

BIBLIOTECZKA PRO-LIFE #7



Polskie Stowarzyszenie
Obrońców Życia Człowieka

Jesteś

Doświadczenie poronienia



foto: iStock/evitalya

WYDANIE II, 2026

JESTEŚ... Krótkie słowo. Tak bardzo pragnę zauważyć nim Wasz ból, niedowierzanie, rozpacz, wyczerpanie i dezorientację. Bo świat zatrząsł się w posadach, bo naturalny bieg rzeczy został odwrócony...

W tym krótkim JESTEŚ zawiera się zbyt krótka historia. Trudna opowieść o kruchym życiu, które można zmieścić w małym pudełku: test ciążowy, wyniki badań, malutkie śpiochy – wyprane, ale nigdy niezłożone... Wasze Dziecko nie potrzebowało ich, by przepłynąć się na drugi brzeg.

Ale to krótkie JESTEŚ mieści znacznie więcej niż smutek, żal, zawiedzione nadzieje, śpioszki... JESTEŚ oznacza, że Wasze Dziecko żyje i będzie żyło w pamięci Waszej rodziny, być może zajmując w niej honorowe miejsce. JESTEŚ to obietnica – że ocalicie Je od zapomnienia. JESTEŚ to nadanie najwyższej rangi – tak, wydarzyło się coś znaczącego, ważnego. Zmarło Dziecko. Mały Człowiek na najwcześniejszym etapie swojego życia.

Nie mogę napisać, że wiem, co czujecie, ale ośmielam się Was prosić – w imieniu swoim, ale też Waszych bliskich – jeśli chcecie, powiedzcie nam o tym. Podpowiedzcie, jak możemy Wam towarzyszyć, na Waszych zasadach.

Morska woda bezlitośnie zmywa ślady stóp na piasku. To jednak nie znaczy, że ich tam nie było. Bo nie ma stópki tak małej, by nie zostawiła swojego śladu...

*Magdalena Guziak-Nowak
dyrektor ds. edukacji Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka*



fol. Joanna Hadam

Większość z nas poznała kogoś, kto doświadczył utraty dziecka przed jego narodzeniem. To zwykle ktoś w gronie bliskich znajomych, a najczęściej członek rodziny. Wielu doświadczyło straty nienarodzonego dziecka osobiście. Zwykle te trudne przeżycia wywołują bolesne wspomnienia starszego pokolenia. Świeża żałoba w rodzinie stwarza okazję, by opowiedzieć trzymany długo w tajemnicy ból. Bywa, że dowiadujemy się o braciach czy siostrach, o których krótkim życiu pod sercem mamy przez długie lata nikt nie wspominał – bo prawo nie pozwalało na pochówek, bo lekarze nie chcieli traktować zmarłego maleństwa inaczej, jak tylko „tkankę”, „poroniony płód”, „nieudaną ciążę”. Bo wszyscy machali ręką i mówili, żeby żyć dalej...

Co sprawia, że spotykamy dziś tak wiele par, które doświadczają poronienia?

MEDIA I OTWARTA KOMUNIKACJA

Pary z większą świadomością i otwartością opowiadają o tym, że przeżywały stratę dziecka. Coraz więcej grup i instytucji oferuje wsparcie rodzicom po stracie.

POSTĘP W GINEKOLOGII

Wczesna diagnostyka – testy ciążowe i powszechne USG – sprawia, że kobiety są świadome, że tracą dziecko, a nie że np. opóźnia się miesiączka. Bywa, że tym mocniej przeżywają stratę, ponieważ dziecko było zaplanowane i oczekiwane. Nie jest to jednak reguła. Cierpią także ci rodzice, dla których pojawienie się dziecka było zaskoczeniem.

Współczesna medycyna jest zdolna odnotować bardzo wczesne poronienia, do których dochodzi jeszcze przed zagnieżdżeniem się dziecka w jamie macicy – wówczas nawet miesiączka może pojawić się w terminie.

PÓŻNA PROKREACJA

Decyzję o pierwszej ciąży podejmują coraz starsze kobiety, a to w naturalny sposób sprzyja częstszym poronieniom. Dla 20-latek odsetek poronień wśród potwierdzonych medycznie ciąż stanowi 10–15%, dla 40-latką będzie to ponad 50%. Podobnym prawidłowościom podlega płodność mężczyzn. W przypadku mężczyzn, którzy przekroczyli 40 lat, ryzyko poronienia wzrasta o 50%.

Poronieniem nazywamy **samoistną** śmierć dziecka na wczesnych etapach jego prenatalnego rozwoju, czyli do 22. tygodnia ciąży (tc.), i w efekcie wydalenie jego organizmu z ciała matki – w sposób naturalny lub przy wykorzystaniu farmakologii albo interwencji chirurgicznej.

Zapamiętaj! Poronienie to **niezawiniona** strata dziecka. Najczęściej jego przyczyną jest aberracja genetyczna – przypadkowy błąd w genetycznej budowie zarodka (dziedziczny lub nie), który nie pozwala mu się rozwijać. Wśród innych przyczyn śmierci mogą pojawić się:

- niewydolność ciążki żółtej,
- bakterie, wirusy, ogólne infekcje,
- uraz zewnętrzny matki, wypadek,
- czynniki immunologiczne i anatomiczne.

RODZAJE PORONIEŃ SAMOISTNYCH:

- • **przedkliniczne:** poniżej 6. tygodnia ciąży przed możliwością klinicznego zdiagnozowania rozwoju ciąży; poczęcie dziecka i jego utrata są rozpoznawane na podstawie markerów biochemicznych
- • **kliniczne:** powyżej 6. tygodnia i przed ukończeniem 22. tygodnia ciąży klinicznie rozpoznanej
 - a) **zupelne:** wydalenie w całości z jamy macicy dziecka z błonami płodowymi
 - b) **niezupelne:** wydalenie z jamy macicy dziecka z częścią błon płodowych; zalegające w jamie macicy resztki błon płodowych muszą zostać usunięte chirurgicznie i farmakologicznie
 - c) **zatrzymane:** zwłoki i błony płodowe pozostają w jamie macicy przez kilka tygodni po faktycznej śmierci dziecka; poronienie nie wywołuje zauważalnych reakcji organizmu poza stopniowym zanikiem objawów ciążowych i najczęściej jest rozpoznawane w trakcie kontrolnego badania USG

JAK PRZEBIEGA PORONIENIE?

Proces przechodzenia przez doświadczenie poronienia może przebiegać na kilka sposobów.

We wczesnym okresie ciąży, do 10–12 tygodnia, najczęściej następuje **gwałtowne krwawienie wraz z wydzieleniem szczątków dziecka i wyściółki macicy**. Tym dramatycznym okolicznościom towarzyszy strach i poczucie ogromnej bezradności matki i ojca. Nie jest to jednak proces, którego można w jakikolwiek sposób zapobiec. Warto pamiętać, że poza sytuacjami silnego urazu **to nie krwawienie i skurcze przerywają życie poczętemu dziecku**. One są już tylko naturalnym skutkiem tego, że dziecko umarło wcześniej.

Jeśli to możliwe, należy zabezpieczyć wydalone tkanki i niezwłocznie zgłosić się do szpitala, aby lekarz potwierdził poronienie. Zbada też, czy żadne tkanki nie pozostały

w macicy i, ewentualnie, przygotowuje – **na prośbę rodziców** – materiał do badania genetycznego oznaczającego płeć dziecka.

W przypadku poronienia zatrzymanego nieświadoma niczego **kobieta dowiaduje się o śmierci dziecka na rutynowej wizycie kontrolnej u ginekologa**. Informacja o śmierci dziecka, potwierdzona badaniem USG, jest wskazaniem do hospitalizacji kobiety. Wymagane jest podanie środków obkurczających macicę lub oczyszczenie jej w trakcie zabiegu – przeprowadza się go w narkozie.

Szpital jest zobowiązany prawem do godnego zabezpieczenia szczątków dziecka – mimo to o decyzji rodziców co do pochówku należy poinformować personel szpitalny tak szybko, jak to możliwe. **Najlepiej jeszcze przed zabiegiem.**

Akt urodzenia dziecka, w którym widnieje imię i nazwisko dziecka oraz informacja o śmierci, uprawnia jego rodziców do szeregu świadczeń z ubezpieczenia społecznego i pracowniczych z tytułu śmierci i pogrzebu dziecka. Jeśli płeć dziecka pozostaje nieznaną, aby otrzymać ten akt, rodzice zobowiązani są do wykonania **badania genetycznych identyfikujących płeć zmarłego dziecka**.

Badanie to jest dobrowolne, pełnopłatne. Jego koszt ponoszą rodzice (w zależności od spektrum rozpoznania – tylko płeć czy również analiza czynników genetycznych śmierci – cena waha się od ok. 400 zł do nawet 1700 zł). Można je potem rozliczyć w ramach zasiłku pogrzebowego. Wolę wykonania takich badań należy **wyrazić nie zaznaczyć** w kontakcie z lekarzem i w szpitalu.

W wypadku poronienia w domu – konieczne jest zabezpieczenie wydalonych

tkanek w soli fizjologicznej, w niskiej temperaturze. Jeśli nie mamy pewności, że zachowane szczątki należą do zmarłego dziecka, dobrze jest również dołączyć do próbki, przygotowanej dla laboratorium, wymaz pobrany z wnętrza policzka matki. Pozwoli on ostatecznie potwierdzić, że badany materiał genetyczny jest inny niż ten pobrany od matki i rzeczywiście należy do zmarłego dziecka.

W obu przypadkach – czy to poronienia w domu, czy w szpitalu – to rodzice muszą zadbać o kontakt z laboratorium i dostarczenie tam materiału. Szpitale wypożyczają do tego celu bloczki parafinowe lub coraz częściej same przygotowują materiał do badania i pozostają w kontakcie z odpowiednimi laboratoriami. Na szczęście dziś już większość laboratoriów posiada swoich kurierów, którzy docierają w każdy zakątek kraju.

DO CZEGO MASZ PRAWO W SZPITALU?

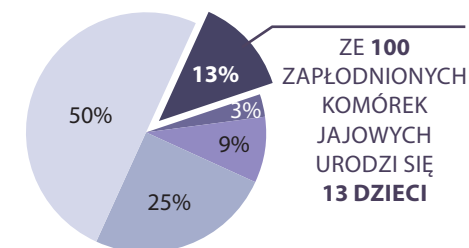
- prawo do opieki psychologicznej, duchowej i wsparcia bliskich
- prawo do szacunku dla przeżywanej żałoby, w tym **do kontaktu ze szczątkami zmarłego dziecka**
- prawo do przebywania na sali, w której **nie będzie** pacjentek ciężarnych bądź w połogu, przebywających tam ze swoimi dziećmi
- prawo do informacji o przewidywanych działaniach medycznych
- prawo do podejmowania świadomych decyzji związanych z koniecznymi działaniami diagnostyczno-terapeutycznymi
- wszystkie badania i zabiegi powinny być wykonywane w intymnej atmosferze

Szczątki dzieci martwo urodzonych, których rodzice z różnych względów nie zadeklarowali, że chcą pochować je w ramach pogrzebu rodzinnego, szpital zachowuje w godnych warunkach i cyklicznie są one grzebane w mogiłach zbiorowych.

* Pamiętaj! Nie każde gwałtowne krwawienie w pierwszym trymestrze ciąży oznacza śmierć dziecka. Jeśli nastąpiło obfite krwawienie, ale nie zostały wydalone żadne tkanki, może to być tzw. **poronienie zagrażające**, kiedy jajo płodowe odkleja się **tylko częściowo** od ściany macicy, nie przerywając jednak życia dziecka. Ono również wymaga niezwłocznej konsultacji z ginekologiem.

KIEDY UMIERA NIENARODZONE DZIECKO?

- Od zapłodnienia do momentu zagnieżdżenia się dziecka w stadium embrionalnym w ścianie macicy (1–14 dzień ciąży) – 50%
- Od zagnieżdżenia do 3 tygodnia ciąży – 25%
- 3–12 tygodnia ciąży – 9%
- W okresie okołoporodowym – 3%



Oprac. za: dr Emilia Lichtenberg-Kokoszka, Psychospołeczne następstwa poronienia. W kierunku holistycznego wsparcia osieroconych rodzin.

ŚWIADCZENIA Z UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO I ŚWIADCZENIA PRACOWNICZE

Akt urodzenia dziecka sporządzony przez USC, karta zgonu wydana przez lekarza lub zaświadczenie lekarza posiadającego tytuł specjalisty w dziedzinie położnictwa i ginekologii lub lekarza w trakcie odbywania specjalizacji w tej dziedzinie albo położnej o martwym urodzeniu, bez względu na czas trwania ciąży, wydane na podstawie dokumentacji medycznej, uprawniają rodziców do zasiłku pogrzebowego w wysokości 7000 zł.

Aby otrzymać zasiłek, należy złożyć do ZUS, osobiście, przez osobę upoważnioną, pocztą, elektronicznie przez PUE/eZUS lub za pośrednictwem zakładu pogrzebowego:

- wniosek o zasiłek (druk ZUS Z-12),
- odpis aktu urodzenia dziecka lub zaświadczenie o martwym urodzeniu bądź kartę zgonu,
- rachunki za poniesione koszty.

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa, jeśli nie zgłosisz wniosku o jego przyznanie w okresie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje.

PRAWA PRACOWNICZE

URLOPY OKOLICZNOŚCIOWE

Obojgu rodzicom martwo urodzonego dziecka, zatrudnionym na umowę o pracę, przysługują dwa dni urlopu okolicznościowego z tytułu śmierci i pogrzebu dziecka (pełnopłatne).

Uwaga! Urlop okolicznościowy przysługuje matce dziecka, o ile nie przebywa w tym czasie na urlopie macierzyńskim.

URLOP MACIERZYŃSKI

Matce dziecka zmarłego przed narodzeniem przysługuje pełnopłatny skrócony urlop macierzyński w wymiarze 56 dni. Aby otrzymać urlop macierzyński od pracodawcy, kobieta jest zobowiązana przedłożyć w zakładzie pracy odpis aktu urodzenia dziecka albo zaświadczenie lekarza posiadającego tytuł specjalisty w dziedzinie położnictwa i ginekologii lub lekarza w trakcie odbywania specjalizacji w tej dziedzinie albo położnej o martwym urodzeniu, bez względu na czas trwania ciąży, wydane na podstawie dokumentacji medycznej.

PRAWO DO OPIEKI

Ojcu dziecka lub innej bliskiej osobie przysługuje 14 dni opieki nad matką dziecka.

PRAWO DO POGRZEBU NA KAŻDYM ETAPIE CIĄŻY

Okoliczności towarzyszące poronieniu bywają niezwykle tragiczne i trudne do uniesienia same w sobie. Może się czasem wydawać, że urządzenie pogrzebu rodzinnego zmarłego dziecka jest dokładaniem sobie trudu i cierpienia. Badania potwierdzają jednak terapeutyczne walory organizacji pogrzebu i udziału w nim osieroconych rodziców.

DLACZEGO WARTO POCHOWAĆ DZIECKO?

Organizując w rodzinie pogrzeb utraczonego dziecka (nawet zmarłego zaledwie w pierwszych tygodniach ciąży) wyrażamy szacunek dla małego człowieka, który choć nie narodził się żywy, to jednak żył na tym świecie ukryty w łonie matki. Grób jest ważnym znakiem godności ludzkiej i obecności dziecka w rodzinie – nie tylko w świadomości jego rodziców, ale również dziadków, dalszej rodziny, a nawet rodzeństwa, obecnych lub przyszłych dzieci.

Organizacja pogrzebu utraconego dziecka często okazuje się kojącym elementem trudnego czasu żałoby. Troska o grób staje się wyrazem więzi rodzica ze zmarłym dzieckiem. Choć okoliczności poronienia są dramatyczne, a para przechodząca przez to doświadczenie doznaje ogromnego bólu, zagubienia i bezradności – warto podjąć trud dopełnienia koniecznych formalności. W sytuacji, gdy jest to zbyt trudne, można poprosić o to bliskich czy przyjaciół. To może być z ich strony ważny gest bliskości i wsparcia dla rodziców w tym trudnym momencie, ale też sposób na zbudowanie więzi z nienarodzonym wnukiem/wnuczką, siostrzeńcem, bratanicą...

Pogrzeb po poronieniu możliwy jest w każdych okolicznościach, nawet jeśli nie jest znana płeć dziecka, a w efekcie nie zostało ono zarejestrowane w USC. Niezbywalnym jednak warunkiem dla przeprowadzenia pogrzebu jest zachowane ciało zmarłego dziecka lub jego szczątki.

TO WAŻNE! Nie można zorganizować pogrzebu symbolicznego – pochować np. testu ciążowego, zdjęć USG czy nawet tkanek z poronienia, co do których mamy pewność, że nie zawierają szczątków zmarłego dziecka.

KIEDY NIE JEST ZNANA PŁEĆ DZIECKA...

- podstawą do zorganizowania pogrzebu jest karta zgonu, wypełniona tylko w części dla cmentarza (rubryki 6–8), o którą zobowiązani są wystąpić rodzice w szpitalu.

GDY RODZICE ZNAJĄ PŁEĆ DZIECKA...

- podstawą do zorganizowania pogrzebu jest karta zgonu/akt urodzenia dziecka z adnotacją o martwym urodzeniu. Na jego podstawie zakład pogrzebowy może odebrać ciało dziecka ze szpitala.

KIEDY ZABRAKNIĘ CIAŁA...

Poronienia, w wyniku których nie zachowały się szczątki dziecka (np. zostały utracone z powodu okoliczności, w jakich doszło do poronienia), są szczególnie trudne dla rodziny. Dotyczy to najczęściej bardzo wczesnych ciąż (do 6 tygodnia). Jednak, nawet jeśli nie ma ciała dziecka, **Kościół nie pozostawia rodziców w pustce**, samych sobie. W tej sytuacji celebrowane jest Mszę Świętą z formularza na pogrzeb dziecka nieochrzczonego (zob. *Kompendium pastoralne o rodzinnym pogrzebie dziecka martwo urodzonego i towarzyszeniu w żałobie osieroconej rodzinie*, www.pro-life.pl). Nie sprawuje się jedynie obrzędu ostatniego pożegnania, który „może odbyć się tylko w czasie pogrzebu, czyli w obecności ciała zmarłego”.

PRAWO DO POGRZEBU DZIECKA

na każdym etapie ciąży

Wariant I Płeć dziecka została stwierdzona	Wariant II Płeć dziecka pozostaje niezidentyfikowana
świadczenia z ubezpieczenia społecznego i świadczenia pracownicze	
<ul style="list-style-type: none"> • zasiłek macierzyński • urlop macierzyński • zasiłek pogrzebowy • urlop okolicznościowy z tytułu śmierci i pogrzebu dziecka (dwa dni) – przysługuje obojgu rodzicom, jednak matce, jeśli nie przebywa na urlopie macierzyńskim 	<ul style="list-style-type: none"> • zasiłek macierzyński • urlop macierzyński • zasiłek pogrzebowy • urlop okolicznościowy z tytułu śmierci i pogrzebu dziecka (dwa dni) – przysługuje obojgu rodzicom, jednak matce, jeśli nie przebywa na urlopie macierzyńskim
wymagane dokumenty	
<ul style="list-style-type: none"> • karta zgonu • karta martwego urodzenia • akt urodzenia dziecka z adnotacją o martwym urodzeniu • kartę martwego urodzenia i kartę zgonu szpitala sporządza z urzędu i przekazuje drogą elektroniczną do USC • akt urodzenia dziecka sporządza Urząd Stanu Cywilnego na podstawie karty martwego urodzenia i karty zgonu • akt urodzenia dziecka uprawnia do świadczeń z ubezpieczenia społecznego (w przypadku zasiłku pogrzebowego wystarczy karta zgonu) 	<ul style="list-style-type: none"> • karta zgonu (wypełniona w części przeznaczony dla administracji cmentarza) – dla pochowania zwłok lub szczątków dziecka oraz uzyskania zasiłku pogrzebowego • zaświadczenie lekarza posiadającego tytuł specjalisty w dziedzinie położnictwa i ginekologii lub lekarza w trakcie odbywania specjalizacji w tej dziedzinie albo położnej o martwym urodzeniu, bez względu na czas trwania ciąży, wydane na podstawie dokumentacji medycznej – dla uzyskania świadczeń z ubezpieczenia społecznego (w przypadku zasiłku pogrzebowego wystarczy karta zgonu) • nie sporządza się karty martwego urodzenia • nie sporządza się aktu urodzenia dziecka z adnotacją o martwym urodzeniu

UREALNIĆ STRATĘ

Kiedy oczekiwanie przerywa śmierć „dziecka, na które czekamy”, rodzą się budzące niepokój pytania:

- **Kim jestem, skoro moje dziecko nie żyje, nawet się nie narodziło?**
- **Czy mogę nazywać się matką, skoro nie poznałam swojego dziecka?**
- **Jestem ojcem, czy nie zdążyłem się nim stać?**
- **Byłam matką, czy tylko mi się wydawało?**

Śmierć dziecka, które jeszcze się nie narodziło, to odwieczne tabu. Zachował się w kulturze szereg przesądów, które mają chronić kobietę w ciąży (nie wolno jej przewiązywać się w tali, wyciągać rąk nad głowę, patrzeć przez dziurkę od klucza, nosić koraliki, oglądać brzydkich rzeczy). Potwierdzają one, że oczekiwaniu na narodziny dziecka towarzyszy obawa, że nie zawsze można temu racjonalnie zapobiec. Dzieje się tak, gdyż rozwój dziecka w łonie matki z natury jest poza kontrolą – nawet dziś, gdy medycyna aż tak się rozwinęła.

Wokół doznających straty rodziców zapada głucho milczenie. Nie istnieje bowiem utrwalona przez pokolenia rola, w którą wchodzimy po śmierci nienarodzonego dziecka. W innych sytuacjach zostajemy wdową, wdowcem lub sierotą. Rodzice zmarłego przed narodzeniem dziecka stają się „nie-wiadomo-kim”. Trudno dostrzec ich stratę. Trudno dostrzec ich cierpienie. Oni sami nie mają słów, którymi mogliby opowiedzieć, co przeżywają i czego potrzebują.

Często tracą dziecko, zanim zdążyli przyzwyczaić się do myśli, że ono już z nimi jest. Często jeszcze nikomu nie zdążyli o nim powiedzieć. A tu już trzeba powiadamiać o jego śmierci... To bardzo trudny moment. Rodzice czują się wewnętrznie zagubieni, zdezorientowani. Czasem – oszukani, jakby ktoś z nich gorzko zadrwił. Ze strony otoczenia nierzadko spotykają się z niezrozumieniem, a wręcz unieważnianiem tego, co czują, jak przeżywają. Umniejszane jest ich rodzicielstwo, postrzegane jako nie do

końca prawdziwe. Słyszą, w ramach pocieszenia, że teraz się nie udało, ale jeszcze kiedyś rodzicami będą, że jeszcze dziecko im się urodzi... Tak, jakby tym razem rodzicami nie byli – a przecież są – i jakby ich dziecko nie pojawiło się na świecie...

40% kobiet doświadczonych poronieniem wykazuje objawy PTSD (zespołu traumatycznego wstrząsu pourazowego). 60% par po poronieniu przeżywa głęboki kryzys relacji, a 40% par roniących pierwsze dziecko – rozstaje się.

Te statystyki wyglądałyby inaczej, gdybyśmy zdołali przełamać tabu i uznali, że **to, co się stało, było ważne.**



foto: iStock/Anvitalya

BARWY EMOCJI

BÓL, W KTÓRYM RODZĄ SIĘ RODZICE

Trudno powiadamiać o śmierci świat, który nie był świadkiem narodzin.

Kiedy kobieta wyznaje: „Poroniłam”, często rozbrzmiewa w tym poczucie przynajmniej odpowiedzialności i myśl, że jej nie sprostano. „Nie ochroniłam dziecka” albo „Zawiodłam oczekiwania innych”. Jakbyśmy tym słowem przypisywali sprawczość kobiecie. Jakby poronienie było czymś, co kobieta... zrobiła, nie czymś, czego doświadczyła.

Tak naprawdę nie mogła nic zrobić. Była bezradnym obserwatorem tego, co działo się z jej ciałem z powodu śmierci jej nienarodzonego jeszcze dziecka.

Poczucie bólu, smutek, złość, płacz – mogą trwać długo i nie są czymś, co musi szybko minąć. Jedni rodzice potrzebują mniej, inni więcej czasu, **by obok żalu i tęsknoty** kiedyś ponownie znalazło się miejsce na radość i wdzięczność.

DLACZEGO NIE POZWALAMY SOBIE NA PRZEŻYWANIE BÓLU?

- boimy się, że nas zniszczy
- nie wiemy, do czego ból nas doprowadzi – do jakich myśli i reakcji
- obawiamy się bezsilności, jaką niesie przeżywanie bólu
- nie chcemy stracić z powodu własnej słabości innych ważnych osób, zaniedbać obowiązków
- działanie i planowanie przyszłości przywraca poczucie kontroli i sprawczości utraconej w obliczu poronienia

Osierocona mam!

Nie zawiodłaś swojego dziecka i nie opuściłaś go. Do ostatniej chwili swojego życia było otulone Twoim ciałem, słyszało kojące bicie Twojego serca. Kołysała je kołyska Twoich bioder. Byłaś blisko tak bardzo, jak to tylko możliwe. Do samego końca.

Twoje: „Poroniłam” oznacza: „Straciłam to, co najcenniejsze. Noszę otwartą ranę”.

Rodzice potrzebują przeżyć swój ból. Jest on wyrazem odebranej nadziei, jaką żywili od poczęcia (a czasem na długo przed nim), i ich przerwanej więzi z dzieckiem. A jednak to przeżywanie wcale nierzadko wiąże się z dużym oporem. Pojawia się myśl, że trzeba „wziąć się w garść”... bo praca, bo starsze dzieci, bo to niczego nie zmieni...

Odczuwanie bólu często konfrontuje rodziców z poczuciem winy, które jest częścią żałoby.

Poczucie winy nie oznacza, że jesteście winni, ale że czujecie się odpowiedzialni za Wasze dziecko. Pragnęliście jego bezpieczeństwa i zdrowia. To w tym bólu rodzice się jako rodzice – dla samych siebie i dla Waszego otoczenia. To właśnie ból żałoby łączy Was i Wasze dziecko we wspólnym doświadczeniu straty i osierocenia. To żal, smutek i złość potwierdzają, że oto stało się coś bardzo ważnego – umarło Wasze dziecko.

Rodzice poczętego dziecka to nie **przyszli** rodzice. **Oni już są rodzicami**. Ich więź z dzieckiem rodzi się przez całą ciążę



„Każda strata dziecka jest tak indywidualna jak odciski naszych palców”.

dr Emilia Lichtenberg-Kokoszka

i pierwsze dni po narodzinach. Dla matki jest ona bardziej naturalna ze względu na nieprzerwany kontakt fizyczny z dzieckiem.

Gdy dziecko umiera przed narodzinami, rodzice tracą całą przyszłość, która miała prawo być dla nich tak oczywista. Fizyczna więź matki z dzieckiem zostaje gwałtownie zerwana. Ojciec również traci nadzieję na swoje spotkanie z dzieckiem. Poronienie, przeżywane jako wydarzenie wbrew naturalnemu porządkowi, niszczy poczucie bezpieczeństwa obojga rodziców.

Różnice w doświadczaniu więzi przez matkę i ojca z poczętym dzieckiem sprawiają, że „mijają się” oni również w przeżywaniu żałoby. Pary często doświadczają osamotnienia w związku, wzajemnego niezrozumienia. Bywają okresy, gdy po prostu nie są w stanie udzielić sobie nawzajem wsparcia z powodu własnego cierpienia.

Niezrozumienie w otoczeniu więzi osieroconych rodziców z nienarodzonym dzieckiem i ich żałoby pogłębia w obojgu rodzicach poczucie osamotnienia i braku wsparcia.

Tym, co pomaga parze przejść przez ten niezwykle trudny czas – tygodnie, miesiące, a czasem lata – jest fizyczna obecność, cierpliwość i ich świadoma decyzja rozmowy. Osieroceni rodzice, podejmujący próby otwartego dzielenia się myślami i przeżyciami – nawet tymi najtrudniejszymi czy zawstydzającymi – lepiej się rozumieją. Łatwiej im **przyjąć wzajemną odmienną** w przeżywaniu straty i radzeniu sobie z nią. Rozmowa sprawia, że choć czasem trudno spotkać się rodzicom w ich przeżywaniu żałoby, doświadczeniu tej odmienności nie towarzyszy poczucie osamotnienia i wzajemnego niezrozumienia.

CO MOŻE PRZEŻYWAĆ OSIEROCONA MATKA?

w pierwszych chwilach – szok i niedowierzenie

- obojętność i oschłość, pozorny brak emocji
- odcięcie się od otoczenia albo przeciwnie, nadmierny aktywizm
- kobieta może być „zamrożona”, wycofana lub robić wrażenie silnej i opanowanej

drugi etap – „odmrożenie” emocji

- bezsilna rozpacz i tęsknota za dzieckiem
- poczucie winy, lęk, emocjonalna i fizyczna pustka oraz złość, gniew, zazdrość
- fizyczne i psychiczne wyczerpanie, zwątpienie w siebie

kolejny etap – powrót do równowagi

- smutek, żal i współczucie
- godzenie się ze stratą
- poszukiwanie sensu

CO MOŻE PRZEŻYWAĆ OSIEROCONY OJCIEC?

w pierwszych chwilach – szok i niedowierzenie

- lęk o życie i dobrostan kobiety
- dezorientację i zagubienie wobec cierpienia kobiety
- poczucie powinności, że on jeden musi być „silny”

drugi etap – intensywne zaangażowanie w codzienność

- troska o pochówek dziecka, opieka nad żoną, praca zawodowa
- smutek i osamotnienie
- lęk, stres, fizyczne zmęczenie

kolejny etap – „odmrożenie” emocji

- poczucie straty ojcostwa
- żal, smutek, poczucie winy, emocjonalna pustka
- złość, gniew, wybuchowość lub zamknięcie w sobie

powrót do równowagi

- żal, smutek i współczucie
- godzenie się ze stratą
- poszukiwanie sensu

RYTUAŁY. GDY NIE MA GROBU...

Jeżeli rodzice tracą swoje dziecko przed narodzeniem, nie mają też pamięci o nim – wspomnień, jak się uśmiechało, jak brzmiał jego śmiech czy płacz, jak pachniało, jak przekreślało słowa... Wówczas pamiętką zostaje wszystko to, co kojarzy się z czasem noszenia dziecka pod sercem – miejsca, filmy, wydarzenia, okoliczności poczęcia, otrzymanie informacji o ciąży, również o śmierci. To być może też znajomości i przyjaźnie, które zrodziły się przy okazji trudnych przejść po śmierci dziecka. To wreszcie przemiana duchowa, inne spojrzenie na życie.

Dziecko zawsze zmienia rodziców swoją obecnością. Wy też zawsze już będziecie nosili ślad tego krótkiego spotkania.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy dla rodziców jest **ucieleśnić stratę dziecka**. Wobec częstego przekonania otoczenia, że ono po prostu nie pojawiło się na świecie – zachować wyraźny ślad jego obecności. Być świadkiem nie tylko jego śmierci, ale i życia. Gdy maluszka można pochować, pozostaje materialny znak grobu. Czasem jednak pochówek jest niemożliwy... Co wtedy, gdy:

- dziecko zmarło na wczesnym etapie ciąży,
- okoliczności poronienia nie pozwoliły zachować jego szczątków,
- żałoba przeżywana jest po latach, gdy nie istniało prawo do pochówku dzieci martwo urodzonych?

Wierzącym rodzicom Kościół katolicki służy celebracją Mszy Świętej – z tytułu śmierci dziecka (zob. s. 7) oraz dziękczynnej za dar życia dziecka – w kolejne jej rocznice. Wspólna modlitwa rodziny oraz przyjaciół wyraża godność osoby zmarłego dziecka, oddaje mu szacunek i włącza je do rodzinnej wspólnoty.

Jest aktem zawierzenia dziecka Bożemu Miłosierdziu i wyrazem troski o jego życie wieczne. Wspiera przeżywanie żałoby.

Gdy istnieje już grób w rodzinie, można dodać tam tabliczkę z imieniem dziecka i datą śmierci/poronienia. Cenną rolę odgrywają zbiorowe mogiły dziecięce, zakładane w diecezjach na cmentarzach komunalnych. Można tam zapalić znicz z myślą o swoim zmarłym dziecku.

Pamięć i miejsce dziecka w rodzinie ocalają drobne pamiętki. Pudełko z zachowanym testem ciążowym, zdjęcie USG, spisane wspomnienia z okresu ciąży... Zdjęcie widoku za oknem w tym czasie... Być może odcisk stópki czy rączki... Rodzinne drzewo genealogiczne, na którym swoje okienko ma również zmarłe dziecko. Ubranko, którego nie zdążyliśmy użyć... W ogrodzie można posadzić drzewko. Można zamówić obraz dedykowany zmarłemu dziecku.

Każdy materialny ślad, który będzie pretekstem do okazjonalnych wspomnień i rozmowy, spełni się w roli małżeńskiego czy rodzinnego rytuału ocalającego pamięć. Jednocześnie zamknie to wydarzenie w ramie czasowej i pomoże rodzicom w przyszłości pójść dalej, nie tracąc poczucia więzi z dzieckiem i wdzięczności za jego pojawienie się.



KIEDY W RODZINIE SĄ DZIECI...

Czy mówić dzieciom o śmierci nienarodzonego rodzeństwa? TAK. Przemilczana śmierć – okryta tajemnicą i milczeniem ludzkie istnienie – tworzy w rodzinie puste miejsce. Niedomówienie rodzi niepokój, nieokreślone poczucie, że coś jest nie tak. Rozmowy wypełniają tę martwą pustkę życiem i miłością.

MAŁE DZIECI niewiele rozumieją, ale są wrażliwe na emocje rodziców. Niepokój, lęk oraz niedostępność emocjonalna i fizyczna rodziców, zwłaszcza mamy, towarzyszące przeżywaniu poronienia, burzą poczucie bezpieczeństwa kilkulatek. Bliskość innego ważnego dorosłego w tym czasie (np. dziadków), jeden mały rytuał z rodzicami (usypianie, czytanie albo „kwadrans na przytulanie”) pomogą obniżyć w dziecku niepokój. Warto też przekazać mu proste zdanie: „W brzuchu mamy był malutki dzidziuś, ale umarł i mamie i tacie jest smutno, że go nie ma”. Wyjaśnić łączy, które być może przy tych słowach popłyną, ale też zdobyć się na uśmiech do dziecka – aby czuło się widziane i ważne pomimo wydarzenia, które w niespotykany dotąd sposób absorbuje uwagę dorosłych.

DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

rozumieją już, czym jest śmierć, i może ona ich niepokoić. Obserwując rodziców z boku, mogą zacząć bać się o swoje życie albo o życie mamy. Jeśli wiedziały o ciąży, ich smutek może być naprawdę głęboki. Czasem

pojawia się poczucie winy, jeśli wiadomość o młodszym rodzeństwie nie wzbudziła ich zachwytu. Czasem jest to zazdrość: czy po mnie rodzice też by tak płakali? Jeśli nie wiedziały o poczęciu, będą zdezorientowane. Mogą mieć wrażenie, że coś ważnego dla rodziny toczyło się bez ich udziału. Nastolatek w swojej wrażliwości może to przeżyć jako wykluczające ze wspólnoty. Potrzebują wówczas wyjaśnienia i troskliwej uwagi rodziców. Gdy znajdziemy chwilę, by nazwać swój smutek i posłuchać o przeżyciach dzieci, łatwiej będzie im poczuć, że są nieprzerwanie ważne. Można wrócić do zdjęć USG czy utraconych nadziei, unikając jednak nadmiernego dzielenia się trudnymi przeżyciami.

Z NASTOLATKAMI możemy rozmawiać wprost, nazywając stratę i ból. Oferować wsparcie swoje lub bliskich, jeśli sami nie mamy siły go udzielić. Jeśli żałoba nie jest przemilczana, jeśli nazywamy nasz żal i opiekujemy się nim w drobnych gestach i ciepłych słowach, wówczas nawet trudna sytuacja nie jest przeżywana jako coś zagrażającego.

DZIECI NARODZONE PO STRACIE

również mają prawo do pamięci o zmarłym rodzeństwie. Tak jak z czasem będą poznawać innych swoich przodków. Ta opowieść najlepiej, kiedy rośnie wraz z nimi – ze wspomnień nie tylko rodziców, ale i starszego rodzeństwa, dziadków, wujków... **Rozmowy stwarzają zmarłemu dziecku miejsce w rodzinie i w sercach jej członków**. Ożywiają pamięć o nim. Zapalanie świeczek na cmentarzu, obrazki dla zmarłego maluszka, wspomnienia przy okazji rocznic... To wszystko buduje więź ze zmarłym, a ona... koi żałobę.

JAK TOWARZYSZYĆ RODZICOM PO STRACIE?

Żałoba rodziców rozpoczyna się w dniu otrzymania wiadomości o śmierci dziecka. Czasem to jest dzień poronienia, czasem ta świadomość przychodzi nieco wcześniej. Kończy tę żałobę akceptacja śmierci dziecka. Wbrew pozorom to właśnie ona jest najtrudniejsza.

Możesz mieć wrażenie, że jeśli godzisz się ze śmiercią i zaczynasz żyć normalnie, to opuszczasz dziecko, rezygnujesz z niego. Tymczasem więź z dzieckiem, które umarło, to nie tylko tęsknota i smutek (one będą wracać raz po raz: w rocznicę, przy okazji świąt, przy okazji Dnia Dziecka...), ale i wdzięczność za jego pojawienie się. Dojrzwanie w żałobie to odkrywanie, że macie dziecko, ale z inną historią niż ta, którą sobie wyobrażaliście i której mieliście prawo oczekiwać.

Przyjąć dziecko oznacza przyjąć jego historię.

JAK TOWARZYSZYĆ RODZICOM W ŻAŁOBIE PO PORONIENIU?

Pamiętać o tym, że może być... różnie. Okresy kryzysu i załamania mogą przeplatać się z czasem ukojenia i wzrostu inicjatywy. Po kilku miesiącach równowagi może powrócić rozpacz i tęsknota. Albo złość. Żałoba lubi kluczyć, zachodzić od tyłu, mylić tropy. Wsparcie polega na tym, aby po prostu być blisko. Bez oceniania, bez „dobrych rad”, bez pośpieszania. „Już tyle wyplakałaś. Ileż można!”, „Weź się w garść i myśl o przyszłości”, „Przestań się tak zadreć”, „Jeszcze będziecie mieli dzieci”... W każdym z tych zdań, płynących przecież z troski, brzmi okrutne: „To nie było aż tak ważne. Przesadzasz”.

Rodzice w żałobie najbardziej potrzebują usłyszeć, że ich dziecko istniało, jego śmierć jest niesprawiedliwa, a oni sami mają prawo do bólu, smutku i łez. Wsparcie to stworzenie takiej relacji, w której osieroceni rodzice mogą okazywać swoje cierpienie, bezradność, niezgodę i czuć się w tym akceptowani.

Słowa, które przynoszą ulgę, to te, które nazywają cierpienie: „Trudno mi sobie wyobrazić, jaki ból musisz odczuwać”, „To straszne, co Was spotkało”, „Nie znajduję słów, którymi mógłbym/mogłabym Was pocieszyć”.

Można w tym czasie zaoferować pomoc w opiece nad domem czy dziećmi, jeśli para potrzebuje samotności lub czasu tylko dla siebie. Zastąpić, choć częściowo, rodziców w tym, co codzienne, co wymaga wychodzenia „do ludzi i do świata”.

A kiedy nie wiadomo, co zrobić, co powiedzieć, najlepiej zapytać wprost: „Czego potrzebujesz w tej chwili ode mnie? Co teraz jest dla Ciebie ważne?”.

ŚMIERĆ DZIECKA PRZED NARODZENIEM DOTYKA NIE TYLKO RODZICÓW.

Dziadkowie i dalsi krewni też przeżywają stratę: wnuczka/wnuczki, bratanka, siostrzenicy, kuzyna/kuzynki... Wszyscy – w różnym stopniu, na swój sposób – uczestniczą w żałobie po śmierci tego jednego, konkretnego, oczekiwanego dziecka.

Każdy z nich wchodzi w nią ze swoją historią. Nie zawsze wiedzieli o poczęciu, a teraz czują się trochę jak intruzy, wkraczając bez zaproszenia w rodzinną intymność. Czasem ci, którzy wiedzieli, nie umieli zdobyć się na akceptację, a teraz przeżywają bolesne poczucie winy albo – co jeszcze trudniejsze – ulgi.

Najczęściej jednak najbliżsi przeżywają podwójnie stratę: oplakują dziecko, przeżywając jednocześnie ból jego rodziców. Chroniąc ich, cierpią często po cichu, ukrywają emocje. A przecież oni, tak samo jak osieroceni rodzice, potrzebują uznania swojej więzi z daremnie oczekiwanym wnuczkem czy siostrzeńcem i odczuwanego po jego stracie bólu. Oni również będą musieli znaleźć swoją drogę do bycia dziadkami czy wujkami zmarłego dziecka.

Dostrzeżenie tej rodzinnej perspektywy i bezradności, która w obliczu śmierci dotyka każdego, może zbliżać poszczególnych członków rodziny i przynosić wiele zrozumienia.



LEKTURY NA CZAS ŻAŁOBY

DLA DOROSŁYCH



Izabela Barton-Smoczyńska, O dziecku, które odwróciło się na pięcie, wyd. II, Częstochowa 2015

Autorka jest psychoterapeutką i jako pierwsza w Polsce zaczęła mówić o stracie perinatalnej (przed narodzeniem). W książce opisuje żałobę po śmierci dziecka przed jego narodzeniem, wyjaśnia wyjątkowość tej żałoby, przeprowadza matki i ich bliskich przez ten trudny czas. Pomaga nazwać i zrozumieć to, co jest najtrudniejsze w tym doświadczeniu.



Kompendium pastoralne o rodzinnym pogrzebie dziecka martwo urodzonego i towarzyszeniu w żałobie osieroconej rodzinie, oprac. Piotr Guzdek, Kraków-Warszawa 2020

Cenne źródło wiedzy na temat duszpasterskiej pomocy rodzinom, które utraciły dziecko nienarodzone, wydane przez Radę ds. Rodziny Konferencji Episkopatu Polski i Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka. Zawiera obszernie wprowadzenie, które, w oparciu o doświadczenie duszpasterskie, stara się odpowiedzieć na wszystkie możliwe pytania, problemy i wątpliwości. W części zasadniczej można w nim znaleźć teksty dla trzech form pogrzebu dziecka martwo urodzonego.



Ks. Wojciech Szychowski, Pożegnanie nieprzywitanych. Pomoc dla rodzin przeżywających stratę dziecka nienarodzonego, Kraków 2022

Autor, kapłan, psychoterapeuta, rekolekcjonista, od lat pracuje z rodzinami po stracie dziecka. W książce przeprowadza rodziców przez emocje, które towarzyszą żałobie po śmierci nienarodzonego dziecka. Poświęca uwagę zarówno matce, jak i ojcu. Ukazuje trudności, jakie mogą pojawić się między nimi i pomaga je rozumieć, łącząc doświadczenie terapeuty i duszpasterza. Cenny poradnik dla par i ich bliskich.



Giorgia Cozza, Przerwane oczekiwanie. Poradnik dla kobiet po poronieniu, Warszawa 2013

Kompendium wiedzy psychologicznej i medycznej przygotowane dla kobiet po poronieniu, które dręczą najtrudniejsze pytania: „Dlaczego?” i „Czy mogłam coś zrobić?”. Lektura, która pomaga przerwać milczenie wokół poronienia. Atutem książki są niezwykle szczere opowieści rodziców, którzy swoim świadectwem chcą wesprzeć innych w doświadczeniu straty.



Ks. Krzysztof Porosło, Życie ze stratą. Pomoc dla rodziców po odejściu dzieci nienarodzonych, Kraków 2020

Zbiór rozmów (z duszpasterzem, psychologiem, prawnikiem, rodzicami, którzy przeżyli żałobę po stracie nienarodzonego dziecka), które mogą być wsparciem zarówno dla osieroconych rodziców, jak i dla tych, którzy chcieliby towarzyszyć im w tej trudnej żałobie. Zawiera również informator, gdzie szukać pomocy w żałobie, oraz wskazówki, jak przeprowadzić pogrzeb zmarłego przed narodzeniem dziecka.

O ŻAŁOBIE – NA RÓŻNE GŁOSY



Katarzyna Boni, Ganbare! Warsztaty umierania, Warszawa 2016

Książka-reportaż o ludziach, którzy próbują żyć po tym, jak stracili wszystko i wszystkich. Najpierw tsunami, potem trzęsienie ziemi i wybuch elektrowni jądrowej. Przez lata morze oddaje pamiętki po zmarłych. Niezwykła refleksja nad sztuką życia, gdy wydaje się, że straciliśmy wszystko.



Gregory Floyd, Do zobaczenia, synku, Poznań 2003

Poruszająca do głębi opowieść ojca rodziny, w której ginie jedno z siedmiorga dzieci. Świadectwo poszukiwania drogi przez niszczące cierpienie do światła. Próby zaopiekowania się w żałobie samym sobą, żoną i dziećmi. Samotność, niezrozumienie, kryzys wiary i poczucie winy. Budująca historia, szczególnie cenna, bo opowiedziana męskim głosem.

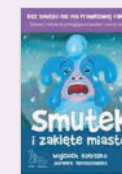
DLA CAŁEJ RODZINY

Książki Katarzyny Jackowskiej-Enemuó zrodziły się z doświadczenia „życia z córką, która jest po drugiej stronie” – jak sama o tym mówi. To nie są opowieści o tym, że wszystko będzie dobrze. Jak każda baśń, obie kryją w sobie surową prostotę i poezję jednocześnie. A niezwykle symboliczne ilustracje poruszają wyobraźnię czytelnika tak, jak on sam tego potrzebuje.

Tkaczka chmur opowiada o smutku brata po śmierci siostrzyczki (dla dzieci 10+ i dorosłych).

Między światem a zaświatem to zbiór ludowych opowieści i bajek o przenikaniu się życia i śmierci. Każda z objaśnieniem Autorki. Poruszający wyobraźnię przewodnik dla tych, których myśli i uczucia wędrują w zaświaty i z powrotem (dla dzieci 10+ i dorosłych).

DLA NAJMŁODSZYCH



Wojciech Kołyszko, Smutek i zakłęte miasto, Gdańsk 2020

Przygotowana przez specjalistów instrukcja obsługi smutku dla dzieci. Tytułowa bajka opowiada, co się dzieje, kiedy za wszelką cenę próbujemy udawać, że smutku nie ma. Albo kiedy nie pozwalamy, by w życiu pojawiło się cokolwiek poza smutkiem. Godna polecenia lektura do głośnego czytania. Do bajki dołączone są zadania i propozycje zabawy dla całej rodziny (wiek: 5–9 lat).



Jane Chapman, Żegnaj, niedźwiadku, Warszawa 2022

Kiedy niedźwiadek umiera, jego przyjaciele odczuwają ogromną pustkę... Pięknie ilustrowana bajka o smutku i tęsknocie. I o bliskości, która pomaga odnaleźć radość we wspomnieniach (wiek: 5+).



Katarzyna Jackowska-Enemuó, Tkaczka chmur, Poznań 2021



Katarzyna Jackowska-Enemuó, Między światem a zaświatem, Poznań 2022

LIST OD RODZICÓW PO PORONIENIU

*Jeśli widzisz nasz ból i nie wiesz, co zrobić, chcemy Ci powiedzieć:
Po prostu bądź. Nie bój się naszego cierpienia. Nie unikaj nas.*

*Nasze dziecko umarło i nie ma go z nami, choć miało być przecież
inaczej. Chcemy je mieć z powrotem. Rozpacz doprowadza nas do
szaleństwa.*

*Nie bój się mówić o naszym dziecku. Zapytaj o imię. Tak bardzo
potrzebujemy usłyszeć, że dla innych ono też istnieje.*

*Pozwól nam płakać. Nie przerywaj rozmowy ani nas nie pocieszaj.
Płacz przynosi nam ulgę, wyraża naszą tęsknotę – to nasza opowieść
o dziecku, które od nas odeszło. Dziękujemy, że jesteś i jej słuchasz.*

*Kiedy pocieszasz nas, mówiąc, że „to minie”, że „będziemy mieli jeszcze
dzieci”, albo że „to nie było jeszcze dziecko”, to jest tak, jakbyś je
nam odbierał ponownie, jakby znowu umierało. Potrzebujemy, żebyś
uzanował istnienie naszego dziecka i nasze prawo do cierpienia.*

*Kiedy myślisz o naszym bólu albo smutno Ci z powodu śmierci naszego
dziecka – powiedz nam o tym. Nie będziemy czuli się tacy samotni.*

*Wiemy, że trudno miesiącami patrzeć na czyjeś tży i słuchać tych
samych bolesnych opowieści, ale potrzebujemy tego. To jedyne, co teraz
łączy nas z naszym dzieckiem. Szukamy bliskości z nim. Nie oczekuj, że
„przejdzie nam”. To nie jest coś, o czym będziemy umieli milczeć.*

*Czasem czujemy tylko złość. Czujemy się ograbieni, niesprawiedliwie
skrzywdzeni. Możemy być wściekli, pełni pretensji, zazdrośni o szczęście
innych. Możemy nawet złożyć Bogu, odwrócić się od Niego. Nie
potępij nas, nie uciszaj. To też jest żałobny lament. Wewnętrzna walka,
której nie umiemy zmieścić w sobie.*

*Nie proponuj nam, żebyśmy spróbowali być szczęśliwi. To jeszcze
przez długi czas nie będzie dla nas możliwe. Co dzień zmagamy się
ze śmiercią naszego dziecka. Tak jakby wydarzała się każdego dnia
od nowa.*

*Pojeźdź z nami czasem na cmentarz, przynieś nam książkę o żałobie,
zapytaj, czy czegoś nam nie trzeba.*

*Zrób cokolwiek. Pomyłki czy niezręczności są lepsze niż milczenie, jakbyś
nie widział naszego cierpienia i nie widział, że nasze dziecko odeszło.*

(oprac. na podst. Listy życzeń osieroconych rodziców, <https://dlaczego.org.pl>)

KIEDY ŻAŁOBA STAJE SIĘ CHOROBA...



Żałoba to długi i bardzo indywidualny proces. Zwłaszcza ta po śmierci dziecka. Posiada swoje etapy, ale można je porównać do schodów. Podczas wspinaczki zatrzymujemy się na stopniach, przeskakujemy je po kilka albo... spadamy o parę w dół. Dojrzewanie żałoby to ciągły ruch. Zależy od naszej codzienności, od życiowej historii, od potrzeb i aktualnych możliwości ich zaspokajania, od wsparcia otoczenia...

Niektórzy opisują żałobę jako wznoszenie się po spirali. Co jakiś czas powtarzamy któryś z etapów, ale na innym poziomie – z inną wewnętrzną siłą, z innymi emocjami, z inną dojrzałością. To bardzo dobry opis tego, że poczucie straty po zmarłym dziecku tak naprawdę nigdy nie wygasa, ale na zawsze staje się częścią nas.

Gdyby żałoba była czymś, co można zamknąć w słoiku, to trzeba powiedzieć wprost – ten słoik nigdy nie zmniejszy się ani nie opróżni. To, co może się zmieniać, to ilość nowych przeżyć i doświadczeń, które go otoczą, sprawiając, że przestanie on dominować w naszym życiu. Na początku masz tylko słoik – z czasem zacznie przybywać treści wokół niego.

Jeśli dostrzegasz, że żałoba Cię pochłania: Twoje samopoczucie się pogarsza, doświadczasz trudności w związku i innych relacjach – zwróć się po pomoc do psychoterapeuty. On z kolei rozpozna, czy wymagasz konsultacji psychiatrycznej.

Wsparcie możesz znaleźć również w grupach terapeutycznych dla osób po poronieniu. Organizują je ośrodki psychoterapii oraz diecezje, przy Ośrodkach Duszpasterstwa Rodzin. Być może powstały takie w Twojej miejscowości.

SZUKAJ POMOCY, JEŚLI 2-3 MIESIĄCE OD PORONIENIA LUB PÓŹNIEJ...

- przez dłuższy czas (miesiąc i dłużej) nic się nie zmienia – ani na lepsze, ani na gorsze
- ulega zaburzeniu rytmu dobowy (wielogodzinna bezsenność, letarg za dnia)
- nasilają się dolegliwości psychosomatyczne (ucisk w klatce piersiowej, ucisk w brzuchu, wędrujące bóle)
- występują stany lękowe/panika
- pojawia się uzależnienie od alkoholu/leków/pracy

Konsultacje z psychologiem, psychoterapeutą (dla osieroconych rodziców i rodzeństwa), webinary, grupy wsparcia online:

- www.naglesami.org.pl
- Telefon Zaufania dla osób w żałobie: 800 108 108

Wiedza medyczna, porady prawne, forum społecznościowe:

- www.poronilam.pl
- www.dlaczego.org.pl

Chronimy przed...



... i po narodzeniu

CHRONIMY I MAMĘ, I DZIECKO! BO TU BIJĄ DWA SERCA!



edukujemy młode pokolenie



dostarczamy rzetelnych informacji



świadczymy pomoc psychologiczną



pomagamy samotnym mamom
oraz osobom z niepełnosprawnościami

**Aby dać wsparcie najbardziej
potrzebującym, wpłać już dziś!**

KONTO: 93 1240 4650 111 0000 5150 8401

Wpłać dar serca:



Przelew na telefon

nr: 508 055 755



KRS: 0000140437



Polskie Stowarzyszenie
Obrońców Życia Człowieka

www.pro-life.pl