

*Når man mister sit barn,
bryder ens verden i grus.
Allerhelst vil man flygte
væk fra smerten.*

*Men det er vigtigt, at I tager jer
god tid til at føle efter,
hvad der er rigtigt for jer
at gøre med jeres barn.*

*Denne vejledning er skrevet
for at hjælpe jer med at
træffe nogle vigtige beslutninger.*



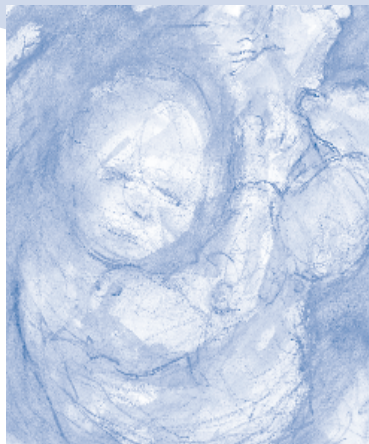
Landsforeningen
til støtte ved
Spædbarnsdød

Bernstorffsvej 20 - 2900 Hellerup
Telefon 3961 2451 - Fax 3961 0451
E-mail forening@spaedbarnsdoed.dk
www.spaedbarnsdoed.dk

Når et spædbarn dør...



Når et spædbarn dør...



Denne folder henvender sig til jer som forældre, der har mistet et barn, enten under graviditeten, i forbindelse med fødslen eller inden for det første leveår.

Folderen er ikke en anvisning på, hvordan I skal gøre, men nogle forslag til hvad I kan gøre, og hvad I har ret til ved afskeden med jeres døde barn.

Chokket og sorgen

Når I bliver klar over, at jeres barn er dødt, kan I komme i en choktilstand. Denne tilstand kan vare kort tid, men kan også fortsætte i flere døgn, og det er almindeligt at føle sig tom og uden følelser.

Det letter sorgarbejdet, hvis man får lov/giver sig selv lov til at reagere, i stedet for at beherske sig eller lade sig dysse ned med medicin. I vil måske forsøge at finde en forklaring på det, der er sket, og det er også almindeligt og næsten uundgåeligt at føle skyld. Den bedste hjælp er at få sat ord på alle sine følelser og tanker.

Vær forberedt på, at I måske vil føle angst, ikke kan spise/sove, og måske har svært ved at huske. I kan føle jer meget nedtrykte og måske bange for jeres tanker, følelser og drømme. Men det er ikke ualmindeligt at være psykisk uligevægtig længe efter tabet af et barn. For mange er det en stor hjælp at tale med andre, der har oplevet det samme.

At se og røre det døde barn?

Det er vigtigt, at I ser og holder jeres døde barn. Det gælder også, hvis jeres barn er født for tidligt og/eller er misdannet. Fantasiforestillinger om, hvordan det døde barn ser ud, er tit værre end virkeligheden. Oftest ser barnet ud, som om det sover fredeligt.

Mange forældre, der ikke har set deres døde barn, kredser i tanker om, hvordan det mon så ud, og kan i lang tid føle det som et stort savn, at de ikke fik set barnet. Den tid, I er sammen med jeres døde barn, er meget værdifuld. I kan se på det, røre ved det, bære det og snakke med det. Gør det, I føler, er rigtigt for jer og tag jer så lang tid, som I har brug for. Bed eventuelt personalet om at lade jer være alene.

Billeder af barnet?

Måske synes I, det er underligt at tage billeder af jeres døde barn, men det er rart bagefter have nogle helt konkrete minder om barnet. Tænk på at tage billeder af barnet både med og uden tøj, og billeder hvor I sidder med barnet. Er I selv med til at lægge barnet i kisten, kan I også tage billeder af det. Det er bedre at tage for mange end for få billeder, I kan aldrig gøre det om. Hospitalerne benytter ofte et polaroidkamera. Sådanne billeder falmer hurtigt, men hos en fotograf kan I få dem lavet om til almindelige papirfoto.

Hånd- og fodaftryk?

På langt de fleste hospitaler i dag vil man også tilbyde jer at tage et hånd- og fodaftryk af barnet. Hvis ikke - kan I selv spørge efter det. Det gøres ved hjælp af en stempelpude, så I kan også gøre det selv. Hvis barnet har hår, kan I evt. klippe en lille hårløk af og have som minde.

Søskende

Hvis I har andre børn, bør de ikke holdes uvidende. De har også mistet en lillesøster eller lillebror, som de måske havde nået at knytte sig til eller glædet sig til. Sig altid sandheden til børnene, og inddrag dem så meget som muligt - ellers bliver de let forvirrede, for de kan godt mærke, at I er kede af det. Du kan ringe til os på tlf. 39 61 24 51 og få mere at vide om søskendes reaktioner og børns sorg.

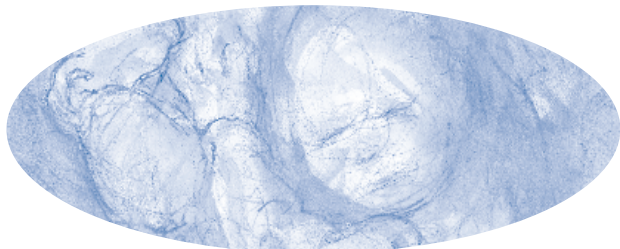


Obduktion

Mange ved ikke, hvad en obduktion indebærer, og tager derfor afstand fra den. Det er en god idé at bede om en samtale med en læge, så I kan få en forklaring på, hvad en obduktion er - og hvorfor man ønsker at obducere jeres barn. I kan sagtens se jeres barn efter obduktionen. Måske vil I gerne selv lægge det i kisten eller bare sige farvel endnu engang. Giv besked om dette, så der kan tages hensyn til jeres ønske - barnet kan evt. iføres en bodystocking og måske en lille hue, hvis der også er foretaget obduktion af hjernen. På de fleste hospitaler vil I automatisk blive indkaldt til en samtale efter obduktionen, så I kan få en forklaring på evt. obduktionsfund og dødsårsag (der kan gå op til to måneder.)

Vuggedød

Ved "vuggedød" (pludselig uventet spædbarnsdød) vil I altid blive kontaktet af politiet, som vil spørge jer ud om omstændighederne ved jeres barns død. Mange oplever politiets besøg som meget ubehageligt og som en mistænkeliggørelse. Men I skal vide, at det er rent rutinemæssigt og lovbestemt, og at det altid sker, når nogen bliver fundet død i hjemmet.



Begravelse

En begravelse er en del af afskeden med jeres barn, og det er jer, der skal tage stilling til, hvordan I ønsker begravelsen skal foregå. I kan overlade det praktiske til en bedemand, eller I kan vælge at ordne alt selv, eller blot gøre nogle ting selv. Det er vigtigt, at I giver jer god tid og grundigt overvejer, hvad der føles rigtigt for jer. Afskeden med jeres barn og begravelsen kan aldrig gøres om.

Læs mere om afsked og begravelse i begravelsesvejledningen, som kan rekvireres på tlf. 39 61 24 51. Her kan I også få en vejledende samtale om de muligheder og rettigheder, I har.

Barselsorlov / Sygedagpenge

Hvis jeres barn er levendefødt eller født dødt efter 22. uge har moderen ret til 14 ugers barselsorlov efter barnets død med dagpenge. Derefter skal en læge afgøre om moderen lider af en graviditetsbetinget sygdom som kan udløse op til 32 uger yderligere. Denne regel gælder frem til barnet er 32 uger gammelt. (Efter fødsel) Faren har ret til 14 dage. Man kan ikke dele eller gemme dele af orloven.

Har I mistet jeres barn ved vuggedød eller på anden måde efter barselsorlovens ophør, må I tale med egen læge om en sygemelding.

Det kan være svært at få hverdagen til at fungere igen, når man har mistet sit barn. Derfor er det vigtigt, at I ikke lader jer presse til at begynde at arbejde igen, før I selv føler jer parat. Det er også vigtigt, at I ikke prøver at glemme, men giver jer selv lov til at sørge og tale om hændelsen, så lang tid og så ofte, I føler, det er nødvendigt.

Brystmælk

Der findes flere måder at stoppe mælkeproduktionen på. De tre almindeligste er: hormonpiller, gradvis nedtrapning med malkemaskine eller stram opbinding af brysterne.

Spørg personalet om fordele, ulemper og evt. bivirkninger ved de forskellige metoder, så du selv har mulighed for at tage stilling til, hvilken løsning du foretrækker.

Hvem kan hjælpe

På langt de fleste hospitaler er det i dag rutine at tilbyde en eller flere samtaler med læge, sygeplejerske, jordemoder, psykolog eller socialrådgiver. Sundhedplejersken vil også være indstillet på at besøge jer. Det samme gælder præsten, der ofte har et stort kendskab til mennesker i sorg, og med hvem en samtale kan være en stor hjælp. Det er en god idé at tage imod al den hjælp, der tilbydes. I kan altid senere sortere. Der er også mulighed for at få en henvisning af din egen læge til en psykolog med tilskud fra sygesikringen. Vær opmærksom på, at denne henvisning skal være givet indenfor 1/2 år efter barnets død.

Tiden efter...

Familie og venner

Efter nogen tid, kan I opleve at føle jer meget ensomme i sorgen. Måske har familie og venner ikke set jeres døde barn, og kan derfor opleve det som uvirkeligt - "noget der ikke blev til noget". De vender hurtigere tilbage til deres vante dagligdag og har ikke samme behov som jer for at tale om det barn, I har mistet. Nogle kan have svært ved at forstå, at I bliver ved med at sørge og længes i månedsvis. Andre kan have det svært med døden, andre igen er bange for at gøre jer kede af det og undgår derfor at spørge til jer, eller undgår jer måske helt. Få Landsforeningens gratis folder "Vis at du ved det", som er en vejledning til pårørende.

Kontaktpersoner

Såfremt I ønsker det, kan vi formidle kontakt til et andet forældrepar (kontaktperson), der har mistet barn under samme omstændigheder som jer, og som bor i nærheden. Landsforeningens kontaktpersoner er forældre, som selv tidligere har oplevet at miste et spædbarn, men som nu har tid og overskud til at støtte og vejlede nyramte forældre. Vi har kontaktpersoner over hele landet.

Forældregrupper

Der vil ofte i flere måneder efter barnets død melde sig mange kaotiske tanker og følelser, som det er svært at være helt alene med, og mænd og kvinder sørger ofte forskelligt. Derfor kan det være en lettelse at tale med andre, og der kan være megen trøst, styrke og udvikling at hente i en forældregruppe. Landsforeningen tilbyder at oprette forældregrupper over hele landet. Der kan dog godt være nogen ventetid på at komme i gang i en gruppe, og der er områder i landet, hvor det er sværere at oprette grupper end andre steder. Ring til os og hør om mulighederne, der hvor I bor.

Lokale arrangementer

Mange steder i landet arrangeres der en gang om måneden Åbent Hus for forældre, der har mistet spædbarn. Her er også pårørende velkomne. Ved disse Åbent Hus arrangementer er der ofte et oplæg - f.eks. Parforholdet efter at have mistet - Næste graviditet - Når livet gør ondt - Bedsteforældres sorg osv. Efter oplægget er der tid til spørgsmål og snak med hinanden. På sekretariatet kan I få oplysning om, hvor og hvornår disse Åbent Hus arrangementer finder sted.

Sorgseminar

Ca. hver 4. måned tilbyder foreningen sorgseminar. Målsætningen for dette tilbud er at forstå sine egne reaktioner som værende naturlige og derigennem forhåbentlig også bedre kunne leve med de store forandringer man naturligt gennemgår, når man mister et barn.

Landsforeningen til støtte ved spædbarnsdød

er en privat forening, der støtter og vejleder forældre og deres pårørende i forbindelse med spædbarnsdød. Vi giver relevante faggrupper feedback på deres omsorg for det døde barn og forældrene.

Du kan ringe og få information om litteratur, film og artikler. Du kan også bruge vores hjemmeside www.spædbarnsdoed.dk.

Hvordan får I kontakt til foreningen?

Midt i sorgen kan det være svært at tage initiativ til at kontakte andre. Det kan derfor være en god idé, at det f.eks. er hospitalet, sundhedsplejersken, et familiemedlem eller en god ven, der tager den første kontakt til os. Vi vil så efter nærmere aftale kontakte jer. I føler måske ikke, at I har overskud til at tale med fremmede om jeres døde barn. Men I skal vide, at vi har tid og overskud til at lytte til alle jeres tanker og følelser.

I kan henvende jer til Landsforeningen til støtte ved Spædbarnsdød på telefon 39 61 24 51 på alle tider af døgnet. Er der ikke nogen ved telefonen, vil I kunne indtale en besked på telefonsvareren, så vil I blive kontaktet hurtigst muligt. Al henvendelse/kontakt med Landsforeningen er uden forpligtelser for jer. Ved telefonen sidder rådgivere, der selv har mistet et spædbarn.