

BIBLIOTECZKA PRO-LIFE #7



Polskie Stowarzyszenie  
Obrońców Życia Człowieka

# Jesteś

## Doświadczenie poronienia



foto: iStock/evitalya

WYDANIE I, 2023

*JESTEŚ... Krótkie słowo. Tak bardzo pragnę zauważyć nim Wasz ból, niedowierzanie, rozpacz, wyczerpanie i dezorientację. Bo świat zatrząsł się w posadach, bo naturalny bieg rzecz został odwrócony...*

*W tym krótkim JESTEŚ zawiera się zbyt krótka historia. Trudna opowieść o kruchym życiu, które można zmieścić w małym pudełku: test ciążowy, wyniki badań, malutkie śpiochy – wyprane, ale nigdy nie włożone... Wasze Dziecko nie potrzebowało ich, by przepłynąć na drugi brzeg.*

*Ale to krótkie JESTEŚ mieści znacznie więcej niż smutek, żal, zawiedzione nadzieje, śpioszki... JESTEŚ oznacza, że Wasze Dziecko żyje i będzie żyło w pamięci Waszej rodziny, być może zajmując w niej honorowe miejsce. JESTEŚ to obietnica – że ocalicie Je od zapomnienia. JESTEŚ to nadanie najwyższej rangi – tak, wydarzyło się coś znaczącego, ważnego. Zmarło Dziecko. Mały Człowiek na najwcześniejszym etapie swojego życia.*

*Nie mogę napisać, że wiem, co czujecie, ale ośmielam się Was prosić – w imieniu swoim, ale też Waszych bliskich – jeśli chcecie, powiedzcie nam o tym. Podpowiedzcie, jak możemy Wam towarzyszyć, na Waszych zasadach.*

*Morska woda bezlitośnie zmywa ślady stóp na piasku. To jednak nie znaczy, że ich tam nie było. Bo nie ma stópki tak małej, by nie zostawiła swojego śladu...*

*Magdalena Guziak-Nowak  
dyrektor ds. edukacji Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka*



*fol. Joanna Hadam*

Większość z nas poznała kogoś, kto doświadczył utraty dziecka przed jego narodzeniem. To zwykle ktoś w gronie bliskich znajomych, a najczęściej członek rodziny. Wielu doświadczyło straty nienarodzonego dziecka osobiście. Zwykle te trudne przeżycia wywołują bolesne wspomnienia starszego pokolenia. Świeża żałoba w rodzinie stwarza okazję, by opowiedzieć trzymany długo w tajemnicy ból. Bywa, że dowiadujemy się o braciach czy siostrach, o których krótkim życiu pod sercem mamy przez długie lata nikt nie wspominał – bo prawo nie pozwalało na pochówek, bo lekarze nie chcieli traktować zmarłego maleństwa inaczej, jak tylko „tkankę”, „poroniony płód”, „nieudaną ciążę”. Bo wszyscy machali ręką i mówili, żeby żyć dalej...

**Co sprawia, że spotykamy dziś tak wiele par, które doświadczają poronienia?**

## **MEDIA I OTWARTA KOMUNIKACJA**

Pary z większą świadomością i otwartością opowiadają o tym, że przeżywały stratę dziecka. Coraz więcej grup i instytucji oferuje wsparcie rodzicom po stracie.

## **POSTĘP W GINEKOLOGII**

Wczesna diagnostyka – testy ciążowe i powszechne USG – sprawia, że kobiety są świadome, że tracą dziecko, a nie że np. opóźnia się miesiączka. Bywa, że tym mocniej przeżywają stratę, ponieważ dziecko było zaplanowane i oczekiwane. Nie jest to jednak reguła. Cierpią także ci rodzice, dla których pojawienie się dziecka było zaskoczeniem.



Współczesna ginekologia zdolna jest odnotować bardzo wczesne poronienia, jeszcze przed zagnieżdżeniem się w macicy zapłodnionego jaja – wówczas nawet miesiączka może pojawić się w terminie.

## **PÓŻNA PROKREACJA**

Decyzję o pierwszej ciąży podejmują coraz starsze kobiety, a to w naturalny sposób sprzyja częstszym poronieniom. Dla 20-latek odsetek poronień wśród potwierdzonych medycznie ciąż stanowi 10–15%, dla 40-latki będzie to ponad 50%. Podobnym prawidłowościom podlega płodność mężczyzn. W przypadku mężczyzn, którzy przekroczyli 40 lat, ryzyko poronienia wzrasta o 50%.

Poronieniem nazywamy **samoistną** śmierć dziecka na wczesnych etapach jego prenatalnego rozwoju, czyli do 22 t.c., i w efekcie wydalanie jego organizmu z ciała matki – w sposób naturalny lub przy wykorzystaniu farmakologii albo interwencji chirurgicznej.

Zapamiętaj! Poronienie to **niewawiniona** strata dziecka. Najczęściej jego przyczyną jest aberracja genetyczna – przypadkowy błąd w genetycznej budowie zarodka (dziedziczny lub nie), który nie pozwala mu się rozwijać. Wśród innych przyczyn śmierci mogą pojawić się:

- niewydolność ciała żółtego
- bakterie, wirusy, ogólne infekcje
- uraz zewnętrzny matki, wypadek
- czynniki immunologiczne i anatomiczne.

## **RODZAJE PORONIEŃ:**

- ➔ **samoistne** – przebiegają spontanicznie, w nieprzewidzianych okolicznościach
  - zupełne – wydalane zostają wszystkie tkanki płodowe wraz z kosmówką
  - niezupełne – w macicy pozostają resztki tkanek płodowych, które wymagają podania środków obkurczających lub zabiegu łyżeczkowania
- ➔ **samoistne zatrzymane** – obumarcie dziecka nie wywołuje zauważalnych reakcji organizmu matki w postaci akcji porodowej, a o śmierci dziecka kobieta dowiaduje się po czasie, np. w trakcie kontrolnego badania USG; wymaga hospitalizacji: wywołania akcji porodowej i/lub wykonania zabiegu łyżeczkowania (w narkozie)
- ➔ **samoistne późne** (12–22 t.c.) – następuje w okresie, kiedy wykształcone jest już łożysko; poronieniu może towarzyszyć odejście wód płodowych

# JAK PRZEBIEGA PORONIENIE?

Proces przechodzenia przez doświadczenie poronienia może przebiegać na kilka sposobów.

We wczesnym okresie ciąży, do 10–12 tygodnia, najczęściej następuje **gwałtowne krwawienie wraz z wydalaniem szczątków dziecka i wyściółki macicy**. Tym dramatycznym okolicznościom towarzyszy strach i poczucie ogromnej bezradności matki i ojca. Nie jest to jednak proces, któremu można w jakikolwiek sposób zapobiec. Warto pamiętać, że poza sytuacjami silnego urazu **to nie krwawienie i skurcze przerywają życie poczętemu dziecku**. One są już tylko naturalnym skutkiem tego, że dziecko umarło wcześniej.

Jeśli to możliwe, należy zabezpieczyć wydalone tkanki i niezwłocznie zgłosić się do szpitala, aby lekarz potwierdził poronienie i zgon dziecka. Zbada też, czy żadne tkanki

nie pozostały w macicy i, ewentualnie, przygotuje – **na prośbę rodziców** – materiał do badania genetycznego oznaczającego płć dziecka.

W przypadku poronienia zatrzymanego nieświadoma niczego **kobieta dowiaduje się o śmierci dziecka na rutynowej wizycie kontrolnej u ginekologa**. Informacja o śmierci dziecka, potwierdzona badaniem USG, jest wskazaniem do hospitalizacji kobiety. Wymagane jest podanie środków obkurczających macicę lub oczyszczenie jej w trakcie zabiegu – przeprowadza się go w narkozie.

Po każdym poronieniu, bez względu na etap ciąży, szpital zobowiązany jest wystawić **kartę zgonu** dziecka. Jest również zobowiązany prawem do godnego zabezpieczenia jego szczątków – mimo to jednak o decyzji rodziców co do

pochówku należy poinformować personel szpitalny tak szybko, jak to możliwe. **Najlepiej jeszcze przed zabiegiem.**

**Akt urodzenia dziecka**, w którym widnieje imię i nazwisko dziecka oraz informacja o śmierci, uprawnia jego rodziców do szeregu świadczeń z ubezpieczenia społecznego i pracowniczych z tytułu śmierci i pogrzebu dziecka. Jeśli płć dziecka pozostaje nieznaną, aby otrzymać ten akt, rodzice zobowiązani są do wykonania **badania genetycznych, identyfikujących płć zmarłego dziecka**.

Badanie to jest dobrowolne, pełnopłatne. Jego koszt ponoszą rodzice (w zależności od spektrum rozpoznania – tylko płć czy również analiza czynników genetycznych śmierci – cena waha się od ok. 400 zł do nawet 1700 zł). Można je potem rozliczyć w ramach zasiłku pogrzebowego. Wolę wykonania takich badań należy **wyraźnie zaznaczyć** w kontakcie z lekarzem i w szpitalu.

W wypadku poronienia w domu – konieczne jest zabezpieczenie wydanych tkanek w soli fizjologicznej, w niskiej temperaturze. Jeśli nie mamy pewności, że zachowane szczątki należą do zmarłego dziecka, dobrze jest również dołączyć do próbki, przygotowanej dla laboratorium, wymaz pobrany z wnętrza policzka matki. Pozwoli on ostatecznie potwierdzić, że badany materiał genetyczny jest inny niż ten pobrany od matki i rzeczywiście należy do zmarłego dziecka.

W obu przypadkach – czy to poronienia w domu, czy w szpitalu – to rodzice muszą zadbać o kontakt z laboratorium i dostarczenie tam materiału. Szpitale wypożyczają do tego celu bloczki parafinowe lub coraz częściej same przygotowują materiał do badania i pozostają w kontakcie z odpowiednimi laboratoriami. Na szczęście dziś już większość laboratoriów posiada swoich kurierów, którzy docierają w każdy zakątek kraju.

## DO CZEGO MASZ PRAWO W SZPITALU?

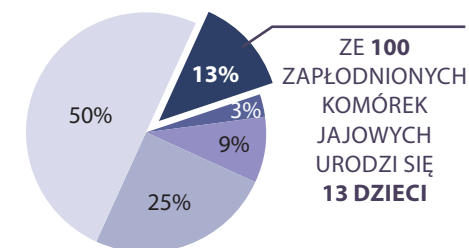
- prawo do opieki psychologicznej, duchowej i wsparcia bliskich
- prawo do szacunku dla przeżywanej żałoby, w tym **do kontaktu ze szczątkami zmarłego dziecka**
- prawo do przebywania na sali, w której **nie będzie** pacjentek ciężarnych bądź w połogu, przebywających tam ze swoimi dziećmi
- prawo do informacji o przewidywanych działaniach medycznych
- prawo do podejmowania świadomych decyzji związanych z koniecznymi działaniami diagnostyczno-terapeutycznymi
- wszystkie badania i zabiegi powinny być wykonywane w intymnej atmosferze

Szczątki dzieci martwo urodzonych, których rodzice z różnych względów nie zadeklarowali, że chcą pochować je w ramach pogrzebu rodzinnego, szpital zachowuje w godnych warunkach i cyklicznie są one grzebane w mogiłach zbiorowych.

\* Pamiętaj! Nie każde gwałtowne krwawienie w pierwszym trymestrze ciąży oznacza śmierć dziecka. Jeśli nastąpiło obfite krwawienie, ale nie zostały wydalone żadne tkanki, może to być tzw. **poronienie zagrażające**, kiedy jajo płodowe odkleja się **tylko częściowo** od ściany macicy, nie przerywając jednak życia dziecka. Ono również wymaga niezwłocznej konsultacji z ginekologiem.

## KIEDY UMIERA NIENARODZONE DZIECKO?

- Od zapłodnienia do momentu zagnieżdżenia się dziecka w stadium embrionalnym w ścianie macicy (1–14 dzień ciąży) – 50%
- Od zagnieżdżenia do 3 tygodnia ciąży – 25%
- 3–12 tygodnia ciąży – 9%
- W okresie okołoporodowym – 3%



Oprac. za: dr Emilia Lichtenberg-Kokoszka, Psychospołeczne następstwa poronienia. W kierunku holistycznego wsparcia osieroconych rodzin.



## URZĄD STANU CYWILNEGO

Aby rodzice po poronieniu mogli skorzystać z wszystkich przysługujących im praw, muszą zarejestrować zmarłe dziecko w USC. Otrzymują wówczas akt urodzenia dziecka z adnotacją o martwym urodzeniu.

Jeśli zgłosiliście w szpitalu chęć wykonania badania genetycznego i znacie już płeć dziecka, szpital dopiero teraz wystawi Wam kartę martwego urodzenia, z adnotacją dotyczącą płci.

Rodzice mogą prosić szpital, aby to on przekazał kartę do USC. Jeśli nie zdecydują się skorzystać z tej opcji, na dopełnienie tego obowiązku mają trzy dni od daty wystawienia karty.

## ŚWIADCZENIA SOCJALNE

Akt urodzenia dziecka daje rodzicom prawo do zasiłku pogrzebowego w wysokości 4 000 zł (dane za rok 2023).

Aby otrzymać zasiłek, należy złożyć do ZUS, osobiście lub pocztą tradycyjną:

- wniosek o zasiłek (druk ZUS Z-12)
- odpis aktu urodzenia dziecka
- rachunki za poniesione koszty
- dowody osobiste lub skrócone odpisy aktu małżeństwa.

Wniosek można złożyć do 12 miesięcy od dnia śmierci odnotowanej w akcie urodzenia.

## PRAWA PRACOWNICZE

### URLOPY OKOLICZNOŚCIOWE

Obojgu rodzicom martwo urodzonego dziecka, zatrudnionym na umowę o pracę, przysługują:

- dwa dni urlopu okolicznościowego z tytułu urodzenia dziecka (pełnopłatne)
- dwa dni urlopu okolicznościowego z tytułu pogrzebu (pełnopłatne)

Uwaga! Urlopy okolicznościowe przysługują matce dziecka, o ile nie przebywa ona w tym czasie na urlopie macierzyńskim.

### URLOP MACIERZYŃSKI

Matce dziecka zmarłego przed narodziem przysługuje skrócony urlop macierzyński (56 dni), pod warunkiem, że od dnia poronienia nieprzerwanie przebywa na zwolnieniu lekarskim lub urlopie (tzw. nieobecność usprawiedliwiona nieodpłatna).

Aby otrzymać urlop macierzyński od pracodawcy, kobieta zobowiązana jest przedłożyć w zakładzie pracy skrócony akt urodzenia dziecka.

### PRAWO DO OPIEKI

Ojcu dziecka lub innej bliskiej osobie przysługuje 14 dni opieki nad matką dziecka.

### PRAWO DO POGRZEBU NA KAŻDYM ETAPIE CIĄŻY

Okoliczności towarzyszące poronieniu bywają niezwykle tragiczne i trudne do uniesienia same w sobie. Czasem może się wydawać, że organizowanie pogrzebu zmarłego dziecka jest dokładaniem sobie trudu i cierpienia, wręcz „rozdrapywaniem ran”. Myśl, by to szpital zajął się ciałem dziecka, wcale nie jest rzadką wśród osieroconych rodziców.

## DLACZEGO WARTO POCHOWAĆ DZIECKO?

Organizując w rodzinie pogrzeb utraconego dziecka (nawet tego zmarłego zaledwie w pierwszych tygodniach ciąży) wyrażamy szacunek dla małego człowieka, który choć nie narodził się żywy, to jednak żył na tym świecie ukryty w łonie matki. Grób jest ważnym znakiem godności ludzkiej i obecności dziecka w rodzinie – nie tylko w świadomości jego rodziców, ale również dziadków, dalszej rodziny, a nawet rodzeństwa, obecnych lub przyszłych dzieci.

Organizacja pogrzebu utraconego dziecka często okazuje się kojącym elementem trudnego czasu żałoby. Troska o grób staje się wyrazem więzi rodzica ze zmarłym dzieckiem. Choć okoliczności poronienia są dramatyczne, a para przechodząca przez to doświadczenie doznaje ogromnego bólu, zagubienia i bezradności – warto podjąć trud dopełnienia koniecznych formalności. W sytuacji, gdy jest to zbyt trudne, można poprosić o to bliskich czy przyjaciół. To może być z ich strony ważny gest wsparcia i bliskości dla rodziców w tym trudnym momencie, jak i sposób na zbudowanie więzi z nienarodzonym wnukiem/wnuczką, siostrzeńcem, bratanicą...

Pogrzeb po poronieniu możliwy jest w każdych okolicznościach, nawet jeśli nie jest znana płeć dziecka, a w efekcie nie zostało ono zarejestrowane w USC. Niezbýwalnym jednak warunkiem dla przeprowadzenia pogrzebu jest zachowane ciało zmarłego dziecka lub jego szczątki.

**\* TO WAŻNE!** Nie można zorganizować pogrzebu symbolicznego – pochować np. testu ciążowego, zdjęć USG czy nawet tkanek z poronienia, co do których mamy pewność, że nie zawierają szczątków zmarłego dziecka.

### KIEDY NIE JEST ZNANA PŁEĆ DZIECKA...

- podstawą do zorganizowania pogrzebu jest karta zgonu, wypełniona tylko w części dla cmentarza (rubryki 6–8), o którą zobowiązani są wystąpić rodzice w szpitalu.

### GDY RODZICE ZNAJĄ PŁEĆ DZIECKA...

- podstawą do zorganizowania pogrzebu jest karta zgonu/akt urodzenia dziecka z adnotacją o martwym urodzeniu. Na jego podstawie zakład pogrzebowy może odebrać ciało dziecka ze szpitala.

### KIEDY ZABRAKNIE CIAŁA...

Poronienia, w wyniku których nie zachowały się szczątki dziecka (np. zostały utracone z powodu okoliczności, w jakich doszło do poronienia), są szczególnie trudne dla rodziny. Dotyczy to najczęściej bardzo wczesnych ciąż (do 6 tygodnia). Jednak, nawet jeśli nie ma ciała dziecka, **Kościół nie pozostawia rodziców w pustce**, samych sobie. W tej sytuacji celebrowane są Msze Święte z formularza na pogrzeb dziecka nieochrzczonego (zob. *Kompendium pastoralne o rodzinnym pogrzebie dziecka martwo urodzonego i towarzyszeniu w żałobie osieroconej rodzinie*, www.pro-life.pl). Nie sprawuje się jedynie obrzędu ostatniego pożegnania, który „może odbyć się tylko w czasie pogrzebu, czyli w obecności ciała zmarłego”.

## PRAWO DO POGRZEBU DZIECKA na każdym etapie ciąży

Wariant I Płeć dziecka została stwierdzona	Wariant II Płeć dziecka pozostaje niezidentyfikowana
uprawnienia socjalne rodziców	uprawnienia socjalne rodziców
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zasiłek macierzyński</li> <li>• urlop macierzyński (56 dni)</li> <li>• zasiłek pogrzebowy</li> <li>• urlop okolicznościowy z tytułu śmierci i pogrzebu dziecka (dwa dni) – przysługuje obojgu rodzicom, jednak matce, jeśli nie przebywa ona na urlopie macierzyńskim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rodzice nie otrzymują żadnej pomocy socjalnej</li> <li>• koszty pogrzebu rodzice ponoszą we własnym zakresie</li> </ul>
wymagane dokumenty	wymagane dokumenty
<ul style="list-style-type: none"> <li>• karta zgonu</li> <li>• karta martwego urodzenia</li> <li>• akt urodzenia dziecka z adnotacją o martwym urodzeniu</li> <li>• kartę martwego urodzenia i kartę zgonu szpital sporządza z urzędu</li> <li>• akt urodzenia dziecka sporządza Urząd Stanu Cywilnego na podstawie karty martwego urodzenia i karty zgonu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• karta zgonu (wypełniona w części przeznaczonej dla administracji cmentarza)</li> <li>• nie sporządza się karty martwego urodzenia</li> <li>• nie sporządza się aktu urodzenia dziecka z adnotacją o martwym urodzeniu</li> <li>• rodzice są zobowiązani do złożenia wniosku o wydanie karty zgonu w celu przeprowadzenia pochówku, jeśli do poronienia doszło w szpitalu</li> </ul>

## UREALNIĆ STRATĘ

Powszechnie przeżywamy ciążę jako czas **oczekiwania**: na dziecko; aż stanę się matką; aż zostanę ojcem. Kobięte w ciąży nazywamy „przyszłą matką”.

Kiedy to oczekiwanie przerywa śmierć „dziecka, na które czekamy”, rodzą się budzące niepokój pytania:

- **Kim jestem, skoro moje dziecko nie żyje, choć nie narodziło się?**
- **Czy mogę nazywać się matką, skoro nie poznałam swojego dziecka?**
- **Jestem ojcem, czy nie zdążyłem się nim stać?**
- **Byłam matką czy tylko mi się wydawało?**

Śmierć dziecka, które jeszcze się nie narodziło, to odwieczne tabu. Zachował się w kulturze szereg przesądów, które mają chronić kobietę w ciąży (nie wolno jej przewiązywać się w tali, wyciągać rąk nad głowę, patrzeć przez dziurkę od klucza, nosić koraliki, oglądać brzydkich rzeczy). Potwierdzają one, że oczekiwaniu na narodziny dziecka towarzyszy obawa, że można je stracić, i świadomość, że nie zawsze można temu racjonalnie zapobiec. Dzieje się tak, bo rozwój dziecka w łonie matki z natury jest poza kontrolą – nawet dziś, gdy medycyna aż tak się rozwinęła.

Wokół doznających straty rodziców zapada głucho milczenie. Nie istnieje bowiem utrwalona przez pokolenia rola, w którą wchodzimy po śmierci nienarodzonego dziecka. W innych sytuacjach zostajemy wdową, wdowcem lub sierotą. Rodzice zmarłego przed narodzeniem dziecka stają się „nie-wiadomo-kim”. Trudno dostrzec ich stratę. Trudno dostrzec ich cierpienie. Oni sami nie mają słów, którymi mogliby opowiedzieć, co przeżywają i czego potrzebują.

Często tracą dziecko, zanim zdążyli przyzwyczaić się do myśli, że ono już z nimi jest. Często jeszcze nikomu nie zdążyli o nim powiedzieć. A tu już trzeba powiadamiać o jego śmierci... To bardzo trudny moment. Rodzice czują się wewnętrznie zagubieni, zdezorientowani. Czasem – oszukani, jakby ktoś z nich gorzko zadrwił. Ze strony otoczenia nierzadko spotykają się z niezrozumieniem, a wręcz unieważnianiem tego, co czują, jak przeżywają. Umniejszane jest ich rodzicielstwo, jako nie do końca prawdziwe. Słyszą, w ramach pocieszenia!, że teraz się nie udało, ale jeszcze kiedyś rodzicami będą, że jeszcze dziecko im się urodzi... Tak, jakby tym razem rodzicami nie byli – a przecież są – i jakby ich dziecko nie pojawiło się na świecie...

40% kobiet doświadczonych poronieniem wykazuje objawy PTSD (zespołu traumatycznego wstrząsu pourazowego). 60% par po poronieniu przeżywa głęboki kryzys relacji, a 40% par roniących pierwsze dziecko – rozstaje się.

Te statystyki wyglądałyby inaczej, gdybyśmy zdołali przełamać tabu i uznali, że **to, co się stało, było ważne**.

Tabu przynosi ulgę, bo pozwala żyć tak, jakby to, co przerażające, nas nie dotyczyło. Kiedy jednak nieszczęście nastąpi, tabu nie pozwala przejść od cierpienia do pokoju i równowagi.



# BARWY EMOCJI

## BÓL, W KTÓRYM RODZĄ SIĘ RODZICE

Trudno powiadamiać o śmierci świat, który nie był świadkiem narodzin.

Kiedy kobieta wyznaje: „Poroniłam”, często rozbrzmiewa w tym poczucie przynajmniej odpowiedzialności i myśl, że jej nie sprostano. „Nie ochroniłam dziecka” albo: „Zawiodłam oczekiwania innych”. Jakbyśmy tym słowem przypisywali sprawczość kobiecie. Jakby poronienie było czymś, co kobieta... zrobiła, a nie doświadczyła.

Tak naprawdę nie mogła nic zrobić. Była bezradnym obserwatorem tego, co działo się z jej ciałem z powodu śmierci jej nienarodzonego jeszcze dziecka.

Poczucie bólu, smutek, złość, płacz – mogą trwać długo i nie są czymś, co musi szybko minąć. Jedni rodzice potrzebują mniej, inni więcej czasu, **by obok żalu i tęsknoty**, kiedyś ponownie znalazło się miejsce na radość i wdzięczność.

### DLACZEGO NIE POZWALAMY SOBIE NA PRZEŻYWANIE BÓLU?

- boimy się, że nas zniszczy
- nie wiemy, do czego ból nas doprowadzi – do jakich myśli i reakcji
- obawiamy się bezsilności, jaką niesie przeżywanie bólu
- nie chcemy stracić, z powodu własnej słabości, innych ważnych osób, zaniedbać obowiązków
- działanie i planowanie przyszłości przywraca poczucie kontroli i sprawczości utraconej w obliczu poronienia

*Osierocona mam!*

*Nie zawiodłaś swojego dziecka i nie opuściłaś go. Do ostatniej chwili swojego życia było otulone Twoim ciałem, słyszało kojące bicie Twojego serca. Kołysała je kołyska Twoich bioder. Byłaś blisko tak bardzo, jak to tylko możliwe. Do samego końca.*

*Twoje: „Poroniłam” oznacza: „Straciłam to, co najcenniejsze. Noszę otwartą ranę”.*

Rodzice potrzebują przeżyć swój ból. Jest on wyrazem odebranej nadziei, jaką żywili od chwili poczęcia (a czasem na długo przed nim), i ich przerwanej więzi z dzieckiem. A jednak to przeżywanie wcale nierzadko wiąże się z dużym oporem. Pojawia się myśl, że trzeba „wziąć się w garść”... bo praca, bo starsze dzieci, bo to niczego nie zmieni...

Odczuwanie bólu często konfrontuje rodziców z poczuciem winy, które jest częścią żałoby.

Poczucie winy nie oznacza, że jesteście winni, ale że czujecie się odpowiedzialni za Wasze dziecko. Pragnęliście jego bezpieczeństwa i zdrowia. To w tym bólu rodzice się jako rodzice – dla samych siebie i dla Waszego otoczenia. To właśnie ból żałoby łączy Was i Wasze dziecko we wspólnym doświadczeniu: straty i osierocenia. To żal, smutek i złość potwierdzają, że oto stało się coś bardzo ważnego – umarło Wasze dziecko.

Rodzice poczętego dziecka to nie **przyszli** rodzice. **Oni już są rodzicami.**



„Każda strata dziecka jest tak indywidualna jak odciski naszych palców”.

*dr Emilia Lichtenberg-Kokoszka*

Ich więź z dzieckiem rodzi się przez całą ciążę i pierwsze dni po narodzinach. Dla matki jest ona bardziej naturalna ze względu na nieprzerwany kontakt fizyczny z dzieckiem. Dla ojca konstytuującą tę więź jest moment, gdy pierwszy raz może wziąć dziecko w ramiona.

Gdy dziecko umiera przed narodzinami, rodzice tracą całą przyszłość, która miała prawo być dla nich tak oczywista. Fizyczna więź matki z dzieckiem zostaje gwałtownie zerwana. Ojciec również traci nadzieję na swoje spotkanie z dzieckiem. Poronienie, przeżywane jako wydarzenie wbrew naturalnemu porządkowi, niszczy poczucie bezpieczeństwa obojga rodziców.

Różnice w doświadczaniu więzi przez matkę i ojca z poczętym dzieckiem sprawiają, że „mijają się” oni również w przeżywaniu żałoby. Pary często doświadczają osamotnienia w związku, wzajemnego niezrozumienia. Bywają okresy, gdy po prostu nie są w stanie udzielić sobie nawzajem wsparcia z powodu własnego cierpienia.

Niezrozumienie w otoczeniu dla więzi osieroczonych rodziców z nienarodzonym dzieckiem i dla ich żałoby pogłębia w obojgu rodzicach poczucie osamotnienia i braku wsparcia.

Tym, co pomaga parze przejść przez ten niezwykle trudny czas – tygodnie, miesiące, a czasem lata – jest fizyczna obecność, cierpliwość i ich świadoma decyzja rozmowy. Osieroceni rodzice, podejmujący próby otwartego dzielenia się myślami i przeżyciami – nawet tymi najtrudniejszymi czy zawstydzającymi – lepiej się rozumieją. Łatwiej im **przyjąć wzajemną odmienną** w przeżywaniu straty i radzeniu sobie z nią. Rozmowa sprawia, że choć czasem trudno spotkać się rodzicom w ich przeżywaniu żałoby, doświadczeniu tej odmienności nie towarzyszy poczucie osamotnienia i wzajemnego niezrozumienia.

## CO MOŻE PRZEŻYWAĆ OSIEROCONA MATKA?

**w pierwszych chwilach – szok i niedowierzenie**

- obojętność i oschłość, pozorny brak emocji
- odcięcie się od otoczenia albo przeciwnie, nadmierny aktywizm
- kobieta może być „zamrożona”: wycofana lub robić wrażenie silnej i opanowanej

**drugi etap to „odmrożenie” emocji**

- bezsilna rozpacz i tęsknota za dzieckiem
- poczucie winy, lęk, emocjonalna i fizyczna pustka oraz złość, gniew, zazdrość
- fizyczne i psychiczne wyczerpanie, zwątpienie w siebie

**kolejny etap – powrót do równowagi**

- smutek, żal i współczucie
- godzenie się ze stratą
- poszukiwanie sensu

## CO MOŻE PRZEŻYWAĆ OSIEROCONY OJCIEC?

**w pierwszych chwilach – szok i niedowierzenie**

- lęk o życie i dobrostan kobiety
- dezorientację i zagubienie wobec cierpienia kobiety
- poczucie winy, że on jeden musi być „silny”

**drugi etap to intensywne zaangażowanie w codzienność**

- troska o pochówek dziecka, opieka nad żoną, praca zawodowa
- smutek i osamotnienie
- lęk, stres, fizyczne zmęczenie

**kolejny etap – „odmrożenie” emocji**

- poczucie straty ojcostwa
- żal, smutek, poczucie winy, emocjonalna pustka
- złość, gniew, wybuchowość lub zamknięcie w sobie

**powrót do równowagi**

- żal, smutek i współczucie
- godzenie się ze stratą
- poszukiwanie sensu



## RYTUAŁY. GDY NIE MA GROBU...

Jeżeli rodzice tracą swoje dziecko przed narodzeniem, nie mają też pamięci o nim – wspomnień, jak się uśmiechało, jak brzmiał jego śmiech czy płacz, jak pachniało, jak przekreślało słowa... Wówczas pamiętką zostaje wszystko to, co kojarzy się z czasem noszenia dziecka pod sercem – miejsca, filmy, wydarzenia, okoliczności poczęcia, otrzymania informacji o ciąży, i o śmierci też. To być może też znajomości i przyjaźnie, które zrodziły się przy okazji trudnych przejść po śmierci dziecka. To wreszcie przemiana duchowa, inne spojrzenie na życie.

Dziecko zawsze zmienia rodziców swoją obecnością. Wy też zawsze już będziecie nosili ślad tego krótkiego spotkania.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy dla rodziców jest **ucieleśnić stratę dziecka**. Wobec częstego przekonania otoczenia, że ono po prostu nie pojawiło się na świecie – zachować wyraźny ślad jego obecności. Być świadkiem nie tylko jego śmierci, ale i życia. Gdy maluszka można pochować, pozostaje materialny znak grobu. Czasem jednak pochówek jest niemożliwy... Co wtedy, gdy:

- dziecko zmarło na wczesnym etapie ciąży,
- okoliczności poronienia nie pozwoliły zachować jego szczątków,
- żałoba przeżywana jest po latach, gdy nie istniało prawo do pochówku dzieci martwo urodzonych?

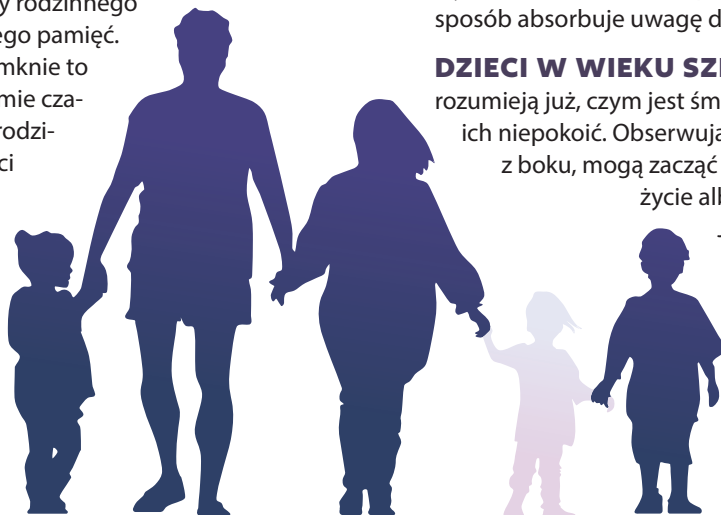
Wierzącym rodzicom Kościół katolicki służy celebracją Mszy Świętej – z tytułu śmierci dziecka (zob. s. 7) oraz dziękczynnej za dar życia dziecka – w kolejne jej rocznice. Wspólna modlitwa rodziny oraz przyjaciół wyraża godność osoby zmarłego dziecka, oddaje mu szacunek i włącza je do rodzinnej wspólnoty.

Jest aktem zawierzenia dziecka Bożemu Miłosierdziu i wyrazem troski o jego życie wieczne. Wspiera przeżywanie żałoby.

Gdy istnieje już grób w rodzinie, można dodać tam tabliczkę z imieniem dziecka i datą śmierci/poronienia. Cenną rolę odgrywają zbiorowe mogiły dziecięce, zakładane w diecezjach na komunalnych cmentarzach. Można tam zapalić znicz z myślą o swoim zmarłym dziecku.

Pamięć i miejsce dziecka w rodzinie ocalają drobne pamiętki. Pudełko z zachowanym testem ciążowym, obrazek USG, spisane wspomnienia z okresu ciąży... Zdjęcie widoku za oknem w tym czasie... Być może odcisk stópki czy rączki... Rodzinne drzewo genealogiczne, na którym swoje okienko ma również zmarłe dziecko. Ubranko, którego nie zdążyliśmy użyć... W ogrodzie można posadzić drzewko. Można zamówić obraz dedykowany zmarłemu dziecku.

Każdy materialny ślad, który będzie pretekstem do okazjonalnych wspomnień i rozmowy, spełni się w roli małżeńskiego czy rodzinnego rytuału ocalającego pamięć. Jednocześnie zamknie to wydarzenie w ramie czasowej i pomoże rodzicom w przyszłości pójść dalej, nie tracąc poczucia więzi z dzieckiem i wdzięczności za jego pojawienie się.



fol. pixabay.com/OpenClipart-Vectors

## KIEDY W RODZINIE SĄ DZIECI...

Czy mówić dzieciom o śmierci nienarodzonego rodzeństwa? TAK. Przemilczana śmierć – okryta tajemnicą i milczeniem ludzkie istnienie – tworzy w rodzinie puste miejsce. Niedomówienie rodzi niepokój, nieokreślone poczucie, że coś jest nie tak. Rozmowy wypełniają tę martwą pustkę życiem i miłością.

**MAŁE DZIECI** niewiele rozumieją, ale są wrażliwe na emocje rodziców. Niepokój, lęk oraz niedostępność emocjonalna i fizyczna rodziców, a zwłaszcza mamy, towarzyszące przeżywaniu poronienia, burzą poczucie bezpieczeństwa kilkulatek. Bliskość innego ważnego dorosłego w tym czasie (np. dziadków), jeden mały rytuał z rodzicami (usypianie, czytanie albo „kwadrans na przytulanie”) pomogą obniżyć w dziecku niepokój. Warto też przekazać mu proste zdanie: „W brzuchu mamy był malutki dzidziuś, ale umarł i mamie i tacie jest smutno, że go nie ma”. Wyjaśnić łą, które być może przy tych słowach popłyną, ale też zdobyć się na uśmiech do dziecka – aby czuło się widziane i ważne, pomimo wydarzenia, które w niespotykany dotąd sposób absorbuje uwagę dorosłych.

**DZIECI W WIEKU SZKOLNYM** rozumieją już, czym jest śmierć i może ona ich niepokoić. Obserwując rodziców z boku, mogą zacząć bać się o swoje życie albo o życie mamy.

Jeśli wiedziały o ciąży, ich smutek może być naprawdę głęboki. Czasem pojawia się poczucie winy, jeśli wiadomość

o młodszych rodzeństwie nie wzbudziła ich zachwyty. Czasem jest to zazdrość: czy po mnie rodzice też by tak płakali? Jeśli nie wiedziały o poczęciu, będą dezorientowane. Mogą mieć wrażenie, że coś ważnego dla rodziny toczyło się bez ich udziału. Nastolatek w swojej wrażliwości może to przeżyć jako wykluczające ze wspólnoty. Potrzebuje wówczas wyjaśnienia i troskliwej uwagi rodziców. Gdy znajdziemy chwilę, by nazwać swój smutek i posłuchać o przeżyciach dzieci, łatwiej będzie im poczuć, że nieprzerwanie są ważne. Można wrócić do zdjęć USG czy utraconych nadziei, unikając jednak nadmiernego dzielenia się trudnymi przeżyciami.

**Z NASTOLATKAMI** możemy rozmawiać wprost, nazywając stratę i ból. Oferować wsparcie swoje lub bliskich, jeśli sami nie mamy siły go udzielić. Jeśli żałoba nie jest przemilczana, jeśli nazywamy nasz żal i opiekujemy się nim w drobnych gestach i ciepłych słowach, wówczas nawet trudna sytuacja nie jest przeżywana jako coś zagrażającego.

**DZIECI NARODZONE PO STRACIE** również mają prawo do pamięci o zmarłym rodzeństwie. Tak jak z czasem będą poznawać innych swoich przodków. Ta opowieść najlepiej, kiedy rośnie wraz z nimi – ze wspomnień nie tylko rodziców, ale i starszego rodzeństwa, dziadków, wujków... **Rozmowy stwarzają zmarłemu dziecku miejsce w rodzinie i w sercach jej członków.** Ożywiają pamięć o nim. Zapalanie świeczek na cmentarzu, obrazki dla zmarłego maluszka, wspomnienia przy okazji rocznic... To wszystko buduje więź ze zmarłym, a ona... koi żałobę.

# JAK TOWARZYSZYĆ RODZICOM PO STRACIE?

Żałoba rodziców rozpoczyna się w dniu otrzymania wiadomości o śmierci dziecka. Czasem to jest dzień poronienia, a czasem nieco wcześniej. Kończy tę żałobę – akceptacja śmierci dziecka. Wbrew pozorom to właśnie ona jest najtrudniejsza.

*Możesz mieć wrażenie, że jeśli godzisz się ze śmiercią i zaczynasz żyć normalnie, to opuszczasz dziecko, rezygnujesz z niego. Tymczasem więź z dzieckiem, które umarło, to nie tylko tęsknota i smutek (one będą wracać raz po raz: w rocznicę, przy okazji świąt, przy okazji Dnia Dziecka...), ale i wdzięczność za jego pojawienie się. Dojrzewanie żałoby to odkrywanie, że macie dziecko, ale z inną historią niż ta, którą wyobrażaliście sobie, której mieliście prawo oczekiwać.*

*Przyjąć dziecko oznacza przyjąć jego historię.*

## JAK TOWARZYSZYĆ RODZICOM W ŻAŁOBIE PO PORONIENIU?

Pamiętać o tym, że może być... różnie. Okresy kryzysu i załamania mogą przeplatać się z czasem ukojenia i wzrostu inicjatywy. Po kilku miesiącach równowagi może powrócić rozpacz i tęsknota. Albo złość. Żałoba lubi kluczyć, zachodzić od tyłu, mylić tropy. Wsparcie polega na tym, aby po prostu być blisko. Bez oceniania, bez „dobrych rad”, bez pośpieszania. „Już tyle wyplakałaś. Ileż można!”, „Weź się w garść i myśl o przyszłości”, „Przestań się tak zadreć”, „Jeszcze będziecie mieli dzieci”... W każdym z tych zdań, płynących przecież z troski, brzmi okrutne: „To nie było aż tak ważne. Przesadzasz”.

Rodzice w żałobie najbardziej potrzebują usłyszeć, że ich dziecko istniało, jego śmierć jest niesprawiedliwa, a oni sami mają prawo do bólu, smutku i łez. Wsparcie to stworzenie takiej relacji, w której osieroceni rodzice mogą okazywać swoje cierpienie, bezradność, niezgodę, i czuć się w tym akceptowani.

Słowa, które przynoszą ulgę, to te, które nazywają cierpienie: „Trudno mi sobie wyobrazić, jaki ból musisz odczuwać”, „To straszne, co Was spotkało”, „Nie znajduję słów, którymi mógłbym/mogłabym Was pocieszyć”.

Można w tym czasie zaoferować pomoc w opiece nad domem czy dziećmi, jeśli para potrzebuje samotności lub czasu tylko dla siebie. Zastąpić, choć częściowo, rodziców w tym, co codzienne, co wymaga wychodzenia „do ludzi i do świata”.

A kiedy nie wiadomo, co zrobić, co powiedzieć, najlepiej zapytać wprost: „Czego potrzebujesz w tej chwili ode mnie? Co teraz jest dla Ciebie ważne?”.

## ŚMIERĆ DZIECKA PRZED NARODZENIEM DOTYKA NIE TYLKO RODZICÓW.

Dziadkowie i dalsi krewni też przeżywają stratę: wnuczka/wnuczki, bratanek, siostrzenicy, kuzyna/kuzynki... Wszyscy – w różnym stopniu, na swój sposób – uczestniczą w żałobie po śmierci tego jednego, konkretnego, oczekiwanego dziecka.

Każdy z nich wchodzi w nią ze swoją historią. Nie zawsze wiedzieli o poczęciu, a teraz czują się trochę jak intruzi, wkraczając bez zaproszenia w rodzinną intymność. Czasem ci, którzy wiedzieli, nie umieli zdobyć się na akceptację, a teraz przeżywają bolesne poczucie winy albo – co jeszcze trudniejsze – ulgi...

Najczęściej jednak najbliżsi przeżywają podwójnie stratę: oplakują dziecko, przeżywając jednocześnie ból jego rodziców. Chroniąc ich, cierpią często po cichu, ukrywają emocje. A przecież oni, tak samo jak osieroceni rodzice, potrzebują uznania swojej więzi z daremnie oczekiwanym wnuczkem czy siostrzeńcem i odczuwanego po jego stracie bólu. Oni również będą musieli znaleźć swoją drogę do bycia dziadkami czy wujkami zmarłego dziecka.

Dostrzeżenie tej rodzinnej perspektywy i bezradności, która w obliczu śmierci dotyka każdego, może zbliżać poszczególnych członków rodziny i przynosić wiele zrozumienia.



# LEKTURY NA CZAS ŻAŁOBY

## DLA DOROSŁYCH



**Izabela Barton-Smoczyńska, O dziecku, które odwróciło się na pięcie, Łomianki 2006/ wyd. II, Częstochowa 2015**

Autorka jest psychoterapeutką i jako pierwsza w Polsce zaczęła mówić o stracie perinatalnej (przed narodzeniem). W książce opisuje żałobę po śmierci dziecka przed jego narodzeniem, wyjaśnia wyjątkowość tej żałoby, przeprowadza matki i ich bliskich przez ten trudny czas. Pomaga nazwać i zrozumieć to, co jest najtrudniejsze w tym doświadczeniu.



**Piotr Guzdek, Kompedium pastoralne o rodzinnym pogrzebie dziecka martwo urodzonego i towarzyszeniu w żałobie osieroconej rodzinie, red. Kraków-Warszawa 2020**

Cenne źródło wiedzy na temat duszpasterskiej pomocy rodzinom, które utraciły dziecko nienarodzone, wydane przez Radę ds. Rodziny Konferencji Episkopatu Polski i Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka. Zawiera obszernie wprowadzenie, które, w oparciu o doświadczenie duszpasterskie, stara się odpowiedzieć na wszystkie możliwe pytania, problemy i wątpliwości. W części zasadniczej można w nim znaleźć teksty dla trzech form pogrzebu dziecka martwo urodzonego.



**Ks. Wojciech Szychowski, Pożegnanie nieprzywitanych. Pomoc dla rodzin przeżywających stratę dziecka nienarodzonego, Kraków 2022**

Autor, kapłan, psychoterapeuta, rekolekcjonista, od lat pracuje z rodzinami po stracie dziecka. W książce przeprowadza rodziców przez emocje, które towarzyszą żałobie po śmierci nienarodzonego dziecka. Poświęca uwagę zarówno matce, jak i ojcu. Ukazuje trudności, jakie mogą pojawić się między nimi i pomaga je rozumieć, łącząc doświadczenie terapeuty i duszpasterza. Cenny poradnik dla par i ich bliskich.



**Giorgia Cozza, Przerwane oczekiwanie. Poradnik dla kobiet po poronieniu, Warszawa 2013**

Kompedium wiedzy psychologicznej i medycznej przygotowane dla kobiet po poronieniu, które dręczą najtrudniejsze pytania: „Dlaczego?” i „Czy mogłam coś zrobić?”. Lektura, która pomaga przerwać milczenie wokół poronienia. Atutem książki są niezwykle szczere opowieści rodziców, którzy swoim świadectwem chcą wesprzeć innych w doświadczeniu straty.



**Ks. Krzysztof Porosło, Życie ze stratą. Pomoc dla rodziców po odejściu dzieci nienarodzonych, Kraków 2020**

Zbiór rozmów (z duszpasterzem, psychologiem, prawnikiem, rodzicami, którzy przeżyli żałobę po stracie nienarodzonego dziecka), które mogą być wsparciem zarówno dla osieroconych rodziców, jak i dla tych, którzy chcieliby towarzyszyć im w tej trudnej żałobie. Zawiera również informator, gdzie szukać pomocy w żałobie, oraz wskazówki, jak przeprowadzić pogrzeb zmarłego przed narodzeniem dziecka.

## O ŻAŁOBIE – NA RÓŻNE GŁOSY



**Katarzyna Boni, Ganbare! Warsztaty umierania, Warszawa 2016**

Książka-reportaż o ludziach, którzy próbują żyć po tym, jak stracili wszystko i wszystkich. Najpierw tsunami, potem trzęsienie ziemi i wybuch elektrowni jądrowej. Przez lata morze oddaje pamiętki po zmarłych. Niezwykła refleksja nad sztuką życia, gdy wydaje się, że straciliśmy wszystko.



**Gregory Floyd, Do zobaczenia, synku, Poznań 2003**

Poruszająca do głębi opowieść ojca rodziny, w której ginie jedno z siedmiorga dzieci. Świadectwo poszukiwania drogi przez niszczące cierpienie do światła. Próby zaopiekowania w żałobie samego siebie, żony i dzieci. Samotność, niezrozumienie, kryzys wiary i poczucie winy. Budująca historia, szczególnie cenna, bo opowiedziana męskim głosem.

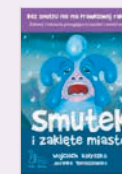
## DLA CAŁEJ RODZINY

Książki Katarzyny Jackowskiej-Enemuó zrodziły się z doświadczenia „życia z córką, która jest po drugiej stronie” – jak sama o tym mówi. To nie są opowieści o tym, że wszystko będzie dobrze. Jak każda baśń, obie kryją w sobie surową prostotę i poezję jednocześnie. A niezwykle symboliczne ilustracje poruszają wyobraźnię czytelnika tak, jak on sam tego potrzebuje.

*Tkaczka chmur* opowiada o smutku brata po śmierci siostrzyczki (dla dzieci 10+ i dorosłych).

*Między światem a zaświatem* to zbiór ludowych opowieści i bajek o przenikaniu się życia i śmierci. Każda z objaśnieniem Autorki. Poruszający wyobraźnię przewodnik dla tych, których myśli i uczucia wędrują w zaświaty i z powrotem (dla dzieci 10+ i dorosłych).

## DLA NAJMŁODSZYCH



**Wojciech Kołyszko, Smutek i zakłęte miasto, Gdańsk 2020**

Przygotowana przez specjalistów instrukcja obsługi smutku dla dzieci. Tytułowa bajka opowiada, co się dzieje, kiedy za wszelką cenę próbujemy udawać, że smutku nie ma. Albo kiedy nie pozwalamy, by w życiu pojawiło się cokolwiek poza smutkiem. Godna polecenia lektura do głośnego czytania. Do bajki dołączone są zadania i propozycje zabawy dla całej rodziny (wiek: 5–9 lat).



**Jane Chapman, Żegnaj, niedźwiadku, Warszawa 2022**

Kiedy niedźwiadek umiera, jego przyjaciele odczuwają ogromną pustkę... Pięknie ilustrowana bajka o smutku i tęsknocie. I o bliskości, która pomaga odnaleźć radość we wspomnieniach (wiek: 5+).



**Katarzyna Jackowska-Enemuó, Tkaczka chmur, Poznań 2021**



**Katarzyna Jackowska-Enemuó, Między światem a zaświatem, Poznań 2022**

# LIST OD RODZICÓW PO PORONIENIU

*Jeśli widzisz nasz ból i nie wiesz, co zrobić, chcemy Ci powiedzieć:  
Po prostu bądź. Nie bój się naszego cierpienia. Nie unikaj nas.*

*Nasze dziecko umarło i nie ma go z nami, choć miało być przecież  
inaczej. Chcemy je mieć z powrotem. Rozpacz doprowadza nas do  
szaleństwa.*

*Nie bój się mówić o naszym dziecku. Zapytaj o imię. Tak bardzo  
potrzebujemy usłyszeć, że dla innych ono też istnieje.*

*Pozwól nam płakać. Nie przerywaj rozmowy ani nas nie pocieszaj.  
Płacz przynosi nam ulgę, wyraża naszą tęsknotę – to nasza opowieść  
o dziecku, które od nas odeszło. Dziękujemy, że jesteś i jej słuchasz.*

*Kiedy pocieszasz nas, mówiąc, że „to minie”, że „będziemy mieli jeszcze  
dzieci”, albo że „to nie było jeszcze dziecko”, to jest tak, jakbyś je  
nam odbierał ponownie, jakby znowu umierało. Potrzebujemy, żebyś  
uszanował istnienie naszego dziecka i nasze prawo do cierpienia.*

*Kiedy myślisz o naszym bólu albo smutno Ci z powodu śmierci naszego  
dziecka – powiedz nam o tym. Nie będziemy czuli się tacy samotni.*

*Wiemy, że trudno miesiącami patrzeć na czyjeś tży i słuchać tych  
samych bolesnych opowieści, ale potrzebujemy tego. To jedyne, co teraz  
łączy nas z naszym dzieckiem. Szukamy bliskości z nim. Nie oczekuj, że  
„przejdzie nam”. To nie jest coś, o czym będziemy umieli milczeć.*

*Czasem czujemy tylko złość. Czujemy się ograbieni, niesprawiedliwie  
skrzywdzeni. Możemy być wściekli, pełni pretensji, zazdrośni o szczęście  
innych. Możemy nawet złożyć Bogu, odwrócić się od Niego. Nie  
potępij nas, nie uciszaj. To też jest żałobny lament. Wewnętrzna walka,  
której nie umiemy zmieścić w sobie.*

*Nie proponuj nam, żebyśmy spróbowali być szczęśliwi. To jeszcze  
przez długi czas nie będzie dla nas możliwe. Co dzień zmagamy się  
ze śmiercią naszego dziecka. Tak jakby wydarzała się każdego dnia  
od nowa.*

*Pojeźdź z nami czasem na cmentarz, przynieś nam książkę o żałobie,  
zapytaj, czy czegoś nam nie trzeba.*

*Zrób cokolwiek. Pomyłki czy niezręczności są lepsze niż milczenie, jakbyś  
nie widział naszego cierpienia i nie widział, że nasze dziecko odeszło.*

(oprac. na podst. Listy życzeń osieroconych rodziców, <https://dlaczego.org.pl>)

# KIEDY ŻAŁOBA STAJE SIĘ CHOROBA...



Żałoba to długi i bardzo indywidualny proces. Zwłaszcza ta po śmierci dziecka. Posiada swoje etapy, ale można je porównać do schodów. Podczas wspinaczki zatrzymujemy się na stopniach, przeskakujemy je po kilka albo... spadamy o parę w dół. Dojrzewanie żałoby to ciągły ruch. Zależy od naszej codzienności, od życiowej historii, od potrzeb i aktualnych możliwości ich zaspokajania, od wsparcia otoczenia...

Niektórzy opisują żałobę jako wznoszenie się po spirali. Co jakiś czas powtarzamy któryś z etapów, ale na innym poziomie – z inną wewnętrzną siłą, z innymi emocjami, z inną dojrzałością. To bardzo dobry opis tego, że poczucie straty po zmarłym dziecku tak naprawdę nigdy nie wygasa, ale na zawsze staje się częścią nas.

Gdyby żałoba była czymś, co można zamknąć w słoiku, to trzeba powiedzieć wprost – ten słoik nigdy nie zmniejszy się ani nie opróżni. To, co może się zmieniać, to ilość nowych przeżyć i doświadczeń, które go otoczą, sprawiając, że przestanie on dominować w naszym życiu. Na początku masz tylko słoik – z czasem zacznie przybywać treści wokół niego.

Jeśli dostrzegasz, że żałoba Cię pochłania: Twoje samopoczucie się pogarsza, doświadczasz trudności w związku i innych relacjach – zwróć się po pomoc do psychoterapeuty. On z kolei rozpozna, czy wymagasz konsultacji psychiatrycznej.

Wsparcie możesz znaleźć również w grupach terapeutycznych dla osób po poronieniu. Organizują je ośrodki psychoterapii oraz diecezje, przy Ośrodkach Duszpasterstwa Rodzin. Być może powstały takie w Twojej miejscowości.

## SZUKAJ POMOCY, JEŚLI 2–3 MIESIĄCE OD PORONIENIA LUB PÓŹNIEJ...

- przez dłuższy czas (miesiąc i dłużej) nic się nie zmienia – ani na lepsze, ani na gorsze
- ulega zaburzeniu rytmu dobowy (wielogodzinna bezsenność, letarg za dnia)
- nasilają się dolegliwości psychosomatyczne (ucisk w klatce piersiowej, ucisk w brzuchu, wędrujące bóle)
- występują stany lękowe/panika
- pojawia się uzależnienie od alkoholu/leków/pracy

Konsultacje z psychologiem, psychoterapeutą (dla osieroconych rodziców i rodzeństwa), webinary, grupy wsparcia online:

- [www.naglesami.org.pl](http://www.naglesami.org.pl)
- Telefon Zaufania dla osób w żałobie: 800 108 108

Wiedza medyczna, porady prawne, forum społecznościowe:

- [www.poronilam.pl](http://www.poronilam.pl)
- [www.dlaczego.org.pl](http://www.dlaczego.org.pl)

*„Zaprawdę, powiadam wam:  
Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci  
moich najmniejszych, Mnieście uczynili”*

(Mt 25, 40).

**JEŚLI TWOJE DZIECKO ZMARŁO PRZED  
NARODZENIEM, A TY POTRZEBUJESZ  
PORADY, WSPARCIA ALBO PO PROSTU  
ROZMOWY, ZADZWOŃ.**

**Telefon Zaufania Pro-Life 798 636 493**

Jeśli w Twoim najbliższym otoczeniu rodzice utracili nienarodzone dziecko, a Ty chcesz porozmawiać o tym, co czujesz, albo dowiedzieć się, co sam możesz dla nich zrobić – zadzwoń do nas.

Jeśli jesteś kapłanem, masz w parafii czy wspólnocie osieroconych rodziców, chcesz im towarzyszyć, ale nie wiesz jak, również znajdziesz pomoc w naszym Telefonie Zaufania Pro-Life.

**TELEFON  
ZAUFIANIA**  
*pro-life*  
**798 636 493**

Przy telefonie dyżuruje certyfikowana psychoterapeutka, pracująca na co dzień z parami oraz prowadząca grupy dla rodziców po stracie.

Aktualne godziny dyżurów w Telefonie Zaufania Pro-Life na:  
**[www.telefon-zaufania.pro-life.pl](http://www.telefon-zaufania.pro-life.pl)**

## **Kompendium pastoralne o rodzinnym pogrzebie dziecka martwo urodzonego i towarzyszeniu w żałobie osieroconej rodzinie**

Kraków – Warszawa 2020



Polskie Stowarzyszenie  
**Obrońców Życia Człowieka**

Zapraszamy na portal  
**[www.pro-life.pl](http://www.pro-life.pl)** i zachęcamy  
do zamówienia bezpłatnych  
materiałów edukacyjnych:  
tel. (12) 421-08-43,  
e-mail: [biuro@pro-life.pl](mailto:biuro@pro-life.pl)

„Biblioteczka Pro-Life” jest materiałem edukacyjnym  
Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka.  
**Naszą misją jest troska o ludzkie życie na każdym  
etapie rozwoju.** Realizujemy ją poprzez edukację  
pro-life oraz pomoc charytatywną.

**WESPRZYJ NASZĄ DZIAŁALNOŚĆ EDUKACYJNĄ:**

Bank Pekao SA Oddział w Krakowie  
**93 1240 4650 1111 0000 5150 8401**

**Organizacja pożytku publicznego. KRS: 0000140437**