

Tworzenie wspomnień

Gdy ktoś umiera, wspominamy go. W tym przypadku wspomnienia trzeba stworzyć. To ważne, żeby wracać myślami nie tylko do smutku, ale również do pięknych i czułych wspólnych momentów.

Być może brzmi to skomplikowanie, ale tworzenie wspomnień ze zmarłym dzieckiem wcale nie musi być trudne. Poniżej przedstawiamy kilka prostych pomysłów.

Dokładne obejrzenie dziecka

Masz niewiele czasu, żeby zapamiętać wygląd swojego dziecka, dlatego podziwiaj je ze wszystkich stron. Zastanów się, do kogo jest podobne i odkryj wszystkie jego cudowności.

Trzymanie dziecka i/lub pozwolenie na to innym; przytulanie i pocałunki

Możesz codziennie wielokrotnie brać dzieciątko na ręce. Jeśli twoje dziecko musi być w chłodnych warunkach, dobrze jest je po jakimś czasie odłożyć na miejsce. Przy korzystaniu z metody wodnej, można skorzystać z momentów wymiany wody, aby potrzymać dziecko i je przytulić. Twój bliscy często też chętnie by je potrzymali. Dla wielu będzie to straszne, ale również miłe wydarzenie. Daj im szansę poznać dzieciątko. Jeśli chciałabyś je ucałować, ale wydaje ci się to też trochę straszne, możesz pocałować je w rączkę lub stópkę, lub też w kawałek ubranka czy chustki.

Pozwól na to również starszemu rodzeństwu dziecka, jeśli chcą je pogłaskać, przytulić lub potrzymać.

Nie zapomnij zrobić wtedy zdjęcia lub filmu.

Nadanie dziecku imienia

Gdy nadasz dziecku imię, łatwiej będzie ci o nim mówić. Być może wybrałaś mu już imię i chciałabyś je nadać? Jeśli nie wybrałaś żadnego imienia, może być ci trudno zdecydować w obecnej chwili. Możesz dać mu ładne (symboliczne) imię, którego nie wybrałaś, gdyby przeżyło.

„Wypowiedz moje imię, a zainstnieje”



Ubranie dziecka lub zawinięcie go w chustkę

Gdy trzymasz ciepłe dziecko skóra do skóry, trzymaj je tak jak najdłużej. Kiedy dzieciątko się ochłodzi, ten moment już nie wróci.

Potem możesz je ubrać, jeśli stan jego skóry na to pozwala. Jeśli skóra jest uszkodzona, wilgotna lub lepka, nie rób tego. Możesz je wtedy położyć na odwrocie maty celulozowej, tak aby plastikowa strona dotykała skóry dziecka. Następnie można je owinąć w ładną chustkę.

Jeśli dziecko traci wilgoć, zostanie ona na macie celulozowej, możesz ją wtedy kilka razy w ciągu dnia osuszać za pomocą chusteczki lub ręcznika papierowego.

Jeśli zdecydowałaś się na metodę wodną, możesz w dniu pożegnania wykąpać dziecko w letniej wodzie z dodatkiem ładnie pachnącego olejku lub mydła. Można je potem namaścić olejkami dla dzieci i ubrać lub zawinąć w chustkę.

Nie zapomnij zrobić wtedy zdjęcia lub filmu.

Czytanie dziecku

Z pewnością cieszyłaś się na wspólne czytanie z dzieckiem. To nadal jest możliwe. Być może dostałaś już książeczki, które chciałybyś mu przeczytać. Książeczka "Pa, skarbie" ("Dag liefje") Anji Dalhuisen jest przeznaczona specjalnie do czytania zmarłym dzieciom (dostępna jest tylko w wersji niderlandskojęzycznej).

Nie zapomnij zrobić wtedy zdjęcia lub filmu.

Zabranie dziecka ze sobą do łóżka

Tak miało być, miałaś budzić się rano i zabierać dziecko ze sobą do łóżka. Jeśli tego chcesz, to nadal jest możliwe. W spokoju poranka lub wieczoru możesz położyć dziecko między wami i je przytulać lub podziwiać.

Nie zapomnij zrobić wtedy zdjęcia lub filmu.

Wykąpanie dziecka

Możesz wykąpać swoje dziecko lub wziąć je pod prysznic, jeśli jego skóra nie jest uszkodzona. Jeśli dziecko ma wrażliwą skórę, a chciałybyś je wykąpać, poczekaj z tym do ostatniego wieczoru przed pogrzebem lub do dnia pogrzebu. Możesz je wtedy namaścić olejkami dla dzieci i ubrać.

Jeśli zdecydowałaś się na metodę wodną, nadal możesz wykąpać swoje dziecko. W dniu pożegnania napełnij pojemnik letnią wodą i dodaj ładnie pachnący olejek lub mydło. Potem możesz je namaścić olejkami dla dzieci i ubrać lub zawinąć w chustkę.

Śpiewanie piosenek

Zaśpiewaj dziecku piosenkę i nagraj ten moment. Specjalne piosenki na powitanie i pożegnanie dzieciątka znajdziesz [tutaj](#).

Robienie odcisków rączki/stópki/palca

W wielu szpitalach robi się atramentowe odciski rączki i stópki. Jeśli jeszcze tego nie zrobiono, możesz zrobić to sama lub poprosić o pomoc pracownika (wyspecjalizowanego) zakładu pogrzebowego lub pielęgniarkę poporodową.

Robienie odcisków rączki/stópki w glinie/brązie/3D

Odcisk w technologii 3D wygląda jeszcze bardziej autentycznie. Są różne firmy zajmujące się wykonywaniem takich odcisków. Robi się wtedy formę alginatową rączki lub stópki dziecka. Jeśli skóra dziecka jest bardzo wrażliwa, odradzamy tę metodę. Można wtedy samodzielnie wykonać odcisk w różnych materiałach, na przykład gipsie lub brązie. Można też wykonać skan 3D, z którego później wydrukuje się trójwymiarowy model. Taki skan nie wymaga bezpośredniego kontaktu z dzieckiem, więc nadaje się dla dzieci z wrażliwą skórą.

Odcięcie kosmyka włosów

Włoski możesz przechowywać w torebce lub pudełeczku, mogą też zostać przerobione na ozdobę.

Robienie zdjęć i filmów

Rób zdjęcia i filmy wszystkiemu, co robisz. Lepiej mieć tysiąc zdjęć, do których się potem nie zagląda, niż żałować, że nie ma się nic. Z początku może ci to pomóc uświadomić sobie, co się stało. Pomoże to twojemu otoczeniu lepiej cię zrozumieć. Bliskie ci osoby będą mogły zobaczyć na zdjęciach i filmach, że wasze dziecko naprawdę się pojawiło i dzięki temu już zawsze będzie istnieć. Pomoże to żyjącemu rodzeństwu podtrzymywać wspomnienia, bo kiedy będą dorastać, wspomnienia mogą blaknąć. I pomoże to dzieciom urodzonym później lepiej wyobrazić sobie siostrzyczkę lub braciszka, o którym tyle słyszą, ale nigdy jej/go nie widziały.

Spacerowanie z dzieckiem (po domu, pokoju, ogrodzie lub okolicy)

Być może brzmi to trochę dziwnie – przecież zupełnie inaczej wyobrażałaś sobie spacer z dzieckiem – ale miło może być pospacerować z dzieckiem po domu, pokazać mu, jak mieszkanie, a nawet pójść na zewnątrz i zapoznać z naturą. Jeśli wyjdziecie poza dom, pamiętaj, że możesz spotkać ludzi, którzy przestraszą się słysząc i widząc, że wasze dziecko nie żyje. Możesz poprosić kogoś o towarzystwo i pomoc w trzymaniu innych ludzi na dystans. Zamiast w wózku, możesz nieść dziecko w chuście, jest wtedy mniej widoczne.

Robienie/wyszukiwanie kartki z zawiadomieniem o narodzinach i śmierci

Jeśli wybrałaś już odpowiednią kartkę z zawiadomieniem o narodzinach dziecka, być może chciałabyś ją wysłać. Z kilkoma zmianami nadal jest to możliwe. Możesz dodać tam zdjęcie, odcisk rączki lub stópki, albo wierszyk.

Jeśli planujesz pożegnanie dziecka i chcesz zawiadomić o tym na swojej kartce, trzeba to zrobić nieco szybciej. Radzimy, aby skorzystać z tzw. koperty pogrzebowej. W ten sposób kartka szybciej dotrze do rodziny i znajomych. Możesz też powiadomić ich o ceremonii pogrzebowej za pomocą e-maila czy WhatsAppa, a o kartce pomyśleć później, kiedy już nie będzie pośpiechu. Po ceremonii pogrzebowej dobrze jest nadal myśleć o dziecku. Wysłanie kartki dopiero wtedy znowu zwraca na nie uwagę. Miło jest dostawać wtedy kartki i wiadomości.

[Tu znajdziesz różne przykłady](#)

Robienie książeczki wspomnień

Możesz poprosić osoby, które cię odwiedzają, o napisanie w książce czegoś dla was lub dla waszego dziecka. Tę książeczkę możesz również wystawić podczas pogrzebu, żeby goście mogli się do niej wpisać. Możesz tam wkleić zdjęcia z USG, otrzymane kartki i etykiety dołączone do kwiatów.

Wspominanie

Po pogrzebie wydaje się, że nie będzie już można tworzyć nowych wspomnień, ale również wtedy możesz nadal myśleć o swoim dziecku. Możesz na przykład mieć pudełko wspomnień, w którym będziesz trzymać rzeczy przypominające ci o dzieciątku. Albo pokazywać zdjęcia i wspominać razem z bliskimi.

