



ПОТЕРЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПОСОБИЕ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПАР

Санкт-Петербургская общественная организация социальной помощи «Семейный информационный центр»

ББК
88

ISBN 978-5-9905537-8-1

ПОТЕРЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Эта брошюра адресована женщинам, переживающим потерю беременности на сроке до 22 недель, и их близким. Она бесплатно выдается женщинам в роддомах, женских консультациях, в отделениях гинекологии, и перинатальных центрах.

ПОСОБИЕ ИЗГОТОВЛЕНО ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИГОРЯ ВАЛЕРИЕВИЧА ДОБРЯКОВА, кандидата медицинских наук, доцента кафедры психического здоровья и раннего сопровождения детей и родителей факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, старшего научного сотрудника научно-организационного отделения ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Минздрава России, официального супервизора Российской психотерапевтической ассоциации, сопредседателя секции перинатальной психологии Российского Психологического Общества.

президентскиегранты.рф

Проект «Продолжение жизни» Санкт-Петербургской общественной организации социальной помощи «Семейный информационный центр» (СПб ООСП «СИЦ»).
lifecontinues.ru

Если вам нужна помощь, звоните:
+7 (812) 407 2825 (9.00–21.00)
info@lifecontinues.ru

В ПОДГОТОВКЕ БРОШЮРЫ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

Надежда Степанова – автор
Ирина Кельнер – редактор
Анастасия Аверина – литредактор
Алла Никандрова – корректор
Ирина Мурга – дизайн макета и верстка

СПб 2018

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»», 195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44.

ОТ РЕДАКЦИИ

Приносим вам наши соболезнования. Нам очень жаль, что эта долгожданная беременность завершилась неудачей. Мы выпустили эту брошюру в надежде, что она будет полезной вам в ближайшее время. Мы написали ее для семейных пар, переживающих потерю беременности. Многим оказавшимся в подобной ситуации не хватает информации, которая помогла бы в непростое время. Специалисты проекта «Продолжение жизни» оказывают информационную и психологическую поддержку семьям, переживающим перинатальные утраты.

Если вам нужна более подробная информация, и вы не нашли ее в этой брошюре, пожалуйста, позвоните или напишите нам, — мы сможем обсудить вашу ситуацию и дать нужный совет.

Если, чтобы справиться с этими переживаниями, вам потребуется

помощь психолога, вы также можете позвонить или написать нам. Наши специалисты бесплатно предоставляют индивидуальную и семейную психологическую поддержку.

Чувства пар, чьи надежды на рождение малыша оборвались к середине беременности, могут быть такими же сильными, как у родителей, чей ребенок умер на более позднем сроке.

Медицинские работники при потере беременности после 12, но до 22 недели беременности используют термин «поздний выкидыш». Существуют юридические нормы, различающие перинатальные потери до 22 недели беременности и позднее. Они по-разному регистрируются; иначе регламентируется и то, как можно распорядиться останками ребенка. В соответствующем разделе брошюры представлена информация об этом.

В жизни любого человека случаются события, которые повергают нас в уныние и мешают действовать разумно и ответственно. Мы не всегда психологически готовы к таким событиям просто потому, что не имеем соответствующего опыта, элементарных знаний по существу вопросов, теряемся и страдаем от своей беспомощности. Серия брошюр, подготовленных в рамках Проекта «Продолжение жизни» Санкт-Петербургской общественной организации социальной помощи «Семейный информационный центр» (СПб ООСП «СИЦ»), уверен, поможет женщинам в трудной жизненной ситуации справляться со своими переживаниями и принимать разумные решения, от которых зависит жизнь и благополучие самой женщины и ее близких.

Доктор медицинских наук, профессор, главный внештатный специалист по медицинской психологии Комитета по здравоохранению СПб, заведующий кафедрой клинической психологии и психологической помощи РГПУ им. А. И. Герцена Алёхин А. Н.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ПЕРЕЖИВАНИЯ	3
ПЕРЕЖИВАНИЯ ТЕЛА	5
СООБЩЕНИЕ О ПОТЕРЕ	6
ПАМЯТЬ О РЕБЕНКЕ	6
ИМЯ РЕБЕНКА	7
ИССЛЕДОВАНИЕ	7
ПОХОРОНЫ РЕБЕНКА	8
ПОСЛЕ ВЫПИСКИ	9
ПЕРЕЖИВАНИЯ МУЖЧИН	10
ПЕРЕЖИВАНИЯ СТАРШИХ ДЕТЕЙ	10
СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ	11
ВИЗИТЫ К ВРАЧУ	11
ПРАВА ПРИ ПОТЕРЕ БЕРЕМЕННОСТИ	12
ДУХОВНАЯ ПОМОЩЬ	12
КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПРОЕКТ «ПРОДОЛЖЕНИЕ ЖИЗНИ»	16

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек нередко оказывается в различных сложных, тяжелых, кризисных ситуациях, но смерть ребенка – это испытание, не сравнимое ни с чем. Никто не готовится к этому заранее, не думает, что такое может произойти именно с ним... Но так бывает. Переполняющая боль нестерпима, мир вокруг меняется до неузнаваемости

ПЕРЕЖИВАНИЯ

Поначалу невозможно поверить, что это случилось с вами, в вашей семье. Мир как будто стал черно-белым, все кажется нереальным. Некоторым членам семьи хочется плакать, но слез нет, у других слезы льются постоянно. С вами разговаривают врачи, родственники, знакомые, вы слышите их голоса, но можете не понимать смысла слов. Сон бывает тревожным, сопровождается нередко кошмарными сновидениями, частыми внезапными просыпаниями. Мать, потерявшая ребенка, склонна необоснованно обвинять себя в смерти ребенка, считать, что «подвела мужа», обманула ожидания семьи. При этом постоянно вспоминаются события, предшествующие трагедии, предпринимаются попытки найти, что было сделано не так, почему это произошло, что было

не предусмотрено. Эти размышления и переживания выматывают. Может появиться ощущение, что нужно умереть самой, чтобы быть с ребенком, что необходимо сделать что-то, чтобы искупить вину. Но эти назойливые мысли не должны приводить к поступкам, они лишь показывают силу боли. Смерть ребенка – это не вина, а беда. А когда человек находится в беде, ему нужна поддержка и понимание близких.

Часто женщины испытывают гнев по отношению к медицинскому персоналу, несостоявшемуся отцу ребенка, к детям, родственникам, Богу. И, конечно, очень сильным раздражителем могут стать семьи с маленькими детьми, беременные, женщины в роддоме, у которых родились здоровые малыши. Ведь в то время как у других людей

жизнь продолжается, полна радости, женщина, потерявшая в родах ребенка, может чувствовать себя сломленной, ощущать, что уже никогда не будет счастливой. Эти чувства и мысли нормальны, не надо винить себя за них. Такие мысли никому не вредят. Нужно позволить им просто быть, не надо их блокировать, бороться с ними... Сложные эмоции испытывают родители двойняшек, если один из них погиб, а второй остался жить. Они и радуются живому малышу, и горюют по умершему. Родителям при этом может показаться, что, когда они радуются родившемуся малышу, тем самым предают того, другого. Это не так! Оба эти чувства естественны! Важно позволить

себе радостно встречать малыша, который жив, и скорбеть по оставшему вас.

Иногда слова близких могут причинять еще большую боль или разочаровывать, так как хочется услышать что-то другое. Нужно понимать, как трудно им найти слова утешения, что они тоже переживают. Очень важно в этот период не оставаться одной, разговаривать с супругом, с родителями, с друзьями, с психологом. Очень важно все происходящее обсудить, собрать необходимую информацию, и только тогда через некоторое время появится понимание и ясность, что делать дальше, появится желание строить планы на будущее.

ПЕРЕЖИВАНИЯ ТЕЛА

«Мои руки пустые, в них не хватает ребенка» (слова мамы, потерявшей ребенка в родах).

Переживание горя может варьировать от апатии до панического страха. На телесном уровне это может проявляться сильным сердцебиением, нехваткой воздуха (тяжесть в груди, невозможность сделать вдох), отсутствием аппетита, болью в животе и груди... Как уже говорилось, сон может быть нарушен, наполнен кошмарами.

Помимо этого, если женщина уже чувствовала движения ребенка в животе, то ощущения шевеления могут сохраниться. Тело женщины ищет позу, в которой ему было бы хорошо, пытается помочь себе пережить это состояние. Некоторые сворачиваются калачиком, некоторые раскачиваются из стороны в сторону, — все это нормально, не надо этого пугаться, препятствовать этому...

Неожиданностью может стать то, что выделяется молоко, тело функционирует так, как будто ребенок жив. Все это мучительно напоминает о том, что ребенка нет,

молоко не востребовано... Как правило, врачи назначают препарат для прерывания лактации, и его необходимо принять как можно раньше.

Помимо боли эмоциональной, присутствует и физическая боль после родов: болят швы, если было кесарево сечение, болезненно сокращается матка, выделяя лохии, возвращаясь к прежнему размеру.

В этот период хочется плакать, и сдерживать слезы не нужно, неправильно. С близкими взрослыми людьми можно говорить об этом, объяснять, как трудно сейчас успокоиться. Можно вместе обратиться к психологу. Если есть старший ребенок, то слезы матери могут пугать его, но не надо прятать их за улыбкой. Ребенок все равно почувствует, что маме плохо. Ребенок чувствует себя беспомощным рядом с плачущим взрослым. Мама может объяснить ребенку, что сейчас ей плохо и надо поплакать, но что она справится с этим, что любит его.

Слезы помогают справиться с болью, которая переполняет, помните об этом...

СООБЩЕНИЕ О ПОТЕРЕ

Сказать о случившемся близким — непростая задача, которую нужно решить женщине. Нужно выбрать, кому первому из родных сообщить о печальной новости. Начать можно с предупредительной фразы: «Я звоню тебе с плохой новостью». Это задаст вектор разговора, близкие тоже не готовы к таким новостям, они могут растеряться и не понимать, что им говорят.

Бывает, что во время таких разговоров родители умершего ребенка вынуждены поддерживать родственников и друзей, хотя сами нуждаются в поддержке. Сердиться и обижаться на близких за это

не нужно. Они просто не знают, как правильно себя вести.

Соседи и сослуживцы, знавшие о беременности, могут подходить и спрашивать, что случилось, или, не зная, что ребенок умер, интересоваться, как прошли роды, как чувствует себя малыш. Не нужно рассказывать в подробностях о случившемся несчастье, можно ограничиться фразой: «Ребенок умер, но я сейчас не готова об этом говорить». Также о случившемся можно сообщить знакомым смс-сообщением или через социальные сети, но только если это представляется возможным и нужным.

ПАМЯТЬ О РЕБЕНКЕ

Многие советуют поскорее забыть о том, что произошло, но себя не обманешь, и, помимо горестных воспоминаний о случившемся, есть еще и много хороших моментов, связанных с ожиданием малыша. За время беременности женщина наверняка переживает много хороших моментов, связанных с ожиданием малыша. Воскресить их в памяти помогают фотографии беременной, УЗИ изображения, записи в дневнике, письма... Не надо спешить избавляться

от них. Возможно, со временем эти документы могут стать очень дорогими для вас. Слушайте себя, только вы знаете, что правильно для вас, какие именно воспоминания вы хотите сохранить.

После потери беременности эти вещи очень больно ранят душу, но через некоторое время они оказываются бесценными свидетельствами того времени, когда малыш был, времени, которое родители провели вместе с ним. Это поможет сохранить связь с ним.

ИМЯ РЕБЕНКА

Давать или не давать имя – решать родителям. Многие родители, потерявшие ребенка, говорили, что по имени им легче обращаться к нему в мыслях. Это может быть ласковое прозвище, которое использовали во время беременности, а может быть имя, которое родители дали ребенку в самом

начале срока, так тоже бывает. И это правильно, если после потери родители, горя, называют малыша по имени. Окружающие могут недоумевать, что ребенок не прожил ни дня, а имя у него уже есть, но это проявление утверждения, что он был, уважение к нему, память о нем...

ИССЛЕДОВАНИЕ

Если развитие ребенка замерло до 22 недели, то врачи обязательно передают останки на гистологическое исследование, позволяющее выяснить, что послужило причиной. Это исследование поможет подтвердить или опровергнуть генетические нарушения, выявить наличие инфекций. Исследования

проводятся не только с целью отчета. Результаты нужны еще и для того, чтобы в дальнейшем возможность повторения такой ситуации у вас была минимальной. Кроме того, исследование может быть полезным для того, чтобы предотвратить в сходных ситуациях потери беременности у других женщин.

ПОХОРОНЫ РЕБЕНКА

Согласно действующему законодательству, устройство похорон родственниками невозможно:

- если ребенок родился до 22 полных недель беременности мертвым;
- если ребенок родился живым, но прожил менее 168 часов;
- если ребенок родился весом менее 500 граммов;
- если рост ребенка менее 25 см, а вес измерить невозможно.

Такие случаи не соответствуют официальным, принятым в нашей стране и рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения критериям жизнеспособности ребенка и не считаются преждевременными родами. Поэтому медицинские учреждения не оформляют справку о смерти, необходимую

для выдачи официального свидетельства о смерти ЗАГСом.

Таким образом, морг или другое учреждение, в котором находится патологоанатомическая лаборатория, куда в течение первых суток отправили останки, не получает никакого юридического основания, чтобы их выдать. Останки будут кремированы или захоронены.

Это очень непростой момент для родителей. Ведь для них ребенок был, его ждали... Родители могут организовать неофициальную церемонию. Можно посадить цветы или деревце в значимом для вас и ваших близких месте, можно на кладбище, где похоронены ваши родные, добавить табличку с именем ребенка.

ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

Казалось бы, после случившегося женщине хочется быстрее вернуться домой, но и там может оказаться некомфортно: она возвращается туда, где ждали ребенка и где все напоминает об этом, о беременности.

Уже дома продолжают беспокоить болезненные ощущения, грудь может наполняться молоком. Прилив молока может усиливать переживания: ребенка нет, а организм реагирует таким образом, как будто есть кого кормить. При этом необходимо обратиться к гинекологу, чтобы прервать лактацию.

Очень непросто вернуться к обычному ритму жизни, но к этому нужно стремиться. Нужно заниматься домашними делами, просто

гулять, не надо ставить сразу высокую планку.

Нужно время, чтобы те чувства, которые переполняют, утихли, притупились. Один из способов проживания горя — вести дневник, записывать свои мысли, переживания. Можно рассказывать свою историю много раз, пока источник боли не иссякнет.

Горе волнообразно. Кажется, стало полегче, как вновь накрывает очередная волна... Однако со временем эти волны стихают, настанет время — улягутся. Когда становится легче, женщина может начать винить себя: ребенок умер, а жизнь продолжается... Но это не означает, что ребенок забыт, это означает, что жизнь продолжается.

ПЕРЕЖИВАНИЯ МУЖЧИН

Мужчины и женщины переживают горе по-разному. Женщины больше склонны давать волю чувствам, а мужчины чаще подавляют свои переживания. Мужчина жалеет жену, а из-за того, что никак не может ей помочь, он может испытывать чувство вины, отчаяние. Эти чувства могут проявляться агрессией и на окружающих, и на себя, и на жену. Мужчины стараются загрузить себя работой, различными делами. Нередко пытаются облегчить состояние

с помощью алкоголя. Или разговаривая с женой, с близкими, делают вид, как будто ничего не произошло. Это не помогает. Нужно разговаривать друг с другом, не стараться делать вид, что все забылось.

Непросто бывает восстановить интимные отношения. Супруги должны сознавать, что горе у них общее, переживать его нужно вместе, а интимная близость не оскорбляет память ушедшего ребенка, а свидетельствует об их единстве.

ПЕРЕЖИВАНИЯ СТАРШИХ ДЕТЕЙ

Перинатальная утрата, переживаемая семьей, побуждают детей думать о смерти. Дети индуцируют эмоции взрослых, переживают, видя, как они страдают. Как правило, погруженные в собственные переживания взрослые мало обращают внимания на детей, нередко пытаются скрывать от них случившееся. Незнание приводит к усилению тревоги, дети при этом могут быть склонны винить себя в неприятных событиях, могут думать, что они каким-то образом послужили причиной смерти малыша. Часто дети в этой ситуации становятся эмоционально лабильны, слезы быстро сменяются смехом, может

появиться агрессия. Так проявляется тревога ребенка. Надо найти время и возможность поговорить с ребенком о том, что произошло, не скрывать от него своих чувств. Для детей разного возраста нужно подбирать понятные им слова, объяснения. Главное, чтобы разговор был искренним. Чаще всего после такого разговора ребенку становится лучше, поведение нормализуется. Дети оценят откровенность и уважение, проявленное к ним, им станет легче, они могут стать поддержкой матери и отца в этот сложный период жизни семьи. Если такой разговор не помогает, есть смысл обратиться к специалисту.

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Для несостоявшихся бабушек и дедушек потеря внука или внучки может быть очень травматичным событием и вызывать противоречивые чувства. Бывает, что на внуков старшее поколение возлагает больше надежд, чем на детей. Им может казаться несправедливым, что умер ребенок, а более пожилые родственники живы. Их дочь или невестка, к счастью, жива, но и ее эмоциональное состояние их может пугать.

Бабушки и дедушки тоже имеют право на слезы, боль и переживания. И могут обратиться за помощью к психологу или поговорить о произошедшем с дочерью или невесткой, помочь ей не прятать слезы, дать возможность освободиться от боли и себе, и ей. Сейчас всей семье, потерявшей ребенка, как никогда нужна эмоциональная поддержка и участие. Побудьте вместе, не прячьте свои слезы и переживания.

ВИЗИТЫ К ВРАЧУ

После выписки женщине важно следить за своим состоянием, не забывать принимать назначенные препараты, контролировать температуру тела. При повышении температуры лучше сразу показаться наблюдающему вас врачу. При нормальном самочувствии следует посетить гинеколога не позднее, чем спустя 6 недель после выписки, чтобы оценить, как вы восстанавливаетесь.

С врачом можно также обсудить план дальнейшего восстановления и, при необходимости, лечения.

После неудачи у женщины может возникнуть желание поскорее снова зачать ребенка. Даже если она здорова, медики рекомендуют не торопиться и подождать с новым зачатием минимум 12 месяцев, чтобы дать организму полностью восстановиться.

ПРАВА ПРИ ПОТЕРЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Информация указана по состоянию на 1 мая 2018 года

В случае потери беременности до 22 недель действующими законами не предусматривается ни выплат по рождению ребенка, ни социального пособия на погребение. Женщины имеют право:

- на отпуск на период восстановления состояния здоровья (оформляется как отпуск по болезни, его

продолжительность определяет лечащий врач);

- на оплату больничных листов;
- на отпуск по семейным обстоятельствам.

Супруг в такой ситуации также имеет право на неоплачиваемый отпуск по семейным обстоятельствам.

ДУХОВНАЯ ПОМОЩЬ

У всех разные религиозные взгляды, но вопросы о смысле жизни после потери встают практически у всех родителей. Вы можете обратиться к священнику той конфессии, к которой принадлежите. Если ни одно вероисповедание раньше не было вам близко, но сейчас вы чувствуете потребность в духовном разговоре, для получения

помощи лучше обращайтесь к священнослужителям официальных конфессий. Избегайте общения с сектами, людьми и организациями, в них вовлекающими.

Для вас и вашей семьи духовная помощь может оказаться очень сильной поддержкой. Поэтому, если у вас будет такое желание, вы всегда можете это сделать.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПРОЕКТ «ПРОДОЛЖЕНИЕ ЖИЗНИ»

Санкт-Петербургская общественная организация социальной помощи «Семейный информационный центр» (СПб ООСП «СИЦ») безвозмездно оказывает поддержку женщине, перенесшей потерю беременности, и членам ее семьи. В рамках проекта вы можете получить профессиональную психологическую поддержку и задать вопросы:

- по телефону;
- на индивидуальной или семейной консультации;
- в группах психологической поддержки.

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Захарьевская, д. 17, оф. 8
Режим работы: с 9.00 до 21.00

Запись на бесплатную консультацию к психологу по телефону:
+7 (812) 407-28-25 (с 9.00 до 21.00)
info@lifecontinues.ru

Телефон горячей линии: +7 (812) 407-28-25
Сайт: www.lifecontinues.ru

Может так оказаться, что вы узнали о нас в роддоме, больнице или женской консультации, но сейчас в нашей помощи не нуждаетесь. Знайте: вы можете обратиться к нам и через некоторое время. Вам только нужно будет позвонить и назначить встречу.

Благодарим за информационное содействие в подготовке брошюры Отдел по организации медицинской помощи матерям и детям Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга и лично Заозерского Юрия Александровича, «Городской центр медицинской профилактики».

ПОСОБИЕ ИЗДАНО



Семейный
информационный
центр



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ГРАНТЫ.РФ



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**