

# Sands Apoio ao Luto

## O Uso da Linguagem

Reconhecemos que alguns de vocês podem ter tido mais de um bebê que tenha morrido ao mesmo tempo, mas para facilitar a leitura, ao longo deste livro, usamos o termo "bebê" ao invés de "bebês" para se referir a um bebê individual e mais de um bebê. Não sabemos se o seu bebê era menino ou menina, e nem todos os pais sabem o sexo de seus bebês que morreram. Portanto, usaremos os termos "eles" ao invés de "dele/dela".

Quando usamos o termo "mãe", geralmente nos referimos à pessoa que está/estava grávida. Usamos o termo "mãe" porque é a palavra mais fácil e normalmente compreendida. Ao fazer isso, sabemos que nem todos os pais biológicos se definiriam como mães.

Reconhecemos que pais que se identificam com transexuais masculinos, ou que não se identificam com o gênero binário, que são pais biológicos, podem preferir não usar o termo "mãe". Também reconhecemos que alguns pais biológicos substitutos optam por não se identificar como mães. Dizemos "mães" em vez de "mulheres", pois as mães nem sempre se identificam como mulheres.

Também reconhecemos o fato de poder haver mais de uma mãe envolvida. Por exemplo, para casais de lésbicas, haverá a mãe biológica e sua parceira, ou quando se usa barriga de aluguel, a mãe biológica e a mãe que seria a responsável legal ou o pai.

Para facilitar a leitura, usamos o termo "parceiro" ao invés de "cônjuge" ou "companheiro". Usamos esse termo no contexto de relacionamentos heterossexuais e do mesmo sexo, e onde os casais podem ou não ser casados. Sabemos que nem todas as culturas consideram os cônjuges como parceiros.

*Primeira edição © Sands*

*Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida no todo ou em parte, em qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico sem a autorização prévia por escrito do Sands. Todos os direitos reservados.*

*Embora todo cuidado seja tomado ao fornecer informações, observe que é de natureza geral e que os leitores devem buscar aconselhamento profissional ou especializado conforme apropriado para sua situação específica. O Sands não aceita qualquer responsabilidade, incluindo responsabilidade por qualquer erro ou omissão.*

*Todas as informações estão corretas no momento da impressão em junho de 2019.*

# Introdução

Lamentamos a morte do seu bebê ou a notícia que você recebeu de que ele pode morrer em breve. Poucas experiências podem ser comparadas ao trauma e à dor de perder um bebê. O Sands está disponível para fornecer suporte pelo tempo que você precisar. Os detalhes dos nossos serviços de apoio ao luto estão abaixo.

Você pode ter descoberto que o seu bebê já morreu e pode estar esperando para dar à luz a ele, ou talvez o seu bebê tenha morrido ou deverá morrer em breve na UTI Neonatal. Você também pode ter optado por interromper a gravidez por motivos médicos ou irá fazer isso em breve. Quaisquer que sejam as circunstâncias, reconhecemos que este é um momento extremamente triste e angustiante. Esperamos que as informações deste livro sejam úteis agora e no futuro.

Você não precisa ler este livro na ordem de sequência. Cada seção é codificada por cores para que você possa encontrar facilmente as seções mais relevantes para você. Se você deseja compartilhar uma seção com um familiar, amigo ou empregador, você pode baixar os PDFs individuais em nosso site. Se você não tiver acesso a uma impressora, pode fazer o download do aplicativo Sands Bereavement Support ou requisitar o envio de uma seção específica impressa em PDF. Ocasionalmente, repetimos informações para que cada seção seja completa àqueles que não leram o livro inteiro.

Você também pode baixar o aplicativo Sands Bereavement Support no seu Smartphone ou tablet, ou visitando [www.sands.org.uk/app](http://www.sands.org.uk/app).

Existem várias outras empresas que você pode considerar útil. A lista está disponível em [www.sands.org.uk/usefullinks](http://www.sands.org.uk/usefullinks).

# Índice

Dando à luz ao seu bebê

1

Informações e suporte aos parceiros

11

Lembrando do seu bebê

19

Entendendo por que seu bebê morreu

27

Dizendo adeus ao seu bebê

37

Apoiando as crianças

51

Desafios físicos e emocionais

61

Voltando ao trabalho

69

Informações e suporte para amigos e familiares

Dias, semanas e meses seguintes

87

Pensando em ter outro bebê

93

Sobre o Sands

101

Clique nas seções acima para ser direcionado diretamente para lá.



Dando à luz ao seu  
bebê

Esperar para dar à luz a um bebê que morreu é uma experiência traumática e inesperada, e esperamos que as informações fornecidas aqui ajudem você a tomar decisões difíceis.

## Quando seu bebê morreu

Seu bebê pode ter morrido antes ou durante o parto. Se o seu bebê morreu antes do parto, na maioria dos casos, você teve que dar à luz. Você deve ter sido informada que o seu bebê estava extremamente doente e não deveria sobreviver mais do que algumas horas ou dias.

Esperar para dar à luz é um momento extremamente difícil. Enquanto você estava esperando, vários pensamentos e sentimentos podem ter passado pela sua cabeça, você pode ter se sentido completamente desanimada ou algo semelhante. Mesmo após o seu bebê ter morrido, conforme você muda de posição, é possível sentir o bebê se mexer em seu útero e essa sensação pode ser muito desconfortável.

O hospital deve oferecer a você um espaço privado para dar à luz longe das outras mães e famílias. Como pode ser extremamente difícil se concentrar neste momento, talvez seja melhor você ter um parceiro ou outra pessoa com você para te dar suporte e ajudá-la a tomar decisões difíceis.

## Como o seu bebê vai nascer?

A menos que haja um motivo médico para você fazer uma cesariana, os médicos geralmente recomendam que você dê à luz ao seu bebê por via vaginal. Normalmente, isso é clinicamente mais seguro para você e é mais provável que você tenha uma recuperação física mais rápida.

A ideia de passar pelo trabalho de parto e dar à luz um bebê que morreu pode ser um grande choque para muitos pais. A parteira ou enfermeira irá providenciar para que você seja bem cuidada durante o parto, e você terá a oportunidade de fazer perguntas antes do nascimento do bebê.



Com tempo e apoio, a maioria das mães se adapta à ideia de passar pelo trabalho de parto. Embora possa parecer estranho, muitas mães que passaram por essa experiência, dizem que se sentem bem por ter passado pelo trabalho de parto e ter dado à luz ao seu bebê. No entanto, se você achar que a ideia do parto é difícil demais para enfrentar, ou se você teve um parto difícil ou fez uma cesárea no passado, converse com seu médico.

## Como as pessoas se referem ao seu bebê

Você pode descobrir que os profissionais de saúde que cuidam de você, ou mesmo alguns familiares e amigos, usam definições técnicas ao falar sobre o seu bebê, sem perceber como isso pode fazer você se sentir. Por exemplo, se o seu bebê morreu com 23 semanas de gravidez, eles podem dizer que você teve um “aborto espontâneo”, ao invés de dizer que o seu bebê morreu. Isso pode ocorrer porque os requisitos para fazer o registro são diferentes, dependendo de quando o seu bebê morreu. É importante que você diga à sua família, amigos e funcionários do hospital a sua linguagem de preferência. Eles podem ter conhecido ou cuidado de outros pais que usavam uma linguagem diferente para descrever uma perda ocorrida em um período semelhante durante a gravidez.

## Quando o seu bebê vai nascer?

Se sua saúde estiver em risco, o médico recomendará que o parto seja induzido o mais rápido possível. Se não houver razões médicas para dar à luz imediatamente, você deve decidir se deve tomar o medicamento para iniciar o trabalho de parto ou esperar que o parto se inicie sozinho.

Você não precisa decidir isso imediatamente. Você e seu parceiro podem discutir as diferentes opções com a equipe. Se você for pai solteiro, pode incluir um familiar ou amigo próximo para ajudá-lo a pensar sobre suas opções e apoiá-lo quando estiver falando com a equipe. Você também pode querer ir para casa e pensar um pouco sobre o que deseja fazer.

## Preparando-se para o parto

Normalmente, a equipe hospitalar irá testar seu sangue e urina e, possivelmente, coletar secreções vaginais. Embora esses testes sejam importantes, pode não ser possível neste estágio descobrir por que o seu bebê morreu.



É importante obter apoio durante o parto. Se possível, pode ser útil ter um ou dois acompanhantes durante o trabalho de parto para que possam lhe dar apoio. Ter dois acompanhantes durante o parto também permite que eles apoiem um ao outro, além de poder se revezar nos intervalos. É comum que os acompanhantes de trabalho de parto se sintam desamparados e vivenciem uma série de sentimentos conflitantes. No entanto, muitos acompanhantes disseram que, embora tivesse sido difícil, foi importante eles estarem lá.

Se o seu acompanhante planeja ir de carro para o hospital, pergunte à equipe sobre o valor do estacionamento. Alguns hospitais podem não cobrar ou cobrar um valor reduzido do estacionamento para parceiros de mães em trabalho de parto.

## Se o seu parto for induzido

A forma como o parto é induzido dependerá do estágio da gravidez. Você pode receber medicamentos para preparar seu útero para a indução e isso geralmente leva tempo para fazer efeito. Algumas mulheres vão para casa nesse período, com hora marcada para voltar ao hospital de 24 a 48 horas depois.

Se você se sentir muito angustiado com a ideia de voltar para casa, pode ser melhor ficar no hospital. A equipe geralmente tentará organizar isso.

No hospital, seu parto pode ser induzido com comprimidos. Às vezes, esses comprimidos podem ser combinados com, ou seguidos de, gel ou pessários que são inseridos na vagina. Você também pode precisar de um soro intravenoso contendo medicação para estimular as contrações.

Assim que o trabalho de parto começa, a maioria das mães dá à luz em 24 horas. A parteira ou enfermeira que cuida de você deve explicar o que você deve esperar e como eles cuidarão de você. Algumas mulheres decidem esperar para ver se o trabalho de parto

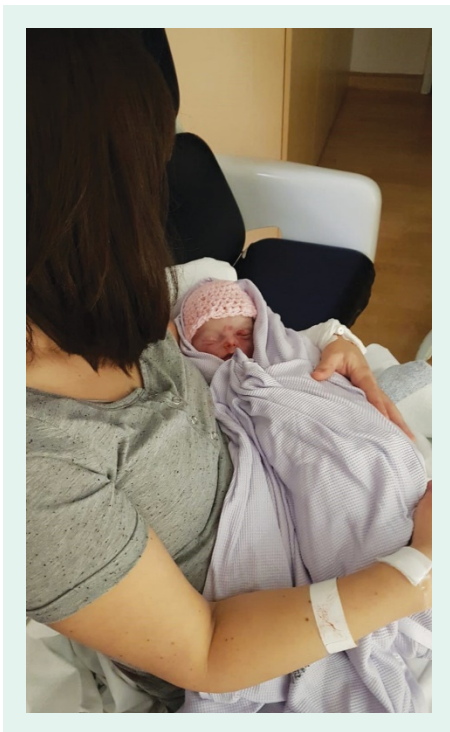
Se você não tem problemas médicos e está pensando em esperar, precisa estar ciente do seguinte:

- Se você esperar mais de 48 horas, precisará fazer exames de sangue regulares para verificar se sua saúde não está sendo afetada negativamente.
- Se houver alguma preocupação com sua saúde ou se o trabalho de parto não tiver começado após duas ou três semanas, o médico geralmente recomendará que você faça
- Se houver atraso antes do nascimento, a condição do seu bebê pode piorar. Se você quiser fazer um exame de autópsia para

tente descobrir por que o seu bebê morreu, é menos provável que isso forneça informações. A sua parteira poderá explicar o que esperar. Algumas mudanças podem incluir a mudança no tom da pele do bebê, a pele ficando seca ou uma mudança na cor dele.

## onde seu o bebê vai nascer?

A maioria das mães decide dar à luz no hospital. No entanto, se possível, algumas mães podem optar por ter o bebê em casa. Se você decidir ir para o hospital, o local onde o seu bebê nascerá geralmente dependerá da política do hospital e do estágio de que sua gravidez. Na maioria dos hospitais, as mães são admitidas na enfermaria de parto ou em outra unidade especializada se tiverem 20 semanas ou mais de gravidez.



A equipe deve explicar onde você será cuidada, onde o seu bebê nascerá e quais analgésicos estarão disponíveis. Se você tiver uma preferência, avise a equipe. Eles ainda podem oferecer alguns esclarecimentos sobre o seu plano de parto.

## Indo para casa antes do início do trabalho de parto

Antes de você ir para casa, a equipe lhe dará o nome e o número de telefone de um contato no hospital. Você pode entrar em contato com a

momento se você tiver alguma dúvida ou questão. Eles também lhe dirão quando voltar ao hospital e onde você deve ir. É importante que, na medida do possível, você não vá para casa sozinho. O choque e a angústia podem afetar o julgamento e a capacidade de concentração das pessoas. É especialmente importante que você não

## o que levar para o hospital

O hospital pode lhe dar uma lista de coisas para trazer quando você retornar. Você pode trazer algo especial para o seu bebê vestir ou embrulhar após o parto, e uma câmera ou um smartphone para tirar fotos. Na página 22 deste livro, sugerimos algumas ideias para as fotos que serão tiradas. Você também pode trazer um brinquedo macio ou qualquer outra coisa que queira colocar ao lado do seu bebê e talvez algo para guardar uma mecha de cabelo. Todos esses itens irão ajudá-lo a construir uma memória de seu bebê e podem se tornar muito importantes para você com o tempo.



Lavei Alice, troquei ela, li para ela, cantei para ela e fiz centenas de fotos e vídeos.

Estou muito feliz por termos tido esta oportunidade, porque esses momentos são os meus favoritos e ainda me ajudam nos dias mais difíceis de luto.



## o que esperar durante o trabalho de parto

Mulheres diferentes podem ter experiências diferentes de dor durante o trabalho de parto. Algumas mulheres sentem dor mais intensa se estiverem com medo, em choque ou angustiadas. Um parto induzido pode ser mais doloroso do que um parto que começa sozinho. Induzir o parto também pode levar muito tempo, especialmente se for antes do nascimento

Você pode decidir usar técnicas de autoajuda nos estágios iniciais do trabalho de parto. Por exemplo, você pode tentar relaxamento, um banho quente, consciência respiratória,

Se você decidir que deseja ajuda adicional para o alívio da dor, geralmente é possível mudar de um método de alívio para outro durante o trabalho de parto.

*Como eles poderiam esperar que eu desse à luz e visse que meu lindo bebê não estava mais vivo?*

A maioria das maternidades e unidades de ginecologia pode oferecer medicamentos fortes para o alívio da dor, como a diamorfina. Pode ser administrado por injeção ou medicação intravenosa no braço. Algumas pessoas consideram este tipo de alívio da dor útil, outras não. Medicamentos fortes para dor podem reduzi-la ajudando você a relaxar, mas podem não aliviá-la completamente. A medicação pode fazer algumas pessoas se sentirem com enjôo, sonolentas ou desatentas.

Se a medicação for administrada pouco antes do nascimento, você ainda estará sonolenta quando o bebê nascer e pode não se lembrar muito bem do nascimento.

Gás e ar (também chamados de Entonox) estão disponíveis nas maternidades e nas unidades ginecológicas. Você inala através de um bocal assim que cada contração começar. Tem ação rápida e ajuda a aliviar a dor, mas não a remove por completo. Pode fazer você se sentir um pouco enjoada e sonolenta e também pode ser exaustivo usar essa medicação por muito tempo.

Na maioria dos hospitais, a anestesia epidural está disponível apenas para mulheres atendidas na ala de parto. Uma epidural é um anestésico local injetado na parte inferior das costas. A agulha é então removida e um tubo flexível muito fino é deixado no lugar para que o anestésico possa ser complementado quando o efeito começar a desaparecer. Isso geralmente remove toda a dor.

Você pode receber medicamento intravenoso no braço e sua pressão arterial será verificada com frequência. Você pode precisar de um cateter (um pequeno tubo inserido na bexiga) se você não conseguir urinar. Você terá a chance de falar com um médico especialista sobre o alívio da dor durante o parto.

## Fazer uma cesariana

Se você estiver gravemente doente, a prioridade será salvar a sua vida. A maneira mais rápida e segura de fazer isso é por meio de uma cesariana. Se o seu bebê ainda estiver vivo, uma cesariana também pode ajudar a salvá-lo.

Esta situação pode ser muito assustadora para ambos os pais. Pode ser particularmente difícil para o parceiro, que pode se sentir impotente e assustado. Se houver tempo, e se você se sentir apta, diga à equipe se você deseja cuidar ou ver o seu bebê.

Exceto em uma emergência, você provavelmente receberá uma anestesia raquidiana ou peridural para uma cesariana. Isso é mais seguro do que uma anestesia geral, e a recuperação costuma ser mais rápida. Também significa que seu parceiro, ou outra pessoa de sua escolha, pode estar com você na sala de cirurgia e você estará acordada quando o bebê nascer. No entanto, às vezes pode haver razões médicas para receber uma anestesia geral.

## O que esperar quando seu bebê nascer

Saber que seu bebê morreu antes do nascimento não irá necessariamente prepará-la para o silêncio que se segue após o nascimento. O silêncio pode ser “alto” e isso pode ser muito angustiante.



Depois que seu bebê nascer e a sua condição estiver estável, você pode começar a pensar sobre as escolhas que deseja fazer. Por exemplo, você pode pensar se deseja ver e segurar seu bebê e tirar fotos. Você também pode querer criar outras memórias, como impressões das mãos e dos pés, ou guardar uma mecha de cabelo do seu bebê. Você já deve ter começado a pensar sobre essas decisões antes do parto.

Se você estiver em choque ou sonolenta com a medicação, não se apresse em tomar decisões e a pensar que não pode mudar de ideia. O seu bebê receberá os cuidados necessários até que você se sinta pronta para tomar decisões. Posteriormente, você também pode ter dúvidas e querer entender mais sobre o que aconteceu durante o trabalho de parto. Você também pode achar útil consultar as anotações médicas com o médico ou a parteira.



# Informações

E apoio para os  
parceiros

Muitas vezes, supõe-se que a mãe biológica é a principal culpada quando um casal passa pela experiência da morte de um bebê. Muitas vezes, espera-se que os parceiros assumam um papel de apoio sem o reconhecimento adequado de sua própria perda. Esta seção foi escrita principalmente para apoiar os parceiros, enquanto você é obrigada a tomar decisões difíceis e inesperadas. Para obter mais apoio, entre em contato com nossa equipe de Serviços de Apoio ao Luto, cujos detalhes estão abaixo.

Esta seção foi escrita para parceiros, incluindo pais em relacionamentos homossexuais ou heterossexuais e mães substitutas. Pais adotivos também podem considerar útil.

Muitas das outras seções contêm informações relevantes para ambas as pessoas do casal. No entanto, esta seção enfoca mais especificamente o que um parceiro pode precisar saber e como ele pode se sentir. No caso de pais adotivos, o apoio pode ser para a mãe biológica da criança que estão adotando.

## Apoio prático e emocional

Como parceiro, espera-se que você assuma o papel de liderança ao contar para a família e aos amigos, fazer contato com profissionais de saúde, fazer arranjos para o funeral e apoiar a mãe biológica. Isso pode ser devastador, especialmente quando você também está de luto pelo seu bebê. Considere pedir ajuda quando puder. Você pode querer falar com um ou dois familiares ou amigos próximos e pedir que eles contem para as outras pessoas. Eles também podem responder perguntas em seu lugar. Você pode preferir enviar um e-mail ou mensagem de SMS, ou colocar alguma informação nas redes sociais para amigos e parentes mais distantes, contando-lhes sobre o seu bebê, o que aconteceu e como você gostaria que eles entrassem em contato e apoiassem você nas próximas semanas e meses.



Se o seu bebê morreu perto da data de parto prevista, seus amigos e familiares geralmente aguardam ansiosamente notícias suas sobre o bebê. Se você telefonar para eles, pode começar dizendo: “Tenho uma notícia muito triste, ” isso pode ajudar a definir o tom da conversa e a reduzir o número de perguntas difíceis e inadequadas. Você também pode definir expectativas quanto à duração da conversa, dizendo: “Só posso falar por alguns minutos”, no início, o que pode ajudá-lo a encerrar a ligação quando for adequado para você. Se o seu bebê

morreu na UTI Neonatal, as pessoas ao seu redor podem ter sabido dos problemas de saúde dele mas ainda podem ter dificuldade para encontrar as palavras

Sua família e amigos podem simplesmente não saber o que dizer a você. Como sua notícia será difícil para outras pessoas, e talvez até desencadeie memórias difíceis, você pode sentir obrigação de apoiá-las ou pedir desculpas por tê-las perturbado. É importante lembrar que foi você quem perdeu o bebê e que portanto, você precisa receber e não oferecê-lo neste momento ao seu grupo mais amplo de familiares e amigos.

Tente não se sentir pressionada para responder à todas as perguntas. Fale apenas o que conseguir. Posteriormente, você pode retornar as ligações ou mensagens de texto fornecendo mais detalhes e descrevendo qualquer ajuda que possa precisar. **Você pode pedir às pessoas que a ajudem a cuidar de quaisquer outros filhos que você tenha e a apoiá-la nas atividades diárias, como limpar e cozinhar**

. As pessoas geralmente estão dispostas a ajudar e apreciam os pedidos e limites claros. Por exemplo, você pode dizer: “Você pode trazer alguma coisa para comer na quinta-feira, será muito bem recebido aqui em casa” ou “Se você não se importa, não estamos realmente prontos para conversar ou comer juntos, mas se você quiser trazer alguma coisa, seria ótimo.”



Você também pode pedir às pessoas que ajudem você a conversar com seu(s) outro(s) filho(s) se for o caso, sobre a morte do irmão. Há mais informações sobre isso na seção Apoio às Crianças.

Você pode dizer às pessoas o que gostaria que elas dissessem em seu nome, incluindo se/como deseja ser contactada nos primeiros dias. Por exemplo, você pode preferir que as pessoas enviem cartões, mensagens de texto ou e-mails em vez de telefonar para você. Essas preferências podem ser comunicadas em seu

em nome. É possível que você não saiba aquilo que precisa ou gostaria

que as pessoas falassem em seu nome.. Por favor, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente Sands se você quiser um apoio para pensar nas coisas.

## Como as pessoas se referem ao seu bebê

Você pode descobrir que os profissionais de saúde que cuidam de você, ou mesmo alguns familiares e amigos, usam definições técnicas ao falar sobre seu bebê, perceber como essas definições

podem fazer você se sentir. Por exemplo, se o seu bebê morreu com 23 semanas de gravidez, eles podem dizer que você teve um “aborto espontâneo”, ao invés de dizer que o seu bebê morreu. Isso pode ocorrer porque os requisitos para o registro são diferentes, dependendo de quando o seu bebê morreu. No entanto, é importante que você diga à família, amigos e profissionais qual linguagem você prefere. Eles podem conhecer outros pais que usam uma linguagem diferente para descrever uma perda que ocorreu em um período semelhante da gravidez.

Quando as pessoas ouvem a palavra aborto espontâneo, acho que não percebem que passamos por um parto traumático de 48 horas, seguramos seu corpo, tomamos decisões sobre seu corpo e organizamos o funeral de nosso filho. Agora descrevo Altair como um natimorto, pois quero que as pessoas saibam que ele nasceu. Que ele esteve aqui.

Shema

## Luto individual

Quando um bebê morre, o estresse para os casais pode ser enorme. É difícil dar apoio e compreensão a outra pessoa quando você está tão triste e precisa de apoio para si mesmo. O luto é muito individual e a maneira como ele vem e vai significa que, muitas vezes, você e seu parceiro podem não sentir ou precisar das mesmas coisas ao mesmo tempo. Você também pode ter diferentes maneiras de expressar e lidar com seus sentimentos.

Às vezes, os casais acham difícil se seus padrões de luto não coincidem e um dos parceiros pode sentir que o outro não está sofrendo tanto ou da mesma maneira. Isso pode prejudicar seu relacionamento. Alguns parceiros deixam o luto de lado por um tempo e se concentram em apoiar o parceiro ou a mãe biológica. Sua dor pode surgir em semanas ou até meses, após a morte do bebê.

Alguns parceiros podem achar difícil se abrir, tendo guardado as coisas por tanto tempo. O Sands está aqui para apoiá-lo quando

Independendentemente do fato de sua dor ser imediata ou tardia, provavelmente haverá momentos em que toda a sua existência vai parecer tomada pela dor. Com o luto pode vir em ondas, você também pode descobrir que pode ficar bem por algumas horas ou até dias. Alguns pais se sentem culpados por isso e temem estar sendo desleais com o bebê, mas isso não significa que você se esqueceu ou não se preocupa mais com ele. É muito comum alternar períodos de calma e normalidade com ondas de tristeza aguda.

## Ocasões especiais

Dias especiais como o Dia das Mães, Dia dos Pais e reuniões familiares são momentos em que os pais muitas vezes sentem uma nova tristeza. Festividades como o Natal, Diwali, Eid ou Hanukkah, onde as celebrações se concentram em família, podem ser difíceis. A preparação para o aniversário da morte do seu bebê ou a data prevista para o nascimento podem ser especialmente dolorosas. Você e seu parceiro/família podem planejar um dia de folga juntos para que possam fazer algo especial para lembrar do bebê.



## Correspondência para bebês

Lembranças como correspondências relacionadas a bebês ou publicidade em redes sociais também podem ser uma fonte de angústia. Se, no início de sua gravidez, você se inscreveu em algum clube de bebês ou em qualquer mala direta, você pode cancelar essas assinaturas ou pedir a alguém fazer isso para você. Você também pode reduzir a quantidade de correspondências relacionadas a bebês entrando em contato com o Serviço Preferencial de Correspondências para Bebês.

## Quando os casais se separaram

Muitos casais acham conveniente viver o luto juntos e se lembrarem do bebê como uma experiência compartilhada. No entanto, se você se separou do seu parceiro durante a gravidez ou após a morte do seu bebê, talvez não tenham a opção de compartilhar sua dor um com o outro.



Se você se sentir apta, vocês podem tomar decisões e medidas em conjunto e, se tiverem outros filhos, pode ser bom colaborar um com o outro para apoiá-los e, para que recebam cuidados e informações consistentes sobre o bebê e sobre o que aconteceu. Há mais informações sobre como falar com crianças mais adiante no livro na página 51.

O luto individual pode ser especialmente difícil e você pode precisar de apoio adicional de sua família e amigos, ou buscar apoio profissional.

pode descobrir que chorar e falar do seu bebê são boas formas de liberar sentimentos. Você pode querer contar sua história repetidamente ou achar útil escrever o que aconteceu e como você se sente no dia a dia. Não poder compartilhar a sua experiência com o seu parceiro pode causar isolamento, mesmo que existam outras pessoas para te apoiar. Pense em como você precisa expressar a sua tristeza e que tipo de apoio pode precisar. O Sands pode lhe fornecer a sua própria caixa de recordação, se desejar.

## Conversando com outras pessoas

Você pode achar útil conversar com outros pais que tiveram experiências semelhantes, ou com um familiar ou amigo compreensivo. Você também pode usar a Comunidade Online Sands ou entrar em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente Sands para obter informações e suporte. O Serviço de Atendimento ao Cliente também pode colocar você em contato com o grupo de apoio Sands mais próximo. Existem também equipes de futebol em algumas áreas para pais em luto e outros membros da família do sexo masculino se reunirem e expressarem sua dor através do esporte. Você pode saber mais sobre Sands United em [www.sands.org.uk/sandsunited](http://www.sands.org.uk/sandsunited).





# Lembrando do seu bebê

Quando um bebê morre, há poucas lembranças felizes para ajudar a processar o luto que os pais e outros familiares

estão vivenciando. Esta seção discute várias maneiras pelas quais você pode criar memórias do tempo que passaram juntos e homenagear a memória do seu bebê.

## Caixas de Recordação

Caixas de recordação podem ajudar você a registrar o tempo que passou com o seu bebê. A caixa é um lugar especial para você colocar as lembranças do seu bebê. A caixa é um lugar especial para as lembranças do seu bebê. Pode incluir fotos, um macacão infantil especial, um cobertor em que o seu bebê foi enrolado, cartões que você venha a receber, uma mecha de cabelo, uma impressão da mão ou do pé. Há espaço nas caixas de recordação Sands para você colocar seus próprios itens, tanto imediatamente como ao longo dos anos, em aniversários e outras ocasiões especiais.

Além da oportunidade de adicionar seus próprios itens à caixa, as caixas de recordação Sands já contêm um cobertor feito à mão, dois ursinhos de pelúcia e outros itens que você pode gostar de ler ou usar. Os pais costumam dar ao bebê um dos ursinhos de pelúcia e levar o outro para casa como lembrança.

A equipe do hospital geralmente oferece aos pais a oportunidade de criar memórias de seus bebês coletando lembranças. Embora você possa não ter certeza sobre como fazer isso, muitos pais nos disseram o quão precioso e importante isso pode ser, especialmente nos próximos anos. Ter itens para mostrar e compartilhar com familiares e amigos também pode ajudá-los a entender o quanto o seu bebê significa para você e ajudar você a começar uma conversa sobre ele.

As caixas de recordação Sands são criadas especificamente para aqueles cujos bebês são natimortos ou morreram logo após o nascimento. Para bebês nascidos muito cedo

nem sempre é possível tirar a impressão das mãos e dos pés ou pegar

uma mecha de cabelo, mas você ainda pode querer ter uma caixa

As caixas de recordação podem ajudar você a reconhecer a sua dor e falar sobre o seu bebê com outras pessoas. Se você não receber uma caixa de recordação no hospital, peça uma à equipe ou entre em contato conosco para que possamos lhe enviar uma. Alguns hospitais também armazenam caixas de recordação de outras instituições de caridade.

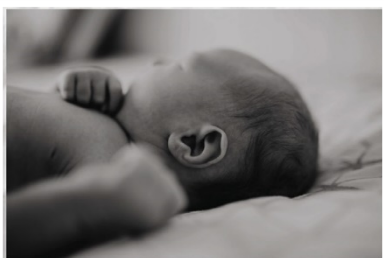
“A caixa de recordação que o hospital forneceu com o apoio do Sands, foi a única coisa que nos ajudou a manter os pés no chão durante as longas noites sem dormir e os dias sombrios.”  
Amanda e Dan

## Tirando fotos

A parteira ou enfermeira que cuida de você geralmente se oferece para tirar fotos do seu bebê. Você também pode tirar suas próprias fotos. Se você não tiver certeza, a parteira ou enfermeira pode perguntar se podem tirar algumas para manter com o prontuário médico da mãe. Você poderá acessá-las posteriormente. Você também pode tirar fotos e pedir que elas sejam colocadas em um envelope lacrado para você levar para casa e abrir se e quando se sentir preparado.

Embora possa ser desconfortável, você pode querer tirar fotos apenas do seu bebê ou de todos vocês em família. Alguns pais gostam de ter fotos das mãos ou pés de seus bebês. Se o seu bebê era gêmeo ou gêmeo múltiplo e seus irmãos estão vivos, você pode querer tirar fotos deles juntos. É importante que o que você escolher fazer pareça certo para você. Nós incluímos algumas ideias de fotos que você pode querer tirar na próxima página.

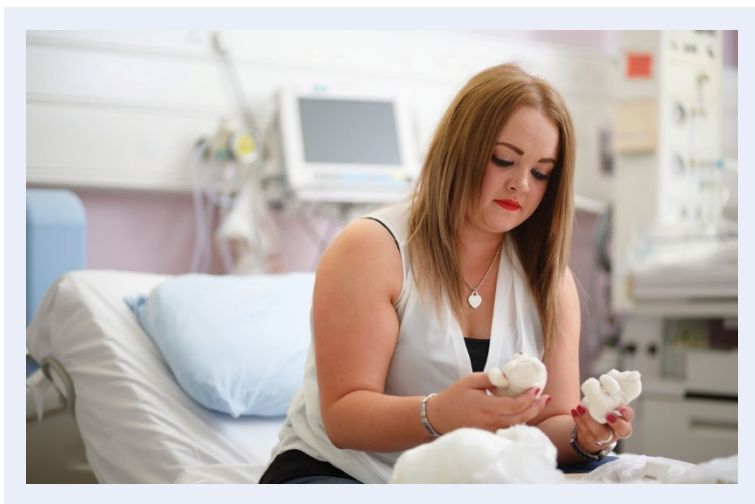
Essas sugestões de fotos foram feitas por Esther, uma mãe em luto, que sentiu que no momento em que o seu bebê morreu, ela não conseguiu pensar em que tipo de foto tirar, como tirar ou a quem perguntar, porque tudo ficou muito confuso. Esses são os exemplos de fotos que ela gostaria de ter tirado.



Crédito:  
*@hannahbphotography*

## Livros de comemoração

Todos os crematórios e muitos cemitérios e hospitais têm um livro memorial; frequentemente chamado de Livro de Recordação. Você pode inserir o nome do seu bebê em um desses livros. Alguns crematórios e cemitérios cobram uma pequena taxa para providenciar isso. Temos muitas ideias e oportunidades para lembrar do seu bebê através dos eventos do Sands e dos espaços virtuais online, como as nossas páginas de homenagem [www.sands.org.uk/always-loved-tributes](http://www.sands.org.uk/always-loved-tributes).



## Lembranças contínuas

Além das lembranças que você coleta logo após a morte do seu bebê, pode haver outros itens que podem formar lembranças valiosas no futuro. Entre outras coisas, podem incluir poemas, cartas, e-mails, cartões e joias. Se você tiver uma notificação judicial para o funeral, poderia incluí-la também.

## Participando de eventos

Participar de eventos de recordação pode ser uma forma significativa de honrar a memória de seu bebê ao lado de outras famílias em luto e um elemento importante na sua jornada de luto. Compartilhar esse tempo com outras famílias pode ajudar você a se sentir menos isolado em sua dor.

Todos os anos, Sands possui dois tipos de eventos de recordação. O Sands Family Day e o Service of Remembrance and Hope são realizados em junho no Sands Garden no National Memorial Arboretum em Staffordshire. Lights of Love é normalmente realizado na primeira sexta-feira de dezembro em Londres. Existem também vários eventos regionais e locais de recordação e de Lights of Love em todo o Reino Unido. Você pode obter mais informações sobre esses eventos em nosso site. Você também pode criar seu próprio evento, como um piquenique em família ou uma caminhada, em memória de seu bebê todos os anos.



A Semana de Conscientização sobre a Perda do Bebê é realizada todos os anos entre 9-15 outubro e termina com a Onda Internacional de Luz às 7 da noite de 15 outubro, para os pais se lembrarem do seu bebê ao mesmo tempo que outros pais em todo o mundo. Mais informações estão disponíveis em [www.babyloss-awareness.org](http://www.babyloss-awareness.org).

## Homenagens mais permanentes

Alguns pais decidem plantar árvores em uma floresta, em memória de seu bebê. Você pode dedicar uma única árvore ou uma área florestal maior em nome do seu bebê nos sites do Woodland Trust ([www.woodlandtrust.org.uk](http://www.woodlandtrust.org.uk)) no Reino Unido. Isso lhe dará um lugar especial para visitar nos próximos anos. O Woodland Trust também oferece bancadas e postes de marcação em alguns locais, que podem ser gravados com a sua própria mensagem.

O Sands Garden é um dos mais de 350 jardins do National Memorial Arboretum e é dedicado à memória de todos os bebês que morreram. No centro do jardim está uma bela escultura de pedra de um bebê de Portland, criada pelo respeitado escultor John Roberts. O Sands Garden é um lugar onde você pode passar um tempo tranquilo e reflexivo durante nosso evento anual, ou por conta própria, em outras épocas do ano. Você pode dedicar uma pequena pedra em memória de seu bebê. Existem também outros Sands Gardens em todo o Reino Unido e você pode entrar em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente Sands para saber se existe algum perto de você.



Você também pode ter uma placa comemorativa em um cemitério ou crematório. Normalmente, haverá uma cobrança para isso e pode haver restrições sobre onde a placa pode ser colocada. Muitos crematórios e cemitérios têm uma seção especial reservada para memoriais para bebês e crianças muito pequenas.





# Entendendo por que o seu bebê morreu

Alguns pais estão ansiosos para saber por que o seu bebê morreu.

e mais pesquisas são necessárias para entender por que os bebês morrem. Existem, no entanto, duas investigações fornecer algumas respostas. A primeira é uma autópsia; a segunda é uma revisão.

## Exames de autópsia

Pode ser muito difícil pensar em um exame de autópsia para o seu bebê. Se você acha que pode querer um exame de autópsia e não tem certeza sobre isso, converse com a equipe do hospital. Você também pode querer discutir isso com a sua família e amigos, seu médico ou uma parteira ou enfermeira. A equipe do Serviço de Atendimento ao Cliente Sands também está disponível para lhe dar todo suporte necessário.

## O que é uma autópsia?

Uma autópsia é uma investigação clínica para ajudar a compreender quaisquer fatores que possam ter contribuído para a morte do seu bebê. Normalmente, você terá a oportunidade de passar um tempo com o seu bebê no hospital ou poderá levá-lo para casa. A equipe hospitalar lhe aconselhará sobre como manter o seu bebê fresco para que sua condição não se deteriore. Você pode conseguir um berço ou unidade refrigerada emprestada do hospital ou de um hospital infantil próximo para levar para casa.

Normalmente, um profissional de saúde sênior conversará com você sobre a opção de fazer um exame de autópsia. A menos que tenha sido ordenado por um legista (Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte) ou um promotor fiscal (Escócia), um exame de autópsia não pode ser feito sem o seu consentimento ou autorização<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>“Consentimento” é o termo jurídico usado na Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte. “Autorização” é o termo jurídico usado na Escócia. Para simplificar,

Seu bebê será examinado por um médico especialista que tentará descobrir o motivo de sua morte. Lembranças como brinquedos de pelúcia e cobertores podem ser incluídos com seu bebê, e seu bebê será bem cuidado e tratado com respeito. Você poderá ver seu bebê até o momento da autópsia e, se desejar, após sua conclusão. Alguns pais optam por dizer adeus ao bebê antes da autópsia.

Pergunte à equipe se tiver alguma dúvida sobre a autópsia. Você também pode gostar de ver esta animação para os pais:

[www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation](http://www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation).

## Quando devemos fazer uma autópsia?

Geralmente, uma autópsia fornecerá mais informações se for realizada alguns dias após a morte do bebê. Se você precisar fazer o funeral dentro de 24 ou 48 horas, informe a equipe do hospital, pois eles podem organizar uma autópsia dentro desse prazo. Às vezes, os bebês precisam ser transportados para centros especializados em outros hospitais onde as autópsias podem ser realizadas.

## O que é um exame de autópsia contar para você?

Um exame de autópsia do seu bebê e da placenta (pós-parto) pode ajudar a descobrir por que o seu bebê morreu. Embora nem sempre encontre uma causa definida de morte, ele ainda pode responder a algumas perguntas e descartar algumas possíveis causas de morte. Aqui estão alguns exemplos de por que uma autópsia pode ser útil:

- Pode confirmar ou alterar um diagnóstico existente.
- Pode identificar condições que não foram diagnosticadas anteriormente.
- Pode excluir algumas causas comuns de morte, como problemas médicos com o bebê, infecções ou restrições de crescimento.

- Pode ajudar a avaliar as chances de problemas recorrentes em uma futura gestação.
- Pode ajudar a fornecer informações sobre uma doença
- Pode indicar o sexo do bebê.

Se você já sabe a causa imediata da morte do seu bebê, uma autópsia pode confirmar isso ou destacar problemas adicionais que você deve saber para uma possível gravidez futura.

Depois de ter consentido em fazer um exame de autópsia, você pode mudar de ideia e retirar o consentimento. É bom perguntar ao hospital quanto tempo você tem para fazer isso.

*A autópsia mostrou que havia algo errado com minha placenta e ela havia parado de funcionar. Isso significa que o líquido amniótico não estava sendo produzido e o bebê não estava ganhando peso.*  
Sophie

## Quando uma autópsia é obrigatória?

Se o seu bebê morreu após o nascimento e a causa da morte não foi clara, o médico dele deve, por lei, encaminhar o caso a um legista (na Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte) ou um promotor fiscal (na Escócia). Na Irlanda do Norte, o legista pode solicitar uma autópsia mesmo quando o bebê morrer antes do nascimento e a causa da morte for incerta. Nesses casos, o legista geralmente concorda que o médico emita uma certidão de natimorto.

Assim que o médico legista ou o promotor fiscal decidir que não são necessários mais exames, eles informarão o escrivão. Em seguida,

you will be able to obtain the necessary certificates to organize the funeral of your baby. You will be informed of the results of the autopsy exam, but they can take up to 12 weeks.

## Interrompendo uma gravidez por motivos de saúde

An autopsy exam can be useful if you were forced to interrupt a pregnancy for health reasons. Even if detailed exams and tests of a diagnostic nature were performed during the pregnancy, an autopsy exam, after the end of a pregnancy for health reasons, can provide additional information. Whether an autopsy is possible or not, it will depend on the stage of the pregnancy and the method used to interrupt it. It is best to talk about this with the hospital staff, as they can advise you on your options.

## Exames restringidos

If you do not want a complete autopsy, you can opt to have a restricted exam of certain organs, skin samples or an external exam of your baby. You can also decide to have an exam of your placenta. This can provide extremely important information. During this exam, samples are taken for study under a microscope. Hospitals do not need to ask for consent to examine your placenta, but you should inform them if you intend to do so.

## Futuras Gestações

An autopsy can also help discover if there was a problem that could have affected future pregnancies. Regardless of whether an autopsy confirms a previous diagnosis or finds new information, it can help doctors understand the condition of your baby or the cause of their death and evaluate the chances of the same problems occurring in a future pregnancy.

## O exame de autópsia inclui teste genético?

Com o seu consentimento, como parte de uma autópsia, um pedaço de tecido do tamanho de um selo postal, ou uma amostra de sangue, pode ser colhido e armazenado e/ou enviado para teste genético. Todas as amostras armazenadas podem ser enviadas para teste no futuro e ajudar a fornecer informações para futuras gestações.

Na Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte, as amostras podem ser armazenadas somente com o seu consentimento. Na Escócia, as amostras fazem parte automaticamente do prontuário médico.

O teste genético pode ser especialmente útil se o seu bebê tiver uma anomalia ou se os médicos acharem que seu bebê pode ter uma doença genética subjacente. Se o seu bebê é menor do que o esperado e não há outra explicação para sua morte, às vezes, um teste genético pode explicar o que aconteceu. Se você acha que pode ter outro bebê no futuro, o teste genético pode ser especialmente útil para avaliar o



risco da mesma coisa acontecer novamente. Dependendo de quando o seu bebê morreu, o teste genético também pode confirmar o sexo.

Muitos pais consideram a autópsia útil. As informações obtidas podem ajudá-los a aceitar a morte do seu bebê.

## Revisões

Outro processo para tentar entender porque seu bebê morreu é uma revisão dos cuidados que a mãe e o bebê receberam. Isso inclui cuidados durante a gravidez, durante o parto e no momento que o bebê morreu após o nascimento. Isso faz parte do atendimento padrão fornecido pelo Serviço Nacional de Saúde e todas as mortes neonatais devem ser revisadas.

Existem diferentes tipos de revisão:

- Revisão hospitalar: A Ferramenta de Revisão da Mortalidade Perinatal (PMRT) na Inglaterra, País de Gales e Escócia é uma revisão do atendimento prestado, que deve ser realizada para todos os bebês que morrem após a 22ª semana de gestação.
- Investigação de Incidentes Graves (SII) do Serviço Nacional de Saúde (NHS) quando houver uma chance de que algo possa ter dado errado com a qualidade do atendimento do NHS. Investigação (apenas na Inglaterra) do
- Agência de Investigação de Segurança em Saúde (HSIB) para bebês nascidos com 37 semanas ou mais tarde.
- Inquérito do Legista (procurador fiscal na Escócia) quando há preocupação sobre as circunstâncias da morte.

## Revisões hospitalares

A morte de um bebê antes ou logo após o nascimento deve sempre ser revisada pelo hospital para entender o que aconteceu. Esta revisão foi feita para ajudar você e outros membros de sua família a entender porque o seu bebê morreu. Também pode ajudar a evitar que outros bebês venham a óbito pela mesma causa.

Nas semanas após a morte do seu bebê, o hospital realizará uma reunião de revisão.

A reunião de revisão irá:

- Tentar entender o que aconteceu e o motivo da morte do seu bebê.
- Responder todas as perguntas ou dúvidas que você possa ter.
- Verificar os registros médicos e os resultados dos exames, incluindo uma autópsia, caso você tenha dado o seu consentimento.
- Conversar com a equipe envolvida.
- Rever as orientações e políticas.
- 
- 

A revisão também pode fornecer ao hospital as informações de que precisa para mudar a forma como a equipe trabalha. Também pode revelar que o cuidado prestado não causou a morte do bebê, mas houveram outros fatores que contribuíram para isso. Seus pensamentos, sentimentos e perguntas são importantes. Antes de você deixar o hospital, a equipe deve informá-la sobre o processo de avaliação e perguntar se você gostaria de compartilhar sua experiência ou fazer alguma pergunta sobre os cuidados que você recebeu. Para apoiá-la nessa tarefa, o hospital deve lhe fornecer um contato chave para fazer a revisão.





Seu contato principal de revisão irá:

- Ligar para você dentro de 10 dias de sua ida para casa para informá-la novamente sobre o processo de revisão.
- Perguntar se você gostaria de fazer alguma pergunta ou compartilhar suas preocupações com a equipe de revisão.
- Fornecer-lhe opções sobre como você pode contribuir para a revisão, pessoalmente, online ou via telefone ou e-mail.

## Mantendo você informado

Pode levar várias semanas para reunir todas as informações necessárias para o processo de revisão. Entendemos que essa é uma longa espera e se você quiser se encontrar com um médico antes da revisão, você pode combinar isso através do seu contato de revisão. O hospital pode, entretanto, não ter mais nenhuma informação naquele momento sobre o motivo da morte do seu bebê. Assim que o relatório de revisão for concluído, o médico irá discutir o que foi descoberto com você. O hospital também pode enviar o relatório de avaliação por correio ou e-mail, se você preferir. Para obter mais informações sobre o processo de revisão do hospital (Ferramenta de Revisão da Mortalidade Perinatal), acesse: [www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents](http://www.npeu.ox.ac.uk/pmrt/information-for-bereaved-parents).

## Outras investigações

Se algo deu errado, que pode ter causado a morte do seu bebê, uma investigação urgente chamada de Investigação de Incidentes Graves (SII) do Serviço Nacional de Saúde (NHS) é iniciada. Isso é para que o Serviço Nacional de Saúde (NHS) possa ser aberto e honesto com as famílias sobre quaisquer erros e aprender com o atendimento deficiente. Esse aprendizado pode evitar danos ou mortes futuras. O Serviço Nacional de Saúde (NHS) deve levar em consideração as opiniões das famílias ao decidir se uma Investigação de Incidente Grave (SII) é necessária ou não. Óbitos na maternidade e na UTI neonatal que desencadeiam um SII geralmente inclui um óbito onde que a mãe chegou ao hospital em trabalho de parto perto da data prevista, mas o bebê morreu posteriormente e inesperadamente durante o trabalho de parto, ao nascer ou logo após o nascimento.

Na Inglaterra, se o seu bebê morreu a termo (37 semanas ou mais) devido a um evento inesperado, isso pode ser investigado pela Agência de Investigação de Segurança em Saúde (HSIB). Como a Investigação de Incidentes Graves (SII) do Serviço Nacional de Saúde (NHS), a Agência fará uma investigação se o seu bebê morreu durante ou após o parto pois algo deu errado no trabalho de parto. A diferença é que as investigações da HSIB são totalmente independentes e não são conduzidas por funcionários do Hospital onde o bebê nasceu ou morreu. Uma revisão hospitalar do Serviço Nacional de Saúde ainda será realizada, mesmo se uma investigação da HSIB também tenha sido feita, mas qualquer revisão hospitalar não concluirá suas descobertas até que a HSIB finalize seu relatório. Para mais informações visite: [www.hsib.org.uk/maternity](http://www.hsib.org.uk/maternity).

Quando um bebê morre logo após o nascimento, o hospital deve, por lei, informar o médico legista (ou procurador público na Escócia). Seu trabalho é verificar onde e quando o bebê morreu. Ele podem estabelecer a causa da morte e determinar se ela é considerada “não-natural”. Se o legista estiver considerando as circunstâncias da morte do bebê suspeitas, ele abrirá uma investigação e, em seguida, possivelmente um inquérito. O médico legista pode então fazer um relatório sobre quaisquer preocupações específicas.

Não é comum que o médico legista abra um inquérito sobre a morte de um recém-nascido no hospital, mas se o fizer, pode pedir uma autópsia. Neste caso, os pais não são solicitados a dar consentimento, mas o consultório do médico legista os manterá informados sobre quaisquer decisões que sejam tomadas.

Como pais, vocês receberão detalhes de quando e onde a investigação será realizada. Você pode ser chamado como testemunha e, nesse caso, deverá comparecer à investigação. Você pode fazer qualquer pergunta na investigação. Pode haver outros profissionais que serão chamados como testemunhas.

Na Irlanda do Norte, todos os natimortos, bem como as mortes neonatais, devem ser relatadas ao legista.

# Dizendo adeus ao seu bebê

Não pa, isso é

pai espera organizar um funeral para o seu bebê. Embora **Você também pode gostar de ver este desenho para os pais** seja uma fazer coisas especiais para "dizer adeus" foi uma forma de homenagear seu bebê, incluindo outras pessoas na vida dele e os ajudou a seguir em frente em meio ao luto. Esta seção fala sobre como ver e nomear o seu bebê, registrar sua morte e organizar seu funeral.

## Vendo e segurando seu bebê



Se o seu bebê viveu por um curto período de tempo ou foi internado em uma UTI neonatal, você pode ter segurado e acariciado ele antes de morrer. Você pode ter dado cuidados pele a pele e passado algum tempo ao lado da incubadora lendo histórias para ele e, se você for a mãe biológica, pode ter tirado seu leite para e

Se o seu bebê morreu antes ou durante o parto, a parteira ou enfermeira geralmente perguntará se você gostaria de vê-lo e

segurá-lo. Se você quiser ver o seu bebê e ninguém deu essa sugestão, pergunte à equipe que está cuidando de você.

Alguns pais acham que é importante ver o bebê, independentemente de seu tamanho, condição ou estágio em que morreu. Alguns pais podem achar a ideia de ver e segurar o bebê estranha e um pouco assustadora, especialmente se eles nunca viram ninguém morto.

Para muitos pais, o tempo que passam com o bebê torna-se uma lembrança muito preciosa nos meses e anos seguintes.

Se você não tiver certeza se quer ver seu bebê, ou estiver preocupada com a aparência dele, peça à parteira ou enfermeira que lhe mostre uma foto. Se o seu bebê tiver uma anomalia visível, você pode pedir à sua parteira ou enfermeira para descrevê-la. Você também pode pedir que seu bebê seja banhado e vestido antes de vê-lo.

Se seu bebê morreu muito antes do nascimento, sua aparência e cor podem ter mudado. Essas mudanças são difíceis de prever e podem influenciar seu desejo de vê-lo. Você pode pedir à parteira ou enfermeira para descrever seu bebê primeiro. Se você decidir não ver o seu bebê, pode escolher ver somente uma parte dele, como a mão ou o pé.

Se você decidiu inicialmente não ver o seu bebê, ou não estava bem para vê-lo, você terá a opção de vê-lo depois. Você pode entrar em contato com o hospital e informá-los que gostaria de ver o seu bebê. Você pode pedir para ver o seu bebê mais de uma vez ou para levá-lo para casa.

É importante lembrar que você não precisa tomar a mesma decisão que seu parceiro. Cada um precisa fazer o que é certo para si.

## Dando um nome ao seu bebê

Muitos pais decidem dar um nome ao bebê, dando a ele sua própria identidade e tornando mais fácil falar sobre ele. Alguns pais continuam a usar o apelido que usaram durante a gravidez. Se um bebê é extremamente prematuro ou morreu algum tempo antes de nascer, pode ser difícil determinar seu sexo e você pode escolher um nome que se encaixe em ambos.

Você não precisa dar um nome para o seu bebê se não lhe parecer certo.

## Banhando e vestindo seu bebê

Você pode querer banhar e/ou vestir seu bebê, ou pode pedir ajuda da parteira ou enfermeira. Para muitos pais, banhar e vestir seu bebê é uma oportunidade especial para cuidar dele e criar memórias valiosas.

Você pode trazer algo de casa para seu bebê vestir. Se o seu bebê for muito pequeno, o hospital pode fornecer roupas adequadas. Muitas unidades possuem um estoque de roupas muito pequenas. Você também pode encomendar roupas muito pequenas online em [www.littlebabyandco.com](http://www.littlebabyandco.com).

Se a condição do seu bebê causar dificuldade para vesti-lo, você pode envolvê-lo em um cobertor ou algo parecido. Se for útil, você pode pedir a uma parteira ou a um agente funerário para ajudá-la a fazer isso.

## Decidindo sobre um funeral para o seu bebê

Se o seu bebê morreu antes do nascimento e não atingiu as 24 semanas de gestação, você não poderá registrar o nascimento oficialmente. Você pode, no entanto, solicitar um certificado especial do Sands.

Se o seu bebê nasceu morto com 24 semanas ou mais, ou morreu após o nascimento, você é legalmente obrigada a fazer um enterro ou cremação para ele, embora não necessariamente um funeral. O nascimento do seu bebê natimorto, ou o nascimento e morte, deve ser registrado pelo cartório local de nascimentos e óbitos. A equipe do hospital dirá como e onde registrar. O cartório lhe dará um certificado para o enterro ou cremação.

Embora não haja exigência legal para um funeral, esta pode ser uma oportunidade para você se despedir do seu bebê na presença de sua família e amigos. Se você preferir que o hospital providencie o funeral, pode ser necessário avisá-los antes de você ter alta. Alguns hospitais podem providenciar funerais apenas para bebês que morreram antes do nascimento. A maioria dos agentes funerários oferece funerais gratuitos para bebês.

## Antes do funeral

Alguns pais acham que querem levar o bebê para casa antes do funeral. A menos que o médico legista ou o agente fiscal tenham requisitado uma autópsia, isso geralmente é possível.

Se você quiser levar seu bebê para casa, ou para fora do ambiente hospitalar, para um lugar que tenha um significado especial para você, sinta-se à vontade para discutir isso com uma parteira ou enfermeira. Muitos hospitais oferecem aos pais um formulário para levar com eles confirmando seu direito de retirar o corpo de seu bebê do hospital. Você pode querer levar seu bebê para passear ou encontrar outros irmãos, familiares ou amigos.

A equipe também deve fornecer informações sobre como manter seu bebê o mais fresco possível. Alguns hospitais, lares infantis e agentes funerários têm berços refrigerados (também conhecidos como colchões refrigerados) que podem ajudar a manter o bebê fresco e impedir que seu corpo se deteriore. Você pode pedir um emprestado para o seu bebê.

Se o seu bebê permanecer no hospital, é provável que ele seja mantido no necrotério do hospital ou da maternidade. Você poderá visitá-lo embora isso possa parecer mais difícil do que o tempo que você passou com ele na enfermaria. O seu bebê pode estar em uma Capela de Descanso ou em uma sala ao lado do necrotério para adultos, crianças e bebês mortos e isso pode ser mais difícil para você.

Se o hospital estiver organizando o funeral, a equipe informará quando você deve trazer seu bebê de volta ou quando deverá levá-lo ao agente funerário. Se você mesmo for organizar o funeral, terá a opção de manter seu bebê em casa com você até que o funeral seja realizado. Temos recursos para funerais no site do Sands.

## Preparando seu bebê para o funeral

Você pode banhar e vestir o seu bebê para o funeral. Se o seu bebê foi submetido a uma autópsia, peça à equipe hospitalar para dizer o que você deve esperar. Por exemplo, eles podem descrever onde as linhas de costura podem estar e sugerir outras formas de segurar o bebê. Quaisquer linhas de costura serão cobertas quando o bebê estiver vestido e embrulhado. Como alternativa, você pode pedir ajuda à equipe hospitalar ou ao agente funerário.



Dependendo do tamanho e condição do seu bebê, você pode querer que ele esteja vestido com uma roupa específica ou embrulhado em um cobertor especial. Você também pode querer colocar itens especiais

no caixão, como um brinquedo macio, fotos, uma carta ou um poema. Alguns pais guardam roupas, cobertores, brinquedos, cartas ou poemas idênticos como lembrança. Qualquer outra criança da sua família ou próxima a ele pode querer fazer um desenho ou escrever uma carta. No entanto, se você decidiu cremar seu bebê, pergunte ao agente funerário ou ao crematório o que pode colocar no caixão junto com ele.

Se o seu bebê estava na UTI neonatal, ele pode não ter usado nenhuma roupa. Muitos bebês usam apenas fraldas quando estão na incubadora, então esta pode ser a primeira vez que você vai vestir seu bebê.



## Acompanhando o caixão do seu bebê para a cerimônia de funeral

Se o seu bebê estiver na capela funerária ou no hospital, você pode pedir ao agente funerário para levá-lo ao local do funeral. Se você não quiser um carro funerário, pode pedir que seu bebê seja transportado em um carro comum. Alguns agentes funerários possuem carros adaptados para transportar um pequeno caixão e com espaço para a família.

Você também terá a opção de pegar seu bebê e levá-lo pessoalmente à cerimônia. Se você estiver de táxi, certifique-se com antecedência de que o taxista concorda em transportar o caixão. Se o seu bebê estiver em casa, você pode levá-lo diretamente ao funeral.

### A cerimônia

Se você for organizar o funeral sozinho, precisará pensar no tipo de cerimônia que deseja. Para alguns pais enlutados, o funeral do seu bebê será o primeiro que eles terão que planejar e, para alguns, será o primeiro funeral que terão de comparecer. Os casais às vezes descobrem que desejam coisas diferentes e precisam de tempo para tomar decisões. Você também pode precisar de tempo para discutir suas escolhas com familiares e amigos próximos. Se você teve gêmeos ou mais bebês de nascimentos múltiplos que morreram, você pode querer que eles compartilhem um caixão e um funeral.

Se você tiver filhos mais velhos, pode incluí-los no planejamento do funeral do seu bebê. Da mesma forma, se você tiver um bebê que está no hospital, pode querer esperar até que ele se recupere e levá-lo ao funeral do irmão. É importante que você tome uma decisão que pareça certa para você naquele momento.

Se você precisar planejar um funeral rapidamente por motivos religiosos ou outros, informe a equipe do hospital. Eles irão aconselhá-lo sobre o registro urgente de morte para que você possa ver se isso é viável.

## Funerais organizados pelo hospital

Se o hospital se oferecer para organizar o funeral do seu bebê, pode não haver tantas opções quanto você teria se fizesse os seus próprios preparativos.

As cerimônias fúnebres hospitalares para bebês geralmente são conduzidas por um dos capelães do hospital. A maioria dos hospitais realiza uma cerimônia fúnebre compartilhada em intervalos regulares para todos os bebês que morreram dentro de um determinado período de tempo. Se você preferir, alguns hospitais podem organizar uma cerimônia individual para o seu bebê.

As cerimônias fúnebres compartilhadas geralmente não são confessionais e são adequadas para pessoas que têm fé ou não. Pais e qualquer pessoa que eles queira convidar, são geralmente bem-vindas a participar. A cerimônia pode ser realizada na capela do hospital, crematório ou na capela do cemitério. Você pode perguntar ao capelão do hospital se é possível incluir um poema, uma leitura ou uma música que tenha significado para você. Você também pode levar flores. O hospital pode providenciar um funeral para seu bebê, mesmo que você não se sinta capaz de comparecer.

Se o hospital oferecer um funeral individual, você pode escolher um capelão do hospital ou outro líder religioso para fazer a cerimônia. Se não houver um líder religioso de sua fé, o hospital pode recomendar alguém. Em vez disso, você pode escolher um líder não-religioso.

Alguns hospitais oferecem enterros e cremações. Em áreas onde o custo das sepulturas é muito alto, os hospitais podem oferecer apenas a cremação ou o sepultamento em uma sepultura compartilhada.

## Enterros

Os enterros organizados pelo hospital costumam ser em uma sepultura compartilhada. Embora muitos bebês sejam enterrados juntos, eles ainda estarão em seus próprios caixões. Alguns hospitais oferecem aos pais a opção de

sepultura individual também. Sepulturas individuais são mais comumente oferecidas aos pais de bebês que morreram após o nascimento ou que morreram em um estágio posterior da gravidez. Da mesma forma, cremações individuais são frequentemente reservadas para bebês que morreram após o nascimento ou em um estágio posterior da gravidez.

Muitos cemitérios têm uma área especial para túmulos de bebês. A maioria dos cemitérios tem restrições sobre o que pode ser colocado sobre ou ao redor de uma sepultura e geralmente não é possível colocar uma lápide ou homenagem em uma sepultura compartilhada. Você pode conseguir tomar suas próprias providências para uma placa em algum outro lugar do cemitério. Embora o hospital providencie o funeral, você pode entrar em contato diretamente com o cemitério para perguntar sobre as opções de cerimônia.

## Cremações

Uma das principais questões para os pais que optaram por uma cremação é se eles receberão as cinzas de seus bebês. Isso pode depender de:

Independentemente de você escolher uma cremação individual ou conjunta, as cinzas estão disponíveis apenas para cremações individuais. Para cremações compartilhadas, todas as cinzas serão

- enterradas ou espalhadas juntas em um local especial no terreno do crematório.

O tamanho do seu bebê: se o seu bebê for muito pequeno, a quantidade

- de cinzas pode ser muito pequena. Algumas cinzas geralmente são absorvidas na câmara de cremação. Isso significa que pode não haver mais cinzas.

As instalações do crematório: alguns crematórios possuem instalações especiais para proteger as cinzas, mesmo para bebês muito pequenos.

Você pode consultar com antecedência para ajudá-lo a escolher o

As cinzas conterão restos de todos os itens que foram cremados com seu bebê dentro do caixão. Quaisquer itens colocados em cima do caixão podem ser removidos antes que o caixão seja colocado na câmara de cremação.

Você pode escolher espalhar ou enterrar as cinzas do seu bebê em algum lugar especial para você, em alguma caminhada ou bosque favorito. Se você decidir enterrar ou espalhar as cinzas do seu bebê em um crematório, eles podem ter regulamentos sobre o que você pode colocar perto da área onde as cinzas estão enterradas ou espalhadas. Você pode, no entanto, conseguir colocar uma placa em algum outro lugar dos jardins do crematório.

“ Em seu funeral, usei um vestido azul. Eu não queria ninguém vestindo preto. Quando o seu minúsculo caixão foi retirado do carro, ouvi uma inspiração coletiva vinda de nossos familiares. A ficha caiu para eles naquele momento. ” ma

## Funerais organizados por agentes funerários

Se você optou por não permitir que o hospital providencie o funeral do seu bebê, você pode entrar em contato com o agente funerário para ajudá-lo. Alguns crematórios aceitam cremações apenas por meio de agências funerárias. A equipe hospitalar pode fornecer os detalhes de contato de diretores funerários locais especializados em funerais para bebês.

Você também pode encontrar informações no Good Funeral Guide [www.goodfuneralguide.co.uk](http://www.goodfuneralguide.co.uk) ou no site da Associação Nacional de Diretores Funerários (NAFD) em [www.nafd.org.uk](http://www.nafd.org.uk).

É importante certificar-se de que o agente funerário que você escolher seja membro de um órgão profissional como a Associação Nacional de Agentes Funerários. O agente funerário pedirá que você assine um formulário permitindo que eles retirem o seu bebê no necrotério do hospital e eles geralmente podem organizar o restante da papelada necessária.

## Formulários que você vai precisar

Se você estiver planejando o funeral sem a ajuda de um agente funerário na Inglaterra, País de Gales ou Irlanda do Norte, a equipe do crematório lhe dará as cópias dos formulários que você precisa preencher. Os formulários não são mais necessários na Escócia.

Na Inglaterra e no País de Gales, se o seu bebê morreu após o nascimento, mas antes das 24 semanas, você precisará de um formulário de cremação assinado por um médico registrado. A sua parteira ou seu médico podem lhe dar mais informações. Você não precisa deste formulário se o seu bebê morreu antes do nascimento ou após 24 semanas completas de gravidez.

Na Irlanda do Norte, você precisará de um formulário de cremação e um certificado médico confirmatório para cremar seu bebê, se ele morreu antes do nascimento com no mínimo 24 semanas, ou se morreu após o nascimento. Esses formulários devem ser assinados por dois médicos diferentes. A sua parteira ou seu médico podem lhe dar mais informações.

Se o seu bebê precisar de uma autópsia, você precisará esperar até que ela seja concluída para realizar o funeral. Se um encaminhamento foi feito ao médico legista ou procurador fiscal (na Escócia), pode haver um atraso um pouco mais longo antes que o funeral possa ser realizado. O médico legista ou o procurador fiscal irá explicar o que vai acontecer e fornecer os prazos previstos para devolver o seu bebê para você.

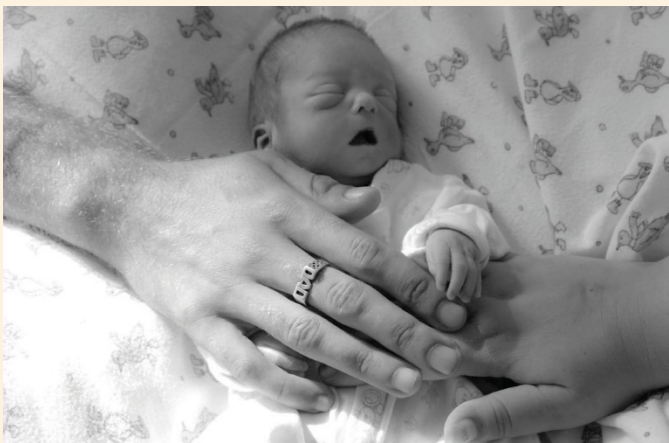
Se o seu bebê morreu antes do nascimento e não completou 24 semanas (legalmente descrito como um “aborto tardio”), sua morte não poderá ser oficialmente registrada. Embora não seja um documento oficial, o Sands pode fornecer um certificado para você guardar como reconhecimento de seu bebê.

O agente funerário, o crematório ou o cemitério geralmente precisará de um formulário ou carta do hospital ou de seu médico de família para confirmar que seu bebê morreu antes do nascimento, antes das 24 semanas completas de gestação. Um enterro ou cremação poderá então ser providenciado.

## A cerimônia

Assim como nos funerais de adultos, você pode escolher o tipo de cerimônia que quer ter, incluindo a ordem da cerimônia, leituras, música e flores, e dizer às pessoas as cores que gostaria que elas vestissem no funeral. Você pode querer fazer uma pequena reunião após a cerimônia.

Se você optar por não ter flores no funeral, pode solicitar doações para uma instituição de caridade de sua escolha. Sands tem envelopes fúnebres e outros recursos disponíveis, se desejar. Você pode optar por realizar o funeral em um local público externo ou pode preferir um espaço mais íntimo, como a sua casa ou jardim. Se você está procurando uma leitura para a cerimônia, pode pesquisar algumas leituras e recursos funerários em [www.sands.org.uk/funeralresources](http://www.sands.org.uk/funeralresources).



Alguns pais pedem a um amigo ou parente para tirar fotos. É importante que eles saibam exatamente o que você quer que eles façam especialmente, se houver momentos durante a cerimônia em que você deseja que tirem fotografias. As fotos podem lhe oferecer lembranças preciosas e te lembrar de pessoas que vieram homenagear seu bebê e apoiá-la. Essas fotos também podem ser úteis para irmãos mais novos à medida que crescem, ou como uma forma de começar uma conversa com eles sobre seu irmão ou irmã.

Se você quiser fotos ou um vídeo da cerimônia fúnebre em si, verifique primeiro com a pessoa que conduz o funeral, o agente funerário ou algum funcionário envolvido na função. Geralmente é possível, desde que o funeral seja apenas para o seu bebê e não seja compartilhado com outras pessoas.

## Após o funeral - cremações

Se seu bebê foi cremado e é possível coletar as cinzas, você terá tempo para decidir o que fazer com elas.

Existem várias opções para enterrar, imergir ou espalhar as cinzas do seu bebê:

- O crematório pode enterrar ou espalhar as cinzas em um local especial no terreno do crematório. O crematório terá regulamentos sobre isso.
- Você pode escolher espalhar as cinzas em um lugar que seja especial para você, como uma floresta ou em seu próprio jardim, mas antes de decidir, veja se irá mudar de casa no futuro.
- Você pode optar por espalhá-las ou mergulhá-las na água, desde que a urna que você esteja usando seja biodegradável. Você pode querer espalhar flores ou pétalas também. Ligue para o escritório da Agência Ambiental Local para certificar-se de que o local em que você está pensando se enquadra nas orientações deles.
- Se você quiser guardar as cinzas, pode armazená-las em uma urna ou outro recipiente de sua escolha. Existem também molduras que possuem um compartimento na parte de trás para guardar as cinzas atrás da fotografia.

- Você também pode optar por ter joias feitas de cinzas.

## Após o funeral – Enterros

- Pode demorar pelo menos seis meses até que você consiga colocar uma lápide para o seu bebê.



Pode haver restrições sobre o que você pode colocar sobre e ao redor do túmulo do seu bebê. Entre em contato com o cemitério para mais informações.





# Dando apoio às crianças

a morte de um bebê a qualquer momento pode ser um grande luto para toda a família. Irá impactar crianças às quais o **pai espera organizar um funeral para o seu bebê.**

Nós estamos esperando ter um novo irmão, irmã, sobrinha, sobrinho ou primo, ou filho sobrevivente de um nascimento múltiplo, e

irmãos e irmãs nascidos após a morte do bebê. Crianças filhos de familiares, filhos de amigos próximos e amigos da escola também podem ser afetados.

Esta seção considera maneiras de compartilhar a notícia da morte do bebê com seus irmãos e outras crianças que podem ter conhecido ou saber sobre ele. Esta seção foi escrita para os pais, mas também pode ser útil para familiares, amigos e outras pessoas, incluindo professores de creches e escolas que podem oferecer apoio.

## Dando uma notícia triste

Contar a qualquer pessoa que um bebê morreu pode ser difícil. Contar às crianças pode ser especialmente desafiador, pois pode ser difícil descobrir a quantidade certa de informações para fornecer a elas e explicá-las de uma forma que seja clara para sua idade e capacidade. Também pode ser difícil oferecer garantias às crianças sobre uma situação que não pode ser mudada. Se não se sentir capaz de contar a seus filhos o que aconteceu, peça a um familiar próximo ou amigo que conte por você ou ajude você a contar. Por exemplo, essa pessoa pode ajudar a explicar o que aconteceu e explicar por que você está triste. A pessoa também pode explicar por que ela, e não os pais, pode precisar cuidar delas.

Se o seu bebê morreu em uma UTI Neonatal, pode haver um conselheiro, psicólogo ou terapeuta lúdico que pode ajudá-lo com isso.

Ao decidir o que dizer a seus filhos, é natural sentir-se ansioso e protetor em relação a eles. É importante considerar sua idade e capacidade de compreensão. Tente não permitir que qualquer medo possível que eles possam sentir determine o que você lhes dirá. É importante que as crianças saibam que não há problema em chorar e que também podem ver você chorar. Ao conversar com seus filhos, você pode começar contando o que aconteceu, sem incluir muitos detalhes. **Embora seja uma coisa muito difícil de fazer, muitos pais disseram que** "Quando alguém morre, significa que não seremos capazes de vê-lo novamente". Então, você pode ser guiado por suas perguntas. Você pode querer incluir o nome do bebê se tiver um e o sexo se souber. Deixe seus filhos saberem que eles podem retornar para fazer perguntas em outras ocasiões. Eles podem aceitar sua simples explicação e mudar imediatamente de assunto ou continuar com a atividade anterior. Isso é muito normal.

Crianças pequenas que visitaram o bebê na UTI Neonatal podem ter acreditado que o bebê iria melhorar e ir para casa. Elas podem estar confusas e angustiadas em saber porquê isso não aconteceu. É provável que suas próprias vidas tenham sido interrompidas já que seus pais passaram longos períodos com o bebê no hospital. Eles também podem ter começado a desenvolver seu próprio relacionamento com o bebê. É importante incentivá-los a falar sobre como estão se sentindo e explicar porquê o bebê morreu.

Algumas crianças podem querer saber sobre o funeral ou perguntar para onde vamos quando morreremos. Você pode ter crenças religiosas que podem influenciar suas respostas ou querer dar respostas mais generalizadas ou neutras, como "Algumas pessoas acreditam..." ou "Não sabemos para onde as pessoas vão". Para crianças pequenas, concentre-se no que pode acontecer no funeral para que saibam o que esperar. Crianças pequenas podem precisar da garantia de que o bebê não pode sentir nada. Caso contrário, eles podem achar a ideia de um enterro ou cremação assustadora. Você pode dizer: "Quando as pessoas morrem, nós as enterramos" ou "Quando as pessoas morrem, nós as cremamos" e explicar o que isso significa.

Uma maneira de ajudar as crianças mais novas a entender a morte e o morrer é ler para elas livros infantis que discutem esses tópicos de maneira apropriada para a idade. A loja online Sands estoca vários livros infantis que você pode encomendar, assim como a Winston's Wish. Você também pode verificar a sua biblioteca local para ver se eles têm livros apropriados.

## Sendo aberto e honesto com as crianças

Mesmo crianças muito pequenas geralmente percebem quando algo está errado. Se não forem informadas do que está acontecendo, podem ficar assustadas e imaginar que são as culpadas por fazer você se sentir triste.

É melhor usar uma linguagem direta ao invés de palavras e frases que também tenham outros significados. Por exemplo, dizer a uma criança pequena que o bebê está dormindo pode ser confuso e preocupante, pois ela pode não querer dormir. Da mesma forma, palavras como “perdido” ou “foi” podem levá-los a pensar que também podem se perder ou ir embora. Essas palavras também podem levar a falsas esperanças, como pensar que o bebê pode acordar ou ser encontrado. A criança pode se preocupar se o mesmo



pode acontecer com ela ou com você. Da mesma forma, dizer que o bebê não estava bem pode assustar a criança quando ela não estiver bem.

Como os adultos, crianças de qualquer idade podem experimentar uma variedade de sentimentos; eles podem não vir em uma ordem específica ou em nenhum momento previsível. Semelhante aos dos adultos, os sentimentos infantis podem ser complicados e conflitantes.

As crianças às vezes têm sentimentos confusos quando um novo irmão ou irmã é esperado. Uma criança que sentiu ciúme durante a gravidez pode se sentir culpada após a morte de seu irmão. Pode ser útil tentar reassegurar a uma criança que a morte não foi culpa de ninguém e que nada do que ela fez ou pensou causou a morte do bebê.

Algumas crianças podem sentir raiva do bebê que morreu ou de seus pais. As crianças também podem temer que elas ou outras pessoas próximas a elas também morram. Eles podem ficar mais tristes do que o normal por estarem separados de seus pais, especialmente se sua mãe estiver gravemente doente ou tiver que ficar internada no hospital.

Assim como acontece com os adultos, as crianças, especialmente as mais novas, podem ter dificuldade para expressar seus sentimentos. Procure por mudanças no comportamento, especialmente atos de voltar a comportamentos mais jovens. Por exemplo, uma criança que é treinada para ir ao banheiro pode querer usar fraldas novamente ou começar a fazer xixi na cama. As crianças podem se tornar pegajosas ou dependentes. Também pode haver mudanças nos padrões de alimentação e sono, e pode haver tendência a adoecer. Manter uma rotina tanto quanto possível é muito útil e dá muitas oportunidades para as crianças fazerem perguntas.

É comum crianças expressarem seus sentimentos por meio de brincadeiras, desenhos ou pinturas. Isso pode lhe dar uma ideia do que seu filho está pensando e sentindo, bem como dar-lhe a oportunidade de expressar como se sente. Considere que apoio externo seu filho pode precisar, seja de familiares ou amigos, ou por meio de ludoterapia.

Profissionais que trabalham com seu filho como profissional de saúde, babás e o seu clínico geral, devem ser informados para que possam apoiar seu filho adequadamente. A Winston's Wish e Child Bereavement Reino Unido é especializada em apoiar crianças enlutadas e tem vários recursos disponíveis em seus sites.

As crianças geralmente passam por estágios gerais de compreensão, conforme descrito a seguir, mas pode haver uma grande variação. Se uma criança já passou pela morte de um membro da família ou amigo, ou tem dificuldade de aprendizagem, isso pode afetar a sua compreensão e resposta. É importante verificar o seu entendimento, mesmo que já tenha sofrido um luto anteriormente.

Como você explica a uma criança de 3 anos que sua irmãzinha morreu? Nós colocamos ela no sofá entre nós. John tentou explicar da forma mais clara possível. Isso o afetou tanto quanto nos afetou.

Claire

## 2-5 Anos

Crianças pequenas podem estar começando a entender o conceito de morte, mas não percebem que é permanente. Elas podem precisar de explicações repetidas sobre o que aconteceu, antes de passarem para outras questões ou conversas aparentemente não relacionadas muito rapidamente. Você pode ficar ansioso para dizer a elas que o bebê morreu e a resposta delas será breve e depois perguntarão o que tem para jantar, ou se eles podem voltar a brincar. Como a linha de pensamento infantil é muito egocêntrica, focada em si mesmo, em seu mundo, as crianças podem precisar da garantia de que nada do que fizeram ou disseram causou a sua

Morte. Também é importante que as crianças dessa idade tenham a chance de entender o motivo pelo qual o bebê morreu, pois, de outra forma, elas podem criar fantasias e histórias que podem ser muito mais assustadoras.

As crianças também podem fazer do bebê um amigo imaginário. Você pode achar isso perturbador, embora seja uma maneira comum das crianças lidarem com a perda.

## 5-8 Anos

Entre os 5 e 8 anos, as crianças começam a perceber a diferença entre estar morto e estar vivo, e entre os 7 e 8 anos começam a perceber a permanência da morte. A ansiedade de separação pode aumentar ou retornar neste momento. Elas podem não fazer perguntas, mas podem estar muito interessadas no que está acontecendo e por quê. Portanto, é importante dar-lhes a oportunidade e o tempo para fazer perguntas. Elas podem “brincar” de funeral ou encenar cenários em que ocorre uma morte para ajudá-las a processar o que está acontecendo. Esta pode ser uma boa oportunidade para avaliar a sua compreensão e suas preocupações. Tente responder de forma calma, mesmo que as respostas possam te incomodar.

## 8-12 Anos

A compreensão das crianças nesta idade é mais próxima da de um adulto, embora possam achar difícil compreender a natureza abstrata de fé ou conceitos menos concretos. Assim como as crianças mais novas, elas precisarão de respostas a perguntas específicas e consideram os detalhes importantes. Elas podem ficar mais preocupadas com sua própria mortalidade e com a das pessoas ao seu redor. É importante ouvir e reconhecer suas preocupações e colocá-las em um contexto realista.

Isso pode ajudar as crianças praticarem como responder perguntas que podem receber de outras crianças, usando informações e linguagem que se sintam confortáveis.

## Adolescentes

A ansiedade sobre a própria mortalidade de um jovem e de pessoas próximas a ele continua nesta idade. Isso, combinado com uma necessidade natural de independência, pode ser uma luta. Os adolescentes podem reagir envolvendo-se em uma quantidade cada vez maior de comportamentos de risco e irritando-se com mais facilidade. Isso pode ser muito difícil para os pais em um momento em que eles podem estar se sentindo mais ansiosos e protetores com os outros filhos. Questionar o sentido da vida é uma parte importante da adolescência e o luto pode ter um impacto significativo nesse processo. Isso às vezes pode resultar em depressão. Os adolescentes podem achar mais fácil conversar com amigos ou um adulto de confiança do que com seus pais. Isso pode ajudar a pensar quem essa pessoa pode ser e apoiar o adolescente por meio dela. Adolescentes em famílias adotivas podem se sentir muito conflitantes quanto ao seu lugar na família e podem precisar de mais garantias do que o normal.



## Contar aos pais de outras crianças

Você também pode contar aos pais de amigos íntimos de crianças mais novas para que eles entendam se o comportamento ou humor do seu filho vai mudar. Se eles não conversaram sobre a morte com seus próprios filhos anteriormente, talvez precisem de tempo

Alguns pais podem se oferecer para ajudar, convidando seu filho para brincar ou fazer uma refeição. No entanto, alguns pais podem decidir



manter distância para “proteger” seu próprio filho de saber sobre morte em uma idade tão jovem. Isso pode ser doloroso para você e seu filho, e ele pode precisar ter certeza de que não fez nada de errado.

## Maneiras de envolver as crianças

Existem diferentes maneiras de envolver seus filhos e ajudá-los a se sentirem parte do que está acontecendo ao seu redor. Você pode perguntar se seu filho gostaria de vir ao hospital para ver o bebê e se despedir. Se você vai levar seu bebê para casa, pode explicar que isso é para que toda a família se despeça junto. Dependendo da idade do seu filho, você pode levá-lo ao funeral e incentivá-lo a participar da cerimônia.

Muitos pais colecionam lembranças de seus bebês, que podem ser armazenadas em uma caixa de recordação. Outras crianças podem querer acrescentar algo próprio à caixa. Dependendo da idade, eles podem fazer um desenho ou pintura, ou escrever um poema ou uma carta. Algumas crianças podem querer dar ao bebê um brinquedo fofinho, que pode ser colocado no caixão ou guardado na caixa de recordações. As crianças também podem ajudar a fazer uma caixa de recordações para a família ou para elas mesmas. Elas também podem querer tirar uma foto com o bebê.

Nos meses seguintes ao funeral, você pode levar seu(s) filho(s) para visitar o túmulo do(s) irmão(s) ou um lugar especial onde espalhou suas cinzas ou plantou árvores em sua homenagem. As crianças podem querer levar algo especial para deixar no túmulo do bebê. Alguns lugares têm restrições sobre o que pode ser colocado na sepultura. Por exemplo, eles podem não permitir itens como balões, bichos de pelúcia, fotos ou sinos de vento. É uma boa ideia saber com antecedência sobre quaisquer restrições para evitar decepcionar uma criança que queira levar um item especial junto com ela.

## Aniversários, homenagens e família celebrações

Datas importantes, como o aniversário da data em que o bebê nasceu, morreu ou estava para nascer, ou ocasiões tradicionalmente celebradas com a família, como feriados especiais, podem ser especialmente tristes para os pais. Pode ser útil conversar com as crianças com antecedência sobre quaisquer datas que possam ser mais difíceis do que outras, para que elas saibam que você pode ficar triste novamente por um tempo. Não se surpreenda se datas importantes e a expectativa da chegada dessas datas também desencadearem sentimentos de tristeza nas crianças.

Feriados e outras ocasiões em que as famílias se reúnem podem ser momentos em que a saudade do bebê aumenta. Aniversários de família, especialmente os de gêmeos sobreviventes ou de nascimento múltiplo, também podem ser difíceis. Algumas famílias fazem algo especial para lembrar de seu bebê nessas ocasiões, como acender uma vela ou escolher uma decoração especial juntos.

Muitas famílias celebram aniversários, datas especiais ou outras ocasiões especiais acendendo uma vela, assando um bolo para o bebê ou visitando um lugar especial, como o túmulo do bebê, o lugar onde espalharam as cinzas do bebê ou outro lugar que tenha fortes associações com ele. Se você comemorar o Natal, pendurar uma meia para o bebê ou colocar enfeites na árvore em sua memória pode ajudar outras crianças. As crianças podem se envolver em qualquer uma dessas atividades e isso pode proporcionar conforto e maneiras de reconhecer o luto que é sentido por toda a família.

Você pode querer ficar algum tempo sozinho sempre que sentimento de tristeza reaparecer. Pode ser útil explicar às crianças por que isso acontece, em vez de correr o risco de ficar ainda mais chateado e confuso no que já pode ser um momento de emoções intensas.

# Desafios físicos e emocionais

Existem provavelmente poucas experiências que podem ser comparadas ao trauma de perder um bebê. Além dos vários aspectos práticos que podem ocupar seu tempo nas primeiras semanas,

haverá também um impacto físico e emocional significativo em você e sua família.

## Desafios físicos

Se você for a mãe biológica, estará se recuperando do impacto físico do nascimento de seu bebê, assim como faria se ele estivesse vivo. Seu corpo teria se preparado para um bebê vivo e não registrado que seu bebê morreu. Se você estiver enfrentando algum problema de saúde após o nascimento de seu bebê, é vital que você receba todos os cuidados médicos de que necessita.

Você pode descobrir que está produzindo leite ao se preparar para a amamentação. Isso pode ser muito doloroso tanto física quanto emocionalmente.

Se o seu bebê morreu na UTI neonatal, você pode já ter começado a amamentar diretamente ou retirando o leite.

Você pode considerar doar seu leite para um banco de leite. Isso pode ajudar as mães cujos bebês nasceram muito prematuros e que, portanto, não puderam produzir leite. Algum dos seus profissionais de saúde poderá conversar com você sobre a doação de leite. Também há informações no site da Associação de Bancos de Leite do Reino Unido (UKAMB) [www.ukamb.org](http://www.ukamb.org). Você pode dar ao seu corpo tempo para parar de produzir leite naturalmente ou, se preferir, pode pedir um medicamento para diminuir a produção de leite.

Para todos os pais, o luto pode ser exaustivo. Você pode estar fisicamente bem e emocionalmente esgotado. Você pode estar cansado do choque de saber que seu bebê morreu, das decisões que você teve que tomar ou

trabalho de parto. Você também pode estar estressado de viajar longas distâncias de e para casa para chegar a uma UTI neonatal ou a consultas. Contar às pessoas que seu bebê morreu também pode ser exaustivo.

Outras reações físicas podem incluir perda de apetite, incapacidade de cuidar de si mesmo ou dificuldade em dormir. Sempre que possível, peça à família e aos amigos que o ajudem a cuidar de outras crianças que você possa ter e nas tarefas do dia-a-dia, como fazer compras, cozinhar e limpar.

Se você teve gêmeos ou vários bebês, pode se deparar com uma situação em que todos eles morreram ou um ou mais estão vivos. Se os bebês vivos também não estão bem e estão sob cuidados neonatais, você pode ficar exausto tentando se concentrar nas necessidades deles, ao mesmo tempo em que lamenta os bebês que morreram. Às vezes, gêmeos ou múltiplos que não estão bem podem estar em diferentes centros especializados em diferentes partes do país. Visitá-los e, ao mesmo tempo, administrar os aspectos práticos e emocionais de seu luto pode ser extremamente difícil.

## Relações sexuais

Ao lamentar a morte de um bebê, os sentimentos das pessoas também podem ser muito complicados e variam muito. Isso pode afetar sua saúde física e influenciar o contato físico com seu parceiro. Você pode estar associando sexo com a criação de seu bebê, e isso pode causar ansiedade em relação ao sexo. Tente aceitar seus sentimentos em vez de lutar contra eles e tente resistir à pressão de ser “forte”.

Algumas pessoas podem não se sentir prontas ou capazes de ter relações sexuais. Outras pessoas podem achar reconfortante ou tranquilizador ter relações sexuais. O luto em algumas pessoas, também pode levar à perda do desejo sexual. As mães, em particular, também podem sentir que seu corpo as “decepcionou” e sua auto-estima e amor-próprio são afetados. Pode haver novas cicatrizes e mudanças no corpo da mãe que são ampliadas pela perda do bebê.

Ao considerar quando fazer sexo, é importante que a mãe tenha recebido alta de qualquer cirurgia e que o colo do útero (colo do útero) esteja fechado novamente, caso contrário, o sexo pode levar a uma infecção. O sexo oral, onde a mãe é a receptora, também deve ser evitado porque existe um risco pequeno, mas sério, de ar entrar na corrente sanguínea da mãe e isso pode ser fatal.

A cura física do nascimento geralmente leva cerca de seis semanas, mas a dor, o luto e qualquer tipo de impacto psicológico podem afetar as respostas físicas. Por exemplo, secura vaginal e incapacidade de ter uma ereção são respostas físicas comuns ao trauma. Às vezes, a proximidade física é suficiente enquanto você se cura.

Frequentemente, as pessoas esperam até depois do check-up de seis semanas antes de pensar em ter novamente relações sexuais. Algumas pessoas esperam bem mais tempo. É um momento complicado e angustiante, então sejam pacientes um com o outro e com você mesmo. Você pode querer conversar com a sua parteira ou médico sobre as opções de contraceptivos, se for relevante para você e seu parceiro. Se sentir necessidade de apoio profissional, você pode entrar em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente Sands ou visitar o seu médico para obter ajuda para ter aconselhamento psicosssexual.

## Desafios emocionais

O impacto emocional de perder um bebê é duradouro. Você pode sentir choque, dormência, raiva, ressentimento, tristeza, vazio, culpa, auto-censura, perda de auto-estima e muitas outras emoções. Embora isso possa ser difícil de aceitar, é importante chorar por sua perda e fazer o que for necessário para receber apoio. Algumas pessoas podem mudar de assunto se seu bebê for mencionado ou, sem saber, dizer coisas insensíveis ou ofensivas. Elas podem não saber o que dizer ou têm medo de causar mais sofrimento. Muitos pais enlutados dizem que alguns amigos e conhecidos cruzam a rua para evitar ter que falar com eles ou às vezes param de falar com eles completamente. Você pode achar útil visualizar este vídeo e recomendá-lo a familiares e amigos para que possam te apoiar: [www.sands.org.uk/findingthewords](http://www.sands.org.uk/findingthewords).

Existem muitas maneiras de expressar o luto. Elas variam de pessoa para pessoa e também podem mudar com o tempo. Estar ciente do que você precisa irá ajudá-lo a sofrer da maneira certa para você.

Muitos pais entram em contato com o Sands em busca de apoio. Você pode entrar em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Cliente Sands, compartilhar suas experiências com outras pessoas na comunidade online, participar de um grupo de apoio local do Sands e conhecer outros pais e familiares enlutados locais, entrar em contato com um amigo Sands ou baixar o aplicativo Sands Apoio ao Luto.

O suporte do Sands está disponível pelo tempo

Depois que perdemos Rachel, ficou claro que eu estava lutando mentalmente. Eu não dormia bem, e teve flashbacks assustadores do parto e da ala de observação. Ouvir recém-nascidos chorando criaria um pânico dentro de mim do qual eu precisava fugir. O ambiente em que amamenteei e o fato de não poder falar sobre o parto me causaram pesadelos - tanto acordada quanto dormindo.

Cheryl

É possível que você sofra tanto pela perda do bebê quanto pela perda de suas próprias esperanças e sonhos. Até a década de 1980, a morte de um bebê era frequentemente considerada sem importância e a maioria dos pais não recebia muita compreensão ou apoio. É provável que os pais tivessem sido instruídos a esquecer o bebê, a ter outro e a continuar como se nada tivesse acontecido.



No entanto, mesmo recebendo cuidados sensíveis e apoio, a dor que se segue à morte de um bebê pode permanecer por muito tempo.

É normal sentir fortes emoções de tristeza e perda, mas você pode descobrir que sua dor está durando mais do que você esperava. Se você ainda está achando difícil administrar a vida cotidiana ou trabalhar depois de vários meses, convém procurar ajuda profissional.

Você também pode marcar uma consulta com seu médico e explicar como está se sentindo. Eles podem te encaminhar para obter ajuda e suporte especializado, se necessário. Você também pode procurar aconselhamento diretamente

Você pode já conhecer alguém que passou pela experiência da morte de um bebê ou pode ter passado por essa experiência anteriormente. Comparar a sua dor com a de outro pai, ou consigo mesmo durante a perda de um bebê diferente, pode não ajudar, pois cada luto é diferente e todos sofrem de maneira diferente. Você pode, entretanto, achar benéfico falar sobre a sua experiência.

Existem várias teorias de luto. Estamos incluindo dois deles aqui, pois eles podem ajudá-lo a compreender e explorar sua dor



com o decorrer do tempo. Em nenhum momento existe a expectativa de que você esteja “bem” ou se sinta “normal”.

“Meu marido já havia retornado ao trabalho, o que eu acho que o ajudou a manter o foco. Meus filhos voltaram para a escola. Eu estava de licença maternidade, mas não tinha nenhum filho para cuidar. Eu afundei cada vez mais na dor. Quando descobrimos que a morte de Rebecca foi devido a complicações, isso acrescentou muita culpa. Isso me consumiu.”

Uma teoria, de Elisabeth Kübler-Ross, fala sobre os cinco estágios do luto, ou seja, negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Essas fases não acontecem necessariamente uma após a outra; você pode se encontrar em alguma dessas fases a qualquer momento, ou talvez experimentar uma combinação delas.



O modelo de Lois Tonkin fala sobre "crescer em torno de sua dor". A ideia é que sua dor permaneça intacta e que sua vida cresça em torno dela.



O verde representa a dor e a jarra representa o crescimento da vida em torno da dor. A dor de perder seu bebê inicialmente ocupa quase todas as suas partes, mas com o passar do tempo, e com apoio, sua dor não diminui, mas outros aspectos da vida crescem ao seu redor, permitindo que você encontre um novo tipo de normalidade.



# Voltando ao trabalho

Se você começou a trabalhar antes de seu bebê nascer, você pode pensar em voltar ao trabalho. Para alguns pais, voltar ao trabalho pode ser assustador; para outros, a rotina de trabalho pode ser útil. Esta seção explica seus direitos a férias e também discute como você pode ajudar a fazer a transição de casa para o trabalho.

## Direitos legais

Se você é a mãe biológica e seu bebê morreu antes ou durante o parto, e seu bebê estava com pelo menos 24 semanas de gravidez, isso é considerado natimorto por lei e você tem direito à mesma licença que as outras mães cujos bebês nascem vivos. Isso pode incluir o pagamento de maternidade estatutária, auxílio-maternidade ou benefícios do Estado relacionados à renda. Os mesmos direitos se aplicam se o seu bebê nasceu vivo e depois morreu, mesmo se o seu bebê nasceu antes de 24 semanas de gestação.

Se você trabalha por conta própria, não tem direito ao Subsídio de Maternidade Estatutário. Dependendo de quanto tempo você trabalha como autônomo, e de suas contribuições para a Previdência Social, você pode ter direito ao subsídio de maternidade.

Se for companheira ou a co-mãe, tem direito a uma ou duas semanas de licença parental ou licença-paternidade. Os casais também podem tirar a Licença Parental Compartilhada, desde que o aviso para tirar a licença tenha sido dado antes da morte do bebê.

Se o seu bebê morreu antes do nascimento e tinha menos de 24 semanas, isso é considerado um aborto espontâneo. Infelizmente, você não tem direito a licença maternidade ou subsídio de maternidade.

As mães biológicas que têm abortos espontâneos prematuros ou tardios podem ter direito a licença médica, desde que seu médico forneça um atestado para isso. É boa prática que seu empregador registre enfermidade após aborto espontâneo separadamente de outra Licença Médica para que não seja incluída no seu registro de doenças. A doença de longa duração pode fazer parte do seu registro de doença. Uma licença compassiva pode ser concedida para pais enlutados, mas isso ficará a critério do empregador.

A Lei do Luto Parental (Pagamento e Licença) entrará em vigor em 2020. Espera-se que os empregadores ofereçam duas semanas adicionais de licença remunerada a qualquer pessoa que sofra a morte de uma criança menor de 18 anos. Este direito não depende do tempo de serviço. Os pais de bebês natimortos também terão direito a esta licença. Prevê-se que a licença terá de ser gozada no prazo de 56 dias após o luto, embora não deva ser gozada como licença coletiva. A licença parental por luto é independente da licença maternidade.

## Decidindo quando voltar ao trabalho

A decisão sobre quando voltar ao trabalho pode depender de como você está se sentindo, sua saúde física, financeira e fatores relacionados ao trabalho. As mães biológicas que recebem licença maternidade remunerada podem não precisar pensar em voltar ao trabalho por algum tempo.

Quando você estiver pronto para pensar em voltar ao trabalho, entre em contato com seu empregador para discutir os detalhes práticos. Você pode ter recebido uma oferta para voltar, ou desejar, um retorno gradual ao trabalho. Isso pode envolver trabalhar apenas alguns dias por semana ou algumas horas por dia durante toda a semana. Você também pode explorar a opção de trabalhar de casa. Se você tem um emprego de tempo integral, pode solicitar um trabalho de meio período por um curto período de tempo. Embora os empregadores tenham a obrigação legal de considerar isso, não há obrigação legal para eles aceitarem o pedido.

Depois de combinar uma data para voltar ao trabalho, pode ser útil conversar com seu gerente ou empregador sobre como você está se sentindo e o que pode ajudá-lo a se adaptar ao ambiente de trabalho. Você também pode pedir para visitar seu local de trabalho e se encontrar informalmente com seus colegas antes de retornar oficialmente. Pense em como você gostaria de compartilhar as notícias com seu gerente ou colegas e se quer contar a todos diretamente ou fazer com que o seu gerente ou um colega de confiança falem em seu nome.

Se você deu um nome ao seu bebê, pode compartilhar o nome dele, qualquer coisa que você se sinta confortável em compartilhar sobre como ele morreu e qualquer outra coisa que considerar relevante para que eles entendam. Informe o seu empregador se existe alguma coisa que você gostaria que eles fizessem ou comunicassem aos colegas que *você acha que seria útil para você*

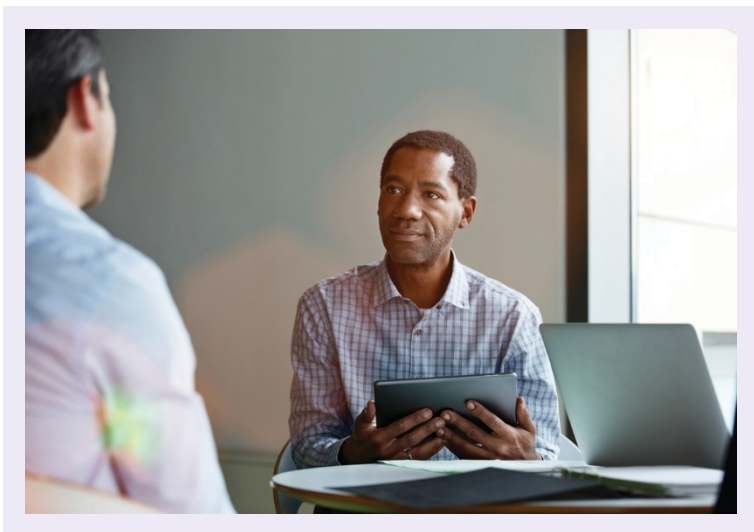
“Meu retorno ao trabalho foi uma decisão minha e eu senti que era o momento certo para tentar, com base no fato de que ao retornar eu pudesse descobrir que ainda era muito cedo e eu precisaria de mais algum tempo de luto.”

## Voltando ao trabalho

Além de ter que se acostumar novamente em sua função após um período de ausência, existem várias coisas que podem parecer difíceis para você. Você pode ter colegas de trabalho que estão grávidas ou que visitam durante sua licença maternidade para apresentar seu novo bebê. Também pode haver colegas que já passaram pela experiência da morte de um bebê. Se você é a mãe biológica, seus colegas podem ter visto você grávida, portanto, podem ser mais sensíveis à sua situação. Para os pais,

co-mães, pais de criação e pais adotivos, a perda pode parecer menos óbvia para outras pessoas e trazer mais isolamento para você.

O luto pode ser fatigante. Você pode se surpreender ao se sentir exausto e descobrir que tem dificuldade para se concentrar e lembrar das coisas. Você pode descobrir que é muito sensível ao que as pessoas dizem ou que não tem confiança para tomar decisões. Alguns pais ficam frustrados consigo mesmos e ansiosos por não conseguirem mais lidar com o trabalho. No entanto, todas essas reações são efeitos comuns do luto e devem passar com o tempo e apoio.



Se de repente você se sentir oprimido, faça uma pausa, se puder. Você pode dar uma volta ou encontrar um espaço tranquilo para ficar sozinho. Você também pode achar útil encontrar um lugar privado para conversar com um colega compreensivo, telefonar para um parente ou amigo ou para a o Serviço de Atendimento ao Cliente Sands. Se você acha que voltar ao trabalho é muito difícil, você pode conversar com o seu gerente ou empregador sobre ter mais algum tempo de folga ou conversar com seu médico de família e ver se você pode obter uma licença médica.

## Datas e aniversários

Certas datas e os dias que antecedem a elas podem ser particularmente difíceis; por exemplo, o aniversário da data prevista para o nascimento do seu bebê ou o dia em que morreu. Muitos pais enlutados ficam particularmente tristes antes ou durante feriados especiais. Se você participou de aulas pré-natais, ouvir sobre o nascimento de outros bebês

Você pode querer reservar uma licença em datas que você acha que serão especialmente difíceis para você. Isso pode aliviar a pressão e talvez dar a você a oportunidade de fazer algo diferente ou visitar um lugar que tenha um significado especial para você. A partir de 2020, se essas datas ocorrerem nos primeiros 56 dias após a morte do seu bebê, você pode usar a sua licença de acordo com a Lei de Luto Parental (Pagamento e Licença) para fazer isso. A lei deve entrar em vigor em 2020.

Voltar ao trabalho pode representar uma certa sensação de “normal” para você, mesmo que nada pareça normal. Cair na rotina não significa que não haverá ocasiões em que você precisará tirar uma folga para processar sua dor, ou que estará “esquecendo” ou não honrando seu bebê. No trabalho, é importante comunicar suas necessidades práticas e emocionais tanto quanto você se sinta capaz com seu empregador. A Equipe de Serviços de Apoio ao Luto do Sands pode ajudar você a comunicar isso ao seu empregador ou gerente.





# Informações e suporte para amigos e familiares

Esta seção é escrita para avós, primos, tias e tios, colegas e amigos dos pais. Cada um de vocês lendo isto pode ter um relacionamento diferente com o bebê e sua família. Lamentamos muito que um bebê que era importante para você tenha morrido.

Sabemos que este é um momento muito triste e difícil para os pais do bebê, para você e para toda a família. É importante que você mesmo tenha acesso ao suporte se precisar e esteja ciente do impacto que a morte teve sobre você e as pessoas ao seu

## Luto pelo bebê

A morte de um bebê a qualquer momento durante a gravidez é um grande luto para os pais. No entanto, como a morte afeta a família em geral nem sempre é totalmente compreendida. Nem todo mundo percebe a necessidade de outros membros da família ou amigos próximos sofrerem ou compartilharem sua angústia.

Algumas pessoas mudam de assunto se o bebê for mencionado ou, sem saber, dizem coisas insensíveis ou ofensivas. Na maioria das vezes, eles não sabem o que dizer ou têm medo de causar mais sofrimento. Muitos pais enlutados dizem que alguns amigos e conhecidos atravessam a rua para evitar ter que falar com eles ou param de falar com eles completamente. Você pode descobrir que algumas pessoas fazem o mesmo com você. Você pode achar útil assistir este vídeo: [www.sands.org.uk/findingthewords](http://www.sands.org.uk/findingthewords).

É possível que você sofra tanto pela perda do bebê quanto pela perda de suas próprias esperanças e sonhos. Você também pode sofrer pelos pais. Pode ser extremamente angustiante ver alguém próximo a você em perigo e ser incapaz de protegê-lo ou aliviar a sua dor. Se você é um parente, também pode ter sentimentos difíceis

de culpa se o bebê tivesse uma condição hereditária, embora não houvesse nada que alguém pudesse ter feito para evitá-la.

Para alguns amigos e familiares, a morte do bebê também pode trazer de volta memórias dolorosas de sua própria experiência de ter tido um bebê que morreu. Até a década de 1980, a morte de um bebê muitas vezes não era reconhecida como traumática e a maioria dos pais não recebia muita compreensão ou apoio. É provável que os pais tivessem sido instruídos a esquecer o bebê, a ter outro e a continuar como se nada tivesse acontecido. Eles podem não ter tido permissão para ver ou segurar seu bebê ou fazer alguma memória especial. No entanto, mesmo com cuidados sensíveis e de suporte, a dor que se segue à morte de um bebê permanece e pode ser despertada muitos anos depois.

É normal sentir fortes emoções de tristeza e perda. Você está convidado a acessar os recursos de suporte do Sands e o Serviço de Atendimento ao Cliente Sands. Se você está achando difícil administrar a vida cotidiana ou o trabalho, procure ajuda profissional. Você pode marcar uma consulta com seu médico e explicar como está se sentindo. Eles podem te encaminhar para obter ajuda e suporte especializado, se necessário. Você também pode procurar aconselhamento diretamente. Por favor, entre em contato com a equipe do Sands Bereavement para ajudá-lo com isso.

## Atendimento de profissionais de saúde

Geralmente, os pais têm várias opções sobre como gostariam de dar à luz, o que podem querer em termos de recordações e de como passar o tempo com o bebê. Não existem decisões certas ou erradas e os pais precisam decidir o que é melhor para eles. Dependendo da situação, você também pode ser convidado a se envolver. É sempre importante tentar seguir a deixa dos pais, ao invés de impôr suas opiniões ou necessidades a eles.

Os detalhes sobre o trabalho de parto estão na seção *Dando à luz ao seu bebê*.

## Vendo e segurando o bebê

Se um bebê nasceu morto ou morreu logo após o nascimento, os pais são questionados se gostariam de ver e segurar seu bebê. Para muitos pais, o tempo que passam com o bebê torna-se uma memória preciosa. Nem todos os pais decidirão ver seu bebê. Os pais podem ser questionados se gostariam de ver e segurar o bebê. Se o fizerem, e você sentir que quer fazer isso, ver o bebê pode ajudar você a criar memórias preciosas para compartilhar com os pais no futuro. Também pode ser útil para os pais se outra pessoa viu e talvez tenha segurado seu bebê. Se os pais o convidarem para ver ou segurar o bebê e você não se sentir capaz de fazê-lo, é importante que os pais saibam disso da melhor maneira possível.



Se o bebê morreu na Unidade de Terapia Intensiva Neonatal, talvez você já tenha tido a oportunidade de vê-lo e segurá-lo enquanto ele estava vivo. Você pode tê-lo visitado no hospital e comprado presentes para ele. Você deve tê-lo visto em uma incubadora com vários tubos e apenas em uma fralda. Esta pode ser a primeira vez que você o vê vestido e sem tubos.

## Criando recordações

Os pais podem querer criar memórias de seus bebês e, dependendo de sua decisão, você também pode querer perguntar sobre criar suas próprias lembranças.

Se os pais decidirem tirar fotos, essas fotos podem incluir algumas fotos do bebê sozinho, com um ou ambos os pais, com irmãos e irmãs, ou com você ou outros membros da família. Você pode querer uma foto para guardar e talvez exibir em casa.

## Lembrando do bebê

Além da dor dos pais, muitos familiares e amigos sentirão ondas de tristeza quando outras crianças que conhecem, que nasceram na mesma época, ingressarem no jardim de infância ou na escola primária, ou começarem a se tornar independentes. O desenvolvimento de uma criança viva é inevitavelmente um lembrete do que poderia ter sido. Você pode querer reconhecer vários aniversários para si mesmo, bem como compartilhá-los com os pais do bebê.

## Oferecendo apoio

Oferecer apoio pode ser complicado. Até que ponto você deseja ou se sente capaz de se envolver pode ser afetado pelo seu relacionamento com os pais do bebê e como você lidou com problemas compartilhados e tristeza no passado.

Alguns pais precisam de tempo e privacidade e querem resolver as coisas por conta própria. Eles podem querer falar com você, mas também podem preferir falar com outra pessoa ou usar um dos Serviços de Apoio ao Luto do Sands.

É importante ouvir os pais para entender o apoio que precisam. Cada pessoa sofre de uma maneira diferente, portanto, oferecer uma forma de ajuda que pode ter sido benéfica para você na mesma situação pode não ser útil para eles.

Se eles recusarem suas ofertas de ajuda ou quiserem ficar só, você pode se sentir magoado ou excluído. No entanto, eles precisam fazer o que parece certo para eles naquele momento. Isso não significa que eles não irão valorizar seus esforços futuros para apoiá-los quando estiverem prontos. Eles também podem estar tão angustiados que não conseguem apreciar seu oferecimento de ajuda.

Pode ser difícil encontrar o equilíbrio certo entre apoiar e ser intrusivo. Também pode ser difícil mostrar a pais enlutados que você se preocupa sem entristecê-los com a sua própria dor, fazendo-os sentir que precisam apoiar você ou que a sua dor “ofusca” a deles. Eles podem precisar ter certeza de que você se preocupa com o bebê deles e com eles; entretanto, é importante que eles não sintam que precisam confortar você. A Equipe de Serviços de Apoio ao Luto do Sands está disponível para apoiar os pais, bem como outros membros da família e amigos.

Os relacionamentos podem ficar sob tensão adicional quando há uma perda, e o luto pode tornar mais difícil do que o normal ver os pontos de vista das outras pessoas e aceitar maneiras diferentes de fazer as coisas. Pode ser útil lembrar que comentários sobre como você acha que os pais estão lidando com a situação, ou conselhos sobre como você acha que eles deveriam estar sofrendo, podem magoar. Estar presente para ouvir costuma ser a melhor forma de apoio.

Além de dar apoio aos pais, você pode descobrir que vocês sofrem juntos. Isso pode ser útil, desde que cada pessoa esteja fazendo aquilo que considera necessário no momento. Também pode ser útil dar um tempo para sofrer separadamente.

## Obtendo apoio para si mesmo

Pode ser extremamente difícil oferecer apoio nessas circunstâncias se você não recebe apoio para si mesmo. Ter um lugar seguro, onde você pode expressar sua própria dor e pode ser muito útil. Você pode ter seus próprios amigos para entrar em contato. Você também pode entrar em contato com o Sands para obter suporte; nossos serviços de apoio estão disponíveis para pais, famílias e qualquer pessoa que tenha sido afetada pela morte de um bebê.

## Usando o nome do bebê

Se os pais deram um nome ao bebê e gostariam que as pessoas usassem o nome do bebê, é importante que você faça isso também. Usar o nome do bebê é um reconhecimento importante para muitos pais. Você também pode incluir o bebê ao falar sobre quantos netos, primos, sobrinhas ou sobrinhos você tem, mas pergunte o que os pais gostariam que você fizesse.

## Apoiando os parceiros

Você pode notar que a maioria das pessoas se concentra em apoiar a mãe biológica e presume que seu parceiro será capaz de apoiá-la. As pessoas podem não perceber que os pais que não deram à luz fisicamente também podem ser profundamente afetados pela morte de seu bebê; como resultado, suas necessidades e sentimentos podem não ser reconhecidos. Além de vivenciar a sua própria dor, os parceiros muitas vezes também estão testemunhando a dor e angústia da mãe biológica e podem querer ser questionados sobre como estão e ter sua própria dor reconhecida.

Muitas vezes, é o parceiro que tem a difícil tarefa de dar a notícia da morte do bebê à família e aos amigos e de lidar com o choque e a dor. Se o casal já tem filhos, também pode precisar encontrar uma maneira de garantir que os filhos sejam cuidados e de explicar a eles o que aconteceu. Quando a mãe está doente, ou se sua vida está em perigo, seu parceiro também pode enfrentar medo e preocupação adicionais.

## Pais adotivos e pais de criação

Os futuros pais adotivos e os pais de criação podem estar aguardando a chegada de um novo bebê. É importante reconhecer a morte do bebê como a morte de seu bebê também e apoiá-los quando necessário. Embora possam não estar ativamente envolvidos nos preparativos para o funeral ou tomando outras decisões práticas, eles ainda sofreram uma perda. Eles podem precisar explorar suas próprias maneiras de indicar a morte do bebê e poderiam melhorar com apoio. Você pode querer ajudá-los perguntando o que eles precisam.



## Tornando-se pais por meio de barriga de aluguel e mães de aluguel

Se o bebê nasceu de barriga de aluguel, um ou ambos os pais seria(m) geneticamente relacionado(s) ao bebê. Mesmo que nenhuma delas estivesse grávida do bebê, como futuros pais, eles ainda teriam vivenciado a morte de seu bebê e precisariam de apoio.



As mães de aluguel, ou seja, aquelas que estão grávidas, mas não pretendem se tornar pais durante a gravidez, ainda podem precisar de apoio após a morte do bebê. Embora possam não ser necessariamente pais genéticos do bebê, eles ainda podem precisar chorar pelo bebê e enfrentar muitos dos mesmos desafios que qualquer mãe biológica enfrentaria.

## Relacionamento entre casais

A morte de um bebê pode causar muito estresse no casal. Pode ser muito difícil para os casais encontrarem apoio mútuo durante o luto, especialmente porque podem não sentir ou não precisar das mesmas coisas ao mesmo tempo. Eles também podem achar difícil entender e simpatizar com as reações e o comportamento um do outro.

Se um casal enlutado se sente zangado e magoado com o comportamento um do outro, também pode ser tentador "tomar partido". No entanto, pode ser mais útil se você tentar apoiar ambos os pais.

## Pais solteiros

Pais solteiros podem nunca ter recebido qualquer apoio de seu parceiro ou não ter tido nenhum parceiro. Alternativamente, o seu relacionamento pode ter rompido durante a gravidez ou como resultado do estresse causado pela morte do bebê. É provável que eles precisem de muito apoio da família e dos amigos, e é importante oferecer apoio se você puder.

## Pais jovens

É provável que os pais jovens também precisem de muita ajuda prática e apoio, mesmo que existam dois pais envolvidos. Isso pode ser muito importante se os amigos jovens não puderem oferecer o apoio de que os pais precisam ou se eles não estiverem por perto.

É muito importante que as jovens não sejam julgadas por estarem grávidas e que não se presume que a gravidez foi um erro. Se os pais ainda estiverem na escola ou na faculdade, pode haver serviços de apoio ao aluno disponíveis. Sands pode trabalhar com esses serviços para garantir que o suporte seja oferecido de maneira sensível.

## Funerais

Se os pais decidiram organizar um funeral para o bebê, você pode se oferecer para ajudá-los a organizá-lo. Eles podem precisar de tempo para decidir o que é certo para eles. Isso pode ser difícil, especialmente se houver maneiras diferentes de fazer as coisas ou crenças religiosas diferentes na família. Você pode oferecer aos pais apoio e tempo para tomar as decisões que acharem mais adequadas para eles, bem como ajudá-los a explorar as opções disponíveis.

## Ajudando em casa

Nos primeiros dias e semanas após a morte do bebê, muitos pais enlutados acham extremamente difícil fazer as coisas do dia a dia, como cozinhar, cuidar da casa, fazer compras, pagar contas ou passear com o cachorro. Os pais podem achar útil se você puder se oferecer para ajudar com algumas coisas desse tipo. No entanto, os pais também podem precisar de privacidade às vezes, mesmo se quiserem que você esteja por perto em outras ocasiões.

Pode ser útil você ir embora após fornecer alguma ajuda. Por outro lado, se eles precisarem que você fique por um tempo e você tiver apenas um tempo limitado, é melhor avisá-los no início da visita.

## Removendo as coisas do bebê

Às vezes, parentes e amigos tentam proteger os pais de sentirem mais dor removendo equipamentos e roupas que foram comprados para o bebê. É muito importante verificar cuidadosamente se isso pode realmente ser útil. Muitos pais preferem limpar sozinhos as coisas do bebê em seu próprio ritmo, mesmo que

pode levar semanas ou meses antes que eles se sintam capazes de fazê-lo. Fazer isso em etapas pode ajudá-los no processo de luto e é muito importante não apressar os pais a se livrar ou doar coisas que eles possam ter preparado para o bebê.

## outras gestações e nascimentos

Alguns pais enlutados acham angustiante estar perto de futuros pais e bebês. Pode ser muito difícil se outro membro da família ou amiga estiver grávida ou tiver um bebê saudável. Também pode ser difícil para os pais de um novo bebê; eles podem se sentir constrangidos e incapazes de comemorar a chegada do bebê como gostariam.

É importante reconhecer e admitir isso e talvez dar aos pais enlutados uma oportunidade exclusiva de conhecer um novo bebê quando estiverem prontos.

## outros parentes e amigos

Você pode achar que os pais confiam mais em outros parentes e amigos do que em você, e isso pode ser doloroso para você. Fique atento para priorizar a necessidade de ajuda dos pais ao invés da sua própria necessidade de ajuda. Muitas vezes, pode haver pressa em ajudar no início, mas haverá necessidade de suporte contínuo por muitos meses e anos.

## outras crianças

Mesmo que bebês e crianças muito pequenas possam não entender o que aconteceu, eles provavelmente serão sensíveis aos sentimentos das pessoas ao seu redor. O comportamento deles pode mudar. Por exemplo, eles podem se tornar pegajosos e dependentes, e seus padrões de alimentação e sono podem mudar.

Isso pode ser muito difícil para pais enlutados que já estão cheios de angústia e lamento. Se você puder ajudar com os cuidados com as crianças, isso pode ajudá-los a ter algum tempo para si. Sendo cuidado por um

um parente de confiança ou amigo querido também pode ajudar os filhos a se sentirem amados e importantes. No entanto, pode ser melhor para algumas crianças permanecerem em suas próprias casas e passarem algum tempo com os pais e com você.

É importante que os pais contem aos filhos o que aconteceu. O que uma criança ouve frequentemente depende de sua idade e capacidade de compreensão, das perguntas que ela faz e das decisões dos pais. Pode ser útil saber o que foi dito e discutido com as crianças. Também pode ajudar se você tentar usar as mesmas palavras e frases e evitar dar mais informações do que aquilo que foi combinado com os pais.

Você também pode notar que os pais mudam sua maneira de cuidar dos filhos vivos. Por exemplo, alguns pais podem reagir tornando-se muito protetores com os filhos. Outros pais podem “flexibilizar as regras”. É importante tentar compreender que os pais estão fazendo o melhor que podem em circunstâncias extremamente difíceis.

## Arrecadação de fundos em memória

Muitos amigos, familiares e colegas optam por arrecadar dinheiro em memória do bebê como forma de mostrar seu apoio aos pais. De fazer uma doação até organizar um evento de arrecadação de fundos, fazer qualquer coisa para prestar uma homenagem, pode proporcionar um verdadeiro conforto para aqueles que sabem que suas doações vão ajudar outras pessoas em momentos difíceis. Existem várias maneiras de fazer algo tangível em sua memória. Visite nosso site [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved) ou entre em contato com a nossa equipe de Apoio pelo telefone 0203 908 5525. Você pode querer conversar com os pais do bebê para ter certeza de que eles ficarão felizes por você arrecadar fundos em memória de seu bebê.

os dias,  
semanas e meses a  
seguir

Quando você descobrir que seu bebê morreu, pode parecer incompreensível que você se sinta diferente e com menos dor ou destruído do que você se sente se despedir e sair do hospital sem o seu bebê é possivelmente a coisa mais difícil que você terá que fazer.

Sands está aqui para apoiá-lo pelo tempo que você precisar nos próximos meses e anos. Encontrar apoio de outras pessoas que encontraram seu caminho através da perda de um bebê pode oferecer esperança e mostrar que você vai sobreviver a isso. Existem outras histórias de pais em nosso site e nas redes sociais.

## Os primeiros dias

Nas primeiras semanas, você pode dar um passo de cada vez ou fazer uma pequena tarefa e isso é o suficiente. Muitos aspectos da vida parecerão obstáculos a serem superados e você pode não encontrar alegria ou positividade em nada. Isso é muito normal.

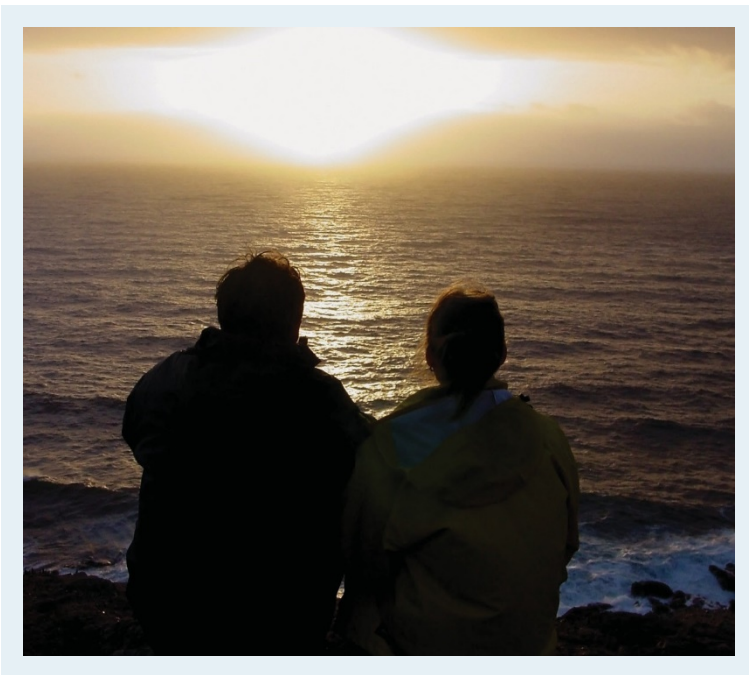
Planejar o funeral do seu bebê e a preparação para o dia pode ser incrivelmente desafiador e a Equipe de Serviço de Apoio ao Luto do Sands está aqui para te apoiar nesse período.

## Datas importantes

Datas importantes, como o aniversário da data em que o bebê nasceu, morreu, a data do parto ou ocasiões tradicionalmente celebradas com a família, como feriados especiais, podem ser especialmente difíceis. O Dia das Mães e o Dia dos Pais podem ser especialmente difíceis, e nosso Serviço de Atendimento ao Cliente estende seu horário nesses dias. Muitas vezes, a preparação para o dia real é mais difícil do que o próprio dia e planejar algo específico pode ser muito útil.

Se você tiver outros filhos, pode ser útil conversar com eles com antecedência sobre quaisquer datas que possam ser mais difíceis do que outras, para que eles saibam que vocês podem se sentir tristes novamente por um tempo. Não se surpreenda se uma criança também mostrar sinais de que as datas importantes e a expectativa gerada por essas datas também desencadeiam sentimentos de tristeza.

Feriados e outras ocasiões em que as famílias se reúnem podem ser momentos em que a família teria saudades do bebê. Aniversários de família e de gêmeos sobreviventes ou de nascimento múltiplo também podem ser difíceis. Algumas famílias fazem algo especial para lembrar seu bebê nessas ocasiões, como acender uma vela para ele ou escolher uma decoração especial juntos, fazer um piquenique ou algo que sempre planejaram, mas não conseguiram fazer. É importante que você faça o que parece certo para você.



Muitas famílias celebram aniversários, datas especiais ou outras ocasiões especiais acendendo uma vela, assando um bolo para o bebê ou visitando um lugar especial, como o túmulo do bebê, o lugar onde espalharam as cinzas do bebê ou outro lugar que tenha fortes associações com ele. Se você comemorar o Natal, pendurar uma meia para o bebê ou colocar enfeites na árvore em sua memória pode ajudar outras crianças.

Alguns pais compram um presente para a idade que seu filho teria e doam para uma instituição de caridade. Muitas famílias escolhem angariar fundos para o Sands, aceitando o desafio de arrecadação de fundos, organizando um evento como uma caminhada em homenagem patrocinada ou doando em memória de seu bebê. Há muitas maneiras de fazer isso e você pode saber mais em [www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved).

## Em homenagem

Sands tem muitas chances In Memória para que você marque dias especiais e veja o nome do seu bebê gravado em algum lugar significativo. As crianças podem se envolver em qualquer uma dessas atividades e isso pode proporcionar conforto e maneiras de reconhecer o luto que é sentido por toda a família. Você também pode querer algum tempo sozinho sempre que o luto reaparecer. Pode ser útil explicar por que isso acontece, ao invés de arriscar ficar provocar mais tristeza e confusão nesse momento de emoções intensas.

Uma homenagem ao Sands Always Loved é uma maneira maravilhosa e duradoura de lembrar do seu bebê. Em parceria com o site memorial caridade MuchLoved, podemos oferecer a você uma forma de criar um site de homenagem em memória do seu bebê, que, se desejar, também pode ser usado para arrecadar fundos para o Sands. Sua homenagem online gratuita dedicada ao seu precioso bebê pode ser compartilhada com a família e amigos ou mantida em total privacidade, se você preferir.



Uma homenagem do Always Loved é um espaço seguro para ajudá-lo a lembrar e refletir. Você pode criar um site bonito, único e personalizado em memória do seu bebê, onde pode facilmente adicionar e exibir toda uma gama de informações e recordações, incluindo histórias, mensagens de condolências, fotos, música e videoclipes. Você também pode escrever um diário online.

Saiba mais em [www.sands.org.uk/always-loved-tributes](http://www.sands.org.uk/always-loved-tributes).



## Com o passar do tempo

Sua necessidade de apoio pode mudar com o tempo, conforme você começar a encontrar um “novo normal”. Você nunca esquecerá o seu bebê, a vida crescerá em torno de suas memórias e a dor será menos consumidora. O luto não é uma linha reta e você pode ir para a frente e para trás no processo, com dias ruins, quando menos espera.

Há muitas maneiras de se lembrar de seu bebê e o site do Sands tem exemplos de como as pessoas transformaram sua dor em outra memória para seu bebê ou outra forma de homenageá-lo. O importante é que você dê a si mesmo o tempo e o espaço de que precisa para sofrer e seguir em frente, o que é diferente para cada pessoa. Você pode assumir desafios ou se voluntariar por um período de tempo e, quando sentir que precisa dar um passo para atrás, não é um sinal de deixar seu bebê ir ou de decepcioná-lo, mas um importante reconhecimento de tudo o que você fez e de onde está agora em sua jornada.

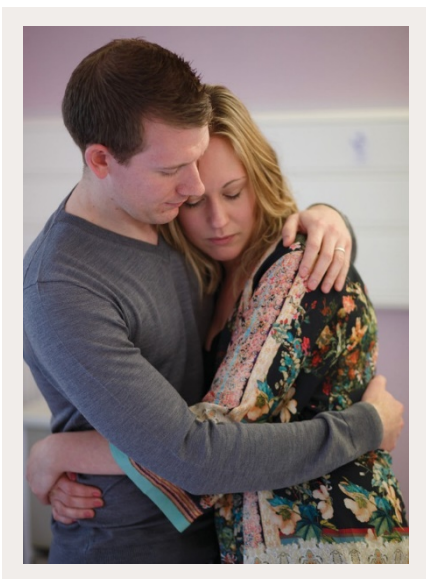
Assim como nos primeiros dias do luto, você pode descobrir que você e as pessoas ao seu redor sofrem de maneiras diferentes e precisam de diferentes tipos de apoio ou cuidados em momentos diferentes. Se você está preocupado consigo mesmo e sente que não está conseguindo lidar com a situação ou começou a piorar de repente, entre em contato com a Equipe de Serviços de Apoio ao Luto do Sands, ou com seu clínico geral ou profissional de saúde de confiança. Mudanças repentinas em como você ou as pessoas mais próximas se sentem são sinais de que pode precisar de mais apoio. Pode ser mais difícil estender a mão nesses momentos e você pode sentir que já “deveria” estar enfrentando tudo isso, especialmente se algum tempo já passou, mas o luto não é uma linha reta ou um processo, e às vezes precisamos de mais ajuda.



Pensando em ter  
outro bebê

Uma das perguntas que você pode fazer a si mesmo depois da morte de um bebê é se você conseguirá ter outro bebê. Sua família e amigos podem tentar animá-la, encorajando você a pensar nisso como uma opção. No entanto, é importante sentir o luto da maneira que você precisa pelo bebê que morreu e pensar em outro bebê quando for o momento certo.

## Ter outro bebê



Se você decidir que ter outro bebê é a decisão correta para você, é melhor esperar até que todas as questões médicas sejam resolvidas. Isso pode incluir condições subjacentes para a mãe biológica, doença durante a gravidez anterior ou cicatrizes do parto. Você também pode querer esperar até o período de seis semanas de pós-parto acabar para tentar novamente. O exame de autópsia do seu bebê também pode revelar problemas específicos, então considere esta informação antes de tentar ter outro bebê.

Você pode querer conversar com a sua parteira ou médico sobre opções de contraceptivos, se for relevante para você e seu parceiro. Se você descobrir que você ou sua parceira está grávida, pode ser extremamente difícil compartilhar a notícia de sua gravidez ou sentir-se animada em ter uma criança. Tal como acontece com o luto, você e seu parceiro podem não ter esses sentimentos sobre uma nova gravidez ao mesmo tempo, o que pode ser

desafiador. Tendo tido experiência de perda, você estará ciente de uma forma muito pessoal que nem todas as gestações terminam felizes. Se você tiver outros filhos, eles podem se lembrar da hora em que seu irmão morreu e como você ter medo de que isso possa acontecer novamente.

Você pode descobrir que seu filho relembra as conversas que aconteceram na época em que o irmão morreu com mais perguntas e sentimentos. É importante ver do que a criança se lembra e tentar preencher quaisquer lacunas em sua compreensão, se possível. Se isso for muito angustiante para você, talvez um parente ou amigo possa ajudar.

## Cuidado Pré-Natal

Alguns pais optam por voltar para a mesma maternidade, enquanto outros não querem reviver as memórias da morte de seu bebê no mesmo lugar. Se você não tiver a opção de ir para outro hospital e achar a ideia de ir ao mesmo hospital muito angustiante, pode pedir para ficar sob os cuidados de um médico diferente e de uma equipe de parteiras diferente das que você teve anteriormente. É natural querer ser mais cauteloso e sentir-se muito ansioso. Se há algo na sua gravidez que a preocupa, é essencial dizer a um membro da sua equipe de saúde. Além das Clínicas habituais de pré-natal, algumas unidades de maternidade possuem clínicas especiais ou sessões pontuais para pais enlutados que estão esperando outro filho, onde eles entendem a ansiedade e a dor de uma nova gestação e oferecem mais tranquilidade e exames.

Se você é a mãe biológica, você pode se sentir especialmente ansiosa durante todo o processo e isso pode ser particularmente difícil quando chegar ao ponto que perdeu o seu outro bebê. Você pode pedir novas avaliações para ajudar você a se tranquilizar. As suas anotações devem ser marcadas com um autocolante especial ou um alerta para indicar que teve um bebê que morreu. O Sands oferece autocolantes especiais ou alertas para que os profissionais de saúde possam usar. Isso os ajuda a ficarem mais conscientes que você pode precisar de cuidados extras. Se você for às aulas de pré-natal, diga ao

pessoa que deu a aula que seu bebê anterior morreu. Eles podem então ser sensíveis às suas necessidades e entender por que você pode ter preocupações adicionais com relação a alguns dos outros pais que frequentam a aula.

## Relacionando-se com o novo bebê

Para a maioria dos pais, planejar o quarto e escolher roupas para o bebê que estão esperando é uma experiência emocionante. Ter sofrido a perda de seu outro bebê, abalou a sua auto-confiança para se preparar para a chegada deste bebê. Mais uma vez, você deve falar com alguém sobre as suas ansiedades e talvez pedir a um parente ou amigo uma ajuda prática para fazer a mala do hospital ou ir comprar roupas e acessórios de bebê com você. Você pode se sentir mais confortável em esperar até o nascimento do seu bebê antes de preparar qualquer coisa.

Você também pode ter medo de amar o novo bebê ou formar fortes elos até que esteja confiante de que o bebê está vivo e bem. É totalmente natural ter esses medos. Você também pode achar que você



são extremamente protetores do novo bebê quando eles nascem. Pense sobre o que você gostaria de seu plano de nascimento e o que aqueles que cuidam de você precisam saber.

## Quando você escolhe não ter outro bebê

Vivenciar a morte de um bebê que você tanto desejava e amava não significa que automaticamente irá desejar ter outro bebê. Da mesma forma, você pode decidir não ter outro bebê imediatamente, mas decidir tentar ter um mais tarde. Se não tiver certeza, dê a si mesmo tempo e espaço suficientes para considerar o que é melhor para você. Você pode se sentir inseguro por um bom tempo antes de decidir.

Pode haver adultos e crianças ao seu redor que irão presumir que você deseja ter outro bebê, e isso pode ser dolorido para você. Eles podem estar sofrendo à sua maneira e sentir que outro bebê ajudaria eles em sua própria dor. Embora isso possa ser verdade para eles, você não está sob nenhuma obrigação de atender as expectativas dos outros, ou ajudar os outros a lidar com sua própria dor. Você também não precisa encontrar um motivo, como problemas de saúde ou infertilidade, para explicar por que não está tentando ter outro bebê. Você pode querer chorar pelo bebê que morreu e como você se sente sendo seu pai, ao invés de pensar em ser pai de um outro bebê no futuro. Você também pode não querer arriscar nada e ter as complicações que teve com o bebê que morreu, ou quaisquer problemas de saúde que você possa ter desenvolvido como resultado da sua gestação. Além dessas preocupações, você pode não querer arriscar sofrer perdas futuras. Pensar em uma perda futura pode ser muito assustador.

Se você não quer um filho, mas seu parceiro quiser, tente resolver isso como faria com qualquer outro problema em seu relacionamento. A morte de um bebê pode causar um grande impacto. Pode ser útil trazer

terapia para ajudá-lo a falar sobre alguns de seus sentimentos e o impacto da perda em seu relacionamento.

Para o parceiro que deseja outro filho, ter isso negado pode ser uma perda ainda maior. Para eles, pode ser importante encontrar uma maneira de dizer adeus ao bebê que morreu, mas também aos bebês que imaginaram que poderiam ter. Se teve FIV, podem ainda existir embriões. Decidir não ter outro bebê pode ser especialmente difícil e causar conflito, uma vez que estes embriões podem ser implantados. Pode ser possível doar os embriões para utilização por outras pessoas ou para investigação, se assim o desejar, mas isso poderá ainda criar sentimentos de perda que terão de ser tratados.

Os seus médicos de FIV poderão discutir as opções com você.

## Quando não é possível ter outro bebê

Nem todos os pais terão a opção de tentar ter outro bebê. Às vezes, existem razões médicas ou pessoais pelas quais outro

“Estamos muito assustados para tentar de novo. Medo que outra perda nos deixasse arrasados. Dói. Adoraríamos outra criança, não para substituir as que perdemos, mas porque sentimos que nossa casa ainda não está cheia. Nós tentamos, mas a FIV não tem funcionado. Estamos fazendo o possível. Para alguns de nós, não vai haver um bebê caído do céu.”



gravidez não é possível, como a saúde da mãe, idade, ou o relacionamento do casal. Os pais que tiveram FIV podem precisar decidir se são capazes de suportar os custos emocionais e financeiros de passar por este processo novamente.

Nestas situações, é melhor pensar onde receber apoio. Participar de um grupo de apoio para pais que sofreram a morte de um bebê pode ser útil de muitas maneiras; no entanto, também pode haver pais que anunciam estar esperando outro bebê. Isso pode criar sentimentos de ciúme, raiva, ou provocar um maior sentimento de perda.

A dor de querer ter outro bebê e saber que isso não é possível pode agravar os sentimentos de perda do bebê que acabou de morrer. Trabalhar individualmente com um psicólogo que pode apoiá-lo durante este luto pode ser mais útil do que participar de um grupo. Alguns grupos do Sands foram criados especificamente para aqueles pais que estão esperando outro bebê, permitindo assim que outros grupos apoiem os pais apenas através de sua experiência de perda. É importante explorar a opção certa para você. A Equipe de Apoio ao Luto do Sands tem experiência em apoiar pais em muitas situações diferentes e nossa Comunidade Online é uma oportunidade de compartilhar experiências e ideias com outros pais em situações semelhantes.



# Sobre o Sands

Esperamos que você tenha achado as informações deste livro úteis. Nós encorajamos você a usar o Sands o tempo que precisar.

Nossos serviços estão abertos a qualquer pessoa afetada pela morte de um bebê,

não importa o quão recente ou há quanto tempo.

Nosso site também oferece várias maneiras de auxiliar o Sands a fazer uma diferença real para famílias enlutadas agora e no futuro. Visite

[www.sands.org.uk/get-involved](http://www.sands.org.uk/get-involved).

## Sobre o Sands

Sands é a instituição de caridade líder em natimortos e mortes neonatais no Reino Unido. Fundado em 1978, o Sands existe para reduzir o número de morte neonatal e garantir que qualquer pessoa afetada pela morte de um bebê receba os melhores cuidados e apoio possíveis pelo tempo que for necessário, onde quer que esteja no Reino

.. ..  
O Sands se esforça para reduzir o número de bebês que morrem e compreender melhor as causas de morte de bebês, trabalhando com as autoridades e outras organizações para impulsionar a mudança e aumentar a conscientização sobre as questões relacionadas à perda de recém-nascidos.

O Sands existe para apoiar qualquer pessoa afetada pela morte de um bebê, antes, durante ou pouco depois de seu nascimento. O Sands oferece serviços de apoio ao luto a nível local e nacional. Essas incluem a linha de apoio Freephone Sands, aplicativo móvel, comunidade online, pacotes de apoio à família, caixas de recordação e mais de 100 grupos de apoio regional administrados por voluntários treinados.

O Sands trabalha para melhorar a assistência ao luto disponível para pais e famílias, oferecendo uma série de programas de formação e recursos e trabalhando em parceria com profissionais de saúde, trusts e conselhos de saúde.

# Suas anotações

# Suas anotações





Stillbirth & neonatal death charity

O Sands apóia qualquer pessoa afetada pela morte de um bebê, trabalha para melhorar o atendimento ao luto e financia pesquisas para salvar a vida de bebês.

### Informações gerais

020 7436 7940

[info@sands.org.uk](mailto:info@sands.org.uk)

[www.sands.org.uk](http://www.sands.org.uk)



### Apoio

0808 164 3332



[helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk)

### Endereço postal

Sands

Victoria Charity Centre

11 Belgrave Road

London SW1V 1RB



### Comunidade Online Sands

[www.sands.community](http://www.sands.community)



### Aplicativo de Apoio ao Luto Sands

[www.sands.org.uk/app](http://www.sands.org.uk/app)



Registered with  
FUNDRAISING  
REGULATOR

© Sands 2019. Registrado como instituição de caridade na Inglaterra e País de Gales (299679) e na Escócia (SC042789). Também trabalhamos na Irlanda do Norte. Uma sociedade limitada por garantia registrada na