

Opracowano: maj 2026
Data przeglądu: maj 2029

Jak dbać o zdrowie psychiczne

Po poronieniu lub śmierci dziecka

Prosty poradnik

Te materiały dostępne
są w wielu językach.
Poproś położną o
więcej informacji.



Surrey and Sussex

Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka



Niestety, niektóre dzieci umierają w czasie ciąży, podczas porodu lub tuż po nim.

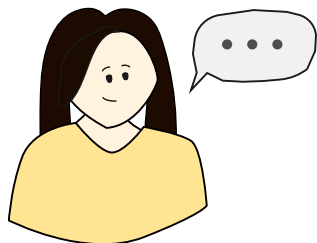
Każda sytuacja jest inna. Każdy ma prawo przeżywać to po swojemu.



Nie musisz przechodzić przez to sama.

Ten przewodnik wyjaśnia, gdzie możesz uzyskać wsparcie.

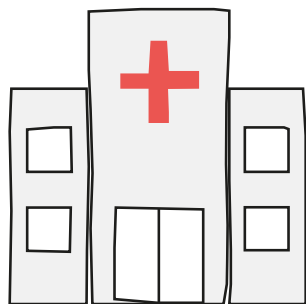
Kto może pomóc



Co zrobić, aby zadbać o zdrowie psychiczne:

- Nieforsująca aktywność fizyczna każdego dnia.
- Rozmowa z zaufaną osobą.
- Realistyczne podejście do tego, co jesteś w stanie zrobić.
- Zwracanie się o praktyczną pomoc, gdy jej potrzebujesz.
- Zdrowe odżywianie.

To zupełnie normalne, jeśli nie czujesz się dobrze. Reakcja każdej osoby na stratę dziecka jest inna.



Kliknij poniższe linki, aby dowiedzieć się więcej o wsparciu w okolicy.

West Sussex oraz Brighton & Hove:

uhsussex.nhs.uk/resources/support-for-families-around-the-time-of-bereavement

East Sussex: esht.nhs.uk/service/maternity/bereavement

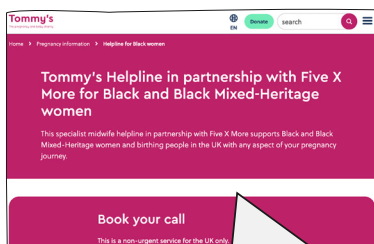
Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka

Kto może pomóc



Infolinia Tommy's jest dla każdego, kto stracił dziecko podczas ciąży lub porodu.

Zadzwoń pod numer 0800 0147 800 lub napisz na adres midwife@tommys.org



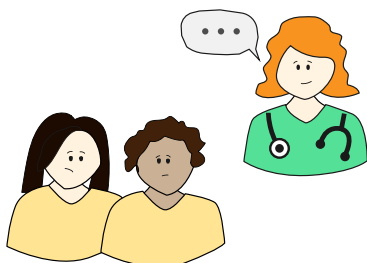
Tommy's prowadzi także specjalną linię dla rodzących osób czarnoskórych i rasy czarnej mieszanej.

Kliknij poniższy link, aby umówić wideorozmowę.

tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka

Kto może pomóc



Możesz porozmawiać ze swoją położną, pielęgniarką (w tym środowiskową) lub lekarzem rodzinnym.

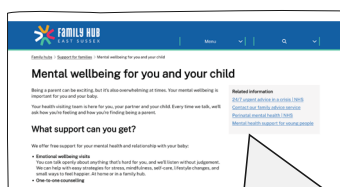
Wyjaśnią, jakie instytucje świadczą wsparcie i czy obowiązuje lista oczekujących.



Kliknij poniższe linki, aby uzyskać więcej informacji o pielęgniarkach środowiskowych w okolicy:

Brighton oraz West Sussex:

healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh



East Sussex: familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing

Kto może pomóc



Terapia rozmową w NHS pomaga niektórym osobom próbującym poradzić sobie z utratą dziecka. Polegają one na rozmowie ze specjalistą o samopoczuciu.

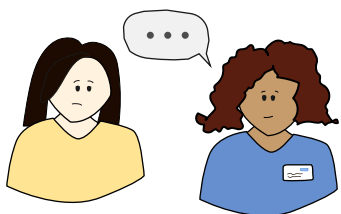
Możesz uzyskać wsparcie, korzystając z poniższych linków. Lekarz rodzinny może również wystawić skierowanie.

Brighton: brightonandhoveewellbeing.org/talking-therapies

East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex: westsussexalkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk



Opiekujący się Tobą zespół może skierować Cię do Specjalistycznej Okołoporodowej Poradni Zdrowia Psychicznego (Specialist Perinatal Mental Health Service) w celu uzyskania dalszego wsparcia.

Kto może pomóc



Jeśli potrzebujesz pomocy natychmiast, możesz:

- Zadzwonić pod 111 i wybrać opcję dotyczącą zdrowia psychicznego.
- Zadzwonić do organizacji Samaritans pod numer 116 123.

W Sussex możesz także:

Wysłać SMS o treści SUSSEX na numer 85258.

W Surrey możesz także:

Zadzwonić pod numer 0800 915 4644.

Poronienie i ciąża pozamaciczna



Jeśli stracisz dziecko przed 14. tygodniem, zajmie się Tobą Zespół ds. Wczesnego Etapu Ciąży.

Omówi z Tobą dostępne możliwości.

Będzie się Tobą również opiekować, jeśli masz ciążę pozamaciczną. To sytuacja, gdy dziecko rozwija się poza macicą.

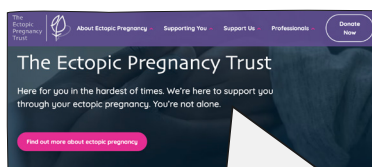
Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka

Poronienie i ciąża pozamaciczna



Miscarriage Association wspiera każdą osobę dotkniętą poronieniem.

Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej.
miscarriageassociation.org.uk



Ectopic Pregnancy Trust wspiera każdą osobę, która doświadczyła ciąży pozamacicznej.

Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej.
ectopic.org.uk



Jeśli doświadczysz poronienia lub ciąży pozamacicznej, Twoja pielęgniarka lub położna może zaproponować sposoby na zachowanie wspomnień.

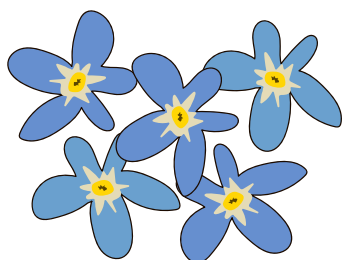
Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka

Późne poronienie



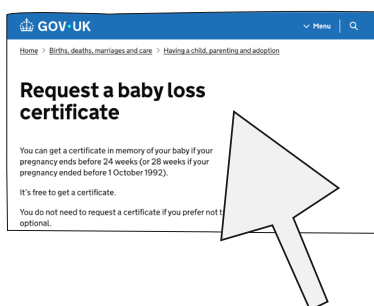
Utrata dziecka między 14. a 23. tygodniem nazywana jest późnym poronieniem.

Możesz mieć wątpliwości, czy chcesz zobaczyć swoje dziecko. Możesz poprosić położną, aby je opisała lub pokazała Ci zdjęcie, żebyś wiedziała, czego się spodziewać.



Szpital może zorganizować kremację. Możesz zdecydować, czy chcesz w niej uczestniczyć.

Jeśli chcesz skorzystać z indywidualnej kremacji lub pochówku, musisz wybrać zakład pogrzebowy.



Możesz ubiegać się o świadectwo utraty dziecka, aby upamiętnić swoje dziecko, jeśli zmarło przed 24. tygodniem.

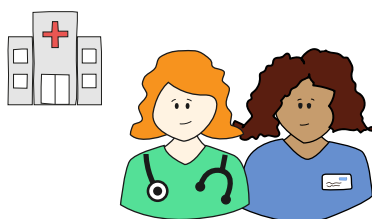
Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej.
gov.uk/request-baby-loss-certificate

Utrata dziecka z przyczyn zdrowotnych



Konieczność przerywania ciąży z przyczyn zdrowotnych nie czyni utraty dziecka mniej realną czy bolesną. Ten rodzaj utraty dziecka nazywany jest przerywaniem ciąży z przyczyn medycznych (TFMR).

Twoje możliwości w zakresie przebywania z dzieckiem będą zależeć od etapu ciąży i od rodzaju interwencji lekarskich.



Jeśli przejdziesz zabieg chirurgiczny, specjalistyczny świadczeniodawca zapewni Ci odpowiednią opiekę.

Nie wrócisz na oddział położniczy.

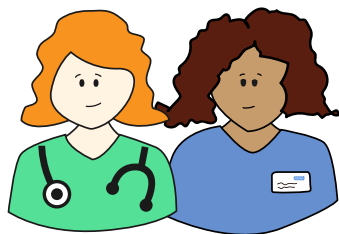


MSI UK zapewnia bezpłatne poradnictwo po TFMR.

Zadzwoń pod numer 0345 300 8090, aby dowiedzieć się więcej.

Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka

Urodzenie martwego dziecka



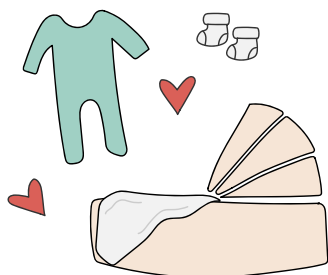
Informacja o tym, że dziecko zmarło lub umiera, jest ogromnym wstrząsem.

Położna i lekarz wyjaśnią Ci dostępne możliwości.



Być może będziesz chciała spędzić czas ze swoim dzieckiem.

Możesz poprosić położną, aby je opisała lub pokazała Ci zdjęcie, żebyś wiedziała, czego się spodziewać.

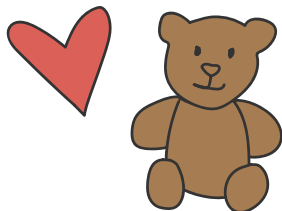


Niektóre osoby chcą umyć i ubrać swoje dziecko.

Możesz też poprosić członka rodziny, przyjaciela lub członka personelu, aby zrobił to za Ciebie.

Jeśli chcesz, możesz użyć własnych ubranek dziecka oraz kosza Mojżesza lub gondoli. Twój szpital może również mieć udostępnić Ci rzeczy, jeśli zechcesz.

Urodzenie martwego dziecka



Przed pogrzebem dziecko trafi do szpitalnej kostnicy.

Możesz zostawić przy swoim dziecku wszelkie specjalne ubranka, zabawki lub pamiątki.

Możesz zapytać położną, z kim się skontaktować, jeśli po opuszczeniu szpitala zechcesz ponownie zobaczyć dziecko.

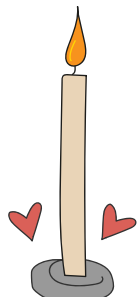


Jeśli nie ma potrzeby przeprowadzania sekcji zwłok, możesz zabrać dziecko do domu przed pogrzebem.

Wybór należy tylko i wyłącznie do Ciebie. Twoja położna może porozmawiać z Tobą o tym, z czym by się to wiązało. Pomoże Ci w podjęciu najlepszego wyboru dla Ciebie i Twojej rodziny.

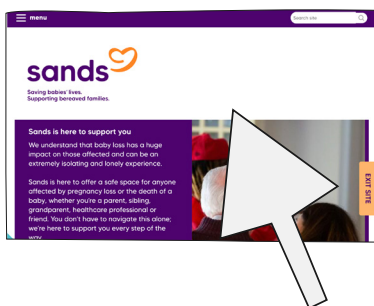
Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka

Urodzenie martwego dziecka



Wielu rodziców decyduje się zaplanować pogrzeb dziecka.

Położna może przekazać informacje o lokalnych zakładach pogrzebowych.



Sands to organizacja charytatywna dla każdej osoby dotkniętej tą tragedią, w tym urodzeniem martwego dziecka.

Kliknij poniższy link, aby dowiedzieć się więcej.
[sands.org.uk](https://www.sands.org.uk)

Co dalej



Jeśli Twoje dziecko umrze po 22. tygodniu, szpital przeprowadzi dochodzenie w sprawie śmierci okołoporodowej (Perinatal Mortality Review). Ma to na celu próbę ustalenia, dlaczego Twoje dziecko zmarło i czy można było zapewnić lepszą opiekę.

Szpital powinien zapytać, czy masz jakieś pytania lub obawy.



Niektórym osobom zrozumienie tego, co się stało, pomaga lepiej radzić sobie z żałobą. Ale może to też być przykre.

Możesz nie uzyskać odpowiedzi na wszystkie pytania.



Sands oferuje informacje i wsparcie, aby pomóc Ci zrozumieć proces dochodzenia.

Kliknij poniższy link, aby uzyskać więcej informacji.

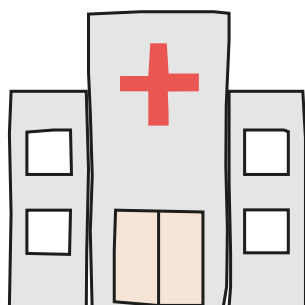
sands.org.uk/reviews-and-investigations

Położne wspierające po utracie dziecka



Dostępne są specjalne położne, które mogą zapewnić wsparcie po stracie dziecka. Są to tzw. położne wspierające po utracie dziecka (bereavement midwives).

Możesz się z nimi skontaktować bez względu na to, jak dawno straciłaś dziecko.

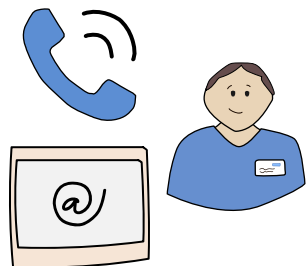


Kliknij poniższe linki, aby dowiedzieć się, jak skontaktować się z położnymi wspierającymi po utracie dziecka w Twoim szpitalu.

West Sussex oraz Brighton & Hove:
uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/pregnancy-loss

East Sussex: wesht.nhs.uk/service/maternity/bereavement

Położne wspierające po utracie dziecka



Położne wspierające po utracie dziecka mogą zapewniać wsparcie e-mailowo, telefonicznie lub osobiście.

Przełącz im swoje preferencje.

Wsparcie korespondencyjne



Zanim Twoja strata zostanie odnotowana w systemach szpitalnych i przekazana personelowi innych zespołów opiekujących się Tobą, może minąć trochę czasu.

Obejmuje to Twoją pielęgniarkę środowiskową lub lekarza rodzinnego.

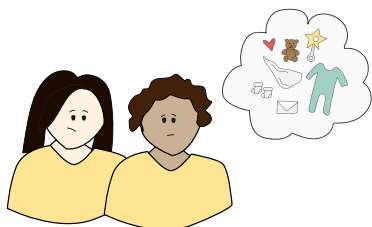


Może to oznaczać, że otrzymasz automatyczne listy, które mogą zawierać treści wywołujące u Ciebie trudne wspomnienia.

Szpital będzie starał się temu zapobiec.

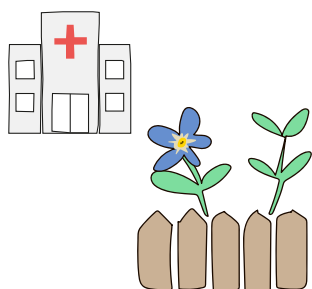
Jeśli otrzymasz takie treści, skontaktuj się ze swoim zespołem opieki, aby ich o tym poinformować.

Upamiętnianie dziecka



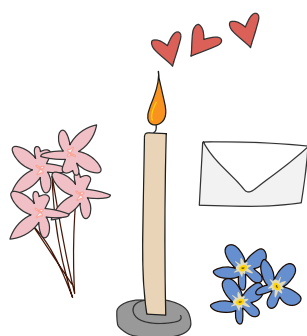
Każdy wybiera inny sposób na upamiętnienie utraconego dziecka.

Niektóre osoby decydują się tego nie upamiętniać. Powinnaś zrobić to, co podpowiada Ci serce.



Twój szpital może mieć księgę pamięci lub ogród pamięci bądź organizować coroczne nabożeństwa.

Poproś swojego lekarza lub położną o więcej informacji.



Nie ma dobrego ani złego sposobu, by upamiętnić dziecko. Oto porady, które inne rodziny uznały za pomocne:

- List do dziecka.
- Zapalenie świecy.
- Zakup czegoś wyjątkowego na pamiątkę.
- Posadzenie drzewa lub kwiatów.
- Stworzenie pudełka wspomnień.

Twoja historia



Utrata dziecka może odbić się na zdrowiu psychicznym.

Warto opowiedzieć lekarzowi lub położnej o przeszłych problemach ze zdrowiem psychicznym.

To ważne, nawet jeśli przez długi czas przed stratą dziecka czułaś się dobrze.

Pozwoli to przygotować odpowiedni program wsparcia dla Ciebie.

Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka

Dalsze wsparcie w Sussex po utracie ciąży lub dziecka:

Acorn Pregnancy Counselling Centre, Worthing
acornworthing.org.uk

The Haven, Mid Sussex
havencentre.org.uk/index.html

Muma Nurture, Eastbourne
mumanurture.org

Wsparcie ogólnokrajowe

Oscar's Wish – wsparcie po utracie dziecka dla rodzin i innych dzieci
oscarswishfoundation.co.uk

Petals – informacje i wsparcie
petalscharity.org

Tommy's – informacje i wsparcie
tommys.org/baby-loss-support

Cruse Bereavement Support – pomoc w radzeniu sobie po utracie dziecka
cruse.org.uk

TFMR Mamas – wsparcie dla osób dotkniętych TFMR
tfmrmmas.com

Antenatal Results and Choices – wsparcie po utracie dziecka dla osób dotkniętych TFMR
arc-uk.org/for-parents/arc-bereavement-support

Jak dbać o zdrowie psychiczne po poronieniu lub utracie dziecka

Fertility Network UK – wsparcie po utracie dziecka dla osób zmagających się z niepłodnością

fertilitynetworkuk.org/pregnancy-loss

Wsparcie dla ojców

Daddys with Angels – informacje o tym, jak poradzić sobie ze stratą dziecka daddyswithangels.org

Aching Arms Dad Support Group – specjalna infolinia i grupa wsparcia dla ojców achingarms.co.uk/support-for-you/supporting-arms.aspx

Jeśli nie masz dostępu do internetu, możesz poprosić opiekującego się Tobą zespół o wydrukowanie dowolnych materiałów z tego przewodnika.

Ten przewodnik został sprawdzony przez użytkowników poradni i personel świadczący wsparcie, a także opiekunów, którzy sami przez to przechodzili, oraz pracowników Maternal Mental Health Alliance.