

1. Czy możemy w sposób nieinwazyjny i w jaki sposób można pomóc komuś w stracie?
Nie ma jednego właściwego sposobu, jednej właściwej ścieżki. Co jednak zawsze możemy zrobić, to wsłuchać się w potrzeby osoby z doświadczeniem straty okołoporodowej, podążając za zmieniającymi się potrzebami i komunikować wyraźnie gotowość do pomocy, bycia obok, choćby w roli słuchacza.
2. Jak para może się wspierać, skoro oboje doświadczyli straty?
Ważne jest, aby wzajemnie się wspierać i okazywać empatię. Istotne jest, aby obie strony słuchały i rozumiały swoje uczucia, a także zrozumiały uczucia partnera i co istotne akceptowały i rozumiały fakt, że każdy z partnerów może inaczej okazywać czy wyrażać emocje lub być na innym etapie kroczenia w procesie żałoby.
Komunikacja jest kluczowa - dzielenie się swoimi emocjami i potrzebami może pomóc zbudować więź i zrozumienie między partnerami. Ważne jest również wyrażanie wdzięczności i docenianie wysiłków, jakie partner podejmuje, aby być wsparciem. Wspólne podejmowanie działań, które pomagają zająć się stratą, może również przynieść ulgę i zacieśnić więź. Dla niektórych osób pomocą może być również wsparcie zewnętrzne, takie jak terapia czy wsparcie grupowe
3. W jaki sposób najlepiej towarzyszyć osobie o której wiemy, że przeżyła stratę okołoporodową? Spotkałam się z sytuacją, że do pracy wróciła koleżanka po kilku miesiącach ciąży o której wszyscy wiedzieli i myślę, że mało kto z innych pracowników wiedział jak zareagować. Czy warto coś powiedzieć, zacząć temat, czy jeśli to nie jest bliska osoba to lepiej nie ruszać bolesnego tematu?
Myślę, że jak najbardziej warto zakomunikować, że jesteśmy obok gotowi do rozmowy czy wysłuchania. Doświadczenie prowadzonej przeze mnie grupy wskazuję, że dla osób z doświadczeniem straty, "spuszczone wzroki", omijanie tematu w miejscu pracy jest trudnym doświadczeniem. Oczywiście jest to bardzo indywidualna kwestia, ale jak wyżej wspomniałam warto zakomunikować otwartość i gotowość do rozmowy.
4. Jak mam cieszyć się czasem z 2-letnią córką po stracie drugiego dziecka? Nie umiem spędzać z nią już tyle czasu, bo jest to dla mnie ogromnie bolesne
Absolutnie rozumiem ten stan. Posiadanie dziecka nie umniejsza bólu po stracie kolejnego. Niestety i w tym przypadku musimy przejść przez wszystkie etapy żałoby, zatrzymać się czasami, osadzić na chwilę w tych trudnych emocjach, pozwolić im dojść do głosu, przepracować. Ból nigdy nie minie, ale z czasem da się oswoić, ustąpi nowym nadziejom i radościom ...

5. Czy uważa pani, że przygotowywanie kobiety we wczesnych tygodniach ciąży na możliwość poronienia jest słuszne, żeby ewentualnie było jej łatwiej to znieść? Mój lekarz w pierwszym trymestrze bardzo bagatelizował sytuację mówiąc, że "to jeszcze nie wiadomo". Nie czułam się z tym komfortowo

Z pewnością nie chodzi o to żeby w głowie przyszłej mamy wyświetlać czarne wizje. Osobiście jednak uważam, że warto głośno mówić o doświadczeniu poronienia czy martwego urodzenia, żeby uwrażliwiać społeczeństwo na nie, oswajając z różnymi scenariuszami. Ta wiedza nie umniejsza bólu, w zderzeniu z doświadczeniem straty, ale być może pozwoli nam się lepiej przygotować na nią, np. dlatego, że będziemy już mieć wiedzę, iż przysługują nam określone prawa. A w konsekwencji podejmować świadome decyzje.

6. Czy teksty w stylu: "Nie wiadomo co będzie za 1-2dni" na każdej wizycie na początku ciąży (mimo, że ostatecznie wszystko się udaje) może doprowadzić do poronienia z powodu stresu i depresji?

Oczywiście nie jest lekarzem, więc nie czuję się władna do udzielenia rzetelnej odpowiedzi w tym obszarze. Osobiście jednak uważam, że nie.

7. Osoba z mojego bliskiego otoczenia miała ciążę pozamaciczną, co za okropny ból przeżywała, gdy na SOR-rze siedziała wśród kobiet ciężarnych czekających na poród, a ona sama krwawiąc i wiedząc, że utraciła dziecko musiała przeżywać katusze, a personel medyczny był bardzo nieprzyjemny, bagatelizujący emocje towarzyszące przy stracie. Jak można sobie radzić właśnie z takim bagatelizującym podejściem lekarzy/medyków do straty?

W zasadzie nie można się przygotować na właśnie takie zderzenie ze szpitalną rzeczywistością. Takie sytuacje w ogóle nie powinny mieć miejsca. Stąd tak ważne aby przerwać tabu wokół straty okołoporodowej, edukować, uwrażliwiać. My jako Fundacja Gonito podejmujemy również działania mające na celu zmienić tę szpitalną rzeczywistość. Niezależnie od powyższego myślę, że dużym wsparciem może być wówczas partner czy inna bliska nam osoba, która będzie niejako stała na straży poszanowania naszych praw i godności.

8. Marzę o byciu mamą, straciłam ciążę już 3 razy, nie wiem, czy wytrzymam więcej... Jak pokonać ten strach?

Nie da się go pokonać. On towarzyszy już nam zawsze. Warto jednak zaakceptować ten fakt i uznać, że do kolejnych starań podejdziemy nie będąc gotowymi w 100 %. Myślę, też że warto sięgać po indywidualne narzędzia, mogące wspierać nas w

relaksacji. Zadbaj o siebie w tym czasie, o swój dobrostan fizyczny i duchowy, na wszelkie możliwe sposoby, aby nie stracić z pola widzenia naszego najważniejszego marzenia. Osobiście również straciłam trzy ciąże, ale z czwartej i piątej urodziły się moje zdrowe dzieci. Swoją historię opisałam w książce pt. "Aniołkowe mamy". Jest w niej wiele o strachu, lęku, ale i o nadziei.

9. Czy warto dać osobom, które doznały straty przestrzeń na izolację i poczekać czy wyjść z inicjatywą?

Warto dać przestrzeń ale jednocześnie deklarować gotowość do wsparcia, bycia obok.

10. Co zrobić, żeby utrata wcześniejszych ciąż nie miała wpływu na dziecko, które się w końcu urodzi? Co zrobić żeby nie popaść w przesadną nadopiekuńczość?

Ważne by pamiętać, że nowa ciąża, to nowe rozdział, odrębna historia naszego życia, odrębne istnienie. Że jedna nie zastąpi drugiej.