INFORMACJE DLA PACJENTKI I JEJ BLISKICH

Śmierć jest częścią życia każdego z nas, ale na co dzień trudno nam o niej mówić, a nawet myśleć, zwłaszcza jeśli dotyczy dziecka. Utrata bliskiej osoby jest najtrudniejszym doświadczeniem, jakiego doznajemy w życiu. Gdy umiera dziecko, świat jego rodziców zmienia się. Nie ma znaczenia, czy miało ono kilka tygodni czy miesięcy, zmarło w łonie matki czy tuż po swoich narodzinach. Nie jest ważna również przyczyna. Odczucia rodziców po utracie dziecka są podobne. Rozpadają się marzenia, plany, nadzieje pokładane w maleństwie. Uczucie pustki, żal, złość, poczucie niesprawiedliwości i doznanej krzywdy są naturalną reakcją. Pozwól sobie na przeżywanie żałoby.

Możesz poprosić personel o informacje dotyczące możliwości pożegnania się z dzieckiem oraz o zabezpieczenie pamiątek po nim. Zapytaj jakie prawa przysługują Ci w związku ze stratą dziecka. Pamiętaj, że nikt dokładnie nie wie co czujesz, ale wiele osób jest w stanie wyobrazić sobie, co może znaczyć śmierć dziecka. Może pomoże Ci obecność kogoś bliskiego, psychologa czy osoby duchownej. Powiedz o tym opiekującemu się Tobą personelowi medycznemu. Nie bój się okazywać swoich uczuć. Śmierć dziecka jest jednym z najcięższych doświadczeń, z jakimi będziesz musiała nauczyć się żyć. Nie można o tym zapomnieć, zająć się pracą, zastąpić zmarłe dziecko innym. To po prostu trzeba przeżyć. Nikt nie jest też w stanie odpowiedzieć na pytanie „dlaczego mnie to spotkało?" lub „czy można było temu zapobiec?". Możesz szukać informacji w Internecie wpisując w wyszukiwarkach hasła „poronienie", „dlaczego", „dzień dziecka utraconego".

1. Etapy żałoby

Żałoba to proces psychiczny, który przebiega w sposób bardzo indywidualny. Składa się z kilku etapów trwających około 6-12 miesięcy, czasem do dwóch lat.

Pierwszy etap – trudno jest zaakceptować sytuację, jaką jest śmierć ukochanej osoby czy oczekiwanego dziecka. Pojawić się mogą: odrętwienie, szok, trudności z wyrażaniem uczuć, niepohamowane wybuchy płaczu itp.

Drugi etap – tęsknota i żal, które wiążą się z uczuciem pustki, brakiem ukochanego dziecka, tęsknotą za nim, czy też za marzeniami z nim związanymi.

Trzeci etap – dezorganizacja. Osoba doświadcza poczucia beznadziejności, trudno jej się zaangażować w jakiekolwiek działania. Doświadcza lęku i irracjonalnego wrażenia, że to wszystko jest jakąś przypadkową omyłką, że to zły sen. Nic nie przynosi radości. Faza druga i trzecia mogą przez jakiś czas się przenikać.

Ostatni etap – reorganizacja. Wiąże się odzyskaniem kontroli nad własnym życiem, akceptacją straty ukochanej osoby z jednoczesną możliwością utrzymywania o niej wspomnień.

Na każdym etapie żałoby niezbędne jest wsparcie bliskich, rodziny, przyjaciół, personelu medycznego. Jeśli to nie wystarcza i doświadczane emocje uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, dezorganizując różne sfery życia, powinno się skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry.

1. Powinnaś otrzymać skierowanie do psychologa lub psychoterapeuty w poradni zdrowia psychicznego.
2. Wykaz placówek, które mają podpisane umowy z NFZ dostępny na stronie Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ: www.nfz-warszawa.pl.
3. Grupy wsparcia dla rodziców w żałobie organizowane są najczęściej przy hospicjach dziecięcych. Dane kontaktowe do nich można znaleźć w Internecie.

2. Jeśli towarzyszysz osobom, które utraciły dziecko

- Pozwól im na wyrażanie uczuć, słuchaj i nie osądzaj.
- Bądź obecny i pamiętaj, że towarzyszenie w milczeniu często jest cenniejsze niż słowa pociechy, które w sytuacji śmierci dziecka wydają się błahe.
- Podziel się swoimi uczuciami, ale nie umniejszaj ich przeżyć opowiadając o swoich lub

cudzych doświadczeniach związanych ze śmiercią.
- Nie udzielaj rad, nie zacieraj śladów istnienia dziecka (nie chowaj ubranek, dziecięcych sprzętów itp.), nie odwracaj uwagi od śmierci dziecka.
- Bądź pomocny w czynnościach dnia codziennego (przygotuj jedzenie, posprzątaj, pomóż załatwić formalności urzędowe), ale nie wyręczaj całkowicie.
- Szanuj decyzje matki/rodziców, co do sposobu pożegnania dziecka (również symbolicznego).
- Nie krytykuj woli matki/rodziców.

3. Informacje, które mogą być istotne

- Jeśli możliwe jest określenie płci Twojego dziecka, szpital wystawia kartę martwego urodzenia, którą przekazuje do Urzędu Stanu Cywilnego (USC). Wówczas musisz udać się do USC w celu zgłoszenia dziecka i otrzymasz akt urodzenia z adnotacją o urodzeniu martwym. Szpital na Twój wniosek wypełni także kartę zgonu, która jest niezbędna do dokonania pochówku.
- Określenie płci dziecka jest możliwe po 15-16 tygodniu ciąży (poza wyjątkowymi sytuacjami). Jeżeli niemożliwe jest określenie płci, można wykonać badania genetyczne na własny koszt (nie są refundowane przez NFZ). Wykonanie badania genetycznego materiału z poronienia nie wymaga skierowania od lekarza. Tkanki powinny być odpowiednio zabezpieczone bezpośrednio po zdarzeniu. O szczegóły zapytaj personel medyczny. Czas oczekiwania na wyniki wynosi około 2 tygodni. W tym przypadku dokumenty do Urzędu Stanu Cywilnego wypełniane są po otrzymaniu wyniku badania genetycznego.
- Gdy nie jest możliwe określenie płci dziecka, szpital nie wystawia karty martwego urodzenia. Nie ma wówczas możliwości zgłoszenia urodzenia do USC. Masz jednak prawo do dokonania pochówku. Należy w tym celu złożyć wniosek do szpitala o wydanie karty zgonu, którą ten uzupełnia w części przeznaczonej dla administracji cmentarza.
- Symboliczny pochówek jest możliwy również, gdy tkanki dziecka nie są kompletne (ale nie dotyczy zmienionej ciążowo błony śluzowej macicy).
- Na cmentarzach w wielu miastach (z inicjatywy parafii/diecezji, władz samorządowych i rodziców) powstają miejsca zbiorowego pochówku dzieci martwo urodzonych. W przygotowanych grobowcach zostają złożone szczątki zmarłych dzieci, których rodzice nie odebrali ze szpitala.
- Ochrzcić można tylko dziecko żywe.
- W przypadku niekorzystnego zakończenia ciąży masz prawo do urlopu i zasiłku macierzyńskiego oraz do zasiłku pogrzebowego. Na podstawie skróconego aktu urodzenia dziecka z USC masz prawo do zasiłku macierzyńskiego i urlopu macierzyńskiego w wymiarze 8 tygodni. Dowiedz się w swoim oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, jakie warunki musisz spełnić, aby otrzymać powyższe świadczenia.
- Jeśli pojawiła się laktacja, koniecznie powiedz o tym lekarzowi lub położnej.
- Przy planowaniu kolejnych ciąż warto pamiętać, że minimalna przerwa powinna wynosić: 3 miesiące po poronieniu wczesnym, 6 miesięcy po poronieniu późnym, około roku po porodzie przedwczesnym lub porodzie drogami natury w ciąży donoszonej, około 1,5 roku po cięciu cesarskim. Czas ten warto wykorzystać na przygotowanie do ciąży, w tym wykonanie badań