

Landsforeningen Spædbarnsdød tilbyder samtaler både i graviditeten, og når barnet er født.

Fødestederne tilbyder individuelt tilrettelagt forløb til forældre, der venter barn igen efter at have mistet. Dette kan være i form af ekstra undersøgelser, samtaler mv.

Samtalerne hjalp mig med at finde ro og fokus og til at skelne mellem, hvad jeg kunne gøre noget ved, og hvad der var ude af mine hænder.

Far, 32 år

Gratis rådgivning og samtaleforløb

Landsforeningen Spædbarnsdød tilbyder alle forældre, der venter sig igen efter at have mistet, gratis rådgivning og terapeutiske samtaleforløb over telefonen. I samtalerne kan man tale om det, der fylder, og der igennem forberede sig til og glæde sig over det kommende barn.

Kontakt os

Rådgiverne kan kontaktes på hverdage mellem kl. 9 og 14 på telefon 3961 2451.

Mail: forening@spaedbarnsdoed.dk

Hjemmeside: www.spaedbarnsdoed.dk

Gravid igen - når man har mistet



Tillykke med graviditeten

Denne pjeces er til jer, der venter jer igen. Vi håber, I vil finde brugbar information, og at den kan støtte jer frem mod det kommende forældreskab. Husk, I altid kan kontakte os i Landsforeningen Spædbarnsdød..

At være gravid igen

For mange er en graviditet en lykkelig begivenhed, der er fuld af forventninger og drømme om fremtiden. Men forældre, der tidligere har mistet et spædbarn, kan udover glæden også opleve at føle mere angst, uro og bekymring for graviditeten end andre, der ikke har mistet. Man kan være nervøs for undersøgelserne og have svært ved at tro på, at graviditeten går godt.

I Landsforeningen Spædbarnsdød oplever vi ofte, at det kommer bag på forældrene, at de oplever disse modstridende og blandede følelser, selvom det er helt normale reaktioner.

Mine reaktioner, ovenpå at vi mistede vores datter, kom først ved den næste graviditet, hvor angsten for at miste igen var meget voldsom. Det var jeg ikke forberedt på, og der var ingen, der helt forstod det - hverken på arbejdet eller i min familie. Jeg følte mig meget alene og næsten forkert. Hvorfor kunne jeg ikke bare være glad?

Far, 33 år

At finde plads til både det døde barn og det kommende barn

Mange er bange for at glemme det barn, de har mistet, og i en ny graviditet kan forældre derfor opleve at føle dårlig samvittighed overfor det døde barn. Nogle kan også opleve, at de har svært ved at turde knytte sig til det kommende barn både under graviditeten, og når barnet er kommet til verden. Måske fordi kærligheden er så stor, at man bliver bange for at knytte sig til barnet af frygt for, at det vil ske igen.

Disse følelser er helt normale, da de bygger på forældrenes erfaring med at have mistet – og dermed også angsten for, at det skal ske igen. Men det er ikke altid, at man selv eller ens nærmeste, forstår de modsatrettede følelser. Derfor er det vigtigt at tale med nogen om det, der kan støtte jer.

Alle forventede, at jeg var glad, og alle havde travlt med at fortælle mig, at det nok skulle gå. Men jeg var bange og følte, at jeg gjorde alt forkert. Både for den datter, jeg havde mistet, og for den søn, jeg ventede.

Mor, 29 år

Familie og venners reaktioner

Familie og venner er sikkert rigtig glade på jeres vegne over den nye graviditet. Måske

kan de føle behov for udelukkende at kigge fremad, fokusere på det barn I venter jer og lade jeres døde barn træde i baggrunden, mens I som forældre ikke kun er fyldt med glæde og forventningsfulde tanker om det kommende barn.

Det kan give en følelse af ikke at blive forstået og forstærke en følelse af ensomhed og savn efter det mistede barn. Det er derfor vigtigt at fortælle om, hvordan I har det.

Når folk kom og sagde tillykke, og godt at I nu får et levende barn, følte jeg mig alene, både fordi intet jo var sikkert, men også fordi, det var som om, de slet ikke tænkte på vores søn mere. Vi vænnede os til sige "ja, vi håber, det går godt, og vi savner stadig vores søn".

Mor, 34 år

Brug hinanden og fagpersoner

Når man har mistet, kan tanker og følelser i en ny graviditet være svære at stå alene med. Det er derfor vigtigt, at I bruger og støtter hinanden, og involverer personer, der kan hjælpe jer til at blive klar til at tage imod det kommende barn.