

Criar recordações

Quando alguém morre ficam geralmente as recordações. Agora é necessário criar todas essas recordações. É importante fazê-lo para que lembre não só os momentos de tristeza mas também os momentos lindos e cheios de amor que tiveram juntos.

Pode parecer complicado criar recordações com uma criança falecida mas não necessita de o ser. Deixamos aqui alguns conselhos de coisas que serão fáceis de concretizar.

Observe bem o seu bebé

Irá ter pouco tempo para absorver o seu bebé por isso admire-o de todas as formas. Comente com quem ele/ela se parece e descubra todas as belas maravilhas.

Segurar o seu bebé e/ou deixar outros segurarem, abraçar e beijar

Você pode segurar o seu bebé algumas vezes por dia. Se o seu bebé for resfriado num refrigerador será sensato, depois de algum tempo, colocá-lo de volta no refrigerador. No 'método da água', pode usar os momentos de limpeza para segurar e abraçar o seu bebé. Pessoas à sua volta também gostam muitas vezes de poder segurar no seu bebé. A maioria das pessoas acha assustador mas também muito agradável. Dê às pessoas a oportunidade de o conhecer. Se desejar dar um beijo ao seu bebé mas achar um pouco assustador, pode optar por beijar a mãozinha ou o pézinho ou um pedaço do tecido das suas ropas ou manta.

Permita eventualmente que irmãos ou irmãs mais velhos, se assim o sentirem e desejarem, possam acariciar, abraçar e segurar o bebé.

Não se esqueça de tirar fotos bonitas e fazer videos.

Dar um nome ao seu bebé

Ao dar um nome ao seu bebé pode falar mais facilmente sobre ele/ela, agora e no futuro. Ele/ela será de imediato parte integrante. Possivelmente já tinha escolhido um nome para o seu bebé e quer dar-lhe esse mesmo nome. Também pode que ainda não tinha escolhido um nome e tem de o escolher agora, o que pode ser um tarefa difícil. Também lhe pode dar um nome bonito (simbólico) que não teria escolhido se o seu bebé fosse vivo.

"Prenuncia o meu nome e eu existo"



Vestir o seu bebé ou embrulhá-lo numa manta bonita

Preserve o máximo possível o momento em que o seu bebé está quente e vocês estão juntos pele a pele. Assim que o bebé arrefecer, esse momento não volta nunca mais.

De seguida pode vestir o seu bebé, se a condição da pele assim o permitir. Se a pele estiver danificada, húmida ou pegajosa não o faça. Nesse caso pode colocar o seu bebé na parte de trás de um toalhete de celulose, de modo a que o plástico entre em contato com a sua pele. Depois pode embrulhá-lo/a numa manta linda.

Caso o seu bebé perca alguma humidade, esta ficará retida no plástico do toalhete de celulose e pode ser limpo com um lenço de papel ou rolo de cozinha algumas vezes ao dia.

Se escolher o 'método da água' pode, no dia da despedida, dar um banho ao seu bebé com água quentinha e com um óleo de banho cheiroso ou sabonete. Depois pode esfregar o seu bebé com óleo de bebé e vesti-lo ou embrulhá-lo numa manta.

Não se esqueça de tirar fotos e fazer vídeos.

Ler para o seu bebé

Ler um livro juntos; com certeza que estava ansioso por fazê-lo. E ainda é possível. Possivelmente já recebeu alguns livros bonitos que gostaria de ler para o seu bebé. O livro "Dag liefje" ("Adeus meu amor") de Anja Dalhuisen foi especialmente escrito para ser lido ao seu bebé falecido.

Não se esqueça de tirar fotos e fazer vídeos.

Deitar o seu bebé na cama consigo

Assim é como deveria ter sido. Acordar de manhã e deitar por momentos o seu bebé consigo na cama. Se você assim o desejar ainda é possível fazê-lo. Assim pode, na calma da manhã ou da noite, colocar o seu bebé entre vocês para o abraçar e admirá-lo ainda mais e melhor.

Não se esqueça de tirar fotos e fazer vídeos.

Dar banho ao seu bebé

Se a pele do bebé não estiver danificada, pode dar banho ao seu bebé ou tomar um duche com ele/ela. Se o seu bebé tem uma pele vulnerável e você gostaria de lhe dar banho, escolha fazê-lo na última noite ou no dia do funeral. Depois pode esfregar o seu bebé com óleo de bebé e vesti-lo.

Se escolheu o "método da água" também poderá dar um banho ao seu bebé. No dia da despedida pode encher o recipiente com água quentinha e um óleo de banho cheiroso ou saboneteo. Depois pode esfregar o seu bebé com óleo de bebé e vesti-lo ou embrulhá-lo numa manta.

Cantar músicas

Cante uma música para o seu bebé e grave em vídeo. [Aqui](#) pode encontrar uma música especial de boas-vindas e de despedida.

Criar impressões das mãos/ pés/ dedos com tinta

Em muitos hospitais fazem-se impressões das mãos e dos pés com tinta. Se ainda não o fez, também pode fazê-lo sozinho ou pedir a um agente funerário (especializado) ou à enfermeira da maternidade para que a ajudem.

Fazer impressões das mãos/ pés com argila/ bronze/ 3D

Uma impressão digital em 3D ainda é mais realística. Existem várias empresas que fazem impressões 3D. Os moldes da mão ou de pé do seu bebé são feitos em alginato. Este método não é recomendado se a pele do seu bebé estiver muito fragilizada. Em seguida pode fundir os moldes em diferentes materiais como por exemplo: gesso ou bronze. Também pode fazer uma digitalização 3D. Dessa digitalização poderá ser feita uma impressão 3D. Como para a digitalização não é necessário o contacto directo com o bebé, este método também é adequado para os bebés com a pele vulnerável.

Cortar uma mecha de cabelo

Pode guardar esses cabelinhos num saquinho bonito ou numa caixa ou poderá ainda trabalhá-lo numa jóia.

Fazer fotos e filmes

Faça filmes e fotos de tudo o que faz. É melhor ter 1000 fotos que nunca mais irá ver do que sentir falta mais tarde. Ajudá-la-à no início a compreender o que aconteceu na realidade. Ajuda a quem se encontra ao seu redor a entendê-la melhor. Também irão perceber melhor através das fotos e dos filmes que o vosso bebé esteve mesmo presente e sempre estará. Ajudará crianças que já tem a manter as suas memórias vivas. Estas acabarão por desvanecer à medida que elas se tornão mais velhas. Também ajuda as crianças que mais tarde irão nascer a criar uma boa imagem do irmão ou irmã de quem tanto se fala mas que elas nunca viram.

Caminhar com o seu bebé (por sua casa, no quarto do bebé, no jardim ou nas proximidades)

Isto pode soar um pouco estranho - é claro que será muito diferente das caminhadas que você imaginou - mas pode ser um momento bonito, onde caminha pela casa com o seu bebé para lhe mostrar onde vocês moram ou até sair à rua e dar-lhe a conhecer a natureza. Se desejar ir para além da sua casa ou jardim, tenha em conta que pode encontrar pessoas e estas podem ficar assustadas ao ouvir e ver que o seu bebé não está vivo. Pode pedir a alguém para ir consigo e pedir às pessoas para manterem distância. Também pode pôr o seu bebé num "sling" (porta-bebés) em vez de usar o carrinho de bebé para ser menos perceptível.

Fazer/escolher um cartão de nascimento-luto

Talvez queira enviar o cartão de nascimento que já tinha escolhido. Geralmente é, com alguns ajustes, perfeitamente possível. Pode usar uma foto bonita, uma impressão digital da mão ou pé ou um poema bonito.

Se estiver a organizar uma despedida e quiser mencionar esta no seu cartão, é necessário fazê-lo o quanto antes. Nesse caso aconselhamos a usar o "envelope de luto". Assim eles chegarão mais rápido aos seus amigos e familiares. Mas o que também pode fazer é convidar as pessoas digitalmente (através de um email ou Whatsapp) para a cerimónia de despedida e quando já não houver mais a pressão do tempo, pode então pensar nos cartões com mais calma.

Também é bom estar ocupado com seu filho depois da despedida. O cartão cria uma nova fonte de atenção mas contudo é agradável e útil, depois da despedida, receber novamente vários cartões ou mensagens.

[Aqui pode encontrar vários exemplos.](#)

Criar um álbum de recordações

Pode pedir às visitas para que escrevam algo para vocês ou para o seu bebé num álbum de recordações lindo. Também pode pôr este álbum de recordações no funeral para que os convidados possam escrever algo. Pode também colar fotos da ecografia, os cartões que recebeu ou então os cartões que se encontram nos arranjos de flores.

Continue a recordar

Depois do funeral é como se não fosse possível criar novas recordações mas mesmo depois será possível ocupar-se com o seu bebé. Por exemplo ao abrir novamente a caixa de recordações e pegar nas lembranças que lá tem, o que traz o seu bebé mais próximo de si. Ou então ao partilhar fotos ou recordações com as pessoas à sua volta.

