

Jak rozmawiać z dziećmi o poronieniu?



Jak rozmawiać z dziećmi o poronieniu?

W niniejszej ulotce zawarliśmy porady, które mogą pomóc Ci przeprowadzić starsze dzieci przez sytuację poronienia w rodzinie.

W tej ulotce nazywamy „poronieniem” różne medyczne jednostki, których konsekwencją jest utrata ciąży – w tym również ciążę ektopową czy zaśniad groniasty. Najczęściej używamy liczby mnogiej - „dzieci”, chociaż zdajemy sobie sprawę, że możecie mieć jedno dziecko lub nie mieć ich wcale. Używamy także sformułowań „Twoje dzieci”, „Twoja ciąża” i „Twoje poronienie”, chociaż mogą one być nieadekwatne do sytuacji. Liczymy na Twoje zrozumienie.

Spisaliśmy je głównie z myślą o rodzicach, mamy jednak nadzieję, że będzie ona pomocna również krewnym, przyjaciółom i osobom pracującym z dziećmi.

Każdy z nas inaczej przeżywa sytuację poronienia, niezależnie od tego, czy dotyczy ona nas bezpośrednio, czy dotyka kogoś z naszych bliskich. Nasza reakcja może zależeć od różnic indywidualnych, może być też uwarunkowane zwyczajami wyniesionymi z rodziny, społeczeństwa lub kultury, w której wyrosliśmy.

Być może jesteś osobą, która okazuje swoje uczucia na zewnątrz, a może wolisz zachować je dla siebie. Możesz chcieć i potrzebować rozmów o tym, co się stało, tak samo jak masz prawo tego unikać. Możesz również czuć, że bardzo trudno jest znaleźć odpowiednie słowa, bez względu na to, z kim rozmawiasz, oraz że rozmowa jest dodatkowym obciążeniem w tym i tak trudnym dla Ciebie momencie.

Dzieci różnią się między sobą. Bez względu na wiek czy etap rozwoju, niektóre są bardziej dociekliwe i zadają więcej pytań niż inne. Część z nich szczególnie intensywnie przeżywa uczucia i nastroje rodziców czy opiekunów.

„Moje niedawne poronienie było samo w sobie bardzo trudnym

doświadczeniem, ale jeszcze trudniejsze było dla mnie odpowiedzenie mojemu synkowi na pytanie: Dlaczego mamusia płacze?”.

„Czy powinnam cokolwiek powiedzieć? Co mogę mu powiedzieć? On ma dopiero trzy lata, ale czuje, że coś jest nie w porządku”.

Czy powinnam mówić cokolwiek dzieciom?

Możesz odnieść wrażenie, że dzieci są za małe, aby opowiadać im o poronieniu, i że mogą nie zrozumieć tego, o czym im mówisz. Być może jeszcze nie wiedziały, że ich mama jest w ciąży, więc czujesz, że nie ma potrzeby opowiadać im o stracie. Być może chcesz je też ochronić przed jakimkolwiek smutkiem czy zmartwieniem.

Jednak z reguły trudno jest wszystko ukryć przed dziećmi. Nawet jeśli nie powiedziałaś im, że byłaś w ciąży, dzieci mogą czuć, że coś jest nie w porządku i reagować na to. Możesz być smutna i przygnębiona lub przez parę dni przebywać w szpitalu, a to zwykle zaburza normalny rytm dnia dzieci.

„On wiedział, że coś było nie tak, mimo że w jego obecności w ogóle nie rozmawialiśmy na ten temat.

Przez kilka dni był marudny w żłobku. Niczego mu nie powiedzieliśmy, po części z uwagi na jego zachowanie, ale głównie dlatego że czuliśmy, że nie ma takiej potrzeby”.

„Nie chciałam obciążać mojej córki. Poroniłam w nocy, kiedy ona spała, a konsultacje w szpitalu miałam w czasie jej pobytu w żłobku. Córeczka często widziała, jak płaczę po poronieniu. Pewnie było to dla niej niepokojące, ale jak miałam wytłumaczyć, czym jest poronienie, dwulatce?”

Kiedy zdecydujesz się powiedzieć dzieciom...

Jeżeli Twoje dzieci wiedziały o ciąży, prawdopodobnie będzie trzeba powiedzieć im o poronieniu.

Jeśli dzieci nie wiedziały o ciąży, mogły wyczuć, że coś jest nie tak. Mogły być przy Tobie podczas poronienia i widzieć Cię w bólu i krwawiącą. Mogą bać się, że jesteś bardzo chora, i potrzebować wyjaśnienia, że nic nie zagraża Twojemu życiu.

Być może będziesz musiała rozwiać obawy dziecka, tłumacząc, że poronienie nie jest niczyją winą. Dzieci mogą myśleć, że w jakiś sposób są winne poronieniu, szczególnie jeżeli nie były zadowolone, kiedy pojawiła się perspektywa przyjścia na świat rodzeństwa.

Dzieci nie potrzebują bezwzględnej ochrony przed wydarzeniami budzącymi silne emocje.

Rozmowa z nimi o tym, co się stało, może być lekcją radzenia sobie w życiu z trudnymi sytuacjami. Wielu rodziców opowiada, że ich dzieci okazały się troskliwe i wspierające.

Jeżeli pracujesz w bliskim kontakcie z dziećmi, możesz powiedzieć im o tym, co się stało, zwłaszcza jeżeli wiedziały, że jesteś w ciąży, lub zastanawiały się, dlaczego nie ma Cię w pracy.

„Nie powiedzieliśmy mu, że ta sytuacja zagrażała mojemu życiu, ale że dzisiaj zmarł i mama musi mieć operację, żeby wyzdrowieć”.

„Dzieci w mojej klasie, sześć- i siedmiolatki, były życzliwe i miłe. Powiedziały im o poronieniu, a ich troskliwa i pełna zrozumienia reakcja, a także późniejsze sygnały od kilku matek, utwierdziły mnie w przekonaniu, że była to słuszna decyzja”.

Dlaczego to jest takie trudne?

Uważasz, że powinnaś porozmawiać ze swoimi dziećmi o poronieniu. Jednak pogodzenie Twoich potrzeb z potrzebami dzieci może okazać się trudne.

Jeśli zdecydujesz się porozmawiać z dziećmi o poronieniu, ich reakcje mogą znacząco różnić się od tych, jakich byś oczekiwała.

Poronienie jest często bardzo stresującym wydarzeniem, dlatego możesz się bać, że dzieci zobaczą Cię przygnębioną czy przestraszoną. Możesz być zaniepokojona, czy poradzisz sobie z wytłumaczeniem im tego, co się stało.

Reakcje dzieci mogą bardzo różnić się od Twoich reakcji. Dzieci mogą na przykład błyskawicznie przejść od smutku do wesołej zabawy. Może być Ci trudno to zrozumieć. Dzieci mogą także oczekiwać jasnych i praktycznych wyjaśnień, a takich nie zawsze da się udzielić.

„Bardzo trudno jest znaleźć właściwe słowa i wytłumaczenie w momencie, kiedy sama jesteś rozbita”.

„Bardzo ciężko było wyważyć, co i jak powiedzieć dzieciom. Byłam taka rozbita, że nie umiałam znaleźć w sobie dość siły, żeby starać się wyglądać przed nimi w miarę normalnie”.

Po czym poznam, że dzieci rozumiały, o czym mówię?

Rozmowa z dziećmi o poronieniu oznacza rozmowę o śmierci. Małym

dzieciom często trudno jest zrozumieć, czym jest śmierć.

- ▣ Bardzo małe dzieci prawdopodobnie będą współodczuwać część emocji z dorosłymi, którzy są obok nich, ale raczej nie zrozumieją w pełni tego, co się wydarzyło.
- ▣ Wiele dzieci poniżej 5 roku życia ma pewne wyobrażenie na temat śmierci, na przykład poprzez doświadczenie straty dziadków czy domowego zwierzątka.
- ▣ W wieku około 8-9 lat większość dzieci w pełni rozumie skutki śmierci – jej ostateczność i nieodwracalność.
- ▣ Nastolatki myślą o śmierci podobnie jak dorośli.

Im dzieci są starsze, tym częściej zastanawiają się nad kwestią śmierci: nad tym, jak zmarli wyglądają, gdzie się znajdują, co mogą robić, dlaczego ludzie w ogóle umierają i czym właściwie



jest śmierć. Mogą zadawać pytania, próbując w ten sposób odnaleźć sens tego, co się stało, np.: Dokąd dzidzius poszedł? Kiedy wróci?

Co powinnam powiedzieć?

Wolontariusze Stowarzyszenia „Miscarriage” (rodzice, którzy doświadczyli poronienia) opowiedzieli nam, w jaki sposób wytłumaczyli swoim dzieciom utratę ciąży. Poniżej zamieszczamy kilka przykładów:

„Powiedziałam, że z dzidziusem coś było nie w porządku i przez to nie mógł rosnąć i umarł. Córeczka nie wydawała się zbyt smutna, ale chciała rozmawiać o śmierci dzidziusia i czasem wraca do tego tematu” (Wiek dziecka: 3 lata)

„Powiedzieliśmy mu, że dzidzius nie był dość silny, żeby urosnąć i wyjść z brzucha Mamy, tak jak on to zrobił”. (Wiek dziecka: 4 lata)

„Wytłumaczyliśmy jej, że czasem bez żadnego powodu i bez niczyjej winy dzidzius w brzuchu może umrzeć”.

„Powiedzieliśmy, że to jest jak sadzenie nasionek – tylko niektóre wyrosną na zdrowe rośliny”.

„Powiedziałam jej, że czasem takie rzeczy zdarzają się bez żadnej konkretnej przyczyny”.

„Powiedziałam jej też, że dla Mamy to jest bardzo trudne zadanie zatrzymać dzidziusia w brzuszku i że jestem niesamowicie szczęśliwa, że ją mam

i że jest moją matką, bardzo wyjątkową dziewczynką” (Wiek dziecka: 3,5 roku)

Jeżeli jesteś osobą wierzącą, wiara może Ci pomóc wytłumaczyć sytuację dzieciom. Również osoby niepraktykujące czasem używają wyjaśnień zaczerpniętych z obszaru duchowości, na przykład mówią, że „dzidzius poszedł do nieba”.

Najlepiej być uczciwym w tym, co się mówi, używać prostego języka i starać się udzielać krótkich, jasnych wyjaśnień.

Uwaga: Jeśli w rozmowie z małymi dziećmi użyjesz takich sformułowań, jak: „dzidzius zgubił się po drodze do nas” czy „dzidzius zasnął na zawsze”, dzieci mogą zacząć się bać, że same mogą się zgubić lub nie będą chciały zasypiać.

Jak zareagują dzieci?

W sytuacji poronienia w rodzinie każdy jej członek reaguje inaczej, dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Wasze dzieci mogą potraktować to jako coś zwyczajnego, tak jakby nic nietypowego się nie stało, ale mogą również być dość przygnębione.

Czasem możesz też zauważyć, że dzieci nie są smutne z powodu ich straty, ale bardziej ze względu na Twoje zmartwienie.

Zmiana w codziennym rytmie życia rodzinnego lub na sytuacja rozłąki z mamą również może wywołać reakcję u dzieci. W przypadku maluchów jedną z naturalnych reakcji są „niegrzeczne zachowania” – napady złości, problemy ze snem, uwieszanie się na rodzicu. Może być Ci bardzo trudno poradzić

sobie z tego rodzaju sytuacjami, zwłaszcza kiedy sama masz obniżony nastrój.

Starsze dzieci (podobnie jak dorośli) mogą mieć problem z nadaniem sensu poronieniu i będą zadawać wiele pytań. Być może okaże się, że zadają te same pytania, które są ważne dla Ciebie. Dlaczego brat lub siostra umarli? Co mogło to spowodować? Czy to się może powtórzyć?

Jeżeli Twoje dzieci obawiają się kolejnego poronienia, możesz zacząć się zastanawiać, czy powinnaś powiedzieć im, kiedy znów zajdziesz w ciążę. Możesz nawet zdecydować, żeby przez pierwsze kilka miesięcy nic im nie mówić - po to, by je chronić.

Z drugiej strony, dzieci mogą szybko zauważyć, że ich mama pełna obaw o kolejną ciążę. Próba utrzymania tego w sekrecie może je jeszcze bardziej przestraszyć. W takiej sytuacji po raz kolejny będzie trudno odnaleźć równowagę pomiędzy Twoimi potrzebami a potrzebami Twoich dzieci.

„Nie było też (nie z ich strony), ale byli bardzo smutni i skupili się na mnie. Myślę, że odczuli to bardziej jako moją stratę niż ich”.

„Powiedziałam moim dzieciom (wiek: 5 i 6 lat), a one bardzo się zasmuciły. Moja córka wciąż pyta mnie, kiedy będę miała dzidziusia. Powiedziałam jej, że on nie żyje, a ona na to odpowiedziała: Nie chciałam żeby on umarł, Mamusiu”.

Co jeszcze może pomóc?

Czasem pomocne mogą okazać się książki terapeutyczne, czytane dzieciom na głos lub podsunięte do samodzielnego przeczytania. Mogą one zawierać pomocne pytania naprowadzające i wskazówki dotyczące możliwych odpowiedzi.

Pisanie

Możesz spróbować sama napisać książkę, opowiadanie czy wiersz o tym, co się stało, a dzieci mogą Ci w tym pomóc.

Rysowanie

Niektórym dzieciom łatwiej jest pokazać, co czują, za pomocą rysunku. Mogą narysować obrazek dla dzidziusia lub dla Ciebie. Dzięki temu może być im łatwiej wyrazić swoje uczucia lub myśli na temat tego, co czuje ich mama.

Zebranie namacalnych śladów po stracie

Zarówno Ty, jak i Twoje dzieci możecie poczuć się lepiej, kiedy upamiętnicie zmarłe dziecko/utratę ciąży w jakiś szczególny sposób, na przykład:

- 📌 nadając dziecku imię – to może ułatwić mówienie o nim,
- 📌 tworząc album z pamiątkami lub pudełko z pamiątkami, do którego schowacie wszystko, co wiązało się z ciążą, oraz jakiś rysunek albo małą zabawkę, które dzieci zrobią lub wybiorą,
- 📌 sadząc drzewo lub krzew w ogrodzie, doniczce czy też innym wybranym przez Was miejscu,

- 📌 puszczając balon z helem, żeby symbolicznie pożegnać się z dzieckiem.

Jeżeli poronienie nastąpiło w późnym tygodniu, płód może być widoczny, a dzieci mogą wykazywać naturalne zainteresowanie jego wyglądem. Jeżeli zorganizujecie pogrzeb, dzieci mogą wziąć w nim udział. Pozostanie też grób, jako miejsce które można odwiedzić. Takie sytuacje są dla dzieci okazją do zadawania pytań i rozmowy.

„Mój czteroipółletni syn zawsze towarzyszy nam, kiedy odwiedzamy grób jego starszego brata, którego straciliśmy w 23. tygodniu ciąży. Synek wie, że jego brat zmarł w moim brzuchu, ale nie jestem pewna, czy to naprawdę rozumie”.

„Powiedzieliśmy naszej trzylatce, że dziecko umarło, żeby być błyszczącą gwiazdką, którą możemy zawsze zobaczyć i o której możemy porozmawiać, ilekroć tego potrzebujemy. Córeczka regularnie patrzy wieczorem w niebo i rozmawia z gwiazdami”.

„Moja córeczka na wieść o poronieniu narysowała i namalowała wiele pięknych obrazków – żeby pomóc Mamusi przestać płakać”.

Jak rozmawiać z dziećmi – podsumowanie

Nie ma jednej prostej odpowiedzi na pytanie, co powiedzieć lub zrobić z dziećmi, kiedy mama poroni. Zwykle potrzeba zastanowić się, co jest

właściwe dla Ciebie i Twoich dzieci. Mamy nadzieję, że ta ulotka wskazała Ci kierunek odpowiedzi i przygotowała na ewentualne reakcje Twoich dzieci.

Możemy z dużym prawdopodobieństwem założyć, że pomoże Ci, jeżeli:

- 📌 pomyślisz o każdym dziecku z osobna – o tym, w jakim jest wieku, jak reaguje na zadawane pytania, czy je rozumie,
- 📌 użyjesz prostego języka i krótkich, konkretnych wyjaśnień,
- 📌 odpowiesz konkretnie na pytania dzieci i postarasz się odkryć ich obawy,
- 📌 będziesz uczciwa – to najlepsze rozwiązanie,
- 📌 uspokoisz dzieci, że poronienie nie jest niczyją winą,
- 📌 zaakceptujesz, że dzieci mogą myśleć o poronieniu czy śmierci w inny sposób niż dorośli,
- 📌 uszanujesz ich sposób zrozumienia tej sytuacji i to, w jaki będą chciały Cię wesprzeć.

Źródła pomocy

Jeżeli obawiasz się reakcji swoich dzieci, pomocna może być rozmowa z ich nauczycielką, z położną lub z Twoim lekarzem. Być może te osoby będą mogły wskazać Ci psychologa dziecięcego, jeżeli wspólnie dojdziecie do wniosku, że zachodzi konieczność spotkania ze specjalistą.



Pomoc psychologiczna w szpitalu

Prawo do uzyskania pomocy psychologicznej posiada każda pacjentka naszego szpitala.

Możliwości nawiązania kontaktu z psychologiem:

- ☒ zgłoszenie się bezpośrednio do psychologa i uzyskanie pomocy psychologicznej
- ☒ przekazanie informacji personelowi oddziału z prośbą o rozmowę z psychologiem
- ☒ zlecenie konsultacji psychologicznej przez personel oddziału

Godziny pracy psychologów w oddziałach szpitalnych:

poniedziałek–piątek, godz. 8.00–14.30

Dyżurny psycholog służy pomocą przez całą dobę.

O potrzebie rozmowy prosimy poinformować personel oddziału.

Mamy nadzieję, że ta ulotka okazała się pomocna jako źródło potrzebnych informacji i wsparcia.

Ulotkę przygotowano dzięki uprzejmości [The Miscarriage Association](#), UK.

© The Miscarriage Association 2015

Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland).

Company Registration No: 3779123. Registered in England and Wales.

Tłumaczenie i adaptacja: mgr Aleksandra Głowińska (psycholog)

Konsultacja merytoryczna:

dr n. biol. Jadwiga Łuczak-Wawrzyniak, specjalista psycholog kliniczny

dr n. med. Piotr Jasiński, specjalista ginekolog-położnik

lek. med. Katarzyna Ożegowska