

# Încheierea unei sarcini după diagnosticul prenatal

---

ARC

Antenatal Results & Choices

Aceste informații au scopul de a ajuta femeile și partenerii acestora care iau în considerare renunțarea la o sarcină deoarece fătul a fost diagnostic cu o anomalie. Sperăm, de asemenea, că va fi de ajutor oamenilor din jurul părinților, indiferent că fac parte din echipa medicală, sau dacă sunt prieteni sau rude.

Folosim termenii părinți și copil pe tot parcursul manualului, deoarece majoritatea oamenilor care au venit la ARC aleg să își descrie situația astfel. Ne dăm seama că există oameni care ar prefera să li se adreseze cu termenul de persoane mai degrabă decât părinți, iar copilul să fie numit făt.



Rezultate și alegeri prenatale ●

<b>Luarea deciziei</b>	<b>4</b>
<b>Impact emoțional</b>	<b>5</b>
<b>Metode de întrerupere</b>	<b>6</b>
Metoda chirurgicală	6
Metoda medicală	6
<b>Pregătirea pentru procedură</b>	<b>7</b>
<b>Procedura de întrerupere</b>	<b>8</b>
Întreruperea chirurgicală sub anestezie generală	8
Întrerupere chirurgicală sub anestezie generală în sectorul privat	8
Întreruperi medicale care implică travaliu indus	8
Dacă este primul dumneavoastră copil	9
Nașterea	9
Vederea copilului și ținerea în brațe a acestuia	9
Pentru părinții de gemeni	10
<b>După întrerupere</b>	<b>11</b>
Post mortem	11
Înmormântarea	11
<b>Întoarcerea la domiciliu</b>	<b>12</b>
Îngrijirea fizică și a sânilor	12
Durerea	13
<b>Viață de familie</b>	<b>15</b>
Copii	15
Bunicii	15
Familie și prieteni	16
<b>Amintirea copilului</b>	<b>17</b>
<b>Privind înainte</b>	<b>18</b>
Alți părinți, alți bebeluși	18
Întoarcerea la muncă a tatălui/partenerului	18
Relații și sex	18
Întoarcerea la muncă a mamei	19
<b>Un alt copil?</b>	<b>20</b>
Temerea că se va întâmpla din nou	20
Pregătirea sarcinii	20
Următoarea sarcină	20
<b>Sprijin de la ARC</b>	<b>21</b>

Fiind părinții unui copil diagnosticat cu o anomalie, s-ar putea să vă simțiți foarte singuri. S-ar putea să credeți că sunteți neobișnuiți și că nimeni nu poate înțelege cum vă simțiți. Dumnezeu voastră și toți cei din jurul dumneavoastră ați presupus că bebelușul se va dezvolta conform așteptărilor. Când vi se spune că acel copil pe care îl așteptați are o anomalie, pierdeți atât copilul sănătos pe care-l visați, cât și încrederea în sine.

Este destul de firesc să vă întrebați dacă acest lucru ar fi putut fi evitat. S-ar putea să încercați să vă învinovați pe voi înșivă sau chiar unul pe celălalt; ați putea simți că dumneavoastră sau personalul spitalului ați fi putut face ceva pentru a preveni acest lucru. În realitate, aproape niciodată nu există nicio legătură între ceea ce credeți că ați făcut sau nu ați făcut și anomalia bebelușului dumneavoastră.

Când auziți prima oară vestea, este probabil să aveți un amestec de emoții foarte confuze. Va exista tristețe generată de pierderea bebelușului sănătos la care sperați, precum și tristețe pentru copilul pe care îl purtați. Pentru a lua decizia dacă să încheiați sau să continuați sarcina, să nu vă fie teamă să adresați toate întrebările care vă vin în minte; vă poate ajuta să le scrieți pe o foaie de hârtie. Mulți oameni doresc să știe cât mai multe vis-a-vis de patologia de care suferă copilul lor. Uneori poate fi o afecțiune bine cunoscută, cu o mulțime de informații disponibile, în timp ce altele se vor cunoaște foarte puțin. Poate fi necesar să discutați cu un genetician sau un pediatru pentru a obține unele dintre răspunsurile pe care le doriți sau puteți merge direct la organizația specifică pentru persoanele cu dizabilități. Cereți tot timpul de care aveți nevoie; poate fi important pentru dumneavoastră în viitor să știți că atunci când ați luat decizia, ați beneficiat de toate informațiile pe care le puteați găsi.

## IMPACT EMOȚIONAL

În perioada de doliu, nu este neobișnuit să vă confrunțați cu sentimente intense de furie și vinovăție, precum și tristețe. Deși există posibilitatea de a vă simți vinovați, poate din cauza anomaliei sau pentru că vă confrunțați cu decizia de a întrerupe sau nu sarcina, sentimentele de furie pot, de asemenea, veni ca o surpriză.

S-ar putea să existe și sentimentul de ușurare, aflând despre anomalie la timp pentru a lua o decizie. Niciunul dintre aceste sentimente nu este neobișnuit sau greșit și, dacă puteți, permiteți-vă aceste emoții, dar încercați să nu le îndreptați unul către celălalt. Orice simțiți în acest moment este reacția voastră la o situație foarte supărătoare; lasați-vă îndurerăți de pierderea bebelușului vostru în orice fel vi se pare corect.

Decizia de a pune capăt unei sarcini poate fi foarte dificilă și dureroasă. Poate fi util dacă vă faceți timp să vă gândiți și să discutați împreună sau cu cineva care vă poate oferi sprijin. Este posibil să nu puteți asimila toate informațiile pe care le-ați primit. Dacă aveți nevoie, discutați din nou cu obstetricianul sau moașa dumneavoastră.

Dacă doriți să vorbiți despre cum vă simțiți și despre oricare dintre problemele implicate, vă rugăm să contactați ARC.

Există diferite modalități de a pune capăt unei sarcini în cazul unei anomalii fetale. Ar trebui să vi se ofere o alegere în ceea ce privește metoda, dar aceasta va depinde de stadiul sarcinii sau de circumstanțele dumneavoastră particulare. Experiența și cercetările noastre la ARC în a sprijini părinții sugerează că, indiferent dacă beneficiați de o procedură medicală sau chirurgicală, nu există o diferență vis-a-vis de recuperarea dumneavoastră emoțională, deci este important să vă gândiți la ce metodă vă simțiți cel mai capabili să faceți față.

Acesta este un scurt rezumat, existând mai multe detalii despre proceduri în secțiunile ulterioare.

Dacă sarcina dumneavoastră are mai mult de 21 de săptămâni, veți beneficia de o procedură care asigură încetarea din viață a copilului înainte de efectuarea procesului propriu-zis de întrerupere a sarcinii. Aceasta presupune administrarea unei injecții copilului și este efectuată de către un medic specialist.

### Întrerupere chirurgicală

În majoritatea spitalelor NHS puteți beneficia de o procedură chirurgicală sub anestezie generală până la 13 săptămâni de sarcină și câteva pot efectua procedurile chiar și mai târziu. Când un spital NHS nu poate oferi o procedură chirurgicală, ar trebui să aveți acces gratuit la aceasta într-o clinică independentă până la 24 de săptămâni. Unul dintre colaboratorii majori, BPAS, are o linie de rezervare specifică pentru femeile care încheie o sarcină din cauza unei anomalii fetale: **0345 437 0360**. Puteți afla mai multe despre serviciul lor aici:

<https://www.bpas.org/more-services-information/fetal-anomaly-care/>

### Întrerupere medicală

Această metodă implică o inducere medicală a travaliului. Vi se vor administra medicamente pentru a pregăti organismul și apoi pentru a induce travaliul. Primul set de medicamente (Mifepristone) vă este administrat cu 48 de ore înainte de a fi internată la spital pentru inducerea travaliului.

Există o șansă de 1% să începeți travaliul mai devreme decât era de așteptat. Dacă există semne, de exemplu, o prezentare (O „prezentare” este eliminarea dopului de mucus care se află în colul uterin în timpul sarcinii. Acest mucus poate arăta ca un dop gros sau poate fi mai efilat și mai filiform și poate prezenta urme de sânge) sau dureri, mergeți direct la spital. Dacă, după ce ați luat comprimatul, aveți orice nelămurire, contactați-vă medicul sau moașa.

## PREGĂTIREA PENTRU PROCEDURĂ

Merită să luați în considerare anumite lucruri practice înainte de a începe procedura, cum ar fi cât timp veți petrece acolo. Veți rămâne în spital peste noapte și uneori mai mult dacă aveți un travaliu indus, așa că dacă aveți alți copii ar putea fi important să-i pregătiți pentru asta și pentru perioada de timp în care cineva va avea grijă de ei. Dacă întreruperea dumneavoastră are loc sub anestezie generală, șederea dumneavoastră în spital sau într-o clinică poate fi mai scurtă, dar efectele secundare ale anesteziei pot dura câteva zile.

Veți dori să începeți să vă gândiți la unele dintre alegerile care urmează. Acestea pot include dacă ați dori să vedeți și să țineți copilul în brațe, dacă veți dori să aveți o înmormântare sau o incinerare și cum vă simțiți în legătură cu o autopsie. Poate doriți să discutați aceste probleme cu moașa dumneavoastră înainte de internare sau să discutați cu ARC.

De asemenea, va trebui să împachetați lucruri obișnuite pentru a merge la spital, precum și câteva cămăși de noapte, prosoape igienice, reviste și poate ceva care să vă ajute la trecerea timpului.

Indiferent de modalitatea de întrerupere a sarcinii, ar putea fi util să vă faceți timp pentru a accepta mintal ceea ce se va întâmpla fizic. Aveți de ales în momentul internării pentru procedură; discutați cu profesioniștii din domeniul sănătății despre acest lucru. Dacă simțiți că sunteți grăbită, cereți o zi în plus sau mai mult; dacă simțiți că așteptarea este insuportabil de lungă, întrebați dacă puteți fi internată mai devreme. Pentru mulți oameni, este important să aibă cât mai multe informații posibile pentru a lua propriile decizii, acest lucru fiind important în menținerea demnității și a sentimentului de control în această situație.

Va fi util să aveți partenerul, un prieten apropiat sau o rudă cu dumneavoastră pe tot parcursul timpului petrecut în spital sau clinică. De asemenea, trebuie să știți că mamei i se va cere să semneze un formular de consimțământ înainte de întreruperea sarcinii.

### Întreruperea chirurgicală sub anestezie generală

Întreruperile sub anestezie generală au loc de obicei într-o secție de ginecologie, o unitate de chirurgie de zi sau la o clinică independentă. Este posibil să nu aveți întotdeauna o cameră privată și să fiți cu femeii care pun capăt unor sarcini nedorite sau care au diverse alte proceduri chirurgicale. Procedura de întrerupere presupune relaxarea și dilatarea colului uterin, urmat de îndepărtarea conținutului cu aspirație ușoară și instrumente. De obicei, va apărea o anumită durere fizică sau disconfort după aceea. Dar, având în vedere pierderea copilului, va apărea durere emoțională, care nu poate fi anesteziată.

Nu va mai fi niciun copil intact de văzut după aceea. Unii părinți au ales să vadă rămășițele bebelușului lor. Sugestiile din secțiunile despre amintire și înmormântare pot fi utile. Poate doriți să solicitați o fotografie a ecografiei bebelușului dumneavoastră, în cazul în care doriți să o vedeți la un moment dat în viitor.

### Întrerupere chirurgicală sub anestezie generală în sectorul privat

Dacă spitalul dumneavoastră nu o poate asigura, puteți decide să efectuați o întrerupere sub anestezie generală la o clinică independentă. Deși furnizorii de servicii de avort din Regatul Unit sunt extrem de competenți și profesioniști, poate fi dificil să fiți într-un mediu în care majoritatea întreruperilor au loc din cauza faptului că sarcinile sunt nedorite. Furnizorii independenți vor oferi întreruperi numai până la 24 de săptămâni de sarcină. ARC a lucrat cu furnizorul BPAS pentru a stabili un plan pentru femeile care beneficiază de întreruperi după un diagnostic prenatal. Există o linie separată de rezervare la **0345 437 0360**.

### Întreruperi medicale care implică travaliu indus

Întreruperea dumneavoastră poate avea loc într-o secție de ginecologie sau într-o maternitate. Pentru femeii diferite pot exista dificultăți indiferent de locație. A fi în proximitatea altor mame care nasc copii vii poate fi stresant; faptul că vă aflați într-o secție de ginecologie cu alte persoane poate agrava sentimentul de izolare și de eșec. Indiferent de secția în care sunteți internată, ar trebui să vi se ofere propria dumneavoastră cameră.

Travaliul va fi indus fie folosind prostaglandine sub formă de tablete, ovule vaginale, intravenos, sau printr-o combinație a acestor metode. Tableta de Mifepristone pe care o luați înainte de internare ajută la pregătirea uterului și a colului uterin pentru naștere. S-ar putea să descoperiți că durează ceva timp și o serie de ovule pot fi necesare până la începerea contracțiilor. Dacă travaliul nu începe după primul set de ovule, poate exista o perioadă de 24 de ore înainte să vi se mai administreze ceva pentru a induce sarcina.

Este dificil de apreciat când exact în timpul procedurii va înceta din viață copilul. În funcție de gestație, ocazional un bebeluș poate avea bătăi ale inimii sau poate prezenta o mișcare scurtă pentru o scurtă perioadă de timp după naștere. Chiar și înainte de 24 de săptămâni, dacă un copil se naște cu semne certe de viață, acesta trebuie să fie înregistrat oficial ca naștere vie și decedat.

Nu ar trebui să suferiți nicio durere excesivă în timpul procesului. Ar trebui oferite medicamente de ameliorare a durerii, dar ceea ce este disponibil poate depinde de secția în care vă aflați. Petidina și derivații de morfină sunt cele mai frecvent utilizate analgezice. Pot fi administrate oriunde, dar petidina poate fi ineficientă și poate provoca efecte secundare. Merită să ne amintim că unele femei consideră că ceața și pierderea controlului cauzate de medicament sunt mai grave decât durerea pe care ar fi trebuit să o oprească. Uneori, femeile care au beneficiat de medicație puternică s-au simțit detașate de travaliu și nu sunt capabile să-și vadă și să-și țină copilul în mod corespunzător după naștere. Diareea și vărsăturile pot fi efecte secundare ale medicamentelor. Unele spitale le permit femeilor să-și administreze și să-și controleze calmarea durerii. Epiduralele și entonox (gaz și aer) se găsesc adesea doar în secțiile de travaliu.



Întrebați personalul despre ceea ce vă va fi disponibil și faceți cunoscute dorințele dumneavoastră. Exercițiile de respirație și relaxare pot fi de mare ajutor, dar adesea este greu să depuneți ceea ce pare a fi un efort pozitiv într-o experiență dificilă. Unele femei au descoperit că folosirea unei mingi pentru naștere este utilă. Trecerea prin travaliu este grea în orice împrejurare; în această situație, poate fi și mai dificil, atât fizic, cât și emoțional. Nu este nevoie să fiți o martiră a durerii, dar unele femei preferă să nu apeleze la medicație puternică.

## **Dacă este primul dumneavoastră copil**

S-ar putea să fiți îngrijorată în mod deosebit de travaliu și naștere dacă acesta este primul dumneavoastră copil. Acest lucru este absolut firesc și poate doriți să discutați cu moașa despre grijile dumneavoastră. Deoarece acesta este un travaliu indus, chiar dacă copilul dumneavoastră poate fi semnificativ mai mic decât cel născut la termen, durerea poate fi foarte intensă și este dificil de prezis cât timp va dura travaliul.

## **Nașterea**

S-ar putea să vă simțiți îngrijorată de ce se va întâmpla când copilul dumneavoastră va fi născut. Câteva întrebări pe care le pun părinții sunt: Va simți copilul durere? Când va muri copilul? Cum vom ști când se va naște copilul? Cum va fi născut copilul? Cum va arăta copilul? Discutați cu personalul despre grijile dumneavoastră și ne puteți contacta pe linia de asistență ARC.

Copilul dumneavoastră va fi pe deplin format și este important pentru multe femei ca acest copil să fie născut cu demnitate. Poate fi supărător să vi se ceară să vă nașteți copilul într-un bazineț, dar trebuie spus că acest lucru se întâmplă uneori din cauza incertitudinii cu privire la momentul în care se va naște copilul și a confuziei cu privire la ce nevoi de împingere simte femeia.

După naștere, placenta va fi de obicei expulzată, dar, dacă nu este, este posibil să aveți nevoie de o procedură chirurgicală (D&C) sub anestezie generală.

## **Vederea copilului și ținerea în brațe a acestuia**

Aceasta este o decizie foarte personală și este posibil să aveți nevoie de timp să meditați asupra acesteia; s-ar putea să descoperiți că vă tot răzgândiți sau că dumneavoastră și partenerul dumneavoastră aveți sentimente contradictorii. Orice ați decide să faceți va fi potrivit pentru dumneavoastră în circumstanțele dumneavoastră. Nu sunteți obligați să luați decizii definitive înainte de naștere, iar unii părinți consideră că este de ajutor dacă moașa le descrie mai întâi copilul. Unii părinți au descoperit că văzând sau ținând copilul în brațe a determinat un sentiment mai real pentru ei, iar acest lucru i-a ajutat să se împace cu pierderea acestuia. Alții știau că nu vor să vadă copilul, ci au amintiri din imaginile scanate.

Pentru unii, văzându-și copilul i-a ajutat să realizeze că anomaliile nu erau atât de înspăimântătoare pe cât și-au imaginat. Cu toate acestea, trebuie să știți că bebelușul va fi de obicei mult mai închis la culoare decât un bebeluș născut la termen.

Multe spitale vor oferi fotografii și planșe de rememorare pentru toți bebelușii. Poate doriți să vă faceți propriile fotografii. Unii părinți pot alege să nu aibă o fotografie a copilului lor; alții aleg o fotografie chiar dacă au decis să nu vadă copilul. Spitalele vor păstra imaginile la dosar, astfel încât să puteți cere să le vedeți mai târziu, dacă doriți.

## **Pentru părinții de gemeni**

Unora dintre părinții care așteaptă gemeni li se spune că unul sau ambii au o anomalie. Dacă unul dintre aceștia este afectat, aceasta duce la decizii dificile cu privire la abandonarea unuia dintre gemeni, ceea ce este cel mai frecvent cunoscut sub numele de reducere selectivă sau feticid selectiv. Îngrijirea de specialitate de la o unitate de specialitate în medicină fetală este crucială în aceste circumstanțe. În majoritatea cazurilor, dacă decideți să întrerupeți sarcina unuia dintre gemeni, bebelușului afectat i se va administra o injecție pentru a-i pune capăt vieții. Un specialist vă va spune cel mai sigur moment pentru a efectua procedura, pentru dumneavoastră și pentru geamănul sănătos.

Dacă procedura va avea loc mai târziu în timpul sarcinii, înseamnă că va trebui să nașteți geamănul mort atunci când veți da naștere fratelui său sănătos. Acest lucru poate provoca emoții complicate și poate doriți să discutați cu moașa despre acest lucru și să vă organizați pentru a avea sprijin psihologic.

Pentru mai multe informații și asistență, ați putea dori să contactați MBF (Fundația pentru Nașteri Multiple) care oferă un pliant despre feticidul selectiv sau TAMBA-BSG (Asociația Gemenilor și Nașterilor Multiple – Grupul de Sprijin pentru Doliu). De asemenea, puteți contacta linia de asistență ARC.

### Post mortem

Este posibil ca anomalia bebelușului să fi fost confirmată prin teste genetice prenatale după CVS sau amniocenteză. Dacă nu, este posibil ca acest lucru să se poată face prin prelevare de țesut sau o autopsie completă. Ceea ce se oferă va depinde de anomalia bebelușului dumneavoastră. Medicii dumneavoastră vă vor informa dacă o autopsie completă ar putea oferi informații utile. O autopsie completă nu se poate face după o întrerupere chirurgicală, dar testarea poate fi efectuată pe rămășițe dacă este necesar.

Dacă aveți de gând să vă îngropați copilul, asigurați-vă că tot personalul știe acest lucru și rugați-i să informeze pe oricine va fi implicat în autopsie. Întrebați când vor fi disponibile rezultatele autopsiei și cereți să vi se acorde o programare imediat după aceea. Acest lucru va avea loc, de obicei, cu consultantul dumneavoastră sau cu un specialist în genetică. De obicei, durează aproximativ șase săptămâni pentru a obține toate rezultatele, dar uneori poate dura mai mult dacă este nevoie de analize detaliate, de specialitate.

Poate doriți să discutați unde are loc această întâlnire. Nu ar trebui să așteptați într-o clinică cu femei însărcinate. În funcție de ceea ce s-a găsit, s-ar putea să vi se acorde o altă întâlnire cu un consilier genetic pentru a discuta implicațiile pentru sarcinile viitoare. Majoritatea cazurilor de anomalie fetală sunt considerate evenimente „unice”, iar riscul sau recurența sunt minime.

### Înmormântarea

Nu există cerințe legale pentru îngroparea sau incinerarea unui copil născut mort înainte de 24 de săptămâni. Spitalele vor aranja, de obicei, ca astfel de bebeluși să fie incinerați după examinarea post mortem. Puteți participa la acest proces, dacă doriți. Poate doriți să aflați mai multe despre procedurile specifice ale spitalului dumneavoastră, deoarece uneori poate exista o întârziere de până la trei luni până la următorul serviciu funerar de la spital.

Nu există niciun motiv pentru care copilul dumneavoastră, indiferent de vârsta sa, nu ar trebui să aibă o incinerare sau o înmormântare privată, dacă asta vă doriți. Preotul spitalului sau moașa vă va putea ajuta cu aranjamente dacă doriți să participați la serviciul funerar de la spital sau să vă faceți propriile aranjamente. Dacă întreruperea are loc într-o clinică independentă, va trebui să anunțați dacă doriți să primiți rămășițele copilului dumneavoastră pentru înmormântare sau incinerare.

Dacă alegeți să aveți un serviciu privat, poate fi necesar să suportați singuri costurile. Veți avea nevoie de o scrisoare de la spital care să autorizeze eliberarea rămășițelor bebelușului dumneavoastră odată ce autopsia este finalizată. Preotul sau moașa de doliu vă va putea pune în contact cu un director de pompe funebre. De obicei, durează câteva zile pentru a aranja aceste aspecte. Dacă dumneavoastră considerați că nu vă puteți descurca singuri cu aranjamentele, puteți cere personalului spitalului, unui prieten sau unei rude să vă ajute.

Dacă alegeți să incinerați copilul, veți putea să-l întrebați pe directorul de pompe funebre dacă va exista o parte din cenușă pe care o puteți lua.

Pentru mulți părinți, să știe unde este îngropat copilul lor sau unde este comemorată cenușa și posibilitatea de a vizita locul ajută la procesul de plângere. Dacă nu doriți o înmormântare, pot exista și alte modalități în cadrul spitalului prin care puteți păstra vie amintirea copilului dumneavoastră. Unele spitale au o carte de amintiri în capelă unde poate fi scris numele bebelușului dumneavoastră. Întrebați-l pe preot despre asta; o puteți face oricând, chiar și la distanță de ani de la consumarea episodului. Există mai multe informații în secțiunea numită „Amintirea copilului”.

Dacă copilul dumneavoastră are 24 de săptămâni sau peste, va trebui să înregistrați decesul copilului. Dacă copilul dumneavoastră s-a născut dând semne de viață la orice vârstă gestațională, va trebui să-i înregistrați nașterea și decesul. Medicul sau moașa dumneavoastră vă vor oferi un certificat medical pe care trebuie să îl duceți la Registratura Nașterilor și Deceselor în termen de 42 de zile de la nașterea copilului.

## ÎNTOARCEREA LA DOMICILIU

Majoritatea femeilor preferă să meargă acasă cât mai curând posibil. Cu toate acestea, pentru unele femei, spitalul reprezintă un mediu foarte sigur, în timp ce întoarcerea la domiciliu semnifică o confruntare cu realitatea îngrozitoare de a nu avea un copil și de a spune lumii de ce.

Deși ajungeți acasă fără copil, ați trecut printr-o experiență epuizantă, atât fizic, cât și emoțional. S-ar putea să vă simțiți amândoi oboșiți, goliți și triști și să aveți dificultăți în a face față cerințelor normale ale vieții.

Multe femei găsesc primele zile mai ușoare decât și-au imaginat din cauza ușurării cauzată de faptul că partea fizică s-a încheiat, împreună cu sfârșitul unei sarcini în care este posibil să vă fi simțit rău.

Poate exista posibilitatea ca o moașă să vă viziteze acasă. Unii părinți au găsit aceste vizite ca fiind utile. Dacă nimeni nu vă vizitează și doriți pe cineva, ar trebui să vă contactați moașa comunitară prin intermediul medicului dumneavoastră de familie. Din păcate, unele spitale neglijează să informeze medicul de familie despre ceea ce s-a întâmplat, așa că el sau ea ar putea să nu fie conștienți de situația dumneavoastră. Multe femei doresc să vorbească despre sentimentele lor și, mai ales dacă aceasta a fost prima dumneavoastră sarcină, este posibil să nu știți la ce fel de lucruri să vă așteptați de la corpul dumneavoastră

Vă rugăm să nu ezitați să ne sunați la ARC pentru a vorbi despre sentimentele dumneavoastră

### Îngrijirea fizică și a sânilor

Corpul dumneavoastră știe că ați dat naștere unui copil și pentru multe femei consecința naturală a acestui lucru este faptul că sâniilor lor produc lapte. Acest lucru este foarte supărător când nu aveți niciun copil de hrănit. Sâniul dumneavoastră pot deveni foarte mari, duri și foarte dureroși și s-ar putea să vă simțiți ușor febril. Este posibil să vi se administreze medicamente pentru a preveni formarea laptelui, dar acestea pot avea ocazional reacții adverse, așa că discutați acest lucru cu medicul dumneavoastră înainte de a le lua. Chiar și fără medicamente, laptele dumneavoastră se va usca de la sine în câteva zile. Eliberarea unei cantități mici de lapte poate ameliora o parte din disconfort și nu va prelunge producția de lapte. Odihniți-vă, încercați să aplicați comprese reci, luați paracetamol sau aspirină pentru a calma orice durere și nu restricționați aportul de lichide. Purtați un sutien dacă vă simțiți confortabil, dacă nu, evitați să îl purtați câteva zile. Dacă aveți nevoie de tratament, mai ales dacă temperatura crește, sunați-vă medicul de familie.

Veți sângera ceva timp după procedură. Unele femei descoperă că acest lucru continuă săptămâni întregi. Dacă în orice stadiu vă îngrijorează cantitatea de sânge sau durata de timp, contactați medicul sau moașa. Poate fi necesar să aveți parte de un D&C. Dacă există probleme, cum ar fi durere sau o scurgere abundentă și mirositoare, consultați urgent medicul dumneavoastră deoarece este posibil să aveți o infecție.

Multe femei suferă de o scurtă criză de depresie la câteva zile după o naștere normală, denumită de obicei „five day blues” („supărarea de 5 zile”). Probabilitatea de a experimenta astfel de sentimente este aceeași ca pentru sentimentele de tristețe și durere.

Deși e posibil să nu aveți dispoziția necesară, dar, dacă ați trecut prin travaliu, ar putea fi benefic să efectuați niște exerciții postnatale. Planșeul pelvin a fost întins și are nevoie de întărire, pentru dumneavoastră, indiferent că vor urma sau nu alte sarcini. Indiferent de metoda de întrerupere pe care ați avut-o, corpul dumneavoastră va avea nevoie de timp pentru a se recupera. Ar trebui să vi se efectueze un control la șase săptămâni după întrerupere, fie de către medicul dumneavoastră de familie, fie de către obstetrician. Dacă vi se oferă un control într-un loc pe care nu-l considerați a fi corespunzător, de exemplu, o clinică postnatală sau clinica prenatală a medicului dumneavoastră de familie, simțiți-vă îndreptățită să cereți schimbarea acestui lucru.

## Durerea

Durerea variază de la individ la individ și emoțiile pe care le declanșează variază de la o persoană la alta. După șocul și confuzia inițială și după ce aspectele practice au fost rezolvate, vă veți confrunța cu realitatea pierderii dumneavoastră în mai multe moduri. Poate doriți să vorbiți despre tragedia pe care ați suferit-o tot timpul sau vă puteți retrage în sine pentru că vă simțiți izolată sau singură sau pentru că nimeni nu poate înțelege durerea pe care o simțiți.

Nu este neobișnuit să simțiți un eșec pentru că ați născut un copil cu o anomalie. Multe cupluri se simt vinovate că au luat decizia de a pune capăt sarcinii, deși știu că a fost decizia potrivită pentru ei.

S-ar putea să vă simțiți supărați că soarta sau corpul dumneavoastră a dat greș. S-ar putea să nu credeți cu adevărat ce vi s-a întâmplat. Este normal să încercăm să găsim un motiv pentru ceea ce s-a întâmplat; incapacitatea de a face acest lucru poate fi exprimată cu ușurință ca furie și vina față de partenerul și familia dumneavoastră

Uneori, cea mai dificilă persoană căreia îi veți putea vorbi despre toate acestea va fi partenerul dumneavoastră. Într-un moment în care aveți nevoie de consolare unul de la celălalt, puteți simți o distanță între voi. Amândoi veți fi îndurerați, dar puteți arăta acest lucru în moduri diferite. Dacă sunteți tatăl bebelușului, s-ar putea să simțiți că trebuie să fiți puternic și capabil să faceți față și s-ar putea să vă fie greu să vorbiți despre experiență. Este posibil să simțiți că durerea dumneavoastră este ignorată, deoarece prietenii și familia oferă sprijin partenerii dumneavoastră. Sau puteți trece cu vederea propriile nevoi.

Dacă puteți vorbi și împărtăși sentimentele voastre, vă va ajuta pe amândoi, dar este posibil să nu vă puteți oferi reciproc tot sprijinul de care ați putea avea nevoie amândoi. Se spune că „nu te poți sprijini pe cineva care este deja îndoit”. A cere ajutor altora, fie ei prieteni sau profesioniști, nu este un semn de slăbiciune. Împărtășirea durerii poate fi benefică în procesul de a face față acestui episod.

Să-ți permiți să plângi este mai util decât să încerci să-ți controlezi emoțiile și să-ți îngropi sentimentele. Nu vă așteptați să „treceți peste” pierderea dumneavoastră în câteva zile sau săptămâni sau luni, chiar dacă mulți oameni bine intenționați se așteaptă la acest lucru de la voi. Viața trebuie să continue, dar nu trebuie să încercați să vă comportați ca și cum ar fi viața dumneavoastră normală. Pentru început, copilul vă poate ocupa gândurile tot timpul, dar, încetul cu încetul, durerea acută se va estompa.

Va veni un moment în care amintirea dumneavoastră despre întreaga experiență va fi mai puțin intensă decât înainte, dar totuși cel mai mic lucru poate readuce totul înapoi. Vă veți aminti date și aniversări importante și s-ar putea să vă facă să vă simțiți triști încă o dată. Fiți pregătiți ca perioada dinaintea datei la care copilul dumneavoastră ar fi trebuit să se nască să fie deosebit de dureroasă. Dacă ar fi fost un membru viu al familiei dumneavoastră, toată lumea v-ar permite să simțiți durere în astfel de momente; copilul dumneavoastră a fost atât de important pentru dumneavoastră, dar mulți alții pur și simplu nu își vor da seama.

Nu trebuie să fiți singuri în durerea dumneavoastră. Vorbiți cu familia și prietenii dumneavoastră despre tragedia prin care ați trecut. Poate că trebuie să vă pregătiți pentru clișee precum „Este voia lui Dumnezeu” și „Nu-ți face griji, în curând vei avea altul”, dar majoritatea oamenilor vor dori să ajute.

Chiar dacă în mod normal nu sunteți o persoană religioasă, este posibil să simțiți nevoia să vorbiți cu un om credincios. Acesta poate fi un preot al unui spital sau un membru al grupului dumneavoastră religios. Ei sunt adesea instruiți în consiliere și vor avea întotdeauna o anumită experiență în doliu și durere și pot fi capabili să ofere confort. Majoritatea spitalelor vor avea o moașă care ar putea fi capabilă să ofere sprijin continuu.

Dacă simțiți că aveți nevoie de mai mult ajutor decât vă pot oferi familia și prietenii, vă recomandăm să consultați un terapeut sau un consilier. Medicul dumneavoastră de familie vă va putea scrie o trimitere pentru servicii de consiliere sau pentru ajutor psihiatric. De asemenea, vă rugăm să ne contactați la ARC, deoarece putem vorbi cu dumneavoastră despre tipurile de consiliere/terapie disponibile și vă putem ajuta să găsiți pe cineva local pentru dumneavoastră

Merită să ne amintim că unele femei suferă un anumit grad de depresie postnatală după nașterea unui copil sănătos; ați trecut prin aceleași schimbări hormonale. La aceasta se adaugă stresul legat de luarea deciziilor și pierderea ulterioară a bebelușului. Nu trebuie să simțiți că trebuie să faceți față singură tuturor acestor sentimente dureroase și confuze.

S-ar putea să vă simțiți mai puțin singură dacă puteți lua contact cu alți părinți care au pierdut un copil într-un mod similar. Puteți intra în contact cu ei prin intermediul ARC. ARC este mereu acolo, ori de câte ori trebuie să vorbiți. Mulți părinți consideră acest lucru util, mai ales după ce sprijinul din partea familiei și prietenilor a scăzut. Alte persoane, care au fost în aceeași situație, sunt mai puțin predispuse să judece și este mai probabil să fi simțit emoții complicate similare, cum ar fi un sentiment de eșec, furie, vinovăție și gelozie.

**„ARC m-au susținut și au fost de ajutor atunci când am avut nevoie. Eram prea timidă să sun un voluntar, dar am folosit foarte mult forumul online și l-am găsit cu adevărat util.”**

**„Nu aș fi putut încheia sarcina după un diagnostic nefavorabil fără acest site web, linie de asistență și în special forum. A fost atât de bine să știu că ceilalți sunt în aceeași situație și au făcut față.”**

**„Doar faptul că știu că nu sunt singură și că pot să-i susțin pe alții m-a ajutat cu adevărat să fac față la tot ce s-a întâmplat și mi-a permis să privesc viitorul cu speranță.”**

### Copii

Dacă aveți alți copii, îi va ajuta și pe ei, și pe dumneavoastră dacă sunteți deschiși cu ei. Copiii simt întotdeauna un secret și pot fi foarte speriați dacă simt că ceva este prea oribil pentru a fi discutat și cu ei. Câte detalii li se spun vor depinde de vârsta, maturitatea lor și, probabil, de cât de multe știu despre sarcină și naștere. Ei nu trebuie să cunoască toate detaliile.

Există posibilitatea ca aceștia să creadă că orice s-a întâmplat îngrozitor este vina lor. Este foarte important să-i asigurăm că nu sunt de vină.

Mai târziu s-ar putea să fiți învinovați pentru eșecul dumneavoastră în a le prezenta un frate sau o soră. Pentru un copil mic, așteptările sale când i se promite un frate sau o soră nu sunt diferite de cele avute în momentul în care spuneți că le veți găti cina atunci când le este foame. Dar poate fi greu să interpretați dezamăgirea lor și să înțelegeți mintea copilului dumneavoastră atunci când aveți nevoie de atât de multă simpatie și înțelegere.

S-ar putea să-i ajute pe ei și pe dumneavoastră dacă au ocazia să vorbească cu un alt adult pe care îl cunosc și în care au încredere. Dacă copilul dumneavoastră merge la școală sau la un grup de joacă, este important ca profesorul să știe ceva despre ceea ce sa întâmplat.

Aceasta va fi, probabil, prima pierdere a copilului dumneavoastră prin moarte și, pentru ei, nu există nicio realitate a pierderii. Poate fi de ajutor pentru ei și pentru tine dacă aveți o amintire tangibilă a bebelușului, de exemplu, un nume, o cutie de memorie cu scrisorile și felicitările pe care le primiți de la prieteni și rude, un tufiș sau un copac deosebit în grădină.

Există o limită la ceea ce pot suporta copiii. Veți putea simți când vor să vorbească despre bebeluș și când nu. Este nedrept să încercați să-i faceți să vorbească atunci când nu vor și este probabil că vor fi acceptat cele întâmplate mult mai devreme decât dumneavoastră.

S-ar putea să simțiți un amestec de emoții față de copiii dumneavoastră, fiind atât protector, dar și indiferenți față de starea lor de sănătate, având mai puțină răbdare cu ei și simțindu-vă supărați și indiferenți față de ei. Acest lucru crează confuzie pentru ei și pentru dumneavoastră, la fel ca multe dintre lucrurile pe care le văd și le simt, dar timpul, onestitatea și iubirea vă vor permite tuturor să faceți față. ARC are o broșură despre comunicarea cu copiii.

### Bunicii

Părinților tăi le va fi deosebit de dificil să se împace cu pierderea dumneavoastră. Ei își văd propriul copil suferind, precum și pierderea unui potențial nepot. Le poate fi dificil să vorbească deschis cu dumneavoastră sau își vor face griji în legătură cu ce să spună.

Este posibil să existe o oarecare dezaprobare a acțiunilor dumneavoastră, fie pentru că ei nu au avut astfel de probleme, fie din cauza convingerilor religioase profunde; acest lucru poate fi dificil pentru viitorul relației dumneavoastră. Poate fi la fel de dificil dacă bunicii simplifică prea mult moartea copilului, sugerând că va fi „totul rău spre bine”.

ARC oferă sprijin și bunicii, așa că puteți să-i încurajați să ne contacteze. Aceștia pot beneficia de citirea acestor informații. Îi poate ajuta să înțeleagă prin ce treceți. ARC are o broșură scrisă special pentru bunici.

## **Familia și prietenii**

Doar dumneavoastră decideți cui spuneți și ce spuneți. Ceea ce s-a întâmplat nu privește pe nimeni altcineva decât pe dumneavoastră. Unii părinți aleg să spună doar celor mai apropiați exact ce s-a întâmplat. Unii preferă să spună pur și simplu că acel copil a murit.

Multe femei și cupluri se tem de judecata altora. În realitate, acest lucru este rar și majoritatea oamenilor vor fi înțelegători și empatici. De multe ori, însă, familia și prietenii nu știu ce să facă sau să spună. Vor fi cei care te vor evita pentru că nu știu ce să spună. Sau, dimpotrivă, vor vorbi cu dumneavoastră, dar nu despre această pierdere, crezând că v-ar putea supăra. Acest lucru poate contribui la sentimentele de izolare.

S-ar putea să descoperiți că veți deveni urechea care ascultă durerea altora. Deși tristețea lor va fi generată de diferite motive, iar ei vor crede că sunteți înțelegători. Multe femei simt că pierderea și durerea le-au permis să ajute pe altcineva.



## AMINTIREA COPILULUI

Nu veți uita niciodată copilul sau experiența pierderii, indiferent de stadiul sarcinii. Pentru unii părinți, amintirea acestuia este tot ce au nevoie și nu trebuie să justificați de ce nu v-ați numit sau îngropat copilul – orice ați alege să faceți va fi potrivit pentru dumneavoastră. Alții aleg să organizeze o înmormântare sau o incinerare pentru copilul lor, iar mormântul sau grădina amintirii devine centrul amintirilor lor.

Există și alte modalități de a avea o amintire de durată a copilului, iar unele sunt deosebit de potrivite pentru a ajuta copiii să înțeleagă ceva despre pierdere. Unele spitale oferă carduri în memoria copilului care conțin amprenta piciorului, amprenta mâinii precum și numele și data nașterii copilului.

Unele dintre modalitățile pe care le-au găsit utile au fost să pună un nume bebelușului, să-i scrie numele bebelușului în cartea de amintiri a spitalului, să organizeze o slujbă de pomenire sau de binecuvântare, să planteze un copac sau un tufiș în memoria acestuia și să păstreze o cutie cu toate scrisorile și felicitările pe care le-au primit de la prieteni și familie la acea vreme.

Dacă nu aveți o poză cu bebelușul dumneavoastră și v-ați dori una, merită să întrebați dacă spitalul a păstrat una la dosar. Dacă sarcina dumneavoastră a fost întreruptă chirurgical, absența unui corp poate îngreuna și mai mult realitatea pierderii și a durerii. Ca parte a amintirii, puteți întreba dacă o imagine a ecografiei copilului dumneavoastră este disponibilă și, la fel ca în cazul întreruperilor ulterioare de sarcină, puteți avea aceleași rituri și ritualuri, cum ar fi o înmormântare, incinerare, binecuvântare sau slujbă comemorativă.

Unii oameni ar putea crede că sunteți morbizi și ar putea sugera că insistați inutil asupra pierderii voastre. Aceștia greșesc; ei nu înțeleg prin ce ați trecut și cum vă simțiți. Faceți ceea ce vi se pare bine. Indiferent de modul în care alegeți să vă amintiți de copilul dumneavoastră, acest lucru vă poate oferi confort acum și în viitor.

Dacă contactați linia de asistență ARC, vă putem oferi o listă mai detaliată a modurilor în care părinții au ales să-și amintească copiii.

### Alți părinți, alți bebeluși

Unora dintre părinți le este greu să fie lângă alte femei însărcinate sau copii mici după ce s-a încheiat propria sarcină. Poate fi dificil să vedeți anunțuri despre sarcină pe rețelele de socializare. S-ar putea să vă simțiți geloși și să aveți resentimente, care sunt sentimente tulburătoare, mai ales dacă este o rudă apropiată, de exemplu, o cumnată sau poate un coleg de serviciu. Astfel de sentimente sunt adesea mai accentuate în momentul în care propriul dumneavoastră copil ar fi trebuit să se nască și în alte momente, cum ar fi aniversarea întreruperii.

Alte femei s-ar putea să se teamă să vă rănească spunându-vă despre sarcina lor sau aducându-și copilul unde vă aflați. Acest lucru vă poate face să vă simțiți respinsă de cei care au copii vii și sănătoși. Poate că ei nu înțeleg că, deși veți fi triști, puteți fi fericiți pentru ei.

### Tată/partenerul care se întoarce la muncă

Deși este greu pentru femei să-și exprime durerea în mod deschis, poate fi și mai greu pentru bărbați. Deși nu ați suferit întreruperea fizică a sarcinii, ca tată sau partener, v-ați pierdut în egală măsură copilul. Probabil că v-ați susținut partenera și v-ați ocupat de evenimente practice din viața dumneavoastră de zi cu zi.

S-ar putea să vă puteți împărtăși durerea cu partenera dumneavoastră sau s-ar putea să simțiți că trebuie să rămâneți puternic și să nu arătați emoțiile pe care le simțiți. Unii bărbați nu vorbesc despre sentimentele lor nici măcar cu prietenii lor cei mai apropiați, așa că este puțin probabil ca revenirea în fața colegilor de la locul de muncă să vă ofere ocazia de a vorbi despre pierderea și tristețea dumneavoastră. La locul de muncă s-ar putea să vă fie greu să vă concentrați, iar motivația să fie afectată pentru o perioadă. Aveți nevoie de timp pentru a vă adapta. Căutați sprijin și pe cineva cu care să vorbiți, dacă este posibil.

Este important pentru sănătatea dumneavoastră viitoare ca sentimentele dumneavoastră să nu fie ascunse și ignorate. Consilierea este oferită la un număr tot mai mare de locuri de muncă pentru a ajuta lucrătorii să facă față stresului. Nu vă fie teamă să cereți sprijin. ARC are o broșură scrisă special pentru tați, un forum online pentru bărbați și vă poate pune, de asemenea, în contact cu un alt bărbat cu care să vorbiți dacă doriți.

Partenerii de același sex își pot neglija, de asemenea, propriile nevoi emoționale, deoarece simt că purtarea copilului și trecerea fizică prin procedura de întrerupere este mai dificilă.

### Relații și sex

Tot ceea ce s-a întâmplat va pune presiune asupra relației dumneavoastră. S-ar putea să treceți prin experiență simțindu-vă mult mai aproape sau, din păcate, rupturile din relație s-ar putea să se fi adâncit. Un consilier de cuplu sau un terapeut instruit ar putea fi capabil să ajute în aceste circumstanțe.

Încercați să găsiți timp pentru a face ceva care vă place fiecăruia. Încercați să vă tratați în moduri speciale și atunci când vi se pare că toată lumea, cu excepția dumneavoastră, a uitat de pierderea voastră, amintiți-vă că ați trecut printr-o experiență traumatizantă. Fiți buni cu voi înșivă.

Relațiile sexuale pot fi uneori asociate cu groaza întreruperii și unul sau ambii parteneri se pot simți incapabili să facă dragoste pentru o perioadă. Unii găsesc alinare în a face dragoste, iar alții se simt speriați de nevoia lor disperată de sex. Dacă un lucru care are de-a face cu latura sexuală a relației voastre pune o presiune asupra vieții voastre împreună, medicul dumneavoastră de familie sau clinica de planificare familială vă poate ajuta sau vă poate trimite la consiliere, dacă este necesar.

Sentimentele de eșec și neliniște vă pot face uneori să vreți să începeți să încercați conceperea unui alt copil imediat. Deși va trebui să-i acordați corpului ceva timp pentru a se recupera, nu există corect și greșit cu privire la momentul în care să începeți să încercați să concepeți.

## **Revenirea mamei la muncă**

Pentru o sarcină întreruptă înainte de 24 de săptămâni, femeia nu va avea dreptul la concediu de maternitate legal. Cu toate acestea, puteți lua concediu medical, așa că încercați să vă luați timpul liber corespunzător nevoilor dumneavoastră și cât vă permite situația financiară. Este posibil să vă fi aranjat deja concediul de maternitate și această dată din calendarul dumneavoastră va fi un memento dureros.

Unii oameni doresc să revină la o rutină normală cât mai curând posibil; alții trebuie să se ambiționeze pentru a se întoarce la muncă. Lucrurile nu vor mai fi la fel. Va fi prima dată când veți vedea anumiți oameni. A le oferi știrile colegilor de serviciu, celor cu care intrați în contact prin munca dumneavoastră sau altor părinți la poarta școlii sau a grupului de joacă poate fi o experiență dificilă.

S-ar putea să doriți ca altcineva pe care îl cunoașteți bine să spună altor oameni ce s-a întâmplat. Dacă faceți asta, asigurați-vă că ei știu dacă vreți să vorbiți despre asta. Poate fi deosebit de dificil dacă aveți colegi de muncă însărcinate.

Încercați să nu vă așteptați să vă puteți face față programului dumneavoastră de muncă la fel de eficient precum o făceați de obicei, imediat după ce vă întoarceți. Concentrarea poate fi dificilă, așa că explicați acest lucru colegilor sau managerului. Consilierea este oferită într-un număr tot mai mare de locuri de muncă pentru a ajuta lucrătorii să facă față evenimentelor dureroase din viață și stresului. Nu vă fie teamă să cereți sprijin.

## UN ALT COPIL?

Nu toți părinții decid să mai aibă un copil. Majoritatea celor care decid să încerce din nou sunt foarte îngrijorați de următoarea sarcină. Avorturile spontane anterioare, problemele de fertilitate și înaintarea în vârstă sunt factori ce pot contribui la aceste anxietăți.

Timpul de așteptare înainte de a încerca din nou să concepe va fi diferit pentru fiecare cuplu. Nu există o perioadă standard sau corectă de timp. Important este să vă gândiți la avantajele și dezavantajele unei noi sarcini la un moment dat. Cu toate acestea, timpul poate fi important dacă mama îmbătrânește sau dacă există un risc genetic crescut care va afecta fiecare sarcină. ARC are un pliant, „O Nouă Sarcină”, care vorbește despre pregătirea practică și emoțională pentru sarcină.

### Temerea că se va întâmpla din nou

Cele mai multe afecțiuni diagnosticate prenatal vor fi apariții „unice”. Cu toate acestea, unii părinți vor trebui să se confrunte cu șansa ca acest lucru să se întâmple din nou, deoarece se constată că sunt purtători ai afecțiunii. În acest caz, ar trebui să fiți îndrumat către un consilier genetic.

Consilierea genetică nu vă poate oferi garanția unui copil sănătos într-o altă sarcină, dar vă poate spune despre posibilitatea unei recidive și poate vorbi despre opțiunile de testare disponibile. De asemenea, veți putea întreba despre orice riscuri pe care le-ar putea avea ceilalți eventuali copii ai dumneavoastră

### Pregătirea sarcinii

Este posibil să doriți să aveți un alt copil, dar este posibil să nu reușiți rămâneți însărcinată atât de repede pe cât ați dori. În medie, durează între șase luni și un an pentru a concepe. Dacă concepția este întârziată, cuplurile pot asocia acest lucru cu vinovăția simțită de întreruperea care a avut loc. Unii părinți se pot considera pedepsiți pentru faptele lor.

Stresul și anxietatea pot afecta concepția, dar anxietatea este pe deplin de înțeles. Pentru unele femei, vârsta înseamnă că este posibil să fi trecut deja într-o fază mai puțin fertilă. Tiparele de fertilitate ale femeilor pot varia în funcție de o serie de factori. Încercați să nu deveniți prea anxioasă imediat. Poate că mintea și corpul dumneavoastră au nevoie de o perioadă mai lungă de adaptare, dar dacă sunteți îngrijorată, consultați-vă medicul.

### Următoarea sarcină

Dacă rămâneți însărcinată, nu fiți surprinsă dacă deveniți speriată și îngrijorată că totul s-ar putea întâmpla din nou. S-ar putea să vă gândiți mult la pierderea ultimului copil. Ar putea ajuta să discutați despre aceste temeri cu echipa dumneavoastră medicală. Veți găsi, de asemenea, sprijin și înțelegere pe forumul online ARC.

Va trebui să decideți ce teste să faceți și unde o să aveți următorul copil. S-ar putea să vi se pară prea supărător să vă întoarceți la același spital, caz în care aveți dreptul să mergeți în altă parte. Istoricul dumneavoastră obstetric ar trebui, totuși, să fie bine cunoscut la același spital și acest lucru ar putea fi mai benefic pentru a obține cele mai bune îngrijiri prenatale în această sarcină.

Testele care vi se vor oferi vor depinde de anomalia diagnosticată la copilul dumneavoastră, de modul în care a fost diagnosticată și de ce teste sunt disponibile în spitalul dumneavoastră local. Va trebui să discutați cu moașa dumneavoastră despre politicile spitalului local și despre ce teste sunt disponibile în altă parte.

Chiar și atunci când testele arată că acest bebeluș nu este afectat la fel ca înainte, majoritatea părinților rămân anxioși până după nașterea copilului lor. Tensiunile unei sarcini ulterioare pot fi foarte ample, iar a vorbi despre temerile dumneavoastră cu cineva care vă va asculta poate fi de ajutor.

Mulți părinți au experimentat emoții conflictuale la nașterea următorului copil. Deși sunt bucuroși de acest copil, pot fi copleșiți de sentimente de tristețe pentru copilul care a murit. Acest lucru este normal, dar confuz. Poate fi util să discutați acest lucru cu partenerul dumneavoastră, medicul de familie sau echipa de asistență ARC.

## SPRIJIN DE LA ARC

Dacă aceste informații au dus la întrebări sau nelămuriri, vă rugăm să contactați un membru al echipei de asistență ARC la **020 7713 7486** sau **info@arc-uk.org**

Ultima recenzie mai 2019

Următoarea recenzie 2020

Această broșură a fost produsă de Antenatal Results and Choices - Rezultate și alegeri prenatale (ARC).

ARC este singura organizație caritabilă din Regatul Unit care oferă informații și sprijin părinților înainte, în timpul și după screening-ul prenatal; când li se spune că copilul lor are o anomalie; atunci când iau decizii dificile cu privire la continuarea sau încheierea unei sarcini și când se confruntă cu probleme complexe și dureroase după ce au luat o decizie, inclusiv doliul.

Dacă ați găsit aceste informații utile, vă rugăm să luați în considerare să faceți o donație pentru a ne ajuta să ne menținem serviciile de asistență. Puteți dona prin website-ul nostru aici:

**<https://arc-uk.charitycheckout.co.uk/donate#!/>**

sau sunați la **020 7713 7356** dacă doriți să aflați despre alte modalități de a dăru.