PIERDEREA UNEI SARCINI

O iubire care nu *se măsoară în săptămâni*

Fie la 6 săptămâni, fie la 36, pierderea unei sarcini înseamnă pierderea unui bebeluș așteptat, a unui vis și a unui viitor imaginat. **Doliul tău este real.**

15 *din 100*

sarcini confirmate se încheie printr-o pierdere spontană. **Nu ești singură.**

Nu a fost vina ta

Majoritatea pierderilor nu sunt cauzate de ceva ce ai făcut. Multe apar din cauza unor anomalii cromozomiale pe care nimeni nu le putea preveni. Stresul, munca sau viața intimă nu provoacă pierderea sarcinii.

Tot ce simți este valid

tristețe · *gol* · *vinovăție* · *furie* · *iubire* · *teamă* · *ușurare* · *dor*

Doliul nu are un calendar și nici un mod corect de a fi trăit. Și partenerul tău poate fi în doliu, în felul lui.

Surse: Quenby et al., The Lancet (2021) · Farren et al., AJOG (2020) · HSE Irlanda · NHS (HDFT) · PAIL Network

LACTA

DACĂ TRUPUL TĂU A PREGĂTIT LAPTE

Corpul tău *își amintește și el*

Cam de la 16 săptămâni, corpul poate produce lapte, chiar dacă bebelușul nu mai este. E firesc și poate durea, în corp și în suflet. Poți alege ce simți că e mai bine pentru tine, fără ca cineva să te judece:

Să scadă treptat
fără să mulgi sau mulgând doar cât să îți fie mai ușor.

Medicație pentru oprirea laptelui
doar medicul o poate recomanda; nu e potrivită pentru toate.

Să păstrezi sau să donezi laptele
dacă asta îți aduce liniște. Întreabă de băncile de lapte.

PENTRU ALINARE sutien comod, fără balene · comprese reci 15–20 min · analgezic recomandat de medic

Cere ajutor medical dacă apare febră sau o zonă roșie, tare și dureroasă la sân.

Dacă vrei să fii alături

A însoți nu înseamnă a explica, ci a fi prezent.

Îmi pare atât de rău.

Sunt aici pentru tine.

Vrei să-mi povestești despre bebelușul tău?

Mă gândesc la bebelușul tău.

~~O să vină altul.~~

~~Așa a fost să fie.~~

~~Măcar a fost devreme.~~

~~Trebuie să fii puternică.~~

Dacă tristețea, neliniștea sau teama nu te lasă să-ți trăiești zilele, să ceri ajutor medicului sau unui psiholog perinatal înseamnă tot grijă față de tine.

Durerea ta contează. • Bebelușul tău contează. • Povestea ta contează.

Surse: Quenby et al., The Lancet (2021) · Farren et al., AJOG (2020) · HSE Irlanda · NHS (HDFT) · PAIL Network

LACTA