Створення спогадів

Коли хтось помирає, часто згадують спогади. Зараз усі спогади ще потрібно створити. Важливо зробити це, щоб ви згадували не лише про смуток, але й про прекрасні та сповнені любові моменти, які ви мали разом.

Можливо, це звучить складно - створювати спогади з померлою дитиною, але це не обов'язково має бути важко. Ми наводимо нижче кілька порад щодо речей, які легко реалізувати.

Роздивитися свого малюка уважно

У вас є лише короткий час, щоб повністю насолодитися своєю дитиною, тож милуйтеся нею з усіх боків. Обговоріть, на кого він/вона схожий(а) і відкрийте для себе всі красиві чудеса.

Тримати свою дитину і/або дозволяти іншим тримати, обіймати та цілувати.

Ви можете тримати свою дитину кілька разів на день. Якщо вашу дитину охолоджують за допомогою охолодження, розумно через деякий час повернути її назад на охолодження. При водному методі ви можете використовувати моменти зміни пелюшок, щоб потримати свою дитину і обійняти її. Люди у вашому оточенні також часто хочуть тримати вашу дитину. Більшість вважає це страшним, але й приємним. Дайте людям можливість познайомитися з вашою дитиною. Якщо ви хочете поцілувати свою дитину, але вам трохи страшно це робити, можна вибрати поцілунок у ручку або ніжку чи в шматочок тканини одягу або хусточку.

Дозвольте також можливим старшим братикам або сестричкам, якщо вони цього хочуть і готові до цього, гладити, обіймати та тримати малюка.

Не забудьте зробити гарні фото та відео з цього.

Дати ім'я вашій дитині

Якщо ви даєте своєму малюкові ім'я, вам буде набагато легше говорити про нього/неї зараз і пізніше. Він/вона одразу стає частиною вашої родини. Можливо, ви вже вибрали ім'я для свого малюка і хочете дати його йому також. Якщо ви ще не вибрали ім'я та тепер повинні придумати його, це може бути складно. Ви можете дати своєму малюкові гарне (символічне) ім’я, яке б не обрали якби ваш дитина жила.

«Назви моє ім'я, і я існую»

Одягнути свого малюка або загорнути в красиву тканину.

Тримайте момент, коли ваша дитина тепла шкіра до шкіри лежить біля вас, якомога довше. Якщо ваша дитина охолоне, цей момент ніколи не повернеться.

Потім можна одягнути свою дитину, якщо стан шкіри це дозволяє. Якщо шкіра пошкоджена, волога або липка, не робіть цього. Ви можете покласти свою дитину на зворотний бік целюлозного мату так, щоб пластикова сторона торкалася шкіри. Потім ви можете загорнути його/її у гарну тканину.

Якщо ваша дитина втратить трохи вологи, це залишиться на пластику целюлозного матраца, і ви можете кілька разів на день промокнути це серветкою або кухонним рушником.

Якщо ви обираєте метод води, ви можете в день прощання покласти свою дитину у ванну з теплою водою та приємно пахнучою олією для ванни або милом. Потім можна намастити дитину дитячою олією і одягнути або загорнути в пелюшку.

Не забудьте зробити гарні фото та відео з цього.

Читати вголос вашій дитині

Разом читати книжечку – ти, напевно, так цього чекав. Проте це все ще можливо. Можливо, ти вже отримав гарні книжечки, які хочеш прочитати вголос. Книжечка “Dag liefje” від Anja Dalhuisen спеціально написана для читання твоїй померлій дитині.

Не забудьте зробити гарні фото та відео з цього.

Брати дитину до себе в ліжко

Так мало б бути. Ти прокидаєшся вранці і спочатку береш свою дитину до себе в ліжко. Якщо тобі це подобається, це все ще можливо. Так у тиші ранку чи вечора ти можеш взяти свою дитину між вами для обіймів і додатково добре нею/ним милуватися.

Не забудьте зробити гарні фото та відео з цього.

Купати вашу дитину в ванні

Ви можете купати свою дитину у ванні або приймати душ з ним/нею, якщо шкіра вашої дитини не пошкоджена. Якщо ваша дитина має вразливу шкіру, і ви хочете його/її купати у ванні, виберіть для цього останній вечір або день похорону. Ви можете потім намастити вашу дитину олією для немовлят та одягнути.

Якщо ви обрали метод з водою, ви також можете купати свою дитину. У день прощання можна наповнити ванну теплою водою і додати приємно пахнучу олію для ванни або мило. Потім можна намастити дитину дитячою олією та одягнути або загорнути в пелюшку.

Співати пісні

Заспівайте пісню для вашої дитини та зніміть це на відео. Спеціальну вітальну та прощальну пісню ви знайдете тут.

Зробити відбитки рук/ніг/пальців за допомогою чорнила.

У багатьох лікарнях роблять відбитки рук і ніг за допомогою чорнила. Якщо це ще не зроблено, ви можете зробити їх самостійно або запитати, чи може (спеціалізований) організатор поховань або післяпологова доглядальниця допомогти з цим.

Робити відбитки рук/ніг з глини/бронзи/3D

3D-друк ще реальніший. Є різні підприємства, які роблять 3D-друки. Тоді виготовляється форма з альгінату руки або ноги вашої дитини. Якщо шкіра вашої дитини дуже чутлива, це не рекомендується. Ви можете відлити їх у різних матеріалах, таких як гіпс або бронза. Також можна зробити 3D-сканування. З цього сканування пізніше може бути зроблений 3D-принтинг. Сканер не контактує з дитиною, тому це також підходить для дітей із чутливою шкірою.

Відрізати пасмо волосся

Ці волоски можна зберігати в красивому мішечку або коробочці, або ти можеш їх переробити на прикрасу.

Робити фото та відео

Робіть фотографії та відео всього, що ви робите. Краще мати 1.000 зображень, на які ви ніколи більше не подивитесь, ніж пізніше щось пропустити. Це допомагає вам спочатку усвідомити, що саме сталося. Це допомагає вашому оточенню краще вас зрозуміти. Також вони завдяки перегляду фотографій і відео краще усвідомлять, що ваша дитина дійсно була тут і тому завжди буде присутня у ваших серцях. Це допомагає дітям, які вже є в сім'ї підтримувати свої спогади живими. Адже ці спогади з часом можуть згаснути коли вони стануть старшими . І це допоможе дітям ,які народяться пізніше сформувати чітке уявлення про братика чи сестричку ,про яких багато говорять але яких вони ніколи не бачили .

Прогулянка з вашою дитиною (по вашому дому, дитячій кімнаті, саду або околиці)

Це може здатися трохи дивним і - це, звичайно, виглядатиме зовсім інакше ніж прогулянки, які ви собі уявляли - але може бути гарно пройтися з вашою дитиною по дому, щоб показати де ви живете або вийти на вулицю щоб познайомити його/її з природою. Якщо ви виходите за межі свого будинку чи саду, врахуйте що можете зустріти людей і вони можуть налякатися коли почують та побачать що ваша дитина більше не жива. Ви могли б попросити когось піти разом із вами щоб тримати людей на відстані. Ви могли б замість коляски носити вашу дитину у слінгу так вона буде менш помітна.

Зробити/вибрати листівку на народження-смерть

Листівку для новонародженого, яку ти вибрав, можливо, захочеш надіслати саме так. Часто це добре можливо з деякими змінами. Ти можеш також використати гарну фотографію, відбитки рук і ніг або гарний віршик.

Якщо ви проводите прощальну службу і хочете згадати це на картці, то потрібна певна поспішність. Ми радимо вам у цьому випадку використовувати так званий «жалобний конверт». Таким чином, листівки швидше дійдуть до друзів та родини. Але те, що ви також можете зробити – це запросити людей цифровим способом (через e-mail або WhatsApp) на прощальну службу і пізніше, коли вже немає тиску часу, спокійно подумати над карткою.

Після прощальної служби також приємно знову займатися своєю дитиною. Листівка також привертає нову увагу, і після прощання приємно та корисно отримувати багато листівок (або повідомлень).

Тут ти знайдеш різні приклади

Створити пам'ятну книжечку

Ви можете попросити людей, які приходять у гості, написати щось для вас або для вашої дитини в красивій книзі спогадів. Цю книгу можна також покласти на похороні, щоб гості могли там продовжувати писати. Ви також можете вклеїти туди ехофото, листівки, які ви отримали, або картки, що були прикріплені до квітів.

Залишатися пам'ятати

Коли похорон позаду, здається, що нові спогади більше не можуть з'явитися, але навіть тоді ти можеш займатися своєю дитиною. Наприклад, взяти коробку зі спогадами та тримати речі й дивитися на них, які наближають тебе до твоєї дитини. Або поділитися фото та спогадами з людьми навколо тебе.