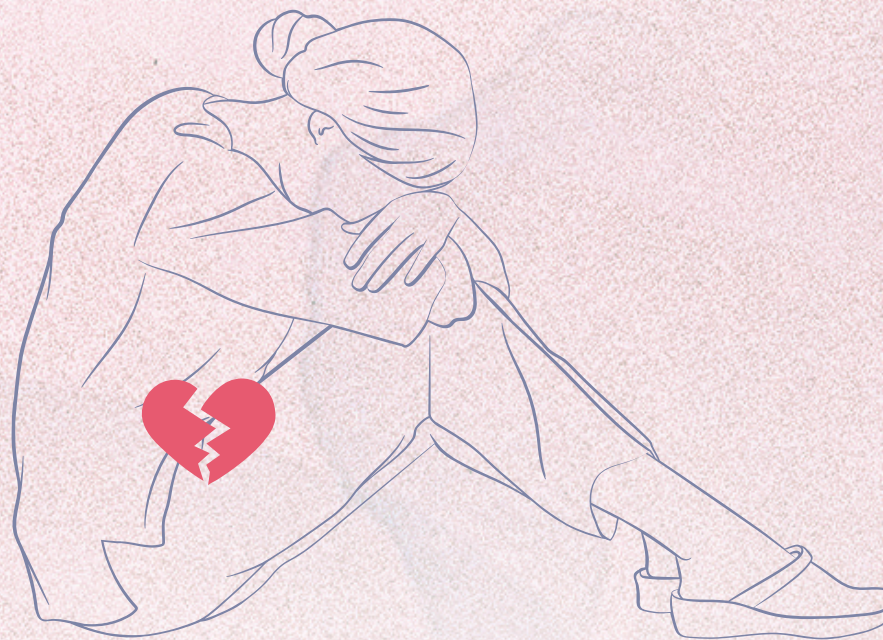


ПАМЯТКА ПО ГОРЕВАНИЮ

Перинатальные потери.

Как пережить утрату материнства.



Это тяжело, но с ЭТИМ
МОЖНО ЖИТЬ.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШУ ПАМЯТКУ О ПЕРИНАТАЛЬНЫХ ПОТЕРЯХ.
ЕСЛИ ВЫ ЧИТАЕТЕ ЕЁ, ЗНАЧИТ, ВАМ ПРИШЛОСЬ СТОЛКНУТЬСЯ С УТРАТОЙ, КОТОРУЮ СЛОЖНО ВЫРАЗИТЬ
СЛОВАМИ — ПОТЕРЕЙ РЕБЕНКА ДО, ВО ВРЕМЯ ИЛИ ВСКОРЕ ПОСЛЕ РОДОВ.

ЕСЛИ ВЫ НАМЕРЕНЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЖЕНЩИНУ И ЕЁ СЕМЬЮ В МОМЕНТ УТРАТЫ, ДЛЯ ВАС У НАС ЕСТЬ ОТДЕЛЬНАЯ ПАМЯТКА.

ВЫ НАЙДЕТЕ ЕЁ ПО ОДНОМУ ИЗ QR-КОДОВ ИЛИ ПО ССЫЛКАМ



[скачать](#)



Оксана – Доула конца жизни

Эту памятку для вас
подготовили:



Хельга – доула Материнских утрат,
потерь и горевания

[скачать](#)



ЭТА ПАМЯТКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАМ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ В ЭТОМ ТРУДНОМ ПЕРИОДЕ, И ЧТОБЫ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ, ЧТО ВАШЕ ГОРЕ ВАЖНО И ДОСТОЙНО ВНИМАНИЯ.

В повседневной жизни женщины, пережившие перинатальные потери, могут не иметь должной поддержки от окружающих.

Близкие люди могут недооценивать величину и значимость утраты для женщины. В социуме часто отсутствует понимание специфики данной потери, что мешает полноценно её проживать и скорбеть.

"Возможно ты чувствуешь, что твое горе — как волны: иногда они накатывают одна за другой, и кажется, что нет сил дышать. А иногда они отступают, оставляя тебя с чувством пустоты. Но ты не одна на этом пути."

Дисклеймер: Если ваш ребенок умер через неделю после родов и позже, такую утрату принято считать — смертью младенца и эта памятка может не полностью соответствовать вашей ситуации. Мы рекомендуем искать дополнительные материалы, которые могут более точно осветить ваш опыт. Также Вы можете обратиться к нам за дополнительной поддержкой.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПОТЕРЯ?

Это может быть:



Не каждая беременность заканчивается рождением ребенка.

Перинатальная потеря — это смерть ребенка на разных этапах беременности или в первые дни после его рождения.

● **Невозможность забеременеть**

● **Выкидыш**
(потеря на ранних сроках)

● **Неудачи при ЭКО**

● **Мертворождение**
(смерть после 22-й недели беременности)

● **Смерть новорожденного**
(в течение первых дней жизни)

● **Внематочная беременность**

● **Замершая беременность**
(когда ребенок перестает развиваться)

● **Смерть при многоплодной беременности**

● **Аборт**

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Перинатальная потеря — это сложное эмоциональное переживание, наполненное горем.

Горевание — это нелинейный процесс, и каждый человек проходит его по-своему. Вы можете испытывать различные эмоции и физические реакции, которые могут меняться день ото дня.

Эти эмоциональные реакции

могут появляться, но не все сразу и не у всех:

потеря уверенности в себе, подавленность, беспомощность, страх, чувство пустоты, вина, тревога, недоверие, рассеянность, равнодушие, замкнутость или даже ощущение бессмысленности происходящего, потеря мотивации, тоска, глубокая печаль.

Эти физические реакции

могут появляться, но не все сразу и не у всех:

бессонница или сонливость, беспокойный сон, потеря аппетита или наоборот, чрезмерное желание есть. Могут появляться боли в теле, слабость, усталость, чувствительность к звукам или ком в горле, потеря полового влечения или наоборот повышенное либидо, потеря или набор веса, нерегулярность менструального цикла, если он есть.

Эти чувства и реакции могут накатывать волнами, а в некоторые моменты вы можете испытывать облегчение или спокойствие — и это нормально. Понимание эмоциональных и физиологических процессов горевания может принести облегчение и ощущение, что “со мной всё в порядке”. Важно наблюдать свое состояние, чтобы вовремя заметить, когда стоит обратиться за дополнительной поддержкой специалистов.

ФАЗЫ ГОРЕВАНИЯ

Процесс горевания часто описывают через пять стадий: шок и отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие.

Однако важно помнить, что эти стадии могут проходить не по порядку — они могут "перепрыгивать" или повторяться. Это означает, что в один день вы можете чувствовать себя немного лучше, а на следующий — снова оказаться на глубине горя. Это естественный процесс, и ваш путь уникален.

Важно не требовать от себя следования какой-то "правильной" последовательности.

Стадии горя



Как бывает на самом деле



СЛОЖНОСТИ, С КОТОРЫМИ ВЫ МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ

Социальные взаимодействия

Встречи с беременными женщинами или семейными парами с детьми, участие в праздниках, где присутствуют дети, также может стать трудным испытанием.

Эмоциональное восстановление

Если вам свойственны позитивный взгляд и оптимизм, жить без этого может быть дискомфортно. Можете испытывать нехватку ощущения полноты и радости жизни. Возвращение к привычному самоощущению может не произойти и это нормально. В этом случае вы можете испытывать сопротивление, недовольство собой и переменами, когда возвращение к привычным чувствам проходят слишком медленно или не происходят совсем.

Эмоциональные колебания

В один день вы можете чувствовать, что справляетесь, а в другой — снова погружаться в тяжесть утраты.

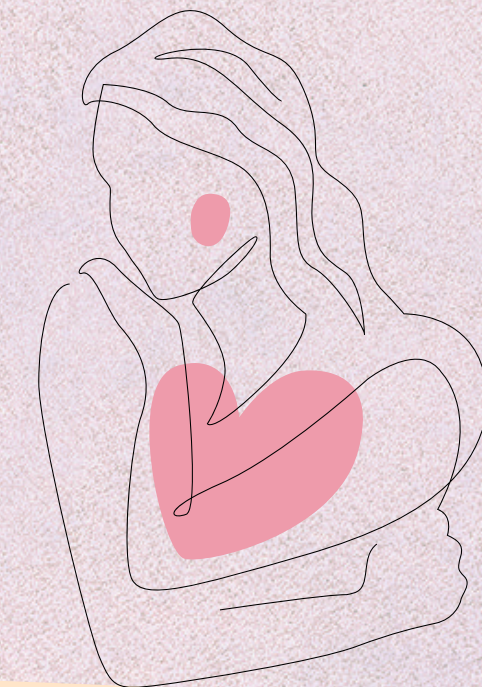
Физическое восстановление

Потеря может вызвать утрату интереса к работе, хобби или социальным взаимодействиям. Возвращение к прежней жизни может казаться невыполнимым. Сексуальная близость может как поддерживать, так и напоминать о потере.

Все эти трудности естественны и являются частью процесса горевания. Любые ожидания и требования, которые вы к себе предъявляете, могут добавить напряжение. Дайте себе время на восстановление и примите, что каждое ваше состояние — временное.

КАК МОЖНО ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ

Проживая тяжелый период, может быть сложно сосредоточиться на своих потребностях, однако, именно их удовлетворение способно помочь в процессе горевания.



Возможно, у вас уже есть список таких поддерживающих действий или вы можете вспомнить, что вам помогало пережить сложные периоды раньше. Если такого списка нет, можете опереться на рекомендации:



Не торопитесь возвращаться к делам и ускорять процесс горевания. Если рутина помогает, придерживайтесь её, если нет – делегируйте. Просите и принимайте помощь: клининг, доставка еды, поддержка близких.

Забойтесь о себе: следите за сном, питанием, отдыхом и здоровьем. Делитесь чувствами с теми, кто может поддержать. Если близких нет, обратитесь к психологам или доулам конца жизни. Дайте себе время – это важно для восстановления.

- Громко слушать музыку или окружить себя спокойствием и тишиной.
- Медитации, дыхательные практики или танцы и фитнес.
- Массаж или самомассаж.
- Прокричаться на природе и громко петь в душе.
- Плачьте, если вам хочется, выражайте свои чувства — это естественно и важно.
- Смотреть сериалы, фильмы или слушать подкасты.
- Созерцать природу и подмечать её детали или поехать в путешествие сменить обстановку и напиться эмоциями.
- Вы также можете найти поддержку в группах, где другие женщины прошли через подобную потерю.
- Духовная поддержка — независимо от вашей веры — тоже может стать для вас опорой..

ЖЕНСКАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ГОРЕВАНИЕ

Когда беременность завершается, происходят характерные физиологические проявления нашего тела, о которых мы хотим вам напомнить.

После перинатальной утраты ваше тело будет возвращаться в привычное состояние, что связано с гормональными изменениями.

Эти изменения могут усиливать чувства грусти, тревоги и раздражения. Если вы чувствуете, что не справляетесь с гормональными колебаниями, обратитесь за поддержкой.

Через время вернется менструальный цикл, что может стать напоминанием о беременности, вызвать разные эмоции.
Предлагаем быть к себе бережнее в это время.

Если возникли приливы молока, это нормальное проявление организма. Их появление способно стать неожиданностью, вызвать болезненные ощущения как физически, так и эмоционально. Обращение к специалисту может быть хорошим решением

МУЖЧИНА В ПРОЖИВАНИИ УТРАТЫ

Потеря ребенка может затрагивать чувства мужчины, но также он может быть безучастным

- Возможно вы чувствуете, что утрата повлияла на чувства мужчины, что ему тоже непросто и он готов поддерживать вас, но не знает как. Он остается рядом, при этом горюет иначе: партнер может ощущать растерянность, бессилие, чувство вины, страх за будущее или желание закрыться. В таком случае обсуждать чувства друг с другом и говорить о случившемся может стать хорошим решением.
- Если ваш партнер не смог разделить с вами этот путь, если его слова или действия причинили вам дополнительную боль, знайте: вы не обязаны оправдывать его поведение. Это его ответственность. Ваши переживания реальны и значимы, вне зависимости от того, как мужчина на них отреагировал. Мы с сожалением предполагаем, что вам придется искать опору в себе и других близких людях.

Независимо от эмоционального состояния мужчины, позаботьтесь в первую очередь о себе. Вы не одна. Если нужно, обязательно найдутся люди, готовые поддержать.

ОСОБЕННЫЕ ДАТЫ

В проживании утрат могут быть даты, которые ощущаются особенно остро.

Если в их преддверии возникают перемены в настроении - это нормально. Если у вас нет потребности отмечать такие даты - это тоже нормально. *Каждое горе уникально, и вы имеете право проживать его так, как вам комфортно.*

Если **Предполагаемая дата родов** (ПДР) был установлен и вы её ждали, она может ощущаться болезненно после смерти ребенка.

Вы можете продолжать считать **сколько месяцев или лет** исполнилось бы ребенку. Такие даты можно включить в дневник памяти.

Годовщина утраты или День рождения также могут вызвать сильные чувства.

Может быть тяжело отмечать **традиционные семейные праздники**.

День Семьи и День Матери способны вызвать сложные чувства.

Традиционные этапы воспоминаний об утрате: 3 дня, 9 дней, 40 дней и 1 год.

Если вы захотите пригласить родных и близких, чтобы отметить памятную дату, стоит учитывать их готовность и желание быть в этом. Они могут отказаться от участия.

Не все готовы публично проживать свои чувства.

Возможно, в таком случае стоит подумать о поддержке доулы смерти, чтобы прожить этот ритуал с ней.

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Мы можем ошибочно предполагать, что со временем утрата становится меньше и ожидать от себя соответствующих перемен. На самом деле, потеря не уменьшается, но жизнь вокруг горя увеличивается. Именно это помогает двигаться дальше.

В моменты острого проживания горя нам может быть сложно думать о будущем и что-то планировать. Дайте себе время, мысли о будущем придут, когда вы будете готовы.



Люди думают,
что горе уменьшается со временем



В действительности не горе становится меньше, а Жизнь растет вокруг горя

Если вы уже планируете будущее, предлагаем вам:

- Прежде, чем принимать важные решения (переезд, смена работы и т.д.), дать себе **1 год** на проживание утраты.
- Если вы планируете беременность, дайте себе время на восстановление. Готовность к этому важно обсудить с партнером и, возможно, со специалистами. Некоторым женщинам планирование новой беременности помогает в процессе исцеления, для других это может стать источником страха.
- Если чувствуете тревогу или страх перед будущими планами, вы можете обратиться к специалистам за поддержкой.

Не каждая беременность
заканчивается
рождением малыша.

- Перинатальная утрата - это одно из самых болезненных переживаний, через которое можно пройти.
- Помните, что ваше горе - это процесс, который требует времени и бережного отношения к себе.
- Вы не одна, и ваше состояние — естественный процесс горевания.
- К сожалению, мы, женщины, проходим через это, и важно дать себе время для восстановления.

Мы надеемся, что эта памятка поможет вам понять свои чувства и найти силы жить дальше. Пожалуйста, не стесняйтесь обращаться за помощью к профессионалам или искать поддержку в группах, где вас поймут.

Если у вас остались вопросы
или нужна поддержка,
свяжитесь с нами

Хельга – доула Материнских утрат ☼☞



телефон во всех мессенджерах
+7 900 2472647

Оксана – Доула конца жизни ☼☞



телефон во всех мессенджерах
+371 29136106