



GLEYM MÉR EI

**ÞEGAR
GLEÐIN
BREYTIST
Í SORG**

**Snemmbúinn
fósturmissir**

FLESTUM ÞUNGUNUM FYLGJA VONIR OG DRAUMAR

Við sjáum fyrir okkur nýtt líf og byrjum að horfa fram á veginn. Við setjum okkur í stellingar, við erum að fara að eignast barn. Við leyfum okkur að hlakka til. Langoftast vakna þessar vonir og þessir draumar á þeirri stundu sem þungunin er orðin að veruleika. Þegar fóstur deyr breyta um leið draumarnir, vonirnar og væntingarnar.

FÓSTURMISSIR ER RAUNVERULEGUR MISSIR

Það er eðlilegt að finna fyrir tótleika, söknuði og sorg. Jafn eðlilegt er að upplifa enga sorg eða jafnvel létti. Þegar tilfinningar eru annars vegar er ekkert rétt eða rangt. Öll verðum við að fá að finna okkar eigin leið.

Ýmsar hugmyndir eru uppi um snemmbúin fósturlát sem eiga ekki við rök að styðjast og oft á tíðum er lítið gert úr sorginni sem getur fylgt.

- Foreldrar hafa ekki tengst væntanlegu barni þegar missir á sér stað snemma á meðgöngu.
- Því minna sem fósturið er og meðgangan styttri, þeim mun minni er sorgin.
- Fósturmissir er algengur og þess vegna á ekki að taka hann nærri sér.

Reynslan sýnir að það hversu djúp sorgin er hefur lítið með vikufjölda meðgöngunnar að gera. Þar ráða miklu frekar þær tilfinningar sem þú fannst fyrir gagnvart væntanlegu barni og þeir draumar sem þú hafðir um framtíðina. Það að fósturmissir sé algengur þýðir ekki að hann sé léttvægur þeim sem fyrir honum verða.

ÓSÝNILEG SORG

Í samfélaginu okkar tíðkast það enn að greina aðeins þeim allra nánustu, eða jafnvel engum frá þungun áður er fyrsta þriðjungu meðgöngu er lokið. Þessi sterka hefð byggir líklega á því að ekki þyki rétt að deila fréttunum með öðrum fyrr en mesta hættan á fósturmissi er liðin hjá.

Þetta setur fólk í þær aðstæður að fáir hafa fengið að samgleðjast verðandi foreldrum og þar af leiðandi eru fáir sem samhryggjast og veita stuðning ef fósturlát verður. Auk þess eru áþreifanlegar minningar oftast fáar. Ekkert barn sem fæðist, engin fótspor sem hægt er að stimpla eða myndir til að eiga. Ósýnileikinn og leyndardómurinn gera þessa tegund af missi svo sérstaka og erfiða.



Cotton Stories

ÞÚ ÞARFT EKKI AÐ FELA TILFINNINGAR ÞÍNAR OG TÁR

Flestum reynist vel að ræða opinskátt um fósturmissinn við fjölskyldu og vini. Það að viðurkenna að þú sért í sárum getur verið upphafið að bataferlinu. Bæling eða útilokun tilfinninga flækir úrvinnslu og veldur hugsanlega meiri sársauka þegar upp er staðið. Hafðu í huga að sorg er heilbriggt líkamlegt og andlegt viðbragð við missi.

Eðlilegt er að þar sem gengur í gegnum fósturmissi upplifi atburðinn með ólíkum hætti.

Opin og einlæg samskipti eru lykilatriði. Ræðið saman og reynið að styðja hvort annað. Munið að engin viðbrögð eða tilfinningar eru réttari en aðrar. Sum þöru upplifa aukna nánd eftir fósturmissi á meðan önnur geta fundið fyrir erfiðleikum í sambandinu.

Ef eldri systkini eru til staðar er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að börn eru næm á tilfinningar foreldra sinna. Þau eru fljót að fylla sjálf í eyðurnar ef þeim er haldið utan við sorg og áföll. Þess vegna getur verið betra að þau viti hvers vegna þú eða þið eruð leið.

SÝNDU ÞÉR ÞOLINMÆÐI

Mikilvægt er að fá andrými til þess að jafna sig. Gott getur verið að taka nokkurra daga frí frá vinnu eða skóla og er veikindavottorð í þessum aðstæðum auðsótt. Fyrir utan eðlilega líkamlega fylgikvilla fósturláts finna mörg einnig fyrir líkamlegum einkennum sorgar, til dæmis meltingartruflunum, lystarleysi, þreytu, höfuðverk og svefntruflunum. Eðlilegt er að vera viðkvæm fyrir áreiti, finna fyrir þirringi og einbeitingarskort. Þá reynist sumum erfitt að umgangast fólk sem á von á barni og ungabörn. Það hjálpar flestum að hægja á sér, leita inn á við og þiggja stuðning. Markmiðið er ekki að halda áfram með lífið eins og ekkert hafi í skorist, heldur að læra að lifa með missinum. Taktu einn dag í einu. Smátt og smátt mun sorgin mýkjast og sársaukinn dvína. Það birtir til.

Ef erfiðar tilfinningar reynast þrálátar er mikilvægt að leita faglegrar aðstoðar. Þeim sem missa á meðgöngu stendur til boða viðtal við djákna eða prest á Landspítalanum sem hefur sérþekkingu á áföllum og sorg. Viðtölin eru óháð lífsskoðunum og trúarafstöðu. Einnig er hægt að leita aðstoðar á heilsugæslu eða hjá sjálfstætt starfandi sálfræðingum.

NÝ MEÐGANGA

Flest sem ganga í gegnum fósturmissi reyna að eignast barn aftur. Mörg þurfa tíma til þess að jafna sig áður en byrjað er að reyna aftur. Enginn tímunktur er þó réttari en annar svo lengi sem læknisfræðilegar ástæður mæla ekki gegn nýrri þungun. Langoftast gengur næsta meðganga vel og endar með lifandi barni, en eðlilegt er að upplifa kvíða og hræðslu. Mikilvægt er að ræða þær tilfinningar sem upp koma við ástvini og í meðgönguvernd.

*Dæmdu ekki skýið, er skyggði á sól,
í skugga síns lögmáls það birtuna fól.
Er feykir því aftur hinn frelsandi blær,
þú fyrst getur metið, hvað sólin er skær.*

E. J.

ÞIÐ ERUÐ EKKI EIN

Um það bil 1 af hverjum 6 staðfestum þungunum endar með fósturmissi. Mikill meirihluti fósturláta verður fyrir 12. viku meðgöngu og er þá talað um snemmbúinn fósturmissi. Síðbúinn fósturmissir á sér stað frá 12-22 vikna meðgöngu. Eftir það er talað um andvana fæðingu. Undir snemmbúinn fósturmissi flokkast einnig blöðrufóstur, utanlegs fóstur og tómur sekkur.

RITSTJÓRN OG UMSJÓN:

Höfundar:

Anna Lía Björnsdóttir

Árný Heiða Helgadóttir

Ingunn Sif Höskuldsdóttir

Yfirlestur og ráðgjöf:

Dagbjört Eiríksdóttir, djákni LSH

Guðrún Halldórsdóttir, ljósmóðir LSH

Hjalti Jón Sverrisson, sjúkrahúsprestur LSH

Pórunn Pálsdóttir, ljósmóðir LSH

Umbrot:

Jónas Bergmann Björnsson

Útgefandi:

Gleym mér ei styrktarfélag

Prentun:

Samskipti

Reykjavík 2022

www.gleymmerei-styrktarfelag.is

www.sorgarmidstod.is

