

KĄ SAKYTI IR KO NESAKYTI PALAIKANT KŪDIKIO NETEKUSIUS ASMENIS

Kūdikio netektis nepanaši į jokią kitą. Nors norime pagelbėti, kartais mūsų bandymai paguosti mylimą žmogų gali sukelti daugiau skausmo. Nieko nesakymas irgi gali žeišti. Šie patarimai skirti tam, kad Jūsų veiksmai būtų iš tikrųjų palaikantys ir nebijotumėte pasielgti netinkamai palaikydami kūdikį praradusius asmenis.

PALAIKYMO KALBA

Aš tave myliu.

Aš labai užjaučiu.

Man trūksta žodžių.

Norėčiau padaryti ką nors, kad palengvinčiau
Tavo skausmą.

Jeigu norėtum pakalbėti apie tai, kaip jautiesi,
esu čia tam, kad išklausyčiau.

SKAUDINIMO KALBA

Bent jau...

Viskas vyksta ne be priežasties.

Laikas gydo visas žaizdas.

Viskas bus gerai.

Dievas turi planą.

Esi dar jauna (-as), dar gali turėti vaikų.

Bent jau gali pastoti.

Būk dėkinga (-as), kad turi kitų vaikų.

Paleisk ir judėk toliau.

NEDARYKITE ŠITO

Nesiūlykite klišių.

Neteiskite ir nepatarinėkite.

Nelyginkite praradimų.

PAGRINDINIAI FAKTAI APIE NĖŠTUMĄ IR KŪDIKIO NETEKTĮ

1 iš 4 motinų sakosi patyrusi nutrūkusį
perinatalinį nėštumą, tačiau šis skaičius gali siekti
50 proc.

JAV kasmet apie 24 000 kūdikių gimsta negyvi.
Tai įvyksta jau po 20 nėštumo savaitės, dar
23 000 kūdikių miršta per pirmąsias 28 gyvenimo
dianas.

Perinatalinis nėštumas nutrūksta 10 kartų
dažniau nei netektis išrinka dėl staigios kūdikio
mirties sindromo.

DAUGIAU PATARIMŲ

Pasirūpinkite maisto pristatymu, maisto dovanų
kortelėmis arba bakalėjos dovanų kortelėmis
(dvi–keturias savaites po kūdikio mirties šeimai
gali būti sudėtinga pačiai pasirūpinti maistu).

Laikykite juos tėvais – tokiais, kokie jie yra, net jei
neturi gyvo vaiko – ir pasveikinkite per Motinos ir
Tėvo dieną.

Nepamirškite pakalbinti tėvo ir pasirūpinti juo,
nes gedi ne vien moteris.

Paprašykite papasakoti apie kūdikį: koks jo
vardas, kaip mirė, ką apie jį prisimena.

Paprašykite, jeigu yra galimybė, parodyti kūdikio
nuotrauką, pasakykite, kad jis yra gražus.

Būkite šalia – klausykitės ir leiskite laiką kartu.

Paklauskite, kas padeda, kas gydo.

Jei turi gyvų vaikų, pasiūlykite juos prižiūrėti – sudarykite sąlygas tėvams gedėti netekto kūdikio.

Neužtenka pasakyti „Aš čia dėl jūsų“ ar „Kreipkitės, jei ko nors reikia“. Jiems būtina parama. Kai tik turite galimybę ją suteikti, parašykite žinutę, kad apie juos galvojate.

PRAŠOME ATSIMINTI

Įvairios sukakties dienos, pavyzdžiui, kūdikio gimimo ar netekties, yra ypač slogios. Praneškite

tėvams, kad galvojate apie juos ir jų kūdikį. Galite paminėti jiems svarbią dieną atviruku, dovanėle, žvakėmis ar įnašu labdarai. Būkite atviri ir priimkite tai, kaip jie mini šias dienas, taip pat priimkite, jeigu nuspręstų neminėti.

Gedulas ir toliau nedingsta, ir tėvai visada dėkingi už jūsų gerumą. Einant laikui po kūdikio mirties, gali būti naudinga ir toliau siųsti atvirukus, pranešančius žinią „galvoju apie tave“, arba teikti apgalvotas dovanas.

Neįsižeiskite, jeigu gedintys tėvai jums neatsako.

Daugiau informacijos rasite svetainėje www.angelumamos.lt

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

