

## ЗМІСТ

Подяки. . . . .	7
Присвячується . . . . .	9
Вступне слово до українських батьків . . . . .	15
Вступ . . . . .	17
Новина про смерть дитини. . . . .	23
Рішення, які необхідно прийняти одразу. . . . .	25
Різні типи втрат . . . . .	55
Викидень . . . . .	55
Мертвонародження . . . . .	59
Смерть новонароджених. . . . .	61
Синдром раптової дитячої смерті (СРДС) . . . . .	63
Інші причини смерті . . . . .	66
Всиновлення. . . . .	66
Мати. . . . .	67
Батько . . . . .	68
Батьки . . . . .	69
Матері-одиначки . . . . .	71
Перші дні й тижні . . . . .	75
Коли мине якийсь час. . . . .	99
Віднайти надію та рухатися вперед. . . . .	113
Що можуть зробити родина та друзі . . . . .	117
Бібліографія . . . . .	123
Ресурси . . . . .	125
Слово авторки . . . . .	127



## НОВИНА ПРО СМЕРТЬ ДИТИНИ

Переживаючи втрату дитини, цілком природно бути розгубленим, шокованим та відчувати цілу гаму емоцій від зневіри та гніву до розпачу.

Коли б це не сталося: нещодавно, або якийсь час тому, ви, ймовірно, були спустошені та приголомшені. Смерть дитини — це завжди почуття глибокого розчарування та втрати. Ваші плани спостерігати за тим, як росте і змінюється дитина, розбиті вщент. Ваші мрії, надії та майбутні плани на цю дитину більше не справдяться.

Це жахлива трагедія! Скільки б не тривала ваша вагітність — кілька днів або кілька місяців; народився ваш малюк мертвим, помер одразу після народження чи прожив якийсь час — він уже став особливим у вашому житті. Вам потрібен час, щоб осмислити, яке значення мала для вас дитина і як ви відчуваєтеся зараз.

Дуже скоро перед вами постане, а, можливо, уже зараз стоїть необхідність приймати рішення. Дозвольте собі обрати найкраще для себе, навіть якщо ваш партнер, мати або хтось інший думає інакше. Для вас це можливість привітати вашу дитину й побути деякий час разом, перш ніж доведеться попрощатися. Люди навколо можуть підштовхувати вас швидше відпустити й рухатися далі. Але таке уникання складних почуттів не звільнить вас магічним чином від болю. Подібна поведінка зазвичай призводить до необдуманих рішень і нарікань. Дайте собі час уважно розглянути всі варіанти, послухайте історії інших батьків, і потім оберіть те, що підходить саме вам. Ваш спосіб

впоратися із втратою відрізнятиметься від того, як це робить хтось інший. Ви переживатимете горе, і надзвичайно важливо, як саме ви інтегруєте цю дитину й цю втрату у своє життя.

*Коли нам із Девідом повідомили, що в нас народиться мертва дитина, ми відмовлялись у це вірити та почувалися дуже розгубленими. Ми не втрачали надії на те, що це була помилка. Усього чотири дні тому ми чули сильне серцебиття. Усе це виглядало таким нереальним і несправедливим. Ми вже пережили одну втрату, яка на той час теж здавалася нереальною — ми були впевнені, що подібне не могло статися з нами двічі. Ми почувалися абсолютно невідповідними над ситуацією, яку до цього вважали цілком нам підконтрольною. Відчуття такої вразливості та безпорадності надзвичайно болюче та руйнівне.*

*Ми так добре підготувалися цього разу й були абсолютно впевнені, що все буде добре. Ми все робили правильно й дуже сильно любили свою дитину. Раптом нас вразила думка, що вони напевно мають рацію — наша дитина померла й нам доведеться змиритися з тим, що життя продовжуватиметься вже без неї, однак я не могла в це повірити аж до самого моменту її народження. Я пережила пологи так, як, напевно, і будь-яка інша мати. Щойно все почалося, я намагалася зосередитися на процесі, а не на результаті. Усе це було занадто важко.*

*Коли народився наш син Бреннан, не було ні плачу, ні прикладання немовляти до грудей. Ця тиша, наче ножем, розрізала моє серце. Біль пронизував мою душу разом із радістю від народження первістка, яка сповнювала мене, не зважаючи ні на що. Я народила дитину, і це було неймовірно... драматично й так само боляче і травматично. На жаль, я ледь пам'ятаю його зараз: ми не провели достатньо часу разом, і не робили фото на пам'ять. Брак знань про свої права і вибір, який у нас був, зробив цей досвід іще болючішим, і він переслідував мене роками.*

*Саме тому я звертаюся до вас, щоби звести ваше шкодування до мінімуму. Кожне рішення важливе, так само, як і час, проведений із вашою дитиною. Наповніть його, проживіть цей материнський/батьківський час із дитиною на повну. Проведіть із вашою дитиною стільки часу, скільки можете. Після похорону вам залишаться тільки спогади та фотографії, які стануть відрадою до кінця вашого життя.*



## РІШЕННЯ, ЯКІ НЕОБХІДНО ПРИЙНЯТИ ОДРАЗУ

Безсумнівно, вам доведеться приймати багато рішень. Залежно від обставин, особистих вподобань, ресурсів та наявної підтримки у вас є певні права та ціла низка варіантів подальших дій. Більшість із них коротко представлена на наступних сторінках для того, щоби допомогти вам уникнути жалкувань у майбутньому, які можуть переслідувати вас вічно, та зберегти якомога більше спогадів. Поставтеся до цих рішень серйозно, робіть їх свідомо. Згодом ці спогади та досвід стануть для вас відрадою. Уважно розгляньте всі варіанти — згодом вони стануть тією основою, на яку спиратиметься ваше зцілення впродовж усього життя.

Розмірковуючи над тим, яке рішення прийняти, не намагайтеся зробити це самотужки. Лікарняні правила не повинні вимагати від вас залишатися на самоті. Можливо, доведеться наполягати, щоби вас не розлучали з партнером/кою й тими, хто вас підтримує в цей час. Не нехтуйте підтримкою. Саме для цього потрібні родина і друзі. Оточіть себе тими, хто допоможе прийняти власне виважене рішення. Порадьтеся з ними. Не намагайтесь робити все самотійно. Збирайте свою групу підтримки з першого ж моменту. Однак, варто усвідомлювати, що вони також можуть бути в скорботі, погано почуватися і не знати, як поводитися та що робити. Дайте їм почитати цю книжку, особливо розділ «Що можуть зробити сім'я та друзі» в кінці, щоби вони були з вами на одній хвилі. Не зволікайте з цим. Спільне проживання цього досвіду ще більше зближить вас, і згодом ви зможете ділитися спогадами про нього.