

Creat: mai 2026
Data revizuirii: mai 2029

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală

După pierderea sarcinii sau a bebelușului

Un ghid simplu

Această resursă este
disponibilă în mai multe limbi.
Adresați-vă moașei dvs.
pentru mai multe informații.



Surrey and Sussex

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului



Din păcate, unii bebeluși mor în timpul sarcinii, la naștere sau la scurt timp după aceea.

Fiecare pierdere este diferită. Nu există o reacție psihologică corectă sau greșită în această situație.

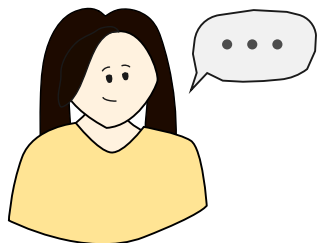


Nu trebuie să treceți singuri prin această pierdere.

Acest ghid explică de unde puteți obține sprijin.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

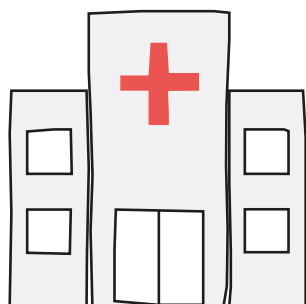
Cine vă poate ajuta



Există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a avea grijă de sănătatea dvs. mintală. Acestea includ:

- mișcare ușoară în fiecare zi.
- conversații cu cineva de încredere.
- adoptarea unei perspective realiste cu privire la ce puteți face efectiv.
- solicitarea de ajutor practic atunci când aveți nevoie.
- o alimentație sănătoasă.

Este în regulă să nu vă simțiți în regulă. Reacția fiecărei persoane la pierdere este diferită.



Faceți click pe linkurile de mai jos pentru a afla mai multe despre sprijinul acordat în zona dumneavoastră.

West Sussex și Brighton & Hove: uhsussex.nhs.uk/resources/support-for-families-around-the-time-of-bereavement

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

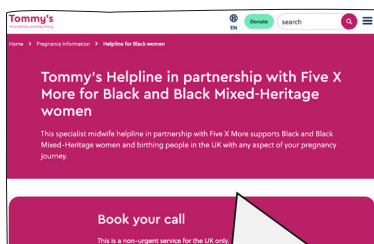
Cine vă poate ajuta

Tommy's
Together, for every baby



Linia de asistență Tommy's se adresează oricărei persoane care a pierdut o sarcină.

Sunați la 0800 0147 800 sau trimiteți un e-mail la midwife@tommys.org



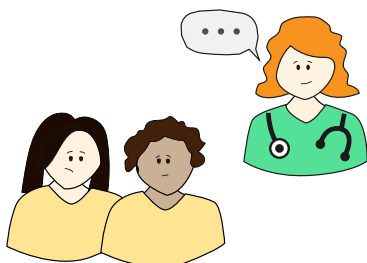
Tommy's are, de asemenea, o linie specială pentru persoanele de culoare sau de rasă mixtă și pentru persoanele care nasc.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a rezerva un apel video.

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Cine vă poate ajuta

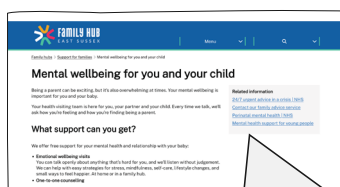


Puteți discuta cu moașa, asistentul medical comunitar, asistenta medicală sau medicul de familie.

Aceștia vor explica serviciile care vă pot ajuta și dacă există o listă de așteptare pentru acestea.



Faceți click pe linkurile de mai jos pentru mai multe informații despre asistenții medicali comunitari din zona dvs.:



Brighton și 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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Cine vă poate ajuta



Serviciile NHS de terapie prin vorbire ajută unele persoane cu durerea resimțită. Acestea presupun discuții cu un expert despre ce simțiți.

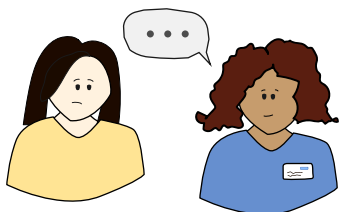
Puteți accesa sprijin folosind linkurile de mai jos. De asemenea, medicul de familie vă poate elibera o trimitere.

Brighton: brightonandhove wellbeing.org/talking-therapies

East Sussex: healthinmind.org.uk

West Sussex: westsussex talkingtherapies.nhs.uk

Surrey: mindmattersnhs.co.uk



Echipa dvs. medicală vă poate trimite la Serviciul specializat în sănătate mintală perinatală pentru sprijin suplimentar.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Cine vă poate ajuta



Dacă aveți nevoie de ajutor chiar acum, puteți:

- suna la 111 și alege opțiunea de sănătate mintală.
- suna la Samaritans la 116 123.

În Sussex puteți, de asemenea:
trimite un mesaj text cu SUSSEX la 85258.

În Surrey puteți, de asemenea:
sună la 0800 915 4644.

Avortul spontan și sarcina ectopică



Echipa pentru sarcină timpurie va oferi îngrijirile necesare dacă vă pierdeți bebelușul înainte de 14 săptămâni de sarcină.

Aceștia vă vor prezenta opțiunile disponibile.

De asemenea, vor oferi îngrijirile necesare dacă aveți o sarcină ectopică. Sarcina ectopică se referă la cazurile în care bebelușul crește în afara uterului.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

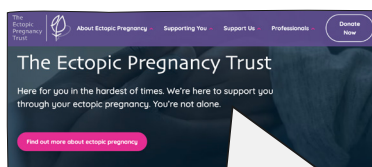
Avortul spontan și sarcina ectopică



Asociația pentru avort spontan oferă sprijin oricărei persoane afectate de avort spontan.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a afla mai multe.

miscarriageassociation.org.uk



Ectopic Pregnancy Trust sprijină orice persoană care a avut o sarcină ectopică.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a afla mai multe.

ectopic.org.uk



Dacă ați suferit un avort spontan sau ați avut o sarcină ectopică, asistenta medicală sau moașa vă pot sugera modalități de a crea amintiri.

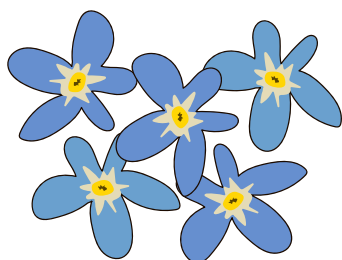
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Avortul spontan tardiv



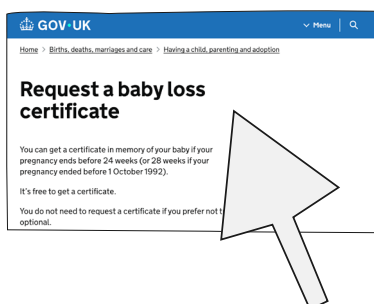
Dacă vă pierdeți bebelușul între 14 și 23 de săptămâni de sarcină, acest fenomen se numește avort spontan tardiv.

Este posibil să nu fiți sigură dacă doriți să vedeți bebelușul. Puteți cere moașei dvs. să vă descrie bebelușul sau să vă arate o fotografie, pentru a ști la ce vă puteți aștepta.



Spitalul poate face aranjamentele necesare pentru incinerare. Puteți alege dacă să doriți să participați sau nu.

Dacă doriți o incinerare sau o înmormântare individuală, trebuie să alegeți o firmă de pompe funebre.



Puteți solicita un certificat de pierdere a bebelușului pentru a vă aminti de bebelușul dvs. dacă acesta moare înainte de 24 de săptămâni.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a afla mai multe.

gov.uk/request-baby-loss-certificate

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Pierderea bebelușului din motive medicale



Dacă trebuie să vă întrerupeți sarcina din motive medicale, pierderea dvs. nu este mai puțin reală sau dureroasă. Acest tip de pierdere a bebelușului se numește întrerupere din motive medicale sau TFMR.

Opțiunile dvs. de a petrece timp cu bebelușul dvs. vor depinde de stadiul sarcinii și de tratamentul pe care îl urmați.



Dacă aveți nevoie de tratament chirurgical, veți primi îngrijiri de la un specialist.

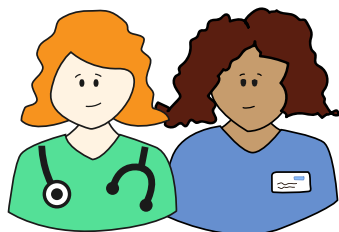
Nu vă veți întoarce în maternitate.



MSI UK oferă consiliere gratuită după TFMR.

Sunați la 0345 300 8090 pentru mai multe informații.

Nașterea unui făt mort



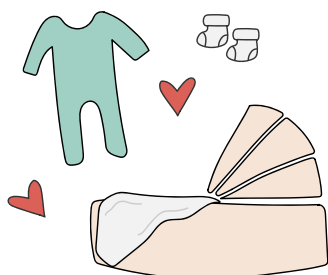
Să afli că bebelușul tău a murit sau că este pe moarte este un șoc imens.

Moașa și medicul dvs. vă vor explica opțiunile disponibile.



Poate doriți să petreceți timp cu bebelușul dvs.

Puteți cere moașei dvs. să vă descrie bebelușul sau să vă arate o fotografie, pentru a ști la ce vă puteți aștepta.



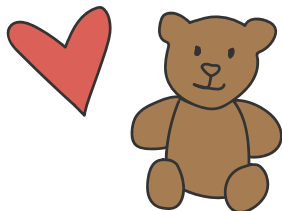
Unele persoane vor să își spele și să își îmbrace bebelușul.

De asemenea, puteți ruga un membru al familiei, un prieten sau un membru al personalului să facă acest lucru pentru dumneavoastră.

Dacă doriți, puteți folosi hainele bebelușului și coșulețul sau landoul său. Spitalul poate avea, de asemenea, articole pe care le puteți folosi.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Nașterea unui făt mort



Înainte de înmormântare, bebelușul dvs. va fi îngrijit în morga spitalului.

Orice haine, jucării sau amintiri speciale pot rămâne cu bebelușul dvs.

Puteți întreba moașa pe cine să contactați dacă doriți să vă mai vedeți bebelușul după ce ați părăsit spitalul.

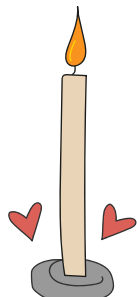


Dacă nu este nevoie de o autopsie, este posibil să doriți să luați bebelușul acasă înainte de înmormântare.

Aceasta este o alegere personală. Moașa dvs. poate discuta cu dumneavoastră despre ce presupune acest lucru. Personalul vă va sprijini să faceți ce credeți că este de cuviință pentru dumneavoastră și pentru familia dvs.

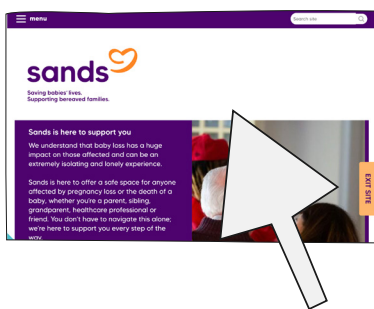
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Nașterea unui făt mort



Mulți părinți aleg să planifice înmormântarea bebelușului lor.

Moașa dvs. vă poate oferi informații despre firmele locale de pompe funebre.



Sands este o organizație caritabilă pentru orice persoană afectată de pierderea unui bebeluș, inclusiv nașterea unui făt mort.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru a afla mai multe.

[sands.org.uk](https://www.sands.org.uk)

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Ce se întâmplă în continuare



Dacă bebelușul dvs. moare după 22 de săptămâni, spitalul va efectua o evaluare a mortalității perinatale. Scopul este de a încerca să aflăm de ce a murit bebelușul dvs. și dacă îngrijirea primită ar fi putut fi mai bună.

Spitalul trebuie să vă întrebe dacă aveți întrebări sau preocupări pe care doriți să le menționați.



Unele persoane consideră că dacă înțeleg ce s-a întâmplat, acest lucru le va ajuta să-și depășească durerea. Însă poate fi și un eveniment supărător.

Este posibil să nu primiți răspunsuri la toate întrebările dvs.



Sands oferă informații și sprijin pentru a vă ajuta să înțelegeți procesul de evaluare.

Faceți click pe linkul de mai jos pentru mai multe informații.

sands.org.uk/reviews-and-investigations

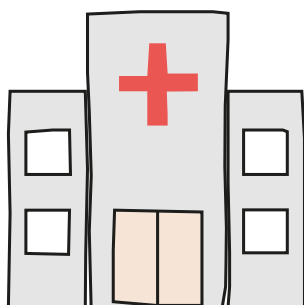
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Moașele specializate în doliu



Există moașe speciale care vă pot sprijini cu pierderea dvs. Acestea sunt numite moașe specializate în doliu.

Le puteți contacta indiferent de perioada de timp scursă de când v-ați pierdut bebelușul.



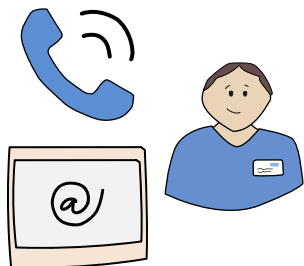
Faceți click pe linkurile de mai jos pentru a afla cum puteți vorbi cu moașele specializate în pierderea sarcinii sau în doliu din cadrul spitalului.

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

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

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Moașele specializate în doliu



Moașele specializate în doliu vă pot sprijini prin e-mail, telefon sau în persoană.

Informați-le de opțiunea preferată de dumneavoastră.

Scrisori de urmărire



Poate dura ceva timp până când pierderea dvs. este înregistrată în sistemele spitalului și trimisă personalului din alte echipe care vă îngrijesc.

Acest personal poate include asistentul medical comunitar sau medicul de familie.



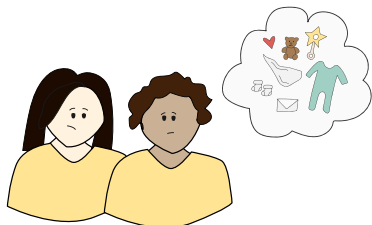
Acest lucru poate însemna că primiți scrisori automate care pot fi supărătoare.

Spitalul va încerca să prevină acest lucru.

Dacă primiți ceva supărător, contactați echipa medicală pentru a-i anunța.

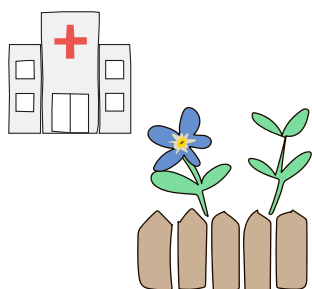
Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Cum vă puteți aminti de bebelușul dvs.



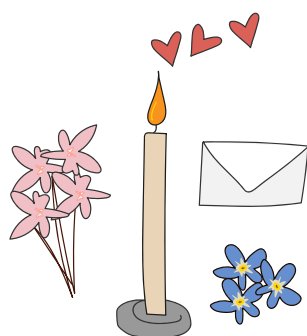
Fiecare persoană alege să își amintească sarcina sau pierderea bebelușului în moduri diferite.

Unele persoane aleg să nu-și marcheze pierderea. Trebuie să faceți ce considerați că funcționează pentru dumneavoastră.



Spitalul ar putea avea o carte de amintiri, o grădină a memoriei sau poate ține o slujbă anuală.

Adresați-vă medicului sau moașei pentru mai multe informații.



Nu există un mod corect sau greșit de a vă aminti de bebelușul dvs. Iată câteva lucruri pe care alte familii le-au considerat utile:

- să-i scrieți o scrisoare bebelușului dvs.
- să aprindeți o lumânare.
- să cumpărați ceva special pentru a vă aminti de el.
- să plantați un copac sau flori.
- să creați o cutie de amintiri.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Istoricul dumneavoastră



Durerea vă poate afecta sănătatea mintală.

Trebuie să-i spuneți medicului sau moașei dvs. despre istoricul dvs. de sănătate mintală.

Acest lucru este important chiar dacă v-ați simțit bine pentru o perioadă lungă de timp înainte de pierderea suferită.

Acest lucru ne va ajuta să ne asigurăm că există un plan pentru a vă sprijini.

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Pentru sprijin suplimentar în Sussex după pierderea sarcinii sau a bebelușului, consultați:

Centrul de consiliere pentru sarcină din Acorn, Worthing
acornworthing.org.uk

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

Muma Nurture, Eastbourne
mumanurture.org

Sprijin național

Oscar's Wish – Sprijin în caz de doliu pentru familii și copii
oscarswishfoundation.co.uk

Petals – Informații și sprijin
petalscharity.org

Tommy's – Informații și sprijin
tommys.org/baby-loss-support

Cruse Bereavement Support – Ajutor pentru a face față durerii
cruse.org.uk

TFMR Mamas – Sprijin pentru persoanele afectate de TFMR
tfmrmmas.com

Antenatal Results and Choices – Sprijin în caz de doliu pentru persoanele afectate de TFMR
arc-uk.org/for-parents/arc-bereavement-support

Cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală după pierderea sarcinii sau a bebelușului

Fertility Network UK – Sprijin în caz de doliu pentru persoanele care se confruntă cu pierderea bebelușului după infertilitate
fertilitynetworkuk.org/pregnancy-loss

Sprijin pentru tați

Daddys with Angels – Informații cu privire la gestionarea pierderii bebelușului
daddyswithangels.org

Grupul de sprijin pentru tați Aching Arms – O linie de asistență dedicată și un grup de sprijin pentru tați
achingarms.co.uk/support-for-you/supporting-arms.aspx

Dacă nu aveți internet, puteți solicita echipei medicale să vă tipărească o copie a oricărei resurse incluse în acest ghid.

Acest ghid a fost revizuit de utilizatorii serviciilor și de personalul de sprijin, precum și de campioni ai experienței trăite și de personalul Alianței pentru sănătatea mintală maternă.