

Cara Mamma, caro Papà ...

INFORMAZIONI PER GENITORI IL CUI
BIMBO MUORE DURANTE LA GRAVIDANZA,
IL PARTO O NEL PUERPERIO.



E credo che questo sia l'aspetto **più difficile** della situazione: per gli altri il mondo continua a girare, ma il tuo si ferma. E nessuno se ne accorge. E tu cerchi di **andare avanti** in qualche modo.

KATHRIN (MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

Ciao

... hai appena saputo che il tuo piccolo nascituro non è più in vita, non sopravviverà al parto o morirà subito dopo la nascita. Questa brochure vuole esserti d'aiuto nella situazione emotivamente eccezionale in cui ti trovi.

Troverai informazioni su ciò che accadrà a te e al tuo bimbo, sulle opzioni che hai, sui diritti che ti spettano ed alcuni suggerimenti per l'elaborazione del lutto.

L'ABORTO SPONTANEO

In Italia, l'espressione aborto spontaneo indica un'interruzione involontaria della gravidanza che avviene entro i primi 180 giorni dal concepimento. In Germania, Austria e Svizzera, per aborto spontaneo s'intende la morte dell'embrione di peso inferiore ai 500 grammi.

QUANDO UN CUORICINO SMETTE DI BATTERE

I primi passi

Quando il cuoricino ha smesso di battere e hai la triste certezza che il tuo bimbo non è più in vita, hai diverse opzioni. Puoi e l'aborto spontaneo "naturale", puoi stimolare un aborto spontaneo "naturale" con farmaci che inducono il parto, oppure puoi ricorrere a un intervento chirurgico ("curettage"). Per alcune donne è più confortante attendere l'aborto spontaneo "naturale", mentre per altre può essere un sollievo sapere quando l'aborto avverrà e quando "avrà fine". È importante che tu prenda la decisione che vada bene per te e con cui potrai convivere in futuro. A seconda della situazione e del tipo di perdita (ad esempio, se l'emorragia è già iniziata o se non c'è stato ancora un aborto spontaneo), hai varie possibilità. Chiedi al tuo medico quali sono le tue opzioni.

Prenditi il tuo tempo

Nella maggior parte dei casi, non c'è nessuna fretta. Anche se ti sembra di voler "farla finita subito" e il bimbo che aspettavi con gioiosa attesa ti sembra improvvisamente un corpo estraneo, è importante che ti prenda il tempo necessario per arrivare a una decisione! Il tempo che ti prendi ora e l'importanza che dai a questo bimbo e a te stessa ti daranno la sensazione di non aver agito frettolosamente, ma correttamente e con consapevolezza. E non abbi paura: un embrione o un feto deceduto in un sacco amniotico chiuso non rilascia "ptomaine" e non comporta alcun rischio immediato per la tua salute. Decidi tu stessa quanto tempo vuoi dare a te e al bimbo per dirgli addio. Sei nel mezzo di un processo dinamico in cui nuove informazioni provocano nuove emozioni che possono prevalere su atteggiamenti e opinioni pregressi. Pertanto, i tuoi desideri e le tue idee possono cambiare ed è assolutamente ammissibile sostituire un'opinione iniziale con un nuovo atteggiamento man mano che si procede.

Il momento in cui ho sentito il **cuoricino** è stato molto, molto emozionante. Perché quel test di gravidanza positivo è improvvisamente diventato un essere umano. E **perdere** un essere umano o un cuore che batte dentro di te è diverso dall'averne l'emorragia mensile.

LISA MARIA (MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

L'ABORTO SPONTANEO "NATURALE"

Partorire una stellina

Aspetto

Se non c'è un'urgenza medica, allora puoi dare al tuo corpo il tempo di attivare l'utero in modo che il processo di nascita possa iniziare da sé. Questo può richiedere alcuni giorni o alcune settimane. Probabilmente ora ti sentirai sopraffatta, perché l'attesa è difficile e l'incertezza prima dell'aborto spontaneo è grande. Prenditi comunque il tempo necessario per decidere in modo consapevole. Puoi sempre cambiare idea e avvalerti delle opzioni farmacologiche o chirurgiche. È importante che non sii sola durante questo periodo. Oltre alle persone di fiducia (come il tuo partner o un'amica), l'ostetrico/a o il personale medico dovrebbero essere raggiungibili o comunque disponibili.

Assumo farmaci per l'induzione del parto

L'assunzione di farmaci che inducono il parto stimola l'utero e induce l'aborto spontaneo. L'assunzione di questi farmaci rende il processo del parto (più) prevedibile, perché l'emorragia di solito inizia qualche ora dopo e può durare da diverse ore a diversi giorni.

Come avviene un aborto spontaneo?

Un aborto spontaneo ...

... inizia con un'emorragia e progredisce in un dolore simile a quello delle doglie che può sembrare un forte dolore mestruale. Alcune donne sentono una pressione sul retto, crampi addominali e anche mal di schiena, ma i sintomi e l'intensità possono variare da donna a donna.

★ Quando inizia l'emorragia, puoi tenere una mano o un contenitore sotto di te per prendere il bimbo (in modo che non cada nel gabinetto, per esempio). Puoi metterlo in un contenitore e portarlo in ospedale. A volte il piccolo embrione nasce nell'ovulo, ma, a seconda dell'età, non sempre si riesce a vederlo.

★ Durante l'aborto spontaneo puoi perdere coaguli di sangue grandi come il palmo di una mano. Dopo l'aborto spontaneo, il sanguinamento o l'emorragia possono continuare per alcuni giorni e, in rari casi, per alcune settimane.

★ Fatti accompagnare da uno/a specialista (medico, ostetrico/a) o assicurarti che ci sia sempre qualcuno a portata di mano. Durante l'aborto spontaneo possono insorgere dolori che possono essere trattati con un'adeguata terapia del dolore, se necessario. Dopo l'aborto spontaneo, il dolore di solito si attenua rapidamente.

La perdita di un figlio può essere **talmente sconvolgente** da sentirsi mancare la terra sotto i piedi, rendendo così le proprie strategie di coping inefficaci. Molti genitori sperimentano uno stato cognitivo di sbigottimento, accompagnato dalla sensazione d'impotenza paralizzante, disperazione, perdita di controllo, rabbia, da un senso di colpa, incomprensione o addirittura da uno stato di torpore e intorpidimento.

KATHRIN KUPPELWIESER (OSTETRICA E CONSULENTE SPECIALISTICA PSE)

IL CURETTAGE

Nasce una stellina

Faccio un curettage

Il curettage è una procedura chirurgica che si avvale dell'ausilio di una curetta per rimuovere il tessuto uterino. L'intervento si svolge solitamente in anestesia generale e dura in media solo da cinque a dieci minuti.

★ Dopo il curettage non è più possibile vedere il tuo bimbo. Puoi chiedere al personale medico di fare un'ecografica della tua stellina prima dell'intervento, in modo da avere un ricordo visivo.

★ Dopo l'intervento, possono verificarsi disagi fisici, come dolori tiranti, simili ai "tipici" crampi mestruali. Tuttavia, anche questo varia da donna a donna.

L'INTERRUZIONE DELLA GRAVIDANZA DOPO UNA DIAGNOSI PRENATALE ANOMALA

Il dolore che provi durante l'interruzione di una gravidanza desiderata non è diverso da quello provocato da altre forme di perdita, come l'aborto spontaneo o la morte fetale. Ma chi ne è colpito di solito soffre di ulteriore senso di colpa, stigma e solitudine.

★ Lo scambio con persone affettuose e solidali può essere un importante aiuto. Tuttavia, non ci si può aspettare che tutti i familiari e gli amici o le amiche siano in grado di gestire la complessità e l'individualità della tua decisione, e può accadere che vengano fatti anche commenti inappropriati. Parlare con altre persone o con fornitori di servizi professionali e terapeutici può aiutare a gestire questa sensazione di solitudine.

Fino ad oggi continuo a pensare a un'affermazione:
"Sei libera di essere in lutto".

ASTRID (MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

IL LUTTO PER UNA STELLINA

La perdita di un bimbo durante la gravidanza è un'esperienza dolorosa per i genitori in attesa. Tu stessa potresti essere sopraffatta e sorpresa dall'esperienza del lutto perché non te lo saresti aspettata. Le reazioni al lutto variano da persona a persona: alcune si rialzano abbastanza rapidamente, lasciano alle spalle il passato e vanno avanti, mentre altre hanno bisogno di più tempo. Anche se non esiste un diritto legale al congedo di maternità in caso di aborto spontaneo, è importante prendersi il tempo necessario per riprendersi. Puoi chiedere al tuo medico di concederti un congedo per malattia. Cerca di non far dipendere il tuo "tempo libero" dopo una perdita dalle aspettative della società - perché, soprattutto nel caso di perdite premature, spesso c'è una mancanza di comprensione per il dolore dei genitori. Cerca di capire ciò che senti, di cosa hai bisogno, quanto tempo ti serve, cosa è giusto per te.

In ogni caso, devi recarti immediatamente in ospedale se ...

- ... hai forti crampi e dolori addominali che durano per ore.
- ... perdi molto sangue.
- ... hai febbre e la sensazione di malessere.
- ... hai perdite maleodoranti.
- ... senti paure e insicurezze che non riesci più a gestire.

LA MORTE FETALE E IL PARTO PALLIATIVO

In Italia con “morte fetale” (anche “morte intrauterina fetale”) ci si riferisce alla morte del feto in utero che avviene dopo 180 giorni di età gestazionale.

A volte, tuttavia, gli esami di diagnosi prenatale rilevano che il bimbo potrebbe morire durante la gravidanza e morirà al più tardi durante il parto o da neonato perché la sua malattia è così grave da non poter sopravvivere. Un parto di questo tipo, che è sia un arrivo che un addio, è chiamato parto palliativo.

LA MORTE FETALE

Partorire una stellina

Se il tuo bimbo è morto in una fase avanzata della gravidanza, ci sono due opzioni: il parto vaginale "normale" e il taglio cesareo. Tranne che in situazioni di emergenza, il personale medico ti consiglierà un parto "naturale". In questo stato eccezionale di sbigottimento e torpore, probabilmente sarà inimmaginabile per te partorire in modo "naturale". È molto importante che ti prenda il tempo necessario per decidere.

★ Un parto naturale può aiutarti nell'elaborazione del lutto, in quanto consente di partorire e dire addio in modo consapevole. Durante la nascita molte donne mettono in secondo piano il dolore della perdita. Oltre al dolore, provano anche il grande amore per il bimbo e l'orgoglio materno di aver vissuto e affrontato la nascita.

★ Il processo di nascita di un bimbo deceduto (a condizione che non vi siano problemi medici) è identico a quello di un bimbo vivo. Forse avevi certe idee su come dovrebbe svolgersi il parto e riesci a partorire nel modo in cui desideravi insieme all'ostetrico/a e al personale professionale. Non aver paura di esprimere le tue domande, incertezze e i tuoi desideri.

★ La terapia del dolore può aiutare ad alleviare il dolore del parto.

A posteriori posso dire di essere infinitamente **grata** di essere riuscita ad avere un **parto "naturale"**, anche se all'inizio era inimmaginabile per me.

CRISTINA (MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

IL PARTO PALLIATIVO

Accompagnare una stellina in cielo

Se il tuo bimbo ha malattie o malformazioni talmente gravi da non poter sopravvivere, hai due opzioni: interrompere la gravidanza oppure continuarla e preparare un parto palliativo. In questo modo, lascerai decidere al tuo bimbo quando vuole dire addio alla vita.

Ci serve un piano

È cruciale discutere e pianificare il processo di nascita insieme al personale medico e agli/alle ostetrici/che. Abbi il coraggio di parlare delle tue paure, delle tue incertezze e dei tuoi bisogni, in modo che i tuoi desideri individuali possano essere presi in considerazione per quanto possibile e in quanto ragionevoli dal punto di vista medico.

Il nostro tempo con te

In molti casi non è prevedibile quanto tempo il tuo bimbo potrà sopravvivere dopo la nascita. È opportuno pensare in anticipo a ciò che desideri per la breve vita del tuo bimbo. Insieme al personale medico, puoi discutere le misure da adottare o meno. Puoi anche pensare a chi vorresti avere con te al momento del parto e nel proseguo (per esempio tua madre, tua sorella, un'amica). Puoi trascorrere questo breve e prezioso tempo con il tuo bimbo: Puoi guardarlo, toccarlo, accarezzarlo, tenerlo in braccio. Il tuo bimbo può stare con te anche quando sta morendo. Dopo il decesso non devi dirgli addio subito, ma puoi prenderti il tempo necessario per salutarlo.

Come funziona la morte?

Il processo di morte è silenzioso, quieto e in molti casi viene descritto dai genitori come "pacifico". Lo staff medico assicurerà che il tuo bimbo non debba sopportare alcun dolore durante il periodo di vita e di morte. Tutti noi non sappiamo come ci si sente a morire. Ma le persone che sono state molto vicine alla morte e che hanno vissuto la cosiddetta "esperienza di pre-morte" riferiscono di una pace interiore e di un'esperienza positiva difficilmente descrivibile. Questi resoconti ci danno la confortante convinzione che non dobbiamo avere paura di morire e che anche il tuo bimbo può andare in pace.

Quando i bimbi non riescono a sopravvivere alla loro grave malattia o ai danni causati da una complicazione, riescono a mollare.

È un'affermazione che non posso spiegare, ma sono convinto che i bimbi riescano a mollare.

DR. HUBERT MESSNER (MEDICO SPECIALISTA IN NEONATOLOGIA)

DOPO LA NASCITA

È nata una stellina

Ti guardo e ti tengo in braccio

Molte persone hanno paura di vedere un/a defunto/a, ma grazie all'esperienza di genitori di bimbi stella sappiamo che è di grande importanza poter guardare il proprio bimbo, tenerlo in braccio, passare del tempo con lui e dirgli addio. Se hai paura di vedere il tuo bimbo, puoi chiedere al personale medico di descrivertelo. Il colore dei suoi capelli, il suo nasino, le sue manine. Forse questo toglierà le tue insicurezze e la tua curiosità sarà più grande della tua paura.

Che aspetto avrà?

I bimbi morti nel grembo materno hanno una pelle molto sensibile, ma non "antiestetica". A seconda di quanto tempo fa è avvenuto il decesso, la pelle può apparire rugosa (come dopo un bagno) o presentare già delle macchie simili a "lividi" o scottature solari. Le labbra sono talvolta di colore rosso ciliegia, quasi come se indossassero un rossetto. Le esperienze dei genitori di bimbi stella dimostrano che, anche in presenza di malformazioni, il bimbo viene visto attraverso gli occhi amorevoli dei genitori e le anomalie fisiche passano in secondo piano.

Voglio vederti

Anche se all'inizio non vuoi vedere il tuo bimbo, potresti comunque voler vederlo qualche ora dopo il parto. Non abbi paura di richiederlo! Questa è l'unica possibilità di vedere il tuo bimbo in presenza fisica.

Immagini di te

In ogni caso dovresti scattare delle foto del tuo bimbo (anche insieme a te). Anche se all'inizio non vuoi guardare queste foto, potrebbe arrivare il momento in cui sarai felice di averle. Le immagini possono essere realizzate dal personale dell'ospedale o da fotografi/e professionisti/e. Entrambe le opzioni sono gratuite. Puoi richiedere i/le fotografi/e alla fondazione tedesca "Dein Sternkind", attiva anche in Alto Adige (numero: +49 62579185009).

Creare ricordi

È importante creare dei ricordi, perché ne avrai bisogno. Per condividere il tuo dolore, per pensare al tuo bimbo, per rendere "tangibile" l'esperienza e per conservarla nella tua memoria. Oltre alle foto, puoi realizzare un'impronta del piede o della mano e, se il bimbo ha già i capelli, puoi tagliare una piccola ciocca di capelli.

Nelle mani di Dio

Puoi far battezzare o benedire il tuo bimbo o la tua bambina o dare spazio ad atti rituali di altre religioni.

Quando scorrono lacrime e latte

Con il distacco della placenta dopo il parto, si avvia un processo ormonale che porta all'ingrossamento del seno – detto anche "montata latte". Per la maggior parte delle donne, dover affrontare questo problema è un peso aggiuntivo che vogliono "superare" il prima possibile. Per interrompere il processo di formazione del latte, puoi utilizzare i cosiddetti inibitori della lattazione. Per alcune madri, i farmaci possono essere la soluzione giusta; per altre, il processo fisiologico naturale aiuta ad affrontare il lutto.

Il puerperio

Il puerperio è un periodo di recupero e il corpo ne ha bisogno dopo la nascita. Ci vorranno dalle sei alle otto settimane per permettere al tuo corpo di adattarsi ai nuovi cambiamenti. Gli esercizi post-parto sono utili anche per le mamme di bimbi stella, ma non è possibile frequentare un corso "normale". Per questo motivo vengono offerti corsi post-parto online per le mamme di bimbi stella. Questi consentono lo scambio con altre persone affette.



È importante concedersi il **tempo e lo spazio** per essere in lutto.
E poi, a un certo punto, ci si accorge che la situazione è migliorata.

BIRGIT (MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

LA DOMANDA SUL PERCHÉ

L'autopsia

Un'autopsia del bimbo e della placenta, o delle parti del feto e della placenta, può aiutare a chiarire le domande aperte: Perché il bimbo è morto? Qual'è il rischio di recidiva? Chiarire queste domande può aiutare ad affrontare il lutto e a eliminare eventuali (continui) sensi di colpa. Può anche rendere più agevoli le decisioni sulla futura pianificazione familiare, permettendo ad esempio di escludere eventuali malattie ereditarie. Tuttavia, non in tutti i casi l'autopsia trova risposte a queste domande. Anche questo è un aspetto da considerare: a volte bisogna essere in grado di convivere con il fatto di non sapere cosa sia successo nonostante l'autopsia. Da un punto di vista medico, prima si effettua l'esame, maggiore è la probabilità di trovare risposte. Tuttavia, è importante che tu ti dia il tempo necessario per prendere questa decisione.

Cosa succede al tuo bimbo?

L'autopsia è come un'operazione: si fa un'incisione e si preleva un campione di tessuto. A volte non è necessario incidere affatto e la diagnostica per immagini è sufficiente. Chiedi al personale medico cosa intende fare esattamente e quale intervento è necessario, in modo da poter decidere se vuoi o meno un'operazione del genere per il tuo bimbo. Nulla impedisce di celebrare un funerale dignitoso dopo un'autopsia. Ciò vale anche per la fede cattolica.

Posso rivederti ancora?

In linea di principio, niente ti impedisce di rivedere il tuo bimbo, ma ti invitiamo a verificare con l'ospedale e l'impresa funebre se questo è possibile nel tuo caso.

Che aspetto avrai dopo?

Dopo l'autopsia, le incisioni vengono nuovamente suturate e puoi vestire il bimbo con gli abiti che hai scelto. Di solito i vestiti e i cappellini coprono i tagli.

Il diritto di non sapere

Hai il diritto di rifiutare l'esecuzione dell'autopsia. È importante che tu sappia che questa decisione è irrevocabile. Pertanto, prenditi il tempo necessario per decidere consapevolmente.

Il bimbo viene trattato **con dignità**,
anche durante la morte e l'autopsia.

DR. HUBERT MESSNER (MEDICO SPECIALISTA IN NEONATOLOGIA)

ADDIO, STELLINA MIA

Suggerimenti per l'elaborazione del lutto

Durante la gravidanza hai creato un legame e una relazione d'amore con il tuo bimbo attraverso la tua immaginazione e il tuo mondo emotivo. La forza di questo legame prenatale si riflette proporzionalmente nell'intensità del lutto. Il modo in cui vivi ed elabori la perdita della tua stellina dipende anche dalla tua personalità, dai modelli appresi, dalle idee interiorizzate e dal tuo ambiente sociale. Forse le seguenti considerazioni possono esserti d'aiuto nell'elaborazione del lutto.

Possiamo gestire lo shock provocato dalla perdita di un bimbo dando spazio ai sentimenti che emergono e rivolgendoci a loro per trovare conforto. Il conforto è diverso per ognuno di noi.

Ma il fatto stesso che io prenda sul serio i miei sentimenti e non li proibisca o voglia che "spariscano" crea conforto.

VERENA STERNBACH (PSICOTERAPEUTA E MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

Riposa in pace, stellina mia

Nel caso di aborto spontaneo, puoi decidere tu stessa se e come seppellire la tua stellina. Puoi seppellirla a casa, in giardino, nella natura o al cimitero. In Italia, puoi seppellire il tuo bimbo morto prima della ventesima settimana di gravidanza qualora tu richiedi la sepoltura entro 24 ore dalla nascita presso la tua azienda sanitaria e alleggi un certificato medico che attesti il peso e l'età (presunta). In molti cimiteri sono presenti tombe per i bimbi stella. Per i bimbi nati morti si applica la comune normativa di sepoltura.

Il tuo nome nel nostro cuore

Dare un nome alla tua stellina onora la sua esistenza e la rende più facile da ricordare nelle conversazioni e nei pensieri. Anche se in Italia i bimbi nati prima della 28a settimana di gravidanza non hanno (ancora) diritto a un nome e non è (ancora) possibile registrarli, puoi decidere di dargli un nome. Se il sesso del bimbo non è ancora riconoscibile, puoi seguire il tuo istinto. I bimbi nati morti, invece, hanno il diritto a un nome e sono soggetti a registrazione.

Fratellino e sorellina

Se ci sono fratelli o sorelle, puoi anche dare loro l'opportunità di vedere e salutare il fratellino o la sorellina, se lo desiderano e se è possibile. I bimbi di solito affrontano la situazione in modo imparziale e spesso vogliono anche toccarlo/la (se è possibile). Quando i bimbi in età scolare affrontano la morte di una persona, di solito si pongono quattro domande: può succedere anche a me? È stata colpa mia? Posso fermare o cambiare questa situazione? Chi si prenderà cura di me? Per il bimbo può essere utile parlare di questi aspetti e ottenere delle risposte, anche se non pone domande esplicite al riguardo: La stessa cosa non può accadere a te. La colpa non è tua e di nessuno di noi. Né tu né noi possiamo cambiare la situazione. Siamo qui per te.

Qualcuno mi ha dato il consiglio: "Dai al bimbo un posto in casa. Compra una cosa che lo simbolizza e dagli spazio". L'ho fatto e mi ha aiutato molto. Perché non abbiamo una tomba, non abbiamo nulla, tranne una piccola foto.

KATHRIN (MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

Eri reale

Quando una stellina se ne va così presto e silenziosamente, rimangono poche tracce tangibili della sua esistenza. Puoi creare ricordi visibili per ricordare il tuo bimbo, ad esempio installando un piccolo angolo commemorativo, incorniciando la foto dell'ecografia, facendo un disegno o comprando un piccolo peluche per il bimbo. Puoi dare spazio a questi ricordi, senza nasconderli in una scatola in cantina per "affrontare" il lutto.

Ciò che mi aiuta è continuare a ricordare a me stessa chi sono. Perché SONO la mamma di Dominik. La consapevolezza del fatto che sono una mamma mi aiuta. Anche se non ho un bimbo in casa e non posso spingere una carrozzina, sono comunque una mamma.

CRISTINA (MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

Quando sarò di nuovo felice?

I genitori di bimbi stella vivono il loro dolore con diverse intensità, ed è per questo che l'espressione del lutto può variare da persona a persona: uno piange molto, l'altra tende a ritirarsi, uno ha bisogno di molto riposo, l'altra si butta a capofitto nel lavoro. Anche la durata del lutto può variare notevolmente. Per alcuni dura solo pochi giorni, per altri si protrae per alcuni mesi, per altri per anni. Oggi sappiamo che il lutto non si esplica in fasi (come si è a lungo ipotizzato) e anche che il lutto non è "finito" non appena i legami affettivi con la persona deceduta si sciolgono. Il lutto è un processo di trasformazione che comporta sia il legarsi che il distaccarsi. Il ricordo del proprio bimbo e il legame con la propria stellina possono durare tutta la vita - e questo è del tutto "normale": alcuni studi hanno infatti dimostrato che mantenere il legame con la stellina e riconoscerlo è un sano meccanismo di difesa.

La perdita di un bimbo non ancora nato può essere un processo che dura tutta la vita e che può esprimersi in sentimenti di lutto di tanto in tanto. Rimane un percorso individuale che include compleanni, anniversari, giorni commemorativi, giornate in famiglia, speranze, luoghi e sentimenti.

IRENE THERESIA VOLGGER (TERAPISTA DEL LUTTO)

È tutta colpa mia?

No. Ma molti genitori di bimbi stella si sentono colpevoli anche se per la maggior parte di loro è chiaro dal punto di vista razionale che volevano solo il meglio per il loro bimbo e che non hanno nessuna colpa. Anche se all'inizio sembra paradossale, il senso di colpa aiuta a contrastare la sensazione di impotenza sennò difficilmente sopportabile. Aggrapparsi al proprio senso di colpa colloca l'esperienza della morte difficilmente comprensibile in una dimensione più "logica" e simula un'autoefficacia che in realtà non esiste: se avessi fatto questo o quello, il mio bimbo non sarebbe morto. Finché non si è pronti ad accettare la propria impotenza, il senso di colpa può aiutare a rendere più "logica" la narrazione dell'evento. Con il tempo, tuttavia, sarà possibile distaccarsi dall'idea di colpa e riconciliarsi con quanto è accaduto (eventualmente ricorrendo all'aiuto di un professionista e/o attraverso lo scambio con altre persone colpite).

Si ripassa il tutto parecchie volte per cercare di capire dove si è commesso un errore. E come donna ci si chiede: quel che sono è sufficiente? Posso farcela? Mettere al mondo dei figli? Ma il senso di colpa e la vergogna si attenuano quando se ne parla e si vede quanti genitori sono nella stessa situazione.

KATHRIN (MAMMA DI UN BIMBO STELLA)

Il mio dolore, il tuo dolore, la nostra perdita

Anche se avete perso il bimbo come coppia, è probabile che ognuno di voi stia elaborando il lutto in modo diverso. Gli uomini spesso rivolgono la loro attenzione alla partner, cercando di soddisfare l'aspettativa sociale di essere "quello forte". Datevi un po' di tregua, giacché paragonare il vostro dolore a quello del/la partner e trarne delle conclusioni (ad esempio, che il bimbo non era "così importante" per lui o lei) non rende giustizia all'individualità del lutto.

Anche noi lo perdiamo. Elaboreremo il lutto in modo diverso, ma anche noi lo perdiamo.

ALEX (PAPÀ DI UN BIMBO STELLA)

Il nostro rituale per te

I rituali aiutano a rendere più tangibile l'incomprensibile attraverso azioni e simboli - per sé stessi, ma anche per altre persone, che in questo modo vengono rese partecipi della perdita (ad esempio attraverso una festa d'addio). Potresti organizzare una festa per la tua stellina, piantare un alberello, far volare dei palloncini, oppure inventare dei rituali per il tuo bimbo.

La percezione del corpo

Può darsi che farai fatica a convivere con il tuo corpo che, dopo la nascita di una stellina, è ferito e spaventato. Da un lato, perché ti turbano processi psichici interiori e, dall'altro lato, perché provi incertezza e delusione. La cura del proprio benessere fisico può sembrare secondaria, ma è comunque importante ripristinare gradualmente la fiducia nel proprio corpo poiché il corpo e la mente si influenzano a vicenda. A tal fine possono essere utili, ad esempio, esercizi fisici, massaggi nonché la meditazione.

"Siete ancora giovani". "Chissà a cosa serve".

Durante l'elaborazione del lutto incontrerai persone che ti capiranno e che potranno aiutarti. Ma ci saranno anche coloro che, a causa dei propri timori e delle proprie incertezze, non sanno come affrontare una morte così precoce e perciò faranno commenti inappropriati. Anche se non sono dovuti a cattiveria, questi commenti possono comunque ferire e pesare. Lo scambio con altri genitori di stelline può aprirti uno spazio sicuro per incontrare persone che capiscono il tuo dolore senza alcun pregiudizio.

Il prossimo bimbo

Dal punto di vista medico, nulla ti impedisce di rimanere nuovamente incinta non appena ti senti pronta fisicamente ed emotivamente. A seconda della fase del lutto e delle idee per il futuro, può passare un po' di tempo prima che una coppia sia nuovamente pronta a sviluppare progetti comuni. Le gravidanze successive sono di solito accompagnate da sentimenti ambivalenti come gioia e tristezza, speranza e paura. È importante che tu riceva ampio sostegno in modo da poter affrontare la gravidanza nel modo più sereno e fiducioso possibile.



Nessuna direbbe volontariamente: "Sì, sono una donna su dieci che vive questa esperienza cosicché le altre nove non debbano viverla". Ma se siamo in grado di trovare **amore e gioia** nel dolore e nella tristezza e di ricordare questa bella creatura con amore, diventa un'esperienza che giova alla nostra anima.

DR. SONIA PRADER (SPECIALISTA IN GINECOLOGIA E OSTETRICIA)

IN OGNI CASO, CHIEDI AIUTO E PARLA CON IL/LA TUO/A MEDICO/A...

... se hai la sensazione di disperare a causa del tuo dolore e, anche dopo settimane, non sperimenti alcun "progresso nel lutto".

... se i pensieri di suicidio o di autolesionismo continuano a riemergere e non ti abbandonano.

... se non sei sicura se si tratti ancora di un "lutto normale" oppure se versi già in stato di depressione.

... se non riesci più, o solo con difficoltà, a trovare il sonno o se sei affetta da attacchi di panico.

... se nella gravidanza successiva hai la sensazione che le tue paure ti stiano travolgendo o ti sembra di sviluppare una depressione gravidica.



E quando ti sarai **consolato**, sarai
contento di avermi conosciuto.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Ulteriori informazioni:

Le informazioni contenute in questo opuscolo sono tratte dal libro "Sternenkinder - Wissen und Trost" di Dott. Barbara Plagg e Jörg Oschmann M.A., pubblicato dalla casa editrice Athesia Tappeiner, 2023.

Qui troverai ulteriori informazioni.

Sotto il link: sternenkinder.it troverai un elenco di persone di contatto e informazioni che riguardano l'Alto Adige.

Impressum

Proprietario e editore:

Istituto di Medicina Generale e *Public health* (Claudiana)



In cooperazione con:



Concezione: Dott. Barbara Plagg e Jörg Oschmann, M.A.

Testo: Dott. Barbara Plagg

Design (grafica e copertina): Studio formica (Florian Dariz)

Lettorato: Grazie alle SUSs Silvia, Barbara e Franziska

Crediti fotografici: tutte le foto sono state gentilmente messe a disposizione dalla fondazione "Dein Sternkind".

Stampa: Druckstudio Leo S.r.l., Frangarto

Prima edizione: 2023

È possibile richiedere la versione digitale della brochure all'indirizzo: barbara.plagg@am-mg.claudiana.bz.it

Copyright:

La riproduzione parziale è consentita solo con l'indicazione della fonte; ogni altro diritto è vietato senza il consenso scritto del proprietario dei media (Istituto di Medicina Generale e *Public health* (Claudiana) di Bolzano). Si precisa che, nonostante si abbia condotto accurate ricerche, non si presta alcuna garanzia sulle informazioni contenute in questa brochure e si esclude qualsiasi responsabilità da parte dell'autore; il contenuto di questa brochure non può in nessun caso anticipare le decisioni di tribunali indipendenti. La normativa in materia di registrazione, sepoltura e nome varia nei diversi stati e paesi. Le informazioni contenute in questa brochure si riferiscono all'Alto Adige/Italia (autunno 2023). Informatevi sempre sui vostri diritti e doveri presso gli uffici competenti del vostro comune o presso l'ospedale. I contenuti di questa brochure si basano su risultati di ricerca ed evidenze scientifiche disponibili al momento della pubblicazione, ma non possono sostituire la consulenza medica personale. Consultate sempre un/a professionista del settore sanitario prima di prendere decisioni. Con riserva di errori, refusi ed errori tipografici.

Con il gentile sostegno di:



