

Dni przed pogrzebem

Dni przed ostatnim pożegnaniem są nerwowe, zaskakujące, skomplikowane, wypełnione wydarzeniami i miłością. W skrócie – wszystko naraz. Być może chcesz dać bliskim szansę poznania dziecka, ale jednocześnie trzeba wszystko zorganizować. Chcesz odpocząć po porodzie, ale nie chciałabyś tylko leżeć w łóżku. Według prawa, między śmiercią a pogrzebem może minąć minimum 36 godzin, a maximum 6 dni roboczych. [Tutaj](#) można zobaczyć, w którym dniu najpóźniej musi odbyć się pogrzeb.

Poniżej przedstawiamy kilka rzeczy, o których warto pomyśleć i które pomogą wam przez to przejść. Ale najważniejsze jest aby słuchać własnych uczuć. Te dni można przeżyć tylko raz. Doceńcie je i wykorzystajcie na tworzenie wspomnień.

Wybór zakładu pogrzebowego

Możecie sami zdecydować, czy skorzystać z usług zakładu pogrzebowego. Wielu rodziców decyduje się na usługi wyspecjalizowanych zakładów. Śmierć nowonarodzonego dziecka wymaga innego podejścia niż śmierć osoby dorosłej. W Holandii istnieją wyspecjalizowane zakłady pogrzebowe, które zajmują się pogrzebami dzieci, a także dwie organizacje zajmujące się powitaniem i pożegnaniem dzieci, które zmarły w trakcie ciąży lub porodu. [Tutaj](#) można znaleźć te firmy.

Opieka poporodowa

Zostałaś matką wspaniałego dziecka, ale jesteś również kobietą po porodzie. Dlatego ważne jest, aby zapewnić sobie odpowiednią opiekę i zadbać o siebie w tym czasie. W trakcie połogu ważne są standardowe kontrole, opieka i pocieszenie. Pielęgniarka poporodowa może też pomóc w opiece nad rodzeństwem dziecka. Wyjaśnij swoją sytuację w instytucji opieki poporodowej („kraamzorg”), aby otrzymać pomoc pielęgniarki poporodowej.

Pielęgniarka może cię w najbliższych dniach wspierać duchowo, ale również opiekować się dzieckiem, jeśli zdecydowałaś się wziąć je do domu. Może ci opowiedzieć, jak wygląda dziecko po nocy, pomóc przy ubieraniu lub kąpeli, a także podczas przyjmowania odwiedzin.

Oprócz standardowych kontroli, może ci również udzielić porady na temat obrzęku piersi i prowadzić dziennik poporodowy. Instytucje opieki poporodowej często oferują osobny rodzaj dziennika poporodowego dla rodziców po utracie dziecka. Nie ma tam stron przeznaczonych na kontrole zdrowia dziecka, więc nie będziesz musiała patrzeć na puste kartki, jeśli w przyszłości będziesz chciała jeszcze raz przeczytać o przebiegu swojego połogu.

Kiedy dziecko rodzi się martwe, zostaje ci automatycznie przydzielone mniej godzin opieki niż otrzymują rodzice żyjących dzieci. Wynika to z tego, że dziecko wymaga mniejszej opieki, a ty nie potrzebujesz pomocy w dbaniu o nie lub karmieniu piersią.

“Moja pielęgniarka poporodowa wpisała w dzienniczek krótkie obserwacje z dni, kiedy Stef była wśród nas, pisane z jej perspektywy. Nadal bardzo lubię wracać do czytania tych zapisków”

*Geke, mama Ewy i Stef**

Może się zdarzyć, że nie będziesz chciała obecności nowej lub obcej osoby w domu. I w tym przypadku słuchanie swoich uczuć jest jak najbardziej w porządku. Tak czy inaczej, twoja położna odwiedzi cię kilkakrotnie w celach kontrolnych.

Zabrać do domu czy nie?

Oprócz pożegnania dziecka, jednocześnie jest to powitanie, dlatego wielu rodziców decyduje się na to, aby zabrać swoje dzieciątko do domu. W ten sposób macie szansę trochę lepiej je poznać. Możecie z nim przebywać, przytulać je, czytać mu lub śpiewać, możecie pokazać je innym i sami je pielęgnować (np. wykąpać, namaścić olejkami dla dzieci, ubrać).

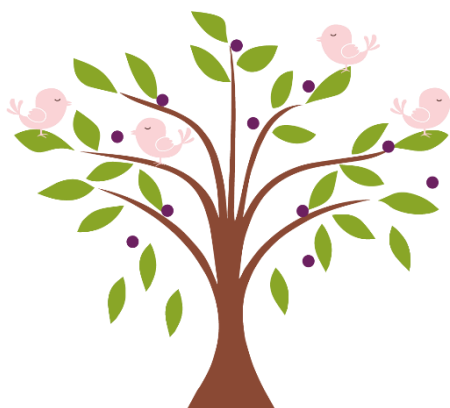
Jeśli zdecydujecie się zabrać dziecko do domu, możecie je przewieźć własnym autem. Można je trzymać na rękach lub na kolanach, w nosidełku lub koszyku dla dzieci. Można też poprosić, aby przewiózł je ktoś z zakładu pogrzebowego.

“Z początku bardzo stresujące było dla nas zabranie Amy do domu czy trzymanie jej na rękach, ale zrobiliśmy to i właśnie to nam pomogło. Dzięki temu miłość do dziecka jest w centrum uwagi właśnie wtedy, gdy jest ono z wami. Wspominanie tego wypełnionego miłością czasu pomogło nam przetrwać żałobę.

*Tessa i Joost, rodzice Amy**

Chłodzenie

W domu dziecko musi przebywać w chłodnych warunkach. Można je zapewnić za pomocą chłodzącego materacyka, który dostarczy zakład pogrzebowy. Można wtedy położyć dziecko do łóżeczka, ale również na komodę, do pudełeczka czy koszyczka. Jeśli nie chcecie używać chłodzącego materacyka, możecie skorzystać z elementów chłodzących. Trzeba je co kilka godzin wymieniać. Pracownik zakładu pogrzebowego będzie pilnował warunków w jakich przebywa dziecko i pomagał w razie potrzeby. Nie hamujcie się przed podnoszeniem, tuleniem i całowaniem waszego dzieciątka. Jednak ważne jest, aby regularnie wracało do swojego chłodnego miejsca.



Metoda wodna

Metoda wodna jest całkiem nowym sposobem. Dziecko rodzi się otoczone wodą płodową, więc takie warunki są dla niego najbardziej naturalne. Jest to szczególnie dobry sposób w przypadku bardzo małych dzieci, które umarły w pierwszym lub drugim trymestrze ciąży, żeby mieć je przy sobie w dniach przed pogrzebem. Dzieciątko, będąc w wodzie, nabiera ładnego, jasnego koloru i wygląda na rozluźnione. Wszystko o tej metodzie możesz przeczytać na stronie <http://www.watermethode.nl> (strona jest dostępna w języku niderlandzkim, angielskim i niemieckim).

[Tutaj](#) możesz zobaczyć galerię zdjęć. Wszystkie zdjęcia zostały tam dodane za zgodą rodziców. Nie wolno ich rozprowadzać bez naszej wyraźnej zgody.

Balsamowanie

Tanatopraksja jest sposobem na czasowe zakonserwowanie ciała. Wykonuje się ją za pomocą wstrzyknięcia do ciała specjalnego płynu. Wtedy chłodzenie jest niepotrzebne. W tej metodzie łagodnego balsamowania, płyn pozwala na zatrzymanie procesu rozkładu, dzięki czemu dziecko będzie wyglądało ładnie do czasu pogrzebu. Po upływie kilku dni płyn przestaje działać i wznowiają się naturalne procesy.

Niestety, tanatopraksja jest niemożliwa w przypadku zbyt wczesnie narodzonych dzieci (metoda wodna daje o wiele ładniejszy efekt), tych, które obumarły w łonie i tych, których skóra jest uszkodzona. Można poprosić tanatopraktyka o ocenienie możliwości.

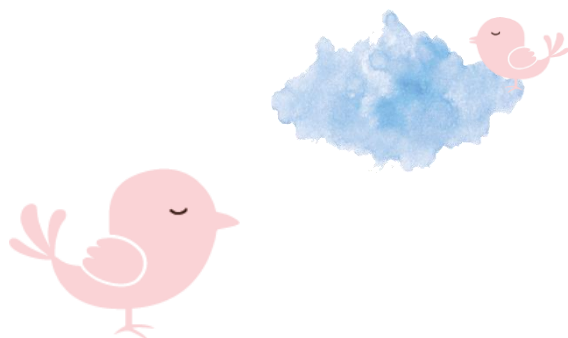
Pochówek czy kremacja?

Jedną z pierwszych decyzji, którą muszą podjąć rodzice, jest ta pomiędzy pochowaniem a kremacją dziecka. Przedstawiamy kilka wskazówek, które być może pomogą wam w tej decyzji.

Pochówek

Są różne rodzaje cmentarzy. Być może wybraliście już jakiś, który wam odpowiada. Większość cmentarzy ma osobną część, w której pochowane są noworodki i małe dzieci. Często jest ona kolorowo udekorowana. Na niektórych cmentarzach można samemu wybrać miejsce. Dobrze jest skorzystać z tej możliwości i wybrać miejsce, które będzie wam odpowiadać. Dajcie sobie czas na tę decyzję.

Podczas pogrzebu, możecie samodzielnie opuścić trumienkę do grobu. Na wielu cmentarzach tworzone są groby, do których jeden z rodziców może wejść, a drugi przekazać mu trumienkę.



Kremacja

Jeśli zdecydujecie się na kremację, dziecko zostanie spalone w trumience i zostanie po nim popiół, czyli prochy. Możecie je pogrzebać, rozsypać lub przechowywać w domu. Niektórzy rodzice chcą trzymać urnę w domu i przygotowują na nią specjalne miejsce, w którym można zapalić świeczkę.

Innym rozwiązaniem jest rozsypanie prochów w miejscu, które ma dla was duże znaczenie. Możecie przy tym zachować odrobinę prochów, żeby przetworzyć je w ozdobę.

Mozna też pogrzebać prochy. Większość cmentarzy ma specjalne miejsce na urny, ale nie wszystkie, dlatego lepiej o to dopytać na cmentarzu.

Jeśli w przyszłości macie plan wyjechać za granicę, może to być dobry powód, żeby wybrać kremację.

Według prawa, prochy można odebrać z krematorium po czterech tygodniach. W szczególnych przypadkach (np. wyjazdu za granicę) zakład pogrzebowy może wnieść do prokuratury wniosek o możliwość szybszego odebrania prochów dziecka.

Przy śmierci poniżej 24 tygodnia i jeśli nie ma zgody na kremację, czasem prochy dziecka można odebrać w dużo krótszym terminie.

Każde dziecko otrzymuje własny numer identyfikacyjny w formie ognioodpornego kamyczka. Ten kamyczek jest trzymany razem z prochami, aby nie było ryzyka pomylenia ich z innymi i żebyście byli pewni, że bierzecie do domu właściwe prochy.

Miejsce ceremonii pogrzebowej

Możecie wynająć salę przy cmentarzu lub krematorium i w niej zorganizować ceremonię pogrzebową, lub też zdecydować się na bardziej kameralne warunki. Wszystko zależy od ilości zaproszonych gości. Przy wielu cmentarzach i krematoriach znajdują się pokoje rodzinne, które są znacznie mniejsze i przytulniejsze niż duża sala. Można też zorganizować spotkanie u siebie w domu, albo też znaleźć ładne miejsce w okolicy (kościół, kawiarnia, namiot halowy, świetlica miejska, stołówka, dom pogrzebowy).

Deklaracja

Jeśli dziecko nie żyło poza ciałem matki, należy złożyć deklarację martwego urodzenia dziecka. Można to zrobić samemu, ale nie trzeba. Można poprosić o pomoc kogoś z rodziny lub znajomych, albo pracownika zakładu pogrzebowego. Do tego potrzebne jest zaświadczenie A i B od lekarza (A-verklaring i B-verklaring)

Jeśli dziecko zmarło krótko po porodzie, należy złożyć deklarację urodzenia i zgonu. Deklarację urodzenia może złożyć ktoś, kto był obecny przy porodzie. Deklarację zgonu może złożyć każdy, kto posiada odpowiedni formularz. Do tego potrzebne jest zaświadczenie A i B od lekarza. (A-verklaring i B-verklaring)

Ubezpieczenie pogrzebowe

U większości ubezpieczycieli pogrzebowych, dzieci po określonej ilości tygodni ciąży są darmowo ubezpieczone w polisie rodziców. To może być polisa zarówno matki jak i ojca. Rodzice muszą być jednak małżeństwem lub ojciec musi uznać dziecko za własne. Jeśli uznanie ojcostwa jeszcze nie miało miejsca, można to zrobić razem z deklaracją o zgonie. W przypadku martwego urodzenia lub śmierci dziecka niedługo po narodzinach, można zgłosić zgon do ubezpieczenia. Ubezpieczyciel poinformuje was o kwocie ubezpieczenia. Można też poprosić pracownika zakładu pogrzebowego o wykonanie telefonu w tej sprawie. Jeśli dziecko urodziło się żywe i nie umarło od razu, ważne jest aby wpisać je do polisy. Dziecko jest mianowicie jeszcze przez jakiś czas ubezpieczone polisą rodziców, ale u niektórych ubezpieczycieli trwa to tylko do 30 dni.

Trumienka lub koszyk

W dniach przed pogrzebem dziecko może leżeć w swoim łóżeczku, ale na pogrzeb lub kremację, trzeba wybrać koszyk, trumienkę albo całun. Wiele firm wykonuje trumienki dla dzieci, ale można też zrobić lub kupić coś samemu. Każde okrycie jest dobre, o ile nie widać w nim zarysu ciała. Można więc również owinąć dziecko chustą.

Zdjęcia

Ponieważ oprócz zdjęć USG nie macie żadnych zdjęć swojego dziecka, ważne jest, żeby o nie w miarę możliwości zadbać. Możecie je robić sami lub poprosić o pomoc swoich bliskich. Są również [fundacje](#), które nieodpłatnie wykonują profesjonalne zdjęcia.

Filmy

Ruchomy obraz często oddziałuje bardziej niż zdjęcia. Zachęcamy więc, aby oprócz zdjęć nagrywać też filmy. Można z nich później stworzyć filmik wspomnieniowy. Możecie to robić sami, za pomocą własnej kamery lub telefonu, albo też zlecić to profesjonalistom.

Kartka z zawiadomieniem o narodzinach i śmierci

Wielu rodziców decyduje się na zrobienie kartki z zawiadomieniem o narodzinach, a nie kartki żałobnej. Być może wybraliście już ładny wzór kartki z okazji narodzin. Można ją dopasować do sytuacji. Z pewnością chcielibyście zawiadomić o narodzinach dziecka, ale trzeba też niestety dodać informację o jego śmierci. Jeśli nie wybraliście jeszcze kartki, można poprosić zakład pogrzebowy o pomoc. Jeśli organizujecie ceremonię pogrzebową, wymaga to odrobinę pośpiechu. Zachęcamy do skorzystania z tzw. 'żałobnego zestawu wysyłkowego' ('rouwverzendset'), w którym znajdują się kartki i znaczki żałobne ([więcej informacji na www.postnl.nl](#)). W ten sposób kartki szybciej dotrą do rodziny i znajomych. Możecie 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. Wtedy możecie też rozważyć wysłanie kartek z podziękowaniami.

Odwiedziny

Wielu rodziców woli, aby było kameralnie. To zrozumiałe, nikt przecież nie zna waszego dziecka, a dziwacznie brzmi żeganie się z kimś, kogo się nie zna. Ale możecie zaprosić kogoś do zapoznania się z dzieckiem. Jeśli wasi bliscy zobaczą dzieciątko, a może nawet przez chwilę je potrzymają, łatwiej będzie im o tym później rozmawiać i lepiej będą rozumieć wasze odczucia. To stwarza również okazję do budowania (wspólnych) wspomnień.

Zrozumiałe jest, aby poinformować również tych, którzy nie przyjdą w odwiedziny, o tym, co się wydarzyło. W ten sposób unikniecie pytań (zadawanych z dobrymi intencjami) o to, jak się czujecie z dzieckiem. Można też poprosić bliskich o pomoc w tej kwestii.

Tworzenie wspomnień

Ponieważ nie macie wspólnych wspomnień, możecie wykorzystać te dni, aby je stworzyć. Marzyliście o wspólnej przyszłości z dzieckiem, ale te marzenia w jednej chwili się rozpadły. Ale nadal można nadrobić te rzeczy, które są wykonalne.

Jeśli chcecie poczytać dziecku, dobrze jest to uchwycić na nagraniu. Ruchomy obraz z dźwiękiem oddziałuje bardziej niż zdjęcia. Jeśli macie już dzieci, to oglądanie tych nagrań gdy będą trochę starsze będzie dla nich z pewnością bardzo wartościowe.

Organizowanie pogrzebu

Te kilka dni można wykorzystać, aby zorganizować dzień pogrzebu. Kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb? Zaplanujcie ten dzień nie za wcześnie, żeby został czas na tworzenie wspomnień i na odpoczynek dla matki po porodzie. Uwzględnijcie czas drzemek innych dzieci, czas posiłków i inne praktyczne sprawy. Jeśli ktoś będzie przyjeżdżał z daleka, pogrzeb wcześnie rano może nie być dobrym pomysłem. Warto też pomyśleć, kogo chcecie zaprosić na pożegnanie dziecka. Jak wiele osób? Tylko rodzinę, czy również znajomych? Kto będzie przemawiał, jaka będzie muzyka?

