

Create ricordi

Quando qualcuno muore, spesso si cerca di raccogliere i ricordi. Questo è il momento in cui bisogna costruire tutti i ricordi. È importante farlo in modo da non rivivere soltanto il dispiacere ma anche i dolci e bei momenti trascorsi insieme.

Può sembrare complicato creare dei ricordi di un bambino deceduto, ma non deve essere necessariamente difficile. Qui di seguito diamo qualche consiglio su come realizzare qualcosa di semplice.

Osservate il vostro bambino

Avete poco tempo per imprimere nel profondo del vostro cuore l'immagine del vostro bambino, perciò ammiratelo da ogni angolo. Cercate di capire a chi assomiglia e scopritene le meraviglie.

Tenete il vostro bambino in braccio e/o lasciate che gli altri lo prendano in braccio, lo coccolino e gli diano dei baci

Potete tenere in braccio il vostro bambino diverse volte al giorno. Se il vostro bambino viene mantenuto al fresco in una cella frigorifera, è opportuno riportarlo nella cella dopo un po'. Con il metodo in acqua, potete approfittare del cambio per tenere e coccolare il vostro bambino. Spesso anche alle persone che vi circondano, piace tenerlo in braccio. Molte di loro lo trovano inquietante, ma anche piacevole. Date alla gente l'opportunità di conoscere il vostro bambino. Se volete dargli un bacio, ma l'idea vi spaventa, potete scegliere di dare un bacio sulla sua manina o sul suo piedino o su un pezzo di stoffa.

Inoltre lasciate che eventuali fratelli o sorelle maggiori, se vogliono e sono pronti, accarezzino, coccolino e prendino in braccio il bambino.

Non dimenticate di scattare delle belle foto e di fare dei filmini.

Date un nome al vostro bambino

Se date un nome al vostro bambino, sarà molto più facile parlare di lui/lei sia ora che in seguito. Lui/lei diventerà subito parte integrante di voi. Forse avete già scelto un nome per il vostro bambino e volete darglielo. Se non è stato ancora scelto, e ora bisogna cercarne uno, può risultare complicato. Potete anche dare al vostro bambino un bel nome (simbolico) che non avreste scelto se il vostro bambino fosse vissuto

"Chiamami per nome ed io esisto"



Vestite il vostro bambino o avvolgetelo in un bel panno

Custodite il più a lungo possibile l'attimo in cui il vostro bambino è al caldo tra le vostre braccia, in contatto pelle a pelle. Una volta che la temperatura del vostro bambino sarà scesa, quel momento non si ripresenterà più.

Successivamente potete vestire il vostro bambino se la condizione della sua pelle lo consente. Se la pelle è danneggiata, umida o appiccicosa, evitate di farlo. Potete poi stendere il vostro bambino sulla parte posteriore di una traversa assorbente in modo che il lato in plastica sia a contatto con la pelle. Poi potete avvolgerlo in un bel panno.

Se il vostro bambino perde liquidi, questi rimarranno sulla plastica della traversa assorbente e potrete tamponarli più volte al giorno con un fazzoletto o con un rotolo di carta assorbente.

Se scegliete il metodo in acqua, il giorno dell'addio potete fargli il bagnetto con acqua tiepida e un olio o un sapone da bagno profumati. Dopodichè potete applicare dell'olio per bambini e vestirlo o avvolgerlo in un marsupio.

Non dimenticate di fare delle belle foto e video.

Leggete al vostro bambino

Leggete un libro insieme; non vedevate l'ora di farlo. Potete ancora farlo. Potreste aver ricevuto dei bei libri che vorreste leggergli. Il libro "Dag liefje" (Ciao piccolino) di Anja Dalhuisen, è stato scritto appositamente per essere letto al vostro bambino defunto.

Non dimenticate di fare delle belle foto e video.

Portate il vostro bambino a letto con voi

È così che avrebbe dovuto essere: la mattina, una volta svegli per prima cosa avreste portato il vostro bambino a letto con voi. Se volete, potete ancora farlo. Così, nella quiete della mattina o della sera, potete posizionarlo in mezzo a voi per coccolarlo e ammirarlo ancora meglio.

Non dimenticate di fare delle belle foto e video.

Fate il bagnetto al vostro bambino

Se la sua pelle non è danneggiata, potete fargli il bagnetto o la doccia. Se ha la pelle fragile e volete fargli il bagnetto, scegliete di farlo la sera prima o il giorno del funerale. In seguito potete applicargli dell'olio per bambini e vestirlo.

Anche se avete optato per il metodo in acqua, è ancora possibile fargli il bagnetto. Il giorno del funerale, riempite la vasca con acqua tiepida e un olio da bagno o un sapone profumato. Successivamente potete applicargli dell'olio per bambini e vestirlo o avvolgerlo in un marsupio.

Cantate delle canzoncine

Cantate una canzoncina per il vostro bambino e fate un video. [Qui](#) potete trovare un'apposita canzone di benvenuto e di addio.

Fate delle impronte di mani/piedi con l'inchiostro

In molti ospedali prendono le impronte delle mani e dei piedi con l'inchiostro. Se ciò non è ancora stato fatto, potete farlo anche da soli o potete chiedere al responsabile (specializzato) delle onoranze funebri o all'infermiera del reparto maternità di aiutarvi.

Prendete le impronte di mani/piedi con argilla/bronzo/3D

Una stampa in 3D è ancora più reale. Sono diverse le aziende che producono impronte in 3D. Realizzano un calco in alginato della mano o del piede del vostro bambino. Se la pelle del vostro bambino è molto vulnerabile, non è consigliabile. Potete farli colare in vari materiali come il gesso o il bronzo. Si può anche realizzare una scansione 3D, dalla quale si può poi ricavare una stampa 3D. La scansione non entra a contatto con il bambino, per cui è adatta anche per i bambini con una pelle fragile.

Tagliate una ciocca di capelli

Potete conservare questi capelli in un bel sacchetto o in una scatolina o farli inserire in un gioiello.

Scattate foto e fate video

Fate foto e video di tutto quello che fate. È meglio avere 1.000 immagini che non si guarderanno più piuttosto che perdersi qualcosa in futuro. All'inizio ciò aiuta a rendersi conto di quello che è successo. Aiuta chi vi circonda a capirvi meglio. Vedendo foto e filmati, anche loro saranno più consapevoli del fatto che il vostro bambino è realmente esistito e continuerà ad esistere. Aiuta i bambini già presenti a mantenere vivi i loro ricordi. Ricordi che finiranno per sbiadire man mano che loro cresceranno. Inoltre aiuta i bambini che nasceranno dopo ad avere una chiara immagine del fratello o della sorella di cui si parla molto ma che non hanno mai visto.

Passeggiate con il vostro bambino (in casa, nella cameret in giardino o nel quartiere)

Potrebbe sembrare un po' folle e - ovviamente sarà totalmente diverso dalle passeggiate che avevate in mente - ma può essere bello portare il vostro bambino a fare una passeggiata in giro per casa per mostrargli dove vivete o per andare fuori e fargli conoscere la natura anche solo per un po'. Se vi spingete oltre la vostra casa o il vostro giardino, sappiate che potreste incontrare delle persone che potrebbero rimanere scioccate nel sentire e vedere che il vostro bambino non è più in vita. Potreste chiedere a qualcuno di accompagnarvi per tenere le persone a distanza. Potreste mettere il vostro bambino in una fascia piuttosto che in un passeggino, in modo che sia meno evidente.

Realizzate/scegliete un biglietto d'annuncio di nascita - lutto

Potreste voler inviare l'annuncio di nascita che avete scelto così com'è. Spesso è possibile apportando qualche modifica. Si può anche ricorrere a una bella foto, alle impronte delle manine e dei piedini o a una bella poesia.

Se terrete un rito funebre e volete menzionarlo nel biglietto, dovete affrettarvi. In questo caso vi consigliamo di utilizzare una cosiddetta 'busta per lutto'. Così facendo, gli annunci raggiungeranno amici e parenti ancora più velocemente. Ma potete anche invitarli alla cerimonia d'addio per via digitale (via e-mail o Whatsapp) e pensare al biglietto in un secondo momento, quando non ci sarà più fretta. Dopo la funzione, è bello potersi dedicare ancora al proprio figlio. Il biglietto genera a sua volta nuove attenzioni ed è piacevole e benefico ricevere indietro tanti biglietti (o messaggi) di condoglianze dopo l'addio.

[Qui trovate alcuni esempi](#)

Realizzate un libricino commemorativo

Potete chiedere alle persone che vengono a farvi visita di scrivere qualcosa per voi o per il vostro bambino in un bel libricino di ricordi. Lo si può anche lasciare al funerale in modo che gli ospiti possano continuare a scriverci. Potete anche inserire le ecografie, i biglietti di auguri ricevuti o quelli attaccati ai fiori.

Mantenete vivi i ricordi

Quando il funerale sarà finito, si avrà l'impressione di non poter aggiungere nuovi ricordi, ma anche in quel momento potrete rivivere il vostro bambino. Per esempio, prendendo in mano la scatola dei ricordi e stringendo, e riguardando le cose che più vi avvicinano al vostro bambino. O condividendo foto e ricordi con le persone che vi circondano.

