

PAGMAMAHAL AT PAGKAWALA: PAGKAWALA NG MARAMIHAN



Network ng Pagbubuntis at
Pagkawala ng Sanggol
PAILNETWORK.CA

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

Pagmamahal at Pagkawala:
Pagkawala ng maramihan

Para makakuha ang alinman sa mga libreng serbisyo at mapagkukunan na suporta ng pinamunuan ng kauring Pregnancy and Infant Loss [Pagkawala ng Pagbubuntis at Sanggol (PAIL)] Network, makipag-ugnay sa amin sa:

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

E-mail: pailnetwork@sunnybrook.ca

Website: pailnetwork.ca

Sino ang maaari mong tawagan para sa tulong

Ang Iyong Pangkat ng Pangangalagang Pangkalusugan

Telepono:

Nars ng Pamublikong Pangalusugan o Pangkomunidad
Makipag-ugnay sa departamento ng kalusugan sa iyong komunidad.

Telepono:

Ang Iyong Tagapagbigay ng Ispiritwal naPangangalaga
at/o Nakatatanda

Telepono:

Pangkat ng Suporta para sa Pangkaisipang Kalusugan

Telepono:

Lokal na Linya ng Tulong sa Krisis

Telepono:

Tungkol sa Amin

Kami ay hindi isang pangkalakal na organisasyon na nakatuon sa pagbibigay ng suporta ng kauri sa mga pamilya* na nakakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis o pagkamatay ng isang sanggol. Nagagawa namin ito sa pamamagitan ng pagtuturo sa mga propesyonal sa kalusugan at serbisyo at nag-aalok ng mga programang pansuporta ng kauri sa pamamagitan ng maraming mga paraan ayon sa mga pangangailangan at kagustuhan ng mga pamilya. Maaaring piliin ng mga pamilya na makatanggap ng suporta ng kauri sa pamamagitan ng telepono, online, at sa personal na mga pangkat ng suporta na matatagpuan sa maraming mga lungsod sa buong Ontario. Ang lahat ng aming mga programang pansuporta ay pinangungunahan ng mga sinanay na boluntaryo na nakaranas ng pagkawala ng pagbubuntis at sanggol nang direkta.

Naiaalok ng PAIL Network ang mga serbisyo nito sa tulong ng Ministryo ng Kalusugan, ng mga bukas-palad na donor, at mga dedikadong boluntaryo. Para malaman ng higit pa ang tungkol sa aming mga serbisyong pansuporta o para magbigay ng donasyon, mangyaring bisitahin ang pailnetwork.sunnybrook.ca.

Sa buong libritong ito, ang wika ng kasarian ay minsan ginagamit sa mga pagpapaliwanag o upang sumangguni sa umiiral na pananaliksik o kaalaman. Kinikilala at sinusuportahan ng PAIL Network na may karapatan ang mga tao na kilalanin ang terminolohiyang mas gusto nilang gamitin tungkol sa kanilang katawan at na may mga ilang medikal na termino at mga salita na maling nagpapalagay o nagtatalaga ng kasarian. Umaasa kaming magiging kapaki-pakinabang ang libritong ito sa lahat ng mga indibidwal na nagbubuntis, kahit ano man ang kanilang pagkakakilanlan ng kasarian o pagpapahayag.

*Kinikilala at sinusuportahan ng PAIL na may karapatan ang mga pamilya na tukuyin ang kanilang mga sarili at na hindi lahat ng mga pamilya ay sumusunod sa mga paraan ng pagiging cisnormative at heteronormative. Ang PAIL ay nakatuon na suportahan ang iba't ibang pangangailangan ng lahat ng mga pamilya, kabilang ang mga mula sa 2SLGBTQ+ na komunidad.

Mangyaring Pansinin

Bagaman layunin ng lathalang ito na mag-alok ng kapaki-pakinabang na impormasyon, hindi layunin nito na palitan ang mga payo at pangangalaga ng mga propesyonal na tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Salamat

Gustong pasalamatang ng PAIL Network ang Women's College Hospital para sa kanilang pahintulot na muling ilimbag ang "Ang Mga Karapatan ng Sanggol" at "Ang Mga Karapatan ng Mga Magulang".

Gustong pasalamatang ng PAIL Network ang mga pamilyang nagrepaso ng libritong ito at nagbahagi ng kanilang mga karanasan para sa pakinabang ng mga ibang tao.

Gustong pasalamatang ng PAIL Network ang mga propesyonal na nagbasa ng librito at nagbigay ng kanilang mga saloobin at kadalubhasaan.

Gusto ring pasalamatang ng PAIL Network ang mga tumulong na may-akda, na nagbahagi ng kanilang mga saloobin at kasanayan para suportahan ang mga nauulilang pamilya.

Ang aming mga tumulong na may-akda ay sina:
Fabiana Bacchini & Meghan Donohue

Pag-aalay

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

Mga Nilalaman

Mga Kahulugan – mga salita, mga kahulugan, at mga espesyal na termino	5
Panimula	10
Ano ang maaasahan mula sa librito na ito?	10
Ano ang matututunan ko sa libiritong ito?	11
Ano ang pagkawala ng maramihang pagbubuntis at ano ang sanhi nito?	13
Medikal na Impormasyon	14
Kapag ang isang sanggol ay namatay nang maaga sa pagbubuntis (mas mababa sa 20 linggong edad ng pagbubuntis)	15
Kapag namatay ang isang sanggol kinamamayan sa panahon ng pagbubuntis (pagkatapos ng 20 linggong edad ng pagbubuntis)	16
Kapag namatay ang isang sanggol pagkatapos ng kapanganakan	17
Mga tanong na itatanong	18
Isang tala tungkol sa mga emerhensiya	19
Mga Propesyonal	21
Paggalang para sa mga magulang at mga sanggol	23
Mga Karapatan para sa mga magulang	23
Mga karapatan para sa mga sanggol	24
Pagpapaalam: Paggawa ng Alaala	24
Mga ideya para sa paggawa ng alaala: sa panahon ng pagbubuntis	26
Mga ideya para sa paggawa ng alaala: pagkatapos ng kapanganakan	26
Mga tradisyong pangkultura at pang-espirituwal	27
Pagiging magulang sa iyong buhay na kambal o maramihang sanggol	28
Pagdadalaminhati at kawalan: isang habang buhay na paglalakbay	29
Ganito ba ang nararamdaman ng lahat? Kalungkutan, pag-kabigla, pagkakasala, at galit	30

Higit pa sa pag-aalala at kalungkutan: Pagkabalisa at depresyon -----	31
Pagdadalamhati at ang iyong relasyon -----	34
Pagdadalamhati ng mga bata-----	35
Mga Espesyal na Paghamon-----	35
Pag-aalaga sa iyong sarili -----	39
Sa panahon ng pagbubuntis -----	39
Pisikal na paggaling at pagpapatingin muli -----	41
Mga ideya sa emosyonal na suporta-----	42
Unang appendise-----	45
Pagdadalamhati ng mga bata-----	45
Ikalawang Apendise-----	45
Pagtulong sa iba na maunawaan ang iyong pagdadalamhati---	45



Mga Kahulugan

mga salita, mga kahulugan, at mga espesyal na termino

Pangangalaga na nakatuon sa kaginhawaan

Ang pangangalaga na nakatuon sa kaginhawaan ay isang termino na kung minsan ay ginagamit ng mga propesyonal upang ipakita na kahit na ang iyong sanggol ay hindi tumatanggap ng medikal na pangangalaga upang pahabain ang kanilang buhay, sila ay makakatanggap pa rin ng pangangalaga na magtitiyak na ang sanggol ay maginhawa at pananatilihin kayong magkakasama bilang isang pamilya. Ito ay maaari ding tawagin bilang “pampaginhawang pangangalaga [palliative care]”.

Kadalasan, nakatuon na pangangalaga ay ang pagtitiyak na ang iyong sanggol ay kumportable at sulitin ang iyong oras na magkasama hangga’t ang iyong sanggol ay nabubuhay. Ang pangangalagang nakatuon sa kaginhawaan ay isang aktibong paraan ng pangangalaga na maaaring gawin kasabay ng mga ibang uri ng pangangalaga o mga medikal na pamamagitan. Ang pangangalaga na nakatuon sa kaginhawaan ay maaaring makatulong sa pag-uugnayan, na ginagawa ang panahon ninyong magkasama bilang isang pamilya na mas maginhawa, at pinamamahalaan ang sakit at mga sintomas para sa iyong sanggol. Pag-uusapan natin nang higit pa ang tungkol sa pangangalagang nakatuon sa kaginhawaan sa libritong ito.

Embryo at fetus

Ito ang mga unang yugto ng pagbubuo ng isang sanggol at ang mga terminong medikal na madalas na ginagamit. Ang maagang kumpol ng mga selula na itinatanim sa matris at lumalaki mula sa isang pertilisadong itlog ay kilala bilang embryo. Ang embryo ay patuloy na lumalaki hanggang sa ito ay tinatawag na fetus mula mga 11 linggo hanggang sa kapanganakan. Sa libritong ito, madalas nating gagamitin ang ‘sanggol’ para tukuyin ang isang embryo, fetus, o pagbubuntis.

Edad ng pagbubuntis

Ang mga nakumpletong linggo ng pagbubuntis na sinusukat mula sa petsa ng huling regla ng isang tao. Halimbawa, maaari mong marinig ang isang tao na nagsasabi na “Ako ay 25 linggong buntis”.

Abnormalidad o anomalya ng fetus

Ang terminong ito ay maaaring gamitin ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan upang ilarawan ang isang isyung istruktura o chromosomal sa isang sanggol. Halimbawa, maaaring makita ng ultrasound na ang sanggol ay may problema sa istruktura sa kanilang puso o utak o bato. O maaaring makita ng pagsusuri sa dugo na ang sanggol ay may dagdag na chromosome, tulad ng sa Down Syndrome (Trisomy 21) o Edwards Syndrome (Trisomy 18), o isa pang henetikong diperensya. Minsan ang mga ‘abnormalidad’ na ito ay maaaring nakamamatay, naglilimita sa buhay, o nakakapagpabago ng buhay.

Malamang na marami kang katanungan para sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung maririnig mo ang mga salitang ito. Ito ay normal.

Pagkamatay ng Sanggol

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

Isang espesyal na tala tungkol sa Kamatayan ng Sanggol

Ang PAIL Network ay may librito na tinatawag na Pagkamatay ng Sanggol: Kapag Namatay ang Isang Sanggol sa Kanilang Unang Taon ng Buhay” na pinag-uusapan ang tungkol sa pangangalaga ng isang sanggol sa ospital o isang hospisyo sa oras ng kanilang kamatayan. Bagama’t hindi natin ito pag-uusapan nang detalyado sa libritong ito, maaari mo ring basahin ang libritong iyon kung gusto mo ng karagdagang impormasyon tungkol sa kung ano ang aasahan sa panahong ito.

Upang magamit ang iba pang mga mapagkukunan, mangyaring bisitahin ang aming website dito:

<https://pailnetwork.sunnybrook.ca/resource-library/>,

o i-scan ang code na ito.



Diyagnosis na naglilimita sa buhay

Maaaring gamitin ng isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ang terminong ito upang ilarawan ang isang problema sa sanggol (alinman sa istruktura o henetiko) na nangangahulugan na ang buhay ng sanggol ay malamang na napakaikli. Ito ay maaaring mangahulugan na kung ang sanggol ay ipanganak na buhay, ang sanggol ay inaasahang mabubuhay lamang sa maikling panahon. Minsan mahirap hulaan kung ano ang ibig sabihin ng 'maikli'. Maaari itong mangahulugang mga minuto, mga oras, mga araw, o mga linggo.

Pagbabawas ng pagbubuntis ng maraming fetus [Multifetal pregnancy reduction (MFPR)] o Piling pagbabawas [Selective reduction, (SR)]

Ang pagbabawas ng pagbubuntis ng maraming fetus ay isang pamamaraan na ginagamit upang mapababa ang bilang ng mga sanggol (mga fetus) sa maraming pagbubuntis. Maaari mo ring marinig itong inilarawan bilang isang 'pababawas ng pansanggol. Sa isang MFPR o SR, ang isang tao ay nagdadalang-tao na may higit sa isang sanggol, at gumawa sila ng desisyon na babaan ang bilang ng mga sanggol na kanilang ipagpapatuloy sa pagbubuntis.

Halimbawa, ang isang taong buntis na may triplets ay maaaring bawasan ang pagbubuntis sa kambal, o ang isang taong buntis ng kambal ay maaaring bawasan ang pagbubuntis sa isang solong sanggol. Ito ay kadalasang ginagawa upang mapababa ang panganib sa pagbubuntis na may higit sa isang sanggol, o kung may isyu sa isa sa mga sanggol (halimbawa, isang henetikong diperensya). Ang pinakakaraniwang paraan na nangyayari sa isang piling pagbabawas ay sa pamamagitan ng isang pamamaraan kung saan ginagamit ang gamot upang pigilan ang tibok ng puso ng isang sanggol, ngunit hindi sa ibang sanggol.

Hindi sasakupin ng libritong ito nang detalye ang pagkawala dahil sa piling pagbabawas. Kung gusto mo ng higit pang impormasyon, mangyaring tingnan ang librito ng **PAIL Network na pinamagatang "Isang Mahirap na Pagpipilian: Isang Librito para sa mga Pamilyang Nagwawakas ng Pagbubuntis"**.

Maramihang pagbubuntis

Ang maramihang pagbubuntis ay isang pagbubuntis kung saan mayroong higit sa isang sanggol sa parehong pagbubuntis, halimbawa kambal, triplets, o quadruplets.

Pagkamatay ng bagong silang na sanggol

Ang pagkamatay ng sanggol sa loob ng unang 28 araw ng buhay.

Yunit ng Masidhing Pangangalaga sa Bagong Silang na Bata [Neonatal Intensive Care Unit (NICU)]

Ang NICU ay isang espesyal na yunit ng pangangalaga sa isang ospital na nakatuon sa pagbibigay ng pangangalaga sa mga may sakit o napaangang bagong silang na sanggol. Ang NICU ay may dalubhasang kawani at kagamitan upang tumulong sa pangangalaga sa pinakamaliit at may pinakamatinding sakit na bagong silang na mga sanggol.

Prognosis

Ang prognosis ay isang terminong ginagamit ng mga medikal na propesyonal upang pag-usapan ang tungkol sa kurso ng isang karamdaman o sakit, tulad ng kung ang mga sintomas ay bubuti o lumalala sa paglipas ng panahon, kung gaano katagal ang isang tao ay inaasahang mabubuhay, kung ano ang kanilang kalidad ng buhay, at anumang iba pang problemang maaaring maharapin nila.

Minsan kapag ang isang sanggol ay ipinanganak nang napakaaga, nagkasakit, o napag-alamang may henetikong diperensya, maaaring pag-usapan ng medikal na pangkat ang kanilang prognosis sa kanilang pamilya.

Estigma

Ang estigma ay madalas na tinitingnan bilang isang negatibong bagay na nagbabago kung paano ang mga tao ay nag-iisip tungkol sa o tinatrato ang isang bagay o isang tao. Kadalasan ang negatibong paniniwala ay hindi makatarungan at hindi totoo. Maaaring alisin ng estigma ang reputasyon ng isang tao o nangangahulugan na ang isang tao ay nakakaranas ng diskriminasyon dahil sa isang negatibong bagay na pinaniniwalaang totoo tungkol sa kanila.

Sa kasamaang-palad, ang estigma ay maaari ding isang bagay na nararamdaman sa loob- isang paniniwala na nararamdaman ng isang tao tungkol sa kanilang sarili o sa kanilang sitwasyon na maaaring gawing higit na nakahiwalay ang karanasan ng pagbubuntis at pagkawala ng sanggol. Ang pagbubuntis at pagkawala ng sanggol ay maaaring magdala ng maraming estigma.

Patay na pagsilang (Stillbirth)

Sa Canada, ang patay na pagsilang ay ang pagsilang ng isang sanggol na walang anumang senyas ng buhay sa o pagkatapos ng 20 linggo ng pagbubuntis o tumitimbang ng higit sa 500 gramo sa kapanganakan (kung wala pang 20 linggong edad ng pagbubuntis). Maaaring namatay ang sanggol sa panahon ng pagbubuntis (tinatawag na pagkamatay sa loob ng bahay-bata), panganganak, o proseso ng panganganak (ngunit bago sila ipanganak). Sa libritong ito, pag-uusapan natin ang tungkol sa pagkawala ng isang sanggol dahil sa patay na pagsilang.

Ang PAIL Network ay mayroon ding booklet na tinatawag na “Tahimik na Kapanganakan [Silent Birth]: Kapag Namatay ang Isang Sanggol Pagkatapos ng 20 Linggo ng Pagbubuntis (Patay na pagsilang) [When a Baby Dies After 20 Weeks of Pregnancy (Stillbirth)]”.

SUIDS/SIDS

Ang Sudden Unexplained Infant Death Syndrome [Biglang Hindi Maipaliwanag na Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom], na kung minsan ay tinatawag pa ring Sudden Infant Death Syndrome [Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom], ay kapag ang isang sanggol ay bigla o hindi inaasahan namatay nang walang malinaw na dahilan sa loob ng kanilang unang taon ng buhay. Kadalasan ang sanggol ay malusog bago ang kanilang kamatayan. Ang mga pagkamatay na ito ay kadalasang nangyayari sa panahon ng pagtulog o sa lugar ng pagtulog ng sanggol.

Isang espesyal na tala tungkol sa Biglang Hindi

Maipaliwanag na Pagkamatay ng Sanggol

Bagama't hindi namin sasaklawin ang pagkamatay ng isang sanggol mula sa Biglang Hindi Maipaliwanag na Pagkamatay ng Sanggol nang detalyado sa libritong ito, ang mga pamilyang may ganitong uri ng pagkawala ay maaaring naisin na tingnan o humingi ng kopya ng librito ng PAIL Network, “Pagkamatay ng Sanggol: Kapag Namatay ang isang Sanggol sa Kanilang Unang Taon ng Buhay”, kung saan ang paksa ay tinalakay nang mas detalyado.

Sa libritong iyon, mas pinag-uusapan namin ang tungkol sa espesyal na serbisyo para sa mga pamilya noong panahong iyon, tulad ng Serbisyo sa Pag-uugnayan sa Pamilya [Family Liaison Service], Mahabaging Panonood [Compassionate Viewing], pati na rin ang Klinika ng Matalik na Kamag-aak [Next of Kin Clinic] sa pamamagitan ng Opisina ng Punong Coroner at ang Serbisyo ng Forensic Patolohiya ng Ontario.

Pagwawakas ng Pagbubuntis

Isang terminong medikal na kinabibilangan ng parehong kirurhiko at hindi kirurhiko na paraan ng pagwawakas ng pagbubuntis. Sa libritong ito, hindi natin pag-uusapan ang tungkol sa pagkamatay ng sanggol na nangyayari dahil ang pagbubuntis ay tinigil o naantala, alinman sa pamamagitan ng gamot o operasyon.

Para sa higit pang impormasyon sa paksang ito, mangyaring makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o humiling ng kopya ng librito ng PAIL Network na “Isang Mahirap na Pamimili: Isang Librito para sa mga Pamilyang Nagwawakas ng isang Pagbubuntis”.

Kambal-sa-kambal na pagsasalin ng dugo na sindrom (Twin-to-twin transfusion syndrome)

Ang kambal-sa-kambal na pagsasalin na dugo na sindrom ay isang bihirang komplikasyon na nangyayari sa mga pagbubuntis kung saan ang mga sanggol ay nakikibahagi ng inunan, at ang mga daluyan ng dugo na nagbibigay sa kanila ng oxygen at sustansya. Sa kambal-sa-kambal na pagsasalin ng dugo na sindrom, ang isang sanggol ay tumatanggap ng higit sa suplay ng dugo (tagatanggap), habang ang isa pang sanggol ay tumatanggap ng mas kaunti (donador).

Ang sanggol na nakakakuha ng halos lahat ng suplay ng dugo ay maaaring magkaroon ng mga komplikasyon dahil ang sobrang suplay ng dugo ay maaaring magdulot ng mga problema sa kanilang puso na kailangang magtrabaho nang husto. Ang sanggol na hindi nakakakuha ng sapat na suplay ng dugo ay maaaring magkaroon ng mga isyu sa paglaki o sa kanilang mga organo. Parehong nasa panganib na mamatay mula sa komplikasyong ito, kung hindi ito nahuhuli nang maaga o ginagamot.

Naglalaho na kambal na sindrom (Vanishing twin syndrom)

Ang naglalaho na kambal na sindrom ay kapag ang isang pagbubuntis na orihinal na natukoy ng ultrasound na kambal ay nagbago sa isang pagbubuntis na kinasasangkutan lamang ng isang sanggol, dahil ang isa sa mga sanggol (embryo) ay huminto sa pagbuo. Sa isang maagang ultrasound (6-7 na linggo), maaaring sabihin sa isang pamilya na sila ay nagdadala ng kambal, ngunit sa susunod na ultrasound ay mayroon lamang isang tibok ng puso at isang embryo/fetus. Ang terminong ito ay karaniwang ginagamit upang ilarawan ang pagkawala ng isang sanggol sa unang tatlong buwan. Walang paraan upang mahulaan kung ito ay mangyayari at walang paraan upang pigilan itong mangyari.

Kakayahang mabuhay [Viability], at hangganan na kakayahang mabuhay [borderline viability] (hangganang na makakayang mabuhay[periviability])

Ang ibig sabihin ng 'viability' ay isang potensyal na kakayahang mabuhay o mabuhay. Kapag ang mga sanggol ay ipinanganak na napakaaga, maaaring marinig ng isang pamilya ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na nagsasalita tungkol sa mga panganib at mga komplikasyon sa kanilang sanggol, at kung sila ay napakaliit o maaga upang mabuhay sa labas ng sinapupunan.

Minsan ang talaorasan sa paligid ng mga maagang panganganak na ito ay tinutukoy bilang 'hangganang na kakayahang mabuhay (borderline viability)' o 'hangganang na makakayang mabuhay (periviability)'



Panimula

Ano ang maaasahan mula sa librito na ito

Ang pagkamatay ng isang sanggol ay isang trahedya at kadalasang nakagigimbal na katapusan ng isang buhay, anuman ang dahilan. Lubos naming ikinalulungkot na nangyari ito sa iyo, at ang iyong sanggol (o mga sanggol) ay namatay.

Nilikha ng mga naulilang magulang at mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ang libritong ito upang gabayan ang mga pamilya sa kung ano ang aasahan kapag nakararanas ng pagkamatay ng isa o higit pang mga sanggol sa maraming pagbubuntis. Ito ay magiging isang napakahirap na panahon sa iyong buhay, at gusto naming malaman mo na may tulong at hindi ka nag-iisa.

Maaaring marami kang tanong tungkol sa kung ano ang gagawin sa panahong ito. Ang pagbabasa ng libritong ito ay makakasagot sa ilan sa mga tanong na maaaring mayroon ka. Maraming iba't ibang mga kadahilanan kung bakit namamatay ang isang sanggol sa loob ng maramihang pagbubuntis. Bagama't may iba pang mga dahilan, sinasaklaw ng libritong ito ang mga pagkawalan na nangyayari dahil sa:

- Biglang maagang pagkawala ng isang sanggol. Ito ay kapag sa maagang bahagi ng isang pagbubuntis ang isang maramihang pagbubuntis ay natuklasan, para lamang sa isa o higit pa sa mga sanggol na mamatay. Ang isang halimbawa nito ay maaaring paglalaho na kambal na sindrom.
- Mga problema sa pagbubuntis o mga problema sa kalusugan na maaaring natukoy o hindi sa panahon ng pagbubuntis. Maaaring nagsimula ang mga ito dahil sa pagbubuntis o komplikasyon sa panganganak. Ang mga halimbawa nito ay maaaring isang komplikasyon sa pagbubuntis gaya ng biglaang pagsilang sa patay na sanggol, twin-to-twin-transfusion na sindrom kung saan namatay ang isa sa mga sanggol, o isang naglilimita sa buhay na henetikong isyu o problema sa isa sa mga sanggol. Ang kamatayan ay maaaring mangyari bago ipanganak ang sanggol, o pagkatapos ng kapanganakan.

- Pagiging maaga sa panahon (prematurity), kung saan ang isa o parehong mga sanggol ay isinilang ng masyadong maaga at ang isa ay namatay dahil sila ay napakaliit upang mabuhay, o dahil sila ay may mga problema sa kalusugan na nauugnay sa pagsilang nang wala sa panahon.
- Iba pang mga dahilan, tulad ng mga problema sa kalusugan ng isa sa mga sanggol (halimbawa impeksyon o pinsala) o pagkamatay ng isang sanggol sa Biglang Hindi Maipaliwanag ng Pagkamatay ng Sanggol [Sudden Unexplained Infant Death Syndrome (SUIDS)]

Maaaring ibigay sa mga pamilya ang libritong ito sa iba't ibang mga panahon, kasama na sa panahon ng kanilang pagbubuntis kung alam nila na ang isang sanggol ay malamang na hindi mabubuhay nang matagal pagkatapos ng kapanganakan. Gayunpaman, ang karamihan ng mga pamilya ay bibigyan ng libritong ito matapos na namatay ang kanilang sanggol.

Dahil dito, **maaari mong makita na ang lahat ng mga seksyon ng librito ay hindi nauugnay sa iyo o nakakatulung.** **Mangyaring basahin ang libritong ito sa paano mang paraan na kapaki-pakinabang sa iyo.**



Ano ang matututunan ko sa libritong ito?

Ang libritong ito ay inilaan bilang isang pangkalahatang-ideya ng mga karanasan na maaaring mangyari sa panahon ng pagkawala ng iyong maramihang pagbubuntis o pagkamatay ng iyong sanggol. Umaasa kami na ang impormasyon sa libritong ito ay makakatulong sa iyo na mas maunawaan ang pagkawala ng maramihang pagbubuntis o sanggol at mga paraan upang mahanap ang suporta na maaaring kailanganin mo.

Umaasa kami na ang libritong ito ay makakatulong sa iyo na maunawaan ang mga sumusunod:

- Maraming mga magulang ang nakakaramdam ng labis at kumplikadong mga emosyon pagkatapos ng pagkamatay ng kanilang sanggol, kabilang ang pagkabigla, kalungkutan, pamamanhid, kahihyan, pagkakasala, galit, at pagsisisi sa sarili. Kung nararamdaman mo ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.
- Maaari mo ring makita na sa ilang pagkakataon ng pagkawala sa isang maramihang pagbubuntis, tila hindi iniisip ng mga propesyonal at pamilya at mga kaibigan na malaking bagay ang pagkawala dahil mayroon ka pa ring buhay na sanggol o mabubuhay na pagbubuntis. Ito ay maaaring totoo lalo na kung ang iyong pagkawala ay maaga sa pagbubuntis, o wala pang 20 linggong edad ng pagbubuntis, kaya ang sanggol na namatay ay hindi nakarehistro sa kapanganakan. Para sa maraming pamilya, ang pagkawala ng isang sanggol sa maagang bahagi ng pagbubuntis ay hindi tatalakayin, o idodokumento, o kikilalanin sa napakatagal na panahon pagkatapos ng pagkawala at ito ay maaaring pakiramdam na ang sanggol na namatay ay nakalimutan. Ito ay maaaring maging mahirap lalo na kung ang pamilya ay nagdadalamhati sa pagkawala ng isang sanggol, o maramihang pagbubuntis, at hindi ito kinikilala ng kanilang pamilya at mga kaibigan.
- Maaari ding makarinig ng masasakit na salita ang isang pamilya tulad ng, “Kailangan mong tumuon sa iyong pagbubuntis/buhay na sanggol” o “Kahit na, may buhay ka pang sanggol”. Ang mga salitang ito ay hindi nakakatulong at maaaring magparamdam sa mga tao na nag-iisa at parang ang kanilang isa pang sanggol ay hindi mahalaga sa ibang tao.

- Maraming pamilya ang nakadarama ng labis na paghihiwalay at pag-iisa pagkatapos mamatay ang kanilang sanggol. Ito ay maaaring dahil hindi nila alam ang maraming iba pang mga tao na nagkaroon ng ganitong kakaibang uri ng pagkawala na nangyari, o dahil pagkatapos na namatay ng kanilang sanggol ay hindi nila alam kung saan hihingi ng suporta, lalo na kung nakatuon sila sa pagiging magulang ng isang buhay na sanggol sa parehong oras. Maaaring makita ng mga pamilya na ang lahat ay nagdadalamhati at nag-iisa, at nahihirapang makayanan, kahit na magkasama sila sa iisang bahay. Ang labis na kalungkutan para sa lahat sa pamilya ay maaaring maging mahirap na kumonekta at suportahan ang isa't isa.
- Pagkatapos na mamatay ang isang sanggol, maraming pamilya ang nag-iisip kung may ginawa ba sila upang maging sanhi ng pagkamatay o isang bagay na ginawa nila upang magkasakit ang sanggol o maipanganak nang maaga. Maaaring isipin ng mga pamilya, “Siguro hindi natin dapat ipagsapalaran ang pagbubuntis na ito”, o “Kung ginawa ko lang...” o “Kung hindi ko lang ginawa...” o “Kung nagawa ko lang...”. Maaaring ang mga pamilya ay “ginawa ang lahat ng tama”, at namatay pa rin ang kanilang sanggol. Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.
- Maraming mga kawalan sa maramihang pagbubuntis ang nangyayari sa kumplikado, biglaan, o hindi alam na mga dahilan. Sa ibang pagkakataon, ang maramihang pagbubuntis ay natatapos nang maaga o may mga kumplikadong sitwasyon, tulad ng mga sanggol na nakikibahagi sa inunan. Sa ilang pagbubuntis, maaaring may sakit ang isang sanggol o may pinagbabatayan na kondisyong medikal. Hindi mahalaga kung paano o bakit namatay ang isang sanggol, hindi ito nakakatulong na sisihin ang iyong sarili. Maraming pamilya ang nagsasabi na kahit sabihin sa kanila ito, sinisisi pa rin nila ang kanilang sarili. Kung ganito ang nararamdaman mo, maaaring makatulong na makipag-ugnayan sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan o iba pang mga suporta upang pag-usapan ang iyong mga damdamin ng pagkakasala o paninisi.
- Kapag ang isang sanggol ay namatay, ang mga pamilya ay madalas na nakakarinig ng mga terminolohiya na hindi sila pamilyar at maaaring iparamdam sa kanila na ito ay isang bagay na hindi pa nararanasan ng iba. Maraming pamilya ang gustong makahanap ng koneksyon sa ibang mga pamilya na may katulad na karanasan. Kung ganito ang nararamdaman mo, maaari mong hilingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na ipaliwanag ang terminolohiya at humiling ng suporta ng mga kauri mula sa PAIL Network.

- Maaaring mayroon kang mga espesyal na pangangailangan sa panahong ito at karapat-dapat sa pangkat ng pangangalaga na mabait, matulungin, at nagbibigay ng suporta. Maaaring maraming mga opsyon sa pangangalaga at suporta na inaalok sa iyo at sa iyong pamilya at dapat mong piliin kung ano ang pinakamainam para sa iyo. Kung minsan, kung ano ang makukuha na malapit sa iyo ay depende sa kung saan ka nakatira, at maaari mahanap mo ang mga suporta sa online o telepono ay pinakamadaling ma-akses. Pag-uusapan pa natin ang tungkol sa mga opsyong ito sa ibaba.
- Ang mga tao ay nakakaranas ng pagkawala sa maraming pagbubuntis o pagkamatay ng isang sanggol sa ibang paraan, at walang tama o maling paraan upang madama sa panahong ito.
- Ang matinding kalungkutan ay natural na tugon sa pagkamatay ng isang sanggol.
- Ang epekto ng pagkamatay ng isang sanggol ay nananatili sa isang pamilya magpakailanman. Bagama't ang mga suportang kailangan mo ay malamang na magbago sa paglipas ng panahon, maaari mong makita na sa natitirang bahagi ng iyong buhay ay mayroon kang mga oras kung saan ang iyong kalungkutan ay napakalakas at mga oras kung saan ang iyong kalungkutan ay nararamdaman na maaaring pamahalaan. Ito ay normal.

Ano ang pagkawala ng maramihang pagbubuntis at ano ang sanhi nito?

Taun-taon sa Canada, may libu-libong mga pamilya na nagdadalang-tao na may maramihang pagbubuntis, at marami ang nakalulungkot na nakakaranas ng pagkawala ng isa o higit pang mga sanggol sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos ng kapanganakan.

May iba't ibang mga dahilan kung bakit maaaring mamatay ang isang sanggol sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos ng kapanganakan. Ang maramihang pagbubuntis ay maaaring magkaroon ng mga panganib o mga komplikasyon nang mas madalas kaysa sa mga pagbubuntis na may isang sanggol, at dahil dito, maaaring mangyari ang pagkawala. Minsan ang pagkawala ay nangyayari nang maaga, nang walang babala o isang malinaw na dahilan. Minsan ang pagkawala ay nangyayari dahil sa mga komplikasyon sa pagbabahagi ng inunan, o dahil ang panganganak ay nangyayari nang napakaaga at ang isang sanggol ay namamatay mula sa pagsilang nang wala sa panahon. Sa ibang pagkakataon, ang isang henetikong problema sa isang sanggol o isang problema sa kalusugan pagkatapos ng kapanganakan ay nagdudulot ng pagkawala.

Bagama't ang libritong ito ay para sa mga pamilyang nawalan ng isang sanggol sa pagbubuntis habang nabubuhay ang isa pang sanggol, gusto naming kilalanin na kung minsan ang maramihang pagbubuntis ay nauwi sa pagkawala o pagkamatay ng lahat ng mga sanggol, at na ang mga pamilyang iyon ay nangangailangan din ng suporta.



Medikal na Impormasyon

Sa ibaba ay pag-uusapan natin ang ilang paraan kung paano maaaring mamatay ang mga sanggol sa maramihang pagbubuntis, at kung ano ang maaaring maramdaman o maranasan ng mga pamilya sa iba't ibang paraan. Bagama't kakaiba ang bawat sitwasyon at karanasan ng tao, may ilang mga bagay na maaaring maging hamon kapag namatay ang isang sanggol, anuman ang nangyari.

Ang isang pamilya ay maaaring:

- Makaranas ng pagkabigla o pagkasabik sa balita ng maramihang pagbubuntis, at sikaping 'masanay' sa ideya, para lang mabago ang pangarap na iyon o ang mga planong iyon sa pagkawala o pagkamatay ng isang sanggol
- Mabigla na ang mga bagay na tulad nito ay maaaring mangyari. Maaaring maayos ang lahat, at pagkatapos ay biglang hindi. Ang hinaharap na pag-asa at pangarap ng isang pamilya para sa kambal o triplets ay maaaring biglang magbago mula sa dati nilang inaasahan at maaari itong maging mapangwasak.
- Makaranas ng pag-aalala tungkol sa nabubuhay na sanggol at kung ano ang mangyayari, lalo na kung mayroon silang mga isyu sa kalusugan mula sa pagbubuntis o ipinanganak nang maaga
- Makaranas ng maraming kawalan ng katiyakan, at malaman na hindi alam ng mga propesyonal ang lahat ng mga sagot o kung ano ang mangyayari. Sa panahong ito, normal ang kawalan ng katiyakan, at sinasabi sa amin ng mga pamilya na kadalasan ay napakahirap gumawa ng mga desisyon kapag maaaring wala kang malinaw na mga sagot o alam kung ano ang idudulot ng hinaharap. Maaaring hindi makuha ng isang pamilya ang mga sagot na hinahanap nila.
- Makaramdam ng kahihyan tungkol sa nangyayari. Maaaring maramdaman nila na ang kanilang pagbubuntis, ang kanilang katawan o katawan ng kanilang sanggol ay wala sa kanilang kontrol, at makadama ng pagkabalisa kapag nakakarinig ng mga taong nagreklamo tungkol sa kanilang mga sariling pagbubuntis o mga sanggol na mukhang "madali".

- Pakinggan ang mga kuwento tungkol sa 'mga himala' o iba pang maramihang pagbubuntis na walang komplikasyon, at magtaka kung bakit nangyari ang pagbubuntis nila. Maaaring palagi silang magtaka kung ginawa nila ang pinakamahusay na mga desisyon para sa kanilang pagbubuntis.
- Maaaring ihiwalay sa kanilang (mga) sanggol pagkatapos ng kapanganakan, sa parehong ospital man o sa iba't ibang ospital. Maaaring pakiramdam nila ay nawalan sila ng mahalagang oras na magkasama o magkasama ang kanilang mga sanggol.
- Maging malayo mula sa bahay, o mula sa mga kaibigan at pamilya. Kapag ang isang sanggol o pamilya ay inalagaan nang malayo mula sa kanilang bahay, maaring makita nila na kapag bumalik sila sa bahay, walang may alam kung ano ang nangyari o na ang sanggol ay namatay. Ito ay maaaring mangahulugan na ang isang pamilya ay mas higit pang makadama ng pag-iisa at pagkahiwalay.
- Makadama ng galit sa sistema ng pangangalagang pangkalusugan o mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan, lalo na kung nararamdaman nila na hindi sapat ang ginawa upang subaybayan ang kanilang pagbubuntis o mga sanggol, o kung sa pakiramdam nila ay hindi sila pinakinggan nang humingi sila ng tulong.
- Makadama ng kahihyan o pagkakasala at tanungin ang lahat tungkol sa kung ano ang nangyari at kung anuman ang maaaring naiba
- Makadama ng matinding pagkabalisa kapag umuuwi sa bahay kung saan sila nakatira, o nakahandang tumira kasama ng kanilang mga sanggol. Ang kanilang mga gamit ay naroon, pati na rin ang mga ibinahaging ala-ala o mga pag-asa at mga plano. Marahil ay mayroon silang dalawang upuan sa kotse o dalawang kuna, at ngayon ay hindi na nila magagamit.
- Makadama ng trauma sa buong proseso na nangyayari kapag ang isang sanggol ay namatay. Maaaring maramdaman nilang bumabalik ang mga damdaming iyon sa anumang oras na makakita sila ng isang ospital o ambulansya o iba pang kambal o triplet.
- Makita na ang mga tao ay nagtatanong nang mausisa o hindi sensitibong mga tanong tungkol sa nangyari

- Makaranas ng pakiramdam ng pagkawala sa paligid ng iyong pagkakakilanlan bilang magulang ng isang maramihan, at pakiramdam na napakakaunting mga suporta para sa mga pamilya, at napakakaunting mga tao na nakakaunawa sa ganitong uri ng pagkawala. Marahil ang ilan sa mga suportang binalak mong gamitin ay hindi na magagamit sa iyo kung hindi ka magulang ng higit sa isang buhay na sanggol. Maaaring nakipagkaibigan ka rin sa iba pang mga maramihang pamilya, at napakahirap na panatilihin ang mga pagkakaibigang iyon.



Kapag ang isang sanggol ay namatay nang maaga sa pagbubuntis (mas mababa sa 20 linggong edad ng pagbubuntis)

Minsan, ang maramihang pagbubuntis ay magtatapos sa pagkamatay ng isang sanggol sa maagang bahagi ng pagbubuntis, na karaniwang tinutukoy bilang bago ang 20 linggong edad ng pagbubuntis.

Mga Espesyal na Paghamon

Mayroong ilang mga bagay na mapaghamon sa pagkamatay ng isang sanggol nang maaga sa pagbubuntis.

Ang isang pamilya ay maaaring:

- Maranasan ang pagkawala ng maramihan nang napakaaga, upang sa natitirang bahagi ng kanilang pagbubuntis, ilang tao pa nga ang umamin na ang pagbubuntis ay dati isang maramihang pagbubuntis
- Malungkot na ang kanilang sanggol na namatay ay walang sertipiko ng kapanganakan tulad ng kanilang buhay na sanggol
- Makadama ng pagkabigla at pagkakasala kapag nangyari ang pagkawala, kapag ang unang balita ng maramihang pagbubuntis ay maaaring nakadama ng pagkabalisa at tumagal ng ilang oras upang masanay
- Malungkot na kakaunti ang mga nadaramang alaala pagkatapos ng kapanganakan ang maaaring malikha para sa sanggol na namatay
- Mag-alala sa natitirang bahagi ng pagbubuntis na may mangyayari sa ibang nabubuhay na mga/sanggol
- Malungkot na mawala ang espesyal na pananabik na nangyayari sa maramihang pagbubuntis
- Hindi kailanman makuha ang mga sagot na kailangan o gusto nila kung bakit nangyari ang pagkawala

Sa Canada, kapag ang isang sanggol ay namatay bago ang 20 linggong edad ng pagbubuntis, karaniwang walang opisyal na pagpaparehistro o pagtatala ng kanilang pagkamatay o kapanganakan.

Bagama't ang oras ng kapanganakan para sa isang sanggol ay maaaring iba sa kung kailan sila namatay, halimbawa kung ang isang sanggol ay namatay sa maramihang pagbubuntis bago ang 20 linggo ngunit ang isa pang sanggol ay nabubuhay at ipinanganak na mas malapit sa pagtatapos ng pagbubuntis, karamihan sa mga propesyonal ay hindi magrerehistro o magtatala ng kapanganakan ng sanggol na namatay nang mangyari ang kamatayan bago ang 20 linggo.

Para sa maraming mga pamilya, ito ay magiging nakakabalisa. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.



Kapag namatay ang isang sanggol kinamamayan sa panahon ng pagbubuntis (pagkatapos ng 20 linggong edad ng pagbubuntis)

Minsan, maaaring maranasan ng isang pamilya ang pagkawala ng isang sanggol sa maramihang pagbubuntis sa pamamagitan ng pagsilang ng patay. Maaaring ito ay hindi inaasahan at biglaan, o ang pagkawala ay maaaring alam na ng pamilya at mga propesyonal na nag-aalaga sa kanila.

Mga Espesyal na Paghamon

Mayroong ilang mga bagay na mapaghamon sa pagkakaroon ng isang sanggol na mamatay kinamamayan (pagkatapos ng 20 linggo) sa pagbubuntis.

Ang isang pamilya ay maaaring:

- Magtaka kung sila o ang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring gumawa na magkaiba
- Makarinig ng mga salita o wikang nagpapadama sa kanila ng pagkakasala. Maaaring tanungin sila kung bakit hindi sila nagpunta ng mas maaga upang magpatingin, o kung bakit hindi nila nalaman na may mali.
- Malungkot na kakaunti ang mga nadaramang alaala pagkatapos ng kapanganakan ang maaaring malikha para sa sanggol na namatay kung ito ay matagal na sa pagitan ng kanilang kamatayan at kapanganakan
- Mag-alala sa natitirang bahagi ng pagbubuntis na may mangyayari sa ibang nabubuhay na mga/sanggol

- Hindi alam kung paano ibahagi sa ibang tao na nagdadalang-tao ka sa isang sanggol na namatay
- Malungkot na mawala ang espesyal na pananabik na nangyayari sa maramihang pagbubuntis
- Alamin na ang kanilang sanggol ay namatay at may panganib sa kanilang isa pang sanggol, at kailangang gumawa ng mahihirap na desisyon tungkol sa kung ano ang susunod na gagawin, tulad ng maagang panganganak. Ang isang pamilya ay maaaring kailanganing gumawa ng mga napakabilis na desisyon at maaaring magtaka kung ginawa ba nila ang tamang mga desisyon. Ang isang kagyat na sitwasyon ay maaaring magbigay ng pakiramdam na ito ay lumabas mula sa kung saan, kung saan ang lahat ay maayos, at pagkatapos ay hindi na.
- May isang malaking kawalan ng katiyakan, at makita na ang mga propesyonal ay hindi alam ang lahat ng mga kasagutan o kung ano ang mangyayari. Sa panahong ito, normal ang kawalan ng katiyakan, at sinasabi sa amin ng mga pamilya na kadalasan ay napakahirap gumawa ng mga desisyon kapag maaaring wala kang malinaw na mga sagot o alam kung ano ang idudulot ng hinaharap. Maaaring hindi makuha ng isang pamilya ang mga sagot na hinahanap nila.
- Ginagawa lahat ng ‘tama’, nguni’t namatay pa rin ang kanilang sanggol
- Hindi magtiwala sa mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan, lalo na kung sa palagay nila ay may kasalanan sila sa nangyari
- Pakiramdam ay inabandona o nakahiwalay, lalo na kung sa tingin nila na ang mga propesyonal na naroroon sa panahon ng pagbubuntis o panganganak ay iniwasan sila o hindi maaaring makipagkita para pag-usapan ang nangyari
- Hindi kailanman makuha ang mga sagot na kailangan o gusto nila kung bakit nangyari ang pagkawala

Kapag namatay ang isang sanggol pagkatapos ng kapanganakan

Minsan ang isang sanggol sa maramihang pagbubuntis ay mamamatay pagkatapos ng kapanganakan. Ang ilang dahilan para mangyari ito ay dahil sila ay ipinanganak nang maaga (napaaga), mula sa isang problema sa panahon ng pagbubuntis o panganganak (halimbawa, pagdurugo), dahil sila ay nagkakasakit pagkatapos ng kapanganakan, o mula sa Biglang Hindi Maipaliwanag na Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Unexplained Infant Death Syndrome].

Mga Espesyal na Paghamon

Mayroong maraming mga bagay na mapaghamon sa pagkakaroon ng isang sanggol mula sa maramihang pagbubuntis na namatay pagkatapos ng kapanganakan.

Ang isang pamilya ay maaaring:

- Magtaka kung mayroong anumang bagay na maaaring nagawa nila o ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na naiiba
- Kailangang gumawa ng mahirap o mabilis na mga desisyon at maaaring magtaka kung ginawa nila ang mga tamang desisyon. Ang isang kagyat na sitwasyon ay maaaring magbigay ng pakiramdam na ito Ang isang ay lumabas mula sa kung saan, kung saan ang lahat ay maayos, at pagkatapos ay hindi na.
- May maraming mga pagsusuri at mga tipanan at kailangang makipagkita sa maraming iba-ibang mga propesyonal. Maaaring kailangan nilang paulit-ulit na sabihin ang kanilang kuwento. Maaaring kailangan nilang maglakbay na palayo mula sa bahay para sa pangangalagang ito.

- May isang malaking kawalan ng katiyakan, at makita na ang mga propesyonal ay hindi alam ang lahat ng mga kasagutan o kung ano ang mangyayari. Sa panahong ito, normal ang kawalan ng katiyakan, at sinasabi sa amin ng mga pamilya na kadalasan ay napakahirap gumawa ng mga desisyon kapag maaaring wala kang malinaw na mga sagot o alam kung ano ang idudulot ng hinaharap. Maaaring hindi makuha ng isang pamilya ang mga sagot na hinahanap nila.
- Ginagawa lahat ng 'tama', nguni't namatay pa rin ang kanilang sanggol
- Mag-alala na may mangyayari sa ibang nabubuhay na mga/sanggol
- Malungkot na mawala ang espesyal na pananabik na nangyayari sa pagpapalaki ng maramihan
- Hindi magtiwala sa mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan, lalo na kung sa palagay nila ay may kasalanan sila sa nangyari
- Pakiramdam ay inabandona o nakahiwalay, lalo na kung sa tingin nila na ang mga propesyonal na naroroon sa panahon ng pagbubuntis o panganganak o emerhensiya ay iniwasan sila o hindi maaaring makipagkita para pag-usapan ang nangyari
- Maaaring may isang sanggol na may sakit at dinala nila sa ospital para sa pangangalaga, para lamang marinig ang balita na ang sanggol ay mamamatay. Ang isang pamilya ay maaari ring mag-alala na ang isang sakit ay maaaring kumalat sa ibang mga miyembro ng pamilya, kabilang ang iba pang mga bata sa bahay.
- Mahiwalay sa kanilang sanggol sa oras ng kanilang kamatayan, gayundin sa iba pang mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan
- Makakaramdam ng matinding pagkabalisa kapag umuuwi sa bahay kung doon sila tumira kasama ang kanilang sanggol. Nandoon ang lahat ng mga gamit ng kanilang sanggol, at maraming pinagsasaluhang alaala.
- Kailangang sagutin ang mga tanong mula sa mga taong hindi alam kung ano ang nangyari, o gustong malaman ang mga pribadong detalye

Mga tanong na itatanong

Ang mga propesyonal na nagmamalasakit sa mga pamilya sa panahong ito ay gustong malaman mo na walang tanong na napakasimple o walang kabuluhan na itanong. Maraming mga beses, kinakailangan ng mga pamilyang marinig ang parehong impormasyon nang paulit-ulit o magkaroon ng oras upang magtanong ng parehong mga tanong para sa paglilinaw. Maaaring makatulong na may kasama kang makinig kapag mayroon kang mga tanong, o kung may taong hindi makakasama mo nang personal, makipag-usap sa kanila sa telepono. Maaaring walang mga sagot ang mga propesyonal sa iyong mga tanong, ngunit sasabihin nila sa iyo kung ano ang alam nila, at tulungan kang maunawaan ang impormasyon. Minsan, nagbabago ang impormasyon sa paglipas ng panahon.

Ang ilang mga katanungan na maaaring gusto mong itanong sa pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay kinabibilangan ng:

- Paano ang magiging hitsura ng aking sanggol kapag sila ay pinanganak?
- Ano ang magiging hitsura ng panganganak?
- Sa palagay mo ba isisilang na buhay ang aking sanggol? Gaano katagal sila mabubuhay? Paano kung mabuhay sila ng mas matagal? Mas maikli?
- Ano ang mga pagpipilian na mayroon kami para sa kung saan pangangalagaan ang aming sanggol (mga sanggol)? Kakayanin ko ba silang hawakan?
- Ligtas ba para sa akin na hawakan ang aking buhay na sanggol at ang aking sanggol na hindi buhay nang sabay?
- Anong uri ng pangangalaga ang makukuha ng aking sanggol? Ano ang posible at bakit? Saan mangyayari ang pangangalaga?
- Makakaramdam ba ang aking sanggol ng anumang sakit o paghihirap?

- Mayroon bang limitasyon sa kung sino ang maaaring makasama sa amin sa ospital?
- Anong mga propesyonal ang magiging nasa paligid?
- Anong mga aktibidad sa paggawa ng memorya ang maaari namin gawin?
- Ano ang susunod na mangyayari?
- Anong mga suporta ang makukuha namin pagkatapos umuwi? Sino ang tatawagan ko kung may tanong ako kinamamayaan?
- Dapat ba akong gumawa ng muling pagbisita na tipanan? Kailan?

Mga tala

Isang tala tungkol sa mga emerhensiya

Kung minsan may mga emerhensiyang pumapalibot sa pagkamatay ng isang sanggol. Maaaring ito ay dahil ang isang pamilya ay pumunta sa ospital na may isang alalahanin sa pagbubuntis at ang mga sanggol ay ipinanganak nang hindi inaasahan at ang isa ay namatay. Minsan may pinsala o iba pang emerhensiya na nangyayari at isang sanggol ang namatay. Kung minsan ang isang sanggol ay biglang namatay sa hindi malamang dahilan, tulad ng mula sa mga SUID.

Kung ang pagkamatay ng sanggol ay nangyari sa oras ng kanilang kapanganakan, kung minsan ang taong nanganak ay may matinding sakit at nasa ospital at ang iba pang mga miyembro ng pamilya ay naiwan upang makayanan ang pagkamatay ng sanggol, isang buhay na sanggol, at ang katotohanan na ang kanilang mahal sa buhay ay sobrang may sakit din. Minsan ang ambulansya ay tinawag, at ang mga sanggol ay nahiwalay sa kanilang mga magulang at pamilya. Minsan ay mayroon ding isang imbestigasyon ng pulis. Ang pagkaya sa isang pang-emerhensiyang sitwasyon o ibang mga traumatikong kaganapan sa ibabaw ng pagkamatay ng sanggol ay maaaring maging labis na napakahirap.

Maaari kang makadama ng pagkabiyla, galit, kalungkutan, pagkamanhid, o labis na pagkabahala. Normal na maramdaman ang mga bagay na ito, at maaari mong makita na ang mga emosyong ito ay magtatagal, o darating at umaalis. Kung pakiramdam mo ay hindi mo mapigilan ang pag-iisip tungkol sa trauma na ito, halimbawa ay binabalikan mo ang mga traumatikong sandali sa iyong isipan o mga panaginip, maaaring makatulong sa iyo ang propesyonal na pagpapayo.

Hilingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan na tulungan ka at ang iyong pamilya sa panahong ito. Maaaring makatulong na tandaan:

- Kung nagkaroon ng emerhensiya, kadalasan ay hindi magmadaling gumawa ng mga desisyon tungkol sa pagkikita at paghawak sa iyong sanggol, paggawa ng mga espesyal na alaala, o pagsasaayos ng libing. Maaari kang maglaan ng iyong oras upang gawin ang ilan sa mga planong ito hanggang ang lahat ay magkakasama. Posible at natural na gumawa ng mga alaala pagkatapos mamatay ang iyong sanggol, at maraming mga pamilya ang pipiliin na gawin ito. Matutulungan ka ng pangkat ng pangangalagang pangkalusugan at ang iyong pamilya kapag handa ka na.

- Maaaring makatulong na magkaroon ng muling pagpupulong tungkol sa nangyari, dahil maaaring nahihirapan kang maalala at maaaring magkaroon ng mga bagong tanong. Minsan ang mga pamilya ay may sagot sa kanilang mga tanong bago sila umuwi, habang ang iba ay hihingi ng tipanan sa ibang pagkakataon upang pag-usapan ang nangyari. Maaari mong hilingin sa iyong pangkat ng pangangalaga na isagawa ang pagpupulong na ito sa iyo, kahit na hindi ito inaalok.

Para sa mga pamilyang may nagaganap na pagsisiyasat ng koroner, maaari silang humiling ng isang “matalik na kamag-anak” na klinikang pagpupulong sa pamamagitan ng Opisina ng Pangunahing Koroner **(pakitingnan ang librito ng PAIL Network sa Pagkamatay ng Sanggol para sa karagdagang impormasyon).**

- Para sa mga pamilyang may sanggol na namatay nang hindi inaasahan sa bahay o mula sa isang pinsala o krimen, maaari kang makakuha ng suporta para sa iyo at sa iyong pamilya sa pamamagitan ng Mga Serbisyo sa Biktima. Ang pulisya o ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring gumawa ng koneksyon para sa iyo, o ikaw o ang isang miyembro ng pamilya ay maaaring direktang tumawag.
- Ang nararamdaman mo sa mga bagay-bagay at ang suporta na kailangan mo ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon. Sa umpisa, maaari kang mabigla at gusto mo na lang umuwi, o tumuon sa iyong buhay na sanggol. Sa bandang huli, maaari mong makita na talagang nahihirapan ka sa lahat ng nangyari at iniisip kung ano ang gagawin. Maaari kang magkaroon ng mga bangungot o patuloy na nagtataka ng ‘paano kung’, o ‘kung lamang’.

May tulong sa panahong ito, ngunit maaaring kailanganin mo o ng isang mahal sa buhay na makipag-ugnayan at hingin ito. Ito ay maaaring maging lubhang mahirap para sa maraming mga pamilya. Gayundin, depende sa kung saan ka nakatira, maaaring mas mahirap hanapin o makuha ang ilang mga suporta. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, dahil maaari ka nilang ikonekta sa mga suporta.

Mga Propesyonal

Malamang na makakatagpo ka ng maraming mga iba't ibang propesyonal na nag-aalaga sa iyo, sa iyong pagbubuntis, at sa iyong sanggol/mga sanggol. Ang ilan sa mga propesyonal na ito ay patuloy na magbibigay ng pangangalaga para sa iyo kapag nangyari ang iyong pagkawala. Maaari ka ring makatagpo ng mga bagong propesyonal sa oras ng pagkamatay ng iyong sanggol, depende sa kung ano pa ang nangyayari sa iyong pagbubuntis at kung saan ka tumatanggap ng pangangalaga. Depende sa kung saan ka kukuha ng pangangalaga sa pagbubuntis o panganganak, at mga pangyayari sa paligid ng pagkamatay ng iyong sanggol, maaari kang makipagkita sa mga propesyonal sa isang opisina o sa isang ospital, o sa bahay pagkatapos mangyari ang pagkawala.

Ang ilang mga propesyonal na maaari mong makita sa panahong ito ay kinabibilangan ng:

- Mga Nars
- Mga Neonatologist o mga pedyatrisyan (mga doktor na nangangalaga para sa mga sanggol)
- Mga Manggagawang Panlipunan
- Mga kasangguni sa paggagatas (tulong sa suso/dibdib na pagpapasuso)
- Mga tagapagbigay ng espiritwal na pangangalaga
- Mga tagapagbigay ng suporta ng kauri
- Mga koordinador ng suporta sa pagdadalamhati
- Mga Espesyalista sa Buhay ng Bata (upang suportahan ang mga buhay na bata sa pamilya)
- Mga terapruta pangrespiratoryo (tulong sa paghinga)
- Mga pampamilyang doktor
- Mga dietitian
- Mga sonographer (mga propesyonal sa ultrasound)
- Mga sikologo o ibang mga propesyonal ng pangkaisipang kalusugan
- Mga doktor ng maternal fetal na medisina (mga doktor na nangangalaga sa mga taong may mataas na panganib na pagbubuntis o mga pagbubuntis na kung saan ang fetus ay may isang komplikasyon o kondisyong medikal)
- Mga obstetrician o mga Gynecologist (mga doktor na dalubhasa sa pagbubuntis, panganganak, at pang-reproduktibong kalusugan)
- Mga tagapagpayo ukol sa henetiko

Paggalang para sa mga magulang at mga sanggol

Noong 1984, isang grupo ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at mga pamilya ang nagtipon ng isang listahan ng mga mahahalagang paraan upang ipakita ang paggalang sa mga magulang at mga sanggol. Depende sa kung kailan namatay ang iyong sanggol, maaaring mayroon o maaaring walang pagkakataon na makita at mahawakan at mahipo sila. Makipag-usap sa mga propesyonal na nag-aalaga sa iyo, dahil matutulungan ka nilang maunawaan kung ano ang maaasahan at kung ano ang posible. Kahit na hindi ka makagawa ng mga pisikal na alaala, maaari mo pa ring parangalan ang iyong sanggol sa ibang mga paraan. Pag-uusapan pa natin ang tungkol sa ilang iba pang mga ideya sa libritong ito.

Mga Karapatan para sa mga magulang

- Na makita, mahipo, mahawakan, at mapangalagaan ang kanilang anak ng walang limitasyon sa oras o kadalasan.
- Upang ganap na may kaalaman tungkol sa sanggol, ang sanhi ng kamatayan, at ang proseso ng pagiging lehitimo ng kamatayan (halimbawa, ang libing).
- Upang magkaroon ng nakasulat at pasalitang impormasyon tungkol sa:
 - 1) Mga pagpipiliang mga opsyon sa libing o punerarya
 - 2) Mga suportang makukuha ng mga miyembro ng pamilya
 - 3) Kinakailangang legal na impormasyon (hal. tiyempo ng libing, pagtatala ng kapanganakan)
- Upang makatanggap ng mga alaala ng kanilang sanggol (hal. mga bakas ng paa, larawan, mga sertipiko ng buhay).
- Upang kilalanin ang buhay at kamatayan ng kanilang anak, isang tao sa kanilang pamilya.
- Upang pumili ng anumang uri ng libing, cremation, o iba pang serbisyo sa libing.

- Upang marinig at pinapakinggan ng mga nagmamalasakit na propesyonal, nang walang paghuhusga o pagkiling.
- Upang alagaan ng mga tauhan na may empatiya, nagmamalasakit, at sensitibo sa mga indibidwal na tugon, pag-uugali, at mga pagpipilian.
- Upang tratuhin nang may paggalang at dignidad.
- Upang magkaroon ng suporta ng pamilya at/o mga kaibigan anumang oras, kung gusto ng magulang.
- Upang humingi ng relihiyoso o kultural na suporta para sa kanilang mga pagpipilian at upang tratuhin nang may kultural at relihiyosong pagkamapagdamdam.
- Upang magkaroon ng kamalayan sa proseso ng pagdadalamhati, upang makapagdalamhati nang hayagan o tahimik, at upang malaman, at maunawaan, ang mga damdamin at emosyon na nabuo sa pagkawala.
- Na maunawaan ang kanilang mga opsyon sa hinaharap tungkol sa autopsya at pagpapayo sa hetetiko.
- Upang malaman ang tungkol sa mga grupo ng suporta ng magulang.
- Upang makatanggap ng follow-up na pansuportang pangangalaga (sa ospital, opisina ng pangunahing dalubhasa ng pangangalaga, at/o tahanan) sa pamamagitan ng telepono o sa pamamagitan ng pagbisita.
- Upang magkaroon ng pagkakataong suriin ang kanilang karanasan sa ospital at komunidad.

Hinango mula sa Women's College Hospital, Mga Karapatan ng mga magulang sa ospital: Sa oras ng pagkamatay ng sanggol. Toronto: Women's College Hospital, 1984.

Mga karapatan para sa mga sanggol

- Upang kilalanin sa pamamagitan ng pangalan
- Upang tratuhin nang may paggalang at dignidad.
- Upang makasama sa mga pagdadalamhati ng pamilya hangga't maaari.
- Upang kilalanin bilang isang taong nabuhay at namatay na.
- Upang maalala na may mga tiyak na alaala (mga bakas ng paa, mga bakas ng kamay, mga larawan, damit, band ng pangalan, larawan ng ultrasound).
- Upang alagaan (pinaligo, binihisan, binalot).
- Upang ilibing o i-cremate.
- Upang maalala.

Toronto: Women's College Hospital, 1984.

Pinagmulan: Health Canada, 1999 Family-Centred Maternity and Newborn Care, Pahina 8.7.



Pagpapalaalam: Paggawa ng Alaala

Ang iyong pangkat ng pangangalaga ay maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa paggawa ng mga alaala kasama ang iyong sanggol. Maaaring mangyari ang paggawa ng alaala sa panahon ng iyong pagbubuntis, pagkatapos ipanganak ang iyong sanggol, at pagkatapos ng kamatayan. Matutulungan ka ng iyong pangkat ng pangangalaga na maunawaan kung ano ang aasahan at kung ano ang maaaring gawin. Maaaring mahirap talagang isipin ang tungkol sa pakikipag-ugnayan sa iyong sanggol o paggawa ng mga alaala sa panahong ito. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Para sa ilang mga pamilya, maaaring hindi sila makagawa ng maraming pisikal na alaala, lalo na kung ang kanilang sanggol ay namatay nang maaga sa pagbubuntis o kung ito ay mahabang panahon sa pagitan ng pagkamatay ng kanilang sanggol at noong sila ay ipinanganak. Maaari ring maging napakalungkot na hindi magawa ang mga alaalang ito kasama ang iyong sanggol. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Ang mga propesyonal na sumusuporta sa mga pamilya ay gustong malaman mo na:

- Maaaring maramdaman ng ilang pamilya sa una na ang ideya ng paggawa ng alaala o pakikipag-ugnayan ay talagang kataka-taka o mali. Maaaring makaramdam ng takot ang isang pamilya na maugnay o masyadong malungkot na isipin ito. Walang tama o maling paraan upang kumilos o maramdaman sa panahong ito.
- Maraming pamilya ang nagsasabi na kahit na mahirap ito, natutuwa silang naglaan sila ng oras upang alalahanin ang kanilang pagbubuntis at sanggol. Ipinakita ng pananaliksik na ang pagkakaroon ng mga pisikal na paalala ng iyong sanggol (mga larawan o ulat ng ultrasound, mga larawan, mga tatak ng kamay, atbp.) ay maaaring makatulong para sa mga taong nagdadalamhati.

- Kung minsan, ang desisyon na gawin ito o hindi gawin ito ay batay sa relihiyon, kultura, o espirituwal na paniniwala o pagpapahalaga ng isang pamilya. Maaaring makatulong na makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, mga relihiyoso, tagapag-ingat ng kaalaman o kultura na pinuno sa panahong ito. Maaaring gusto ng ilang mga pamilya na ipagpatuloy ang mga tradisyon ng pamilya at ang iba ay maaaring hindi, o maaaring magsimula ng mga bagong tradisyon. Maraming mga pamilya ang gagawa ng kombinasyon ng mga bagay-bagay.
- Maaaring gusto mong magkaroon ng mga larawan ng iyong mga sanggol na magkasama kung ito ay posible
- Maaaring gusto mong isama ang iba pang mga miyembro ng pamilya o mga kaibigan sa proseso, tulad ng sa mga larawan. Kung mayroon kang ibang mga anak, hilingin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan o isang Espesyalista sa Buhay ng Bata na tulungan kang makipag-usap sa kanila tungkol sa pagiging kasangkot sa mga aktibidad sa paggawa ng alaala, kapwa sa oras ng pagkamatay ng kanilang kapatid at sa ibang pagkakataon. Kung hindi ito posible sa ospital, maaaring tumulong dito ang isang punerarya.
- Ayos lang na makaramdam ng parehong kalungkutan at kagalakan, at maraming mga pamilya ang makakadama ng magkahalong damdamin.
- May karapatan kang tamasahin ang iyong pagbubuntis at ang oras na mayroon ka para makipag-ugnayan sa iyong mga sanggol, at gumawa ng mga alaala sa panahong ito. Maraming pamilya ang gustong tumuon sa mga espesyal na sandali, tulad ng pagpili ng pangalan, pagsusulat ng mga espesyal na sandali sa isang talaarawan, at paggawa ng mga bagay na kinagigiliwan nilang 'magkasama' bilang isang pamilya. Naiintindihan din at ayos na hindi magsaya sa iyong pagbubuntis o tumuon sa mga bagay na ito. Walang tama o maling paraan sa pakiramdam.

Mga ideya para sa paggawa ng alaala: sa panahon ng pagbubuntis

Kung nalaman mong ang isa sa iyong mga sanggol ay mamamatay sa utero o sa lalong madaling panahon pagkatapos ng kapanganakan, maaari kang lumikha ng ilang mga alaala sa panahon ng pagbubuntis. Makakatulong ang paglikha ng mga alaala sa proseso ng pagdadalamhati.

Ang iyong pangkat ng pangangalaga ay maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa iba't ibang mga paraan upang gumawa ng mga alaala. Isaalang-alang kung ano ang mahalaga sa iyong pamilya, iyong kultura, at mga tradisyon ng iyong pamilya.

Baka gusto mong:

- Hilingin sa iyong pangkat ng pangangalaga na bigyan ka ng mga kopya ng mga larawan ng ultrasound
- I-record sa video ang iyong mga sesyon ng ultrasound
- Gumawa ng 3D ultrasound na sesyon na kukuha ng mga larawan at video recording ng sanggol. Nag-aalok ang ilang mga sentro ng teddy bear na may recording ng tibok ng puso ng sanggol. Iba-iba ang halaga ang serbisyong ito.
- Kumuha ng mga larawan sa pagbubuntis
- Kumuha ng mga larawan ng pamilya o larawan ng pamilya, at mag-isip tungkol sa iba pang mga espesyal na larawan (halimbawa, ang mga lolo't lola ay inilalagay ang kanilang mga kamay sa tiyan)
- Pagsusulat sa isang talaarawan
- Bumili, manahi, o mag-knit ng mga katugmang damit para sa lahat ng mga sanggol at magtabi ng isa para sa iyong sarili

Mga ideya para sa paggawa ng alaala: pagkatapos ng kapanganakan

- Pangalanan ang iyong sanggol
- Ang paghahawak, pagyayakap, at paghahalik ng iyong sanggol
- Pagpapaligo sa iyong sanggol, pagpapalit ng lampin, pagbibihis ng iyong sanggol
- Pagbisita ng mga kaibigan at pamilya (isipin ang paggamit ng teknolohiya kung hindi posible sa personal)
- Pagbili ng katugmang mga damit para sa lahat ng mga sanggol
- Pagkolekta ng mga espesyal na bagay, tulad ng bassinet card, pirasong buhok, metro de sinta upang ipakita ang laki ng sanggol, damit o kumot ng sanggol, larawan ng ultrasound, mga card, pag-rekord ng tibok ng puso, blood pressure cuff, kumot atbp.
- Pagkuha ng mga litrato (hiwalay at kasama ang kanilang kambal o mga kapatid) at mga video
- Paggawa ng mga bakas ng kamay at paa o mga hulma
- Pagbabasa at pagkanta sa iyong sanggol
- Pagkakaroon ng isang espesyal na seremonya
- Mga larawan ng pamilya (pumili ng larawan o bagay na nagpapaalala sa iyo ng iyong sanggol na isasama)
- Pagpapanatili ng larawan ng sanggol o ultrasound sa bahay
- Mga espesyal na kaganapan – salu-salo, cake, o mga lobo para sa sanggol na namatay
- Pagbibigay ng donasyon sa isang lokal na kawanggawa
- Pagdalo sa isang pang-alaalang kaganapan
- Pagsusulat ng tula o liham para sa iyong sanggol, talaarawan
- Ang pagkakaroon ng isang espesyal na lugar upang bisitahin na nagpapaalala sa iyo ng iyong sanggol
- Pagsusuot ng isang espesyal na pirasong alahas
- Pagpangalan ng isang bituin sa pangalan ng iyong sanggol
- Gumagawa ng bagay na kinagigiliwan mo habang iniisip ang iyong sanggol
- Paggalang sa iyong sanggol sa ibang paraan na makabuluhan sa iyo

Mga tradisyong pangkultura at pang-espirituwal

Kung maaari, maaari mong piliin na magkaroon ng ibang tao, tulad ng mga kapatid, mga lolo't lola, espesyal na mga kaibigan, o mga miyembro ng komunidad na pumunta at hawakan ang iyong sanggol bago o pagkatapos nilang namatay. Ang ilang mga pamilya ay nais na panatilihin ang mga kultural na tradisyon o magkaroon ng isang espesyal na seremonya na magkasama, tulad ng isang binyag, cedar bath, o pagbabasa. Depende sa uri ng seremonya, maaariitong maganap ngayon, o sa hinaharap kapag handa ka na. Ang iyong pangkat ng pangangalaga ay maaaring suportahan ka sa pamamagitan ng mga desisyong ito at tumulong na gumawa ng mga pagsasaayos sa ospital, hospisyo, mga tagapagbigay ng espirituwal na pangangalaga, tahanan ng punerarya, at iyong mga pinuno ng komunidad.

Ang ilang mga magulang ay magdadalamhati at kikilalanin ang pagkawala pagkatapos ng (mga) nabubuhay na sanggol ay umuwi mula sa ospital. Maaaring gusto mong magkaroon ng pribadong serbisyo sa libing o isang relihiyosong seremonya kasama ang mga kaibigan at pamilya pagkatapos ng paglabas ng ospital. Maaaring mahirap ayusin ang anumang serbisyo o seremonya habang nasa ospital pa rin ang nabubuhay na sanggol. Maaaring maging mahirap ito na makilala ang pangangailangan na magkaroon ng ganoong serbisyo. Ang ilang mga pamilya ay magsagawa ng mga serbisyong pang-alaala mga buwan o kahit na mga taon pagkatapos ng kamatayan.



Pagiging magulang sa iyong buhay na kambal o maramihang sanggol

Kapag nasa ospital:

Ang paggugol ng oras sa ospital (kadalasan sa Neonatal Intensive Care Unit) pagkatapos ng pagkawala ng maramihang sanggol ay maaaring mahirap. Maaaring tukuyin ng card ng ospital ang iyong (mga) nabubuhay na sanggol bilang kambal o triplet A/B/C atbp, at maaari itong palaging isang paalala na may isang sanggol na wala na. Maaari ka ring makatagpo ng isang bagong miyembro ng kawani na hindi alam na nawalan ka ng kapatid ng sanggol at magtanong tungkol sa sanggol.

Ang ilang mga ospital ay magdaragdag ng sticker ng lila na paruparo o iba pang espesyal na larawan sa tsart o pinto, na isang simbolo ng isang nawalang sanggol. Maaari mo ring piliing magsulat ng isang bagay sa white board ng silid ng iyong sanggol o sa isang lugar sa espasyo ng kama ng iyong sanggol na nagpapahiwatig na siya ay isang nabubuhay na maramihang sanggol.

Darating ang mga propesyonal at susuriin ka, kadalasan kasama ang isang Panlipunang Manggagawa [Social Worker]. Kakausapin ka ng pangkat ng pangangalaga tungkol sa mga serbisyong makukuha mo. Isaalang-alang ang pagkuha sa lahat ng magagamit na suporta, at alamin na kung tatanggihan mo ang isang serbisyo kapag inaalok ito sa iyo, maaari mo itong palaging itanong sa ibang pagkakataon kung magbago ang iyong isip.

Ang ilang mga magulang ay maaaring makaramdam ng pagkakasala para sa paggugol ng oras sa (mga) nabubuhay na sanggol at pagbobomba o pagpapasuso. Ang ilang mga magulang ay nahihirapang makipag-ugnayan sa (mga) nabubuhay na sanggol sa takot na mawala din ang sanggol na ito. Kung ang mga sanggol ay ipinanganak na napaka-aga, ang sanggol ay dadaan sa mga pamamaraan at maaaring magkaroon ng mga impeksyon o mga problema na lumilikha ng higit na pagkabalisa at takot. Sinasabi ng mga magulang na ang paglalakbay sa NICU ay 'isang hakbang pasulong, 2 hakbang pabalik' at mahirap iyon para sa sinumang magulang, ngunit lalo na para sa nagdadalamhating magulang na nakaranas ng pagkawala.

Ang NICU ay maaaring maging isang mapaghamong kapaligiran, at maraming mga magulang ang pipiliin na ituon ang lahat ng kanilang enerhiya sa (mga) nabubuhay na sanggol. Ang pagsisikap na makipag-ugnayan, makisali sa pangangalaga ng sanggol, paghahawak sa sanggol, at pagbibigay ng gatas ng ina, ay maaaring panatilihin kang abala at tumuon sa kasalukuyang sandali.

Mahalaga rin na ipagdiwang ang mga espesyal na kaganapan ng iyong nabubuhay na sanggol. Maraming pinagdadaanan ang mga sanggol sa NICU, at ang pagkilala sa unang pagpaligo ng iyong sanggol, unang paghawak, unang pagpapasuso, unang pagkakataon na walang oxygen, unang damit na isinusuot nila, atbp. ay magiging mga sandali na iyong pahalagahan sa hinaharap.

Napakahirap na makayanan ang parehong isang pagkawala at buhay na isang sanggol na nasa NICU. Alagaan ang iyong sarili at maging mabait sa iyong sarili. Bigyan ang iyong sarili ng pahintulot na ipagdiwang ang iyong natitira pang nabubuhay na (mga) sanggol at kung gaano kalayo ang narating nila, at maging mabait sa iyong sarili habang ikaw ay nagdadalamhati.

Pagdadalamhati at kawalan: isang habang buhay na paglalakbay

Kapag namatay ang isang sanggol, ang mga pamilya ay nagdadalamhati sa pagkawala ng kanilang sanggol at sa kinabukasan na kanilang inakala. Kapag namatay ang kambal o maramihang sanggol, nagdadalamhati ang isang pamilya sa pagkawala ng kanilang sanggol habang kasabay nito ay inaalagaan ang isang bagong sanggol. Maaaring nahihirapan ang ibang tao na maunawaan kung ano ang iyong nararamdaman, dahil ito ay isang natatanging sitwasyon na hindi kailanman haharapin ng karamihang mga tao.

Matapos mamatay ang iyong sanggol, maaari kang makaramdam ng matinding pisikal at emosyonal na sakit. Ikinalulungkot namin na nangyari ito. Ang kalungkutan ay isang natural, malusog, at mapagmahal na tugon sa pagkawala ng isang taong pinapahalagahan mo. Ang kalungkutan ay labis na personal, na nangangahulugang iba ang pagdadalamhati ng lahat. Ang ilang mga tao ay mas madaling dumaan dito, habang ang iba ay mas apektado. Pagkatapos mamatay ang iyong sanggol, walang tama o maling paraan upang makaramdam o magdalamhati.

Ang pagdadalamhati sa ilang anyo ay malamang na mananatili sa iyo magpakailanman, ngunit maraming pamilya ang nagsasabi na nagbabago ito sa paglipas ng panahon. Maaaring lumakas muli ang pakiramdam sa ilang partikular na oras, tulad ng iyong takdang petsa, kaarawan, o mga anibersaryo, o makakita ng isa pang buntis o isang pamilyang may buhay na kambal o maramihang sanggol. Maaaring makatulong na isipin ang dalamhati na parang isang alon, na maaaring dumating at umalis. Sa paglipas ng panahon, ang mga alon ay maaaring magsimulang maging mas magkakalayo, nguni't kapag sila ay bumalik, maaari nilang ipadama sa iyo na parang ikaw ay umuurong na paurong. Ang pakiramdam ng pagdadalamhati nang mas malakas sa iba't ibang mga oras ay normal. Hindi ito nangangahulugan na ikaw ay umaatras o gumagawa ng mali.

Maaaring maranasan ang mga sumusunod pagkatapos mamatay ang isang sanggol:

- Pag-iyak at kalungkutan
- Pakiramdam na wala ka sa sarili o hindi gustong gawin ang mga bagay na karaniwan mong ginagawa o tinatamasa.
- Mga pakiramdam ng takot o pagkabalisa para sa mga ultrasound o mga medikal na tipanan
- Mga damdamin ng takot o pagkabalisa tungkol sa panganganak, kung ang isa sa iyong mga sanggol ay namatay sa panahon ng pagbubuntis
- Pag-iwas sa (paglayo mula sa) mga aktibidad ng pakikihalubilo
- Mga mapanghimasok na pag-iisip, kasama ang mga pakiramdam ng pagkakasala at kahihyan
- Mga pakiramdam ng pagiging sabik, manhid, pagkabigla o galit
- Mga pakiramdam ng pagkahiwalay o pag-iisa kahit na may mga tao sa iyong paligid.
- Mga pakiramdam ng galit, kalungkutan, o pagkalito tungkol sa iyong mga personal, kultural, espiritwal, relihiyoso, o pilosopikal na paniniwala
- Ang pagkawala ng pakiramdam ng pagiging nasa kontrol o paniniwala na mayroong 'kabutihan' o 'balanse' sa mundo.
- Pagtatanong sa iyong sarili, "Bakit ito nangyari?" o "Ano kaya ang magagawang kong magka-iba?"
- Pakiramdam ng takot na may masamang mangyayari sa iyong buhay na sanggol o mga sanggol

Alam namin na ang oras pagkatapos ng pagkamatay ng isang sanggol ay maaaring maging napakahirap para sa mga pamilya. Hindi ka nag-iisa sa pakikiramdam o pag-iisip sa mga bagay na ito.

Ganito ba ang nararamdaman ng lahat?

Kalungkutan, pagkabigla, pagkakasala, at galit

Matapos mamatay ang isang sanggol, maraming mga pamilya ang nakararanas ng kalungkutan, pagkabigla, galit, at pagkakasala. Minsan ang mga damdaming ito ay konektado sa isang partikular na kaganapan, tulad ng kapag iniisip mo ang tungkol sa iyong sanggol, kapag narinig mo o nakita ang iba pang nabubuhay na mga maramihang sanggol, o kapag may isang tao ay nagsabi ng isang bagay na masakit sa iyo. Minsan ang mga damdaming ito ay tila nagmumula sa wala saanman at nakakagulat sa iyo nang hindi mo inaasahan.

Maraming tao ang nakonsensya tungkol sa pagkamatay ng kanilang sanggol at patuloy na nagtataka ng 'paano kung' o 'kung lamang'. Ang ilang mga tao ay maraming iniisip tungkol sa kung ano ang maaari o dapat nilang gawin sa ibang paraan, kahit na sabihin sa kanila ng mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na hindi nila ito kasalanan o wala nang iba pang magagawa. Ang ilang mga tao ay nagagalit na ang ibang mga tao ay may malusog na mga sanggol o mga pagbubuntis o nakakaramdam ng labis na kalungkutan kapag alam nila na ang kanilang buhay na sanggol o mga sanggol ay hindi lalaki na kasama ang kanilang kapatid. Ang ibang tao ay nakakaramdam ng 'pagkamanhid' pagkatapos mamatay ang kanilang sanggol. Kung nararamdaman mo o iniisip ang mga bagay na ito, hindi ka nag-iisa.

Alam namin na napakadalas, nadarama ng mga pamilya nag-iisa at hindi nauunawaan ng mga miyembro ng pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho, at mga propesyonal sa pangangalaga. Karapat-dapat kang magkaroon ng suportang kinakailangan mo. Kung kailangan mo ng suporta, makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tao, kasama ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga.

Maaaring isaalang-alang mo rin ang suporta mula sa isang:

- Panlipunang Manggagawa [Social Worker]
- Sikologo, Psychotherapist, Saykaytrista, o ibang Propesyonal sa Pangkaisipang Kalusugan

- Nars ng Pampublikong Kalusugan o Nars ng Pangkomunidad na Kalusugan
- Sentro ng Komunidad o Pakikipagkaibigan
- Tagapagbigay ng Pang-espirituwal o Panrelihiyong Pag-aalaga, Pinuno ng Komunidad o Nakatatanda
- Tagapagpayo sa Paggagatas
- Boluntaryo sa Pagsuporta sa Krisis o Boluntaryo sa Mga Serbisyo sa Biktima
- Pangangalagang pampaginhawa o organisasyon ng hospisyo
- Koordinator ng suporta sa pagdadalamhati
- Organisasyon ng suporta sa kauri tulad ng PAIL Network. Maaari kang magsangguni ng sarili sa pamamagitan ng pagpunan ng pormularyo sa pagpasok sa pailnetwork.ca

Higit pa sa pag-aalala at kalungkutan: Pagkabalisa at depresyon

Matapos mamatay ang isang sanggol, normal para sa mga tao na magkaroon ng mga saloobin at mga damdamin na nagmumula sa malungkot at galit hanggang sa pagkabisigla at pagkamanhid. Marami sa mga saloobin at mga damdaming ito ay nagmumula sa pagdadalamhati, na alam nating karaniwan sa mga pamilyang nakaranas ng pagkamatay ng isang sanggol. **Ang pagdadalamhati ay hindi isang sakit.**

Minsan, ang ilang mga saloobin at mga damdamin ay maaaring maging tanda ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan tulad ng pagkabalisa o depresyon. Ang pagkakaroon ng pagkabalisa o depresyon ay nangangahulugan ng higit pa sa pagkakaroon ng isang masamang araw o isang nakakatakot na pag-iisip. Ang pagkabalisa at depresyon ay maaaring mangyari kanino man. May ilang pananaliksik na nagpakita na ang panganib para sa pagkabalisa o depresyon ay mas mataas sa mga tao na nakaranas ng pagkamatay ng kanilang sanggol.

Ang pagsusuri at paggagamot sa pagkabalisa at depresyon ay napakahalaga nguni't may ilang mga bagay na nagpapahirap sa mga pamilya na makakuha ng mga suporta at paggagamot na kailangan nila. Minsan ang pakiramdam ng kalungkutan, negatibo, galit, o pagkabalisa ay napakahirap kung kaya hindi komportable ang mga tao na pag-usapan ito. Maaaring mahirap para sa mga taong paniwalaan na may isang tao na makakaunawa kung ano ang nararamdaman nila. Kadalasan ay nakadarama ng hiya ang mga tao na nagkakaroon sila ng ganitong mga saloobin o mga damdamin o nag-aalala na isipin ng mga tao na sila ay isang masama o mahinang tao. Ang ilang mga tao ay nag-aalala tungkol sa pagpilit na uminom ng gamot. Maaaring hindi mapansin ng ilang mga tao kung ano ang kanilang nararamdaman hanggang ang isang taong malapit sa kanila ang nagbabahagi ng kanilang pag-aalala. Marahil ay sinubukan mong makipag-usap sa isang tao tungkol dito, ngunit hindi sila nakinig o tumugon sa paraang nakakatulong, o nakaramdam ka ng kahihyan. Siguro ang paghingi ng tulong ay tila napakahirap.

Maaaring sinusubukan mo ring tumuon sa pag-aalaga sa iyong buhay na sanggol, o manatiling maayos sa iyong pagbubuntis, at pakiramdam na hindi ka maaaring huminto para sa karagdagang tulong dahil wala kang oras o enerhiya.

Marami sa mga saloobin at mga damdaming nauugnay sa pagkamatay ng isang sanggol o kalungkutan ay kapareho ng mga saloobin at mga damdaming nauugnay sa pagkabalisa at depresyon, na nagpapahirap kung minsan para sa mga tagapagbigay ng pangangalaga na matukoy kung ano ang nangyayari o para paghiwalayin sila. Kung mapapansin mo na ang mga damdamin ng matinding kalungkutan ay nakakasagabal sa iyong pang-araw-araw na paggana, maaaring ito ay isang senyales na maaari kang makinabang mula sa karagdagang suporta.

Ang pakikipag-usap sa iyong pamilya at pangkat ng pangangalaga tungkol sa pangkaisipang kalusugan ay mahalaga. Ang mga palatandaan ng pagkabalisa o depresyon ay maaaring kabilang ang:

- Mababang kalooban o labis na kalungkutan
- Makabuluhan o mga pangmatagalang damdamin ng kawalang-halaga o kawalan ng pag-asa
- Nakakaramdam ng pagkakasala, hindi sapat, pagkabalisa, o pagkataranta
- Pag-abuso sa droga o alkohol o isang malaking pagtaas sa paggamit

- Pag-abuso sa droga o alkohol o isang malaking pagtaas sa paggamit
- Mga pagbabago sa kung paano ka gumagana araw-araw – hindi kumakain, naliligo, bumabangon sa kama
- Mga problema sa pagtulog o pagkain
- Nahihirapang magpokus
- Pag-iisip na saktan ang sarili o iba

Kung mayroon kang personal o pampamilyang kasaysayan ng sakit sa pag-iisip, o kung nag-aalala ka tungkol sa iyong mga saloobin o mga nararamdaman o gusto mo ng karagdagang suporta, ipaalam sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga. Kung ang iyong buhay na sanggol o mga sanggol ay nasa ospital, makipag-usap sa isang propesyonal doon. Kung ikaw ay nasa bahay, gumawa ng tipanan sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga (doktor, komadrona, o dalubhasang nars) o humingi ng tulong sa isang tao na gumawa ng tipanan. Sa tipanan, sabihin sa kanila na gusto mong pag-usapan ang tungkol sa iyong kalooban, o samantalain ang pagkakataong pag-usapan ang iyong kalooban kapag tinanong, “Kumusta ang pakiramdam mo?”

Mahalagang sabihin sa isang tao kung mapuspos ka, nahihirapan kang makayanan, o kung iniisip mong saktan ang iyong sarili o ang iba. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga ay magtatrabaho upang maunawaan kung ano ang nangyayari at sumangguni o ikonekta ka sa mga suporta para sa iyo at sa iyong pamilya kung kinakailangan.

Natatagpuan rin ng ilang mga pamilya na nakakatulong na:

- Humingi ng suporta. Makipag-usap sa isang malapit na kaibigan o miyembro ng pamilya. Sumali sa isang grupo ng suporta. Kumonekta sa isang nakatatanda o pangkomunidad o relihiyosong pinuno. Makipag-usap sa isang propesyonal ng pangkaisipang kalusugan.
- Makipag-ugnay sa lokal na Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan. Maaaring may mga nars o sinanay na mga boluntaryo na makakatulong sa iyo at makapagsasabi sa iyo tungkol sa mga suporta sa iyong komunidad. Maaaring sila ay makapunta sa iyong bahay upang bisitahin ka. Ang mga serbisyong ito ay libre.
- Makipag-usap sa ibang mga magulang na nakaranas ng sakit sa pag-iisip

- Makipag-usap sa isang linya ng suporta sa krisis (hanapin ang ‘crisis support line Ontario’ o ‘crisis support line [iyong lungsod]) o boluntaryo sa krisis
- Kumuha ng suporta mula sa isang organisasyon ng pangkaisipang kalusugan. Sa Ontario, ang Canadian Mental Health Association ay may isang website na may impormasyon sa pangkaisipang kalusugan at sakit sa pag-iisip at mga link sa suporta. **Ang Mental Health Helpline (1-866-531-2600 o <https://www.connexontario.ca/>)** ay may impormasyon tungkol sa mga libreng serbisyo ng pangkaisipang kalusugan sa Ontario at mga link sa mga tagapagbigay ng serbisyo at mga organisasyon ng pangkaisipang kalusugan. Sa kanilang website, maaring maghanap ka ng mga serbisyo na malapit sa iyo.

Kung nakakaranas ka ng matinding pag-iisip at mga damdamin na inilalagay ka sa panganib, tulad ng pag-iisip na gustong saktan o patayin ang iyong sarili o ang iyong (mga) buhay na sanggol, dapat kang pumunta sa iyong pinakamalapit na emerhensiyang departamento o tumawag para sa pang-emerhensiyang tulong (i-dial 911).

Maaari ka ring makipag-ugnayan sa isang distress center o linya ng krisis (hanapin ang ‘crisis support line Ontario’ o ‘crisis support line [iyong lungsod]’).

Pagdadalamhati at ang iyong relasyon

Kung mayroon kang (mga) kapareha, maaari mong makita na iba ang nararanasan ng bawat isa sa inyo. Maaaring may iba't ibang pangangailangan ang bawat isa sa inyo at maaaring mahirap suportahan ang isa't isa. Ito ay normal. Dahil walang dalawang tao ang nagdadalamhati sa parehong paraan o sa parehong oras, maaari mong makita na may sakit, galit o kalungkutan sa loob ng iyong relasyon. Nangyari ito lalo na kapag iniisip ng isang kapareha na ang isa ay hindi nagdadalamhati o walang pakialam sa kanila o sa pagkawala.

Minsan maaaring madama ng isang kapareha na inaasahan silang manatiling malakas sa panlabas upang suportahan ang isa. Ito ay maaaring humantong sa isang tao na nagtatago ng mga damdamin ng pagkawala at kalungkutan mula sa kanilang kapareha na sinusubukan ding makayanan. Sa ibang pagkakataon, ang isang kapareha ay maaaring makaramdam ng labis na pag-aalala tungkol sa ibang tao na hindi nila magawang kumonekta sa kanilang sariling mga damdamin at emosyon. Sa ilang mga kaso, maaaring kailanganin ng isang kapareha na patuloy na magtrabaho o alagaan ang iba pang mga bata o tahanan, at maaaring naisin nilang iwasang mabalisa sa labas upang magawa nila ang kanilang trabaho at mga gawain. Maaaring madama ng isang kapareha na ang pagtuon sa buhay na sanggol ang pinakamahalaga, at iniisip na hindi sila dapat tumuon sa kalungkutan o pagdadalamhati o sa sanggol na namatay.

Minsan ang isang kapareha ay maaaring gumanap ng mas malaking papel sa pagsasabi sa iba pang mga miyembro ng pamilya (kabilang ang mga bata) kung ano ang nangyari at kung ano ang mangyari sa hinaharap. Mahalagang makipag-usap sa iyong kapareha tungkol sa kung paano mo haharapin ang mga tanong mula sa mga bata, pamilya, at mga kaibigan at pag-usapan kung paano nila makayanan ang madalas na mahirap na gawaing ito, o makipag-ugnayan sa ibang tao kung hindi mo makayanan.

Maraming mga kapareha ang nagsasabi na ang pakikipagtalik pagkatapos mamatay ang isang sanggol ay mahirap, lalo na kung ang isang tao ay handa at ang isa ay hindi. Sa panahon ng pagbubuntis, maaari kang nag-aalala na may ibang mangyayaring mali. Minsan pagkatapos manganak, ang mga tao ay nahihya o nabibigo sa kanilang katawan. Minsan ang mga pisikal na sintomas tulad ng pananakit, pagdurugo, o paggagatas ay nagpapahirap sa isang tao na may sekswal na pakiramdam. Minsan ang kalungkutan o galit ay nagpapahirap para sa isang tao na kumonekta sa kanilang kapareha sa isang matalik na paraan. Ang pag-aalaga sa isang buhay na sanggol pati na rin ang maaaring mangahulugan na ang isang kapareha ay nakakaramdam ng pagkapagod at pag-abala.

Hindi kailanman nakakatulong para sa mga kapareha na sisihin ang kanilang sarili o ang isa't isa. Bagama't maaaring mahirap, tandaan na pareho kayong nagdadalamhati sa pagkawala at nag-aalaga ng bagong sanggol at subukang maging magalang sa isa't isa at kung paano nagdadalamhati ang bawat tao. Karaniwang hindi malinaw ang pakikipag-usap o mali ang interpretasyon sa isa't isa; ang pakikipag-usap tungkol sa iyong mga damdamin at mga saloobin sa isa't isa ay maaaring maging kapaki-pakinabang dahil maaari mong subukang malaman kung ano ang nararamdaman ng bawat tao, kung ano ang kailangan nila, at kung matutulungan ninyo o hindi ang isa't isa. Nakatutulong din ang ilang mga pamilya na makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tao tulad ng isang kaibigan, miyembro ng pamilya, o propesyonal. Ang paghingi ng tulong o pakikipag-usap sa ibang tao ay hindi nangangahulugang may mali sa iyong relasyon.

Pagdadalamhati ng mga bata

Maraming mga pamilya na may ibang mga bata sa bahay ang magkakaroon ng mga katanungan tungkol sa kung ano ang gagawin o sasabihin sa panahong ito, lalo na kung alam nila ang tungkol sa mga sanggol o kung nakikita nila ang kanilang mga magulang na nagdadalamhati. Para sa karagdagang impormasyon sa paksang ito, pakitingnan ang Apendise uno sa hulihan ng libritong ito.

Mga Espesyal na Paghamon

Matapos mamatay ang isang sanggol sa maramihang pagbubuntis, maaaring harapin ng mga pamilya ang mga natatanging hamon kabilang ang:

Pag-aalaga sa isang buhay na sanggol habang nagdadalamhati sa pagkawala: Kapag ang isang sanggol sa maramihang pagbubuntis ay namatay, ang mga pamilya ay dapat magdalamhati sa pagkawala habang sa parehong oras ay nagpapatuloy sa pagbubuntis o pag-aalaga sa isang buhay na sanggol. Paano mo sasabihin sa mga tao ang nangyari? Ano ang gagawin mo sa lahat ng mga gamit ng sanggol na binili mo? Nag-ayos ka ba ng isang silid o lugar para sa iyong buhay na sanggol, o gumagawa ng mga pagbabago dito?

Iminumungkahi ng ilang pamilya na nakaranas nito na:

- Pagpapadala ng mga anunsyo ng kapanganakan/pagkamatay sa pamamagitan ng card o email upang ipaalam sa mga tao kung ano ang nangyari. Maaaring gusto mong gawin ito sa iyong sarili o humingi ng tulong sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya.
- Pagpapanatili ng mga tugon sa iyong mga email/card para sa isang panahon kung kailan mo gustong basahin ang mga ito. Ang isang ina na nawalan ng kambal bago ipanganak ang nagsabing binasa niya ang mga tugon sa email ng anunsyo pagkalipas ng maraming mga taon.
- Gawin ang sa tingin mo ay tama sa pag-aayos o pagpapalit ng silid o lugar ng sanggol sa iyong tahanan: maghintay hanggang handa ka na.
- Gawin kung ano ang tama sa pakiramdam sa mga labis na mga bagay na binili mo o niregalo: bumalik sa tindahan, i-abuloy ang mga ito, itago ang mga ito.

Kakulangan sa pagkilala: Maaaring hindi kilalanin ng mga pamilya, mga kaibigan, at mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ang pagkawala o maaaring pababain ang epekto nito, lalo na kung mayroon kang buhay na sanggol. Maaaring hindi nila naiintindihan kung ano ang iyong nararamdaman, alam kung paano tumulong, o alam kung ano ang sasabihin. Ito ay maaaring totoo lalo na kung ang iyong sanggol

ay namatay nang maaga sa pagbubuntis o kung ilang mga tao ang nakakaalam na ikaw ay buntis ng maramihan. Maaaring may iba't ibang mga karanasan ang mga tao kaysa sa iyo, o maaaring hindi maisip kung ano ang iyong pinagdadaan dahil hindi nila ito napagdaanan. Kahit na napagdaanan nila ang isang bagay na halos kapareho, maaaring magkaiba ang mga paniniwala o mga karanasan nila kaysa sa iyo.

Maaaring labis na nasaktan o hinuhusgahan ang mga pamilya o na may 'limitasyon sa oras' na ipinataw sa kanila para sa pagbabalik sa 'buhay na gaya ng dati', lalo na kung may buhay na sanggol o mga sanggol na aalagaan. Maaaring magtaka ang mga tao o magtanong pa sa iyo kung kailan mo 'lalagpasan ito' o sasabihin sa iyo na 'magtuon sa iyong buhay na sanggol' o 'huwag ka nang malungkot' para maalagaan mo ang iyong buhay na sanggol. Maaaring hindi binanggit ng ilang tao ang pagkamatay ng iyong sanggol, o hindi nila maunawaan kung paano ito nakakaapekto sa nararamdaman mo tungkol sa iba pang mga kaganapan, tulad ng mga ultrasound o mga medikal na tipanan. Maaaring magtanong sa iyo ang mga tao ng mga walang galang o mapanghimasok na mga tanong, o iwasan ka at ang iyong pamilya nang magkasama.

Kung minsan ang mga pamilya ay makakarinig ng mga masasakit na bagay, tulad ng:

- “Ngayon mayroon kang isang anghel.” o “Nasa mas magandang lugar sila.”
- “Kahit papaano mayroon kang isang malusog na sanggol man lang” o “Kailangan ka ng iyong sanggol na huwag maging malungkot sa lahat ng oras.”
- “Kahit papaano hindi nahirap ang sanggol.”
- “Anong ginawa mong mali?” o “Sinabi ko na sa iyo na may mali.”
- “Hindi ko gagawin ang parehong desisyon na tulad ng iyo.” o “Pinili mo ito...”
- “Subukang magpasalamat sa mga anak na mayroon ka.”
- “Pinoprotektahan ka ni Allah mula sa isang masamang mangyayari.”
- “Kalooban ito ng Diyos” o “Alam ng kalikasan kung ano ang pinakamabuti.”
- “Kailangan mo talagang ipagpatuloy ang iyong buhay.”
- “Bakit palagi kang malungkot?”

Mga komplikadong damdamin: Maaaring madama ng mga pamilya na niloko o pinagtaksilan. Maaari silang makaramdam ng tunay na pagdududa sa sarili, na dapat ay alam nilang may mali o gumawa ng isang bagay upang maiwasan ito. Maaari silang makaramdam ng galit sa kanilang katawan kung ang kanilang mga sanggol ay ipinanganak nang wala sa panahon o kung ang kanilang inunan ay ‘huminto sa pagtatrabaho’. Maaari silang makaramdam ng labis na pagkakasala kung mayroon silang mga paggamot sa pagkamayabong o tanong kung gumawa sila ng mga tamang desisyong medikal noong nalaman nila ang tungkol sa kanilang maramihang pagbubuntis. Maaari silang makaramdam ng galit sa kanilang sarili, sa kanilang kapareha, isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o mga kaibigan. Maaari rin silang makadama ng lungkot o pagkamanhid o kawalang pag-asa. Maaaring magalit ang mga pamilya na ginawa nila ang lahat ng ‘tama’ at nangyari pa rin ito, o nagalit na ang ibang tao ay may mga ‘madali’ na pagbubuntis o malusog na mga sanggol. Napakahirap bitawan ang isang “Bakit ako?” na pakiramdam. Ang pakiramdam na ito ay karaniwan para sa mga pamilya na manatili ng mahabang panahon pagkatapos ng pagkawala ng kanilang sanggol.

Pagkabukod sa lipunan: Pagkatapos mamatay ang isang sanggol, maraming mga pamilya ang nagsasabi na ang pakiramdam nila ay nag-iisa at nakahiwalay. Minsan, kakaunti, kung mayroon man, ang mga nai-bahaging alaala at maaaring madama ng mga magulang na sila ay nagdadalamhati nang mag-isa. Kapag ang isang sanggol sa maramihang pagbubuntis ay namatay, ang isang tao ay maaaring makaramdam ng nag-iisa sa kanilang pagdadalamhati kung ang mga tao ay nakatuon lamang sa buhay na sanggol at hindi nagbibigay ng mga espasyo upang pag-usapan ang tungkol sa sanggol na namatay. Maaaring mas mahirap pa ito para sa mga pamilyang kailangang lumakbay nang malayo sa bahay para sa pangangalaga sa pagbubuntis, upang manganak, o para sa espesyal na pangangalaga para sa kanilang pagbubuntis o sanggol. Maaaring makaramdam ng pagkabalisa ang mga magulang tungkol sa pagtatanong (o hindi pagtatanong) tungkol sa kanilang pagbubuntis o pagsilang o sanggol at pag-iwas sa mga iba o mga kaganapang panlipunan. Maaari din nilang iwasang makasama ang ibang mga pagbubuntis, mga sanggol, at/o mga bata, lalo na kung sila ay kambal o triplet.

Maaari ka ring makaramdam ng pag-iisa at pagkahiwalay kung nasaktan ka ng mga kaibigan, mga kapamilya, o mga katrabaho sa pamamagitan ng pagsasabi ng isang bagay na nakakabalisa, o hindi nagsasabi ng kahit ano upang kilalanin ang iyong pagkawala. Maaari kang masaktan kung ang ilang mga tao ay hindi tumawag para makipag-ugnay o mag-alok ng suporta sa ibang mga paraan. Kung ang iyong pamilya ay hindi nagsasalita tungkol sa kamatayan o malungkot na mga bagay o umiiyak nang hayagan, maaari kang makaramdam ng pag-iisa o hindi nauunawaan. Ang mga bagay na tulad nito ay maaaring maging sanhi ng pag-aatubili ng mga tao na makipag-usap o gumugol ng oras sa iba na dating mas malaking bahagi ng kanilang buhay.

Kadalasan, gustong gawin ng pamilya at mga kaibigan ang tama ngunit maaaring hindi sila sigurado kung paano tutulong o kung ano ang sasabihin. Maaaring isipin nila na alam nila kung ano ang iyong nararamdaman o kung ano ang iyong iniisip. Kung maaari, ipaalam sa kanila kung ano ang nararamdaman mo at kung ano ang kailangan mo sa panahong ito. Halimbawa, kung may magsasabing, “ipaalam sa akin kung mayroon akong magagawa”, makatutulong na bigyan sila ng partikular na gagawin, gaya ng paghahanda ng hapunan, pag-vacuum, paglabas ng ibang mga bata, paglalakad sa aso, o ihatid ka sa isang tipanan. Kung sila ay nagtatanong, malamang na gusto nilang tumulong.

Gayunpaman, kung minsan ang mga tao ay magsasabi ng masasakit o hindi nakakatulong na mga bagay. Kung mangyari ito, maaari mong subukang tulungan silang maunawaan kung ano ang iyong nararamdaman at na ginagawa nila itong mas mahirap. Ang paggawa nito ay nangangailangan ng emosyonal na enerhiya, at maaaring hindi mo palagi (o kailanman) nararamdaman na parang nais mong gamitin ang iyong enerhiya para dito, lalo na kung ang tao ay hindi malapit sa iyo.

Kung sa tingin mo ay makakatulong ka sa isang tao na makaunawa, maaari mong sabihin:

- “Alam kong sinusubukan mong tumulong, ngunit iba talaga ang kailangan ko.”
- “Naririnig ko ang sinasabi mo, ngunit hindi pareho ang nararamdaman ko sa iyo.”
- “Masakit ang sinasabi mo” o “Hindi nakakatulong ang sinasabi mo.”
- “Kailangan ko...” (ng espasyo, pag-unawa, na umalis ka, na makapag-isa, isang taong makakasama ko, tulong sa paggawa ng mga pagkain, tulong sa paglalaba, isang taong maglalakad ng aso, na lumabas at hindi ito pag-usapan, atbp.)

Takot: Kapag namatay ang isang sanggol, alam ng isang pamilya kung ano ang pakiramdam ng pagkakaroon ng pinakamasamang nangyari sa kanila, at ito ay nakakagambala sa kanilang pakiramdam ng kaligtasan. Alam nila na ang masasamang bagay ay maaaring mangyari sa mabubuting tao at kung minsan ay hindi mo makontrol kung ano ang mangyayari. Kapag ang isang sanggol ay namatay at ang isa pa ay buhay, ang isang pamilya ay maaaring magkaroon ng labis na takot na ang pinakamasama ay mangyayari din sa kanilang iba pang sanggol o mga anak. Kung ang isang sanggol ay namatay sa pagbubuntis, ang pamilya ay maaaring makaramdam ng takot para sa natitirang bahagi ng pagbubuntis. Kung ang isang sanggol ay namatay pagkatapos ng kapanganakan, ang pamilya ay maaaring nag-aalala na ang kanilang isa pang sanggol ay mamamatay din, kahit na ang mga tao at mga propesyonal ay nagsasabi sa iyo na ito ay malamang na hindi mangyayari. Ang ilang mga pamilya ay nagsasabi na ang pagkamatay ng kanilang sanggol ay nagbabago sa kanilang pagiging magulang at kung paano sila kumilos, dahil natatakot sila na ang kanilang iba pang sanggol o mga anak ay kukunin din sa kanila. Maaaring hindi maintindihan ng mga tao sa iyong buhay ang iyong takot, at maaaring sabihin sa iyo na ikaw ay labis na tumutugon o masyadong nag-aalala tungkol sa mga bagay-bagay. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa.

Mga piyesta opisyal at mga anibersaryo: Ang ilang mga araw ay magiging mas mahirap kaysa sa iba at dahilan maalala muli. Maraming mga pamilya ang nagsasabi na nahihirapan sila sa unang kaarawan. Sa mga buwan at linggo na humahantong sa unang kaarawan, maaari mong makita ang iyong sarili na maalala muli ang lahat ng mga kaganapan na nangyari noong nakaraang taon. Minsan, bawat detalye ay lilitaw sa iyong isip, siguro ang ‘ano kaya kung’, yung petsa na dapat isilang, araw ng kapanganakan, araw ng pagkamatay. Maaari mong tingnan ang lahat ng mga alaalang nilikha mo sa panahon ng pagbubuntis o sa pamamalagi sa ospital. Maaaring napakahirap na makapagplano ng salu-salo para sa kaarawan o pagdiriwang para sa iyong (mga) maramihang nabuhay na sanggol. Hindi lahat ay magiging komportable na magtanong o magsalita tungkol sa sanggol na nawala sa iyo.

Nagbahagi ang mga pamilya ng ilang mga ideya para makayanan ang unang kaarawan at kung ano ang gagawin para ipagdiwang ang (mga) nabubuhay na sanggol:

- Magplano ng maliit na pagtitipon kasama ang malalapit na mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan
- Magpakita ng isang bagay upang maalala ang sanggol

- Gumawa ng isang espesyal na bagay, tulad ng paglabas ng mga lobo, kumain ng cake, bumisita sa isang espesyal na lugar

Ayos lang din kung wala kang gana na may mga tao sa paligid o may salu-salo. Gawin ang sa tingin mo ay tama para sa iyo at sa iyong pamilya. Tandaan – maaari itong magbago sa paglipas ng panahon. Maaari mo ring hilingin sa isang tao na tulungan ka sa pagpapalano kung hindi mo gustong gawin ito sa iyong sarili, ngunit gusto mo pa ring gumawa ng isang bagay upang maalala at ipagdiwang ang iyong nabubuhay na sanggol.

Pag-aalaga sa iyong sarili

Sa panahon ng pagbubuntis

Kung ang iyong sanggol ay namatay sa panahon ng pagbubuntis, maaari mong makita na ikaw ay mag-aalala para sa natitirang bahagi ng iyong pagbubuntis. Kung ang iyong sanggol ay namatay nang maaga sa pagbubuntis (bago ang 20 linggo), malamang na maririnig mo ang mga propesyonal na nag-uusap tungkol sa kanilang plano na subaybayan ka at ang iba pang sanggol o mga sanggol nang malapitan. Maaaring hindi ka nila mabigyan ng malinaw na sagot sa nangyari, at malinaw na sagot kung kailan ka manganganak. Ang hindi pagkakaroon ng impormasyong ito at paghihintay pagkatapos ng bawat ultrasound o tipanan upang malaman ang mga resulta ay napakahirap.

Kung ang iyong sanggol ay namatay kinamamayan sa pagbubuntis (pagkatapos ng 24 na linggo), maaari mong makita na ang mga propesyonal ay gustong pag-usapan kung kailan at paano ka manganganak. Maaaring wala sa kanila ang lahat ng sagot para sa iyo at maaari mong makita na binibigyan ka ng impormasyon na nagpapahirap na malaman kung ano ang pinakamahusay na pagpipilian. Dapat mo bang hintayin na manganak nang may malapit na pagsubaybay sa iyong pagbubuntis? Dapat ka bang manganak sa lalong madaling panahon, kahit na ang iyong isa pang sanggol ay ipinanganak nang maaga (napaaga)? Ano ang pinakaligtas? Maaaring mahirap ang bawat desisyon, lalo na kung sasabihin sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalaga na marami pang mga hindi alam.

Maaaring kailanganin mong manatili sa ospital o ilipat nang malayo mula sa iyong komunidad para sa espesyalidad na pangangalaga.

Kung ang iyong (mga) nabubuhay na sanggol ay kailangang gumugol ng oras sa NICU, matutulungan ka ng pangkat ng pangangalaga na gabayan ang mga araw at mga linggo pagkatapos ng pagkamatay ng iyong sanggol. Kung ang sanggol na namatay ay nasa NICU, isaalang-alang kung gusto mo o hindi na ang iyong (mga) nabubuhay na sanggol ay lumipat sa ibang lugar na malayo sa kung saan naganap ang pagkamatay. Nagiginhawahan ang ilang mga pamilya sa pananatiling malapit sa lugar kung saan inalagaan ang kanilang sanggol, habang ang iba ay nahihirapang makita ang lugar at panoorin ang ibang mga sanggol na maalagaan doon.

Habang nasa NICU maraming mga magulang ang maaaring nag-aatubili na iwanan ang nabubuhay na sanggol dahil sa takot na may masamang mangyari habang wala sila. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa. Ang maliliit na hakbang tulad ng paglalakad sa paligid ng bakuran ng ospital ay maaaring isang magandang paraan upang magsimula kung hindi ka komportableng umuwi sa bahay. Sa paglipas ng panahon, maaari kang maging mas kumpiyansa na umalis nang mas mahabang panahon.

Ang pagtutuo sa (mga) nabubuhay na sanggol ay maaaring maging napakahirap para sa ilang mga magulang, na maaaring mangahulugan na nakalimutan mong alagaan ang inyong mga sarili. Ang pagtiyak na regular kang kumakain, umiinom ng maraming likido, at makakuha ng sapat na tulog ay mahalaga para sa iyong pisikal at pangkaisipang kalusugan. Maraming mga magulang ang nakatuon sa isang bagay na maaari nilang matamasa habang kasama ang kanilang sanggol ay maaaring makatulong sa pagpapalipas ng oras sa NICU. Maaaring ito ay tulad ng panonood ng mga pelikula o palabas sa TV sa isang tablet na may mga headphone, pagbabasa (nang tahimik o malakas sa kanilang sanggol), pag-journal, o paggawa ng craft.

Kung maaari, ibahagi ang iyong mga saloobin at mga damdamin sa iyong pangkat ng pangangalaga. Ang iyong pangkat ng pangangalaga ay dapat makinig sa iyo, ipaliwanag kung ano ang alam at hindi nila alam, at bigyan ka ng impormasyon tungkol sa kung paano ka nila susubaybayan at ang iyong sanggol at kung ano ang kanilang sinusubaybayan. Itanong ang iyong mga katanungan, kahit na tinanong mo na sila noon. Maaari mong hilingin na makipag-usap muli sa isang partikular na propesyonal kung mayroon kang mga kasunod na tanong o gusto mong marinig

muli ang impormasyon. Maaari mong hilingin na makakonekta sa mga karagdagang suporta, tulad ng isang Komunidad o Espirituwal na Pinuno, Panlipunang Manggagawa, o Propesyunal sa Pangkaisipang Kalusugan.

Pisikal na paggaling at pagpapatingin muli

Kung ang iyong sanggol ay namatay sa panahon ng pagbubuntis o sa ilang sandali pagkatapos mong manganak, kakailanganin mo pa ring magkaroon ng suporta para sa iyong sariling pisikal na pagpapagaling. Maraming mga pamilya ang nagsasabi na ang oras na ito ay mahirap dahil maraming nangyayari, ang pagtuon ay maaaring nasa iyong buhay na sanggol at ang iyong pagdadalamhati, at maaari ang iyong pakiramdam na gusto mo lang lumayo sa ospital o laktawan ang mga medikal na tipanan. Para sa ilang mga pamilya, ang kanilang sanggol ay maaaring inilipat sa ibang lokasyon, at ang kanilang pangunahing pokus ay ang makasama sila. Maaaring kailanganin mong maglakbay nang marami at malaman na wala kang oras para sa marami pang iba.

Gusto ng mga propesyonal na nangangalaga sa mga pamilya sa panahong ito na malaman mo na maaaring may mga ilang bagay na magagawa mo para tumulong, kabilang ang:

- Kung ikaw ay nasa isang medikal na pasilidad, hilingin kung ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring pumunta sa iyo para sa mga pagsusuri. Halimbawa, maaaring ibig sabihin nito ay darating ang iyong nars upang suriin ka sa NICU, kaya hindi mo na kailangang umalis sa silid ng iyong sanggol.
- Kung umalis ka ng maaga sa ospital, magtanong kung maaari kang magkaroon ng opsyon para magpatingin nang mas maaga kaysa sa karaniwang ibinibigay, kung kailangan mo ito. Maraming beses, makikita ng mga tao ang kanilang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga sa loob ng humigit-kumulang 6 na linggo pagkatapos ng paglabas sa ospital, kung maayos ang lahat. Maaaring gusto mong pag-usapan ang pangangailangang magkaroon ng muling pagpapatingin nang mas maaga, kung sa tingin mo ay hindi mo nakuha ang sagot sa lahat ng iyong mga katanungan o natugunan ang mga pangangailangan dahil kaagad kang umalis. Maaari ka ring makipag-ayos nito sa iyong tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga (kamadrona, doktor ng pamilya, o dalubhasang nars), kahit na hindi ka nila inaalagaan sa ospital.

- Pagtatanong kung maaari kang magkaroon ng mga naaangkop na tipanan, ibig sabihin maaari kang tumawag at magkansela o gumawa ng tipanan nang may kaunting abiso. Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring magtulungan upang bigyan ka ng opsyong ito dahil sa pagkaka-alam na nagbabago ang iyong nararamdaman araw-araw at maaaring kailanganin mong kanselahin o pumasok sa huling minuto.
- Paghiling sa isang miyembro ng pamilya na ipaalala sa iyo na gumawa ng tipanan sa paligid ng 6 na linggo pagkatapos mong manganak
- Pagtatanong kung maaari kang magkaroon ng maaga o pagtatapos ng araw na tipanan upang subukang maiwasan ang paghihintay sa isang abalang waiting room kasama ng ibang mga buntis o mga sanggol. Maaari mo ring tanungin kung posible na mailagay kaagad sa isang silid upang hindi mo na kailangang maupo sa waiting room, o maghintay sa ibang lugar, at tawagan ka kapag ang isang silid ay libre para sa iyo.
- Magtanong kung mayroong suporta ng komadrona sa iyong komunidad na maaaring gawin ang susunod na pagpapatingin sa iyong tahanan

Mga ideya sa emosyonal na suporta

Sinasabi sa amin ng mga pamilya na ang pag-aalaga sa iyong sarili ay maaaring maging mahirap, o maging mali sa oras na ito. Kung ganito ang nararamdaman mo, hindi ka nag-iisa. Kung maaari, maging banayad at mabait sa iyong sarili. Sa seksyong ito ay pag-uusapan natin ang tungkol sa iba't ibang mga ideya para sa pangangalaga sa iyong sarili; kung ano ang gumagana para sa isang tao ay maaaring hindi gagana para sa iba. Mangyaring kunin kung ano ang kapaki-pakinabang dito at iwanan ang natitira, at alamin na ang iyong emosyonal na mga pangangailangan ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon.

Maaaring makatulong para sa iyo na malaman na:

- Ayos lang na gumawa ng isang bagay na ikinatutuwa mo, o nagdudulot sa iyo ng ginhawa

- Ayos lang na tamasahin ang iyong pagbubuntis o makaramdam ng saya at kaligayahan. Ayos lang na makaramdam ng saya at kaligayahan kasama ang iyong nabubuhay na sanggol. Hindi ito nangangahulugan na hindi mo mahal ang iyong sanggol na namatay, o hindi mo sila pinarangalan.
- Ang sa tingin mo ay nakakatulong, o kung ano ang gusto mong gawin upang pangalagaan ang iyong sarili o para parangalan ang iyong sanggol ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon
- Maaaring pakiramdam mo ay napakamahina kung minsan at maaaring hindi mo gustong humingi ng suporta o alagaan ang iyong sarili. Para sa ilang tao, mararamdaman nilang pinakamahina sila kapag gumagawa sila ng isang bagay na hindi pribado, halimbawa, paglabas sa publiko, pagpapayo, pakikipag-usap tungkol sa kanilang nararamdaman sa ibang tao, o pagpunta sa isang pulong ng grupo.
- Maraming tao ang nakakakita na nakatutulong na kumuha ng tulong nang maaga, ngunit hindi lahat ay nakakaramdam ng ganito. Maaaring kailanganin mong maghintay upang makahanap ng tulong hanggang sa ikaw ay handa na. Ang ilang mga tao ay hindi kailanman magiging handa para sa tulong. Ang pag-alam nito ay maaaring makatulong sa iyong tumanggap ng suporta kahit na hindi ka pa 'nakahanda'.
- Kung mayroon kang kapareha, maaari mong makita na mayroon kang iba't ibang mga pangangailangan o karanasan sa simula. Habang nakakahanap ka ng mga paraan para pangalagaan ang iyong sarili at gawin ang kailangan mo, magiging mas madaling ibahagi ang karanasang ito nang sama-sama, kahit na hindi mo nararamdaman na konektado sa isa't isa ngayon.
- Kahit na mahirap ang pakiramdam, maraming tao ang nagsasabi na ang pag-abot para sa suporta ay sulit kahit isang beses. Kahit na subukan mo at nalaman mong napakahirap makipag-usap sa isang tao, maaari kang magpahinga bago subukang muli. Maaaring magulat ka sa kung gaano kapaki-pakinabang na pag-usapan ang iyong iniisip o nararamdaman.
- Humihingi ng suporta ang mga tao para sa iba't ibang mga pangangailangan. Para sa ilan, ito ay ang pangangailangan para sa koneksyon sa ibang tao na nakakaunawa. Para sa iba, ito ay ang pangangailangan na ipaalam, o upang maunawaan ang kahulugan ang mga saloobin at mga damdamin.

- Minsan iniisip ng mga tao, “Walang magsasabi ng kahit ano para ayusin ang mga bagay-bagay, kaya bakit pag-uusapan pa ito?” Kahit na walang ‘makapag-ayos’ sa nangyari, makakatulong pa rin na pag-uusapan ito.
- Ang ilang mga tao ay natatakot na ang pag-uusap tungkol sa nangyari ay magiging masyadong masakit, ngunit ang hindi pag-uusap tungkol dito ay hindi rin mapapawi ng sakit. Ang sakit ay maaaring ibahagi at ilabas. Bagama’t ang sakit ay maaaring mabawasan sa paglipas ng panahon, ang pagdadalamhati sa ilang anyo ay malamang na mananatili sa iyo magpakailanman.
- Nakikita ng ilang tao na nakakatulong na mapabilang sa isang grupo at makarinig ng mga kuwento ng ibang tao, habang ang ibang mga tao ay nahahanap na napakapuspos ito. Ang pagsama sa isang grupo ay makakatulong sa iyo na malaman na hindi ka nag-iisa, at ang iniisip at nararamdaman mo ay hindi kakaiba o hindi pangkaraniwan. Maaari mong makita na ang pagkapribado ng pagbabasa ng mga karanasan ng ibang tao online ay mas komportable sa simula, o palagi.
- Nakikita ng ilang tao na nakatutulong na makipag-usap sa isang propesyonal, tulad ng isang tagapayo o terapruta. Iniisip ng ilang tao na kung pupunta ka sa isang terapruta, nangangahulugan iyon na mayroong isang bagay na ‘mali’ sa iyo, o ikaw ay isang ‘mahinang’ tao, ngunit hindi ito totoo. Maraming tao ang pupunta sa isang propesyonal sa panahong ito upang matulungan silang maunawaan kung ano ang nangyari.

Ang ilang mga ideya para sa pag-aalaga sa iyong sarili ay kinabibilangan ng:

- Paligiran ang iyong sarili ng mga taong mabait, mapagmahal, at kayang suportahan ka at ang iyong pamilya
- Pakikipag-usap tungkol sa iyong mga iniisip at nararamdaman sa iyong kapareha, pamilya, mga kaibigan, nakatatanda, pinuno ng relihiyon, pinuno ng komunidad, o isang propesyonal
- Pagpapahinga mula sa mga regular na aktibidad o mga responsibilidad, at pagtanggap ng tulong mula sa iba kung posible. Halimbawa, maaaring gusto mo ng tulong sa paggawa ng mga pagkain, pag-aalaga ng bata o alagang hayop, at gawaing bahay.

- Paggalang sa iyong sanggol sa paraang makabuluhan sa iyo. Maaari kang: mag-abuloy sa isang lokal na kawanggawa, gumawa ng isang bagay na ikinatutuwa mo habang iniisip ang iyong sanggol, dumalo sa isang pang-alaala na kaganapan, gumawa ng kahon ng alaala, magsulat ng tula o liham para sa o tungkol sa iyong sanggol, sumulat sa isang talaarawan, magkaroon ng isang seremonya para sa iyong sanggol, magsuot ng espesyal na alahas upang gunitain ang iyong sanggol, magsindi ng kandila, o magtanim ng mga bulaklak o puno.
- Pakikipag-ugnayan sa mga kauri: sumali sa isang grupo ng suporta sa pagdadalamhati, magbasa ng mga kuwento ng ibang tao, makipagkita sa isang kaibigan na makikinig sa iyo habang nakikipag-usap ka, o makipag-usap sa mga pamilyang may katulad na karanasan
- Pamamahinga sa trabaho, kung posible. Maaaring makatulong ang iyong mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa dokumentasyon na kailangan mo. Ang mga panlipunang manggagawa ay kadalasang nakakatulong sa mga pamilya sa mga gawaing papeles.
- Sinusubukang kumain, matulog, at gumawa ng pisikal na aktibidad na iyong kinagigiliwan o kaya mong pamahalaan. Ang ilang mga tao ay makakahanap ng paggawa ng isang bagay na pisikal na mas madali kaysa sa pakikipag-usap tungkol sa kanilang mga damdamin. Halimbawa, maaari kang mag-grocery, linisin ang iyong aparador, magluto, o maglakad-lakad, ngunit natatakot kang may kausap. Maaaring matagpuan ng mga ilang tao na ang pag-uusap tungkol sa kanilang mga nararamdaman ang siyang tangi lamang nilang gustong gawin. Parehong normal ang mga ito. Gawin kung ano ang maaari mong pamahalaan.
- Pagsasabi ng “hindi” sa isang bagay na ayaw mong gawin
- Anumang bagay na nagdudulot sa iyo ng kaginhawaan. Mag-ingat na huwag pumili ng mga bagay na naglalagay sa iyong kalusugan o kaligtasan sa panganib. Kung ito ay isang pag-aalala para sa iyo, humingi ng propesyonal na tulong nang maaga.

Ang pagdadalmhati ay isang natural na tugon sa pagkawala, at sa ilang mga paraan ito ay mananatili sa iyo magpakailanman. Maaari mong tulungan itong maging bahagyang hindi masakit sa paglipas ng panahon sa pamamagitan ng pag-aalaga sa iyong sarili sa mga paraan na nakakatulong para sa iyo. Anuman ang desisyon mong gawin, ang pinakamahalagang bagay ay ang makakuha ka ng suporta at tulong kapag kailangan mo ito. Hindi ka nag-iisa sa paglalakbay na ito ng pagdadalamhati at pagkawala.

Pagtulong sa iba na maunawaan ang iyong pighati

Sa PAIL Network, natutunan namin mula sa mga pamilya na ang pagsisikap na ipaliwanag kung ano ang kailangan nila o kung ano ang makakatulong ay parang isang karagdagang pasanin para sa kanila na dalhin.

Ang PAIL Network ay may naibabahagi at napi-print na mga mapagkukunan na maaaring makatulong sa mga kaibigan, mga miyembro ng pamilya, at mga katrabaho na mas mahusay na suportahan ang mga pamilya sa oras na mamatay ang kanilang sanggol.

Upang tingnan ang mga mapagkukunang ito, mangyaring pumunta sa pailnetwork.ca (sa ilalim ng aklatan ng mapagkukunan, 'Pagtulong sa Iba na Maunawaan ang Iyong Pighati') o gamitin ang kamera ng iyong telepono upang i-scan ang mga QR code sa ibaba.



MGA PAMILYA



MAGKAIBIGAN



MGA katrabaho

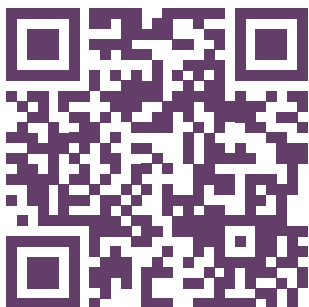


MGA TAGAPAG-EMPLEYO

MGA KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN MULA SA PAIL NETWORK

- Pagsuporta sa mga Kapatid Pagkatapos ng Pagbubuntis o Pagkawala ng Sanggol
- Tahimik na Pagsilang: Kapag Namatay ang Isang Sanggol Pagkatapos ng 20 mga Linggo ng Pagbubuntis (Ipinanganak na patay)\
- Pagkalaglag: Pagkawala ng Pagbubuntis Bago ang 20 mga Linggo
- Pagbubuntis Pagkatapos ng Pagkawala
- Pagkamatay ng Sanggol
- Isang Mahirap na Pagpipilian (Pagtatapos ng Pagbubuntis)
- Produksyon ng Gatas Pagkatapos ng Pagkawala
- Suporta para sa mga Lolo't Lola
- Pagtulong sa Iba na Maunawaan ang Iyong Pighati





PAILNETWORK.CA



Loss of Multiple – TAGALOG

Network ng Pagbubuntis at
Pagkawala ng Sanggol

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK