir stiprų džiaugsmą.

Numatyk būdus, kaip šeima ir (arba) draugai galėtų Tave palaikyti, pvz., padėti pasirūpinti kūdikiu (-iais), kuris (-ie) mirė.

Ieškok būdų, kaip pagerbti savo kūdikį (-ius).

Pasakok apie naujagimių intensyviosios terapijos skyrių.

Paprašyk, kad kas nors padėtų Tau sutvarkyti mirusio (-ių) kūdikio (-ių) daiktus, kurių nenaudos. Apsispręsk, ką nori daryti: laikyti, dovanoti, gražinti.