

Pagsusuporta sa mga Kapatid Matapos ang Pagkawala ng Pagbubuntis o Sanggol



Network ng Pagkawala ng
Pagbubuntis at Sanggol

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

Pagsusuporta sa mga Kapatid
Matapos ang Pagkawala ng
Pagbubuntis o Sanggol

"Alam nanging masakit ito. Narito
kami para tumulong."

Para ma-akses ang isang libreng pinamunuan- ng-
kauri na serbisyong pangsuporta ng Network ng
Pagkawala ng Pagbubuntis at Sanggol, mangyaring
kontakin kami sa:

Telepono: 1-888-303-PAIL (7245)

E-mail: pailnetwork@sunnybrook.ca

Website: pailnetwork.ca

**Ang iyong pangkat sa pag-aalaga ng
pagbubuntis** (doktor, komadrone, nars)

Telepono:

**Ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang
ispirituwal, klero, mga pinuno ng komunidad o
nakatatanda**

Telepono:

Ang Pangkat ng Suporta para sa Pangkaisipang

Kalusugan

Telepono:

Lokal na Linya ng Tulong sa Krisis

Telepono:

Tungkol sa Amin

Kami ay isang organisasyon ng mga kauri na sumusuporta sa mga pamilya na nagdusa sa pagkawala ng pagbubuntis at sanggol. Kinakamit namin ito sa pamamagitan ng edukasyon at suporta ng kauri, online at telepono. Iniaalok ng PAIL Network ang mga serbisyo nito sa mga namatayang pamilya at mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan sa tulong ng Ministro ng Kalusugan at Pangmatagalang-Panahong Pangangalaga, mga bukas-palad na donor at mga dedikadong boluntaryo.

Para mas higit na malaman ang tungkol sa aming mga pangsuportang serbisyo o para magbigay ng donasyon, mangyaring bisitahin kami sa:

Telepono: 1-888-303-PAIL (7245)

E-mail: pailnetwork@sunnybrook.ca

Website: pailnetwork.ca

Pakitandaan

Habang nilalayon ng publikasyong ito na mag-alok ng kapaki-pakinabang na impormasyon, hindi ito nilalayong maging kapalit ng propesyonal na pangkalusugan at medikal na pag-aalaga o payo.

Sa kabuuan ng libritong ito, ang wikang partikular sa kasarian ay ginagamit minsan sa mga paliwanag o para isangguni ang umiiral na pananaliksik o kaalaman. Umaasa kami na ang libritong ito ay magiging kapaki-pakinabang sa lahat ng mga indibiduwal na nagdadalantao at kanilang mga pamilya, maging anuman ang kanilang pagkakakilanlang kasarian o sekswal na oryentasyon. Sa kabuuan ng libritong ito, ang partikular na wika ay minsan ginagamit sa mga paliwanag (hal., mga magulang laban sa magulang o miyembro ng pamilya).

Umaasa kami na ang libritong ito ay magiging kapaki-pakinabang sa lahat ng mga pamilya, maging anuman ang kabuuan nila o pagiging miyembro. Kinikilala ng PAIL Network na ang isang 'miyembro ng pamilya' ay sinumang kinikilala ng indibiduwal bilang kasama sa

Pasasalamat at Dedicasyon

kanilang pamilya at ang kapatid ay maaaring magkaroon ng iba-ibang mga kahulugan o depinisyon para sa iba-ibang mga pamilya.

Maaaring makita mo na lahat ng mga seksyon ng libritong ito ay hindi makabuluhan sa iyo o nakakatulong. Mangyaring basahin ang libritong ito sa paano mang paraang kapaki-pakinabang sa iyo.

Gustong pasalamatang ng PAIL Network ang mga pamilyang nagrebaso ng libritong ito at nagbahagi ng kanilang mga karanasan para mapakinabangan ng ibang mga tao.

Gustong pasalamatang ng PAIL Network si Ceilidh Eaton Russell sa pag-aakda ng libritong ito na kasama namin.

Ceilidh Eaton Russell, PhD(c), CCLS - si Ceilidh Eaton Russell ay isang Sertipikadong Espesyalista sa Buhay ng Bata. Mula noong 2001, ang klinikal na trabaho, pananaliksik at pagtuturo ni Ceilidh ay tumutok sa pakikipag-usap at pagsusuporta sa mga bata at sa mga pamilya na nabubuhay ng may malalang sakit, namamatay o nakakaranas ng pagkamatay ng malapit na miyembro ng pamilya.

Nais naming pasalamatang ang The Dougy Centre para sa kanilang bukas-palad na pahintulot na iangkop ang Developmental Grief Responses para gamitin sa libritong ito.

Hinahandog ang libritong ito sa alaala ng mga sanggol na naging maikli ang buhay, nguni't mahalaga, at sa mga pamilyang nagmamahal at nasasabik sa kanila araw-araw.

Ano ang makikita mo dito

Panimula	
Ano ang Aasahan Mula sa Gabay na Ito	9
Mga Salita, mga Kahulugan at mga Espesyal na Katawagan	12
Pagdadalamhati ng mga Bata	15
Mga Edad na 2-4 taon	19
Mga Edad na 5-8 taon	20
Mga Edad na 8-12 taon	22
Mga Edad na 13-18 taong gulang	24
Mga Karaniwang Tanong	27
“Sasabihin ko ba sa aking anak?”	28
“Paano sila tutugon?”	30
“Mauunawaan ba ng anak ko?”	31
“Ano ang dapat kong sabihin?”	33
Paghahanda sa Pag-uusap	33
Pagsisimula ng Pag-uusap	34
Partikular na Wikang Gagamitin, Paglilinaw at liwasan	37
Isang Tala tungkol sa mga Paniniwalang Ispirituwal o Pangrelihiyon	40
Pagtutugon sa mga Pinakakaraniwang Alalahanin: Ang 5 C	41
Mahahawa ba ako nito?	42
Ako ba ang Naging Sanhi nito?	44
Magagamot ko ba ito ?	45
Sino ang Mag-aalaga sa Akin?	45
Paano Ko Makikipag-ugnay?	46

Mga Hindi Inaasahang Sandali	47
Pagsagot sa Mahihirap na mga Tanong	51
“Paano ito lalabas?”	52
“Nangangahulugan ba iyon na ipapanganak ang sanggol?”	52
“Mamamatay din ba ako?” o	
“Mamamatay din ba ang sanggol [ng ibang tao]?”	53
“Nakakatandang kapatid pa rin ba ako?”	55
“Kailan ka magkakaroon ng ibang sanggol?”	58
Paghingi, at Pagtanggap ng Tulong	59
Tulong mula sa mga Kaibigan, Pamilya at mga Pinuno ng Komunidad	60
Tulong mula sa mga Propesyunal	61
Mga Bata: Paghingi ng Tulong at Pagtulong sa Sarili Nila	62
Paglilinaw ng mga Mensahe	65
Pag-aalaga sa Sarili: Pag-aalaga para sa Sarili Mo	67
Pagdadalamhati at Pagkawala:	
Panghabambuhay na Paglalakbay	68
Ganito Ba ang Nararamdaman ng Lahat?	69
Mga Batang Pinanganak Makalipas ang Pagkawala	71

Panimula

Ano ang Asahan Mula sa Gabay na Ito

Ginawa ng mga namatayang magulang at propesyonal ang libritong ito para gabayan ka habang sinusuportahan mo ang mga anak sa pagkawala ng pagbubuntis o sanggol na nangyari sa kanilang pamilya o sa isang mahal sa buhay. Lubos kaming nalulungkot na nakaranas ka ng kawalan ng pagbubuntis o kamatayan ng sanggol sa pamilya niyo.

Ang pagtatapos ng pagbubuntis o kamatayan ng isang sanggol ay napakalungkot at mahirap na panahon para sa mga adulto na maaaring gawing mas malungkot at mahirap kapag responsable sila sa pagsusuporta ng mga bata sa sarili nilang pagdadalamhati. Maraming pamilya ang may mga tanong tungkol sa kung paano pag-uusapan ang pagkawala ng pagbubuntis at sanggol sa mga anak nila. Ang ilang mga pamilya ay mag-iisip tungkol sa higit na pinsalang magagawa sa mga anak kapag pinag-uusapan ang kamatayan o lantarang pagpapakita ng pagdadalamhati ng adulto.

Ang ibang mga pamilya ay magkakaroon ng mga tanong tungkol sa kung paano kakausapin ang mga bata na magkakaiba ang edad. Maaaring hindi naisip ng ilang mga pamilya ang tungkol sa pagkawala ng pagbubuntis o ng sanggol hanggang mangyari ito sa kanila at may mas marami pang mga tanong kaysa sa mga sagot. Kung nararamdaman o naiisip mo ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami na makakatulong ang
libritong ito na maaawaan mo ang mga
sumusunod:

- Ang pakikipag-usap tungkol sa pagkawala ng pagbubuntis o kamatayan ng sanggol ay maaaring mahirap para sa mga magulang. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa. Gayunpaman, ang pagtatago ng kawalan sa mga bata ay maaaring maging mas mahirap sa kanila (at sa atin) sa panandalian at pangmatagalang panahon. Kahit na maaaring maging napakahirap, ang pagiging tapat hangga't maaari sa mga anak mo ay inirerekomenda.
- Nararanasan ng mga bata ang marami sa parehong emosyon na nararamdaman ng mga adulto. Gayunpaman, kapag nagdadalamhati sila, ang mga bata ay maaaring mas matinding maramdaman ang mga emosyong ito kaysa sa dati at maaaring hindi nila makilala, mapangalanan, o maipahayag ang kanilang mga damdamin.
- Bawa't bata ay kikilos sa sarili nilang paraan batay sa kanilang edad at pag-unlad, sa kung ano ang nauunawaan nila, at kanilang mga karanasan sa buhay.
- Kailangan ng mga batang makahanap ng mga mabuting paraan ng pagpapahayag ng kanilang mga damdamin, at matutunan ang pagkakaiba sa pagitan ng mga emosyon (kung ano ang nararamdaman natin) at mga asal (kung ano ang ating ginagawa).
- Nagdadalamhati ang mga bata nang “bloke-bloke”, na nangangahulugan na maaaring mukha silang nalulungkot o

nagagalit ng isang minuto at masaya sa susunod.

- Sa paglipas ng panahon, maaaring gulatin ka ng mga bata sa mga komento o mga tanong sa mga hindi inaasahang sandali. Maaaring magkaroon sila ng maraming mga tanong at pagkatapos ay hindi na pag-usapan ang mga bagay nang matagal. Ang pagiging handa sa hindi inaasahan (halimbawa, isang tanong o komento habang namimili ng grocery makalipas ang mga buwan ng hindi pinag-uusapan ang pagbubuntis o ang sanggol) ay maaaring makatulong sa iyong makayanan ang matitinding pakiramdam na maaaring biglang lumabas.
- Ginagamit ng mga bata ang paglalaro para bigyang kahulugan at ipahayag ang kanilang mga nararamdaman at maaaring lumipat sa magkakaibang pakiramdam o aktibidad nang mabilis.
- Sa paglipas ng panahon, ang paraan ng pagdadalamhati ng mga bata ay magbabago habang nagkakaroon sila ng mas masalimuot na pag-unawa sa pagkawala ng pagbubuntis. Ang pagdadalamhati ay maaaring lumabas sa mga ilang panahon at hindi sa iba. Ang siklo ng pagdadalamhati ay natural at mabuti sa kalusugan.
- Maaari mong patuloy na suportahan ang bata sa pamamagitan ng bukas na pakikipag-usap tungkol sa mga nararamdaman nila at sa kanilang nabubuonag pag-unawa, gamit ang malinaw na wika, at sa pagsasali sa kanila sa mga ritwal o mga espesyal na kaganapan.
- **Kakailanganin mo rin ang suporta sa panahong ito.**
- Sa maraming tao, ang pagpapatuloy sa buhay makalipas ang pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol ay prosesong hindi kailanman nagtatapos. Ayos lang na matuto sa pagpapatuloy mo at gawin kung ano ang sa pakiramdam mo ay pinakamainam para sa iyo at sa pamilya mo.

Mga Salita, mga Kahulugan, at mga Espesyal na Katawagan

Pagbabalik

Kapag ang tao o bata ay nagbabago sa kakayahan nilang gawin ang mga partikular na gawain o mga asal, na para bang umuurong nang 'pabalik'. Halimbawa, ang isang batang dati nang marunong gumamit ng banyo ay maaaring magsimula muling umihi sa kama, o ang isang bata na maayos nang magsalita ay maaaring bumalik sa pakikipag-usap ng walang mga salita.

Katatagan

Ang katatagan ay tumutukoy sa kakayahan ng taong mabilis na makabawi mula sa mahirap o mapaghamong mga kaganapan sa buhay nila.

Pagkalaglag

Ang maagang panganganak sa sanggol (embryo o fetus) o pagkawala ng pagbubuntis bago ang 20 linggong pagdadalantao.

Pagsilang ng Patay na Sanggol

Sa Canada, ang pagsilang ng isang sanggol na ipinanganak na walang senyales ng buhay sa o makalipas ang 20 linggo ng pagbubuntis o tumitimbang ng mahigit sa 500 gramo sa pagsilang. Maaaring namatay ang sanggol habang ipinanganganak (tinatawag na kamatayan sa loob ng bahay-bata), sa paghilab ng tiyan sa panganganak, o sa proseso ng panganganak.

Pagkamatay ng Sanggol

Ang pagkamatay ng sanggol sa loob ng unang taon ng buhay.

Pagkawala ng Pagbubuntis

Ang pagkawala ng pagbubuntis sa anumang yugto, mula paglililihi hanggang pagsilang. Ang maagang pagkawala ng pagbubuntis ay madalas na tinutukoy bilang pagkalaglag, habang ang pagkawala ng pagkabuntis sa bandang huling panahon ay maaaring tawaging pagsilang ng patay na sanggol.

Pagdadalamhati

Tinutukoy ng pagdadalamhati ang reaksiyon o tugon ng tao sa isang pagkamatay o pagkawala. Ang pagdadalamhati ay maaaring may emosyonal, pang-asal, panlipunan, pangkultural at pang-isperituwal na mga salik. Lahat ng tao ay magkakaibang magdalamhati.

Mga Ibang Katawagan

Ang ibang katawagan ay salita o ekspresyon na ginagamit bilang pamalit sa ibang salita o ekspresyon na maaaring mas nakakasakit o marahas sabihin. Halimbawa, maaaring sabihin ng iba ang “umalis na” o “natutulog” sa halip na “namatay”.

Pagdadalamhati ng mga
Bata

Pagdadalamhati ng mga Bata

Nararanasan ng mga bata ang maraming parehong emosyon ng mga adulto: lungkot, galit, pag-iisa, pagkakasala, kawalan ng pakiramdam at kalituhan. Gayunpaman, kapag nagdadalamhati sila, ang mga bata ay maaaring mas matinding maramdaman ang mga emosyong ito kaysa sa dati at maaaring hindi nila makilala, mapangalanan, o maipahayag ang kanilang mga damdamin. Bilang resulta, ang mga nararamdaman nila ay maaaring ipahiwatig sa pamamagitan ng:

- Luha
- Pagbulalas
- Mga pagbabago sa mga kagawian sa pagkain, pagtulog, o pagbabanyo
- Mga pisikal na sintomas tulad ng sakit ng ulo o sakit ng tiyan

Minsan, ang tila maliit, hindi kaugnay na kaganapan ay maaaring makapagsimula ng matinding emosyonal na tugon, dahil ang bata ay puno na ng nakalilito at matinding mga damdamin. Kailangan ng mga batang makahanap ng mga mabuting paraan ng pagpapahayag ng kanilang mga damdamin, at matutunan ang pagkakaiba sa pagitan ng mga emosyon (kung ano ang nararamdaman natin) at mga asal (kung ano ang ating ginagawa). Bagaman ang ilang mga asal ay hindi katanggap-tanggap, tulad ng pananakit sa sarili o sa iba, ang mga bata ay nangangailangan ng pag-unawa na walang masama sa pagkakaroon ng mga emosyon na nagdudulot ng mga asal na iyon. Matutulungan mo ang batang makahanap ng mga paraan para mailabas ang mga damdaming iyon, tulad ng sa pamamagitan ng pakikipag-usap, musika, sining, drama, paglalaro, at pisikal na aktibidad.

Nagdadalamhati ang mga bata nang “bloke-bloke”, na nangangahulugan na maaaring mukha silang nalulungkot o nagagalit ng isang minuto at masaya sa susunod. Ginagamit ng mga bata ang paglalaro para bigyang kahulugan at ipahayag ang kanilang mga nararamdaman at maaaring lumipat sa magkakaibang

pakiramdam o aktibidad nang mabilis. Isinasama ng ilang mga bata ang pagkamatay at pagkawala ng pagbubuntis sa kanilang laro, inaarte o iginuguhit ang tungkol sa kanilang mga ideya. Ito ay mga natural at mabuti sa kalusugang paraan para magdalamhati ang mga bata at maghandog ng mga paglalabasan kung hindi nila maipaliwanag sa salita kung ano ang kanilang iniisip o nararamdaman.

Ilang bagay na dapat tandaan:

Sa paglipas ng panahon, ang paraan ng pagdadalamhati ng mga bata ay magbabago habang nagkakaroon sila ng mas masalimuot na pag-unawa sa pagkawala ng pagbubuntis at marahil ay mag-aakala ng relasyon sa sanggol. Sa pangmatagalan, ang pagdadalamhating tila umuulit ay hindi isang senyales ng pagbabalik, kahit tila pareho ito noong mas bata pa ang bata. Ang siklo ng pagdadalamhati ay natural at mabuti sa kalusugan. Maaari mong patuloy na suportahan ang bata sa pamamagitan ng bukas na pakikipag-usap tungkol sa kanilang mga nararamdaman at nabubuo nilang pag-unawa.

- Subukang regular na tingnan kung ang anak mo ay may anumang mga tanong o mga bagay na iniisip o ipinag-aalala. Maaaring makita mo na napansin nila o binigyang kahulugan ang mahigit sa nalaman ng iba, at maaaring mangailangan ng higit pang impormasyon sa paglipas ng panahon. Maaaring paulit-ulit nilang itanong ang parehong mga tanong, o maaaring magtanong tungkol sa bagay na matagal nang nangyari. Ito ay mga indikasyon na pinagtatrabahuhan pa nilang bigyang kahulugan ang mga masalimuot na tanong o sitwasyong ito. Matutulungan mo sila sa pagsagot ng kasing linaw at konkreto hangga't posible at tanungin, “Nasagot ba niyan ang mga tanong mo?”, o, “May

iba bang bahagi ng tanong mo na hindi ko pa nasasagot?”

- Ang ibang mga bata ay hindi magtatanong o magsasabi ng marami, sa simula man lang. Maaaring ito ay dahil hindi nila alam kung ano ang gusto nilang malaman, o dahil hindi nila alam kung paano isasalin sa salita ang kanilang mga ideya, o dahil nag-aalala sila na may masasabi silang mali. Ipaalam sa kanila na lagi mo silang tatanungin upang malaman nila na may iba pa silang pagkakataon na ibahagi ang kanilang mga iniisip o pakiramdam. Maaaring imbitahan ang mga bata ng maraming beses bago sila maging sapat na kumportable na ibahagi ang kanilang mga nararamdaman o mga alalahanin. Maaaring naisin mong sabihin, “Ayos lang ang anumang mga tanong o pakiramdam na mayroon ka; puwede nating pag-usapan ang kahit anong bagay.”

Maaaring subukan ng mga batang pabutihin ang nararamdaman mo o pasayahin ka at maaaring pakiramdam nila ay hindi sapat ang ginagawa nila kapag patuloy kang nalulungkot. Pagkakataon itong ituro sa kanila ang kaibahan ng “pag-aayos” at “pagtulong”.

Mahalagang ipaalam sa kanila ang dalawang mga bagay:

(1) Ang pag-aalaga nila sa iyo ay nakakatulong, kahit na hindi nito napapahinto ang mga nararamdaman mo. Maaari kang gumamit ng analohiya, halimbawa, kung ang anak mo ay nadapa at nagasgas ang tuhod, ang yakap mula sa iyo at isang Band-Aid ay makakatulong na bumuti ang pakiramdam nila, pero hindi nito maaalis ang tuhod na may gasgas. Tulad nito, walang maaari o dapat bumura ng pakiramdam ng pagdadalamhati mo, dahil ito ay natural na tugon sa nararanasan mo.

(2) Napakahalaga, hindi responsibilidad ng batang alagaan ang kanilang (mga) magulang o pabutihin ang pakiramdam ng kanilang (mga) magulang. Mahalaga para sa mga bata at mga magulang na tulungan at alagaan ang isa't isa, nguni't hindi maaaring maging responsable ang mga bata sa kasiyahan o kapakanan ng adulto. Maaaring kailangan na ipaalala ito sa kanila nang higit sa isang beses.

Mga Edad na 2-4 taon

Karamihan ng mga bata sa edad na ito ay hindi pa nakakaunawa na permanente ang kamatayan, at hindi mababaligtad. Maaaring madalas silang makakapagpahayag ng mga emosyon sa pamamagitan ng paglalaro at maaaring makapansin ka ng mga pagbabago sa asal.

Maaari kang makarinig ng mga tanong na tulad ng:

- “Namatay ang sanggol? Kailan siya matutulog sa kanyang kuna?”
- “Mamamatay din ba ako?”

Mga Karaniwang tugon sa pagdadalamhati

- Pagkabalisa
- Pag-iyak
- Mga kaligaligan sa pagtulog
- Ayaw humiwalay, kailangan ay pisikal na malapit
- Pag-aalboroto dahil sa init ng ulo
- Pagkukuwento ng istorya sa ibang tao, kabilang ang mga estranghero
- Pagbabalik ng asal- maaaring kailangan ng tulong gawin ang mga bagay na dati na nilang nakasanayan, tulad ng pagbibihis na mag-isa
- Gumawa ng hindi nagbabagong rutina para maitatag na muli ang diwa ng kaligtasan at seguridad. Ito ay pinakamahalaga sa simula at pagtatapos ng araw.
- Gumamit ng maiikli, matapat na mga paliwanag sa pagkamatay, tulad ng, “Namatay ang sanggol. Huminto nang gumana ang katawan niya.” Gamitin ang mga salitang namatay at patay. Iwasan ang mga salitang tulad ng “pumanaw, wala na, pinanganak na natutulog, at nawala.”

- Magtakda ng mga limitasyon nguni't magkaroon ng kakayahang umangkop kapag kailangan.
- Magbigay ng mga pagpipilian kapag maaari. "Gusto mo ba ang pulang tasa o ang asul na tasa?"
- Mag-alok ng maraming pisikal at emosyonal na pag-aaruga.

Mga paraan para makatulong ka

- Gumawa ng hindi nagbabagong rutina para maitatag na muli ang diwa ng kaligtasan at seguridad. Ito ay pinakamahalaga sa simula at pagtatapos ng araw.
- Gumamit ng maiikli, matapat na mga paliwanag sa pagkamatay, tulad ng, "Namatay ang sanggol. Huminto nang gumana ang katawan niya." Gamitin ang mga salitang namatay at patay. Iwasan ang mga salitang tulad ng "pumanaw, wala na, pinanganak na natutulog, at nawala."
- Magtakda ng mga limitasyon nguni't magkaroon ng kakayahang umangkop kapag kailangan.
- Magbigay ng mga pagpipilian kapag maaari. "Gusto mo ba ang pulang tasa o ang asul na tasa?"
- Mag-alok ng maraming pisikal at emosyonal na pag-aaruga.

Mga Edad na 5-8 taon

Ang mga bata na nasa edad na ito ay nagsisiyasat ng kalayaan nila at sinusubukang gumawa ng mas maraming bagay na mag-isa. Karaniwan ang konkretong pag-iisip, kasama na ang pagkakaroon ng mahiwagang/malapantasyang pag-iisip at mga ideyang bunsod ng imahinasyon. Nakikita pa rin ng mga bata kadalasan sa ganitong edad na ang kamatayan ay mababaligtad. Maaaring nararamdaman din nila na sila ang may pananagutan at nag-aalala na ang naiisip nila o mga hinahangad ang naging sanhi ng kamatayan. Maaaring sabihin nila ang mga bagay na tulad ng: "Kasalanan ko kung bakit namatay ang sanggol, nagalit ako kasi kailangan kong ibahagi ang kuwarto ko at hinangad ko na hindi na

sana tayo magkaroon ng sanggol.”

Mga karaniwang tugon sa pagdadalamhati

- Mga kaligaligan sa pagtulog, mga pagbabago sa gawi sa pagkain
- Mga tanong tungkol sa kung paano, bakit, sino pa
- Pag-aalala tungkol sa kaligtasan at maiwang mag-isa
- Mga maikling panahon ng matinding mga reaksiyon at emosyon na magkahalo sa pag-arte na para bang walang nangyari
- Mga bangungot
- Mga pagbabalik na asal (pag-ihi sa kama, paghihirap na magtali ng sintas ng sapatos)
- Mga pisikal na reklamo (sakit ng ulo, sakit ng tiyan, sakit ng katawan)

Mga paraan para makatulong ka

- Gumamit ng konkretong wika para ipaliwanag nang matapat ang pagkamatay tulad ng, “Namatay ang sanggol. Huminto nang gumana ang katawan niya.” Gamitin ang mga salitang namatay at patay. Iwasan ang mga salitang tulad ng “pumanaw, wala na, pinanganak na natutulog, at nawala.”
- Maging handa para sa mga paulit-ulit na tanong
- Pahintulutan ang mga batang pag-usapan ang tungkol sa karanasan at magtanong
- Mag-alok ng maraming pisikal at emosyonal na pag-aaruga
- Magbigay ng pagpipilian kapag posible. “Kailangang linisin ang kuwarto ng pamilya. Gusto mo bang gawin ito mamayang gabi o bukas ng umaga?”

Mga Edad na 8-12 taon

Ang mga batang nasa edad na pampaaralan ay maaari pa ring maging konkretong mag-isip, pero nagsisimula na silang makaunawa ng mga abstrak na ideya tulad ng kamatayan at pagdadalamhati. Madalas silang nakakagawa ng mas malapitang koneksyon sa mga kaibigan at mga aktibidad sa labas ng kanilang tahanan at pamilya. Ang mga bata sa ganitong edad ay nagsisimula ng maunawaan na ang kamatayan ay permanente at mas nag-iisip ng tungkol sa kung paano sila maaapektuhan ng kawalan sa pangmatagalang panahon.

Ang ilang mga bata ay maaaring magtuon sa mga detalye ng nangyari sa katawan ng sanggol at may mga damdamin ng pagkakasala at pagsisisi na nagmumula sa alalahanin na ang kanilang mga saloohin at mga kilos ang nagdulot ng pagkamatay. Maaari nilang sabihin o isipin ang mga bagay na tulad ng “Kung naging mas mabait ako kay nanay habang buntis siya, baka hindi namatay ang sanggol.”

Mga Karaniwang tugon sa pagdadalamhati

- Pagpapahayag ng malaking enerhiya sa pamamagitan ng pag-asal na minsan ay nakikita bilang “pagrerebelde”
- Pagkabalisa at pag-aalala sa sarili at sa ibang tao
- Pag-aalala na may masamang bagay na mangyayaring muli
- Kahirapan sa pagtutuon ng pansin at pagpopokus
- Mga bangungot at mapanghimasok na pag-iisip
- Mga pisikal na reklamo: mga sakit ng ulo, sakit ng tiyan, kirot ng katawan
- Paglalaro at pagsasalita para gawin muli ang kaganapan
- Mga detalyadong tanong tungkol sa kamatayan at pagkamatay
- Malawakang saklaw ng mga emosyon: galit, paghihiganti, pagkakasala, lungkot, ginhawa, at pag-aalala
- Sobrang pagbabantay/higit na pagkasensitibo sa ingay, liwanag, galaw, at pagbabago
- Paglayo mula sa mga sitwasyon ng pakikihalubilo

Mga Edad na 8-12 taon

Mga paraan para makatulong ka

- Malinaw at tumpak na sagutin ang mga tanong. Kahit na nagsisimulang makuha ng mga bata sa edad na ito ang abstrak na pag-iisip, inirerekomenda pa ring gamitin ang mga salitang patay at namatay, at iwasan ang mga salitang tulad ng “pumanaw, wala na, ipinanganak na natutulog, at nawala.”
- Maglaan ng iba't-ibang mga aktibidad para sa ekspresyon: pag-uusap, sining, pisikal na aktibidad, pagsusulat.
- Tulungan ang mga batang kilalanin ang mga tao at mga aktibidad na nakakatulong sa kanilang maramdaman na sila ay ligtas at suportado.
- Panatiliin ang mga rutina at mga limitasyon, nguni't makibagay kapag kailangan
- Magbigay ng pagpipilian kapag posible. “Mas gusto mo bang gawin ang iyong takdang-aralin bago ang hapunan o makalipas ang hapunan?”
- Maging huwaran sa pagpapahayag ng mga emosyon at pag-aalaga sa sarili mo.
- Maging mabuting tagapakinig. Iwasang magbigay ng payo (maliban kung humingi sila).
- Kausapin ang mga guro tungkol sa pagbibigay ng ekstrang suporta at kakayahang umangkop sa mga takdang-aralin.
- Humingi ng propesyonal na tulong para sa anumang mga alalahanin tungkol sa pananakit ng sarili o mga saloobin ng pagpapakamatay

Mga edad na 13-18 taon

Ang mga tinedyer ay may kamalayan nang maunawaan at maproseso ang mga abstrak na konsepto tungkol sa buhay at kamatayan. Nagsisimula silang makita ang sarili nila bilang mga bukod-tanging indibiduwal, hiwalay mula sa tungkulin nila sa pamilya at maaaring makipaglaban sa pagkakakilanlan at kung sino ang gusto nilang maging sa mundo. Maaaring may mga makabuluhang pagbabago sa kanilang mga priyoridad, ispirituwalidad/pananampalataya, sekswalidad at pisikal na itsura.

Ang mga tinedyer ay karaniwang umaasa sa mga barkada at mga ibang tao sa labas ng pamilya para sa suporta. Bagaman nauunawaan ng mga tinedyer na permanente ang kamatayan, sila ay maaaring mayroong mga hindi masabing mahiwagang saloobin na ang tao ay nasa mahabang biyahe lang, atbp. Maaaring magtanong din sila tungkol sa kahulugan ng buhay, kamatayan, at ibang mga traumatikong kaganapan.

Mga karaniwang tugon sa pagdadalamhati

- Paglayo mula sa pamilya o ibang network ng suporta/nakatuon sa mga koneksyon sa mga kauri
- Dagdag na pakikipagsapalaran: droga/alkohol, hindi ligtas na pag-uugali, walang-ingat na pagmamaneho
- Kawalan ng kakayahang magtuon ng pansin (paghihirap sa paaralan)/pagtulak sa kanilang sarili na magtagumpay at maging perpekto
- Paghihirap matulog, kapaguran
- Kakulangan ng ganang kumain/masyadong maraming kumain
- Hindi mahulaan at minsan ay may matinding emosyonal na reaksiyon: galit, lungkot, pagkakasala, ginhawa, pagkabalisa
- Hindi kumportableng pag-usapan ang kamatayan o ang kanilang mga karanasan sa mga magulang at tagapag-alaga
- Pag-aalala sa kaligtasan ng sarili at ibang mga tao
- Takot tungkol sa kamatayan o karahasan na mangyaring muli
- Kalituhan sa pagkakakilanlan ng tungkulin sa pamilya

- Pagtatangkang akuin ang tungkulin sa pag-aalaga/pagiging magulang sa mga batang kapatid at mga ibang adulto
- Maaaring magkaroon ng mga saloobin na magpakamatay at saktan ang sarili
- Sobrang pagbabantay/higit na pagiging sensitibo sa ingay, galaw, at liwanag

Mga edad na 13-18 taon

Mga paraan para makatulong ka

- Bigyang-diin ang pagsisiguro sa kaligtasan at seguridad, kahit na hindi nagpapahayag ang mga tinedyer ng mga alalahanin
- Panatiliin ang mga rutina at magtakda ng malilina na inaasahan, nguni't makibagay kapag kailangan
- Pahintulutan ang pagpapahayag ng mga damdamin nang hindi sinusubukang baguhin, ayusin o alisin ito
- Tapat na sagutin ang mga tanong
- Magbigay ng pagpipilian kapag posible. "May gusto akong gawin para ipagdiwang ang kaarawan ng kapatid mong babae, gusto mo bang makibahagi diyan? Ano ang mga ideya mo?"
- Ibagay ang mga inaasahan para sa pagtutuon ng pansin at pagkukumpleto ng gawain kapag kailangan
- Tulungan ang mga tinedyer na kumonekta sa mga sistema ng suporta, kabilang ang mga ibang adulto (pamilya, mga kaibigan ng pamilya, mga guro, mga coach)
- Imodelo ang angkop na mga pagpapahayag ng pagdadalamhati at mga paraan para alagaan ang sarili mo
- Magtanong ng mga bukas na tanong ("Ano ang makukuha mo dito?") at makinig nang walang paghuhusga, pagsasalin, pagpapayo o panunuyo
- Magpasensya sa malawak na saklaw ng mga reaksyon at pagtatanong ng mga tinedyer

- Humingi ng propesyonal na tulong para sa anumang mga alalahanin tungkol sa pananakit ng sarili o mga saloobin ng pagpapakamatay

Maaaring makita mo na ang iyong anak ay hindi perpektong umaakma sa isa sa mga kategoryang ito. Ito ay normal. Ang mga tsart na ito ay kapaki-pakinabang bilang gabay, nguni't bawa't bata (at adulto) ay magkakaroon ng sarili nilang bukod-tanging paraan ng pakikitungo sa kamatayan at pagkawala. Hangga't maaari, sikapin na hayaang gabayan ka ng anak mo at 'salubungin sila kung saan sila naroon'.

Mga Karaniwang
Tanong

Sasabihin ko ba sa anak ko?

Bagaman natural na subukang protektahan ang mga bata, sila ay may kaalaman na higit sa inaakala natin, pati na ang impormasyon na naririnig nila at mga emosyon natin na kanilang naoobserbahan at isinasaloob. Maraming pamilya ang nag-iisip, “Hindi kaya ang pagsasabi sa kanila ng tungkol dito ay magiging hindi kinakailangang tagapagpabalisa?” Bagaman maaaring makapagpabalisa para sa mga batang malaman ang tungkol sa pagkawala ng pagbubuntis o ng sanggol, mahalagang tandaan na ang pagtatago ng impormasyon mula sa kanila ay hindi pansangga sa kanila mula sa aktuwal na karanasan ng kawalan at pagdadalamhati, o sa mga pagbabago at emosyon ng mga nakapaligid sa kanila. Malamang din na isang araw ay malalaman nila ang nangyari at mag-iisip kung bakit hindi sila isinama sa panahong iyon.

Kapag wala silang kumpletong impormasyon, ang mga bata ay nagpapakahulugan at gumagawa ng pagpapalagay na sa pangkalahatan ay mas nakakatakot kaysa sa katotohanan, lalo na kung maisip nila na, “Siguro ito ay masyadong masama kaya hindi nila masabi sa akin.” Kung minsan nangangahulugan ito na iisipin nilang ang pagkabalisa sa pamilya ay dahil sa kanila o sa bagay na kanilang ginawa. Maaaring magsimula ding paniwalaan ng mga bata na hindi sila masyadong mahalaga para isama sa pinagdaraan ng pamilya, o ang kanilang mga nararamdaman ay hindi sapat na mahalaga para ipag-alala ngayon. Kumukuha ang mga bata ng mga hudyat nila mula sa mga adulto na nakapaligid sa kanila. Kapag hindi tayo magbubukas ng mga pag-uusap sa kanila, natututunan nilang hindi magbukas ng mga pag-uusap sa atin, kahit na may mahalaga silang mga tanong, mga nararamdaman, at mga pangamba.

Sa katotohanan, kapag ang mga bata ay binigyan ng malinaw, simple, angkop sa edad na impormasyon tungkol sa nararanasan ng pamilya nila, ang mga kinatatakutan nila at maling akala ay maaaring malinawan at matutulungan silang ibahagi ang kanilang mga nararamdaman at gumawa ng mga estratehiya ng pagkaya na bubuo ng diwa ng katatagan. Ang pagiging tapat sa mga bata ay nagbibigay

din sa kanila ng pakiramdam na kasama sila at pinahahalagahan bilang isang mahalagang bahagi ng pamilya. Itinuturo nito sa kanila na kahit na mahirap, mahalagang pag-usapan ang tungkol sa mahihirap na karanasan at mga pakiramdam, ipinapakita na bukas ka at maaaring makausap, at ipinapakita sa kanila na hindi lang sila ang nakikipagtunggali sa mahihirap na mga damdamin, na nagpapahintulot sa inyong magturo at magsanay ng pagsusuporta sa isa't isa.

Maaring mahirap sa mga magulang na pag-usapan ito, subali't, ang pagtatago nito mula sa mga bata ay maaaring maging mas mahirap sa kanila (at sa atin) sa kapwa panandalian at pangmatagalang panahon. Magmumungkahi ang libritong ito ng ilang magkakaibang salita at paraan ng pag-uusap tungkol sa pagkalaglag, pagkawala ng pagbubuntis at pagsilang ng patay na sanggol na maaaring makabawas sa ilang mga karaniwang pangamba at maling pakahulugan na maaaring mayroon ang mga bata.

Kapag ang mga bata ay binigyan ng malinaw, simple, angkop sa edad na impormasyon tungkol sa nararanasan ng pamilya nila, ang mga kinatatakutan nila at maling pakahulugan ay maaaring malinawan at matutulungan silang ibahagi ang kanilang mga nararamdaman at gumawa ng mga estratehiya ng pagkaya na bubuo ng diwa ng katatagan.

Pagiging tapat sa mga bata:

- Nagbibigay din sa kanila ng pakiramdam na kasama sila at pinahahalagahan bilang isang mahalagang bahagi ng pamilya.
- Tinuturuan sila na kahit na mahirap, mahalagang pag-usapan ang mahihirap na karanasan at mga nararamdaman.
- Ipinapakita na ikaw ay bukas at maaaring makausap.
- Ipinapakita sa kanila na hindi lang sila ang nakikipagtunggali sa mahihirap na damdamin, na nagpapahintulot sa inyong magturo at magsanay ng pagsusuporta sa isa't isa.

Paano tutugon ang anak ko?

Bawa't bata ay kikilos sa sarili nilang paraan batay sa kanilang edad at pag-unlad, sa kung ano ang nauunawaan nila, at kanilang mga karanasan sa buhay. Ang ilang mga bata ay tumutugon kaagad, habang ang iba ay kailangan ng kaunting panahon para maunawaan ang kahulugan at maaaring magmukhang hindi tumutugon ng mga ilang araw o linggo. Ang ilang bata ay magmumukhang mas balisa o nagpapakita ng higit na emosyon kaysa sa iba. Lahat ng ito ay mga natural na tugon. Mahalagang tandaan na walang isang paraan para magdalamat, at sa konteksto ng pagdadalamat, kasama sa pagiging "ayos" kung minsan ang hindi mabuting pakiramdam. Gaano kadalas, gaano katindi, at kung gaano katagal ang isang tao ay nakakaramdam ng "masama" ay nag-iiba-iba mula sa bawa't tao, nguni't gayunpaman ito ay natural. Ang pagdaan sa mahirap na karanasang tulad nito ay nakakaapekto sa mga bata, pero sa pamamagitan ng pagtulong sa kanilang maunawaan ito, pag-uusap tungkol dito, at maramdaman ang suporta, maaaring maging positibo ang epekto dahil maaari silang matuto ng mga mabubuting huwaran ng komunikasyon, mga estratehiya ng pagkaya, at bumuo ng katatagan.

Maunawaan ba ng anak ko?

Bawa't bata ay kakaiba. Ang mga paraan ng pag-unawa ng mga bata sa kung ano ang kahulugan ng mabuhay o mamatay ay iba-iba, hindi lang dahil sa kanilang edad, nguni't mas mahalaga ay depende sa mga karanasan nila sa buhay; ano ang kanilang nasaksihan, narinig at natutunan. Maging anuman ang kasalukuyan nilang nauunawaan, kaya nilang maintindihan ang mahahalagang aspeto ng kamatayan — halimbawa, na hindi ito pinili ng sinuman o kasalanan (pati na nila), at na walang makakapagbago sa nangyari.

Sa halip na hintayin na maunawaan nila bago tayo magbahagi ng impormasyon, maaari tayong magsimulang magbahagi ng impormasyon para matulungan silang bumuo ng kanilang pag-unawa. Lilikha ito ng pundasyon para magsimula silang magbigay-kahulugan sa nagaganap, maipahayag ang kanilang mga ideya, mga tanong, mga alalahanin at mga damdamin, at bumuo ng mga paraan para makayanan ang pagdadalamhati.

Ang pagbuo ng pag-unawa ng mga bata. Kapag sila ay natututo tungkol sa isang bagay na masalimuot tulad ng kung paano lumalaki ang sanggol o kung ano ang kahulugan ng “patay”, nauunawaan muna nila ang mga bagay na ito sa mga simpleng katawagan. Kapag ang simpleng paliwanag na iyon ay naunawaan, magsisimula nilang pansinin at pag-isipan ang tungkol sa mga maliliit na bagay, magtatanong ng mga bagong tanong at maghahanap ng marami pang mga detalye, na magdaragdag ng mga bagong piraso sa isang higit at mas masalimuot na palaisipan.

Maaaring paulit-ulit tanungin ng mga bata ang parehong tanong habang inuunawa nila ang sagot, at sa paglipas ng panahon ang mga

tanong nila ay maaaring maging mas masalimuot at abstrak. Ang mga tanong na ito ay maaaring magpukaw ng mga malakas na emosyon sa mga adulto sa paligid nila, nguni't mahalagang tandaan na hindi ito naglalayon na maging mga nakakasakit na tanong. Natural sa mga bata na isipin ang mga bagay na tulad ng, “bakit hindi pwedeng patuloy na lumaki ang sanggol?” o “kailan ka magkakaroon ng isa pang sanggol?” Subukang huminto at huminga bago sumagot, at kapag ginawa mo, sumagot ng kasing tapat at konkreto sa makakaya mo. Kung hindi mo alam ang sagot sa tanong o kung walang sagot, ayos lang sabihin na “Hindi ko alam,” o “Nagtataka rin ako tungkol diyan,” at “Buti at tinanong mo yan para sabay natin yan mapag-isipan.”

Ano ang dapat kong sabihin?

Paghahanda para sa pag-usap

Bago makipag-usap sa iyong anak, maaaring hilingin mo sa isang taong pinagkakatiwalaan mo na tulungan kang magsanay sa nais mong sabihin, o maaaring naisin mong subukan na isulat ito. Tandaan na gaano ka man maghanda, laging magkakaroon ng mga surpresa. Ayos lang iyon. Basta sikapin na sumagot nang kasing tapat at linaw sa makakaya mo at tandaan na ayos lang na sabihing, “Hindi ko alam” o, “Kailangan kong pag-isipan yan.”

Ang layunin ng pagsasanay o pag-iisip ng sasabihin mo ay para matulungan kang mahanap ang mga salita na sa pakiramdam mo ay pinaka-komportableng gamitin. Maaaring makita mo na hindi ka kailanman ganap na “handa” na makipag-usap. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa. Ito ay isang karanasan na walang sinuman ay “handa”, kaya ang isang pakiramdam ng ganap na “kahandaan” na magsalita ay maaaring hindi dumating. Minsan ay naniniwala ang mga tao na kung hindi nila kayang makipag-usap nang hindi umiiyak, nangangahulugan iyon na hindi sila “handa.”

Ang totoo ay, ayos lang iyon — at mahalaga din — para makita ka ng anak mong umiiyak sa halip na itago ang mahihirap na damdamin. Pinapakita nito sa kanila na ang pag-iyak ay natural at mabuting paraan ng pagpapahayag ng kalungkutan at maaari tayong magbahagi at magsuporta sa isa’t-isa sa panahon ng pinakamahihirap na karanasan. Ang pagiging “malakas” ay hindi kailangang mangahulugan na pagtatago sa loob ng ating mga nararamdaman. Ang pagpapakita ng tunay, matitinding mga damdamin sa mga bata ay maaaring ayos lang at makakatulong sa kanila habang natututo silang magpahayag ng sarili nilang matitinding damdamin.

Ano ang dapat kong sabihin?

Pagsisimula ng Pag-usap

Sa ibaba ay ilang mga bagay na mapag-iisipan at mga ideya ng mga maaari mong sabihin sa anak mo depende sa mga bagay na tulad ng klase ng pagkawala na naranasan mo at gaano kalaki na ang nalalaman ng anak mo.

Kung nasa unang mga linggo ka ng pagbubuntis at sigurado kang hindi alam ng anak mo ang anumang mga medikal na tipanan, mga pisikal o emosyonal na pagbabago o mga sintomas, mahalagang kilalanin na malamang pa rin na maramdaman nila ang iyong mga nararamdaman o tensyon, at maaaring maghinala na sila ang sanhi ng pagkabalisa mo.

- Ano ang magagawa mo at masasabi: Maaari mo silang bigyan ng muling katiyakan sa pamamagitan ng pagsasabi ng bagay na tulad ng, “Masama ang loob ko ngayon at marahil ay madarama ko ang sama ng loob na ito sa kaunting panahon pa, pero ayos lang ako. Hindi masama ang loob ko sa iyo o dahil sa iyo, at maaalagaan pa rin kita kahit na masama ang loob ko.”

Kahit na walang kaalaman ang anak mo sa pagbubuntis mo, makakatulong pa ring kausapin sila ng bukas at tapat, para tulungan silang maunawaan ang nangyayari. Sa pamamagitan ng bukas na pakikipag-usap, maririnig at malilinawan natin ang kinatatakutan nila, at makakapagbigay ng suporta at ginhawa sa pinaglalabanan nila. Sa ibaba ay makikita mo ang ilang mga ideya kung paano mo maaaring simulan ang mga pakikipag-usap na ito sa anak mo.

Kung hindi mo pa nakakausap ang anak mo tungkol sa pagbubuntis mo, hindi kailanman maaga para magsimula ng pakikipag-usap sa kanila. Madalas, napapansin ng mga bata o naririnig ang higit sa nalalaman natin; maaaring alam nilang nagpunta ka sa doktor o ospital, o maaaring nakasaksi sila ng mga pisikal o emosyonal na pagbabago.

- Ano ang magagawa at masasabi mo: Maaari kang magsimula sa pagpapaliwanag, “Ako (o kami) ay nagpunta sa doktor/ospital. Ako

ay (o “si nanay ay”, “kami ay”, “si tatay ay”) walang sakit, ako/kami ay ayos lang. Gusto ka pa naming kausapin nang higit tungkol dito pero gusto ka muna naming tanungin kung may napansin kang anumang bagay o may mga tanong o mga alalahanin tungkol sa iyong nanay/tatay/amin o anumang iba na nangyari?” Mabibigyan ka nito ng ideya tungkol sa mga maling pagkakaintindi o mga pangamba na maaaring mayroon sila. Subukang linawin ang anumang mga maling pagkakaintindi nang kasing linaw at simple na kaya mo, at tanungin kung paano nila naunawaan ang paliwanag mo sa pamamagitan ng pagtatanong ng “Anong palagay mo diyan? Nakapagpapisip ba iyon sa iyo ng anumang mga bagong tanong?”

- Kapag nasiyasat mo na ang anumang maling pagkakaunawa, maaari kang magsimulang magpaliwanag sa kung ano ang nangyari, gamit ang simpleng, konkretong wika. Para ilarawan ang maagang pagkalaglag, maaaring sabihin mo, “Ako ay (o “kami ay”) sumusubok na magpalaki ng sanggol pero nalaman ko (“namin”) na hindi lalaki ang sanggol kaya nalulungkot ako (“kami”) ngayon.”

Kung alam ng anak mong buntis ka, o kung mas matagal na ang pagbubuntis, maaaring sabihin mo na ang sanggol ay “huminto sa paglaki” o “hindi na lumalaki”, linawin na hindi na ito maaaring magsimulang lumaki muli o na namatay ang sanggol. Maaari mo ring sabihin na, “Huminto ang pagtibok ng puso ng sanggol” o, “Namatay ang sanggol.”

Kung nakita na ng anak mo ang sanggol, halimbawa, kung namatay ang sanggol matapos ipanganak o sa bahay, maaari mong sabihin, “May napakalungkot na balita kami. Si (pangalan ng sanggol) ay namatay ngayon. Ibig nitong sabihin ay hindi na tumitibok ang puso nila at hindi na sila humihinga.” Depende sa edad at mga tanong ng bata, maaari mong naising magbigay ng higit pang impormasyon. Mahalagang linawin na kahit na malungkot ka, maaalagaan mo pa rin sila at ang pagkamatay ng sanggol ay hindi nila kasalanan.

Pagsuri sa Sariling
Pangangalaga
Kumusta ka na?

Partikular na Wikang
Gagamitin, Paglilinaw at
Iwasan

Linawin ang mga salitang "pagkalaglag (miscarriage)" at "nakunan (miscarried)"

Kahit na ang mga salitang ito ay hindi mga salita na pinaplano mong gamitin sa paligid ng iyong anak, ang mga ito ay maaaring narinig at hindi naunawaan kaya mas mabuti na ipaliwanag mo ang mga kahulugan nito, at pagkatapos ay pag-usapan kung ano ang ibang mga salita na sa halip ay maaari mong gamitin. Baka narinig na ng mga bata ang karetela na hinahatak ng kabayo (tulad ng mga kuwento ng mga prinsipal at prinsesa), o isipin ang "karwahe" na parang andador ng bata at isipin na ang sanggol ay nasa isa sa mga karwahe na iyon. Gayundin ang "nakunan (miscarried)" ay maaring katunog ng, "Miss carried the baby away," o mayroong may karga ng sanggol at nailaglag sila.

Ano ang masasabi mo: "Ang salitang 'pagkalaglag (miscarriage)' ay nangangahulugan na ang katawan ng sanggol ay humintong gumana o lumaki; nangangahulugan ito na namatay ang sanggol. Kung may nagsabi na ang isang tao ay 'nakunan (miscarried)', nangangahulugan ito na huminto na ang katawan ng sanggol na gumana o lumaki sa loob ng katawan ng taong iyon, pero hindi ito dahil sa bagay na ginawa o hindi ginawa nila. Hindi nila 'kinarga' nang mali ang sanggol o gumawa ng bagay na makakasakit sa sanggol, huminto lang ito sa maayos na paglaki."

Iwasang sabihing "may sakit."

Kung inilalarawan ng mga tao ang isang taong buntis bilang "masama ang pakiramdam" sa halip na pangalanan ito na "pagkalaglag," o ipaliwanag na ang sanggol ay namatay o humintong lumaki dahil ito ay "may sakit," sa susunod na pagkakataon na may ibang magkasakit — kasama na sila — ang mga bata ay malamang na mag-alala na maaaring ito ay magkaparehong klase ng sakit. Sa mga kadahilanang ito, mahalagang gumamit ng malinaw at partikular na wika para ipaliwanag ang nagaganap.

Linawin ang terminong "pagkawala ng pagkabuntis."

Ulit, maaring hindi ito ang parirala na binabalak mong gamitin sa paligid ng anak mo, pero maaari nilang marinig at maling maintindihan ang kahulugan nito. Kapag narinig nila ang salitang "pagkawala", maaaring isipin ng mga bata kung nasaan ang sanggol, sino ang "nakawala" sa kanya at bakit walang naghahanap sa kanila.

Ang maaari mong sabihin: "Kapag pinag-uusapan ng mga tao ang 'pagkawala ng pagbubuntis', ang ibig nilang sabihin ay natapos ang pagbubuntis. Hindi 'nawala' ang sanggol sa diwang ito ay 'naiwala' o sa diwa ng natalo sa kumpetisyon. Pinag-uusapan din ng mga tao ang pagkakaroon ng mga 'pakiramdam ng pagkawala' kapag may tao o bagay na napakahalaga sa kanila ay wala na sa buhay nila."

Ipaliwanag ang mga salitang "namatay" at "patay."

Madalas, sa halip ay gumagamit ang mga adulto ng mga ibang katawagan at umaasa na mas magiging malumanay ito doon sa mga nagdadalamhati. Sa kasamaang palad, ang mga ibang katawagan ay hindi malinaw at maaaring makalito o makapag-alala sa mga bata.

Ano ang masasabi mo: "Kapag ang tao ay buhay, nangangahulugan ito na gumagana ang katawan nila - ang puso nila ay tumitibok, ang mga baga nila ay humihinga, gumagana ang utak nila para matulungan silang mag-isip, makakita, at makarinig. Kahit na tulog tayo, gumagana pa rin ang ating mga katawan at ginagawang lahat ang mga bagay na ito. Kapag ang tao ay namatay, nangangahulugan ito na hindi na sila buhay, huminto nang gumana at lumaki ang katawan nila, at hindi na ito maaaring muling magisimulang gumana."

Kapag naunawaan na ng mga bata ang kahulugan ng "patay", maaari rin nilang matututunan na ang mga ilang tao ay gumagamit sa halip ng mga ibang salita, tulad ng "nawala" o "pumanaw."

- **Mga Salitang liwasan**
"Pagkawala" - Ayon sa inilarawan sa itaas, ang "pagkawala" ng isang bagay ay nagpapahiwatig ng kabiguan, tulad ng natalo sa laro, o may isang bagay na nawala
- "Pumanaw" - Ang wikang ito ay malabo at hindi malinaw sa mga bata. Ang pagpasa sa pagsusulit ay isang katuparan. Kapag dinaanan natin ang isang tao o lugar, makakabalik tayo at makakabisita sa ibang panahon.
- "Umalis para makasama ang Diyos" - Iminumungkahi nito na pinili ng sanggol na umalis kaysa makasama ang bata

- "Kinailangan ng Diyos ng anghel" - Marami itong nakakabahalang tanong para sa mga bata na maaaring magdulot ng mga pakiramdam ng takot, kalituhan o sama ng loob, tulad ng:
- Bakit ayaw ng Diyos na makasama ng sanggol ang pamilya. ("Hindi ba ako nararapat sa isang kapatid na lalaki o babae?")
- Bakit pinili ng Diyos ang sanggol na ito kaysa iba. ("Hindi rin ba natin kailangan ang sanggol?" "Hindi ba ako sapat na mabait para kailanganin ako ng Diyos noong sanggol ako?")
- Mga takot na "kailanganin" ng Diyos ang ibang miyembo ng pamilya sa anumang oras. ("Kakailanganin ba ng Diyos ang aking nanay o tatay para alagaan din ang sanggol?" "Malapit na rin ba akong mamatay?")
- "Sa mas mabuting lugar" – Maaaring naisin din ng mga batang makapunta doon, o na mas ginawa nilang "mabuti" ang lugar na ito para pinili ng sanggol na manatili.

Isang Tala tungkol sa mga Paniniwalang Ispirituwal o Pangrelihiyon

Kung mayroon kang mga paniniwala, mga inaasam, o mga ideya tungkol sa kaluluwa, espiritu, o patuloy na presensya ng iyong sanggol sa iyong buhay, ang mga ito ay maaaring maging mga espesyal na ideya at pakikipag-usap na maibabahagi sa iyong anak. Dahil ang mga bata ay nagkakaroon ng pang-unawa sa mga konkretong konsepto bago ang mas abstrak na mga ideya, madalas ay nakikinabang sila na matuto muna tungkol sa mga pisikal na kahulugan ng pagkalaglag, pagkawala ng pagbubuntis, at kamatayan. Sa sandaling mayroon na silang isang pangunahing pag-unawa sa mga konsepto na iyon, ang mga espirituwal o relihiyosong mga ideya ay maaaring masiyasat nang may mas kaunting panganib ng pagkalito o hindi pag-unawa.

Pagtutugon sa mga
Pinakakaraniwang
Alalahanin: Ang 5 C

Mahahawa ba afo nito?

Kapag alam ng mga bata na ang isang tao ay hindi mabuti ang pakiramdam, nag-iisip sila kung sila, o ang ibang tao sa pamilya ay maaaring "makakuha" ng parehong kondisyon, dahil ang mga sakit na pinakapamilyar sa kanila mula sa paaralan o daycare ay nakakahawa (sipon o trangkaso, kuto , atbp.). Maaari ring magtaka ang mga bata kung ang isa pang sanggol ay maaaring huminto sa paglaki.

Kaya nakakatulong na linawin sa mga bata na:

- Ang pagkawala ng pagbubuntis ay hindi "sakit"
- Walang "makakakuha" nito mula sa ibang tao
- Ikaw at ang sanggol mo ay hindi "nakuha" ito mula sa ibang tao

Ano ang maaari mong sabihin: "Ang mga pagkalaglag at mga pagkawala ng pagbubuntis ay hindi mga sakit. Hindi ito maaaring kumalat mula sa bawa't tao na tulad ng ibang mga mikrobyo o mga sakit. Ang pagkalaglag (o pagsilang ng patay na sanggol, mga iba pang uri ng pagkawala ng pagbubuntis, o pagkamatay ng sanggol) ay nangyayari kapag ang katawan ng isang sanggol ay humintong gumana o kapag ang pagbubuntis o sanggol ay hindi lumalaki sa paraang kailangan upang ipanganak at mabuhay o upang manatiling buhay."

Kung ang iyong sanggol ay namatay mula sa isang sakit bago ang kapanganakan o pagkatapos, tulad ng trangkaso o iba pang impeksiyon, maaaring makatulong na linawin kung alam mo kung bakit namatay ang sanggol, at bigyan ng katiyakan na binabantayan mong maigi ang bata. Maaari din makatulong na linawin na ikaw ay inaalagaan ng mga doktor o mga nars na tumutulong sa iyo upang bumuti ang pakiramdam.

Kung ang bata ay nag-aalala na maaari itong mangyari muli sa isa pang sanggol (alinman sa hindi pa naisilang o naipinanganak na), maaari mong ipaliwanag na walang sinuman ang talagang nakakaalam kung mangyayari itong muli. Kung minsan ay nangyayari itong muli, pero madalas ay hindi. Maaari mong iugnay ito sa mga ibang bagay sa

kalikasan, tulad ng kapag nagtatanim tayo ng maraming mga buto, marami sa mga ito ay lalaki pero ang mga ilan ay hindi. Dahil lang hindi lumalaki ang ilan, hindi nila pinipigilan ang ibang lumaki. Maaaring makatulong na magtanong pa para linawin kung mayroong isang bagay na tiyak na ipinag-aalala ang bata, upang masagot mo ang mga tanong, linawin ang mga maling pagkakaintindi, o basta sabihin lang, "Nag-aalala rin ako tungkol dito."

Ako ba ang Naging Sanhi nito?

Ang mga bata ay mas malamang na maghanap at gumawa ng kanilang mga sariling paliwanag tungkol sa sanhi at epekto, na nagpapahirap upang maunawaan ang isang bagay tulad ng pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol na maaaring magkaroon ng maraming mga hindi nalalaman. Kung minsan maaaring naisip o nasabi ng mga bata na hindi nila nais ang isang sanggol na kapatid, o maaaring mag-alala na hindi sila kumikilos bilang "sapat na mabait" na nakakatandang kapatid, at naniniwala na sila ang sanhi ng pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol. Maaari rin silang mag-isip kung may bagay na ginawa o hindi ginawa ang mga magulang nila na naging sanhi kung bakit ito nangyari.

Ano ang magagawa mo at masasabi: Maging anuman ang maaaring nalalaman o hindi nalalaman tungkol sa sanhi ng partikular na pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol, may ilang mga bagay na masasabi natin nang tiyak:

- Walang anuman sa sinabi ng bata, inasam o ginawa o hindi ginawa ang maaaring magdulot ng pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol.
- Gaano man gusto ng bata o mga magulang, asamin, o mahalín ang sanggol bago o matapos itong ipanganak, madalas ay hindi natin mababago ang paglaki o hindi paglaki ng katawan ng sanggol at madalas ay hindi natin maiiwasan ang hindi inaasahang pagkawala ng pagbubuntis o mga biglaang pagkamatay.
- Minsan, ang pakiramdam ng kawalan ng kakayahan ay maaaring mabuo sa mga ideya ng pagkakasala para sa mga bata tulad din sa mga adulto na maaaring nag-aasam na sana ay naiwasan nila ang pagkalaglag o pagkamatay. Halimbawa, kapag inisip na "Sana ay may nagawa ako para mapigilan ito" ay maaaring mauwi sa "Dapat ay may ginawa ako para napigilan ito" o, "Kasalanan ko ito." Kailangang saliksikin ng mga bata (at mga adulto) ang mga ideyang iyon, patotohanan ang mga inaasam at mga nararamdamang kawalan ng kakayahan at mga paalala at pagbibigay ng muling katiyakan na madalas ay wala silang magagawa o dapat na ginawa para pigilan itong maganap.

Magagamot ko ba ito ?

Maaaring mag-isip ang mga bata kung may bagay sila, ang kanilang mga magulang, o ang mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ay maaari o dapat na gawin (o dapat na ginawa) para mailigtas ang sanggol. Lalo na sa mga batang nasisiyahan sa kanilang tungkulin bilang nakatatandang kapatid o naghahandang maging kuya o ate at nag-aakala ng tungkuling iyon na kasama ang pagpoprotekta o pag-aalaga sa nakababata nilang kapatid, maaaring maramdaman nilang sila ay responsable para sa kawalan ng kakayahang maprotektahan sila mula sa pagkamatay.

Ano ang magagawa mo at masasabi: Maaari mong sagutin ang mga tanong tungkol sa pagnanais na gamutin o iligtas ang sanggol sa parehong paraan sa mga tanong tungkol sa kung ano ang nagdulot ng pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol:

- Walang anuman sa sinabi ng bata, inasam o ginawa o hindi ginawa ang maaaring pumigil na mangyari ito.
- Gaano man natin asamin na magawa natin, madalas ay walang makakapagbago sa paraan ng paglaki o hindi paglaki ng katawan ng sanggol - pati ang mga doktor o nars.
- Kapag humintong gumana o lumaki ang katawan ng sanggol, walang magagawa ang sinuman para baguhin o "ayusin" ito.

Sino ang Mag-aalaga sa akin ?

Ang pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol ay nagdulot ng malalaking tanong para sa mga kapatid. Madalas na kasama sa mga tanong sa "Pag-aalaga" ang:

"Sino ang mag-aalaga sa akin kapag masyadong malungkot ang mga magulang ko?"

Karaniwang alalahanin ito kapag nakikita ng mga bata na iba ang asal o pakiramdam ng mga magulang nila at hindi masyadong emosyonal na malalapitan kaysa sa kinasanayan nila. Ito ang dahilan kung bakit mahalagang muling ipanatag ang loob ng mga bata. Maaaring gusto mong sabihin "Kahit na nalulungkot tayo ngayon, maaalagaan pa rin natin ang ating pamilya" at, "Hindi tayo laging magiging ganito kalungkot."

Paano ako matikipag-ugnay?

Habang at makalipas ang pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol, ang mga bata (tulad ng mga adulto) ay maaaring nais na makipag-ugnayan sa sanggol nguni't hindi sigurado kung magagawa nila o kung paano ito gagawin. Upang maging kumportableng gawin ito, kadalasan ay kailangan ng mga bata na mabigyan ng katiyakan at ipakita ng mga adulto sa paligid nila na ayos lang na pag-isipan at pag-usapan ang tungkol sa kanilang kapatid na lalaki o babae. Ang ilang mga bata ay maghahanap ng sarili nilang mga paraan para makipag-ugnayan sa pamamagitan ng paglalaro, gamit ang mga laruan o ang imahinasyon nila para i-arte ang patuloy na relasyon, tulad ng isang guni-guning kaibigan. Maaari rin nilang i-arte ang pagbubuntis o ang pagkawala ng sanggol. Maaaring gamitin ng iba ang sining bilang paraan ng pagpapahayag sa mga nararamdaman nila, o maaari silang gumawa ng mga bagay para sa sanggol. Ang ganitong mga uri ng paglalaro ay hindi mga senyales ng "pagkakaila" o na hindi naniniwala ang bata na patay na ang kapatid nila.

Hangga't ang isang bata ay nagkaroon ng matapat na pakikipag-uusap upang matulungan silang maunawaan kung ano ang nangyari, ang mga pag-uugali na ito ay natural, angkop-sa-edad na paraan ng pag-unawa ng pag-unawa sa pagkamatay ng sanggol at ng kanilang patuloy na koneksyon, at ng pagpapahayag ng kanilang mga ideya at mga damdamin. Sa katunayan, ang mga ito ay mga paalala at mga pagkakataong magtanong sa mga bata tungkol sa kanilang mga nabubuong damdamin at pag-unawa, upang linawin ang anumang mga maling pagkakaunawa, at para maging "magkakasama dito".

Mga Hindi Inaasahang Sandali

Pagkatapos ng pagkawala at ng mahabang panahon, maaaring mahuli kang hindi handa sa kung paano o kailan gusto ng anak mong pag-usapan ang tungkol sa sanggol. Ang kanilang mga komento at mga tanong ay maaaring dumating sa pinaka hindi inaasahang sandali. Siguro hindi binabanggit ng anak mo ang sanggol ng mga ilang buwan at bigla na lang sila ay nagtatanong kapag kumakain ng almusal. Maaaring malaman mo na ang iyong anak ay nakikipag-usap tungkol sa kanilang kapatid sa mga kaibigan, mga guro, ibang mga magulang, o mga estranghero dahil binabanggit ng isang guro ang pagkawala sa iyo noong sinusundo mo ang iyong anak mula sa paaralan. Maaari kang magulat sa komento mula sa ibang magulang dahil natuklasan mo na nakikipag-usap ang iyong anak tungkol sa kapatid niya sa klase. Para sa maraming mga pamilya, magiging mahirap na surpresa ito, lalo na kung hindi mo inaasahan na magkaroon ng pag-uusap tungkol sa pagkawala sa oras na iyon. Minsan ay ikinukuwento ng mga bata ang tungkol sa kapatid nila sa mga tao na hindi mo karaniwang pagsasabihan (iyon ay, estranghero sa tindahan ng grocery). Maaaring makatulong na isipin mo ang tungkol sa at magsanay kung paano mo nais sumagot sa mga sandaling ito.

Ano ang magagawa at masasabi mo: Ang ilang mga tao ay may mga ideya tungkol sa kung paano nila gustong makipag-ugnayan, o tulungan ang kanilang anak na maramdamang konektado sila sa kanilang sanggol, habang ang iba ay nais na gumawa ng isang bagay, nguni't hindi sigurado kung ano. Maaaring maging masyadong mahirap sa ilang mga tao na pag-isipan ito nang mga ilang panahon. Sikaping tandaan na walang "tama" o "maling" bagay na dapat gawin, tanging kung ano lamang ang "tamang pakiramdam" para sa iyo. Hindi kailanman "napakaaga" o "masyadong huli." Maaaring makita mo na natural itong dumadating, o maaaring mangailangan ng panahon at eksplorasyon para makita kung ano ang gumagana para sa iyo at sa anak mo. Maaari mong simulan sa pagpapanatag ng loob ng anak mo.

- Maaari mong sabihin na "Ayos lang na patuloy nating isipin, pagtakhan, alalahanin, o pag-usapan ang tungkol sa sanggol."
- Maaaring gusto mong ipaalam sa anak mo na iniisip mo ang

sanggol minsan, at maaaring makatulong na isipin o pag-usapan ito, maging anumang mga damdamin ang lumabas.

- Maaaring simple mong tanungin sa anak mo ang, "Minsan ba ay iniisip mo siya?", o magtanong kung may gusto silang gawin para maalala o kumonekta sa sanggol, sakaling may mga sarili na silang ideya. Sikaping igalang ang mga kagustuhan nila kung may mga sarili silang ideya. Maaari mong saliksikin ang magkakaibang opsyon nang magkasama.

Maaaring kasama sa ilang mga simpleng paraan para tulungan ang mga batang maramdaman na konektado sila:

Mga Malikhaing Aktibidad

- Pagguhit ng mga larawan ng mga alaala, mga inaasam, o mga imahinasyon tungkol sa sanggol
- Pagtingin sa mga litrato ng pagbubuntis o sanggol. Ihambing ang mga litrato mo ng iyong pagbubuntis sa iyong anak at sa sanggol. Pag-usapan kung ano ang naaalala mo mula sa bawa't pagbubuntis, o kung ano ang iniisip mo noong nalaman mo na buntis ka sa bawa't pagkakataon.
- Pagkokolekta ng mga tagapagpagunita, tulad ng mga litrato sa ultrasound, mga larawan, mga gamit ng sanggol o mga kard para sa kaarawan o pakikipagsimpatya na natanggap mo sa kahon ng alaala o scrapbook
- Paggawa ng libro "para" sa sanggol, at pagdadagdag ng mga tala o mga ginuhit dito tuwing maramdaman ng bata (o ikaw) na gawin ito.
- Gumawa ng mga bead ng "pamilya": hayaan ang batang pumili ng magkakaibang kulay na piraso ng craft clay para sa bawa't tao sa inyong pamilya, kasama ang sanggol. Pagulungin o paghaluin ang mga kulay at pag-usapan kung paano lahat konektado ang mga miyembro ng pamilya (pagtuturo, pagtulong, pag-aaruga para sa, at paghubog sa isa't-isa), kahit na bago sila ipinanganak at pagkamatay nila. Ipakita sa anak mo na ang mga kulay ng luwad ay hindi mapaghihiwalay - kapag konektado na sila, lagi na silang konektado, tulad ng pamilya.
- Magtanim ng puno o hardin ng bulaklak, o tumuklas ng espesyal na lugar na nagpapaalala sa iyo at sa anak mo ng iyong sanggol
- Sumulat ng isang kuwento o kanta tungkol sa sanggol mo
- Magpahiram (o bumili) ng espesyal na laruan para paglaruan

Mga ritwal:

- Pagsisindi ng kandila at paggawa ng isang hiling-, pagsasabi ng isang dasal o pag-awit ng isang kanta. Ginagawa ito minsan ng mga ilang tao, habang ang iba ay ginagawa ito taun-taon (o maging bawa't linggo o buwan).
- Paglilibing ng isang espesyal na bagay o liham o litrato, alin sa kasama ng sanggol (depende sa klase ng kawalan na naranasan mo, at tiyempo) o sa ibang espesyal na lugar. Maraming mga pamilya ang pumipiling bumisita sa lugar na ito nang madalas o sa mga espesyal na okasyon.
- Dumalo sa memorial na kaganapan o lumahok sa kaganapan habang iniisip at pinag-uusapan ang sanggol
- Suportahan ang layunin na malapit sa puso mo alang-alang sa sanggol mo.
- Ipagdiwang ang mga kaarawan o petsang nakatakda
- Magkasamang pangalanan ang sanggol mo
- Gumawa o bumili ng espesyal na piraso ng alahas na isusuot
- Alalahanin ang sanggol mo sa mga pista-opisyal o mga espesyal na kaganapan (iyon ay ornamento sa Pasko, pagbanggit sa pangalan ng sanggol sa mga kasal o mga espesyal na kaganapan, magsindi ng kandila, magdasal para sa sanggol, magpalipad ng lobo o parol, atbp.)
- Magsimula ng isang araw ng 'pasumalang gawain ng kabaitan' sa kaarawan ng sanggol o petsang nakatakda. Hilingin sa mga kaibigan at mga pamilya na gawin din ito at ibahagi sa iyo kung paano sila nagpapakalat ng kabaitan sa araw na iyon.

Pagsagot sa Mahihirap
na mga Tanong

Matapos magbahagi ng mga simpleng paliwanag at tugunan ang pinakakaraniwan nilang mga alalahanin, ang ilang mga bata ay gugustuhin o kakailanganin ang higit pang detalye at maaaring may mga tanong tungkol sa kung ano ang susunod na mangyayari. Maaaring maging mahihirap na tanong ito para pakinggan at maaaring mag-udyok ng matitinding emosyon, nguni't subukang alalahanin na ang pag-iisip ng mga bata ay masyadong konkreto at ang mga tanong na ito ay mga tapat na pagsusumikap para maunawaan. Depende sa uri ng kawalan mo, sa ibaba ay ilang mga halimbawa ng mga bagay na maaaring pag-isipan ng mga bata, at mga ilang ideya kung paano ka maaaring sumagot.

"Paano ito lalabas?"
"Nangangahulugan ba iyon na ipapanganak ang sanggol?"

Ang mga bata ay konkreto mag-isip at maaaring narinig na ang tungkol sa mga sanggol na 'ipinapanganak'. Maaaring isipin nila na ang anumang sanggol na 'ipinapanganak' ay buhay o nananatiling buhay. Maaari mong linawin na habang ang karamihan ng mga sanggol ay ipinapanganak na buhay at nananatiling buhay, na nangangahulugan na nakakahinga at may tibok ng puso, ang ilang sanggol ay hindi. Nangangahulugan ito na hindi gagawin ng mga katawan nila ang ganitong mga bagay, pero kailangan pa rin nilang lumabas sa katawan mo. Minsan maaring natural itong mangyari, at sa ibang pagkakataon ay kailangan ng medikal na tulong.

Ano ang magagawa at masasabi mo: Kung ito ay naunang pagkalaglag maaari mong ipaliwanag, "Ang ilang mga selula / ang katawan ng sanggol ay nagsimulang lumaki pero hindi naging sapat ang laki o sapat ang lakas para mabuhay sa labas ng aking tiyan. Ngayong huminto nang lumaki ang sanggol, bibitawan na ng katawan ko ang mga selulang iyon / ang katawan ng sanggol. Nangangahulugan ito na lalabas ang sanggol, pero hindi buhay na ipapanganak." Kung ang kawalan mo ay sa bandang huli (ipinanganak na patay), maaaring

gusto mong ipaliwanag, "Huminto ang pagtibok ng puso ng sanggol" o "Walang tibok ang puso ng sanggol at hindi nakahinga".

Kung ang iyong anak ay naghahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung "paano" ang sanggol ay lalabas, depende sa iyong kalagayan ay maaari mong ipaliwanag na ang iyong katawan ay natural na pakakawalan at itutulak ito, o na ang mga doktor ay magbibigay sa iyo ng ilang gamot na tutulong sa iyong katawan na gawin iyon, o na pupunta ka sa ospital upang matulungan ng mga doktor na kuhanin ang katawan ng sanggol mula sa iyo.

"Mamamatay din ba ako?" o
"Mamamatay din ba ang sanggol [ng ibang tao]?"

Maaaring lumabas ang mga tanong na ito para sa magkakaibang mga dahilan. Para sa ilang mga bata, ito ay maaaring mai-ugnay sa kanilang ideya na maaaring "makuha" ng tao ang kamatayan, kaya ang paglilinaw na ang pagkawala ng pagbubuntis o sanggol ay hindi nakakahawa (gaya ng tinalakay sa itaas) ay tutugon sa pangambang ito. Para sa iba, kung ito ang kanilang kauna-unahang pagkakataong matutunan ang tungkol sa kamatayan, ang ideya na ito ay maaaring mangyari sa isang taong kilala nila ay maaaring mag-udyok ng damdamin ng kahinaan. Maaari nilang simulang isipin ang sarili nilang kamatayan o ang mga pagkamatay ng ibang tao na kilala nila.

Ano ang magagawa at masasabi mo: Kung ang iyong kawalan ay isang pagkalaglag o ipinanganak na patay, maaari mong ipaliwanag na ang mga pagkalaglag o ang ipinanganak na patay (o pagkawala ng pagbubuntis) ay nangyayari, nguni't maraming mga pagbubuntis ay malusog. Walang sinuman ang talagang nakakaalam kung ang iyong sarili o ibang pamilya ay makakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis, nguni't dahil lang sa nangyari ito ng minsan, ay hindi palaging nangangahulugan na mangyayari itong muli. Maaari mong

ipaliwanag na kung anuman ang naging sanhi ng paghinto ng katawan ng sanggol sa paggana o paglaki ay hindi mangyayari sa katawan ng iyong mas matandang anak, dahil malaki at sapat na ang lakas ng katawan nila para mag-isang lumaki. Kahit na natural na makaramdam ng panghihina pagkatapos ng anumang uri ng pagkawala, at walang sinuman ang makapagsasabi ng tiyak kung ano ang maaaring mangyari, makakatulong ito sa mga bata na makahanap ng balanse sa pamamagitan ng pagpapaala sa kanila kung gaano kabihira ang ilan sa mga panganib na ito. Subali't, kung ang iyong pamilya ay isa sa mga pamilyang nakaranas ng mga pambihirang panganib o maraming mga pagkawala, ang saloobing ito ay maaaring hindi man lang makakapagpaginhawa. Kung totoo ito para sa iyo, maaari kang magpasyang hindi talakayin ang bahaging ito sa anak mo.

Kung ang iyong kawalan ay isang pagkamatay ng sanggol, at alam mo kung bakit namatay ang sanggol, maaaring makatulong na linawin ito at bigyang katiyakan na ang iyong anak ay malusog/walang sakit. Maaari mo ring ipaliwanag na kung anuman ang naging sanhi ng paghinto ng katawan ng sanggol na gumana o lumaki ay hindi mangyayari sa katawan ng iyong mas matandang anak, sapagka't ang kanilang katawan ay malaki na at sapat na ang lakas para gumana at lumaking mag-isa.

Kung ang bata ay nag-aalala na maaari itong mangyari muli sa isa pang sanggol (alinman sa hindi pa naisilang o naipinanganak na), maaari mong ipaliwanag na walang sinuman ang talagang nakakaalam kung mangyayari itong muli. Kung minsan ay nangyayari itong muli, pero madalas ay hindi. Maaari mong iugnay ito sa mga ibang bagay sa kalikasan, tulad ng kapag nagtatanim tayo ng maraming mga buto, marami sa mga ito ay lalaki pero ang mga ilan ay hindi. Dahil lang hindi lumalaki ang ilan, hindi nila pinipigilan ang ibang lumaki. Maaaring makatulong na magtanong pa para linawin kung mayroong isang bagay na tiyak na ipinag-aalala ang bata, upang masagot mo ang mga tanong, linawin ang mga maling pagkakaintindi, o basta sabihin lang, "Nag-aalala rin ako tungkol dito."

"Nakatatandang Kapatid pa rin ba ako?"

Ang pagpapasya kung paano mo tutugunan ito, kapwa sa loob at labas ng iyong pamilya ay magiging napakapersonal. Ang pagsasama ng iyong anak sa talakayan ay maaaring maging kapaki-pakinabang upang maunawaan nila, maramdamang kasama sila, at hayaan na ang relasyon nila sa sanggol ay kinikilala at pinahahalagahan. Maaaring magtanong ang anak mo "Kuya o ate pa rin ba ako? Maaalagaan ko pa rin ba ang sanggol na ito pagkamatay niya?"

Ano ang magagawa at masasabi mo: Maaari mong simulan sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong anak tungkol sa kung ano ang ibig sabihin ng maging isang kuya, ate, kapatid, pinsan, atbp. At kung ano ang ibig sabihin na maging bahagi ng isang pamilya. Ang pagiging isang kuya o ate ay maaaring mangahulugan ng maraming bagay, nguni't ang isa sa mga pinakamahalagang bagay ay ang pag-aalaga sa sanggol, at ito ay isang bagay na ginagawa na ng iyong anak (kahit na hindi sila masaya sa pagkakaroon ng isang kapatid). Ang pagiging bahagi ng isang pamilya ay nangangahulugan na tayo ay konektado sa isa't isa sa pamamagitan ng ating mga relasyon at ang ating pag-aalaga para sa isa't isa. Ang "pamilya" ay hindi nangangahulugang lahat tayo ay nakatirang magkakasama, o na tayong lahat ay buhay sa parehong panahon. Bilang halimbawa, maaari mong ipaliwanag na ang mga lolo't lola sa tuhod ay mga miyembro ng pamilya kahit na hindi na sila buhay, at ang mga miyembro ng pamilya o ang iba pa na nabubuhay ngayon ay "pamilya" kahit na hindi sila nakatira sa inyo. Kaya, ang sanggol na kapatid na lalaki o babae ay laging magiging bahagi ng pamilya, na nangangahulugang ang iyong anak ay maaari pa ring magpatuloy na maging isang kuya, o ate, o kapatid.

Ang bata ay maaaring mangailangan ng tulong sa paglipas ng panahon na makahanap ng balanse sa pagitan ng iba't-ibang mga saloobin at damdamin. Halimbawa, sa isang banda, pinahahalagahan ang papel ng nakatatandang kapatid o titulo, at sa kabilang banda, nagdadalamhati sa nawalang pagkakataon upang magsanay nito (o

patuloy na sanayin ito) sa sanggol. Walang "tama" o "maling" paraan ng pagdama, o perpektong balanse na makakamit. Ang dalawang nagpapaligsahang mga pangkat ng emosyon ay kailangang kilalanin at ipahayag sa magkakaibang paraan at sa iba't- ibang antas sa paglipas ng panahon.

Minsan ay maaaring ayaw magpakilala ng mga bata bilang nakatatandang kapatid. Sa ibang pagkakataon, maaaring iba ang nararamdaman nila, pinahahalagahan ang gayong tungkulin o titulo. Kapag hindi nararamdaman ng mga bata na para bang isang nakatatandang kapatid, o ayaw na tawagin silang ganito, ito ay hindi isang palatandaan na hindi nila mahal o gusto ang sanggol sa pamilya. Sa halip, maaaring mangahulugan ito na hindi nila nararamdaman na ginagawa nila ang ginagawa ng mga nakatatandang kapatid, o maaari itong paraan ng paglayo mula sa pagdadalamhati ng pagkawala ng relasyong iniisip nila o isinasabuhay para sa isang maikling panahon. Anuman ang dahilan, ito ay karaniwan at natural at malamang na magbago sa paglipas ng panahon.

Ipaalam sa anak mo na anuman ang nararamdaman nila, anuman ang pasya nila, at ilan mang beses o gaano kadalas man magbago ang isip nila, ayos lang iyon. Natural para sa kanilang magkaroon ng masalimuot, nagbabago, at magkasalungat na mga damdamin. Pinakamakakatulong sa kanilang malaman na sinusupportahan mo pa rin sila at walang "mali" sa anumang pagpili na ginawa nila.

Ano ang magagawa at masasabi mo: Sa oras na napag-usapan mo na ang tungkol sa nararamdaman ng anak mo, at kung paano nila kinikilala ang sarili nila at ang sanggol sa loob ng pamilya niyo, maaari mong siyasatin kung at paano nais na pag-usapan iyon ng anak mo sa mga tao sa labas ng kagyat mong pamilya. Halimbawa, paano nila gustong sumagot kung may magtatanong sa kanila kung may kapatid na lalaki o babae sila? Paano kung kaibigan nila ito o ng pamilya mo laban sa taong kakikilala lang nila sa unang pagkakataon? Ang ilang mga tao ay pumili na sabihin ang mga bagay na tulad ng:

- "May sanggol na kapatid akong lalaki na namatay."
- "Nagkaroon ako ng sanggol na kapatid na babae."
- "Wala, wala akong mga kapatid na lalaki o babae."
- "Maaari mong tanungin ang nanay ko." o "Maaari mong tanungin ang tatay ko."
- "Ayaw kong pag-usapan iyan ngayon."

Ang mga pagpili na gagawin mo ay magiging masyadong personal at walang "tama" o "maling" bagay na gagawin; gagabayan ka ng kung ano sa pakiramdam mo ay "tama" (o pinaka-komportable) para sa iyo at sa iyong anak. Maaaring magpasya kang magkaroon ng parehong tugon maging sinuman ang nagtatanong o maaaring magbahagi ka ng higit pang impormasyon sa mga ilang tao kaysa sa iba.

Ang mga bata ay maaaring kabahan tungkol sa pagsagot sa mga tanong na ito, dahil sa kanilang sariling pagdadalamhati, kung hindi sila sigurado tungkol sa iyong mga nararamdaman tungkol sa kanilang sagot, o kung sila ay kinakabahan tungkol sa kung paano maaaring tumugon ang ibang tao. Maaari kang makatulong sa pamamagitan ng pakikipag-usap nang hayagan tungkol sa ano ang nararamdaman nila, kung ano ang nararamdaman mo tungkol sa iba't-ibang mga sagot, at sa pamamagitan ng pagbibigay-katiyakan sa kanila tungkol sa kung anong mga uri ng mga sagot ka komportable. Sa wakas, maaaring ganap na makatulong para sa mga bata na magsanay na tumugon sa ganitong uri ng tanong na kasama ang isang taong pinagkakatiwalaan nila (ikaw o ibang miyembro ng pamilya o malapit na kaibigan) na magkukunwari na maging ibang tao na nagtatanong. Maaaring iba ang maramdaman ng iyong anak pagkatapos ng mga pagsasanay na ito, at maaaring gusto mong baguhin ang paraan ng kanilang pagtugon. Ito ay isa pang pagkakataon para magtanong tungkol sa kung paano ang naramdaman sa pagsagot, kung ano ang naramdamang hindi komportable o mas mabuti tungkol sa iba- ibang mga sagot, at kung ano ang iyong magiging bagong, ibinahaging plano.

"Kailan ka magfakaroon ng ibang sanggol?"

Para sa mga adulto, maaaring napakahirap na tanong ito na marinig. Maaaring maramdaman ito na parang isang mungkahi na ang sanggol na ito ay maaaring palitan, o maaaring masakit na isipin na subukan na magkaroon ng isa pang sanggol, lalo na kung hindi ito posible o kung ang pagbubuntis ay mapaghamon. Sikaping alalahanin na hindi nilalayon ng mga batang saktan ka at hindi alam kung ano ang mararamdaman mo sa tanong nila. Ang mga bata ay likas na konkretong mag-isip at maaaring mag-isip kung gaano katagal nila kailangang iantala ang hinaharap na inaakala nila. Gayon pa man, ayos lang na maglaan ng panahon at huminga nang malalim bago sagutin ang mahihirap na tanong na tulad nito.

Ano ang magagawa at masasabi mo: Walang isang “tamang” bagay na sasabihin. Sikaping maging matapat. Depende sa nararamdaman mo, maaaring sabihin mo ang tulad ng:

- “Hindi ko alam”
- “Kailangan ko/namin na maglaan ng panahon para magtuon sa pag-aalaga sa aming sarili, sa ngayon. Hindi ko alam kung gaano katagal ang kailangan namin, pero pagkatapos ay susubukan naming muli.”
- “Medyo masyado ako/kaming nalulungkot para pag-isipan ang tungkol diyan ngayon. Pag-usapan natin muli yan sa lalong madaling panahon.”
- “Hindi ko alam kung magsusubok kaming muli, kailangan nating maghintay at tingnan”
- “Kakausapin namin ang doktor at titingnan kung okay lang sumubok na muli”
- “Susubukan naming muli kapag kaya na namin”

Paghingi, at
Pagtanggap
ng
Tulong

Tulong mula sa Mga Kaibigan, Pamilya at mga Pinuno ng Komunidad

Ang pamamahala ng iyong pagdadalamhati ay maaaring madalas na maramdamang nakapupuspos. Maaaring may mga panahon na sa pakiramdam mo ay hindi mo masusuportahan ang anak mo habang ikaw ay mayroong gayong matinding sariling mga nararamdaman. Ito ay normal. Para sa maraming mga pamilya, may mga mabibigat na bagay na nangyayari na ginagawang mapaghamon para maging ganap na naroon at magkaroon ng kamalayan sa mga emosyon ng mga anak mo. Laging isang mabuting ideya na pag-isipan kung sino pa ang maaaring naroon upang suportahan ang anak mo, na magpapahintulot sa iyo na makapaglaan ng oras para sa sarili mo. Madalas, sinasabi ng mga kaibigan at mga miyembro ng pamilya na gusto nilang tumulong pero hindi alam kung ano ang iaalok. Ikinalulugod nilang matanong at makapagbigay ng ganitong uri ng konkretong suporta.

Maaaring gusto nilang tumulong sa pamamagitan ng:

- Pagdadala sa kanila sa parke
- Pagtatakda ng araw ng paglalaro
- Pagmamaneho para dalhin sila sa paaralan o mga aktibidad
- Pagpunta sa isang pelikula
- Pagtulong sa gawaing bahay
- Pagbibigay ng oras para makasama o ilabas sila sa bahay

Maaaring naisin mo ding humingi ng tulong mula sa:

- Sentrong pangkomunidad o pakikipagkaibigan
- Tagapagkaloob ng ispirituwal o pangrelihiyong pag-aalaga, pinuno ng komunidad o nakatatanda

Tulong mula sa mga Propesyonal

Ang malawak na saklaw ng mga reaksyon ay natural sa mga nagdadalamhating bata, at malulutas sa paglipas ng panahon. Subali't, kung ang pakiramdam mo ay hindi ka sigurado o nag-aalala ka tungkol sa iyong anak, kung ang kanilang pagdadalamhati ay tila mas komplikado o nakakapansin ka ng nakapag-aalalang mga pag-uugali, maaari ka laging humingi ng payo o suporta. Makipag-usap sa isang propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga alalahanin mo. Matutulungan ka nilang pag-isipan ang tungkol sa kung anong klase ng tulong ang maaaring hinahanap mo, at tutulungan kang malaman ang tungkol sa mga serbisyo na magagamit mo sa iyong komunidad. Maaari mo ring gustong humingi ng tulong mula sa:

Maaari mo ring gustong humingi ng tulong mula sa:

- Iyong pangunahing tagapagkaloob ng pangangalaga (doktor o nars)
- Espesyalista sa buhay ng bata
- Manggagawang panlipunan (paaralan, ospital, o komunidad)
- Guro o tagapagturo ng anak mo
- Isang nars ng pampublikong kalusugan o pangkomunidad na nars ng kalusugan
- Isang sikologo, psychotherapist, saykayatrissa, o ibang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan
- Boluntaryong pangsuyog sa krisis o boluntaryo ng mga serbisyo sa biktima

Mga Bata: Paghingi ng Tulong at Pagtulong sa Sarili Nila

Minsan kapag mayroon silang mga tamang kasangkapan, matutulungan ng mga bata ang sarili nila, o makakahingi ng tamang klase ng tulong na kailangan nila. Bagaman kakailanganin pa rin nila ang suporta mo, makakapagbigay ito ng kaunting ginhawa para sa iyo at para sa kanila na malaman na may mga paraan para mapaginhawa o maitaguyod ang sarili nila. Narito ang ilang mga estratehiya na maaaring makatulong:

Pumili ng mga espesyal na bagay na maaaring makapagbigay-ginhawa sa anak mo:

- Maaaring kasama dito ang isang espesyal na stuffed animal, kumot o ibang bagay na pag-aari ng o ay inilaan para sa sanggol.
- Ang paghawak sa isang bagay na kanila ay nakakatulong sa ilang mga bata na makaramdam na malapit at konektado, o nakakatulong sa kanilang maramdaman na sila ay ligtas para pribadong alalahanin o isipin ang sanggol at mga nararamdaman nila
- Bale-wala kung ano ang bagay, basta't ito ay makabuluhan sa anak mo. Sa kadahilanang ito, mahalaga na kaugnay sila sa pagpili ng bagay na ito, sa halip na iba ang pumili nito para sa kanila.

Kung mayroon kang kahon ng alaala, scrapbook, mga litrato o anumang ibang tagapagpagunita, ipaalam sa anak mo na pwede nilang tingnan ito tuwing gusto nila

- Kung posible, suportahan sila para magdagdag sa mga keepsake na ito gamit ang sarili nilang salita, mga iginuhit o iba pang mga kontribusyon
- Maaari din silang gumawa ng isang espesyal na keepsake, tulad ng keychain na gawa mula sa shrink art, o simbolo o imahen mula sa modelling clay (o anumang ibang art supply) para parangalan ang kanilang kapatid at ang kanilang koneksyon

Kapag nagdadalamhati sila, ang mga bata (tulad ng mga adulto) ay maaaring makaramdam na mas nahihwalay sila kaysa sa tunay. Sa mga sitwasyong ito, makakatulong para sa mga batang magkaroon ng konkretong mga tagapagpaalala ng lahat ng mga tao sa buhay nila na nagmamahal sa kanila.

- Maaaring gustuhin mong tulungan ang anak mong gumawa ng pulseras gamit ang magkakaibang beads para ikatawan ang bawa't taong nagmamahal sa kanila, o maaari kang gumawa ng papel na kadena (idikit o i-tape ang mga istrip ng papel tulad ng dekorasyon kapag Pasko) na may pangalan ng tao na nakasulat sa bawa't piraso ng papel na kadena.
- Maaari kang gumawa ng isang uri ng puno ng "pamilya" o "puno ng komunidad" sa pag-guhit ng kamay ng bata at braso sa isang piraso ng papel o canvas, para ang braso nila ay katawan ng puno at ang mga daliri ay ang mga sanga. Pagkatapos ay maaari kang gumuhit ng mga dahon sa paligid ng mga sanga at isulat ang mga pangalan ng magkakaibang tao sa loob ng bawa't dahon.
- Maaari din silang gumawa ng isang espesyal na keepsake, tulad ng keychain na gawa mula sa shrink art, o simbolo o imahen mula sa modelling clay (o anumang ibang art supply) para parangalan ang kanilang kapatid at ang kanilang koneksyon

Makakatulong ang mga aktibidad na ito para sa dalawang mga dahilan:

1. Maaaring hindi alam ng mga bata kung gaano karaming tao ang nagmamahal sa kanila at makikinabang sa pagdinig at pagliliista ng lahat ng mga pangalan nila
2. Nakakatulong na magkaroon ng konkretong, nakikitang tagapagpaalala ng kanilang mapagsuportang komunidad kapag sila ay nakakaramdam ng lungkot o pag-iisa

Kailangan din ng mga bata na ang mga adulto ay magsimula ng mga pag-uusap tungkol sa mga bagay na tulad ng kamatayan, pagdadalamhati at mga damdamin. Kapag alam nilang maaari ka nilang kausapin tungkol sa mga bagay na iyon, minsan ay gumagamit ang mga bata ng mga kasangkapan para sariwain ang mga pag-uusap na iyon o ipahiwatig ang mga damdamin nila. Halimbawa:

- Maaari kang magsimula ng "buson": Gamit ang isang simple o may dekorasyong kahon ng sapatos na nasa nakabahaging espasyo,

imbitahan ang lahat ng pamilyang magsulat o gumuhit ng litrato tungkol sa kahit na anong iniisip at nararamdaman nila. Maaari itong maging “walang pangalan” (bagaman makikilala mo ang sulat kamay). Magbibigay ito ng mga oportunidad na ipahiwatig ang anumang isinasalob o damdamin, at ang mga nilagay ay maaaring ibahagi sa isa’t isa bilang pamilya, minsan sa isang linggo, o gaano kadalas mo man gusto.

- Pwede kang gumamit ng kartolina o karton para gumawa ng mga pansabit sa pinto na may magkakaibang “mukha ng damdamin” sa kanila, tulad ng malungkot, galit, masaya, malumbay, atbp., at hikayatin ang batang gamitin ito sa pinto ng kuwarto nila para ipakita kung ano ang nararamdaman nila sa araw na iyon. Ito ay simpleng paraan upang magsanay na magpahiwatig ng mga damdamin. Nagbibigay din ito sa iyo ng bagay na itatanong, o ibabahagi sa pamamagitan ng pagsasabing, “lyan din ang nararamdaman ko ngayon” o, “Ganyan ang pakiramdam ko noong isang araw, pero kaunti lang ang nararamdaman ko ngayon.”

Ang mga batang nakakabasa ay makakagawa at makakagamit ng mga pansabit sa pinto na iba-iba ang pahayag na nakasulat. Subukang hikayatin ang anak mong ibahagi ang anumang mga damdamin o pahayag na gusto nilang isulat sa pansabit sa pinto. Maaaring kasama sa mga ilang ideya ay:

- “Kailangan ko ng yakap”
- “Kailangan ko ng yakap pero huwag mo akong tanungin kung bakit”
- “Kailangan kong makipag-usap pero hindi ko alam kung ano ang sasabihin”
- “Kailangan ko ng mga ilang panahon para sa sarili pero ayos ako”

Paglililinaw ng mga Mensahe

Kung may ginawa ka, o may sinabi sa anak mo sa isang paraan na naisip mo sa kalaunan ay ginawa mo dapat sa ibang paraan, ayos lang iyon. Maaari ka laging bumalik para linawin at ipaliwanag kung ano ang iniisip o nararamdaman mo, at kung paano sana ay sa ibang paraan mo ginawa ang mga bagay. Halimbawa:

Kung ipinaliwanag mo ang isang bagay sa paraan na sa palagay mo ay hindi malinaw, maaaring sabihin mo, “May gusto akong itanong sa iyo. Noong nag-usap tayo tungkol sa, sa tingin ko ay may sinabi akong nakakalito. Maaari mo bang sabihin sa akin ang naaalala mo para maipaliwanag ko ito sa ibang paraan?”

O, kung emosyonal kang tumugon, maaaring ipaliwanag mo, “Gusto kitang makausap tungkol doon sa isang araw na sumama ang loob ko. Ipagpaumanhin at ako ay [tumugon/nagsalita] sa ganoong paraan sa iyo. Nagkaroon ako ng masyadong matinding mga damdamin at minsan ay mahirap para sa aking mag-isip at kumilos sa paraan na gusto ko. Pero hindi mo kasalanan ang mga damdamin na iyon at gagawin ko ang aking makakaya para [alalahanin iyon / manatiling kalmado / magpasensya / atbp.] sa susunod.

Ipinapakita ng mga pag-uusap na ito sa anak mo na:

- May matindi ka ding mga damdamin
- Kung minsan ay kailangan ng lahat na “umulit”
- Sapat ang pagmamahal mo sa iyong anak na iniisip mo pa rin sila at ang inyong pag-uusap.

Pinakamahalaga, habang nagtutuon ka sa pag-aaruga sa at pagsusuporta sa anak mo, sikaping tandaan na kailangan mo at nararapat ka sa parehong uri ng pag-aalaga at suporta, pasensya at kahinahunan. Ang pag-aalaga sa iyong sarili ay magiging mabuti rin para sa ibang mga tao sa iyong pamilya, nguni't mahalaga na alagaan mo ang iyong sarili para sa iyong kapakanan, hindi lamang dahil makakatulong ito sa iba. Ang mga karanasang katulad nito ay labis na napakahirap; hindi tayo ginawa para pagdaanan ito nang nag-iisa. Humingi ng tulong, tumanggap ng tulong, at maging mahinahon at mapagpasensya sa iyong sarili hangga't makakaya mo.

Narito kaming kasama mo.

Pag-aalaga sa Sarili:
Pag-aalaga para sa
Sarili Mo

Pagdadalamhati at Pagkawala: Panghabambuhay na Paglalakbay

Maraming pamilya ang naglalarawan ng pagbubuo ng pagkagiliw sa sanggol nila bago pa man ito ipanganak. Bilang isang magulang, ang iyong mga pag-asa at pangarap para sa iyong anak ay malamang na nagsimula noong nalaman mo na ikaw ay buntis, o marahil maging bago pa iyon, tulad noong nagpasya kang magsimulang subukang magbuntis. Kapag nagtapos ang pagbubuntis o namatay ang isang sanggol, madalas ay nagdadalamhati ang mga pamilya sa pagkawala ng sanggol nila at sa kinabukasan na kanilang inakala. Ang pagdadalamhati ay normal, mabuti sa kalusugan, nakagagaling, at mapagmahal na tugon sa pagkawala ng mahal sa buhay.

Matapos na magtapos ang pagbubuntis mo o namatay ang sanggol maaari kang makaramdam ng matinding pisikal at emosyonal na kirot na hindi kailanman nawawala. Ikinalulungkot namin na nangyari ito sa iyo.

Ang pagdadalamhati ay natural na tugon sa kawalan at ito ay napakapersonal, na nangangahulugan na ang lahat ng tao ay iba-iba ang paraan ng pagdadalamhati. Ang ilang tao ay mas madaling nakakaraan dito, habang ang iba ay matinding naaapektuhan. Matapos ang pagkawala, walang tama o maling paraan para magdamdam o magdalamhati. Sinasabi ng maraming mga pamilya na kahit na magbago ang kirot sa paglipas ng panahon, maaari itong muling maging mas matindi sa ibang mga panahon, halimbawa sa susunod kang magkaregla, sa iyong susunod na takdang petsa o kaarawan ng sanggol, o kapag nakakakita ng ibang buntis na tao, malusog na sanggol, o pamilyang may mga anak na halos kapareho ang edad.

Ang sumusunod ay maaaring maranasan matapos ang pagkawala ng pagbubuntis o sanggol:

- Pag-iyak at kalungkutan
- Pansamantalang kahinaan sa pang-araw-araw na paggana, na nangangahulugan na parang wala ka sa sarili o hindi mo gustong gawin ang mga bagay na karaniwan mong ginagawa o ikinasisiya.

- Pag-iwas sa (paglayo mula sa) mga aktibidad ng pakikihalubilo
- Mga mapanghimasok na pag-iisip, kasama ang mga pakiramdam ng pagkakasala at kahihiyan
- Mga pakiramdam ng pananabik, pagiging manhid, pagkasindak, o galit
- Mga pakiramdam ng pagkahiwalay o pagiging mag-isa
- Mga pakiramdam ng galit, lungkot, o kalituhan sa iyong personal na kultural, ispirituwal, pangrelihiyon o pampilosopikong paniniwala
- Pagkawala ng pakiramdam na ikaw ang may kontrol o paniniwala na may 'mabuti' sa mundo

Nalalaman namin na ang panahon pagkalipas ng pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol ay maaaring maging masyadong mapanghamon para sa mga pamilya. Hindi ka nag-iisa sa pakiramdam o pag-iisip ng mga bagay na ito.

*Ganito Ba ang Nararamdaman ng
Lahat? Lungkot, Pagkasindak,
Pagkakasala, at Galit*

Matapos ang pagkawala, maraming mga pamilya ang nakakaranas ng pakiramdam ng lungkot, pagkasindak, galit, at pagkakasala. Minsan ang mga nararamdamang ito ay konektado sa partikular na kaganapan, tulad ng kapag iniisip mo ang tungkol sa sanggol, kapag bumalik ka sa trabaho, sa nakatakdang petsang mo, sa kaarawan ng sanggol mo, o sa simula ng bawa't taon ng pag-aaral. Minsan ang mga damdaming ito ay bigla na lang dumarating kapag hindi mo inaasahan.

Maraming tao ang nakakaramdam ng pagkakasala sa pagkawala ng pagbubuntis nila o pagkamatay ng sanggol at laging nagsasabi ng 'kung lamang'. Masyadong nag-iisip ang ilang mga tao tungkol sa kung ano ang maaari o dapat nilang ginawang naiiba, kahit na sinabi sa kanila ng mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na hindi nila ito kasalanan. Ang ilang mga tao ay nagagalit habang ang

iba ay 'walang nararamdaman'. Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.

Alam natin na napakadalas, ang mga pamilya ay nakadarama na sila ay nag-iisa sila at hindi nauunawaan ng mga miyembro ng pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho, at mga tagapagkaloob ng pangangalaga. May karapatan ka sa suportang kailangan mo. Kung kailangan mo pa ng higit na suporta, makipag-usap sa pinagkakatiwalaang tao, kabilang ang iyong tagapagkaloob ng pangangalaga. Maaaring isaalang-alang mo rin ang mga suporta mula sa:

- Social worker (Manggagawang Panlipunan)
- Sikologo, psychotherapist, saykayatriska, o ibang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan
- Nars ng pampublikong kalusugan o pangkomunidad na nars ng kalusugan
- Sentro ng Komunidad o Pakikipagkaibigan
- Tagapagkaloob ng ispirituwal o pangrelihiyong pag-aalaga, pinuno ng komunidad o nakatatanda
- Doula
- Boluntaryong pangsuyporta sa krisis o boluntaryo ng Mga Serbisyo sa Biktima
- Samahan ng suporta ng kauri tulad ng PAIL Network

Mga Batang Pinanganak Makalipas ang Pagkawala

Habang parami nang paraming pamilya ang nagbabahagi ng kanilang mga kuwento ng pagbubuntis at pagkawala ng sanggol sa mga mahal nila sa buhay at mga komunidad, mas maraming tao ang natututo tungkol sa kasaysayan ng pamilya nila at nakakarinig ng mga kuwento ng pagkawala ng pagbubuntis at sanggol na naganap bago sila ipinanganak. Marami nang mga halimbawa ngayon ng mga batang ipinanganak matapos ang pagkawala na nakakaalam ng tungkol sa(mga) pagkawala at bukas itong pinag-uusapan. Tulad ng mga nakatatandang kapatid, ang mga batang ito ay maaaring lumahok sa mga kaganapang memorial ng pamilya, 'pakikipag-usap' sa mga kapatid nila, at madalas na nag-iisip tungkol sa kanila. Maaari silang makaranas ng kalungkutan, dalamhati, at koneksyon sa pagbubuntis o sanggol sa buong buhay nila. Ito ay normal.

Marami ring mga halimbawa ng mga batang lumalaki na hindi alam na ang pamilya nila ay nakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis at sanggol nguni't nalaman sa kalaunan sa buhay nila. Marami sa mga bata o adulto na ito ay naglalarawan din ng pakiramdam ng pagdadalamhati at koneksyon sa mga kapatid na 'hindi nila kailanman nakilala'. Ito ay normal.

Ang pagpasyang ibahagi ang pagkawala ng pagbubuntis o sanggol sa mga bata ay masalimuot at personal na kagustuhan, maging kailanman sila ipinanganak. Alam natin ang pagkawala ng pagbubuntis at sanggol ay nakakaapekto sa buong pamilya, at ang epekto ay maaaring maramdaman sa matagal na panahon at hanggang sa mga henerasyon sa hinaharap. Hindi kailanman 'huli' para pag-usapan ang pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng sanggol o simulang parangalan ang kanilang buhay o alaala. Maaari mong patuloy na suportahan ang isang bata (o adulto) sa pamamagitan ng bukas na pakikipag-usap tungkol sa kanilang mga damdamin at kanilang mga partikular na pangangailangan.

**Para sa karagdagang impormasyon, o para
humanap ng suporta para sa sarili mo,
mangyaring pumunta sa pailnetwork.ca o
tumawag sa 1 888 303 7245**