

للذكرى

عندما يموت شخص ما، غالبًا ما نتذكر هذا الشخص. يجب فعل شيء ما للذكرى. من المهم القيام بذلك حتى لا تنتظر فقط إلى الحزن ولكن أيضًا إلى اللحظات الجميلة والمحبة التي مررت بها مع هذا الشخص. يبدو أن ذكرى طفل متوفى أمرًا معقدًا، لكن لا يجب أن يكون الأمر صعبًا. نقدم بعض النصائح حول الأشياء التي يسهل تحقيقها.

تصفح طفلك جيداً

ليس لديك سوى وقت قصير لتصفح طفلك بالكامل، لذا تأمل طفلك من جميع الجوانب. تسأل من يُشبهه واكتشف كل العجائب الرائعة.

أحمل طفلك و/أو السماح للآخرين بحمل طفلك، احتضانه وتقبيله

يمكنك حمل طفلك عدة مرات كل يوم. إذا تم تبريد طفلك، فمن الحكمة إعادته للتبريد بعد فترة. باستخدام طريقة الولادة في الماء، يمكنك حمل طفلك واحتضانه أثناء إغتساله. غالبًا ما يحب الأشخاص من حولك حمل طفلك. معظمهم يجدونها مخيفة ولكنها أيضًا تجربة لطيفة. إمنح الناس الفرصة للتعرف على طفلك. إذا كنت ترغب في تقبيل طفلك ولكنك تجد هذا مخيفًا بعض الشيء، يمكنك تقبيل يده أو قدمه أو جزء من ملابسه.

إسمح أيضًا لأي أشقاء أكبر سنًا باحتضان الطفل، تدليله وحمله إذا كانوا راغبين في ذلك.

لا تنس التقاط صور وفيديوهات جميلة لهذه اللحظة.

تسمية طفلك

سُسهل تسمية طفلك التحدث عنه/عنها الآن ولاحقًا ويصبح إنتماء الطفل لهذا الأسم سهل وسريع. ربما تكون قد اخترت بالفعل اسمًا لطفلك وترغب في إعطائه لطفلك أيضًا. إذا لم تكن قد اخترت اسمًا من قبل وتحتاج الآن إلى ابتكار اسم، فقد يكون الأمر صعبًا. يمكنك أيضًا إعطاء طفلك اسمًا جميلًا (رمزيًا) لم تكن لتختاره لو كان طفلك على قيد الحياة.

"إعطني إسم وسأكون موجود"



ألبسي طفلك أو لفه بقطعة قماش جميلة

انتظري اللحظة التي يكون فيها طفلك دافئاً معك لأطول فترة ممكنة. بمجرد أن يبرد طفلك، لن تعود تلك اللحظة أبداً. ثم يمكنك أن تلبس طفلك إذا سمحت حالة الجلد بذلك. إذا كان الجلد تالفاً، رطباً أو لزجاً، فلا تفعل ذلك. يمكنك لاحقاً وضع طفلك على ظهر حصيرة من الألياف الزجاجية بحيث يلامس جلده الجانب البلاستيكي. ثم يمكنك لفه بقطعة قماش لطيفة. إذا فقد طفلك بعض الرطوبة، فستظل الرطوبة على الحصيرة ويمكنك تنظيفها عدة مرات في اليوم بمنديل أو لفة مطبخ. إذا اخترتي طريقة الولادة في الماء، يمكنك تحميم طفلك بماء فاتر وزيت استحمام أو صابون ذي رائحة لطيفة في يوم الوداع. ثم يمكنك فرك طفلك بزيت الأطفال والباسه أو لفه بقطعة قماش. لا تنس التقاط صور وفيديوهات جميلة لهذه اللحظة.

اقرأ لطفلك

قراءة كتاباً معاً؛ ينبغي أنك كنت تتطلع إلى هذه اللحظة، لكن هذا لا يزال ممكناً. ربما قد تكون تلقيت بالفعل كتباً جميلة تود قراءتها بصوت عالٍ. تمت كتابة كتاب "إلى اللقاء يا حبيبي" من تأليف أنيا دالهورزين خصيصاً لقراءته لطفلك المتوفى. لا تنس التقاط صور وفيديوهات جميلة لهذه اللحظة.

اصطحب طفلك إلى فراشك

هذا ما كان ينبغي أن يحدث. تستيقظ في الصباح وتضع طفلك في السرير معك أولاً. لا يزال بإمكانك فعل ذلك إذا أردت. لذا في هدوء الصباح أو المساء، يمكنك اصطحاب طفلك بينكما لاحتضانه والتأمل فيه جيداً. لا تنس التقاط صور وفيديوهات جميلة لهذه اللحظة.

تحميم طفلك

يمكنك تحميم طفلك أو الاستحمام معه في حالة عدم تضرر بشرته. إذا كانت بشرة طفلك حساسة وتريد تحميمه، فاختر القيام بذلك في الليلة الأخيرة أو في يوم الجنازة. يمكنك بعد ذلك فرك طفلك بزيت الأطفال والباسه. إذا اخترت طريقة الولادة في الماء، يمكنك أيضاً تحميم طفلك. في يوم الوداع، يمكنك ملء إناء بالماء الفاتر وزيت الاستحمام أو الصابون ذي رائحة الجميلة. ثم يمكنك فرك طفلك بزيت الأطفال والباسه أو لفه بقطعة قماش.

بعض الأغاني

قم بغناء أغنية لطفلك وقم بتصوير هذه اللحظة. يمكن العثور [هنا](#) على أغنية خاصة للترحيب والوداع.

قم بإنشاء بصمات يد/قدم/أصابع بالحبر

في العديد من المستشفيات يقومون بعمل بصمات أقدام وأيدي بالحبر. إذا لم يتم القيام بذلك بعد، يمكنك أيضاً صنعها بنفسك أو إستشارة مدير الجنازات (أو ممرضة الأمومة للمساعدة في ذلك).

بصمات اليد/القدم بالطين/البرونز/ثلاثي الأبعاد

لا تزال الطباعة ثلاثية الأبعاد متاحة. هناك العديد من الشركات التي تقوم بعمل مطبوعات ثلاثية الأبعاد. يتم صنع قالب من الجينات من يد طفلك أو قدمه. إذا كانت بشرة طفلك حساسة للغاية، فلا يُنصح بذلك. يمكنك جعلها مصبوبة بمواد مختلفة مثل الجص أو البرونز. يمكنك أيضاً إجراء مسح ثلاثي الأبعاد. يمكن إجراء طباعة ثلاثية الأبعاد لاحقاً من هذا المسح. لا يتلامس المسح مع الطفل، لذا فهو مناسب أيضاً للأطفال ذوي البشرة الحساسة.

قص خصلة من الشعر

يمكنك تخزين هذه الشعيرات في كيس أو صندوق جميل أو يمكنك تزيينها في قطعة من المجوهرات

التقاط الصور ومقاطع الفيديو

التقط صوراً ومقاطع فيديو لكل ما تفعله. من الأفضل أن يكون لديك ١٠٠٠ صورة متأملاً في طفلك حتى لا تفقد شيئاً ما لاحقاً. هذه الطريقة تساعدك في البداية على إدراك ما حدث بالضبط وتساعد بينك على فهمك بشكل أفضل. كل من حولك سوف يدرك أيضاً بشكل أفضل من خلال رؤية الصور ومقاطع الفيديو أن طفلك كان موجوداً بالفعل وسيظل متواجداً إلى الأبد. هذا يساعد الأطفال التلذذ بذكرياتهم وهم أحياء وهذه الذكريات سوف تتلاشى في النهاية مع تقدمهم في السن. ويساعد الأطفال الذين يولدون بعد ذلك على تكوين صورة جيدة للأخ أو الأخت الذي يتحدثون عنه كثيراً ولكنهم لم يروه من قبل.

المشي مع طفلك (في منزلك، غرفة الطفل، الحديقة أو المنطقة)

قد يبدو هذا غريب بعض الشيء - وسيبدو بالطبع مختلفاً تماماً عن جولات المشي التي كنت تفكر فيها - ولكن قد يكون من الجيد أن تمشي مع طفلك في المنزل ليعرف مكان إقامتك أو التجول خارج البيت لفترة من الوقت لإستكشاف الطبيعة. إذا تجاوزت منزلك أو حديقته، ضع في اعتبارك أنه يمكنك مقابلة أشخاص وأنه يمكن أن يتفاجوا عندما يسمعون ويرون أن طفلك لم يعد على قيد الحياة. يمكنك أن تطلب من شخص ما أن يأتي معك لإبقاء الناس على مسافة. يمكنك وضع طفلك في حمالة بدلاً من عربة الأطفال بحيث لا يمكن ملاحظته.

عمل/اختيار بطاقة ولادة وحداد

قد ترغب في إرسال إعلان الميلاد الذي حددته. هذا ممكن في كثير من الأحيان مع بعض التعديلات. يمكنك أيضاً استخدام صورة جميلة، بصمات اليد والأقدام أو قصيدة لطيفة.

إذا كنت تقيم صلاة وداع وتريد ذكر ذلك في التذكرة، فيجب عليك بالتسرع. ننصحك باستخدام ما يسمى بـ "مظروف الحداد" في هذه الحالة. بهذه الطريقة يحصل الأصدقاء والعائلة على البطاقات بشكل أسرع. ولكن ما يمكنك فعله أيضاً هو دعوة الأشخاص رقمياً لخدمة الوداع وبعد ذلك، عندما لا يكون هناك المزيد من الضغط، فكر بهدوء في (Whatsapp عبر البريد الإلكتروني أو) البطاقة. من الجيد أيضاً أن تكون قادراً على قضاء بعض الوقت مع طفلك مرة أخرى بعد خدمة الوداع. تجذب البطاقة أيضاً انتباهاً جديداً ومن الجيد والمفيد تلقي العديد من البطاقات (أو الرسائل) مرة أخرى بعد الوداع.

[هنا ستجد العديد من الأمثلة](#)

اصنع كتيب للذكرى

يمكنك أن تطلب من الأشخاص الذين يأتون للزيارة أن يكتبوا شيئاً ما لك أو لطفلك في كتيب ذكريات جميل. يمكنك أيضاً ترك هذا الكتيب في الجنازة حتى يتمكن الضيوف الكتابة فيه. يمكنك أيضاً لصق صور الموجات فوق الصوتية فيه، البطاقات التي تلقيتها أو البطاقات المتواجدة بالزهور.

استمر في التذكر

عندما تنتهي الجنازة، يبدو أنه لم يعد هناك المزيد من الذكريات الجديدة، ولكن حتى ذلك الحين لا يزال بإمكانك أن تقضي وقت مع طفلك. على سبيل المثال، بأخذ صندوق الذكريات والإمساك بالأشياء التي تقربك من طفلك والنظر إليها أو من خلال مشاركة الصور والذكريات مع الأشخاص من حولك.

