

# Пустые руки

Широки Илс

*Как пережить выкидыш и смерть ребёнка до и после родов.*

*Помочь принять, но не забыть.*

## Введение

*Наши сердца разбиты. Наш мир разрушен.*

*Наши мечты, надежды и наше будущее с этим ребёнком кончено.*

*Наш бесценный ребёнок умер.*

Дети не должны умирать. Ни ваш ребёнок, ни наш. Но иногда они всё-таки умирают. Это произошло, но вы совершенно к этому не готовы. Вы наверняка в шоке и, вероятно, думаете, почему это так случилось, ведь вы так любили и ждали этого ребёнка.

В таком смятении естественно возникает много вопросов и страхов. Что нам теперь делать? Закончится ли этот кошмар? Кому и как об этом рассказать? Как организовать похороны, которые будут для нас многое значить? Как принимать решения, к которым мы не готовы? Несомненно, вы подавлены: наедине со своим потрясением и горечью, с которыми вы не готовы совладать. Горе – очень уединённый процесс. Вы должны пройти через него самостоятельно, но **обязательно в одиночестве**. Другие люди могут вам помочь, даже если они тоже горюют.

Потеряв сама сына, который родился мёртвым, и двух дочерей при выкидыше и при внематочной беременности, я думаю, что могу разделить и ваши чувства. Я искренне сожалею вашей потере и желаю вам принимать те решения, которые будут для вас правильными, так же как мы с Дэвидом принимали решения. Преодолевайте давление окружающих, советующих как вам будет лучше. Им, в отличие от вас, не предстоит потом жить с этими решениями и воспоминаниями.

Не существует «правильного» или «единственного» порядка действий, но я надеюсь, что эта книга поможет вам вернуть самообладание, принять хорошие решения, создать наилучшие воспоминания и смягчить печаль. Все эти действия вероятно помогут вам смотреть на свою утрату в перспективе. Никто не может забрать у вас эту боль, она переплетена с любовью, которой вы щедро одарили своего ребёнка. Несомненно, вы придёте к ощущению, что ваш ребёнок стоит вашей любви и стоит боли воспоминаний, хотя никому не хотелось бы испытывать столько боли. Но вы можете уже сейчас выстроить особые отношения со своим ребёнком и со своей семьёй, которые будут прочной базой для длительного заживления.

Я написала эту книгу для матерей и отцов, для пар и одиночек, для молодых и не очень. А также для бабушек и дедушек, членов семьи, друзей и коллег. Медицинские работники также могут ознакомиться с опытом таких утрат. Что-то вы найдете полезным для себя, другим будет полезно что-то другое.

Большая часть первого издания этой книги была написана в течение нескольких первых месяцев после смерти Бреннана, когда все чувства были ярки и свежи. Восемь лет спустя я дополнила второе издание, включив в него несколько других случаев потери ребенка во время или после беременности. Кроме того, я попыталась добавить многое из того, что я поняла за это время, за время долгой и трудной работы. Я много ездила по стране и провела сотни семинаров с родителями, врачами, медсестрами, руководителями групп поддержки, терапевтами, священниками, директорами похоронных бюро, социальными работниками и советниками. Я особо благодарна тысячам семей, делившимся со мной своими историями и предложениями. Эти истории значительно обогатили это издание.

### Как мне пользоваться этой книгой и что я могу в ней найти?

Некоторые хотят быть готовыми ко всему и читают книгу от корки до корки. Других интересует только то, что нужно в данный момент. Остальное откладывают до того момента, когда придет время принять соответствующее решение или когда они будут готовы продолжать чтение. Если вам трудно сосредоточиться на чтении или глаза затуманились, попросите кого-нибудь почитать вам вслух. Не стоит читать сразу много, если вам становится тяжело. Лучше понемногу.

Не обязательно прочитать всю книгу прямо сейчас. Прочтите хотя бы несколько первых страниц, чтобы подготовиться к пониманию, почему сейчас так важно принимать хорошие решения. Многие решения впоследствии нельзя будет пересмотреть. Потом вы можете перейти к главе о вопросах и беспокойствах, которые вас терзают. Прочтите эту часть и, если надо, отложите книгу. Каждый человек обычно знает свои пределы, и я уверена, что вы сможете положиться на свои собственные ощущения.

В начале этой книги говорится о некоторых особенностях смерти вашего ребёнка, будь то внематочная беременность, аборт, выкидыш, внутриутробная смерть, неонатальная смерть, синдром внезапной детской смерти или смерть более взрослого ребёнка. Я решила включить немного информации по разным случаям потери при беременности и после беременности, потому что тысячи людей говорили мне, что чувства, потребности и действия, описанные в этой книге, соответствовали их ситуации независимо от причин смерти ребёнка. Эти люди в страданиях, и средств поддержки для них очень мало. Им также нужна забота в их горе, а не осуждение.

Независимо от того, какую потерю вы испытали, я хотела бы чтобы вы чувствовали, что эта книга для вас. Вы также затронуты горем, как и другие.

Смерть двухлетнего ребёнка не обязательно тяжелее чем рождение мёртвого ребёнка, смерть новорождённого не тяжелее, чем выкидыш. Не следует пытаться измерить горе. Ваши чувства подлинны, вы имеете полное право на эти чувства. Только вы можете знать, насколько это тяжело. Не позволяйте другим говорить вам, что ваша боль не так сильна как чья-то ещё. Хотя обстоятельства потери могут быть совсем разными, состояние страдания и печали одинаково. Помните, что вы не одиноки в своей боли.

Основная часть книги написана с целью предоставить помощь в принятии трудных решений и смягчить беспокойства, которые предстоят в ближайшие дни, недели и месяцы. Я попыталась изложить различные возможности и варианты, приведя доводы за и против, но оставив право принимать решения за вами. Однако есть и настойчивые рекомендации – мой опыт, и опыт тысяч других родителей подтверждает правильность таких действий и решений. Родители постоянно рассказывают мне, как они жалели, что не сделали этих вещей и как они благодарны за то, что смогли принять решения, которые поначалу казались очень болезненными. И хотя я или другой специалист может рекомендовать вам то или иное решение, не торопитесь его принимать, дайте себе время на обдумывание, потому что вам потом жить с этим решением. Постарайтесь мыслить свободно. Если возможно, подумайте как о дальнейшей перспективе, так и о ближайшей. Многие люди стараются избежать боли в настоящем и ближайшем будущем, но не осознают, что трудные решения и боль, которую эти решения доставляют сейчас, могут оказаться тем самым средством, которое поможет вам двигаться дальше. Взвесив всё это, поступайте так, как вам будет лучше.

В конце большинства тем и разделов, я попыталась добавить свои личные комментарии – чтобы и поделиться своей историей с вами, и помочь вам почувствовать, что вы не одиноки. Может быть, они дадут вам больше идей и надежды на будущее.

Мы с Дэвидом мечтаем и надеемся, что открыто разговаривая со своими близкими, вы поделитесь с ними и этой книгой, поможете им понять их реакции и чувства. Возможно, это поможет им оказывать вам лучшую поддержку. Вы заслуживаете и нуждаетесь в понимании и наставлении в это тяжелое время. Но помните, что у большинства людей очень немного опыта или знаний о том, как помогать кому-то в кризисной ситуации. Они не будут намеренно вас ранить, но их попытки утешать и советовать могут оказаться бесполезными и возможно вы захотите подсказать им, что вам нужно и что вы бы хотели от них услышать.

*Мы с Дэвидом боролись, пережили и прошли через боль потери сына и двух других детей. Многие другие тоже через это прошли. В начале мы не думали, что сможем это пережить. Это было не просто, было много слёз. Но как это ни удивительно, мы справились. Сегодня мы чувствуем себя сильнее как пара, у нас новый взгляд на хрупкость и ценность жизни и мы благодарны за то, к чему нас на сегодняшний день привела жизнь. Я уверена, что вы тоже сможете через это пройти. Я желаю вам сил, любви, поддержки и энергии в вашей работе над горем.*

## Известие о смерти ребёнка

Если ваш ребёнок умер, то совершенно естественно, что вы к этому не были готовы, вы в шоке и испытываете много различных эмоций, от неверия до гнева и глубокого горя. Вероятно, вы чувствуете себя опустошёнными и сбитыми с толку. Смерть ребёнка приносит глубокое чувство разочарования и потери. Ваши планы приехать с этим ребёнком домой, видеть, как он растёт, перемены, к которым вы готовились – всё разрушено. Ваши мечты и надежды на будущее с этим ребёнком не осуществляются.

Независимо от обстоятельств смерти вашего ребёнка, вы наверняка ощутите огромную потерю, печаль и, может быть, горечь несправедливости. Неважно, длилась ли ваша беременность несколько недель или несколько месяцев, родили ли вы мёртвого ребёнка или он умер вскоре после родов или позднее – он был особым человеком в вашей жизни. Дайте себе время подумать о том, что для вас значил этот ребёнок и что вы теперь чувствуете.

Вскоре вам предстоит принимать множество решений. Позвольте себе поступать так, как будет лучше для вас. Даже если ваше решение отличается от того, что хочет ваш партнёр, мама или кто-либо ещё. Это время сказать ребёнку «здравствуй» и провести с ним какое-то время, прежде чем сказать «прощай». Может быть, вас будут подталкивать к тому, чтобы быстрее распрощаться и идти дальше. Спешка и избегание тяжёлых вещей в этот период не смогут волшебным образом снять боль. Такое отношение обычно приводит к сожалениям и непродуманным решениям. Не спешите, внимательно рассмотрите возможные варианты действий и доверьтесь собственному суждению. То, как вы переживаете потерю, отличается от того, как её переживает кто-то другой. Вы будете горевать, и для вас важно то, как вы этого ребенка и его потерю внесёте в свою жизнь.

*Когда нам с Дэвидом сказали, что у нас родится уже неживой малыш, мы не хотели в это поверить и были сбиты с толку. Мы надеялись, что это ошибка. Ведь всего четыре дня назад мы слышали сильное сердцебиение. Всё казалось таким нереальным, несправедливым. У нас уже был выкидыш, и теперь что-то подобное просто никак не должно было случиться. Мы чувствовали себя совершенно безвластными, хотя думали, что всё под контролем. Осознать свою беспомощность и уязвимость было очень трудно. В этот раз мы были совершенно готовы и уверены, что всё идёт хорошо. Мы всё делали правильно, наша любовь к ребёнку была очень глубокой. И вот теперь нас попросили подготовиться к родам мёртвого малыша. И хотя мы не хотели в это верить, мы боялись, что это всё-таки правда. Вплоть до момента рождения ребёнка я не могла с этим по-настоящему совладать. Мне нужно было пройти через схватки и потуги как и любой другой матери. Когда он родился, не раздался плач, его не положили мне на грудь. Тишина резала как нож, на душе было больно. И все же радость рождения моего первого сына наполнила меня несмотря ни на что.*

## Выкидыш

Выкидыш может быть очень одиноким и печальным происшествием, сбивающим с толку как вас, так и ваших близких. Это внезапная, неожиданная и шокирующая утрата, которая может пошатнуть ваши планы и надежды на ребёнка и посеять сомнения и беспокойства.

Выкидышем обычно называют преждевременное прекращение беременности (до 20-ой недели) до того, как ребёнок сможет жить самостоятельно. Большинство выкидышей случается на ранних сроках, в основном между 7 и 14 неделями беременности. По статистике, между 15% и 25% подтвердившихся зачатий заканчиваются выкидышами. Возможно, больше половины всех зачатий заканчиваются очень ранними выкидышами.

Многих женщин не кладут в больницу после выкидыша, в зависимости от срока и индивидуальных обстоятельств. Чаще всего их наблюдают амбулаторно. Медицинская помощь оказывается разово с последующим осмотром через две недели. Иногда также оказывается эмоциональная поддержка. После этого паре приходится самой справляться со своими эмоциональными потребностями.

Многие люди воспринимают выкидыш не как смерть ребёнка, а скорее как довольно распространённое явление и как прекращение беременности. Окружающие часто придают этому мало значения и советуют родителям забыть и жить дальше. Такие слова обычно говорятся с тем, чтобы уменьшить боль родителей и дать им надежду. Так говорят из любви и сочувствия, без намерения ранить. Многие люди не осознают, что такие слова, вместо того, чтобы уменьшить боль, только увеличивают отчуждение и одиночество. У родителей создаётся впечатление, что они не должны расстраиваться, и что они не имеют права чувствовать эту боль. Вы знаете, как вы чувствуете и как вы переживаете потерю ребёнка и будущего с ним. Но в то же время реакция окружающих совсем противоположная, и вы можете задаваться следующими вопросами:

*Если это был «всего лишь» выкидыш, то почему я так огорчена и разочарована?*

Хотя ребёнка ещё, может быть, не было видно или о беременности никому ещё не говорилось, вы можете ощущать разочарование, печаль или злобу. Будь то внематочная беременность, выкидыш, замершая беременность, очень ранняя или поздняя потеря – в любом случае, вы ожидали ребёнка, а теперь его нет. Ваш мир изменился: может казаться невозможным собрать по кусочкам разбитые мечты, а может этот удар не так уж силён. Люди по-разному реагируют на выкидыш.

Обычно люди полагают, что чем дольше длилась беременность, тем сильнее будет горе. Таким образом, считают, что потеря после девяти месяцев хуже, чем потеря после трёх месяцев, которая, в свою очередь, хуже, чем потеря после двух недель. Нельзя измерить степень привязанности и любви по размеру тела или по длительности отношений. Любовь нельзя измерить. Любовь есть любовь,

даже, если это была любовь к мечте о ребёнке. Когда умирает кто-то, кого любишь, он покидает этот мир и совершенно естественно скучать о нем, скорбеть и искать возможности сохранить его в своём сердце.

Кроме того, разве мужчины и женщины привязываются к своему ребёнку только в течение или под конец беременности? Или этот процесс начинается ещё в детстве, с игр в дом и семью, таких как «дочки-матери»? Дети фантазируют, представляют себя родителями, а с возрастом начинают думать о том, как они однажды станут родителями. В подростковом возрасте они часто придумывают имена для своих будущих детей. Даже в поисках будущего мужа или жены они могут оценивать, каким бы родителем мог бы быть их избранник. Место жительства, дом, район, школы в округе выбираются с расчётом на будущих детей. Может быть, вы не хотели ребёнка всего лишь в течение нескольких недель или месяцев, но на самом деле, вы всю жизнь готовились к появлению ребёнка. Вероятно, это основная причина, почему так много родителей сильно печалятся при ранней потере.

Это был не «всего лишь» выкидыш, это умерли ваши мечты, надежды, ваш ребёнок. Позвольте себе прочувствовать то, что творится в вашем сердце и у вас в душе, прогоревать и суметь попрощаться с ребёнком. Дайте другим знать, как вы себя чувствуете и что вам нужно. Расскажите о ваших планах, мечтах, фантазиях, связанных с этим ребенком. Выясните, что чувствует ваш партнер и поговорите с другими людьми с таким же опытом. Найдите книги по выкидышам и общие книги по горю и потере. Например, вам могла бы заинтересовать книга «Выкидыш: разбитые мечты», которую я написала вместе Линдой Хаммер Бернс („Miscarriage: A Shattered Dream“, Ilse Sherokee, Linda Hammer Burns). Это небольшое, но ёмкое руководство. Посмотрите в местной библиотеке, книжном магазине или закажите книгу и другие материалы по этой теме напрямую в издательстве Wintergreen Press.

*До беременности Бреннана у меня случился выкидыш на сроке в два с половиной месяца. Мы с Дэвидом только объявили радостную, но волнительную новость, как произошел выкидыш. Нам пришлось «отменять» новость о беременности, и было очень неловко перед друзьями и родными. Они не знали что нам сказать, и мы сами чуть ли не готовы были их утешать.*

*Люди были опечалены и расстроены из-за нас. Все, в том числе и персонал клиники, подбадривали нас такими словами как «у вас ещё будет ребёнок». Но это мне не очень помогло. Наоборот, только усиливало боль. Мне нужно было, чтобы кто-то признал мою боль и потерю. А Дэвиду, наоборот, те же самые слова принесли некоторое облегчение.*

*Это был наш первый ребенок, первая беременность. Мы не чувствовали толчков ребенка, не заметили физических изменений, но тем не менее мы ощущали большую потерю и пустоту после выкидыша.*

*Гораздо позже, уже после смерти Бреннана, мы осознали, что мы не выговорились насчет выкидыша так, как могли бы. Мы просто «отложили» свое горе и стали пытаться завестить другого ребенка. Похоже, что Дэвида это беспокоило больше и дольше, чем меня. Он очень хотел ребенка, но я была не уверена, что готова и что наступил подходящий момент. В общем, мы с разной силой и по-разному реагировали на выкидыш. К счастью, через какое-то время мы все-таки поговорили об этих различиях и оба приняли, что каждый переживал по-своему. Это помогло укрепить наши отношения.*

*Мой третий случай потери ребенка произошел внезапно летним днем 1987 г. После двух часов судорог и тошноты я отправилась в клинику. Через час после УЗИ меня уже готовили к операции, заподозрив внематочную беременность. Страх перед операцией и возможной потерей маточной трубы, волнения о том, кто будет заботиться о моих детях, померкли по сравнению с шоковой новостью о беременности и о ее близком конце. Через несколько часов я узнала, что это действительно была внематочная беременность и что ребенка или трубу нельзя было спасти (внематочная беременность – это когда ребенок развивается не в матке, а чаще всего в фаллопиевой трубе. Такая беременность редко может продолжаться. Если она протекает в трубе, та может лопнуть и подвергнуть опасности жизнь матери из-за кровотечения или инфекции).*

*Поначалу я просто оцепенела: я не чувствовала себя ужасно огорченной и ждала когда появится скорбь. Это чувство так и не пришло. Это удивляет меня, но я признаю, что такими и были мои ощущения. Я так много выплакала о своих двух других потерянных детях, что, может быть, уже не осталось слез. Я знаю много мужчин и женщин, которые говорят, что внематочная беременность – худшее, что могло бы с ними случиться. Это говорит о том, что все мы один и тот же опыт воспринимаем очень индивидуально.*

## **"Рождение в тишине"**

Если ваш ребенок родился мёртвым, это значит, что вам пришлось попрощаться с ним, не успев даже сказать ему «здравствуй». Только что вы были в радостном ожидании рождения, и вдруг невероятный удар разбивает ваши надежды, причиняя внезапную, острую боль. И вам приходится принять, что только что шевелившийся и толкавшийся ребёнок умер.

До того, как это случилось со мной, я никогда не слышала о мертворождении. Прежде чем двигаться дальше, неплохо бы определиться с этим понятием. В большинстве штатов мертворождением называют рождение мертвого ребенка после двадцати недель от зачатия. Примерно один ребенок из ста рождается мертвым. Это относительно высокий показатель, особенно если это случается именно с вами. Каждый год в США рождаются мертвыми примерно 33 тысячи детей. Это число примерно вчетверо выше количества смертей от синдрома внезапной дестройности, но явлению мертворождения, похоже, почти не уделяется внимания.

Так ли уж различаются выкидыш и мертворождение? Если ребенок вынашивался дольше, большее ли его потеря? Шерри Хименез, автор книги «Другая сторона беременности» (Sherry Jimenez, „The Other Side of Pregnancy“) замечает: «Выкидыш – это ведь просто раннее мертворождение». Для статистики, в медицинском сообществе различают выкидыш и мертворождение. Выкидыши обычно не регистрируются, мертворождение регистрируется как гибель плода, но не считается рождением. Оно даже не учитывается в данных о детской смертности и не имеет законного статуса.

Иногда друзья, близкие и даже медицинский персонал из самых лучших побуждений используют слово «выкидыш» как определение всякой неудавшейся беременности, в том числе и при мертворождении. Этот термин как будто превращает ребенка в еще не-ребенка, чем поддерживается миф, что

вам не так больно, если это был «всего лишь выкидыш». Но кто на самом деле может решить, когда это ребенок, а когда нет? Может быть, это должны решить именно вы.

Чаще всего при мертворождении ребенок умирает еще до начала родов, но иногда смерть наступает при схватках или в последний момент перед рождением. Иногда смерть связывают с нехваткой кислорода: может, пуповина неправильно прикрепилась, пережалась или обвила шею ребенка. В других случаях причиной могут оказаться проблемы с плацентой: например, она отделилась от матки или не обеспечивала достаточное питание. Смерть может быть вызвана и осложнениями из-за физических или генетических пороков. Инфекции у матери и ребенка исследовались редко, но некоторые доктора полагают, что инфекции могут быть основной причиной мертворождений. Другие исследователи считают, что мертворождение – это тот же синдром внезапной детской смерти, но еще в утробе матери. Часто причину смерти можно только предположить, даже после вскрытия. Примерно 60% всех мертворождений остаются на сегодня необъяснёнными.

Поговорите со своим врачом о том, что, по его мнению, могло быть не в порядке в вашей ситуации. Возможно, он сможет хотя бы исключить те или иные предположения. По этому вопросу прочитайте также главу о вскрытии.

Одним из волнующих вас вопросов может быть этот:

*Нам сказали, что наш ребенок умер или умрет. Что нам теперь делать?*

Когда родители узнают до родов, что их ребенок умер или может умереть, им часто при этом сообщают, что по медицинским причинам мать должна носить ребенка до начала естественных родов или пока ПДР не станет достаточно близкой. Если в вашем случае это именно так, то, возможно, вам трудно понять, почему вы должны так поступать.

Вам предстоит иметь дело не только с вашим неверием и горем, вам также придется справляться с вопросами и комментариями о вашем ребенке и о сроке родов, которые высказываются из самых лучших побуждений. Как ответить на вопрос о вашем ребенке? Сказать, что ребенок умер или умрет? Или сделать вид, что всё в порядке? Вам обоим может казаться, что вы будто впали в спячку и ждете, когда это закончится. Вам может быть тяжело видеть других беременных. Может казаться, что все это трудно вынести, но некоторые мамы так и делают, а не идут на радикальный шаг и не вызывают роды искусственно. Многие матери отметили, что так их ребенок больше времени пробыл с ними и суровая реальность смерти была встерчена не сразу. Кроме того, многие люди в этот период «ожидания» планируют последующие шаги: объявление о рождении и смерти ребенка, как они будут проводить с ним время, варианты захоронения, одежда для ребенка, фотографирование. В этот период очень может помочь поддержка и утешение как близких, так и профессионалов, желающих понять ваше состояние.



Ожидание естественных родов обычно не единственный вариант. Многие доктора предпочитают стимулировать роды, а не ждать их естественного начала. Они признают, что носить в себе мертвого ребенка очень трудно. Стимулирующие процедуры могут быть болезненными или могут подействовать не сразу. Но некоторые родители чувствуют, что это того стоит. Это решение не обязательно должно всем подходить. В любом случае, нужно учитывать много факторов. Поиск второго мнения по каждому варианту может дать вам полезную информацию и поможет принять верное для вас решение.

*У нас с Дэвидом было мало времени, чтобы подготовиться к смерти Бреннана. Но в течение четырех часов между известием о его смерти и его рождением, мы плакали, разделяли друг с другом наше горе, говорили о том, как мы его назовем и как нам поступить с крещением и к кому обращаться за поддержкой.*

### **Неонатальная смерть (смерть после родов)**

Если ваш ребенок умер, будучи рожден живым, то вы, наверное, чувствуете сильное горе, злость и недоумение. Беспокоеное время ожидания, пока ваш ребенок боролся за жизнь, несомненно, казалось вечностью. Вы испытали радость беременности и рождения, и вдруг узнали, что что-то не так. Или же вы узнали еще во время беременности о серьезных проблемах, из-за которых ребенок может не выжить. Скорее всего, вы очень надеялись, что результаты тестов ошибочные, но может вы провели это время в тяжелых хлопотах о планировании похорон и о том, кто будет рядом с ребенком в момент его смерти.

Неонатальная смерть определяется как смерть ребенка в первые 4 недели после рождения. В США Комиссия по предупреждению детской смертности зарегистрировала в 1987 г. 25 тысяч случаев неонатальной смерти.

Неонатальная смерть часто вызвана недоношенностью, когда ребенок рождается с недоразвитыми органами или другими осложнениями. Пороки развития и повреждения при родах уменьшают шансы ребенка на выживание. Ребенок может выглядеть нормальным, но иметь при этом врожденный порок сердца, нарушения мозга или другие проблемы внутренних органов. Также возможны другие пороки развития или генетические проблемы.

Ощущения несостоятельности, потери контроля и беспокойство о потребностях ребенка очень типичны. В большинстве отделений неонатальной терапии работает обученный персонал, который сможет обсудить все эти вопросы с вами и вашей семьей.

Когда ребенок рождается с медицинскими проблемами, принимаются экстренные меры, которые могут включать быстрый перевод ребенка в отделение неонатальной терапии или в другой госпиталь. Многие родители отлучаются от ребенка, иногда даже не успев увидеть его или подержать. Часто мама остается в госпитале, а отец следует за ребенком. Ему приходится

разрываться между женой и ребенком. Если с вами такое случилось, попросите друга или родственника помочь и побыть вместо отца с матерью или ребенком.

Если в такой ситуации нет отца, друзья и семья станут более значимы. В некоторых госпиталях по возможности переводят мать к ребенку, чтобы мать не была от него отлучена. Об этом можно попросить. Если это невозможно, то родственники или друзья могут сделать фотографии или заснять ребенка на видео, чтобы показать его маме.

Может быть, ваш ребенок умер вскоре после родов и вы не успели увидеть его или взять на руки. Это может казаться особенно тяжелым моментом, ведь вы не смогли сказать «здравствуй», как уже пришло время говорить «прощай». Попросите фотографии или попросите, чтобы персонал поделился с вами воспоминаниями о ребенке, рассказал о нем. Так у вас будет хоть немного воспоминаний на будущее. Если рядом были члены семьи, попросите их рассказать, что они помнят о ребенке. Если вы потеряете связь с работниками госпиталя, видевшими ребенка, ваши родственники смогут сказать вам, на кого был похож ребенок, опишут характерные черты или особые моменты.

*Что если у ребенка физические недостатки? Может лучше использовать свое воображение?*

Если у ребенка физические недостатки или внешние пороки, вам может быть страшно смотреть на него. Взгляд на ребенка со стороны очень отличается от взгляда любящих родителей. Несомненно, вы увидите красивые черты (родители всегда их находят), а внешние пороки или необычные черты не будут казаться столь важными. Часто, когда люди смотрят любящим взглядом, они видят только хорошее, правильное. Очень часто родители, представлявшие себе, что ребенок будет выглядеть ужасно, испытывали облегчение и прилив любви при виде своего ребенка.

Большинство людей находят утешение и положительные воспоминания в как можно более длительном пребывании с ребенком. Конечно, есть люди, чьи навыки совладания с горем на тот момент не позволяют им решиться на такой шаг. Это тоже нормально.

Если ребенок серьезно болен и надежд на выживание очень мало, вы можете раздумывать, не лучше ли отстраниться и предоставить госпиталю делать все возможное. В конце концов, можете рассуждать вы, если я не буду близка к ребенку, мне будет не так больно. Родители, чьи дети до смерти находились в отделении неонатальной терапии, часто говорят о том, что им хотелось бы больше времени побыть с ребенком, лучше узнать его и создать воспоминания на будущее. Хотя это может казаться выше ваших сил, подумайте о том, что это единственный шанс действительно узнать своего ребенка. Трудно предсказать, сколько он проживет, но хотя бы на это короткое время вы можете быть рядом с этим особым ребенком. Даже если вы не можете быть рядом столько, сколько

хотели бы или сколько вам кажется необходимым, постарайтесь найти силы, чтобы побыть рядом хоть немного.

Попросите персонал госпиталя рассказать вам о возможностях для вашего участия. Люди, не знакомые с неонатальным отделением, могут легко смутиться и почувствовать себя не к месту. Помните, что работа этих людей – уход за вашим ребенком. Это ваш ребенок и вы имеете право ухаживать за ним. Скажите им, насколько активно вы хотите быть вовлеченными и попросите подготовить вас к тому, что вы увидите и услышите в отделении, к лечению, к недостатку лечения, и к возможной в любой момент смерти. Ваши страхи могут помешать вам сделать что-то, о чем потом, возможно, вы будете сожалеть. Постарайтесь совладать с этими страхами и держать их по возможности под контролем. Персонал будет готов помочь вам, если вы им скажете, что вам нужно.

В это время можно еще попросить поговорить с другими родителями, чьи дети какое-то время пробыли в терапии, прежде чем умереть. Вы можете захотеть обсудить, не лучше ли забрать ребенка умирать домой, или забрать его уже после смерти. Если вы хотите держать ребенка в последние моменты его жизни, можно попросить персонал позвонить вам, если ситуация ухудшится. Попросите всевозможную имеющуюся литературу и ссылки на соответствующие ресурсы, если вы готовы к такой помощи. И сейчас, и потом вам понадобится поддержка партнера или других близких людей, особенно если вы пытаетесь справиться с горем.

### **Синдром внезапной детской смерти (СВДС)**

Если вы (родитель, родственник, медицинский работник) столкнулись со смертью особенного ребенка с подозрением на СВДС, то вы, несомненно, испытываете шок и эмоциональное опустошение. Как это могло случиться? Внезапность и невозможность контроля, отсутствие каких-либо намеков на проблемы – вот что испытывают все, кого коснулась эта трагедия. Чувства боли, скорби и печали естественны. Вы можете бояться, что другие могут подумать, что вы сделали что-то не так, что привело к смерти вашего ребенка. Действительно, из-за законов и действий полиции и патологов, может создаться впечатление, что люди на самом деле думают, что вы что-то сделали не так. Когда это добавляется к вашему собственному чувству вины (а оно совершенно естественно), то это ощущение становится непреодолимым.

Внезапная, неожиданная смерть ребенка является в США основным видом смертности в возрасте от одной недели до года. Смерть наступает внезапно, без предупреждений. Всего лишь несколько лет назад в США от СВДС каждый год умирало от 7 до 10 тысяч детей, т.е. один из пятисот. В последние годы этот показатель заметно снизился вследствие международной кампании „Назад ко сну на спине” (Back to sleep). С тех пор как в большинстве семей теперь ребенка укладывают спать на спину, количество смертей от СВДС сократилось почти вдвое. Но дети по-прежнему продолжают умирать от СВДС. Даже те, кто спят

на спине, умирают от СВДС, и совсем непонятно почему. Вы можете все сделать правильно, и все равно это с вами случилось. Или может быть, как и многие из нас, вы думаете, что если бы вы сделали что-то иначе, ваш ребенок был бы сейчас жив. Эти вопросы нормальны, но к сожалению они не могут вернуть вашего любимого ребенка.

Здоровый, подвижный малыш, которого уложили спать и который больше не проснулся – это самое невероятное событие. За ним следует травма от звонка в службу спасения и драма реанимации. Естественно, профессионалы, в том числе и полиция, задают вам множество вопросов. Очень важно, чтобы рядом с вами были люди, которые помогут вам взаимодействовать с этими работниками. Есть ли у вас близкий родственник или друг, которому можно позвонить во время любой такой встречи, даже спустя недели и месяцы? Чем больше ушей, тем лучше. У вас будет много вопросов, но их также будет много и у медицинских работников.

Люди едва ли знают, что сказать. Ваша семья и друзья будут рассержены и глубоко расстроены неожиданной и необъяснимой смертью вашего ребенка. Похороны и последующие месяцы будут опустошающими. Воспоминания будут затапливать вас в будущем, и вопросы «что если?» будут вас преследовать. Но в то же время эти немногие воспоминания помогут вам и вашей семье устоять. Вам может быть сложно сейчас в это поверить. Это понятно. Но со временем вы обнаружите, как важны эти воспоминания.

После вскрытия, после того, как все вопросы были заданы, может пройти много времени, прежде чем вы узнаете какие-либо результаты. Обычно отсутствие ясной причины, заставляющее ставить диагноз СВДС, очень расстраивает. Все хотят получить ответы и указания на возможные меры предосторожности для следующих беременностей. И хотя исследователи занимаются проблемой СВДС уже многие годы, очень многое еще остается непонятным. Попросите у врача ссылки на последнюю литературу по СВДС, если вы думаете, что это может помочь. Позвоните в национальные службы или обратитесь в местные организации (см. Раздел «Ресурсы»), ищите не только медицинскую информацию, но и эмоциональную поддержку.

Поиск поддержки очень важен. Другие люди прошли через это, почти в каждом штате и стране есть организации поддержки. Госпиталь, патолог или местный отдел здравоохранения также могут вам помочь в поисках таких групп поддержки, как Альянс СВДС. Кроме того, существует много полезных книг и понимающих людей, имеющих похожий опыт.

Если пользоваться этой книгой для поддержки, то вы найдете разделы, которые к вам не относятся. Например, вы уже дали ребенку имя и, может быть, уже крестили его. Но раздел о пребывании с ребенком может быть уместным, если в госпитале вы хотите еще раз увидеть своего ребенка, прежде чем его заберут похоронные службы. Найдите в этой книге то, что вам подходит.

Когда (и если) придет время для следующего ребенка, вы можете обнаружить, что вы как родитель больше боитесь и больше защищаете ребенка. Такое отношение может появиться и к вашим живым детям, которые уже выросли из грудного возраста. Ваш защитный пузырь лопнул, вы знаете, что трагедия может ударить внезапно, и, естественно, вы хотите сделать все, чтобы защитить ваших оставшихся детей. В случае с выжившим близнецом вы особенно будете бояться, что такое же случится и с ним. Вам могут посоветовать (а могут и не посоветовать) дыхательный монитор – спросите об этом у врача. Это будет очень беспокойным временем. Как и в случае других потерь, браки и отношения подвергаются испытанию на прочность, особенно если существуют сомнения и обвинения. Вам нужно будет работать над тем, чтобы не переусердствовать с защитой и чтобы сохранить пару. И то и другое требует усилий, но это возможно. Возьмите на себя такое обязательство и работайте над ним.

### **Другие случаи смерти ребенка**

К сожалению, есть много других случаев смерти ребенка, начиная от несчастных случаев и заканчивая генетическими ошибками и болезнями. В любом случае, вы лишились ребенка. Хотя в вашем случае приходится иметь дело с особенными вопросами, не имеющими отношения к смерти от СИДС или к неонатальной смерти, большинство испытаний, с которыми вы сталкиваетесь, такое же для всех лишенных родителей. Внезапность смерти и вопрос, как жить дальше – общие для всех. Скорбь, независимо от причины, сильная, и жить с ней тяжело. Нужно ее принять.

Я хотела бы, чтобы вы чувствовали, что эта книга и для вас тоже. У нас с вами есть много общего. Прочтите разделы, которые вас касаются, пропустите то, что не имеет к вам отношения. Я включила ссылки на ресурсы по различным случаям, но на исчерпывающий список мне просто не хватило бы места.

### **Усыновление**

Печаль и скорбь после того, как отдали ребенка на усыновление, очень похожа на чувства при других потерях. Все члены семьи могут испытывать такую реакцию, даже рассуждая, что так будет лучше. Однако, эта потеря отличается от других тем, что здесь не идет речь о смерти. Естественно, что в течение многих лет вы будете продолжать думать, где и как живет сейчас ваш ребенок, выискивать в толпе лицо, похожее на него. По этой потере появляется все больше и больше ресурсов. Издательство „Tapestry Books“ (см. Ресурсы) предлагает множество материала для таких семей как ваша.

Есть и другая потеря, связанная с усыновлением. Я встречала много родителей, которые готовились усыновить уже ставшего любимым ребенка, когда вдруг что-то случилось. Либо ребенок больше не предлагался к усыновлению, либо умирал, либо по какой-то причине становилось невозможным или непрактичным забирать ребенка в свой дом. После такой потери, скорее всего, возникнет и скорбь. Ведь вы уже привязались к этому ребенку.

Если ребенок умер, то вам будет сложнее еще и потому, что у вас практически не останется воспоминаний и фотографий, и вам захочется узнать, что случилось, потому что вы не жили вместе с этим ребенком и не можете оживить воспоминания о нем. Если ребенок не умер, но его больше не представляется возможным забрать к себе домой, вы знаете, что ребенок жив, и многим от этого легче, но все равно вы будете скорбеть о том, что могло бы быть. Вдобавок к этому, ваша потеря может быть не видна окружающим. Люди могут думать, что раз ребенка не было в вашем доме, то вы не будете глубоко горевать. Они ошибаются. В любом случае, если в вашей жизни не хватает этого ребенка, то вам и окружающим нужно признать, что в сердце вы уже выстроили планы с этим ребенком. Теперь вам нужно суметь попрощаться. Это будет трудно и болезненно. Помощь других и обращение в группы поддержки может быть очень важным. Вы нуждаетесь и заслуживаете этой поддержки и понимания.

Пользуясь этой книгой для поддержки в течение нескольких дней или месяцев, вы обнаружите, что многие разделы имеют к вам отношение, а какие-то нет. Можете их пропускать и переходить к подходящим главам.

## **Решения, с которыми вы можете столкнуться сразу**

Независимо от причин и момента смерти ребенка, вам нужно будет принимать много различных решений. Они могут зависеть от обстоятельств, ваших личных предпочтений, ваших возможностях ресурсов и поддержки. Большинство основных вопросов кратко представлены в этой главе. Помните, что не существует «правильных» для всех решений, ваши решения – правильные именно для вас.

Думая над этими вопросами, найдите, кто сможет поддержать вас в принятии решений, кто поможет вам самим принять решение, а не будет подталкивать вас к решениям, которые они считают правильными. Не забывайте и о помощи церкви. Священники часто готовы помочь советом и наставлением. Не пытайтесь решать всё в одиночку или только вместе с партнёром. Вам нужны и другие люди, их тоже нужно вовлечь. Это тот случай, когда вам нужны семья и друзья. Позовите их, попросите их сделать что-то для вас, как бы это ни было тяжело. Позовите их повидаться с вами и с вашим ребенком или придти на похороны. Не старайтесь отгородить их, делая всё самостоятельно. Вы создадите группу поддержки с самого первого момента, они будут потом с вами столько, сколько вам будет необходимо. **Небольшой совет: им тоже будет горестно и больно. Покажите им эту книгу или хотя бы эту главу, чтобы быть с ними на одной длине волны. Сделайте это сразу же.** Люди, которые разделят с вами вашу потерю, станут, возможно, очень вам близки, потому что так вы сможете вместе переживать этот опыт.

*Как мне суметь принять все эти решения?*

Верьте, что вы справитесь. Решайте вопросы не торопясь, один за другим. Не нужно всё решить сразу же. Лучше решать вопросы по мере их возникновения.

Если вы подавлены и растеряны, постарайтесь не думать о том, что сейчас пока не существенно. Например, с решением отправиться домой и известить всех своих знакомых можно повременить. Еще одно крупное решение, которое можно отложить на несколько дней или дольше, это решение о похоронной службе. Некоторые ждут несколько дней и даже недель, чтобы мама достаточно восстановилась физически, чтобы принять участие в церемонии. Но не нужно стремиться принять важные решения, определяющие дальнейшую жизнь, в первые же часы. Не торопитесь, дайте себе столько времени, сколько нужно.

Если возможно, принимайте решение вместе с партнёром или близким человеком. Имейте в виду, что, возможно, вы не во всём будете согласны. Если вы не согласны, постарайтесь найти способ ответить потребностям друг друга, не уступая полностью ради другого. Во многих парах бывает, что один родитель не хочет видеть ребенка или делать фотографию, а другой хочет. Вместо того, чтобы согласиться в чью-то пользу и, возможно, жалеть об этом в будущем и злиться на партнёра, можно решить, например, так. Тот, кто хочет увидеть и поддержать ребенка, пусть так и сделает. Кто не хочет, не надо. Можно сделать фотографии и посмотреть их позже. Но всё же сделать их, потому что потом будет поздно и не будет возможности пересмотреть решение. Хотя может казаться, что не соглашаться тяжело, особенно сейчас, когда хочется быть на одной длине волны. Подобный стиль принятия решений позволит вам обоим быть чутким к своим особым потребностям. Это поможет в дальнейшем.

Вам обоим будет необходимо время побыть наедине друг с другом и возможность проговоривать то, что вас волнует. Если вам нужно больше времени для этого, скажите окружающим. Не волнуйтесь, что вы обидите персонал больницы или друзей и родственников. Они хотят поступать так, как будет лучше для вас и поймут ваши нужды, если вы им об этом скажете.

*Наша семья и друзья оказали нам огромную помощь и утешение с самого начала. Мы нуждались в их поддержке и мы благодарны им за то, что смогли её у них попросить, и они охотно нам помогли. Мы также много времени провели вдвоём, это нам тоже было необходимо. Мы чувствуем, что приняли хорошие решения, но у нас есть и сожаления. Нам нужно было больше наставления, и мы жалеем, что у нас не было такой книги, как эта, которая представила бы различные варианты в долгосрочной перспективе. Я написала эту книгу именно с этой целью.*

Вот несколько ситуаций, в которых нужно будет принимать решения. К ним даны возможные варианты и предложения. Может, быть, у вас не будет всех возможностей, поэтому поступайте наилучшим образом из имеющихся вариантов.

### Увидеть ребёнка и взять его на руки

Побыв с ребёнком, поддержав его на руках, вы сможете оставить воспоминания, которые заполнят пустоту последующих дней и лет. Это также возможность разделить свою любовь с малышом и постепенно приспособиться к новой реальности, к смерти ребёнка. Не принимайте решение в спешке, обсудите его.

Если поначалу вы не захотите видеть ребёнка, а потом передумаете, сообщите персоналу роддома. Обычно и через день-два еще не поздно увидеть ребёнка. Скорбеть и переживать смерть ребёнка может быть очень тяжело, если вы его никогда не видели.

Возможно, вы будете представлять себе, что ваш мёртвый или умирающий ребёнок будет страшным зрелищем. Но как родители, вы можете почувствовать что любите ребёнка несмотря на его облик. Попросите персонал госпиталя подготовить вас к встрече с ребёнком, описать его внешний вид. Поверьте, вы удивитесь, обнаружив, сколько вы сможете вынести. Впоследствии вы, вероятно, будете рады, что так поступили. Кроме того, воображение обычно хуже реальности.

Если вы возьмёте ребёнка на руки, попросите, чтобы вам дали время побыть с ним наедине. Раскутайте ребенка, чтобы запомнить его целиком. Рассмотрите его пальчики, откройте глазки, попробуйте отметить характерные черты, делающие его единственным и неповторимым. Побудьте с ним столько, сколько вам хочется: это ваше время. Если вы захотите навестить его через день-другой после родов, скажите об этом персоналу.

Многие люди предлагают провести с ребёнком как можно больше времени. В это время можно сделать очень многое. Предложите другим членам семьи и другим вашим детям навестить малыша. Некоторые семьи приносят все детские вещи и фотокамеру, переодевают ребёночка по несколько раз, как они себе представляли, что будут переодевать малыша. Другие семьи забирают ребёнка домой, кладут в его кроватку и создают воспоминания о своём ребенке в его собственной комнате. Спустя часы или даже на следующий день служащий похоронного бюро готовит ребёнка к домашней или церковной службе. Поразительно, сколько возможностей действий у вас может быть, если оставить выбор открытым и следовать за своим сердцем.

Одна семья пригласила всех родных навестить их в госпитале, пока они проводили там время со своим умершим ребёнком. Три дня и три ночи они приходили к ребёнку, давали ему свою любовь и отпускали его и как будто провели поминки. После этого в отпевании уже не было особой необходимости, потому что прощание с ребёнком произошло само по себе за эти три дня. Помните, что это ваш ребёнок, и вам решать, как вам лучше поступить. Персонал больниц обычно готов пойти навстречу вашим пожеланиям.

Хотя для некоторых людей эти варианты сомнительны, помните, что когда-то не было похоронных служб, и семья сама заботилась об умершем. Рождение и смерть происходили дома, новорожденного обмывали, умершего одевали. Посещение, прощание и поминки проходили дома, дети и другие родственники участвовали в обряде и даже сами копали могилу. И хотя в XXI веке это кажется необычным, может быть, в этом случае можно и вернуться к истокам, дав семье возможность принять очень личные, трудные решения. Самое главное: **Делайте**



**так, как вам подсказывает сердце и не беспокойтесь о том, что подумают другие.**

Может быть, вы решите не видеть ребёнка, не брать его на руки, или же вам не представится такая возможность. Если потом у вас появится огромное желание узнать, как выглядел ваш ребёнок, а фотографий нет, можно попросить акушерку и медсестёр описать его на словах. Может быть, вам будет легче, не повидав ребёнка, или наоборот, вы будете жалеть, что не повидались с ним. В любом случае, старайтесь не винить себя и других за принятое решение, которое нельзя перерешить по-другому. Вы и персонал больницы сделали так, как было лучше в тот момент. Если сожалеть о сделанном, легче не станет. Постарайтесь отпустить терзания и двигаться дальше.

*Для нас с Дэвидом время, проведенное с Бреннаном, было очень ценным, мы смогли сказать ему «здравствуй» и «прощай». Я вспоминаю о тех моментах, когда я держала его в руках, как о самых радостных моментах в жизни, хотя радость эта так плотно была окружена болью. Я всегда буду благодарна за то, что у меня было хотя бы это время. Я знаю о многих родителях, у которых не было такого шанса или которые в то время думали, что это им не по силам, а позже сожалели, что решили иначе.*

*Теперь, годы спустя, я сожалею, что мы не провели с ним больше времени, не просили встретиться с ним на следующий день. Он мог бы даже остаться рядом с нами в своей колыбельке на всю ночь. И хотя это было бы в чём-то больнее, в чём-то другом могло бы очень помочь. Сегодня я уже не помню его лица, его рост, не помню, раскутывала я его или нет. Память со временем стирается, и десяти минут вместе с Бреннаном посреди шока и травматического опыта родов было слишком мало. Если бы мы знали о возможности навестить сына снова, мы, возможно, взяли бы его домой и пригласили людей повидаться с ним.*

*В случае с выкидышем и с внематочной беременностью я не могла увидеть целого ребёнка, но я рада, что увидела части зародышей. Увидеть их – значит, осознать их реальность. Потом я смотрела на изображения зародышей на соответствующем сроке беременности и представляла себе своих малышей целыми и спокойными.*

### Фотографии

Если сделать фотографию ребёнка, у вас останется конкретное воспоминание о нём. Даже если вы сейчас думаете, что не хотите делать снимки, то позже вам может захотеться посмотреть на фотографии, и вы пожалеете, что не сделали их сразу. В госпитале, возможно, есть фотоаппарат, вы можете попросить персонал сделать снимки вместо вас. Потом вы можете забрать эти снимки или оставить их в досье до поры до времени.

Большинство родителей отмечают, что с любой фотографией лучше чем вообще без них. Но часто приходится слышать о сожалении, что не сделано серии фотографий. Почему бы не попросить медсестру или родственника заснять, как ребёнка взвешивают, измеряют, как вы и другие держат его на руках, как его переодевают. Сделайте снимки с разных ракурсов. Если вы думаете, что вам трудно будет смотреть на эти фотографии, помните, что вы всегда можете

убрать их и снова достать, когда будете готовы. Фотографии Полароидом подходят для мгновенного просмотра, но со временем тускнеют и блекнут. Их можно отнести в фотолабораторию и сделать копию в негативе. Так их можно сохранить на длительное время. Фотографии на пленку 35 мм более гибки и долговечны в дальнейшем использовании. В идеале можно использовать обе камеры и сделать множество снимков, в особенности снимки мамы, папы и других членов семьи с ребёнком на руках.

Если у ребёнка начались изменения во внешности, вам может быть тяжело представить себе, что у вас останутся такие снимки. Принимая решение, помните, что это ваш ребёнок, и что желание сохранить его в памяти на фотографии совершенно нормально. К тому же, вы, возможно, и не заметите этих изменений. Большинство родителей замечает только хорошее. Одна женщина показывала фотографии своим друзьям и родным, и спустя несколько недель кто-то из друзей спросил: «Что это за огромное пятно у Джессики на животике?» Мама ответила, что она его раньше не замечала. Она много раз уже видела эти фотографии, но не обращала внимания на это пятно. Она смотрела на свою дочь глазами любящей матери.

*Нам с Дэвидом было неудобно, когда нас спросили, хотим ли мы сделать снимки. Сердцем я чувствовала, что хотела, но не могла тогда это понять. Теперь я жалею, что у меня нет фотографии, много разных фотографий, особенно что нет фотографии, где кто-нибудь из нас держит Бреннана на руках. У меня есть только моя память, которая со временем блекнет. У меня нет ничего осязаемого. Мне также горько, что мои родные и друзья не видели Бреннана ни своими глазами, ни на фотографии. Его братья часто спрашивают про него, и мне очень хотелось бы передать им, хотя бы фотографиями, каким он был в жизни.*

### Имя для ребёнка

Дав ребёнку имя, вы можете официально признать его рождение и включить его в свою семью. В случае с выкидышем или рождением недоношенного ребёнка такое решение может оказаться трудным, но оно всё равно может быть уместным, потому что имя будет говорить и вам, и окружающим, что это был ваш ребёнок.

Если вы заранее выбрали имя для ребёнка, вы можете назвать малыша этим именем, потому что оно уже ему принадлежит. У будущего ребёнка будет в своё время своё имя. Один ребёнок не заменит другого, и дав имя этому ребёнку, вы избежите такого соблазна. Если пол ребёнка не известен, можно подобрать нейтральное имя, например, Пэт, Крис, Эшли или Лесли.

Возможно, вы будете бояться, что дав имя своему ребёнку, вам будет очень больно и вы к нему очень привяжетесь. Но если вы любили, ждали и вынашивали этого ребёнка, у вас уже возникла к нему сильная привязанность. Не отвергайте этого чувства. Нельзя по-настоящему уменьшить боль и полностью восстановиться, не признав значимости этого малыша. Назвав ребёнка именем, вы тем самым обозначаете его значимость. Некоторые

родители, однако, решают не давать ребёнку имя. Это персональный выбор. Возможно, на это есть весомые причины. Если вы не захотите наречь ребёнка сразу же, у вас есть возможность дать ему имя позже, через неделю, месяц, в любой подходящий вам момент. Не нужно спешить с этим решением, если вы не уверены.

*Мы с Дэвидом рады, что дали своему сыну имя Бреннан. Когда мы упоминаем его имя, оно помогает нам и окружающим говорить о ребёнке, о беременности, родах и о наших чувствах. Мы осознаём значимость этого ребёнка в нашей жизни, осознаём, что он наш первый сын.*

*Через четыре года после выкидыша, родив за это время трёх мальчиков, я решила, что тот самый первый ребёнок тоже заслуживает имя и место в семье. Это, похоже, была девочка, и с тех пор я сохранила в мыслях имя Марамы. Дэвид не чувствовал необходимости давать ребёнку имя, а я чувствовала. Я хотела поделиться мечтами о ней с моими двумя сыновьями. Поэтому мы с мужем решили, что останемся при своих мнениях, но согласимся с потребностями друг друга. Я назвала её Марамой, и для Дэвида это не стало проблемой, хотя он не называет её ни по имени, ни даже девочкой.*

*Недавно, во время одного из многочисленных разговоров с сыновьями о том, сколько у меня всего детей, прозвучал неизбежный вопрос: «А почему у последнего ребёнка нет имени?» Я помню, что для другой дочери готовила имя Бриана. И хотя мы в семье не дали ей имя, в моих мыслях имя Бриана постепенно становится её именем. Дэвиду некомфортно думать так же, поэтому мы об этом редко говорим, но, опять же, стараемся уважать предпочтения друг друга.*

### Памятные предметы

«Мы никогда не утратим то, что любили и чему радовались, ибо всё, что мы любим всем сердцем, становится нашей частью». Эти слова Хелен Келлер очень красиво говорят о важности воспоминаний.

Когда умирает любимый человек, например, родитель, брат или сестра, бабушка или дедушка, - все они, несомненно, стали твоей частью. Мы хотим сохранить их живыми в наших сердцах. Скорбя по ним и переживая эту потерю, мы помним о них и питаем наши воспоминания: рассматриваем фотографии, рассказываем истории из их жизни, что они делали и говорили. У нас могут остаться особые памятные предметы или вещи, сделанные ими. Вспоминать о них, плакать, говорить о них и улыбаться – очень естественно. Мы всегда так делаем, когда любим.

То же самое верно и в случае смерти ребёнка. Мы любили наших детей и наши мечты о них. Наши чувства к ним очень сильны. Когда они умирают столь преждевременно, люди вокруг советуют нам забыть и жить дальше, не замыкаться на этом горе, попробовать завести другого ребенка. Иногда мы сами себе так говорим. Это попытка сократить процесс скорби и восстановления. Но так как эти воспоминания занимают особое место в наших сердцах, они нам очень нужны. Часто этих воспоминаний очень немного, потому что ребёнок

прожил слишком мало, и поэтому требуются особые напоминания о ребёнке, которые, возможно, надо самим создать.

Персонал госпиталя может помочь вам собрать различные памятки: фотографии, бирочки, одеялко, чепчик, термометр, стихотворение, ракушку, отпечатки ручек и ножек. Многие родители помогают обмыть ребёнка, переодеть его, положить в колыбельку и покачать её, приготовить ребёнка к похоронам, нарядить его. Вот лишь несколько способов создать воспоминания о малышке. Вы и ваши близкие можете сами создать замечательные памятки и воспоминания, которые будете лелеять и хранить в памятной книге или коробочке.

Сбор памятных предметов стал стандартной практикой во многих госпиталях США. Большинство персонала относится к такой потере как к любой другой и признают, что воспоминания способствуют восстановлению.

*Мы с Дэвидом были одной из многих пар, не получивших из госпиталя никаких памятных предметов. Ни ярлычка, ни локона волос, ни свидетельства о рождении, ни отпечатка ножки или ручки, ни фотографии. За нами очень внимательно ухаживали, об этом у нас остались очень тёплые воспоминания, но хочется иметь что-то осязаемое, Над чем можно всплакнуть или улыбнуться. Какое-то время мне было очень обидно, я завидовала тем родителям, у которых были такие предметы. Потом я осознала, что это уже нельзя изменить и что в моем распоряжении только те воспоминания и предметы, которые уже есть.*

*«Когда нет воспоминаний, пусть сердце найдет такие воспоминания, которые могли бы быть». Эти слова принадлежат Саше, которая много лет назад потеряла двух детей. В этих строках я нашла утешение: я вспомнила, как я мечтала о детях, вспомнила свои представления, как будут выглядеть детки, стала пересматривать свои фотографии во время всех беременностей, даже если живот еще не был заметен. Мне подарили детскую ванночку, люди дарили подарки во время беременности и после, все эти вещи служат мне воспоминаниями. Кроме того, я очень благодарна Терри, потерявшей дочь Элизабет на 16-й неделе беременности. Терри поделилась со мной очень утешающим воспоминанием. Она долго рыдала о том, что не смогла поддержать Элизабет, и тогда её брат преподнёс ей особый подарок. Он сказал ей: «Терри, но ты же держала Элизабет! Ты держала и носила её в себе шестнадцать недель». Я верю, что и мои дети были любимы, что я их смогла поддержать. Сложно передать словами, какое огромное утешение даёт мне эта мысль.*

Вам будет нелегко сообщать близким людям, что ваш ребёнок умер, потому что все ждали радостную весть. Можно сказать лишь некоторым и попросить их передать известие другим. Таким образом, они смогут вам помочь и снимут часть тяжести с вас. Скорее всего, вам станет полегче, когда все узнают о случившемся.

Удалённым друзьям и родственникам можно отправить извещение о рождении и смерти. Оно может быть простым и деликатным и может избавить вас от необходимости извещать всех лично. Другой способ сообщить эту важную

новость – поместить некролог в газете. Многие родители отправляли открытку на работу и просили сообщить об этом остальным коллегам.

Объявление может быть, например, таким: «Нам очень жаль сообщить вам, что наш сын Бреннан Уильям Илси родился и умер 2 ноября 1981 года. Этот ребёнок – огромная потеря для нас. Мы надеемся, что вы поймете наши чувства и разделите с нами боль утраты».

Люди будут ошеломлены этим известием и будут по-разному реагировать: кто очень эмоционально, кто расплачется, кто не сможет проронить ни слова. В сердцах они могут сказать необдуманные слова, которые вам не покажутся ни уместными, ни полезными. Постарайтесь не принимать эти реакции близко к сердцу и помните о том, что другим людям трудно принять новость о смерти и что они не знают, что говорить и чем они могут вам помочь.

*Мы с Дэвидом позвонили многим людям в первый же день, и хотя было очень тяжело, позже я обнаружила, что стало немного легче об этом говорить. Дэвид позвонил одному из своих братьев, а тот в свою очередь позвонил другим родственникам. Один сосед передал новость остальным соседям. Хотя нам не пришлось рассказывать всем всё самим, после нескольких пересказов мы были совершенно измождены. Я рада, что смогла сделать эти несколько звонков, потому что они помогли мне подготовиться к возвращению в этот мир и к необходимости рассказывать о смерти Бреннана. Они также помогли мне продолжать свыкаться с осознанием его смерти и продолжать, хоть и с болью, двигаться вперед.*

### Послеродовое пребывание в госпитале

Вам может оказаться тяжело находиться после родов в обычном послеродовом отделении, потому что видеть и слышать новорожденных вам может быть очень больно. Возможно, что напротив, пребывание вместе с другими родившими женщинами вам важно для осознания своего материнства. Некоторые мамы чувствуют, что это поможет им принять свою боль, не «убегать» от детей. Квалифицированный уход акушерки также может помочь вам в этот период. В некоторых госпиталях могут предложить палату, отделенную от общего послеродового отделения, но с уходом медсестер из этого отделения. Иногда таких матерей как вы переводят в общие палаты вместе с другими матерями и их новорождёнными. Если у вас такая ситуация и вам так трудно, поговорите с персоналом госпиталя. Обычно можно найти другой вариант.

*Я предпочла, чтобы меня перевели на другой этаж после родов Бреннана, потому что боялась слышать детский плач и видеть счастливых мам. Мне нужно было время побыть с Дэвидом, вдали от этой обстановки. Но мне не оказали никакого обычного ухода для рожениц. Чуткий персонал отделения хирургии не часто сталкивался с такими пациентками как я. Они явно были поражены, и я не помню, чтобы кто-либо из них говорил мне что-либо о моём ребёнке или об этой ситуации. Возможно, в персонале из послеродового отделения кто-нибудь посидел бы со мной и больше бы со мной говорил.*

*После выкидыша я не лежала в госпитале. Меня приняли в отделение экстренной помощи и через полчаса отпустили домой. У меня было слишком мало времени, чтобы*

*поговорить с кем-нибудь или разузнать о возможностях пережить прошедшее. При внематочной беременности я провела в госпитале несколько дней и получила очень внимательный уход.*

### Совместное пребывание родителей в госпитале

В это время вам, вероятно, захочется быть вместе. Во многих госпиталях это допускается, хотя и не во всех. Если есть свободная частная палата, то отец может остаться на ночь с матерью. Если персонал не предлагает такой возможности, можно об этом спросить. Для вас это может быть очень особым временем: для скорби и утешений друг друга и обсуждать решения, которые вам надо принимать в этот период.

Возможно, вам нельзя будет остаться вместе, потому что ребёнок родился живым, а потом его перевели в другой госпиталь и предлагают отцу быть рядом с ребёнком. Это время полно беспокойств, родители разлучены, оба волнуются о ребёнке и чувствуют себя беспомощными. Или же вам можно вернуться домой и быть вместе, пока ребёнок находится в госпитале. В любом случае, это трудное время, и быть вместе с партнёром очень помогает.

*В первую ночь нам было чрезвычайно тяжело. Мы с Дэвидом смогли остаться вместе и разделить нашу боль друг с другом. Мы чувствовали, что нам совершенно необходимо быть вместе в нашей горе и потрясении. Мы по нескольку раз обсуждали решения, мечты, то, что произошло. Я не хотела оставаться наедине со своими мыслями, и была рада возможности остаться вместе с Дэвидом. Пока мы были в госпитале, мы также задавали вопросы, анализировали вместе с врачами, как прошли роды, и говорили о беспокойствах о будущей беременности и о наших других планах....*

### Продолжительность пребывания в госпитале

Как пациент в госпитале, вы должны будете подумать о том, где вы быстрее восстановитесь. Поговорите с врачом, чтобы решить, когда вам лучше отправиться домой. Но и прислушайтесь к себе тоже. Время, которое вам будет необходимо провести в госпитале, зависит от вашего состояния здоровья и от вида родов. Вы можете почувствовать, что дома вы быстрее придёте в себя или что наоборот, вам понадобится больничный уход. Если остаться в госпитале столько времени, сколько обычно требуется после родов, то можно найти несколько преимуществ по сравнению с ранней выпиской. Вы избежите поспешных решений, у вас будет время узнать о возможностях помощи и подготовиться к тому, что вас ждёт дальше. Рано вернувшись домой, вы сможете принимать гостей, предлагающих свою помощь. Возможно, вы будете готовы к этому, возможно – пока нет.

*С Бреннаном мне было достаточно короткого пребывания в госпитале. Через сутки я чувствовала себя хорошо физически и уже хотела быть дома. Однако теперь я жалею, что никто не советовал мне остаться в госпитале подольше, потому что так я могла бы ещё раз увидеть Бреннана и пригласить родных навестить его вместе со мной. Возможно, мы бы тогда почувствовали, что у нас есть больше времени, чтобы принимать взвешенные решения.*

## Уходя из госпиталя

Одним из самых тяжёлых ощущений для вас обоих будет выход из роддома без ребёнка. Пустым рукам будет больно. Вам также может быть страшно видеть заготовленную детскую комнату пустой.

Мама, возможно, вам захочется что-то держать в руках, выходя из госпиталя. Памятный подарок, такой как одеяло, в которое был завернут ребёнок, ярлычок, свидетельство о рождении, отпечаток ножки или ручки, локон волос, запись с весом и ростом, может утешить и заполнить пустоту рук. Папа, вы можете принести цветы или растение, чтобы мама могла их нести в руках. С другой стороны, может вам будет необходимо идти с пустыми руками, потому что именно так, опустошёнными, вы себя сейчас и чувствуете.

Если перед родами вы длительное время провели в госпитале, вам может быть особенно трудно возвращаться домой. В этом случае госпиталь стал по существу вашим домом. Это надёжная гавань, своего рода кокон. За это время вы стали очень зависимой. Возможно, самое большое решение, которое вам приходится принимать в этот период, это выбор меню.

Вернувшись домой после такого испытания надо будет заново приспособиться к самостоятельности независимо от исхода родов. Конечно, вернуться домой с пустыми руками гораздо тяжелее чем со здоровым ребёнком. Вам не только нужно снова привыкнуть к своему дому и нормальной обстановке, но и к внезапной пустоте тоже. У вас будут две большие задачи одновременно. Возможно, только тогда вы осознаете и явно ощутите эту пустоту и одиночество. Медсестры больше не приходят вас навещать, вы совсем одни. Поэтому вам может помочь, если кто-то в первые дни будет приходить к вам домой. Вам не будет так одиноко, и время будет идти немного быстрее. Кроме того, вам будет с кем поделиться и поговорить. В идеале этим человеком будет ваш партнёр, которому также надо будет заново привыкнуть к тому, что вы снова дома.

*Дэвид принёс букет жёлтых роз, когда я покидала госпиталь. И хотя я совсем не так представляла себе выписку из госпиталя, его забота и внимание смогли меня немного утешить. Одна моя знакомая хотела взять на руки свою трёхлетнюю дочь Эмили, выходя из госпиталя, но девочка тут же дала ей понять, что она не сможет заменить малышку. Эмили настояла на том, что пойдёт сама. «Я уже большая девочка», - сказала она.*

## **Первые дни и недели**

### Первые реакции

Минуты, часы и дни имеют тенденцию спутываться в один клубок, и вы, вероятно, чувствуете себя потерянной, смятенной и очень уязвимой. Шок уже начинает уступать место боли, одиночеству и другим сильным эмоциям. Ваше

настроение может резко меняться от глубокой печали к злости на несправедливость. Это нормально.

Возможно, вы будете часто вздыхать и стонать. Многие люди говорят о тяжести и тесноте в груди. Вам буквально может быть больно на сердце. Это естественная реакция на сильное эмоциональное потрясение.

Вдобавок к эмоциональной реакции вы, мама, можете испытывать типичные физиологические, гормональные изменения, обусловленные окончанием беременности. Например, если ваш ребёнок родился мёртвым или умер вскоре после родов, а зачастую и после выкидыша тело реагирует так же, как и после нормальных родов. Гормональные изменения после беременности могут вызвать перепады в настроении и даже послеродовую депрессию. Ваша грудь может болеть от переполнения молоком, которое, к сожалению, останется невостребованным. Молоко может подтекать, явственно напоминая вам потерю ребёнка. Через непродолжительное время, если избегать стимуляции, грудь уменьшится в размерах и лактация прекратится. Вероятно, врач скажет вам, что лактацию можно прекратить и медикаментом. У него, однако, могут быть побочные эффекты, поэтому лучше о них уточнить у врача. Некоторые матери не ждали, пока молоко уйдёт само, а сдавали его в банк молока.

*Я помню, что в первые дни и недели часто думала о том, что со мной происходит. Я сидела и постоянно вздыхала, чувствуя такую тесноту в груди и тяжесть на сердце, что иногда было трудно дышать. Я не могла контролировать свои эмоции, не могла ни о чём думать, кроме как о своём ребёнке и своей семье, которая лишилась важного члена. Больше ничего не имело значения: ни работа, ни другие люди. Я не могла заставить себя заботиться о чём-либо. Мне казалось, что я не владею своим разумом и телом, всё происходило со мной помимо меня. Я о многом забыла – вероятно, просто потому, что не могла о чём-либо думать.*

*Мы с Дэвидом были в полной растерянности и нам трудно было принимать какие-либо решения. Нам легче было говорить везде «нет», чем пытаться принять рациональное решение или обдумать ситуацию. Я помню, как позвонили родители и спросили, могут ли они побыть с нами в эти первые дни. Мы сказали: «Нет, не надо, мы справимся». Мы даже не могли обдумать их предложение, нам было проще сказать «нет». Позже, поговорив об этом, мы пожалели, что не приняли их предложение, потому что мы на самом деле знали, что их присутствие может помочь. К счастью, они не поверили нашему «нет» и перезвонили позже, чтобы спросить ещё раз. В этот раз мы согласились, и были очень рады, что они приехали к нам на несколько дней.*

В этот период очень легко почувствовать себя одинокой и совершенно беспомощной, даже если вокруг тебя много людей. Далее я описываю некоторые типичные для этой ситуации вопросы, чтобы вы могли подготовиться к своим возможным чувствам и пережить это трудное время.

*Я чувствую себя грустной, одинокой, обманутой и сердитой. Я схожу с ума?*

Иногда действительно кажется, что теряешь рассудок. Горе после смерти ребёнка может казаться бесконечным, возникает ощущение, что буквально



«сходишь с ума». Это нормальное и распространённое ощущение. В любой момент можно ощутить депрессию, гнев, грусть, замкнутость, опустошённость. Это лишь немногие из типичных реакций на горе. Смерть ребёнка очень нелегко принять, очень трудно иметь надежду. В конце концов она придёт, может, не так быстро.

Важно выражать свои чувства и позволять себе горевать так, как вам необходимо. Возможно, вы будете чувствовать себя лучше, если дадите волю эмоциям, а не будете их удерживать внутри. Все справляются с горем по-разному. Кто-то ощущает усталость и апатию, кому-то необходимо сразу найти какое-то занятие, третьим нужно выкричать боль и страх.. Не ограничивайте себя, пытаясь подчиниться определенному порядку.

Вы можете испытывать такие реакции на горе, как шок, отрицание, неверие, гнев, печаль, смятение, вина, одиночество, привыкание и взгляд в будущее. Эти эмоции могут сменять друг друга в любой момент. Многие люди думают, что если просто перетерпеть этот период, им станет легче. Представление, что с каждым днём становится легче, как будто просто поднимаешься по лестнице, является мифом. Процесс скорби не управляем. В отличие от восхождения по лестнице, которая приводит к вершине, скорбь больше похожа на бурное море или катание на американских горках. У неё есть подъёмы и спуски, и иногда может казаться, что ты тонешь. Определённого порядка нет. Когда думаешь, что наступило постоянное спокойствие, новая волна может накатить из-за спины.

Процесс горевания длится долго, он сравним с длинным тёмным туннелем. Чтобы идти через него, требуется много работы и боли. Большинство людей сходятся в том, что скорбь не проходит быстро. Управлять этим процессом практически невозможно, но поддержка людей и действия в своё благо могут помочь. Образно говоря, люди, воспоминания и бережное обращение к себе будут для вас зажжёнными свечами на пути сквозь туннель, освещая путь и принося успокоение.

В книге «Не забирайте мою скорбь» Дуга Маннинга есть замечательный отрывок: «Горе не враг, а друг. Это естественный процесс прохождения через боль, процесс роста. Встань в полный рост и самому себе и друзьям скажи: «Не забирайте мою скорбь. Я её достоин, и она будет со мной».

Не пытайтесь избежать тяжелой работы над горем, несмотря на то, что очень часто именно так и пытаются поступать. Вместо этого, подготовьтесь к тому, что грядут трудные времена, и пусть вас несёт течение, вам лишь надо держать голову над водой. Не тратьте понапрасну энергию, пытайтесь противостоять потоку, потому что вам нужны силы, чтобы оставаться на плаву. Способность плавать потом снова вернётся.

В некоторые дни вам будет сложнее, чем в другие, но со временем плохие дни перестанут столь часто овладевать вами. Вполне возможно, что пройдёт много времени, многие месяцы, прежде чем вы станете чувствовать себя значительно

лучше. Если я смогла это пережить, и тысячи таких же родителей как вы смогли это пережить, то и вы сможете. Храните надежду. Даже спустя годы перенёсшие потерю родители отмечают, что чувствуют себя намного лучше, но полностью о потере они не забывают. Иногда они вспоминают, как шли через этот туннель, но не задерживаются надолго на этих воспоминаниях.

Но в настоящий момент можно ожидать, что ваше эмоциональное состояние очень спутанное. Ощущение сумасшествия не означает, что вы сошли с ума. Однако если вы чувствуете, что это выше ваших сил, стоит прибегнуть к помощи членов семьи, священника, психолога, капеллана или социальной службы.

### *Почему я? Почему мы? Это несправедливо!*

Не существует рационального объяснения, почему это случилось именно с нами. Ваша потеря ужасна, и, действительно, несправедлива. Будь то ваша первая потеря ребёнка или уже не первая, всякий раз это огромное опустошение, поражающее своей несправедливостью.

Возможно, вы задаётесь вопросом, за что вам такое испытание. Некоторые думают, что они заслужили его какими-то своими поступками: прошлые грехи, аборт, чувства о нежелании ребёнка или какие-то необычные действия, например, увлечение газировкой. Но причина не в том, что вы это заслужили или что вы негодный родитель или что вы совершали ошибки и далеко не идеальный человек. Это просто случилось. И хоть это и трудно принять, это именно так.

### *Зачем Бог испытывает меня? Любящий Бог не допустил бы этого!*

Ни один человек не может ответить на этот крик души и понять роль Бога в этой трагедии. Некоторые действительно считают, что это наказание, и их не переубедить. Другие верят, что в нашем неидеальном мире, в котором Бог допускает боль и страдания, он также даёт утешение и поддержку. Третьи ищут ответов в своей душе, обращаются к священникам, Библии и Богу, пытаются понять и найти смирение. Многие находят новый смысл в жизни, в то время как другие отходят от Бога и прежней веры. Это очень личный и болезненный путь для верующих. Постарайтесь не сдаваться так легко. Вам может понадобиться много времени, труда, поисков и чистой веры, чтобы сохранить отношения с Богом и церковью, работая над принятием этой тяжелой потери.

Вам может быть трудно найти объяснение этой трагедии в соответствии с вашей религией. Вы можете гневиться, сердиться на Бога как и многие люди, столкнувшиеся с горем. Некоторые скажут вам, что если бы у вас была сильная вера, вы бы не гневилась на Бога, не винили его. Ничего плохого нет в том, что вы гневаетесь. Он может принять и понять такое проявление человеческих эмоций. Лучше выразить ваш гнев, обвинение, чем держать их внутри. Выпустите их и стремитесь достичь успокоения. Говорите об этом со

священниками, с семьей и друзьями столько, сколько вам нужно. Вы можете найти поддержку в своем приходе и в своей вере.

Вскоре вы узнаете о различных конфликтующих представлениях у других людей о роле Бога в смерти вашего ребенка. Высказывания других людей могут как помочь, так и смутить вас. Часто говорят: «Наверное, Бог подумал, что она особенная и захотел ее взять к себе», «Бог не забрал ее, а получил», «Бог также страдает как и ты. Он не в ответе за ее смерть», «Ему нужны маленькие ангелочки». Когда у вас сложится собственный философский взгляд со временем такие высказывания от других перестанут вас волновать.

Независимо от вашей религиозной основы и верований молитва может быть для вас исцеляющей силой. Попросите других молиться за вас, вашего ребенка и вашу семью. Некоторые люди находят огромное утешение в визуализации, собственных молитвах и медитации. Например, мама или папа пытаются представить своего ребенка на небесах в счастье и в мире, в руках Иисуса или вместе с другими умершими детишками. Одна мама говорит: «В такой молитве есть возможность сказать ребенку все то, что мы не смогли сказать. Это очень глубокое ощущение, которое начинается как игра понарошку, но, похоже, Бог тоже вступает в нее и дает нам утешение и исцеление». Подобные молитвы описаны в книге Фрэнсиса и Юдит МакНатт «Молитвы о нерожденном ребенке». Книга учит родителей как молиться в течение разных этапов беременности и содержит главу о выкидыше и аборте.

Многие люди отмечали, что они нашли утешение в осознании того, что Бог знает каково испытывать смерть ребенка. В самом деле, посмотрите как его сын Иисус страдал и умер. Как после этого он мог сознательно подвергнуть людей такой же боли? Где как не у него искать настоящее утешение, понимание и силу?

Независимо от вашей веры и отношения к Богу обратитесь к священникам, даже если это не ваш приход, к прихожанам и к другим за поддержкой, которая вам сейчас нужна. У них не будет ответов, может, ни у кого на Земле их нет, но они могут пролить немного света или поделиться взглядом, которые помогут вам справиться. Многие священники небезразличны к таким вопросам и могут предложить вам заботливую поддержку. Некоторые люди находят книгу Г.Кушнера «Когда плохие вещи случаются с хорошими людьми» весьма полезной, особенно если они верят, что Бог не избрал их для этой трагедии. Они верят, что это так случилось, а Бог дал свою поддержку в это трудное время. Не все люди в это верят и не все находят в этой книге утешение. Найдите то, что вы считаете правильным, что для вас имеет смысл.

*Как мы с партнером будем относиться друг к другу? Мне кажется, что мой партнер не понимает, что я чувствую.*

Каждый переносит горе по-разному, потому что у каждого свои потребности. Каждый родитель испытывает потерю по-своему. Ниже мы рассмотрим чувства обоих родителей.

## **Мать**

Мама, вы не просто потеряли ребёнка, а, вероятно, успели почувствовать, как он растёт и шевелится. Эта связь наверняка была очень сильной. Вам может казаться, что вы потеряли часть самой себя. Вам также может казаться, что вы «не справились», не произвели на свет живого ребёнка, не достигли того, что другим, казалось бы, легко удаётся.

Пустота, которую вы ощущаете внутри после того, как ребёнок покидает ваше тело, знакома только матери. Вам больно без ребёнка, и иногда тело ведёт себя так, будто ребёнок всё ещё жив. Может быть, ваша грудь готова к кормлению, а гормоны увеличивают ваш эмоциональный уровень. Ваша материнская любовь к своему ребёнку скорее всего зародилась задолго до рождения и смерти малыша. Ваши надежды, мечты и представления о ребёнке были настоящими. Потеряв ребёнка, вы также потеряли будущее с своим неповторимым сыном или дочерью.

Иногда вы чувствуете себя одинокой в своём горе. Люди не всегда знают, что сказать и чем помочь. Ваш партнёр может не осознавать всей полноты ваших страданий. Вам может понадобиться много об этом говорить. Вряд ли будет день без мыслей о ребёнке, особенно поначалу. Щадите себя.

Скорее всего, первое время вы проведёте дома, восстанавливаясь. Если вы вскоре выйдете на работу или вернётесь к другим занятиям, вам будет неловко общаться с людьми. Они будут спрашивать, как вы, но, возможно, побоятся поднять болезненную тему. Это естественно. Если вам важно об этом говорить, а окружающие не говорят, вам может понадобиться самой заводить об этом речь.

## **Отец**

Папа, вам, вероятно, очень хочется заботиться о своей партнёрше, окружать её поддержкой и любовью, помогать ей смягчить боль. В то же время вы сами испытываете боль и печаль. Постарайтесь позволить себе выразить свои эмоции и получить поддержку от окружающих. У вас сложная роль, и это время тяжёлых эмоциональных испытаний для вас.

Возможно, вы испытываете опустошение и смятение. Вы, наверное, ожидали встречи с ребёнком, его толчки и сердцебиение были радостными предвестниками рождения. Если случился выкидыш или ребёнок умер рано, то, вероятно, вы ощутили потерю только через чувства вашей партнёрши, что вдвойне тяжело. Или же вы можете чувствовать себя не столь затронутым, как она. Вы хотите быть «сильным», но вам хочется и плакать. Возможно, ваша партнёрша хочет больше говорить о беременности, родах и смерти, чем вы. И

хотя разговоры на эту тему могут казаться мучительно тяжёлыми, вам может стать легче переговорив. Выражение некоторых ваших эмоций поможет помочь партнёрше понять, что вам тоже больно и что она не одинока.

Поначалу вам будет нелегко приходить на работу и снова видеться с людьми. Они захотят побольше узнать о смерти ребёнка, но им будет трудно спросить. Возможно, вам самому не раз надо будет заводить об этом разговор. Не надо всё время делать вид, что вы в порядке. Если вам тяжело, позвольте себе сказать некоторым, как вы себя на самом деле чувствуете. Осознайте, что вы тоже страдаете. У вас есть все причины грустить, сердиться, быть потерянным, потерять интерес к работе в этот период.

Вам может показаться несправедливым, что многие спрашивают вас о состоянии вашей партнёрши, предполагая, что вы себя чувствуете нормально или что вы не хотите говорить о себе. Многие отцы сокрушались об этом. Один ответил великолепно: «Физически она в порядке, а эмоционально мы оба разбиты». После этого ответа открылась дверь для разговоров о состоянии отца и для поддержки ему со стороны окружающих.

### **Оба родителя**

Вам обоим нужно постараться не расстраиваться, если у вас различные потребности и скорость горевания. В этом нет ничего необычного, более того, эти различия могут вам помочь. Отчасти сложности возникают, когда один из партнёров ожидает, что у другого такие же ощущения и поведение. Например, если один открыто говорит о своём горе и много плачет, а другой старается держаться и быть спокойным, то часто первый делает вывод, что другой не так сильно горюет. Вам обоим нужно знать, что то, как человек выражает свои чувства, не обязательно говорит о глубине его чувств.

Помните о том, что в обыденности члены семьи и партнёры дополняют друг друга, создавая равновесие. Редко когда реакция или чувства оказываются одинаковы. Например, у одного может быть очень хорошее настроение, тогда как другой подавлен. В трудной ситуации всё тоже самое. Найдите время поговорить о различиях между вами, найти схожие моменты. По возможности старайтесь уважать уникальность друг друга, и не обратите её в ещё одну свою потерю. Если ваш партнёр не может ответить на вашу потребность, потому что она не сочетается с его потребностью, попробуйте найти помощь в ком-то другом.

Когда чувства не разделяются, вам может быть очень одиноко. Важно, чтобы ваш партнёр знал о ваших потребностях. В одни дни вам хочется поговорить или поплакать на подставленном плече, в другие дни говорить не хочется. Иногда люди оценивают степень скорби по количеству слёз и других внешних проявлений. Не следует считать, что раз человек одевается в выходную одежду и ходит на работу, то он уже не скорбит. Точно так же, если один из вас много плачет и страдает, то это не значит, что он будет всегда в таком состоянии. Вы

теперь оба стали другими. Но если вы позволите друг другу реагировать на горе своим естественным образом, не принуждая измениться и действовать как-то иначе, то вы снова обретёте какую-то часть своей прежней личности. Через какое-то время вам станет легче.

Ваши отношения могут укрепиться. Потеря ребёнка – очень тяжёлое испытание, чтобы его преодолеть и сохранить здоровье, нужно крепкое партнёрство. Многие пары испытывают напряжение в отношениях. Позвольте себе обратиться за профессиональной помощью, если напряжение слишком велико и вы не можете справиться с ним самостоятельно. Многие родители так поступают и находят такую помощь полезной.

*Я помню, как многие дни сидела дома одна в своём горе и жалости к себе. Я пыталась оградить Дэвида от этих страданий и не обсуждала с ним то, что занимало все мои мысли. Но моя ноша становилась всё тяжелее, я чувствовала, что я одна несу весь этот груз. Когда я в конце концов сдалась и сказала Дэвиду о своих мыслях, о том, как скучаю по Бреннану, он признался, что чувствовал то же самое. Мы немного поговорили, и мне стало легче.*

## **Одинокие матери**

Как одинокая мать, вы, вероятно, ощущаете гораздо меньшую поддержку, чем другие. И вам, наверное, также не достаёт поддержки партнера. Без партнера сложно как растить ребенка, так и принимать решения, скорбеть и исцеляться после потери ребенка. Независимо об обстоятельств этой беременности, отсутствие отца и его поддержки ложится дополнительной ношей на ваши плечи. Возможно, что люди будут утверждать или намекать, что вам, мол, повезло, что случилось так, потому что воспитывать ребенка в одиночку вам было бы слишком сложно. Или в попытках рационализировать произошедшее они могут предположить, что заботиться о не очень здоровом ребенке было бы ужасно тяжело и поэтому так лучше. Могут также говорить и о финансовых сложностях.

Люди могут избегать или игнорировать эмоциональную связь, которая растет между матерью и ребенком, и болезненную реакцию, которая следует за расставанием. В данный момент вам нужно найти людей, которые вас поймут, поддержат и позволят вам чувствовать вашу боль и скорбеть. Вы родитель, у которого, так случилось, нет партнера. Но вам нужно тоже, что и другим таким родителям и даже больше.

Если вы мама-подросток, у вас может оказаться еще меньше поддержки. Друзья могут ожидать, что вы вернетесь в *свое нормальное состояние*, могут хотеть, чтобы вы с ними ходили на вечеринки, делали вместе с ними домашнюю работу, говорили о свиданиях и других повседневных событиях, которые могут казаться вам незначительными. Люди будут предполагать, что это ваш шанс вернуться в невинное детство, к школе и к возможности построить для себя лучшее будущее.

Хотя и вы тоже можете этого желать, в реальности вы пережили кризис, связанный с материнством, которое является одним из путей к взрослости. Вероятно, снова стать той невинной девушкой, которой вы были раньше, уже невозможно. В некоторых случаях это означает, что вы теряете шанс на собственную квартиру, автономию и уважение к себе, как к полноправному взрослому человеку. Может быть, вам теперь придется продолжать жить дома по правилам комендантского часа. Вы не только потеряли материнство и ребенка, но также свою независимость и почти взрослый статус.

Некоторые девушки выходят замуж или остаются замужем после смерти ребенка. Люди могут подвергать сомнению такое положение вещей и советовать вам вернуться в незамужнюю жизнь поскольку в ближайшем будущем вы не будете родителем. Это решение нужно тщательно обсудить со своим супругом и, если уместно, между семьями. Одно то, что нет живого ребенка, еще не значит, что вам нужно расстаться, но также вы не должны оставаться вместе ради кого-либо, кроме себя.

Молодая мама или постарше, вы несомненно будете чувствовать пустоту и печаль, которая приходит с потерей ребенка. Независимо от возраста принять эту потерю нелегко. Свяжитесь с группами поддержки и другими одинокими матерями, пережившими похожие потери. Не спешите, заботьтесь о себе, старайтесь не следовать плохим советам, которые требуют поступать не так, как вам было бы лучше. Продолжайте верить в себя и смотрите в будущее с надеждой, хотя иногда это может быть очень сложно.

### *Я родитель или нет?*

Вы можете задаваться этим вопросом, если это был ваш первый ребёнок. Возможно, вы осознаёте, что ощущаете себя иначе, чем до беременности, но вы не стали «практикующим» родителем, как собирались. Месяцы или даже годы вы готовились стать родителем этого ребёнка. И вот вы стали мамой или папой, но без ребёнка.

Вам хочется, чтобы люди признавали, что ваш ребенок умер, хочется кричать об этом с крыш и носить табличку «Я родитель» или «Мой ребёнок умер». В этом вы отличаетесь от других родителей, и никогда уже не станете такими же, как другие родители.

И вам, и окружающим может помочь принятие вашего родительского статуса и разговоры о ребёнке. Окружающие поймут вас, если вы намекнёте или покажете, что хотите говорить об этом (если вы действительно этого хотите). Вы найдёте других матерей, которые будут говорить о родах, токсикозе и других деталях. Отцы могут говорить между собой об их роли, страхах, поддержке и т.п.

*По моему мнению, после родов Бреннана я стала матерью. Просто у меня в то время не было ребёнка. Но я родила сына, и память о нём осталась со мной навсегда. В первый*

*День Мамы я ожидала поздравительные открытки, которые подтверждали бы мой статус матери. Я стала матерью самым болезненным образом и, несомненно, заслуживала открытку или иное подтверждение. Мне надо было сказать некоторым людям о своей потребности. Может быть, они бы последовали моим желаниям. Меня очень тронуло, что Дэвид понимал меня и не забыл об открытке. Несколько друзей также навестили меня, и это многое для меня значило, хотя этот день был очень печальным и болезненным. На День Папы я точно так же не забыла и о Дэвиде.*

*Сейчас у меня растут два сына, и люди теперь относятся ко мне как к матери. На первый День Мамы после рождения Келлана я получила несколько поздравлений «с первым ребёнком». Мне было больно думать, что для других я только сейчас стала мамой. Тем не менее, я постаралась понять, что эти люди были очень взволнованы тем, что мой ребёнок жив, и пытались выразить это в открытке. Но по-прежнему в памятные годовщины и такие праздники как День Мамы и День Папы к нашим радостным чувствам примешивается и грусть.*

*Я чувствую себя виноватой. Это нормально?*

Чувство вины, пожалуй, одно из самых распространённых и сильных ощущений, которые испытывают родители, потерявшие ребёнка. Это нормальная составляющая скорби. Люди испытывают чувство вины почти каждый день, это в человеческой сущности. Но в такой серьёзной ситуации может показаться, что это не нормально. Может быть, вполне можно принять некоторую степень вины, но не следует выпускать ситуацию из-под контроля.

Как родитель, вы можете много думать о том, могли ли вы как-либо предотвратить случившееся или могли ли какие-то ваши действия повлечь трагедию. Вы, мама, можете много думать о том, что делали во время беременности и в последние дни перед смертью ребёнка. Вы оба можете думать, могли ли стать причиной занятия любовью. Если у вас было чувство неуверенности, действительно ли вы хотите ребёнка или подходящее ли для этого время, то вы можете чувствовать себя в большой мере ответственными за смерть ребёнка. Очень вероятно, что у вас могут быть одинаковые ощущения вины, и вам неплохо было бы поговорить вместе об этом и стараться не винить ни себя, ни друг друга.

Не надо слишком строго осуждать свои действия и упущенные возможности. Если все эти «если бы» очень долго вас преследуют, они могут повредить вашей уверенности в себе и вашим отношениям. Старайтесь контролировать чувство вины и направьте энергию на преодоление горя, на работу над горем. Вы сделали всё, что могли, а ведь очень многое вы не могли контролировать. Теперь же вы можете попытаться контролировать, насколько сильно чувство вины захлестнёт вас.

*У меня действительно было чувство вины и мысли о том, что я сделала в последние дни перед смертью Бреннана. Я также думала, не могли ли бег трусцой и гимнастика привести к выкидышу. Мне помогли разговоры об этих моих чувствах с Дэвидом и врачом. В итоге я пришла к уверенности, что никакими своими действиями я не могла повлечь обе смерти, они просто произошли, а моё чувство вины мне никак не помогло.*



### Я виню партнёра в смерти ребёнка

Нередко в смерти ребёнка винят партнёра. Обвинение – это реакция на наши чувства и беспомощность. Смерть вашего ребёнка – не вина вашего партнёра, вряд ли его мысли и действия могли стать причиной смерти.

Ваша ярость ищет какого-либо выхода, и зачастую легче всего направить её на партнёра или близкого человека. Эта ярость, в виде обвинений, может быть очень разрушительной для ваших отношений. Найдите подходящие способы выразить свою ярость, работая над ней вместе. В это трудное для вас время постарайтесь отнестись друг к другу с состраданием. Опять же, говорите о своих чувствах друг с другом или обратитесь за профессиональной помощью.

*Я очень рада, что ни Дэвид не обвинял меня, ни я его. Ведь нам нужно было обоим справиться с общим горем. Я с облегчением узнала, что он вовсе не считал меня виноватой в произошедшем. Многие родители отмечали, что чувствовали обвинения со стороны партнёров или родственников. Иногда эти ощущения вызваны отдельными репликами в разговорах: «Во время следующей беременности ты ведь не будешь так много заниматься спортом?», «В следующий раз, если почувствуешь, что что-то не так, надо сразу к врачу». И хотя вас на самом деле не хотят обвинять, ваша повышенная чувствительность и ранимость в этот период создаёт ощущение, что вас именно обвиняют.*

### Мне по-прежнему кажется, что я чувствую толчки ребёнка или слышу его плач по ночам. Как такое может быть?

Вы не сходите с ума. Это очень реальное явление. Многие матери уверены, что долгое время после рождения продолжают чувствовать толчки ребёнка. Как мать, чей ребёнок умер, вы несознательно хотите верить, что эти толчки настоящие, потому что вам нужно чувствовать жизнь. Это могут быть газы, бульканье в желудке или придуманные ощущения, но сотни матерей находили их очень реальными. Многие матери также часто просыпаются, уверенные, что слышали плач ребёнка. Может быть, вам снится сон, вам так хочется слышать этот плач, что вам начинает казаться, что вы его слышите. Эти ощущения со временем должны уйти. Поговорите с кем-нибудь об этом. Не бойтесь того, что вы одна – это не так.

*Мне часто казалось, что я чувствую толчки ребенка. По началу мне это казалось странным и я беспокоилась все ли у меня в порядке с головой. Но через какое-то время, поговорив с другими матерями, я поняла, что это обычное явление и успокоилась. И тогда, вместо того, чтобы бояться этих ощущений, я стала пытаться ассоциировать их с радостными воспоминаниями. Я не слышала плач по ночам, но многие матери говорили, что они слышали.*

### Я всё ещё выгляжу беременной. Иногда это тяжело перенести.

Вы всё ещё можете выглядеть беременной даже спустя недели после смерти ребёнка. Весьма вероятно, что люди могут вас спросить, когда вы ожидаете ребёнка. Ваша реакция будет зависеть от обстоятельств и настроения в данный

момент. В одних случаях вы сможете ответить прямо, не мучаясь, в другие дни вам будет невозможно найти ответ. Эмоциональная и гормональная перестройка займёт некоторое время. Знайте, что ваши реакции будут непредсказуемы. Позволяйте себе испытывать те эмоции, которые наполняют вас.

Ваше тело медленно привыкает к тому, что беременность закончилась. Вам может казаться особенно несправедливым и жестоким, что ваше тело и разум так долго перестраиваются. Постарайтесь принять, что изменения со временем завершатся. Наберитесь терпения.

Вам может казаться, что самое тяжёлое в этой ситуации – это то, что вы пожертвовали своим телом и «ничего не получили в ответ». Но у вас был ребёнок, хотя он очень немного прожил. Теперь вам нужно потерпеть, пока вы не вернётесь в форму. Понадобится много месяцев, чтобы восстановиться физически. Вы будете довольны собой, когда добросовестно и терпеливо выполните эту работу.

*Я помню, что действительно огорчилась из-за изменений в своём теле, и эта жертва не была компенсирована ребёнком. Это казалось мне бессердечно жестоким.*

*Через месяц после родов кто-то в магазине спросил меня, когда я жду ребёнка. Я покраснела и не смогла найти, что ответить. В конце концов, я решила сказать правду, не придумывать историю, хотя и был такой соблазн. Женщина, похоже, искренне огорчилась: ей стало неловко, что она спросила, потому что я так откровенно рассказала о своём горе. Когда она отошла от шока, мы поговорили о Бреннани, о том, как я переживаю смерть ребёнка и как я себя чувствую. Я рада, что смогла поговорить с ней об этом. Однако в другие дни я не могла рассказывать людям всю правду, я отвечала, что у меня уже есть ребёнок, и шла дальше.*

*Зачем мне теперь жить? Иногда мне кажется, что я хочу умереть.*

Этот вопрос имеет право на существование. Для чего теперь жить? Вам, наверное, кажется, что ваш мир рухнул, что всё потеряло смысл. И поэтому иногда вы хотите «всё бросить».

Очень важно найти хотя бы одну-две причины продолжать жить. Если заложить в голове такую прочную основу, она будет служить буфером в те моменты, когда возникнет желание «сдаться».

Если подумать и посмотреть на свою жизнь, вы увидите, что вам есть для чего жить. Иногда, в моменты отчаяния, сложно вспомнить, что было хорошего в жизни. Ваш партнёр, семья, друзья, священник, социальный работник или профессиональный врач могут помочь вам найти значимые и веские причины продолжать жить. Чтобы найти выход из депрессии и мыслей сдаться, подумайте о том, чего вы хотели бы дожидаться завтра или через неделю. Может, это день рождения другого ребёнка, крещение, отпуск, ваш день рождения или проект, который вы должны закончить. Ищите смысл только в одном

завтрашнем дне и не переставайте напоминать себе, как вы важны для других людей и как другие важны вам.

**Если вы чувствуете, что не можете самостоятельно справиться с горем или если вы в очень сильной депрессии с суицидальным настроением, немедленно обратитесь за помощью. Очень многим людям вы небезразличны, и многие могут вам помочь. Позвоните в социальную службу, на горячую линию, в психиатрическую клинику, обратитесь к священнику.**

Часто помощь можно найти в группе взаимной поддержки родителей, потерявших детей. Там вы встретите таких же родителей как и вы. Они могут посоветовать вам конкретных профессионалов, помогших им.

Следует иметь в виду, что мысли уйти во сне, нежелание покидать дом или, наоборот, потребность уехать довольно распространены в этот период.

Если вы чувствуете, что хотели бы сами умереть вместо ребёнка, знайте, что многие другие тоже испытывали такие чувства. Эти желания не длятся долго, но их тяжело переносить в одиночку. Выговоритесь или напишите об этом. Выразите свои эмоции и не волнуйтесь, если вам будет иногда казаться, что они пропадают. Выпускать злость и эмоции, когда они нахлынут – полезно. Если держать чувства глубоко внутри, они могут накопиться и достичь такой силы, которая спровоцирует вас на крайние поступки.

*Я не помню, чтобы у меня возникало желание умереть. Может, и было, но я, наверное, заблокировала его. Практически всегда я помнила, что у меня есть много причин хотеть жить дальше, у меня были те или иные ожидания от будущего, хотя я и потеряла существенную его часть. Однако мне часто бывало трудно проснуться, и мне очень хотелось уснуть на целый год, думая что после этого будет намного легче. Некоторые дни были тяжелее других. Где-то спустя 3 месяца после смерти Бреннана я была в очень подавленном состоянии, казалось, даже хуже чем в самый первый день. К счастью, мне было с кем поговорить, и эти люди убедили меня, что это нормально и скоро должно пройти. Такие чувства возникали и отступали неоднократно в течение нескольких месяцев, но со временем становились реже и слабее.*

Как я скажу другим своим детям? Должна ли я защитить их от правды?

Хотя маленькие дети не имеют глубокого понимания смерти, их эмоции очень схожи с вашими. Им нужно услышать правду. Разделите с ними свои мысли и слёзы. Они часто испытывают похожие чувства вины, боятся, что их желания и мысли убили ребёнка. Об этом надо с ними говорить. Может быть, они не хотели, чтобы кроме них в доме был ещё один ребёнок, не хотели делиться с ним своей комнатой. И хотя вы знаете, что эти чувства вины нереалистичны, для ребёнка они очень реальны. Если у них не будет шанса осознать, что они не виноваты в смерти брата или сестры, то они могут пронести эти чувства с собой через всю жизнь.

Многие люди предлагают включать детей в общее горе семьи. Пригласите их на похороны, расскажите, что там будет происходить, будьте откровенны с ними, позвольте им увидеть брата или сестру, если они захотят. Вы можете помочь им реализовать их мысленный опыт. Объясните им, что смерть – это часть жизни. Попробуйте помочь им почувствовать, что они любимы и вовлечены в горе семьи. Дайте им знать, что ни они, не вы сейчас не умрётё, потому что это может быть одним из их сильнейших страхов.

Многие родители поделились своим опытом вовлечения детей и племянников в случившееся. Они часто позволяют детям самим решать, насколько те хотят участвовать в общем горе. Многие держали на руках или качали братика или сестричку, они, может быть, рисовали картинки для них и клали их потом в гробик. Судя по всему, те дети, у которых была возможность задать все свои вопросы, которые были вовлечены в траур, не мучаются впоследствии ночными кошмарами или другими проблемами. Обычно проблемы возникают у тех детей, которые удерживают переживания в себе и не вовлекаются в траур. Им приходится справляться самостоятельно. Есть множество форм выражения, и не все дети и взрослые могут и хотят выражать чувства в разговоре. Можно ещё и писать рассказы и стихи, рисовать или играть в куклы. Есть много книг, которые могут помочь детям лучше понять смерть, некоторые из них представлены в библиографии.

### Как теперь ко мне будут относиться?

Определённо, вы будете испытывать смешанные реакции окружающих. До рождения ребёнка у вас были планы и мечты о его будущем как о любимом члене вашей семьи. Он был реальным, особым, неповторимым человеком, которого знали только вы. Вы скорбите по ребёнку как по настоящему члену семьи. Вы скорбите по будущему с ним, которого больше не будет.

У других членов семьи и у друзей, возможно, будут не такие же сильные чувства, как у вас, но они также будут опечалены. Смерть ребёнка – самое необычное и тяжёлое потрясение для человека. Может быть, они никогда не встречали вашего ребёнка, не держали его, не играли с ним. Они не чувствовали его толчки и, возможно, не думали столько же времени, сколько думали вы о том, как ребёнок будет выглядеть, не мечтали о нём как о члене семьи. Поэтому у них к ребёнку меньше привязанности, и они будут скорбеть не по нему, а потому что вы скорбите. Им будет больно, потому что вам больно. Многие захотят утешить вас, предложить поддержку. Помогите им понять, что вам может помочь.

С другой стороны, близким и друзьям, которые ожидали радостное событие, может быть так больно и грустно, что у них будет мало сил, чтобы вам помочь. Они действительно могут хотеть помочь, но им будет нелегко найти, как это сделать. Они даже могут сказать что-то такое, что скорее ранит, чем поможет. Они пытаются справиться с горем, как умеют. Может быть, именно так они преодолевали свои личные кризисы в прошлом, и когда им снова больно, они

действуют почти как на автопилоте. Постарайтесь набраться терпения и не осуждать их. Дайте им время и подскажите, что бы вы от них хотели.

Вы можете обнаружить, что некоторые люди из самых лучших побуждений считают, что раз вы потеряли ребёнка, которые еще не родился или прожил совсем недолго, ваша привязанность к нему не такая сильная, как если бы ему было два или двадцать лет. Но это, возможно, неверно, хотя каждая потеря индивидуальна и уникальна. Когда ваши надежды, мечты, фантазии и настоящая привязанность рушатся спустя месяцы или даже годы ожиданий, горе может быть чрезвычайно тяжким. Как выразилась одна мама, «по шкале от одного до десяти смерть твоего ребёнка – это всегда десять». Поэтому неважно, когда умер ваш ребёнок: на третьем месяце беременности, в родах или после них – у вас есть полное право чувствовать горе, зlobу или одиночество.

Реакция окружающих на вашу новость будет разнообразной. Иногда даже близкие друзья и родственники могут избегать вас или разговоров о смерти вашего ребёнка. Они, возможно, не осознают вашей потребности в разговоре. Или они могут сказать банальные или ранящие вас слова. Например, кто-то может сказать вам: «Ты всё равно не знала этого ребёнка», «По крайней мере, у тебя есть другие дети» или «У тебя ещё будут дети». Они говорят так, потому что хотят, чтобы вам было менее больно. Многим людям трудно говорить о смерти, трудно найти как утешить скорбящего. Если возможно, помогите им понять, что вам больно и что вы имеете право чувствовать эту боль. Когда умирает любимый человек, разве имеет значение, сколько времени вы его знали? Можно ли измерить количество любви, которую один испытывает к другому в течение нескольких месяцев или лет? Или ты скорбишь потому, что просто любил человека, а теперь его нет?

### Что вам может помочь

Вероятно, это самый болезненный опыт в вашей жизни, и всё, что вы чувствуете, кажется непреодолимым и нереальным. Тем не менее, в какой-то момент вы будете в состоянии сделать те или иные полезные для себя вещи, которые помогут вам преодолеть это трудное время.

Представляется разумным не подвергать сомнению уже принятые решения. Вы их принимаете и приняли настолько мудро, насколько это возможно. Самым лучшим советом для нас был такой: «Делайте то, что нужно именно вам. Не делайте ничего для кого-то другого. Принимайте решения в соответствии со своими потребностями и представлениями».

Вот несколько полезных соображений для вас:

- Сразу разделите свою скорбь с семьёй и друзьями, ищите в них поддержку. Используйте их силу и позвольте им помочь вам. Поддержка – это главное и первое, что вам нужно.

- Хорошее питание – это второй важный момент. Если вам пока сложно много думать о пропитании, попросите кого-то помочь вам. Сбалансированное питание поможет телу и разуму быстрее восстановиться. Пейте много жидкости, в основном воду и соки. Они очищают тело от токсинов и помогают восстановить здоровье.
- Постарайтесь воздержаться или сократить употребление алкоголя или медикаментов, таких как транквилизаторы и снотворное. Они притупляют чувства и ограждают вас от жестокой реальности. Когда же вы прекратите их принимать, вы снова вернётесь в реальность, и это возвращение может быть ещё тяжелее. Медикаменты могут на время ослабить эмоциональную и физическую боль, но за это придётся заплатить, быть может, даже зависимостью. Поговорите со своим врачом, если эта проблема вас беспокоит.
- Регулярно и достаточно отдыхайте, даже если вам не спится. Старайтесь сохранять режим, это то, что нужно телу.
- Будьте активны: делайте упражнения, гуляйте, занимайтесь физически. Это помогает выпустить злость и разочарование и способствует восстановлению.
- Если вы рассеяны, что вполне нормально, вам не следует управлять тяжёлым или опасным оборудованием. То же касается вождения машины. Многие люди, чаще всего отцы, отмечают, что они не помнят как доехали до того или иного пункта назначения. Они не помнят, как вели машину. Будьте осторожны. Вы можете подвергнуть опасности свои и чужие жизни. Просите, чтобы вас подвозили и отстранитесь на время от работы с опасным оборудованием.
- Говорите и пишите о вашем ребёнке, о ваших чувствах и о вашем горе. Говорите об этом с партнёром, родными, коллегами и другими родителями, потерявшими детей. Это было значительное событие в вашей жизни, оно не уйдёт, если игнорировать его или пытаться забыть.
- Говоря о ребёнке, называйте его по имени. Имя делает его более реальным и подтверждает его значимость в вашей жизни.
- Говорите о родах, о том, как выглядел ребёнок, о своих страхах, счастье, опасениях и отчаянии. Если у вас есть фотографии, покажите их другим, если захотите.
- Признавайте, что вы стали родителем, даже если это был ваш первый ребёнок. Помните, что хотя ваш ребёнок умер, вы стали родителем. Жизнь уже не будет такой как прежде.
- Первые дни дома побудьте вместе с партнёром. Если отец может взять на работе отгул, пусть возьмёт, чтобы вы могли эти часы побыть вместе.
- Приглашайте друзей и родственников, когда вы будете готовы. Это может помочь заполнить ту пустоту, которую вы ощущаете, и поддержит вашу связь с миром.
- Когда другие спрашивают, чем они могут помочь, давайте им конкретные предложения. Говорите им, что вам нужно: продукты, компания, уход за детьми. Дайте им прочесть эту книгу. Они хотят что-то сделать, помогите им в этом.

- Вы можете заметить, что не можете принимать решения, совершать обычные дела и иногда даже вставать по утрам. Ваши приоритеты, возможно, изменились, и вы не знаете, как с этим быть. Помните, что это только временное состояние. Многие проходят через такое состояние во время траура. Не боритесь с ним, примите это состояние как нормальное.
- Мама, скорее всего вам надо будет какое-то время провести дома после родов. Вам может быстрее стать лучше в эмоциональном плане, если вы придадите важность вовлечению в работу, хобби или другие занятия, когда будете к этому готовы. Но не занимайте себя слишком сильно, не избегайте полностью мыслей о своей потере.
- Избегайте поспешных решений на счёт детских вещей и комнаты. Не давайте другим принимать решения вместо вас. Это часть процесса принятия потери. Вы должны решить, отложить вещи или избавиться от них. Что бы вы ни решили, проведите это тяжёлое время со слезами, несбывшимися мечтами, рассказами о родах и т.п.
- Записывайте ваши чувства, ведите дневник., создайте детский альбом с памятливыми предметами, открытками и т.д. В память о ребёнке можно, например, вставить в рамочку особое для вас стихотворение, отпечатки ножек, фотографии ребёнка и т.д.
- Поговорите со священником, попросите его помочь вам понять и восстановить вашу веру, если она ослабла.
- Периодически уделяйте время разговорам с партнёром (поначалу каждый день, со временем можно реже). Время пройдёт, но вам всё равно будет необходимо говорить о ребёнке и о своём горе.
- Старайтесь не делать больших перемен в жизни пока не будете готовы: менять работу, переезжать, заводить нового ребёнка. Это и так тяжёлое время. Старайтесь по возможности не прикасаться к остальным аспектам вашей жизни.
- Читайте книги, стихи (см. Библиографию), когда будете готовы. Они помогут вам понять и дадут утешение, и вы не будете чувствовать себя одиноко.
- Позвоните в местные госпитали и организации поддержки (перечень в Приложении), чтобы найти людей, оказывающих поддержку в горе или специальные группы для поддержки родителей, потерявших детей. Это даст вам возможность поговорить с другими людьми, пережившими такое же горе, и с теми, кто может дать поддержку, помощь и надежду.
- Говорите себе, родным и друзьям, когда вам нужна помощь. Помощь не просто просить и не просто признавать её необходимость. На это нужно отважиться, но помощь несомненно может уменьшить вашу боль и одиночество.

## **Спустя какое-то время**

В некоторые дни вы будете чувствовать, что вы на пути к восстановлению, в другие вам будет казаться, что вы опять посреди всего этого горя. Одна мама отметила, что она как будто делала «один шаг вперед, два шага назад». Вы

обнаружите, что в этот период много эмоциональных подъемов и спадов. Знайте, что вы, возможно, будете себя чувствовать по-разному от одного дня к другому. Песня, реклама памперсов, какое-нибудь событие или место могут легко вас выбить из колеи. Это совершенно нормально и, как бы вы не пытались, такие эмоциональные наплывы редко удаётся контролировать.

Верьте и будьте уверены, что вам может стать лучше, но для этого нужно время и труд. Может, иногда в это сложно поверить, но боль уменьшается, хотя может быть она никогда не исчезнет полностью. Спросите себя, если вы кого-то очень сильно любите, разве можно думать, что нужно быстро оправиться от потери любимого и больше никогда не иметь ранищих напоминаний о нем, разве он не стоит воспоминаний и слез время от времени, даже годы спустя? Со временем вы обнаружите, что горько-сладкие воспоминания не могут отравить их ценность в вашем сердце и мыслях. Эти чувства и воспоминания не сотрутся со временем.

По мере того как вы справляетесь день за днём, неделя за неделей, месяц за месяцем, вы постепенно принимаете смерть вашего ребёнка и учитесь жить заново. Вы, наверное, часто думаете о ребёнке, он навсегда останется членом вашей семьи. В самом деле, многие воспринимают себя как родителей по отношению к своему умершему ребёнку. Они могут украшать могилку на каждый праздник или особую дату, покупают подарки в память о малыше, отдают игрушки в благотворительные организации, отмечают день рождения ребёнка с тортиком и шариками и упоминают о нём, когда говорят о своей семье с другими людьми. Всё это может быть частью процесса заживления. На самом деле, довольно часто вы можете чувствовать гордость и даже радость, что ваш ребёнок существовал, и быть благодарными за то, как он своей короткой жизнью изменил вас и ваших близких.

Но это не означает, что временами вы не будете чувствовать злобу и разочарование. Вы будете по-прежнему скучать по своему ребёнку и по всему тому, что могло бы быть. Люди часто ощущают себя обманутыми из-за того, что им приходится скорбеть и занимать себя чем-то другим, а не воспитанием ребёнка.

*Когда я первый раз написала эту главу, через восемь месяцев после смерти Бреннана, мне казалось, что едва ли за всё это время был такой день, чтобы я не думала о Бреннани и об этом трагическом опыте. Я тогда написала: «По крайней мере, теперь я уже не рассыпаюсь на кусочки всякий раз, когда думаю о нём. Я столько уже о нём говорила, что мои эмоции не скачут и не захлёстывают меня каждый раз. Но иногда всё же они нахлынут, и я не могу их остановить. Я пытаюсь плыть по течению, доверяя своему телу и сердцу. Память о Бреннани слегка поблекла, но любовь к нему всегда будет напоминать мне, что он достоин моей любви и воспоминаний. Я его никогда не забуду».*

*Теперь, восемь лет спустя, когда я думаю о Бреннани, Мараме и Брине, я в основном с гордостью улыбаюсь. Они бы очень гордились своей любящей семьёй, а мы им так благодарны за то, какое влияние их короткая жизнь оказала на нас. Да, есть такие дни, когда нам очень хочется, чтобы наши дети были с нами, на земле, но в основном мы*



*справляемся, зная, что они нашли своё место в нашей жизни, в наших сердцах. Иногда мы с удовольствием говорим о них, пытаюсь представить, какими бы они были сейчас и какие подарки мы бы им дарили на дни рождения.*

Вот еще несколько соображений по поводу ваших возможных волнений в этот период.

Что ещё можно сделать, чтобы двигаться дальше?

- Осознайте, что всё, что вы сейчас делаете, является частью работы над горем и продвигает вас вперёд. Вы делаете всё, что можете. Не надо думать, что вперёд можно двигаться только если забывать о ребёнке.
- Окажите себе особое внимание: сходите в ресторан, купите новую одежду, отправьтесь в поездку.
- Продолжайте упражнения, работая над своими разочарованиями и восстанавливая физическую форму. Это полезно и для тела, и для души.
- В первую очередь думайте о себе и своих потребностях, когда речь идёт о болезненных действиях. Когда у детей родственников или близких друзей крестины и сборы подарков для новорожденных (“baby showers”) вы можете чувствовать давление со стороны окружающих и от себя пойти туда и радоваться за них. Поставьте на первое место свои потребности. Если вы действительно не можете пойти или не думаете, что вам будет хорошо, то не идите. Позже ощущения сменятся и вы сами поймете, что готовы. Вы можете захотеть объяснить близкому любимому человеку и передать другим, если это уместно, что в данный момент вам нужно защищать себя. Хотя вы действительно счастливы за эту семью, вам очень больно и их радость напоминает вам о том, чего у вас нет. Будьте честными. Большинство людей поймет.
- Попробуйте развлекаться и будьте открытыми для разговоров о «других вещах», когда вы будете чувствовать, что готовы к этому, даже если это кажется пока невозможным. Вы, возможно, обнаружите, что разговоры об этих других вещах происходят в свете потери. Всё теперь изменилось, и для большинства людей потерю невозможно отрицать. О ней нельзя забыть даже ночью. Со временем это состояние естественным образом изменится. Не нужно пытаться его изменить через силу, особенно под давлением других. Время покажет, когда вы будете готовы вернуть в свою жизнь немножко счастья и веселья. Старайтесь не чувствовать вины из-за того, что смеётесь или желаете быть счастливыми. Ведь после всего, через что вы прошли, вы заслужили сбалансировать всю вашу грусть и печаль.
- Попробуйте написать письмо своему ребенку. Многие родители и их родители нашли это полезным и целительным. Скажите все, что вы хотели сказать, но не имели на это шанса.
- Напишите письма, даже если вы их никогда не отошлётё, людям или врачам, кем вы недовольны или кто вам действительно помог. Если вы можете их отправить, эта информация может быть для них поучительной. Они могут быть благодарны за отзывы об их успехах и о том, что можно

улучшить. Конечно, не все легко воспримут критику. Даже, если вы не отправите письма, вы можете почувствовать себя лучше, написав их, излив свои мысли.

- Помните, что праздники, дни рождения, даты смерти и ПДР могут быть очень грустным, одиноким и тяжким временем. Зачастую ожидание этих трудных дней хуже их самих. Ужас и страх могут быть очень опустошающими. По опыту, наиболее тяжело приходится на первый месяц, пятый-шестой месяц и через год после смерти. Но у каждого все индивидуально и трудные времена могут прийти в любой момент без всякого расписания. Воспоминания могут нахлынуть в таких ситуациях, как при виде других младенцев и беременных женщин, на крестинах и смотрах.

*Я боюсь заниматься сексом со своим партнёром. Почему-то это кажется неправильным.*

Вопрос секса редко обсуждается открыто после рождения здорового ребёнка и еще реже после смерти ребёнка. Но об этом надо говорить.

Заниматься любовью и быть в интимной близости в это время кажется здоровым и нормальным. Одному из вас или обоим может быть совсем не до секса после смерти вашего ребёнка. В ваших мыслях вы можете связывать половой акт с зачатием и, следовательно, со смертью вашего малыша. Вы можете чувствовать вину или злость, что это было «началом или причиной этой трагедии и всей моей боли». Хотя такие чувства не редки, они могут создать проблемы для ваших отношений и это нужно обсуждать.

Может быть вам будет нелегко наслаждаться сексом и интимной близостью, если вы чувствуете, что должны быть в трауре и не думать о себе. Постарайтесь не искать новых причин для вины. Если вы можете в постели не думать о ребенке, тем лучше. Если нет – постарайтесь над этим поработать, чтобы не отдалиться от партнёра. Вы сейчас особенно нужны друг другу. Интимная близость может помочь вам восстановиться. Вы заслужили и нуждаетесь в личном и теплом времени вместе. Если одному из вас действительно некомфортно – не торопитесь. Может быть, сначала вы можете ласкать и крепко обнимать друг друга в качестве первого шага, прислушиваясь к чувствам партнера. Старайтесь быть терпеливы друг к другу.

Прибегните к профессиональной помощи, если вам трудно. Опытный специалист может помочь вам слушать друг друга и работать над трудными моментами.

*Я не помню, что боялась заниматься любовью. На самом деле, я даже очень ждала этой близости. Это были одни из тех редких моментов, когда мысли о Бреннани не вытесняли все другие мысли. Но надо признаться, что были и такие моменты, когда всплывали воспоминания и текли слёзы. Мы оба старались об этом говорить. Близость и личное время были самыми утешающими для нас обоих.*

Похоже, мои друзья, родные и коллеги забыли, что у нас был ребёнок. Никто о нём не спрашивает.

Через какое-то время, иногда уже через месяц, люди перестанут поднимать тему вашего ребенка. Они могут чувствовать, что вы уже «прошли через это», или просто хотят оградить вас от этих болезненных воспоминаний. Они могут думать, что если они заговорят об этом, они вас ранят и вы будете плакать. Если вам нужно об этом с ними поговорить, то скорее всего именно вам нужно найти силы и настоять на разговоре. Хотя это кажется несправедливым, люди часто ожидают ваших подсказок. Дайте им знать, что вы не пытаетесь забыть своего ребенка, а хотите помнить о нем с наименьшей болью. Просите их произносить вслух имя ребенка, быть готовыми к тому, что на дни рождения и праздники будет тяжело и помогать вам принимать ребенка как члена семьи. Чем раньше вы это сделаете, тем легче вам будет впоследствии.

*Мне было обидно, когда люди перестали спрашивать меня о Бреннани и как я себя чувствую. Если я долгое время о нём не говорила, мне начинало казаться, что я вообще не была беременной и у меня не было ребенка. Мое тело восстановилось и я уже не выглядела беременной. В доме мало что напоминало мне о Бреннани. В такие дни, когда я спрашивала себя, был ли у меня ребёнок, мне нужно было чувствовать эту боль, вспоминать и говорить о нём. Редко когда мне хватало смелости позвонить родственнику или другу и намекнуть или прямо заговорить об этих воспоминаниях. Эти воспоминания и боль, а через какое-то время и радость, были для меня встряской, которая напоминала мне, что все было на самом деле: я стала матерью, у меня был ребёнок и любовь будет вечной.*

Люди спрашивают, сколько у меня детей. Как мне отвечать?

Все отвечают на этот вопрос слегка по-разному, но все, похоже, сводится к вопросу: упоминать умерших детей или считать только тех, кто жив? Если нет живых детей, нужно ли отвечать, что детей нет?

Будьте честны по отношению к себе, если у вас есть на это силы и энергия. Несомненно вы имеете право считать умерших детей как членов семьи. Некоторые люди отмечают, что они чувствуют себя ужасно, если не учитывают умершего ребёнка. Однако, если они говорят об этом, то людям становится некомфортно, они начинают запинаться и теряться. Правильно ли защищать людей от этого дискомфорта в ущерб своим потребностям? Иногда да, иногда нет. Всякий раз нужно решать, как лучше поступить.

Может быть у вас нет времени на долгие объяснения и тогда вы решаете не затрагивать эту тему. В другой раз вам, может, захочется об этом говорить и посветить другим в реальность жизни - по крайней мере, вашей жизни. Отвечать по-разному нормально, если вы сами внутри, в своем сердце знаете сколько у вас детей. Когда человек умирает в 20 лет, он разве перестает быть членом семьи, сыном или дочерью? Конечно, нет! Его фотография обычно остается на стене и хотя о нем не говорят каждый день, он навсегда остается братом или сестрой, сыном или дочерью.

*Когда кто-то спрашивает меня, сколько у меня детей, у меня есть разные варианты ответов. Я могу сказать: у меня пятеро детей, двое со мной и трое на небесах. Или я могу сказать: двое живых. После такого ответа дверь остается открытой для дальнейшего разговора. Часто люди продолжают эту тему. Я также должна признать, что бывают дни, когда я просто говорю: двое. Так проще, когда у меня нет времени или сил на разговор об этом.*

Попробуйте разные ответы и найдите для себя наиболее комфортный. Не идите против своих желаний, чтобы упростить разговор для других. Если мы не будем об этом говорить и показывать людям, что мы можем жить или что нам нужна помощь, как они об этом узнают? Наша задача не в том, чтобы их защищать, но мы можем приобщить их и даже чему-то научить.

[К оглавлению](#)

*Праздники, годовщины и дни рождения очень трудно отмечать. Что я могу сделать для себя, чтобы помнить о ребёнке и чтобы родные тоже помнили?*

По началу вас будет пугать тот же день недели и тот же час, когда умер ваш ребёнок. Вы можете заметить, что вы измеряете время этими периодами. Через какое-то время приобретут значение ежемесячные даты рождения. Позже периоды растянутся до года: ПДР, праздники и годовщины. Эти дни могут быть очень тяжёлыми, особенно приближение этих дат. Лучше всего, но и сложнее тоже, решить для себя заранее, что вы хотите в этот день. Например, на День Мамы вы можете пожелать поздравительную открытку или цветы, хотя у вас и нет живого ребёнка. Или зажечь свечи на Рождество. Или уехать в этом году на праздник из города, сменить обстановку, чтобы не было так больно. Что бы вы ни желали сделать, говорите об этом прямо, чтобы окружающие могли вам помочь достичь желаемого. Скажите некоторым людям, что на День Мамы и День Папы вы хотите получать открытки, попросите их постараться понять, почему в этом году вы хотите уехать на праздники, напомните им за неделю, что приближается годовщина со дня смерти ребёнка и что вы надеетесь, что люди об этом помнят. Просить помощь всегда очень трудно, но в то же время эти просьбы могут вам очень сильно помочь. Постарайтесь заставить себя. Кто-то откликнется.

*Многие люди на первый день рождения Бреннана прислали нам открытки, навестили, подарили цветы, шкатулку, помолились за него и за нас. Мы им за это несказанно благодарны. Каждая годовщина и праздник ещё долгое время были трудными, особенно День Мамы и День Папы, даже когда у нас уже появился живой ребёнок. Люди поступали не так, как бы нам хотелось, и мы часто заставляли себя признать, что они не знали как к нам подступиться и что говорить. К счастью, мы с Дэвидом могли выполнить желания друг друга, хотя мы не всегда были на одной длине волны. Наши потребности не совпадали. В тех случаях, когда у меня были особые желания (например, поехать в госпиталь на первый день рождения Бреннана и заново пережить его рождение и смерть), я обращалась к подруге, которая меня поддержит.*

*Теперь, годы спустя, мы всегда отмечаем день рождения Бреннана вместе с детьми: печём торт, поём для Бреннана и пытаемся представить, как бы он выглядел (может*

*быть, дразнил бы своих младших братьев?) и какие игрушки ему бы нравились (может, скейтборд или самокат?) Этот праздник стал особым и в основном весёлым. Когда мы получаем открытку или звонок друга, день становится вдвойне особым. И хотя нам уже это не так необходимо как в первые годы, мы очень ценим это внимание.*

[К оглавлению](#)

### Как насчёт следующей беременности?

По этому вопросу я могла бы написать отдельную книгу и, собственно, уже работаю над ней. Но это важный вопрос, его нужно рассмотреть и здесь тоже. Может быть, вы, как и многие другие, пытаетесь завести ребёнка вскоре после потери. Это естественно, вы хотите заполнить свои пустые руки. У вас также может быть место для ребёнка как в доме, так и в вашей жизни. Но при этом вы боитесь, что трагедия может повториться. Сложно быть терпеливыми.

Это так несправедливо, что вам нужно ждать и снова переживать беременность. Если у вас были проблемы с бесплодием или другие потери, то вам может быть особенно тяжело. Будьте всё же осторожны со скорым началом новой беременности. Вам нужно понять, сколько вам необходимо ждать, как будет лучше для вас.

Если вы можете немного подождать, вы сможете пока выполнить тяжёлую работу надо горем, которая облегчит немного нагрузку во время следующей беременности. Если вы в итоге скоро опять забеременеете, вы будете справляться наилучшим возможным образом, так что не беспокойтесь по этому поводу.

Для многих родителей мысль о следующем ребёнке утешительна. Другие чувствуют, что это было бы нечестно по отношению к умершему ребёнку. «Правильное» время для новой беременности будет зависеть от индивидуальных обстоятельств. Доверьтесь себе в определении этого момента, не нужно просто спешить забеременеть побыстрее. Эксперты и большинство родителей сходятся во мнении, что, поработав над горем перед следующей беременностью, вы можете помочь себе избежать «замены» потерянного ребёнка новым. Кроме того, вы будете спокойнее и оптимистичней во время беременности. Создание новой жизни может предоставить возможность для нового начала.

Когда вы снова беременны, то, если вам повезло и у вас мало проблем, вы можете обнаружить, что вам нужно пройти через тот же срок, когда вы потеряли предыдущего ребёнка, и только после этого вновь обрести спокойствие и оптимизм. Некоторые люди отмечают, что они начинают чувствовать себя спокойнее только когда смогут подержать на руках живого ребёнка или когда ребёнку исполнится год и когда опасения синдрома внезапной детской смерти спадут. Беременность может казаться вечностью, и бывает сложно верить, что трагедия не повторится. Образно говоря, ваша защитная оболочка лопнула и вы чувствуете себя очень ранимыми.

Создание хорошей системы поддержки во время следующей беременности может очень помочь. В вашем районе может быть группа поддержки для родителей, потерявших детей. Там часто можно найти таких же вновь беременных как и вы. Или же вы можете найти родителей, которые после потери снова ждут ребёнка или кто уже прошёл через следующую беременность. Найдите среди друзей и родных тех, кто будут выслушивать о ваших страхах и не будут давать советов, которых вы не просите. Найдите людей, которые будут рядом с вами, когда вы в них будете нуждаться.

Что касается медицинского ухода, просите дополнительные тесты и проверки так часто, насколько вам нужно. Вы платите за медицинскую помощь, врачи работают для вас и беременность нельзя оставлять на волю случая. Будьте сами себе адвокатом. Задавайте вопросы, звоните, если что-то вас беспокоит и добывайте второе мнение всякий раз, когда вам нужно больше информации, чтобы принять решение.

Старайтесь быть оптимистичными, как бы это не было трудно. Это особенно тяжело, если у вас было больше одной потери. Нэнси, мать пережившая три потери, пришла к интересному мировоззрению, которое вызвало у меня восхищение. Она чувствовала, что ее энергия во время каждой следующей беременности должна быть направлена к крошечному ребёночку внутри неё. Вместо того, чтобы бояться привязаться к ребёнку и надеяться, она часто говорила и пела песни зародышу, строила планы и пыталась дать ему знать, что его любят и ждут. Она объясняла так: «Если у меня с ним будет только 3 недели или несколько месяцев, прежде чем произойдет выкидыш, я хочу чувствовать, что я все сделала и что моей вины в этом нет. Я хочу создать особые воспоминания об этом времени вместе, которое у нас было вместе с ним, потому что они мне понадобятся, если произойдет что-то плохое. А если все будет хорошо, я буду благодарна за это особое время и сожалений у меня тоже не будет».

*Во время нашей следующей беременности Келланом, который родился через год и три месяца после Бреннана, мы жутко нервничали. Нам обоим кажется, что это была «самая длинная беременность в мире». Я думала, что она никогда не кончится. Люди спрашивали меня: «Когда вы ждёте ребёнка?». И я только могла ответить: «Если все будет в порядке, то в феврале». Я никогда не могла просто сказать: «В феврале». Этот ответ для меня звучал, как гарантия, хотя я знала, что её нет. Люди говорили нам: «Настройся позитивно. Это же не может повториться!». На это я отвечала: «Вы можете пообещать в письменном виде?». Я очень хорошо знала, что если это случилось с нами один раз, то ничто не мешает этому произойти ещё раз.*

*К счастью, Келлан родился здоровым на 3 недели раньше. С его первым криком я почувствовала, как тяжёлая ноша спала с моих плеч и с сердца. Какое облегчение! Чувствующие медицинские работники спросили меня, похож ли он на Бреннана и похожи ли были роды одни на другие. Когда еще через 2 года родился Тревор страх и облегчение при его рождении были практически такими же. Я думаю, что даже имея живого ребёнка, я не избавилась от чувства ранимости.*

*Надо признаться, что часто, когда я держала обоих детей, обычно по ночам, я чувствовала страх, что они тоже умрут. После рождения Келлана мне часто представлялось по ночам, что он умер, что я организовываю похороны. Даже сейчас, глядя на них, я иногда думаю, сколько времени они будут со мной. Я уже больше не могу принять рождение и длинную жизнь, как данность. Жизнь хрупка и если мы осмеливаемся любить, то мы осмеливаемся и потерять. Может быть поэтому любимые люди становятся более дороги мне. Я редко воспринимаю их как нечто само собой разумеющееся.*

[К оглавлению](#)

Что если это был мой последний ребёнок?

Если у вас раньше были проблемы с бесплодием или вам говорили, что это была последняя беременность или же вы сделали такое решение не по своей воле, будущее может не может ничего обещать. Для бесплодной пары беременность, закончившаяся трагически, может символизировать чудо – единственный в жизни шанс стать родителями. Если это ваш случай, то потеря вдвое тяжелей. Это потеря и ребёнка, и самоуважения, которое неразрывно связано с бесплодием. После смерти ребёнка вы можете чувствовать себя особенно одиноко, потому что боль от бесплодия часто приводит к отдалению от друзей и родственников с детьми. Даже если у вас есть другие дети, вы можете не захотеть закончить на этой ноте. Если вы планировали завести больше детей, а теперь это невозможно, то вам может быть очень трудно. Это тоже своего рода потеря – потеря детей, которых вы могли бы хотеть.

Желая помочь, друзья и родственники могут, на самом деле, только усилить вашу боль от потери сказав, не зная ваших обстоятельств: «вы можете еще попробовать». И, наоборот, те, кто знает о вашей проблеме, могут уменьшить её значимость, сказав, например: «вы всегда можете усыновить ребёнка. Глупо подвергать себя ещё большему лечению, чем вы уже получили». Эти люди должны знать, что усыновление может родителями восприниматься по-другому. Кроме того, они должны знать, что вы не можете «просто усыновить». Усыновление – это длительный, трудоёмкий процесс со списками ожидания, вплоть до 6 лет.

Пережить смерть ребёнка – ужасное испытание. Оно не легче от того, что у вас уже есть дети или еще могут быть дети. Но оно особенно тяжело, если вы бесплодны или если вы во что бы то ни стало хотите еще одного ребёнка. Ваша боль может быть гораздо более глубокой, потому что у вас нет «следующего раза». Нет завтрашнего дня. Может понадобится много времени и труда, чтобы суметь пересмотреть свою жизнь.

[К оглавлению](#)

**Как обрести надежду и смотреть в будущее**

Хотя вы можете хотеть услышать и верите, что вы быстро и полностью восстановитесь после смерти своего ребёнка – такое бывает редко. Это очень болезненный процесс, требующий много времени и труда. Заживление, обретение надежды и взгляд в будущее для каждого имеют разное значение. Может быть, для вас это значит реже плакать, более-менее нормально проживать день за днём и вспоминать о ребёнке без сильной боли. А может быть, это значит время от времени смеяться и улыбаться. Для кого-то еще это значит суметь снова сосредоточиться на работе или пытаться завести следующего ребёнка. Может быть, вы вернётесь к другим делам по мере того, как вы восстанавливаете свою жизнь и какие-то вещи вернут свою значимость.

Какая-то боль может всегда быть с вами, как и воспоминания о ребёнке. Не прекращайте пытаться выражать свою печаль, злость и другие чувства и ласково, тепло и с любовью вспоминать о ребёнке.

Одна мама мудро заметила: «Когда я поняла, что надо принять эту боль и что я всегда буду любить свою умершую дочь, мне стало лучше». **Не надо прекращать любить своего ребёнка.**

Окружающие часто говорят: «Прошёл уже год, вы уже должны быть снова в порядке». Иногда так говорят и через несколько месяцев. Дайте им знать, что вам всё еще бывает трудно время от времени, но бывает и хорошо. Те, кто сам испытал смерть близкого человека, часто понимают это.

Не существует магического срока, например, первого или десятого дня рождения, на который вдруг всё полностью должно зажить. Не стоит ожидать, что раз прошли месяцы и годы, то трудные времена позади. Этот процесс на всю жизнь. Боль спадёт, но по-прежнему будут случаться дни, когда будет накатывать грусть и боль. Позвольте этим эмоциям быть.

Я знаю двух женщин, которым 85 и 97 лет. Обе родили несколько детей. У обеих были и живые дети, и умерший ребёнок. Когда они говорят о своём сыне или дочери, о том, каким бы он мог быть, их глаза наполняются слезами.

*Когда я писала первое издание, я сказала так: «Я верю, что теперь, спустя восемь месяцев, я иду по пути к восстановлению. Многие люди и занятия снова обрели былое значение. Я чувствую, что смерть Бреннана встроена в мою жизнь. Когда я вспоминаю о нём, я всё ещё глубоко печалюсь, я никогда его не забуду, и я знаю, что боль никогда не исчезнет полностью. Но в моей жизни есть и счастье, и много хороших дней».*

*Теперь, много лет спустя, я редко испытываю глубокую печаль и грусть, как в ранние дни. Большую часть времени я занимаюсь разными делами. Зачастую я с трудом могу вспомнить какой опустошенной я была тогда. Память об этом тоже поблекла. Любовь ко всем моим детям даёт мне много улыбок, наполняет меня гордостью и лишь иногда слезами. Хотя их жизни были короткими, подарки, которые каждый из них дал нашей семье неизмеримы, за это мы всем им благодарны.*



*Некоторое утешение я нашла в стихотворении Авраама Линкольна, очень доброго и чуткого человека, который потерял трёх сыновей: Эдварда (4 года), Вильяма (11 лет), Томаса (18 лет).*

В этом печальном мире горе приходит ко всем...  
Горечь его сильна...  
Исцелить может только время.

Сейчас невозможно представить, что станет лучше потом...  
Но это действительно так.  
Счастье вернётся к тебе.

Знай эту верную правду,  
И легче с бедой станет жить,  
Как легче стало и мне.

### **Авраам Линкольн**

*Я также нашла большое утешение и воодушевление на новые риски и новую любовь в этих строках из книги Эрла Гроллмана «Время помнит»:*

Новые начинания – это риск.  
Но больший риск – это не рисковать ничем.  
Ибо тогда не будет возможности  
Узнать и изменить,  
Продолжать путешествие по жизни.  
Вы смогли устоять.  
Вы тем более сможете двигаться дальше,  
К новым начинаниям.

*Осмелитесь рисковать своей любовью снова и снова на протяжении всей своей жизни. Оставайтесь сильными, идите вперёд и ищите новые начала, когда это понадобится.*

**Надежда... Время... Любовь... Исцеление**  
**Наступит завтра. Боль утихнет. Но вы никогда не забудете своего драгоценного ребёнка. Для исцеления нужны надежда, время и любовь. Помните, что нужно принять, но не забыть.**

## **Что могут сделать родственники и друзья**

Родные и близкие, эта глава для вас. Вы не знаете, что говорить и как помочь тому, кто потерял ребёнка. Смерть напоминает нам, что все мы смертны, но большинство из нас предпочло бы не думать и не говорить о смерти. Но в это трудное для родителей время им необходимо говорить об их ребёнке, об их чувствах и беспокойствах. Перенести смерть ребёнка трудно всем. Все ждали радостного дня, а случилось обратное.

Друзья и семья могут помочь родителям, давая им говорить. Это помогает им принять смерть, скорбеть и делить с вами эту сильную боль. Игнорирование случившегося не устранит этой боли, не избавит от горя. Не надо защищать их от боли. Наоборот, дайте им её принять. Чаще всего нежелание разговаривать об этом с родителями как раз и причиняет боль. Родители воспринимают это как бесчувственность и отсутствие интереса. Им необходимо знать, что их близкие готовы и хотят услышать об их опыте. Ведь это было одно из самых трагических и опустошающих событий в их жизни.

### Чем я могу помочь родителям?

Обнимите их, поплачьте вместе с ними, проявите вашу любовь и заботу.

Слушайте и говорите с ними о смерти их сына или дочери. Спросите их, хотят ли они разговаривать? Большинству родителей необходимо говорить о своём ребёнке, о своих надеждах и мечтах с этим ребёнком, даже если у них был выкидыш. Спросите их: «Вы сейчас хотели бы поговорить или лучше попозже?»

Осознайте, что родители горюют, потому что они скучают по ребёнку, именно по нему: его нельзя будет заменить никем другим. Они представляли себе своего сына или дочь, как он будет расти, учиться ходить, пойдёт в школу, заведёт друзей, окончит школу, поженится, как у него в свою очередь будут дети. Родители потеряли не только ребёнка, а целое будущее.

Такие слова, как: «Я очень сожалею о вашем ребёнке», «Я знаю, вам сейчас трудно, и хотел бы как-то помочь», «Скажите мне, чем вам можно помочь», «Мне очень грустно» - могут показаться банальными, но они действительно помогают.

Такие слова как «Так будет к лучшему», «Может, там были пороки развития», «У вас еще будут дети», «Забудь, это в прошлом» - свидетельствуют о том, что говорящий не осознает значимости этого ребёнка в жизни родителей.

Отправьте им открытку, записку, стихотворение или иное выражение сочувствия после смерти, лучше всего через несколько недель. Обычно к тому времени к ним больше не приходят открытки и родителям становится труднее. Отправляйте открытки или звоните на годовщины, праздники и ПДР.

Принесите им конфет.

Предложите посидеть с другими детьми, постирать или сделать что-нибудь по дому.

Принесите книгу, которая поможет их успокоить и объяснить их состояние (см. Библиографию).

Подарите купон в ресторан, в салон массажа, красоты, фитнес-клуб.

Подарите растение: живой куст, деревце или цветы. Иногда живые вещи обозначают неразрывность и ощущение будущего, которое так необходимо родителям в этот момент.

Сообщите им имена и телефоны людей, кто испытал подобную потерю и успешно справляется после горя. Родителям очень нужно говорить с теми, кто прошел через это. Предложите им своё посредничество в связи с этими людьми, потому что в горе очень трудно звонить неизвестным людям.

Спросите родителей об их предпочтениях относительно денежных пожертвований и мемуаров. С помощью пожертвований от друзей я, например, смогла издать эту книгу.

Осознайте, что горе родителей и исцеление будет болезненным и долгим. Они не перестанут горевать и «думать о ребёнке» ни через месяц, ни через год.

Знайте, что они уже никогда не будут теми же людьми, какими вы их знали до потери ребёнка. Их жизнь изменилась, их взгляды и цели также могут поменяться. Осознайте и признайте это.

Обсуждайте с ними и другие темы, потому что жизнь должна продолжаться. Но будьте готовы к тому, что они, возможно, будут на все смотреть в свете их потери. Она может навсегда остаться в их мыслях, особенно в первые месяцы.

Осознайте важность этого ребёнка. Потерю и боль нельзя заменить другим ребёнком. Постарайтесь говорить с ними о ребёнке и об их состоянии. Спустя месяцы простой вопрос «Как вы с тех пор поживаете?» может очень сильно утешить.

Ваша помощь, утешение и поддержка могут очень сильно повлиять на то, как родители справляются со смертью их ребёнка и как они восстанавливаются. Вы очень им сейчас нужны, вы им близки и дороги как никогда.