

*Når man føder et dødfødt barn  
før 22. graviditetsuge,  
betragtes det juridisk som en abort.  
Som forældre skelner vi ikke  
kærlighed i uger eller gram.*

*Denne vejledning oplyser dig  
om dine muligheder og rettigheder,  
når du har mistet et for tidligt født barn.*

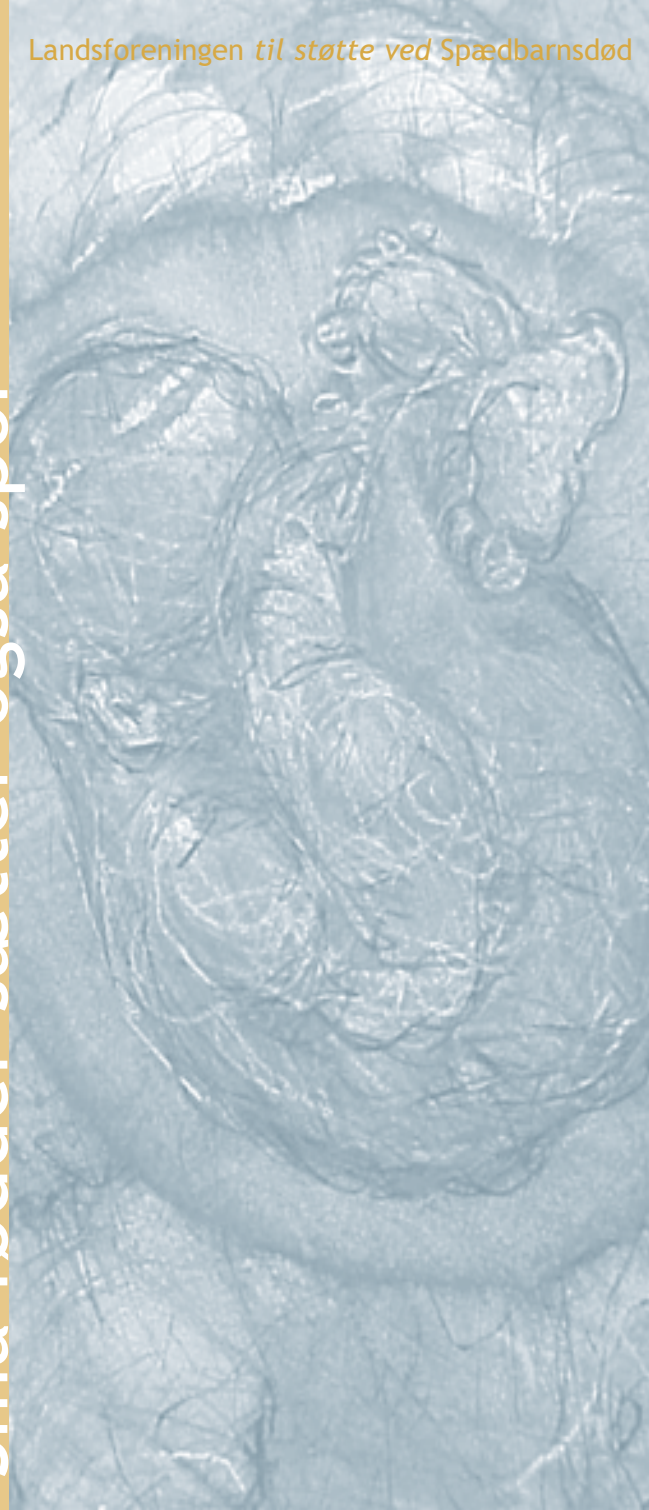


Landsforeningen  
*til støtte ved*  
Spædbarnsdød

Bernstorffsvej 20 - 2900 Hellerup  
Telefon 3961 2451 - Fax 3961 0451  
E-mail [forening@spaedbarnsdoed.dk](mailto:forening@spaedbarnsdoed.dk)  
[www.spaedbarnsdoed.dk](http://www.spaedbarnsdoed.dk)

Trykt med støtte fra Sygekassernes Helsefond

Små fødder sætter også spor



## Små fødder sætter også spor



*Denne folder henvender sig til forældre, der har mistet et lille barn født dødt før 22. uge, enten spontant eller efter en provokeret fødsel pga konstaterede misdannelser. Det er ikke en anvisning på, hvad I skal gøre, men en beskrivelse af de rettigheder og muligheder, I har.*

## At miste et meget lille barn

Ved dødfødsel før 22. graviditetsuge betragtes barnet juridisk som en abort, og I er som forældre anderledes stillet end forældre, der mister et barn, der er levende ved fødslen, eller som er født efter 22. graviditetsuge.

Når man mister et meget lille for tidligt født barn, tror mange derfor, at sorgen derfor også er meget lille. Men erfaringerne siger, at det sjældent er sådan. Det er naturligt, at man giver sig selv lov til at føle sorg og smerte, også selv om barnet er meget lille og selv om man måske selv har besluttet at sætte fødslen i gang.

## Chokket og sorgen

Når I bliver klar over, at jeres barn er dødt, eller at fødslen skal sættes i gang, kan I komme i en choktilstand. Denne tilstand kan vare kort tid, men den kan også vare flere døgn, og det er almindeligt at føle sig tom og uden følelser eller at blive meget ulykkelig og have lyst til at flygte fra det hele.

Erfaringer viser, at det letter sorgarbejdet, hvis man tillader sig 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 almindeligt at føle skyld, vrede og sorg. Den bedste hjælp er at få sat ord på sine følelser og tanker. Vær forberedt på, at I måske vil føle angst, ikke kan spise og sove og måske har svært ved at huske. Det er ikke ualmindeligt at være psykisk uligevægtig længe efter tabet. 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 barn. Også selvom det er født meget for tidligt eller er misdannet. Mange ved ikke, hvordan et meget for tidligt født barn ser ud. Det får nogle til ikke at turde se det lille barn. Mange forældre i jeres situation har oplevet det som en hjælp, at personalet på afdelingen støttede dem i at se barnet. Fantasiforestillinger om, hvordan barnet så ud, er tit værre end virkeligheden. Oftest ser barnet ud som om, det sover fredeligt.

Mange forældre, der ikke har set deres barn, kredser bagefter i tanker om, hvordan det så ud og kan i lang tid føle savn over, at de ikke så barnet.

Det er en naturlig reaktion at være bange for at knytte sig, fordi man er bange for smerten, men mange har bagefter sagt, at det var rart at lære barnet at kende inden de skulle tage afsked. Det er vigtigt, at I bruger den tid til afskeden, som I har brug for. Det er jer selv, der bestemmer, om barnet skal have tøj på, eller om I vil svøbe det i et klæde. Når barnet er meget lille, kan det være svært at finde babytøj, der ikke ser alt for stort ud. Nogle vælger i stedet at købe dukketøj, der passer i størrelsen.



## Billeder af barnet

Måske synes I, det er mærkeligt at tage billeder af jeres døde barn, men det er vigtigt at have nogle helt konkrete minder om barnet. Tænk også på at tage billeder, hvor I selv sidder med jeres barn. Sygehusene bruger ofte polaroid-kamera. Sådanne billeder falmer hurtigt, men hos en fotograf kan I få lavet dem om til almindelige fotos.

## Hånd- og fodaftryk

På langt de fleste sygehuse i dag vil der blive taget et hånd- og fodaftryk af barnet. Hvis ikke, kan I selv spørge efter det. Det gøres ved hjælp af en stempel-pude, så I kan også selv gøre det.

## Søskende

Hvis I har større børn, bør de ikke holdes udenfor. De har også mistet en søskende, som de havde 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. I vores telefonrådgivning kan I få mere oplysning om børns reaktioner og søskendes sorg.



## Obduktion

Mange ved ikke, hvad en obduktion indebærer og tager derfor afstand fra den. Det er en god idé at tale med en læge, så I kan få en forklaring på, hvorfor man ønsker at obducere jeres barn. Når barnet er meget lille (under 20. uge), kan det være vanskeligt at se barnet efter obduktion, så det er vigtigt, at I taler med personalet om jeres ønsker vedrørende begravelse inden en eventuel obduktion. Måske vil I selv lægge barnet i kisten eller sige farvel en sidste gang.

## Begravelse

Børn født for tidligt kan også begraves. En begravelse kan være en del af afskeden med jeres barn, og det er jer, der skal tage stilling til, om I ønsker barnet begravet. Da der ikke udstedes dødsattest på børn født før 22. uge, skal I bede om et stykke papir med sygehusets stempel, hvorpå der står, at I har fået udleveret barnet til begravelse. Med dette papir kan I få begravet barnet på kirkegården og få udbetalt begravelseshjælp fra sygesikringen. Der findes kister, der er specielt fremstillet til ekstremt tidligt fødte. Kontakt en bedemand eller foreningen for nærmere orientering.



## Hvis I ikke selv ønsker at begrave barnet

-vil sygehuset normalt bortskaffe det med andet biologisk affald. Nogle sygehuse kremerer og nedgraver aborter i en fællesgrav. Spørg om praksis på det pågældende sygehus.

Det er vigtigt at tænke godt igennem, hvad I ønsker, så I ikke bagefter fortryder, at I ikke nåede at gøre det på en, for jer rigtig måde.

Læs mere om afsked og begravelse i folderen "Begravelsesvejledning - til forældre, der har mistet et spædbarn". Hvis ikke de har den på afdelingen, kan I få den gratis på tlf. 39 61 24 51.

## Sygedagpenge

Ved dødfødsel før udgangen af 22. graviditetsuge kan moderen ikke få barselsorlov. Men med en sygemelding kan hun få dagpenge. En sygemelding begrundet med abort eller tidlig fødsel tæller ikke med i reglen om 120 dages sygefravær.

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

## Brystmælk

Måske løber mælken til brystet efter fødslen. Der findes flere måder at stoppe mælkeproduktionen på. De to almindeligste er hormonpiller eller stram opbinding af brystet. Bed om at få oplysninger om fordele og ulemper før du beslutter dig for, hvilken løsning du foretrækker.

## H v e m kan hjælpe

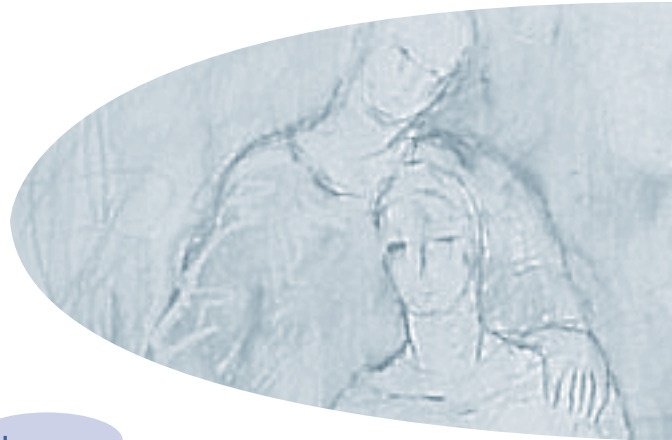
På langt de fleste sygehuse er det idag rutine at tilbyde samtaler med læge, sygeplejerske, jordemoder, psykolog eller socialrådgiver. Det er en god idé at tage imod den hjælp, der bliver tilbudt, så kan I senere sortere i de råd og oplysninger, I har fået. Forældre, der har mistet et barn efter udgangen af 19. uge eller ved en provokeret fødsel pga konstaterede misdannelser efter 12. uge, har ret til henvisning til psykolog med tilskud fra sygesikringen. Vær opmærksom på, at denne henvisning skal være givet inden et halvt år efter barnets død.

## F a m i l i e og venner

Efter nogen tid kan I opleve jer meget ensomme i sorgen. Måske har familie og venner ikke set det døde barn og kan derfor opleve det som noget uvirkeligt, som "noget, der ikke blev til noget". De vender hurtigt tilbage til hverdagen og har ikke samme behov som jer for at tale om det døde barn.

Nogle kan have svært ved at forstå, at I sørger og længes i månedsvis. Andre kan have det svært med døden, og andre igen er bange for at gøre jer kede af det og undgår derfor at spørge til jer eller undgår jer helt.

Giv den folderen "Vis at du ved det" som er en vejledning til pårørende. Den har været til stor hjælp for mange i jeres situation.



## H v e m er

### Landsforeningen *til støtte ved Spædbarnsdød*?

Landsforeningen *til støtte ved Spædbarnsdød* er en privat forening, der støtter og vejleder forældre og deres pårørende i forbindelse med spædbarnsdød, afskeden med barnet og i den efterfølgende sorgperiode.

Foreningen formidler kontakt mellem forældre, der har mistet et spædbarn, opretter selvhjælpsgrupper, arrangerer Åbent Hus møder og udgiver oplysningsmateriale om spædbarnsdød.

## K o n t a k t p e r s o n e r

Såfremt I ønsker det, kan vi formidle kontakt til et andet forældrepar (kontaktperson), der har mistet et barn under samme omstændigheder som jer. Landsforeningens kontaktpersoner er forældre, der er kommet så langt i deres sorg, at de har overskud til at hjælpe og vejlede nyramte forældre. Vi har kontaktpersoner i hele landet.

## Forældregrupper

Der vil ofte i flere måneder efter barnets død melde sig mange kaotiske tanker og følelser, som er svære at tackle alene, ligesom de fleste oplever, at mænd og kvinder sørger meget forskelligt. Derfor kan det være en lettelse at tale med andre, og der kan være megen trøst, styrke og selvudvikling at hente i en forældregruppe. Landsforeningen tilbyder at oprette grupper over hele landet. Der kan dog være ventetid, og der kan være områder i landet, hvor det er umuligt at oprette grupper. Ring til os på 39 61 24 51 og hør om mulighederne dér, hvor I bor.

## Å b e n t Hus arrangementer

I de fleste amter i landet arrangerer vi Åbent Hus hver eller hver anden måned. Her er både forældre og pårørende meget velkomne.

Ved disse Åbent Hus arrangementer er der ofte et foredrag eller oplæg til et emne - f.eks. parforholdet efter at have mistet, næste graviditet, fædres sorg, omgivelsernes reaktioner osv. Efter oplægget er der tid til spørgsmål og løs snak med hinanden.

På tlf. 39 61 24 51 kan I få oplyst hvor og hvornår, der er Åbent Hus i nærheden af jeres bopæl.

## Hvordan arbejder

### Landsforeningen til støtte ved Spædbarnsdød

Udover den direkte telefonkontakt/rådgivning med forældre, der har mistet et spædbarn, koordineringen af forældregrupper, etablering af kontaktpersoner og samtaler med pårørende, udgiver vi medlemsbladet "Stjernen" 4 gange om året.

Vi arrangerer undervisning, foredrag og seminarer for alle berørte faggrupper og for studerende.

Foreningen ønsker at uddybe forståelsen for de akutte behov hos forældre, der har mistet deres spædbarn, men også at udbrede forståelsen for varigheden af et sorgforløb, f.eks. i forbindelse med en ny graviditet. Foreningen håber på sigt at kunne støtte forskningen i årsager til spædbarnsdød og derigennem medvirke til at nedbringe dødeligheden blandt spædbørn.

## Vil I vide mere

om Landsforeningen til støtte ved Spædbarnsdød - eller har I brug for at tale om det, der er sket for jer, så ring til os på tlf. 39 61 24 51. Ved telefonen sidder altid en rådgiver der selv har mistet et spædbarn.

