

Helping Families Through Miscarriage, Stillbirth, and Infant Loss

English

Mandarin

Arabic

Pashto

Dari

Spanish

French

Ukrainian

Karen

Vietnamese



CATHOLIC
SOCIAL SERVICES
OF SOUTHERN NEBRASKA

*Project in memory of
Imogen Rose Patrick*

About this project

After losing our daughter, Imogen, in November 2020, we decided to create a resource guide for refugee and immigrant families. As you read our perspective as Christian parents, please know that all of the resources in this handout are available to you regardless of your faith practice. We only seek to share our experience with you in this way, to express our sorrow and compassion for your loss, and our hope that someday you will see your little one once again.

**IN MEMORY OF
IMOGEN ROSE PATRICK
November 7, 2020**

There can be nothing more excruciatingly contradictory to a Christian than the death of a child. Nothing can be a more brutally cold reminder of the pain that resides in this world, and the beauty that sits beside it. We who are still here afterward are flooded with pain and grief at the loss of innocent life, while our faith tells us that those innocent lost would be confused by our tears as they dance and bathe in the beatific vision, holding the hands of Christ, never once having to wonder and worry through life if they would ever get there.

The role of a Christian parent is to ensure that his or her children make it to heaven. Maybe it is the gift of these babies lost early to relieve us of that duty. They've made it, and don't need us watching out for them anymore.

It is truly a gift. The birth of a child is a gift. It is a miracle. Their little bodies remind us of how perfect some things on earth can be, but their loss reminds us that there is no "perfect" here, and we can only hope to find that later. It is a gift from God that He could present us with a human life to hold and raise and ensure we get them to Heaven. If they leave us so incredibly soon, it's instead their gift to us when we need it, to say "You don't need to worry about me. Please make sure you do what you need to so that you can get here too. Live in a way that you know you'll see me again. If not for yourself, do it for me. I wish you understood how silly it is to grieve and weep. You looked at my little body and called it 'perfect,' but you have no idea what that word means. I'll tell you all about it when you get here."

Ryan & Katie Patrick



Our mission at Connected Forever is to support families who have experienced premature birth or infant loss by providing resources, education and emotional support.

- Forever Mamas - Meets quarterly and is a place for bereaved parents to provide support and build meaningful connections
- Forever Mamas Facebook Group - Private facebook group for every mom who has experienced pregnancy or infant loss. This is an open forum for moms to support one another and offer guidance along the loss journey.
- Parent Connect - Connected Forever has peer mentors to support your every step of the way. The peer mentor will provide individual support, resources, and hope.
- Bereavement Packages - Created specifically for a grieving family, they include jewelry charms to hold close to your heart, forget me not seeds to plant in remembrance and a quote card to bring comfort.
- Funeral and Burial Assistance - We provide financial assistance for the funeral, burial, and headstone for the babies. The application can be found at www.connected4ever.org
- Memorial Events - Memorial events that allow parents to spend time remembering their angel.
- Cuddle Cots - Connected Forever has donated several Cuddle Cots to hospitals across Nebraska. These allow families to spend every special moment with their baby where every minute counts.

Connected4ever.org

Tracy Pella tarcy-pella@connected4ever.org

Makaela Parsons makaela-parsons@connected4ever.org



Our mission is to provide comprehensive perinatal support to mothers, fathers, and families who are affected by pregnancy or infant loss.

- Guidance on funeral arrangements or memorial services
- Care packages comprised of grief materials specific to the type of loss and makeup of the family unit
- Weighted memory bears made from onesies, blankets, or other sentimental material and weighted to the birth weight of the baby, offering relief to the bereaved mother's aching arms or chest
- Custom swaddles to provide even the smallest babies with clothing and dignity
- Translation services to mothers, fathers, and families whose first language is Spanish
- Pregnancy and Infant Loss (PAIL) grief support groups and retreats
- Financial assistance for burial and funeral arrangements
- Financial assistance for mental health therapy with a licensed provider
- Referrals to other applicable community resources
- Various celebration and memorial events throughout the year

Contact us at
www.nofootprinttoosmall.com



EMBRACE AT CHI HEALTH ST. ELIZABETH

Perinatal Palliative Care & Hospice Program

Every Moment Brief, Remembered Always, Cherished Eternally

The CHI Health St. Elizabeth EMBRACE program is a support system for families who are facing the knowledge that their unborn baby has a life-limiting diagnosis. The EMBRACE team consists of doctors, nurses, social workers, and pastoral care ministers who strive to address the physical, spiritual, and emotional needs of the family when they receive this life-changing information.

We recognize that every moment a family spends with their baby is precious. We desire to create a sacred and safe environment where a family can give birth and honor the life of their child even though the time may be brief.

We Provide Care by Offering...

- One-on-one support for families to assist with creating individualized birth plans
- Resource materials to support families throughout their pregnancy and following birth
- The opportunity to meet with care providers to discuss medical interventions that families may desire following the birth of their baby
- Spiritual support through Pastoral Care and Ministers within the community
- Private tours of the Advanced Baby Center and the Neonatal Intensive Care Unit
- The creation of baby photographs and keepsakes for families
- Ongoing follow-up and support for family and friends

If you would like more information about the St. Elizabeth EMBRACE program, we would be honored to visit with you.

EMBRACE Coordinator

CHI Health St. Elizabeth

555 South 70th Street - Lincoln, NE 68510

402-219-7065



BRIDGES - CHI HEALTH ST. ELIZABETH
Bereavement, Resources, Infant Loss, Death, Grief,
Encouragement and Support

The CHI Health St. Elizabeth BRIDGES Program is a bereavement support system for families who experience a pregnancy loss through miscarriage, ectopic (tubal) pregnancy, stillbirth, or newborn death.

We believe that mourning the loss of a baby (no matter what the gestational age) is difficult but important work. Our mission is to provide sensitive care, information about grief, and empathetic support and encouragement on a one-on-one basis.

Our BRIDGES program includes:

- A BRIDGES packet containing resource materials on grief given to families experiencing a loss
- Ongoing grief support through follow-up phone calls and/or written notes during the first year
- As many mementos of the baby as possible, created by the nursing staff and given to the parents at no cost
- Information provided about available community outreach resources & professional counseling support
- Palliative care pre-birth counseling for families of babies with a potential life-limiting diagnosis
- Continuing education for health care providers who care for families experiencing pregnancy loss
- Hospital burial option at Calvary Cemetery for those who have experienced a miscarriage at home or in the emergency department
- Annual events to honor babies who have died through miscarriage, stillbirth, or newborn death:
 - Spring candle-lighting gathering at St. Elizabeth
 - Citywide “Walk to Remember” the first Sunday in October
 - Mass at Calvary Cemetery in April & October in honor of babies laid to rest at hospital burial



BRYAN'S BUTTERFLY MEMORIES TEAM
Bereavement, Resources, Infant Loss, Death, Grief,
Encouragement and Support

We're Here for You and Your Family
Bryan's Butterfly Memories team of health care professionals offers support, comfort, and information to patients and families who are facing the diagnosis of a life-limiting condition of their unborn baby.

Bryan's Butterfly Memories team includes your own doctor, neonatal specialist doctors, nurses, social workers and pastoral care. Our goal is to support you and your family as you make decisions about the care of your unborn baby or newborn, with full respect for your personal values, beliefs, and traditions.

Our team of caring professionals can:

- Help meet the individual physical, emotional, and spiritual needs of you and your family.
- Offer step-by-step support in planning for delivery and aftercare.
- Support you and your family in creating lasting memories of your child.
- Provide private tours of Bryan's labor and delivery and neonatal care areas.
- Offer ongoing personalized support and connections to helpful community resources

If you would like more information,
please contact the Butterfly Memories
team at 402-481-8011 or
ButterflyMemories@bryanhealth.org

ADDITIONAL INFORMATION

WHAT IS MISCARRIAGE?

Miscarriage or early pregnancy loss is when a baby dies in the womb (uterus) before 20 weeks of pregnancy. Most miscarriages happen in the first trimester before the 12th week of pregnancy. Some women have a miscarriage before they know they're pregnant. We don't know all the causes of miscarriage. There may be problems in the chromosomes, uterus or cervix or infections. It can take a few weeks to a month or more for your body to recover from a miscarriage. It may take longer to recover emotionally. Talk to your health care provider about having medical tests before you try to get pregnant again. Most women who miscarry go on to have a healthy pregnancy later.

WHAT IS STILLBIRTH?

Stillbirth is when a baby dies in the womb after 20 weeks of pregnancy. Most stillbirths happen before a pregnant person goes into labor, but a small number happen during labor and birth. Stillbirth affects about 1 in 160 pregnancies each year in the United States. Stillbirth can happen in any family. We don't always know why stillbirth affects certain families more than others. Common causes include infections, birth defects and pregnancy complications, like preeclampsia. Talk to your healthcare provider about what you can do, to help reduce your risk factors for stillbirth. Most people who have a stillbirth and get pregnant again have a healthy pregnancy and a healthy baby.

WHAT IS INFANT LOSS?

Infant mortality is the death of a baby before his or her first birthday. The five leading causes of infant death in the United States are birth defects, preterm birth, sudden infant death syndrome, injuries such as suffocation, or maternal pregnancy complications.

DEALING WITH GRIEF AFTER THE DEATH OF YOUR BABY

Grief is all the feelings you have when someone close to you dies. You may have a lot of feelings as you grieve. You may feel angry, sad and confused. You and your partner may show your feelings differently. You and your family can get help as you grieve from your provider, a social worker, a grief counselor or a support group. Take care of yourself to help you heal. Your body and your emotions need time to recover after pregnancy. Find special ways for you and your family to remember your baby.

WHAT IS GRIEF?

Grief is all the feelings you have when someone close to you dies. You may find it hard to believe that your baby died. You may want to shout or scream or cry. You may want to blame someone. Or you may want to hide under the covers and never come out. At times, your feelings may seem more than you can handle. You may feel sad, depressed, angry or guilty. You may get sick easily with colds and stomach aches and have trouble concentrating. All of these are part of grief.

When your baby dies from miscarriage, stillbirth or at or after birth, your hope of being a parent dies, too. The dreams you had of holding your baby and watching him grow are gone. So much of what you wanted and planned for are lost. This can leave a large, empty space inside you. It may take a long time to heal this space.

The death of a baby is one of the most painful things that can happen to a family. You may never really get over your baby's death. But you can move through your grief to healing. As time passes, your pain eases. You can make a place in your heart and mind for the memories of your baby. You may grieve for your baby for a long time, maybe even your whole life. There's no right amount of time to grieve. It takes as long as it takes for you. Over time, you can find peace and become ready to think about the future.

HOW DO MEN AND WOMEN GRIEVE?

Everyone grieves in his own way. Men and women often show grief in different ways. Even if you and your partner agree on lots of things, you may feel and show your grief differently. Different ways of dealing with grief may cause problems for you and your partner. For example, you may think your partner isn't as upset about your baby's death as you are. You may think he doesn't care as much. This may make you angry. At the same time, your partner may feel that you're too emotional. He may not want to hear about your feelings so often, and he may think you'll never get over your grief. He also may feel left out of all the support you're getting.

Everyone may ask him how you're doing but forget to ask how he's doing. You have a special bond with your baby during pregnancy. Your baby is very real to you. You may feel a strong attachment to your baby. Your partner may not feel as close to your baby during pregnancy. He doesn't carry the baby in his body, so the baby may seem less real to him. He may become more attached to the baby later in pregnancy when he feels the baby kick or sees the baby on an ultrasound. Your partner may be more attached to your baby if she dies after birth.

In general, here's how you may show your grief: You may want to talk about the death of your baby often and with many people. You may show your feelings more often. You may cry or get angry a lot. You may be more likely to ask your partner, family or friends for help. Or you may go to your place of worship or to a support group.

In general, here's how your partner may show his grief: He may grieve by himself. He may not want to talk about his loss. He may spend more time at work or do things away from home to keep his mind off the loss. He may feel like he's supposed to be strong and tough and protect his family. He may not know how to show his feelings. He may think that talking about his feelings makes him seem weak. He may try to work through his grief on his own rather than ask for help. Showing grief doesn't have any rules or instructions. Men and women often may show grief in these ways. But there's really no right or wrong way for you or your partner to grieve or share your feelings. It's OK to show your pain and grief in different ways. Be patient and caring with each other. Try to talk about your thoughts and feelings and how you want to remember your baby.

Perinatal and Infant Loss Resource Guide

Healing Hearts

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach
Healing Hearts Grief Outreach Program has provided support for Catholics who have experienced the loss of a loved one. Each year, the Mass of the Holy Innocents (Dec. 28) is offered for parents who have lost an infant.

HoriSun Hospice

Horisunhospice.com

We offer six-week support group sessions held in the spring and fall.

Immaculate Heart of Mary Counseling Center

Immaculateheartcounseling.org

A staff of Licensed Psychologists and Licensed Mental Health Practitioners strives to meet the needs of our community through a wide range of counseling services, including individual, family/child, marital, group, crisis pregnancy, and post-abortion counseling.

Journey Through Living, LLC

Journeythroughliving.com

Couch Conversations are small group seminars involving you and your support system. Individual consultations are available to enhance capacity for personal and social functioning, assisting with personal adjustment to crisis and transition and education about creating and sustaining personal change. Workshop presentations are available to large groups of people.

Mourning Hope Grief Center

Hope@mourninghope.org

Offers a variety of small sessions specific to your loss, including sibling workshops and support groups throughout the year. Mourning Hope also has a lending library for grief related topics.

Roper and Sons Outreach Grief Services

We offer a six-week grief course offered four times a year in Lincoln.

CERTIFICATES

If your baby is less than 20 weeks gestation: A certificate of non-viable birth can be requested through the the Department of Health and Human Services at <https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>

If your baby is more than 20 weeks gestation: the hospital staff in collaboration with funeral home will submit a certificate of birth resulting in stillbirth or birth certificate and death certificate.

عن هذا المشروع

بعد أن فقدنا ابنتنا ، إيموجين ، في نوفمبر ٢٠٢٠م ، أردنا إنشاء مورد لمجتمعات اللاجئين والمهاجرين في لينكولن ، بحيث يمكن للجميع الوصول إلى الخدمات التي تلقيناها. بينما تقرأ وجهة نظرنا كأباء مسيحيين ، يرجى معرفة جميع الموارد الموجودة في هذه النشرة المتاحة لك بغض النظر عن ممارساتك الدينية. نسعى لمشاركة تجاربنا معك ، للتعبير عن حزننا وتعاطفنا ، وأملنا في يوم من الأيام أن ترى طفلك الصغير مرة أخرى.

في ذاكرة
إيموجين روز باتريك
في نوفمبر ٧ ٢٠٢٠م

هنا لا يمكن أن يكون هناك شيء أكثر تناقضًا بشكل مؤلم للمسيحي من موت الطفل. لا شيء يمكن أن يكون تذكيرًا أكثر برودة من الألم الذي يكمن في هذا العالم ، والجمال الذي يجلس بجانبه. نحن الذين ما زلنا هنا بعد ذلك يغمرنا الألم والحزن لفقدان حياة الأبرياء ، بينما يخبرنا إيماننا أن الأبرياء الضالين سيسوشون بدموعنا وهم يرقصون ويستحمون في الرؤيا الرائعة ممسكين بأيدي المسيح ، لا تتساءل أبدًا. وتقلق خلال الحياة هل سيصلون إلى هناك يتمثل دور الوالد المسيحي في ضمان وصول أطفاله إلى الجنة. ربما تكون هدية هؤلاء الأطفال الذين فقدوا في وقت مبكر لإعفاءنا من هذا الواجب. لقد فعلوا ذلك ولا يحتاجون منا أن نراقبهم بعد الآن.

إنها حقا هدية. ولادة طفل هدية. انها معجزة. تذكرنا أجسادهم الصغيرة بمدى الكمال الذي يمكن أن تكون عليه الأشياء على الأرض ، لكن فقدانهم يذكرنا بأنه لا يوجد "كمال" هنا ، ولا يسعنا إلا أن نأمل في العثور عليه لاحقًا. إنها هبة من الله أنه يمكن أن يقدم لنا حياة بشرية نحملها ونرفعها ونتأكد من وصولها إلى الجنة. إذا غادرونا قريبًا جدًا ، فهذه هي هديتهم لنا عندما نحتاج إليها ، ليقولوا "لا داعي للقلق بشأنني. يرجى التأكد من أنك تفعل ما تحتاج إليه حتى تتمكن من الوصول إلى هنا أيضًا. بطريقة تعرفها أنك ستراني مرة أخرى. إذا لم يكن الأمر كذلك لنفسك ، فافعل ذلك من أجلي. أتمنى أن تفهم مدى سخافة الحزن والبكاء. نظرت إلى جسدي الصغير ووصفته بأنه "مثالي" ، ولكن ليس لديك فكرة عما تعنيه هذه الكلمة. سأخبرك بكل شيء عنها عندما تصل إلى هنا".

Ryan & Katie Patrick

مهمتنا في Connected Forever هي دعم الأسر التي عانت من الولادة المبكرة أو فقدان الرضيع من خلال توفير الموارد التعليم والدعم العاطفي:

Forever Mamas - تجتمع كل ثلاثة أشهر وتعتبر مكانًا للثكالي على الوالدين تقديم الدعم وبناء روابط ذات مغزى.

Forever Mamas Facebook Group - مجموعة فيسبوك خاصة ل كل أم عانت من الحمل أو فقدان الرضيع, هذا منتدى مفتوح للأمهات لدعم بعضهم البعض ولتقديم التوجيه على طول رحلة الخسارة.

Parent Connect - لدى Connected Forever مرشدين من الأقران لدعم كل خطوة على الطريق. على المرشد تقديم الدعم الفردي والموارد والأمل.

حزم الفجيرة - تم إنشاؤها خصيصًا للاسر الحزينة، فهي تحتوي على حُلي مجوهرات لتثبيتها بالقرب من قلبك, بذرة لا تنسوني بذرة تزرع في ذكراي وبطاقة اقتباس لجلب الراحة.

المساعدة في الجنازة والدفن - نقدم المساعدة المالية لجنازة الأطفال ودفنهم وشواهدهم.

يمكن العثور على التطبيق على: www.connected4ever.org

الأحداث التذكارية - الأحداث التذكارية التي تسمح للوالدين بقضاء الوقت لتذكر ملاكهم.

Cuddle Cots - لقد تبرعت Connected Forever بالعديد من أسرة الأطفال إلى المستشفيات في جميع أنحاء ولاية نبراسكا, هذا يسمح للعائلات بقضاء كل لحظة خاصة مع طفلهم حيث كل دقيقة تعد.

Connected4ever.org

تريسي بيلا tarcy-pella@conncted4ever.org

ماكيل بارسون makaela-parsons@connected4ever.org



مهمتنا هي توفير الدعم
الشامل في فترة ما حول
الولادة للآباء والأمهات والأسر
التي تتأثر بالحمل أو فقدان
الرضيع.

إرشادات بشأن ترتيبات الجنازة أو خدمات التأيين.

تتكون حزم الرعاية من مواد خاصة بنوع الخسارة وتركيب وحدة الأسرة.

الدمى المحشوة الموزونة المصنوعة من البطاطين أو البطانيات أو غيرها من المواد العاطفية ويتم وزنها وفقًا لوزن الطفل عند الولادة، مما يوفر الراحة لذراعي الأم التكللى أو صدرها.

قماط مخصصة لتزويد حتى أصغر الأطفال بالملابس والكرامة.

خدمات الترجمة للآباء والأمهات والعائلات الذين لغتهم الأولى هي الإسبانية.

مجموعات دعم الحمل وفقدان الرضيع (PAIL).

المساعدة المالية لترتيبات الدفن والجنازة.

المساعدة المالية للعناية بالصحة العقلية مع مقدم رعاية مرخص.

الإحالات إلى موارد المجتمع المناسبة الأخرى.

احتفالات وأحداث تذكارية مختلفة على مدار العام.

Contact us at
www.nofootprinttoosmall.com

إمبريس في سي اتش اي هيلث ساينت إليزابيث
برنامج الرعاية التلطيفية والتكيف في فترة الحمل والولادة
كل لحظة، يتم تذكرها دائماً، ونعتز بها إلى الأبد.

برنامج CHI Health St. Elizabeth EMBRACE هو نظام دعم للعائلات التي تواجه معرفة أن طفلها الذي لم يولد بعد لديه تشخيص مهدد بالحياة، يتكون فريق EMBRACE من الأطباء والممرضات والأخصائيين الاجتماعيين ومسؤولي الرعاية الذين يسعون جاهدين لتلبية الاحتياجات الجسدية والروحية والعاطفية للعائلة عندما يتلقون هذه المعلومات المغيرة للحياة.

نحن ندرك أن كل لحظة تقضيها الأسرة مع طفلها هي ثمينة. نحن نرغب في خلق بيئة مقدسة وآمنة حيث يمكن للعائلة أن تلد وتكرم حياة طفلها على الرغم من أن الوقت قد يكون قصيراً.

نحن نقدم الرعاية من خلال تقديم:

- دعم فردي للعائلات للمساعدة في إنشاء خطط الولادة الفردية.
- الموارد العلمية لدعم العائلات خلال فترة الحمل إلى ما بعد الولادة.
- فرصة للقاء مقدمي الرعاية لمناقشة التدخلات الطبية التي قد ترغب بها العائلات بعد ولادة طفلهم.
- الدعم الروحي من خلال الرعاية الدينية والمسؤولين داخل المجتمع.
- جولات خاصة لمركز الطفل الطبي المتقدم ووحدة العناية المركزة لحديثي الولادة.
- عمل صور اطفال وتذكارات للعائلات.
- متابعة ودعم مستمر للعائلة والأصدقاء.

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول برنامج St. Elizabeth EMBRACE ، فسوف نتشرف بزيارتك معك

منسق EMBRACE

CHI Health St. Elizabeth

555 جنوب شارع 70 - لينكولن ، نبراسكا 68510

402-219-7065

بريدجز - سي اتش اي هيلث سانت. إليزابيث
الفجيرة ، الموارد ، فقدان الأطفال ، الموت ، الحزن ،
التشجيع والدعم

برنامج CHI Health St. Elizabeth BRIDGES هو نظام للدعم أثناء الفجيرة
للعائلات التي تعاني من فقدان الحمل من خلال الإجهاض، الحمل خارج الرحم
(البوق)، وفاة حديثي الولادة أو ولادة جنين ميت.

نعتقد أن الحداد على فقدان الطفل (بغض النظر عن عمر الحمل) هو شيء صعب
ولكنه مهم، مهمتنا هي توفير رعاية حساسة، ومعلومات حول الحزن، والدعم
والتشجيع والتعاطف على أساس فردي.

يتضمن برنامج BRIDGES لدينا:

- حزمة BRIDGES تحتوي على مواد مرجعية عن الحزن للعائلات التي تعاني من خسارة.
- دعم مستمر للحزن من خلال مكالمات هاتفية للمتابعة و/أو ملاحظات مكتوبة خلال السنة الأولى.
- أكبر عدد ممكن من التذكارات مع الطفل ، تم إنشاؤها بواسطة طاقم التمريض ويعطى للوالدين دون أي تكلفة.
- تقديم المعلومات حول الجمعيات التوعوية المتاحة والاستشارات المهنية.
- الرعاية المهدئة وتقديم مشورة ماقبل الولادة لعائلات الأطفال الذين يعانون من التشخيص المحتمل الذي يحد من الحياة.
- التعليم المستمر لمقدمي الرعاية الصحية الذين يهتمون بالعائلات التي تعاني من فقدان الحمل.
- خيار الدفن بالمستشفى في مقبرة Calvary لمن تعرض للإجهاض في المنزل أو في قسم الطوارئ.
- أحداث سنوية لتكريم الأطفال الذين ماتوا ب الإجهاض ،ولادة جنين ميت، أو موت الأطفال حديثي الولادة:
- تجمع لإضاءة شموع في الربيع في سانت إليزابيث.
- "المشي للتذكر" على مستوى المدينة يوم الأحد الأول من شهر أكتوبر.
- قداس في مقبرة Calvary في أبريل وأكتوبر على شرف الأطفال للراحة في مقبرة المستشفى.

فريق ذكريات الفراشات برايان
الفجيعة ، الموارد ، فقدان الأطفال ، الموت ، الحزن ،
التشجيع والدعم

نحن هنا من أجلك ومن أجل عائلتك
فريق Bryan's Butterfly Memories للرعاية الصحية
يقدم المتخصصون الدعم والراحة والمعلومات
للمرضى وأسرهم الذين يواجهون تشخيص
حالة تحد من حياة طفلهم الذي لم يولد بعد.

يضم فريق Bryan's Butterfly Memories طبيبك الخاص،
أطباء متخصصون لحديثي الولادة وممرضات وأخصائيون اجتماعيون ورعاية
رعوية. هدفنا هو دعمك أنت وعائلتك أثناء اتخاذ قرارات بشأن رعاية طفلك
الذي لم يولد بعد أو المولود الجديد، مع الاحترام الكامل لقيمك ومعتقداتك
وتقاليدك الشخصية.

يمكن لفريق المتخصصين لدينا:

- المساعدة في مقابلة احتياجات الفرد الجسدية والعاطفية والروحية لك أنت وعائلتك.
- تقديم الدعم خطوة بخطوة في التخطيط للولادة والرعاية مابعد الولادة.
- دعمك أنت وعائلتك في خلق ذكريات دائمة عن طفلك.
- توفير جولات خاصة في مشفى براين لقسم المخاض وولادة الأطفال وحديثي الولادة ومناطق الرعاية.
- تقديم الدعم الشخصي المستمر والاتصالات للمساعدة في موارد المجتمع.

إذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات ،

يرجى الاتصال بذكريات الفراشة

على الرقم 402-481-8011 أو

ButterflyMemories@bryanhealth.org

معلومات إضافية

ما هو الإجهاض؟

يحدث الإجهاض أو فقدان الحمل المبكر عندما يموت الطفل في الرحم قبل 20 أسبوعًا من الحمل. تحدث معظم حالات الإجهاض في الأشهر الثلاثة الأولى قبل الأسبوع الثاني عشر من الحمل. تتعرض بعض النساء للإجهاض قبل أن يعرفن أنهن حوامل. لا نعرف كل أسباب الإجهاض. قد تكون هناك مشاكل في الكروموسومات أو الرحم أو عنق الرحم أو التهابات. قد يستغرق الأمر من بضعة أسابيع إلى شهر أو أكثر حتى يتعافى جسمك من الإجهاض. قد يستغرق الأمر وقتًا أطول للتعافي عاطفياً. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول إجراء فحوصات طبية قبل محاولة الحمل مرة أخرى. تستمر معظم النساء اللاتي يتعرضن للإجهاض في الحصول على حمل صحي في وقت لاحق.

ما معنى ولادة جنين ميت؟

ولادة جنين ميت هي وفاة طفل في الرحم بعد 20 أسبوعًا من الحمل. تحدث معظم حالات الإملاص قبل أن تدخل المرأة الحامل في المخاض، ولكن يحدث عدد قليل منها أثناء المخاض والولادة. تؤثر ولادة جنين ميت على حوالي 1 من كل 160 حالة حمل كل عام في الولايات المتحدة. يمكن أن تحدث ولادة جنين ميت في أي عائلة. لا نعرف دائمًا سبب تأثير ولادة جنين ميت على عائلات معينة أكثر من غيرها. تشمل الأسباب الشائعة التهابات والعيوب الخلقية و مضاعفات الحمل ، مثل تسمم الحمل. تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية حول ما يمكنك القيام به للمساعدة في تقليل عوامل الخطر لولادة جنين ميت. معظم الأشخاص الذين ولدوا ميتًا ويحملون مرة أخرى يتمتعون بحمل صحي وطفل سليم.

ما هو فقدان الرضع؟

وفيات الرضع هي وفاة طفل قبل عيد ميلاده الأول. الأسباب الخمسة الرئيسية لوفاة الرضع في الولايات المتحدة هي العيوب الخلقية ، والولادة المبكرة ، ومتلازمة موت الرضع المفاجئ، والإصابات مثل الاختناق، أو مضاعفات الحمل عند الأم.

التعامل مع الحزن بعد وفاة طفلك

الحزن هو كل المشاعر التي تشعر بها عندما يموت شخص قريب منك. قد يكون لديك الكثير من المشاعر عندما تحزن. قد تشعر بالغضب والحزن والارتباك. قد تظهر أنت وشريكك مشاعرك بشكل مختلف. يمكنك أنت وعائلتك الحصول على المساعدة عندما تشعر بالحزن من مقدم الخدمة أو الأخصائي الاجتماعي أو مستشار الحزن أو مجموعة الدعم. اعتني بنفسك لمساعدتك على الشفاء. يحتاج جسمك وعواطفك إلى وقت للتعافي بعد الحمل. ابحث عن طرق خاصة لتتذكرها أنت وعائلتك لطفلك.

ما هو الحزن؟

الحزن هو كل المشاعر التي تشعر بها عندما يموت شخص قريب منك. قد تجد صعوبة في تصديق وفاة طفلك. قد ترغب في الصراخ أو الصراخ أو البكاء. قد ترغب في إلقاء اللوم على شخص ما. أو قد ترغب في الاختباء تحت الأغطية وعدم الخروج أبدًا. في بعض الأحيان ، قد تبدو مشاعرك أكثر مما يمكنك تحمله. قد تشعر بالحزن أو الاكتئاب أو الغضب أو الذنب. قد تمرض بسهولة من نزلات البرد وآلام المعدة وتواجه صعوبة في التركيز. كل هذا جزء من الحزن.

عندما يموت طفلك بسبب الإجهاض أو ولادة جنين ميت أو أثناء أو بعد الولادة ، فإن أملك في أن تكون والدا يموت أيضا. تلاشت أحلام حمل طفلك ومشاهدته وهو يكبر. ضاع الكثير مما كنت تريده وخططت له. يمكن أن يترك هذا مساحة كبيرة وفارغة بداخلك. قد يستغرق شفاء هذه المساحة وقتًا طويلاً.

تعتبر وفاة الطفل من أكثر الأمور المؤلمة التي يمكن أن تحدث للعائلة. قد لا تتغلب حقًا على وفاة طفلك. لكن يمكنك الانتقال من خلال حزنك إلى الشفاء. مع مرور الوقت ، يخف ألمك. يمكنك تخصيص مكان في قلبك وعقلك لذكريات طفلك. قد تحزن على طفلك لفترة طويلة ، وربما حتى طوال حياتك. ليس هناك وقت مناسب للحزن. يستغرق الوقت الذي يستغرقه لك. بمرور الوقت ، يمكنك إيجاد السلام والاستعداد للتفكير في المستقبل.

كيف يحزن الرجال والنساء؟

الجميع يحزن على طريقته الخاصة. غالبًا ما يُظهر الرجال والنساء الحزن بطرق مختلفة، حتى لو اتفقت أنت وشريكك على الكثير من الأشياء ، فقد تشعرين بالحزن وتظهرينه بشكل مختلف.

قد يسبب الحزن مشاكل لك ولشريكك. على سبيل المثال ، قد تعتقد أن شريكك ليس منزعجًا من وفاة طفلك مثلك. قد تعتقد أنه لا يهتم كثيرًا. هذا قد يجعلك غاضبا. في الوقت نفسه، قد يشعر شريكك أنك عاطفي للغاية. قد لا يريد أن يسمع عن مشاعرك كثيرًا، وقد يعتقد أنك لن تتغلب على حزنك أبدًا. قد يشعر أيضًا بأنه مستبعد من كل الدعم الذي تحصل عليه.

قد يسأله الجميع عن أحوالك ولكن ينسى أن يسأله عن أحواله. لديك علاقة خاصة مع طفلك أثناء الحمل. طفلك هو حقيقي جدا بالنسبة لك. قد تشعرين بارتباط قوي بطفلك. قد لا يشعر شريكك بأنه قريب من طفلك أثناء الحمل. لا يحمل الطفل في جسده ، لذلك قد يبدو الطفل أقل واقعية بالنسبة له. قد يصبح أكثر تعلقًا بالطفل في وقت لاحق من الحمل عندما يشعر أن الطفل يركل أو يرى الطفل على الموجات فوق الصوتية. قد يكون شريكك أكثر ارتباطًا بطفلك إذا ماتت بعد الولادة.

بشكل عام ، إليك كيفية إظهار حزنك: قد ترغب في التحدث عن وفاة طفلك في كثير من الأحيان ومع كثير من الناس. قد تظهر مشاعرك في كثير من الأحيان. قد تبكي أو تغضب كثيرًا. قد تزداد احتمالية أن تطلب من شريكك أو عائلتك أو أصدقائك المساعدة. أو يمكنك الذهاب إلى مكان العبادة الخاص بك أو إلى مجموعة دعم.

بشكل عام، إليك كيف يُظهر شريكك حزنه: قد يحزن بنفسه. قد لا يرغب في الحديث عن خسارته. قد يقضي وقتًا أطول في العمل أو يقوم بأشياء بعيدًا عن المنزل لإبعاد ذهنه عن الخسارة. قد يشعر أنه من المفترض أن يكون قويًا وصلبًا ويحمي عائلته. قد لا يعرف كيف يظهر مشاعره. قد يعتقد أن الحديث عن مشاعره تجعله يبدو ضعيفًا. قد يحاول التغلب على حزنه بمفرده بدلًا من طلب المساعدة. إظهار الحزن ليس له أي قواعد أو تعليمات. غالبًا ما يظهر الرجال والنساء الحزن بهذه الطرق. ولكن لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لك أو لشريكك للحزن أو مشاركة مشاعرك. لا بأس في إظهار الألم والحزن بطرق مختلفة. التحلي بالصبر والاهتمام ببعضكما البعض. حاول التحدث عن أفكارك ومشاعرك وكيف تريد أن تتذكر طفلك.

دليل موارد فترة ما حول الولادة وفقدان الرضع

شفاء القلوب

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach

قدّم برنامج "Healing Hearts Grief Outreach" الدعم للكاتوليك الذين عانوا من فقدان أحد أحبائهم. في كل عام ، يتم تقديم قداس الأبرياء المقدسين (28 ديسمبر) للآباء الذين فقدوا رضيعًا.

HoriSun Hospice

Horisunhospice.com

تقدم جلسات جماعية دعم مدتها ستة أسابيع تعقد في الربيع والخريف.

قلب مريم الطاهر مركز الاستشارات

Immaculateheartcounseling.org

يسعى طاقم من علماء النفس المرخصين وممارسي الصحة العقلية المرخصين لتلبية احتياجات مجتمعنا من خلال مجموعة واسعة من خدمات الاستشارة ، بما في ذلك الاستشارات الفردية والأسرية / الأطفال والزوجية والجماعية وحمل الأزمات واستشارات ما بعد الإجهاد.

Journey Through Living, LLC

Journeythroughliving.com .

محادثات الأريكة عبارة عن ندوات جماعية صغيرة تشارك فيها أنت ونظام الدعم الخاص بك. تتوفر الاستشارات الفردية لتعزيز القدرة على الأداء الشخصي والاجتماعي ، والمساعدة في التكيف الشخصي للأزمة والانتقال والتعليم حول إحداث التغيير الشخصي والحفاظ عليه. العروض التقديمية لورشة العمل متاحة لمجموعات كبيرة من الناس

Mourning Hope Grief Center

Hope@mourninghope.org

يقدم مجموعة متنوعة من الجلسات الصغيرة الخاصة بخسارتك ، بما في ذلك ورش عمل الأشقاء ومجموعات الدعم على مدار العام. لدى Mourning Hope أيضًا مكتبة إغارة للمواضيع المتعلقة بالحنن.

Roper and Sons Outreach Grief Services

تقدم دورة تدريبية عن الحزن مدتها ستة أسابيع أربع مرات في السنة في لينكولن.

الشهادات

إذا كان عمر طفلك أقل من ٢٠ أسبوعًا من الحمل: يمكن طلب شهادة ولادة غير قابلة للحياة من خلال وزارة الصحة والخدمات الإنسانية على <https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>

إذا كان عمر طفلك أكثر من ٢٠ أسبوعًا من الحمل: سيقدم موظفو المستشفى بالتعاون مع دار الدفن شهادة ميلاد تؤدي إلى ولادة جنين ميت أو شهادة ميلاد وشهادة وفاة.

در مورد این پروژه

بعد از اینکه در ماه نوامبر 2020 دختر خود را به نام ایموجن از دست دادیم، تصمیم گرفتیم تا برای خانواده های پناهنده و مهاجر یک راهنما تهیه نمایم. همانطور که دیدگاه ما را به عنوان والدین عیسوی میخوانید، لطفاً بدانید که تمام منابع این راهنما بدون توجه به دین و مذهب شما، در دسترس شما قرار گرفته است. ما فقط میخواهیم که تجربیات خود را با شما در میان بگذاریم و نگرانی و غمشریکی خود را برای از دست دادن عزیزان تان به شما ابراز کنیم و امیدواریم که روزی یک بار دیگر فرزند کوچک خود را ببینید.

به یاد ایموجن رز پاتریک
7 نوامبر 2020

برای یک شخص عیسوی هیچ چیز متناقض تر از مرگ یک کودک نمی تواند باشد. هیچ چیز نمی تواند سخت تر از یادآوری دردهای موجود در این دنیا و زیبایی هایی باشد که در کنار این درد ها وجود دارد. ما که پس از او هنوز اینجا هستیم، غرق در غم و اندوه از دست دادن زندگی یک معصوم هستیم، در حالی که ایمان ما به ما میگوید که آن گمشدگان بی گناه در حالی که در دستانتان عیسی را در دست گرفته اند، در حالی که می رقصند و در رؤیای خوشبختی غرق هستند، با اشک های ما حیران می شوند. زمانی که آنجا هستند حتی یک بار هم تعجب و نگرانی در دل شان خطور نمیکنند.

نقش والدین عیسوی این است که اطمینان حاصل کنند که فرزندانشان به بهشت میرسند. شاید این هدیه زود هنگام این نوزادان از دست رفته باشد که ما را از این وظیفه آزاد میکند. آنها موفق شده اند، و دیگر نیازی ندارند که مراقب آنها باشیم.

این واقعا یک هدیه است. تولد فرزند یک هدیه است. این یک معجزه است. جسم کوچک آنها به ما یادآوری میکند که برخی از چیزهای روی زمین چقدر می توانند کامل و بی عیب باشند، اما از دست دادن آنها به ما یادآوری می کند که هیچ "گاملی" در اینجا وجود ندارد و ما تنها می توانیم امیدوار باشیم که بعداً او را پیدا کنیم. این هدیه ای از جانب خداوند است. او می تواند زندگی یک انسان را به ما هدیه دهد تا از آنها مواظبت نمایم و آنها را بزرگ کنیم و اطمینان حاصل کنیم که آنها را به بهشت می بریم. اگر خیلی زود ما را ترک کنند، در عوض این هم تحفه یی از جانب آنها به ما میباشد و ما به آن ضرورت داریم. آنها میگویند "شما لازم نیست نگران من باشید. لطفاً مطمئن شوید که آنچه را که لازم دارید انجام می دهید تا بتوانید به اینجا نیز برسید. طوری زندگی کنید که دوباره مرا خواهید دید. اگر بخاطر خودتان زندگی نمیکنید پس بخاطر من زندگی کنید. ای کاش میفهمیدید که غصه خوردن و گریه کردن شما چقدر احمقانه است. شما به جسم کوچک من نگاه کردید و گفتید که عالی است، ولی شما نمیدانید این کلمه چه معنایی دارد. وقتی به اینجا پیش من آمدید، همه چیز را به شما خواهم گفت.

رایان و کیتی پاتریک

ماموریت ما در دفتر (پیوند دایمی) یا Connected Forever این است تا از خانواده هایی که از اثر ولادت پیش از وقت یا ضایع شدن نوزادان، اطفال خود را از دست داده اند، با ارائه منابع، آموزش و از نگاه عاطفی حمایت نمائیم.

مادران همیشه (Forever Mamas) هر سه ماه یکبار جلسه برگزار می کنند. و مکانی برای حمایت والدین داغدیده و ایجاد ارتباطات مناسب است. Forever Mamas Facebook Group - این گروه فیسبوک خصوصی برای مادرانی که حامله گی یا از دست دادن نوزادان را تجربه کرده اند، ایجاد شده است. این یک انجمن باز برای مادران است تا از یکدیگر حمایت کنند و در غم از دست دادن نوزادان، همدیگر را یاری و راهنمایی کنند. پیوند والدین: دفتر پیوند دایمی Connected Forever دارای مربیانی است تا در هر مرحله از شما حمایت کنند. این مربیان حمایت فردی، منابع و امیدواری را به افراد فراهم می کنند.

بسته های سوگواری - که به طور خاص برای خانواده های عزادار تهیه شده اند. این بسته ها شامل طلسم های جواهراتی است که به قلب شما نزدیک می شود، در آن ها دانه های بیست به نام فراموشم نکن که به طور یادگاری کشت میشوند و یک کارت یادگاری همراه با متن نوشته شده برای ایجاد آرامش نیز در این بسته موجود است.

کمک به تشییع جنازه و خاکسپاری: ما برای مراسم تشییع جنازه، خاکسپاری و سنگ قبر نوزادان وفات یافته کمک مالی می کنیم. این برنامه را می توان در این وبسایت www.connected4ever.org پیدا نمود.

رویدادهای یادبود: این برنامه های یادبود به والدین این امکان را فراهم مینماید تا زمانی را صرف یادآوری فرشته های از دست رفته خود کنند.

تخت یخچالی: دفتر پیوند دایمی یا Connected Forever چندین تخت سرد کننده را به شفاخانه های سراسر نبراسکا اهدا کرده است. این تخت ها به خانواده های که نوزاد شان فوت میکند این امکان را میدهد که مدت بیشتری نوزاد از دست رفته را در این تخت پیش خود نگاه کنند و لحظات بیشتری را با کودک خود بگذرانند چون هر دقیقه برایشان اهمیت دارد. آدرس های ارتباطی:

آدرس وبسایت: Connected4ever.org

ایمیل تریسی پیلا: tarcy-pella@conncted4ever.org

ایمیل ماکایلا پارسونز: makaela-parsons@connected4ever.org



ماموریت ما ارائه حمایت کامل در دوران حاملگی به مادران، حمایت از پدران و خانواده هایی است که تحت تاثیر حاملگی یا از دست دادن نوزاد قرار گرفته اند.

- راهنمایی در مورد ترتیبات تشییع جنازه یا خدمات محافل یادبود.
- ارائه بسته‌های مراقبتی متشکل از موادی برای همدردی مخصوص خانواده های عزادار متناسب با نوعیت عزاداری خانواده.
- خرسک های سامان بازی ساخته شده از لباس های خرسی و یا سایر تکه های لطیف، هم وزن طفل نو متولد شده جهت تسکین درد مادران داغ دیده
- قنناق های مخصوص جهت فراهم کردن لباس مناسب مطابق با شان کوچکترین نوزادان
- خدمات ترجمه به مادران، پدران و خانواده هایی که لسان اصلی آنها اسپانیایی است
- گروه های حمایتی جهت کاهش غم و اندوه دوران حاملگی و یا از دست دادن نوزادان و یا گوشه نشینی بعد از مصیبت
- کمک مالی برای تشییع جنازه و تدفین
- کمک مالی برای تداوی مریضی های روانی توسط اشخاص مسلکی دارای جواز رسمی
- راجع ساختن به سایر منابع اجتماعی قابل دسترس
- برگزاری محافل و مراسم مختلف یادبود در طول سال

میتوانید به این آدرس با ما به تماس شوید:

www.nofootprinttoosmall.com

EMBRACE AT CHI HEALTH ST. ELIZABETH

برنامه مراقبت تسکینی قبل و بعد از ولادت و آسایشگاه

خاطرات هر لحظه، همیشه به یاد ماندنی، تا ابد گرامی

برنامه دفتر CHI Health St. Elizabeth EMBRACE یک سیستم حمایتی برای خانواده‌هایی است که قبل از تولد طفل شان از مریضی وی با خبر میشوند و میدانند که طفل شان عمر محدودی خواهد داشت. تیمی تحت نام (آغوش) متشکل از داکتران، نرس ها، مددکاران اجتماعی و مددکاران روحی و روانی است. زمانی که این تیم معلومات در مورد خانواده هایی با مشکلات فوق دریافت کنند، تلاش می کنند تا نیازهای فیزیکی، روحی و عاطفی خانواده را برطرف کنند.

ما می دانیم که هر لحظه ای که یک خانواده با نوزاد خود می گذرانند، ارزشمند است. ما خواهان ایجاد محیطی مقدس و امن هستیم که در آن یک خانواده بتواند فرزند خود را به دنیا بیاورد و به زندگی فرزند خود احترام بگذارد، حتی اگر آن طفل زمان کوتاهی زنده باشد.

ما خدمات مراقبتی زیر را ارائه مینمائیم:

- حمایت یک به یک از خانواده ها برای کمک به تنظیم پلان های ولادت طفل شان
- تهیه منابعی برای حمایت از خانواده ها در طول دوران حاملگی و پس از ولادت
- فراهم سازی فرصتی برای ملاقات با مراجع صحتی برای بحث در مورد همکاری های طبی که خانواده ها ممکن است پس از تولد نوزادشان تمایل داشته باشند
- حمایت معنوی از طریق مددکاران روحی روانی جامعه
- بازدید های فردی از مرکز پیشرفته نوزادان و بخش مراقبت های ویژه نوزادان
- گرفتن عکس کودک و یادگاری برای خانواده ها
- پیگیری و حمایت دوامدار از خانواده و دوستان

اگر مایل به اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های دفتر St. Elizabeth EMBRACE هستید، افتخار داریم که با شما ملاقات کنیم. راه های ارتباط با ما قرار ذیل است:

EMBRACE Coordinator

CHI Health St. Elizabeth

South 70th Street - Lincoln, NE 68510 555

402-219-7065

BRIDGES - CHI HEALTH ST. ELIZABETH

سوگواری، منابع، از دست دادن نوزاد، وفات، غم و اندوه، تشویق و حمایت

برنامه CHI Health St. Elizabeth BRIDGES یک سیستم حمایت از خانواده های سوگوار است که از اثر سقط جنین، حاملگی خارج رحمی (لوله ای)، مرده زایی یا مرگ نوزاد، دچار از دست دادن طفل میشوند. ما باور داریم که سوگواری برای از دست دادن یک نوزاد (در هر سنی که باشد) کار سخت اما مهم است. ماموریت ما ارائه مراقبت های حساس، کسب اطلاعات در مورد غم و اندوه و همدردی و تشویق به صورت انفرادی است.

برنامه های ما تحت نام BRIDGES (پل ها) شامل موارد زیر است:

- یک بسته BRIDGES حاوی موادی است که به خانواده هایی که دچار از دست دادن عزیزان شان شده اند، داده میشود.
- حمایت مداوم غمشریکی از طریق تماس های تلفنی و یا ارسال نامه های یادداشت در طول سال اول
- تا جایی که ممکن است یادگاری های کودک توسط نرس ها تهیه میشود و بدون هیچ هزینه های در اختیار والدین قرار می گیرد.
- ارائه اطلاعات در مورد سایر امکانات موجود در جامعه و حمایت های مشاوره تخصصی
- مشاوره مراقبت تسکینی قبل از تولد برای خانواده هایی که تشخیص شده است نوزادان شان بعد از تولد عمر کوتاهی خواهند داشت.
- آموزش مداوم برای ارائه دهندگان مراقبت های صحتی که از خانواده هایی که طفل شانرا از دست داده اند، مراقبت میکنند.
- فراهم سازی تدفین طفل در قبرستان کالواری برای کسانی که سقط جنین برایشان در خانه یا در بخش عاجل شفاخانه اتفاق افتاده است
- محافل یادبود سالانه برای گرامیداشت نوزادانی که در اثر سقط جنین، مرده زایی یا مرگ نوزاد فوت کرده اند قرار ذیل برگزار میشود:
- گردهمایی بهاری روشن نمودن شمع در St. Elizabeth
- راهپیمایی خاطرات در اولین یکشنبه ماه اکتوبر در سراسر شهر
- مراسم عشای ربانی در قبرستان کالواری در ماه اپریل و اکتوبر به احترام نوزادانی که در شفاخانه دفن شده اند.



BRYAN'S BUTTERFLY MEMORIES TEAM

تیم خاطرات پروانه برایان
سوگواری، منابع، از دست دادن نوزاد، وفات، اندوه، تشویق و
حمایت

ما اینجا برای شما و خانواده شما هستیم
تیم مراقبت های صحتی خاطرات پروانه برایان

متخصصان ما به مریضان و خانواده هایی که با تشخیص محدود بودن زندگی طفل متولد نشده خود مواجه هستند، حمایت، سهولت و اطلاعات ارائه می دهند.

تیم خاطرات پروانه برایان شامل دکتر شما، داکتران متخصص نوزادان، نرس ها، مددکاران اجتماعی و مراقبت های معنوی است. هدف ما حمایت از شما و خانواده تان در تصمیم گیری در مورد مراقبت از طفل متولد نشده یا نوزاد تازه متولد شده با احترام کامل به ارزش ها، باورها و سنت های شخصی شماست. تیم متخصصان دلسوز ما می توانند:

- به رفع نیازهای فردی جسمی، عاطفی و روحی شما و خانواده شما کمک کنند
- حمایت های قدم به قدم در پلان گذاری برای ولادت طفل و مراقبت های بعد از ولادت ارائه کنند
- از شما و خانواده تان در ایجاد خاطرات ماندگار از فرزندتان حمایت کنند
- بازدید های شخصی از مکان های تولد اطفال و مراقبت از نوزادان برایان ترتیب دهند
- حمایت های فردی و برقراری ارتباطات مداوم را با منابع مفید جامعه ارائه نمایند

اگر معلومات بیشتری ضرورت دارید، لطفاً به تیم خاطرات پروانه برایان از طریق تلفون و ایمیل زیر به تماس شوید:

402-481-8011 or

ButterflyMemories@bryanhealth.org

معلومات بیشتر

سقط جنین چیست؟

سقط جنین یا سقط زود هنگام حاملگی زمانی است که طفل قبل از هفته بیستم حاملگی در رحم مادر می‌میرد. بیشتر سقط‌ها در سه ماهه اول قبل از هفته دوازدهم حاملگی اتفاق می‌افتد. برخی از زنان قبل از اینکه بدانند حامله هستند، سقط جنین می‌کنند. ما همه دلایل سقط جنین را نمی‌دانیم. ممکن است مشکلاتی در کروموزوم‌ها، رحم یا دهانه رحم یا عفونت وجود داشته باشد. ممکن است چند هفته تا یک ماه یا بیشتر طول بکشد تا بدن شما پس از سقط جنین بهبود یابد. بهبود عاطفی ممکن است بیشتر طول بکشد. قبل از اقدام به حاملگی مجدد، با شخص ارائه دهنده مراقبت‌های طبی خود در مورد انجام تست‌های لابراتواری صحبت کنید. اکثر زنانی که سقط می‌کنند بعداً حاملگی سالمی خواهند داشت.

مرده زایی چیست؟

مرده زایی یا (تولد طفل مرده) زمانی است که طفل پس از 20 هفته حاملگی در رحم می‌میرد. بیشتر مرده‌زایی‌ها قبل از شروع ولادت یک زن حامله اتفاق می‌افتد، اما تعداد کمی از آنها در حین ولادت اتفاق می‌افتد. مرده زایی هر سال در ایالات متحده حدود 1 مورد از هر 160 حاملگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مرده زایی ممکن است در هر خانواده‌ای اتفاق بیفتد. ما همیشه نمی‌دانیم که چرا مرده زایی در برخی خانواده‌ها بیشتر از سایرین تأثیر می‌گذارد. علل شایع عبارتند از عفونت‌ها، نقایص مادرزادی و عوارض حاملگی مانند فشار خون بالا در مادران حامله یا (پره اکلامپسی). با شخص ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود در مورد کارهایی که می‌توانید انجام دهید صحبت کنید تا به کاهش عوامل پرخطر مرده زایی کمک کنید. اکثر افرادی که مرده به دنیا می‌آورند و دوباره حامله می‌شوند، حاملگی سالم و نوزاد سالمی دارند.

از دست دادن نوزاد چیست؟

مرگ و میر نوزادان به مرگ نوزاد قبل از رسیدن به اولین سالگرد تولد او گفته می‌شود. پنج علت اصلی مرگ و میر نوزادان در ایالات متحده عبارتند از: نقایص مادرزادی، ولادت زودرس، سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، آسیب‌هایی مانند خفگی، یا عوارض حاملگی مادر.

مقابله با غم و اندوه پس از مرگ کودک شما

غم و اندوه، احساساتی است که هنگام مرگ یکی از نزدیکان تان به شما دست می دهد. ممکن است هنگام غمگینی، احساسات ناراحت کننده زیادی داشته باشید. ممکن است احساس عصبانیت و غمگینی کنید. شما و همسرتان ممکن است احساسات خود را متفاوت نشان دهید. شما و خانواده تان می توانید هنگام غمگینی از ارائه دهنده خدمات، یک مددکار اجتماعی، یک مشاور عاطفی یا یک گروه حمایتی کمک بگیرید. مراقب خود باشید تا به صحتمندی شما کمک کند. بدن و احساسات شما برای صحتمندی پس از حاملگی به زمان نیاز دارند. راه های خاصی را برای به خاطر سپردن خاطرات کودک خود و خانواده تان پیدا نمایید.

غم چیست؟

غم و اندوه تمام احساساتی است که هنگام مرگ یکی از نزدیکانتان به شما دست می دهد. شاید برای شما سخت باشد که باور کنید نوزادتان مرده است. ممکن است بخواهید فریاد بزنید یا جیغ و داد بکشید یا گریه کنید. ممکن است بخواهید کسی را مقصر بدانید. یا ممکن است بخواهید پنهان شوید و هرگز بیرون نیایید. گاهی اوقات ممکن است احساسات شما بیش از توانایی شما به نظر برسد. ممکن است احساس غمگینی، افسردگی، عصبانیت یا گناه داشته باشید. ممکن است با یک خنک زدگی و یا معده درد به راحتی مریض شوید و در تمرکز دچار مشکل شوید. همه اینها بخشی از غم و اندوه است.

هنگامی که کودک شما بر اثر سقط جنین، مرده زایی یا در هنگام تولد یا پس از آن فوت میکند، امید شما برای پدر و مادر بودن نیز از بین می رود. رویاهایی که از در آغوش گرفتن نوزاد و تماشای رشد او داشتید از بین رفته اند. خیلی از چیزهایی که می خواستید و برایش پلان گذاری کرده اید، از دست رفته است. این می تواند فضای خالی و بزرگی را در درون شما باقی بگذارد. ممکن است مدت زیادی طول بکشد تا این فضا بهبود یابد.

مرگ نوزاد یکی از دردناک ترین حوادثی است که ممکن است برای یک خانواده اتفاق بیفتد. ممکن است هرگز بر غم از دست دادن کودک خود غلبه نکنید. اما شما می توانید از طریق اندوه خود به سمت بهبودی حرکت کنید. با گذشت زمان، درد شما کاهش می یابد. شما می توانید در قلب و ذهن خود جایی برای خاطرات کودک خود ایجاد کنید. شما ممکن است برای مدت طولانی، حتی ممکن است در تمام زندگی خود برای طفل از دست رفته خود غصه بخورید.

زمان مناسبی برای غصه خوردن وجود ندارد. هر چقدر که برای شما طول بکشد، طول می کشد. با گذشت زمان، می توانید آرامش پیدا کنید و برای فکر کردن به آینده آماده شوید.

مردان و زنان چگونه غمگین می شوند؟

هر کس به روش خودش غصه می خورد. مردان و زنان اغلب به روش های مختلف غم خود را نشان می دهند. حتی اگر شما و همسرتان در مورد بسیاری از چیزها توافق داشته باشید، ممکن است غم و اندوه خود را متفاوت نشان دهید. روش های مختلف برخورد با غم و اندوه ممکن است برای شما و همسرتان مشکلاتی ایجاد کند. برای مثال، ممکن است فکر کنید که همسر شما به اندازه شما از مرگ نوزادتان ناراحت نیست. ممکن است فکر کنید که او چندان اهمیتی نمی دهد. این ممکن است شما را عصبانی کند. در همان زمان، همسر شما ممکن است احساس کند که شما بیش از حد احساساتی هستید. او ممکن است بخواهد در مورد احساسات شما بشنود، و ممکن است فکر کند که شما هرگز بر غم خود غلبه نخواهید کرد. او همچنین ممکن است احساس کند از تمام حمایت هایی که شما دریافت می کنید، دور مانده است.

همه ممکن است از شوهر شما بپرسند که حال خانم شما چطور است، اما فراموش میکنند که بپرسند حال خودش چگونه است. شما در دوران حاملگی پیوند خاصی با کودک خود دارید. کودک شما برای شما بسیار واقعی است. ممکن است وابستگی شدیدی به کودک خود احساس کنید. ممکن است شوهر شما در دوران حاملگی شما احساس نزدیکی به کودکان نداشته باشد. او طفل را در بدن خود حمل نمی کند، بنابراین ممکن است کودک برای او کمتر واقعی به نظر برسد. او ممکن است در اواخر حاملگی شما زمانی که متوجه میشود کودک لگد می زند یا او را در سونوگرافی می بیند، بیشتر به کودک وابسته شود. اگر طفل تان پس از تولد بمیرد، ممکن است همسر شما بیشتر به کودک شما وابسته شود.

به طور کلی، نحوه نشان دادن غم و اندوه شما به این صورت است: ممکن است بخواهید اکثراً با افراد زیادی در مورد مرگ نوزادتان صحبت کنید. ممکن است بیشتر اوقات احساسات خود را نشان دهید. ممکن است زیاد گریه کنید یا عصبانی شوید. ممکن است بیشتر از همسر، خانواده یا دوستان کمک بخواهید. یا ممکن است به عبادتگاه خود یا یک گروه حمایتی بروید.

به طور کلی، شوهر شما چگونه ممکن است غم خود را نشان دهد: او ممکن است به تنهایی غمگین شود. او ممکن است دوست نداشته باشد در مورد از دست دادن طفل خود صحبت کند. او ممکن است زمان بیشتری را در محل کار بگذراند یا کارهایی را خارج از خانه انجام دهد تا ذهنش را از فوت طفلش دور نگه دارد. او ممکن است احساس کند که قرار است قوی و سرسخت باشد و از خانواده خود محافظت کند. او ممکن است نداند چگونه احساسات خود را نشان دهد. او ممکن است فکر کند که صحبت کردن در مورد احساساتش او را ضعیف جلوه می دهد. او ممکن است سعی کند به جای درخواست کمک، غم خود را به تنهایی برطرف کند. نشان دادن غم و اندوه هیچ قانون یا مقرراتی ندارد. مردان و زنان اکثراً ممکن است از این راه ها غم و اندوه خود را نشان دهند. اما واقعاً هیچ راه درست یا نادرستی وجود ندارد که شما یا همسرتان غمگین شوید یا احساسات خود را به اشتراک بگذارید. هیچ مشکلی نیست که درد و اندوه خود را به روش های مختلف نشان دهید. صبور باشید و از همدیگر مراقبت نمایید. سعی کنید در مورد افکار و احساسات خود و اینکه چگونه می خواهید یاد و خاطرات کودک خود را به خاطر بسپارید صحبت کنید.

راهنمای منابع در مورد از دست دادن نوزادان قبل و بعد از تولد

شفای قلب

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach

پروگرام همدردی شفای قلب، کاتولیک هایی را که عزیزان خود را از دست داده اند مورد حمایت قرار داده است. هر سال، مراسم معصومان یا عید معصومان (28 دسمبر) برای والدینی که نوزادی را از دست داده اند، برگزار میشود.

آسایشگاه هاریسن

Horisunhospice.com

ما جلسات حمایتی شش هفته ای را برگزار میکنیم که در بهار و خزان راه اندازی می شود.

مرکز مشاوره قلب پاک مریم

Immaculateheartcounseling.org

کارمندانی شامل روان شناسان دارای مدرک معتبر، و داکتران دارای سند صحت روان، تلاش می کنند تا نیازهای جامعه ما را از طریق ارائه خدمات گسترده مشاوره ای، از جمله مشاوره فردی، خانوادگی/کودکی، زناشویی، گروهی، مشکلات حاملگی، و مشاوره پس از سقط برآورده کنند.

شرکت سفر از طریق زندگی

Journeythroughliving.com

گفتگوهای کوچ، سمینارهای گروهی کوچکی هستند که شما و سیستم پشتیبانی شما را در بر میگیرد. مشاوره های فردی برای افزایش ظرفیت عملکرد شخصی و اجتماعی، کمک به سازگاری شخصی و عبور از بحران و آموزش در مورد ایجاد و حفظ تغییرات شخصی ارائه میگردد. این کارگاه ها برای گروه های بزرگی از مردم ارائه میگردد.

مرکز سوگواری امید

Hope@mourninghope.org

انواع جلسات کوچک مخصوص از دست دادن عزیزان شما، از جمله کارگاه های آموزشی وابستگان و گروه های حمایتی در طول سال برگزار میشود. مرکز سوگواری امید همچنین دارای یک کتابخانه امانت دهنده برای موضوعات مرتبط با غم و اندوه است.

خدمات رسیدگی به غم اندوه روپر و پسران

ما یک دوره شش هفته ای سوگ ارائه می دهیم که چهار بار در سال در لینکلن ارائه می شود.

تصدیقنامه

اگر نوزاد شما کمتر از 20 هفته در رحم مادر بوده باشد: از طریق وزارت صحت عامه میتوان تصدیقنامه تولد غیرقابل دوام را از طریق وبسایت زیر درخواست کرد:

<https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>

اگر طفل شما بیشتر از 20 هفته در رحم مادر سپری کرده باشد: کارکنان شفاخانه با همکاری بخش تشییع جنازه، تصدیقنامه تولد را که منجر به مرده زایی می شود یا تصدیقنامه تولد و تصدیقنامه فوت را ترتیب مینمایند.

À propos de ce projet

Après avoir perdu notre fille, Imogen, en novembre 2020, nous avons décidé de créer un guide de ressources pour les familles de réfugiés et d'immigrants. En lisant notre point de vue en tant que parents chrétiens, sachez que toutes les ressources de ce document sont à votre disposition, quelle que soit votre pratique religieuse. Nous cherchons seulement à partager notre expérience avec vous de cette manière, à exprimer notre chagrin et notre compassion pour votre perte, et notre espoir qu'un jour vous reverrez votre petit.

EN MÉMOIRE DE IMOGENE ROSE PATRICK 7 novembre 2020

Il ne peut y avoir rien de plus atrocement contradictoire pour un chrétien que la mort d'un enfant. Rien ne peut être un rappel plus brutalement froid de la douleur qui réside dans ce monde et de la beauté qui se trouve à côté de lui. Nous qui sommes encore ici par la suite sommes inondés de douleur et de chagrin à la perte de vies innocentes, tandis que notre foi nous dit que ces innocents perdus seraient confus par nos larmes alors qu'ils dansent et se baignent dans la vision béatifique, tenant les mains du Christ, ne jamais avoir à se demander et à s'inquiéter tout au long de la vie s'ils y arriveraient un jour.

Le rôle d'un parent chrétien est de s'assurer que ses enfants arrivent au paradis. C'est peut-être le don de ces bébés perdus tôt pour nous décharger de ce devoir. Ils ont réussi et n'ont plus besoin que nous les surveillions.

C'est vraiment un cadeau. La naissance d'un enfant est un cadeau. C'est un miracle. Leurs petits corps nous rappellent à quel point certaines choses peuvent être parfaites sur terre, mais leur perte nous rappelle qu'il n'y a pas de "parfait" ici, et nous ne pouvons qu'espérer le trouver plus tard. C'est un don de Dieu qu'il puisse nous offrir une vie humaine pour tenir et élever et s'assurer que nous les emmenons au ciel. S'ils nous quittent si rapidement, c'est plutôt leur cadeau pour nous quand nous en avons besoin, pour dire "Tu n'as pas à t'inquiéter pour moi. S'il te plaît, assure-toi de faire ce qu'il faut pour que tu puisses arriver ici aussi. Live d'une manière que vous savez que vous me reverrez. Si ce n'est pas pour vous-même, faites-le pour moi. J'aimerais que vous compreniez à quel point il est stupide de pleurer et de pleurer. Vous avez regardé mon petit corps et l'avez appelé "parfait", mais tu n'as aucune idée de ce que signifie ce mot, je te raconterai tout quand tu seras ici. Ryan et Katie Patrick

Ryan & Katie Patrick



Notre mission chez Connected Forever est de soutenir les familles qui ont vécu une naissance prématurée ou une perte de bébé en leur fournissant des ressources, une éducation et un soutien émotionnel.

- Forever Mamas - Se réunit tous les trimestres et est un lieu où les parents endeuillés peuvent apporter leur soutien et établir des liens significatifs.
- Groupe Facebook Forever Mamas - Groupe Facebook privé pour toutes les mamans qui ont vécu une grossesse ou une perte de bébé. Il s'agit d'un forum ouvert permettant aux mamans de se soutenir mutuellement et de s'offrir conseils tout au long du parcours de perte.
- Parent Connect - Connected Forever a des pairs mentors pour vous soutenir à chaque étape du chemin. Le pair mentor fournira un soutien individuel, des ressources et de l'espoir.
- Forfaits de deuil - Créés spécifiquement pour une famille en deuil, ils comprennent des breloques de bijoux à tenir près de votre cœur, ne m'oubliez pas des graines à planter en souvenir et une carte de citation pour apporter du réconfort.
- Assistance aux funérailles et à l'inhumation - Nous fournissons une aide financière pour les funérailles, l'inhumation et la pierre tombale des bébés. l'application peut être trouvée sur www.connected4ever.org
- Événements commémoratifs - Événements commémoratifs qui permettent aux parents de passer du temps à se souvenir de leur ange.
- Cuddle Cots Connected Forever a fait don de plusieurs Cuddle Cots aux hôpitaux du Nebraska. Ceux-ci permettent aux familles de passer chaque moment spécial avec leur bébé où chaque minute compte.

Connected4ever.org

Tracy Pella tarcy-pella@conncted4ever.org

Makaela Parsons makaelaparsons@connected4ever.org



Notre mission est de fournir un soutien périnatal complet aux mères, aux pères et aux familles qui sont touchés par la grossesse ou perte infantile.

- Conseils sur les arrangements funéraires ou les services commémoratifs.
- Forfaits de soins composés de matériel de deuil spécifique au type de perte et à la composition de l'unité familiale.
- Des oursins à mémoire lestés fabriqués à partir de grenouillères, de couvertures ou d'autres matériaux sentimentaux et pondérés en fonction du poids de naissance du bébé, offrant un soulagement aux bras ou à la poitrine endeuillés de la mère endeuillée.
- Des emmaillotages personnalisés pour fournir même aux plus petits bébés des vêtements et dignité.
- Services de traduction aux mères, pères et familles dont le premier la langue est l'espagnol.
- Groupes de soutien et retraites en cas de deuil liés à la grossesse et à la perte d'un nourrisson (PAIL).
- Aide financière pour l'inhumation et les arrangements funéraires.
- Aide financière pour une thérapie en santé mentale avec un fournisseur agréé.
- Diverses célébrations et événements commémoratifs tout au long de l'année.

Contactez-nous à
www.nofootprinttoosmall.com



CHI Santé Sainte Elisabeth EMBRASSEZ-VOUS CHEZ CHI HEALTH ST. ELISABETH Programme de soins palliatifs périnataux et de soins palliatifs Chaque instant bref, toujours rappelé, chéri éternellement

Le programme CHI Health St. Elizabeth EMBRACE est un système de soutien pour les familles qui savent que leur bébé à naître a un diagnostic qui limite la vie. L'équipe EMBRACE est composée de médecins, infirmières, travailleurs sociaux et ministres de la pastorale qui s'efforcent de répondre aux besoins physiques, spirituels et émotionnels de la famille lorsqu'ils reçoivent ces informations qui changent leur vie.

Nous reconnaissons que chaque moment qu'une famille passe avec son bébé est précieux. Nous désirons créer un environnement sacré et sûr où ANGLAIS 10 m une famille peut donner naissance et honorer la vie de son enfant même si le temps est court.

Nous fournissons des soins en offrant...

- Un soutien individuel aux familles pour les aider à créer plans de naissance individualisés.
- Matériel de ressources pour soutenir les familles tout au long de leur grossesse et après l'accouchement L'occasion de rencontrer des fournisseurs de soins pour discuter de interventions que les familles peuvent désirer suite à la naissance de leur bébé.
- Soutien spirituel par la pastorale et les ministres au sein de la communauté.
- Visites privées du Advanced Baby Center et du Neonatal Unité de soins intensifs.
- La création de photographies de bébé et de souvenirs pour les familles.
- Un suivi et un soutien continu pour la famille et les amis et so mollus Si vous souhaitez plus d'informations sur le St. Elizabeth EMBRACE programme, nous serions honorés de vous rencontrer.

Coordinateur EMBRACE
CHI Health St. Elizabeth
555 South 70th St., Lincoln, NE 68510
402-219-7065

PONTS - CHI HEALTH ST. ELISABETH
Deuil, ressources, perte infantile, décès, chagrin,
Encouragements et soutien

Le programme CHI Health St. Elizabeth BRIDGES est un système de soutien au deuil pour les familles qui subissent une perte de grossesse suite à une fausse couche, une grossesse extra-utérine (tubaire), une mortinaissance ou décès du nouveau-né.

Nous croyons que faire le deuil d'un bébé (quel que soit l'âge gestationnel) est un travail difficile mais important. Notre mission est de fournir des soins sensibles, des informations sur le deuil, ainsi qu'un soutien et des encouragements empathiques sur une base individuelle.

Notre programme BRIDGES comprend:

- Un paquet BRIDGES contenant des ressources sur le deuil donné aux familles vivant une perte.
- Un soutien continu au deuil par le biais d'appels téléphoniques de suivi et/ou notes écrites pendant la première année.
- Autant de souvenirs du bébé que possible, créés par le personnel soignant et remis gratuitement aux parents Informations fournies sur les ressources communautaires disponibles et le soutien professionnel en conseil.
- Conseils prénatals en soins palliatifs pour les familles de bébés diagnostic potentiellement limitant la vie.
- Formation continue pour les fournisseurs de soins de santé qui s'occupent familles en perte de grossesse.
- Option d'inhumation à l'hôpital au Calvary Cemetery pour ceux qui ont fait une fausse couche à la maison ou aux urgences département.
- Événements annuels en l'honneur des bébés décédés fausse couche, mortinaissance ou décès de nouveau-né :
 - Rassemblement printanier aux chandelles à St. Elizabeth.
 - "Marche pour se souvenir" dans toute la ville le premier dimanche d'octobre.
 - Messe au cimetière du Calvaire en avril et octobre en l'honneur des Bébé inhumés lors d'une inhumation à l'hôpital.



BRYAN'S BUTTERFLY MEMORIES TEAM

Deuil, ressources, perte de nourrisson, décès, deuil, encouragement et soutien.

Nous sommes là pour vous et votre famille L'équipe de professionnels de la santé de Bryan's Butterfly Memories offre soutien, réconfort et information aux patients et aux familles confrontés au diagnostic d'une maladie limitant l'espérance de vie de leur bébé à naître.

L'équipe de Bryan's Butterfly Memories comprend votre propre médecin, des médecins spécialisés en néonatalogie, des infirmières, des travailleurs sociaux et des agents de pastorale. Notre objectif est de vous soutenir, vous et votre famille, lorsque vous prenez des décisions concernant les soins de votre bébé à naître ou nouveau-né, dans le plein respect de vos valeurs personnelles, de vos croyances et de vos traditions.

Notre équipe de professionnels attentionnés peut:

- Aider à répondre aux besoins physiques, émotionnels et spirituels besoins de vous et de votre famille.
- Offrir un soutien étape par étape dans la planification de la livraison et suivi.
- Vous aider, vous et votre famille, à créer des souvenirs durables de votre enfant.
- Offrir des visites privées du travail et de l'accouchement de Bryan et de la période néonatale zones de soins.
- Offrir un soutien personnalisé continu et des connexions à des ressources communautaires.

Si vous souhaitez plus d'informations, veuillez contacter l'équipe Butterfly Memories au 402-481-8011 ou ButterflyMemories@bryanhealth.org

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

QU'EST-CE QUE LA FAUSSE COUCHE?

Une fausse couche ou une perte de grossesse précoce survient lorsqu'un bébé meurt dans l'utérus (utérus) avant 20 semaines de grossesse. La plupart des fausses couches se produisent au cours du premier trimestre avant la 12^e semaine de grossesse. Certaines femmes font une fausse couche avant de savoir qu'elles sont enceintes. Nous ne connaissons pas toutes les causes de fausse couche. Il peut y avoir des problèmes dans les chromosomes, l'utérus ou le col de l'utérus ou des infections. Cela peut prendre quelques semaines à un mois ou plus pour que votre corps se remette d'une fausse couche. Cela peut prendre plus de temps pour récupérer émotionnellement. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de la possibilité de passer des tests médicaux avant d'essayer de tomber enceinte à nouveau. La plupart des femmes qui font une fausse couche ont une grossesse en bonne santé plus tard.

QU'EST-CE QUE LA MORT-NAISSANCE?

La mortinaissance survient lorsqu'un bébé meurt dans l'utérus après 20 semaines de grossesse. La plupart des mortinaissances surviennent avant qu'une personne enceinte n'entre en travail, mais un petit nombre se produisent pendant le travail et l'accouchement. La mortinaissance affecte environ 1 grossesse sur 160 chaque année aux États-Unis. La mortinaissance peut survenir dans n'importe quelle famille. Nous ne savons pas toujours pourquoi la mortinaissance affecte certaines familles plus que d'autres. Les causes courantes comprennent les infections, les malformations congénitales et les complications de la grossesse, comme la prééclampsie. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de ce que vous pouvez faire pour aider à réduire vos facteurs de risque de mortinaissance. La plupart des personnes qui ont une mortinaissance et qui sont à nouveau enceintes ont une grossesse en santé et un bébé en bonne santé.

QU'EST-CE QUE LA PERTE D'UN NOURRISSON?

La mortalité infantile est le décès d'un bébé avant son premier anniversaire. Les cinq principales causes de mortalité infantile aux États-Unis sont les malformations congénitales, les naissances prématurées, le syndrome de mort subite du nourrisson, les blessures telles que la suffocation ou les complications de la grossesse maternelle.

FAIRE FACE AU CHAGRIN APRÈS LA MORT DE VOTRE BÉBÉ

Le deuil est l'ensemble des sentiments que vous ressentez lors du décès d'un proche. Vous pouvez avoir beaucoup de sentiments pendant votre deuil. Vous pouvez vous sentir en colère, triste et confus. Vous et votre partenaire pouvez montrer vos sentiments différemment. Vous et votre famille pouvez obtenir de l'aide pendant votre deuil auprès de votre fournisseur de soins, d'un travailleur social, d'un conseiller en deuil ou d'un groupe de soutien. Prenez soin de vous pour vous aider à guérir. Votre corps et vos émotions ont besoin de temps pour récupérer après la grossesse. Trouvez des façons spéciales pour vous et votre famille de vous souvenir de votre bébé.

QU'EST-CE QUE LE CHAGRIN?

Le deuil est l'ensemble des sentiments que vous ressentez lors du décès d'un proche. Vous aurez peut-être du mal à croire que votre bébé est mort. Vous voudrez peut-être crier, hurler ou pleurer. Vous voudrez peut-être blâmer quelqu'un. Ou vous voudrez peut-être vous cacher sous les couvertures et ne jamais sortir. Parfois, vos sentiments peuvent sembler plus que vous ne pouvez gérer. Vous pouvez vous sentir triste, déprimé, en colère ou coupable. Vous pouvez facilement tomber malade avec des rhumes et des maux d'estomac et avoir du mal à vous concentrer. Tout cela fait partie du deuil.

Lorsque votre bébé meurt d'une fausse couche, d'une mortinaissance ou à ou après la naissance, votre espoir d'être parent meurt également. Les rêves que vous aviez de tenir votre bébé dans vos bras et de le voir grandir ont disparu. Une grande partie de ce que vous vouliez et prévoyiez est perdue. Cela peut laisser un grand espace vide à l'intérieur de vous. Cela peut prendre beaucoup de temps pour guérir cet espace.

La mort d'un bébé est l'une des choses les plus douloureuses qui puisse arriver à une famille. Vous ne vous remettrez peut-être jamais vraiment de la mort de votre bébé. Mais vous pouvez passer de votre deuil à la guérison. Au fil du temps, votre douleur s'atténue. Vous pouvez faire une place dans votre cœur et votre esprit pour les souvenirs de votre bébé. Vous pouvez pleurer votre bébé pendant longtemps, peut-être même toute votre vie. Il n'y a pas de temps pour pleurer. Cela prend le temps qu'il faut pour vous. Au fil du temps, vous pouvez trouver la paix et devenir prêt à penser à l'avenir.

COMMENT LES HOMMES ET LES FEMMES FONT-ILS LE DEUIL?

Chacun pleure à sa manière. Les hommes et les femmes manifestent souvent leur chagrin de différentes manières. Même si vous et votre partenaire êtes d'accord sur beaucoup de choses, vous pouvez ressentir et montrer votre chagrin différemment. Différentes façons de gérer le deuil peuvent causer des problèmes pour vous et votre partenaire. Par exemple, vous pensez peut-être que votre partenaire n'est pas aussi contrarié que vous par la mort de votre bébé. Vous pouvez penser qu'il ne s'en soucie pas autant. Cela peut vous mettre en colère. En même temps, votre partenaire peut avoir l'impression que vous êtes trop émotif. Il ne veut peut-être pas entendre parler de vos sentiments si souvent et il peut penser que vous ne surmonterez jamais votre chagrin. Il peut également se sentir exclu de tout le soutien que vous recevez.

Tout le monde peut lui demander comment vous allez, mais oubliez de lui demander comment il va. Vous avez un lien particulier avec votre bébé pendant la grossesse. Votre bébé est très réel pour vous. Vous pouvez ressentir un fort attachement à votre bébé. Votre partenaire peut ne pas se sentir aussi proche de votre bébé pendant la grossesse. Il ne porte pas le bébé dans son corps, donc le bébé peut lui sembler moins réel. Il peut devenir plus attaché au bébé plus tard au cours de la grossesse lorsqu'il sent le bébé donner des coups de pied ou voit le bébé à l'échographie. Votre partenaire peut être plus attaché à votre bébé s'il meurt après la naissance.

En général, voici comment vous pouvez montrer votre chagrin : Vous voudrez peut-être parler de la mort de votre bébé souvent et avec de nombreuses personnes. Vous pouvez montrer vos sentiments plus souvent. Vous pouvez pleurer ou vous mettre en colère beaucoup. Vous êtes peut-être plus susceptibles de demander de l'aide à votre partenaire, à votre famille ou à vos amis. Ou vous pouvez aller à votre lieu de culte ou à un groupe de soutien.

En général, voici comment votre partenaire peut manifester son chagrin : Il peut faire son deuil tout seul. Il ne veut peut-être pas parler de sa perte. Il peut passer plus de temps au travail ou faire des choses loin de chez lui pour ne pas penser à la perte. Il peut avoir l'impression qu'il est censé être fort et dur et protéger sa famille. Il ne sait peut-être pas comment montrer ses sentiments. Il peut penser que parler de ses sentiments le fait paraître faible. Il peut essayer de surmonter son chagrin par lui-même plutôt que de demander de l'aide. Montrer du chagrin n'a pas de règles ou d'instructions. Les hommes et les femmes peuvent souvent montrer leur chagrin de ces manières. Mais il n'y a vraiment pas de bonne ou de mauvaise façon pour vous ou votre partenaire de pleurer ou de partager vos sentiments. Vous pouvez montrer votre douleur et votre chagrin de différentes manières. Soyez patients et attentionnés les uns envers les autres. Essayez de parler de vos pensées et de vos sentiments et de la façon dont vous voulez vous souvenir du bébé.

Guide de ressources sur la perte périnatale et infantile

Coeurs de guérison

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach
Le programme Healing Hearts Grief Outreach a fourni un soutien aux catholiques qui ont vécu la perte d'un être cher. Chaque année, la messe des Saints Innocents (28 décembre) est offerte aux parents qui ont perdu un enfant.

Hospice HoriSun

Horisunhospice.com

Nous proposons des séances de groupe de soutien de six semaines au printemps et à l'automne.

Centre de conseil du Cœur Immaculé de Marie Immaculateheartcounseling.org

Une équipe de psychologues agréés et de praticiens agréés en santé mentale s'efforce de répondre aux besoins de notre communauté grâce à un large éventail de services de conseil, y compris individuel, familial, conjugal, de groupe, de crise ANGLAIS grossesse et conseils post-avortement.

Journey Through Living, LLC

Journeythroughliving.com

Les Conversations sont des séminaires en petits groupes impliquant vous et votre système de support. Des consultations individuelles sont disponibles pour améliorer la capacité de fonctionnement personnel et social, aider à l'adaptation personnelle à la crise et à la transition et l'éducation sur la création et le maintien du changement personnel. Les présentations d'ateliers sont disponibles pour de grands groupes de personnes.

Espoir d'un deuil Centre de deuil

Hope@mourninghope.org

Offre une variété de petites séances spécifiques à votre perte, y compris les frères et sœurs ateliers et groupes de soutien tout au long de l'année. Mourning Hope dispose également d'une bibliothèque de prêt pour les sujets liés au deuil.

Roper and Sons Outreach Services de deuil

Nous proposons un cours de six semaines sur le deuil offert quatre fois par an à Lincoln.

CERTIFICATS

Si votre bébé a moins de 20 semaines de gestation : un certificat de naissance non viable peut être demandé auprès du ministère de la Santé et des Services sociaux à l'adresse <https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>

Si votre bébé est à plus de 20 semaines de gestation : le personnel hospitalier en collaboration avec la maison funéraire présentera un certificat de naissance aboutissant à une mortinaissance ou un certificat de naissance et un certificat de décès.

ဘဉ်းသးဒီးတၢ်တၢ်ကျဲအဝဲအံၤ

အပူၤကွၢ်အလီၢ်ခဲပဖိမုၢ်လီၤမၢ်, Imogen, ဖဲလါနီၣ်ဝုၣ်ဘဉ် 2020, ပဟ်လီၤသးလၢကဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢပုၤသူအီၤသ့အတၢ်နီၣ်ကျဲလၢပုၤဘဉ်ကီၢ်ဘဉ်ခဲဒီးဟံၣ်ဖိၣ်ပဖိလၢအန့ၢ်လီၤကီၢ်ပူၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ဖဲနဖးပတၢ်ထံၣ် ဒ်မိၢ်ပၢ်ပုၤခရံၣ်ဖိတဂၤအသး,ဝံသးစူၤသ့ၣ်ညါလၢတၢ်ခဲလၢပုၤသူအီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့လၢနဂီၢ်တၢ်န့ၢ်အတၢ်အလုၢ်အလၢ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ. ပယုထံၣ်ထဲလၢကနီၤလီၤပတၢ်လဲၣ်ခိဖျိဒီးနၤလၢကျဲအဝဲအံၤလီၤ,ဒ်ကဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်သူၣ်အုးသးအုးဒီးတၢ်သးကညီဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်,ဒီးပတၢ်မ့ၢ်လၢမ့ၢ်တန့ၤလၢနကထီၣ်ဘဉ်လိၣ်သးဒီးန့ၢ်ဆဲးတဘျီဒီးလီၤ.

လၢတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ IMOGEN ROSE PATRICK လါနီၣ်ဝုၣ်ဘဉ် 7, 2020

တၢ်လၢအဆါနးမးတလီၤပလီၢ်လီၤအသးလၢပုၤခရံၣ်ဖိအဂီၢ်အါန့ၢ်ဖိသ့ၣ်သံၣ်တအိၣ်နီၣ်တမံၤဘဉ်. တၢ်တအိၣ်နီၣ်တမံၤလၢအကရးအတၢ်သ့ၣ်နီၣ်လၢအချီၣ်ဘဉ်သးဒီးတၢ်ဆါလၢအအိၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်အံၤဒီးအတၢ်ပံၤတၢ်လၢလၢအဆ့ၣ်နီၣ်လၢအကပၤန့ၢ်လီၤ. ပဝဲလၢအိၣ်တီၢ်အလီၢ်ခဲအံၤန့ၢ်ဘဉ်တၢ်လုၢ်ဘၢက့ၤအီၤလၢတၢ်ဆါဒီးတၢ်သူၣ်အုးသးအုးဖဲသးသမူလၢတၢ်ကမၢ်တအိၣ်ဘဉ်တဂၤအံၤဟးထီၣ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်, အဖၤမ့ၢ်ဖဲပတၢ်န့ၢ်တပုၤလၢသးသမူလၢအတၢ်ကမၢ်တၢ်အိၣ်ဘဉ်အံၤလီၤမၢ်မ့ၢ်အမၤသဘံၣ်သဘုၣ်ပုၤလၢမၢ်ထံတဖၣ်အဂဲၤကလံၣ်ဒီးလုၢ်အသးလၢတၢ်ထံၣ်လၢပံၤလၢ, ဖိၣ်သးဝဲခရံၣ်အစုဖိတဖၣ်, နီတဘျီတဆိကမိၣ်ဒီးတဘျီယီၤလၢခိဖျိအသးသမူမ့ၢ်အကတုၤဖဲန့ၢ်လၢဘဉ်.

မိၢ်ပၢ်ခရံၣ်ဖိအမူဒါန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢကမၤလီၤတၢ်အဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကထီၣ်ဘဉ်မူခိၣ်. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်လီၤမၢ်ဆိအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်လီၤလၢကမၤစၢၤပုၤမူဒါလၢပလီၢ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်လဲၣ်တုၤလဲၣ်,ဒီးတလိၣ်ပကွၢ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်လၢဘဉ်.

အမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်. တၢ်ဟ့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဖျါဖိသ့ၣ်. အမ့ၢ်ဝဲတၢ်လီၤလး. အဝဲသ့ၣ်အမိၢ်ပုၤဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်ဒူးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤပုၤလၢအလၢပုၤဒ်လဲၣ်လၢတၢ်အိၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်အံၤအိၣ်သ့ကထီၣ်,ဘဉ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်လီၤမၢ်အံၤဒူးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤပုၤလၢတၢ်လၢပုၤအံၤတအိၣ်ဘဉ်ဖဲအံၤ,လၢအလီၢ်ခဲဒီးပဝဲတဲတမံၤယုထံၣ်က့ၤတၢ်မ့ၢ်လၢသ့လီၤ. အမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဟဲလၢယွဲတၢ်န့ၢ်ဒ်သးအဝဲဟ့ၣ်လီၤပုၤလၢပုၤကညီအသးဒ်ကဟ်းဃာ်အံၤဒီးလုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအိၣ်ဂၢ်အိၣ်ကျဲၤလၢအဝဲသ့ၣ်ကက့ၤထီၣ်ဘဉ်မူခိၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲမ့ၢ်ဟဲတုၤပုၤချ့ချ့န့ၢ်,မ့ၢ်ဝဲအတၢ်ဟ့ၣ်ဆူပဝဲဖဲပလိၣ်ဘဉ်အံၤလီၤ,လၢကတဲပုၤ"နတလိၣ်ဘဉ်ယီၤလၢယဂီၢ်ဘဉ်."ဝံသးစူၤနမၤလၢနလိၣ်ဘဉ်လၢကဟဲက့ၤဘဉ်ဖဲအံၤစ့ၢ်ကီးတက့ၢ်. အိၣ်မူဒ်သးနကသ့ၣ်ညါလၢနကထီၣ်ဘဉ်က့ၤယၤ. မ့တမ့ၢ်လၢနဂီၢ်ဘဉ်ဆၣ်,မၤလၢယဂီၢ်. ယဆၢဂ့ၤနၤလၢနကန့ၢ်ပၢ်လၢအလီၤန့ၢ်ထဲလဲၣ်တၢ်သူၣ်အုးသးအုးဒီးတၢ်ဟီၣ်အံၤန့ၢ်လီၤ. နကွၢ်ယမိၢ်ပုၤလၢအဆဲးဒီးကီးအံၤလၢပုၤ,ဘဉ်ဆၣ်နတသ့ၣ်ညါဘဉ်လၢတၢ်ကတိၤအဖျါအိၣ်ပညီအံၤဘဉ်. ယကတဲနၤမ့ၢ်ဟဲတုၤဖဲအံၤန့ၢ်လီၤ.

Ryan & Katie Patrick



ပတ်မအံ့ဟ့ၣ်နီၤမၤစၢၤ
တၢ်လၢပွဲၤဖဲတၢ်အိၣ်ဒီး
ဟူးသးတၢ်စးထီၣ်ဒီးအ
လီၤခဲလၢကဆိထွဲမိၢ်တ
ဖၣ်, ပၢ်တဖၣ်, ဒီးဟံၣ်ဖိ
ဃီဖိတဖၣ်လၢအဘၣ်ဒိ
လၢဟူးသးမ့တမ့ၢ်ဖိသၣ်
ဆံးလီၤမၤ

- တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ခူၣ်လီၤအတၢ်ကတံာ်ကတီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ
- Care အတၢ်ပိာ်အံၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သ့ၣ်အူးသးအူးအတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအထံထံဆးဆးလၢ
တၢ်လဲပူၤကွၢ်အကလုာ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိနီၣ်ဂံၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖိနီၣ်ဆီလီၤပာ်လီၤအီၤ.
- တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်ဂီၢ်ဖိလၢအဃၢတၢ်ဘၣ်မၤကဲထီၣ်အီၤလၢဖိသၣ်ဆ့ကၤ, ဟၣ်လူးတဖၣ်,
မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဂၤတဖၣ်လီၤသယုာ်သညိဒီးဖိသၣ်အဃၢဒီးဘၣ်တၢ်စီၤအီၤဆူဖိ
သၣ်အဃၢန့ၢ်လီၤ, ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤမုာ်ထီၣ်က့ၤဆူမိၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်အဖိသံတဂၤအစုဒုၣ်တီၤ
လၢအဆါမ့တမ့ၢ်သးန့ၢ်ပုၤ
- ဖိသးအဟၣ်လၢအကူသိးသ့အတၢ်ဃုထၢထီၣ်တဖၣ်ဒိကဟ့ၣ်နီၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဆံးလီၤက
တၢ်ဒုၣ်လံာ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကူတၢ်သိးဒီးတၢ်ကဟ့ၣ်ညိၢ်
- တၢ်ကျိၣ်ထံအတၢ်မၤစၢၤ ဆူ မိၢ်တဖၣ်, ပၢ်တဖၣ်, ဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢအကျိၣ်ဆိက
တၢ်မ့ၢ်ဝဲ Spanish
- ဟူးသးဒီးဖိသၣ်ဆံးသံ(PAIL) တၢ်သ့ၣ်အူးသးအူးအတၢ်ဆိထွဲအူၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တဒါ
အလီၤတဖၣ်
- တၢ်မၤစၢၤလၢကျိၣ်စ့တကပၤလၢတၢ်လဲခူၣ်လီၤအဂီၢ်ဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကတံာ်ကတီၤတဖၣ်
- တၢ်မၤစၢၤလၢကျိၣ်စ့တကပၤလၢသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါတၢ်ကူဆါယါဘျါတၢ်ဆူးတၢ်
ဆါအိၣ်ဒီးပုၤမၤစၢၤတၢ်ဖိၣ်လၢအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်သး
- တၢ်ဆုာ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဆူပုၤတဝၤလၢအမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲလီၤအသး
- တၢ်မၤလၢကပီအကလုာ်ကလုာ်ဒီးတၢ်မၤသးတဖၣ်အတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ဒိတနီၣ်အတီၢ်ပူၤ

Contact us at
www.nofootprinttoosmall.com

BRIDGES - CHI HEALTH ST. ELIZABETH

တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢတၢ်သံ, ဟ့ၣ်မၤစၢၤလီၤတၢ်, တၢ်လီၤမၤလၢဖိသၣ်ဆံး, တၢ်သံ,
တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး,
တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ် ခိး တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ

The CHI Health St. Elizabeth BRIDGES အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ မ့ၢ်ဝဲ တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်
လၢတၢ်သံ တၢ်ဆီၣ်ထွဲ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်မၤကျဲၤ လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်လဲၤ
ခီဖျိ တၢ်လီၤမၤလၢတၢ်အိၣ်ဒီးဟုးဒီးသး ခီဖျိ ဟုးလီၤတံာ်, တၢ်အိၣ်ဒီးဟုးဒီးသးလၢဒၤလီၤအ
ချါ(tubal), ဖိသၣ်သံလၢဒၤလီၤပူၤ, မ့တမ့ၢ် အသံအိၣ်ဖျါသီ.

ပၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်သးလီၤအံၤလၢဖိသၣ် the loss of a baby (ဟုးသးအိၣ်ကဆၢတီၢ်အ
ပုၤထီၣ်တလဲၣ်န့ၢ်အတွဲးတအိၣ်ဘၣ်) မ့ၢ်တၢ်ကီၤခဲဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်တၢ်ဖိးတမၤလၢအရ့ၤဒိၣ်. ပတၢ်
ဖိးတၢ်မၤမ့ၢ်လၢကဟ့ၣ်နီၤမၤစၢၤ

တၢ်ကွဲထွဲလၢအသ့ၣ်ညါဒီးန့ၢ်ပၢၤပုၤဂၤအသး, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီး တၢ်သ့ၣ်အုးသး
အုး, ဒီး တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသး ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်လၢနီၢ်တဂၤ on a one-on-one basis.

ပဲဝဲ BRIDGES အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး

- BRIDGESတခါအံၤအတၢ်ဘိၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ပိးတၢ်လီၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သ့ၣ်
အုးသးအုးအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအံၤလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိသ့ၣ်ခီဖျိတၢ်လီၤမၤ
- တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢတၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးလၢအကဲထီၣ်သးကွဲၤကွဲၤခီဖျိလၢတၢ်ဟံၣ်ထွဲထီၣ်သး
လၢလီၤတစါတၢ်ဆဲးကျိးဒီးမ့တမ့ၢ်လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်အဆိကတၢ်တနံၣ်အခါ
- တၢ်မၤနီၣ်အမံၤလၢဖိသၣ်ဂီၢ်ဘၣ်တၢ်တုထီၣ်အံၤလၢသရၣ်သရၣ်မုၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဘၣ်
တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအံၤဆူမိၢ်ပၢၤလၢအဘူးအလဲတအိၣ်ဘၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အံၤဘၣ်ပုၤတဝါအတၢ်အံၤထီၣ်ရၤလီၤပုၤလၢအစဲးနီၢ်အ
တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ကူဆါယါဘျါ
- တၢ်မၤလီၤစ့ၤကွဲးဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဖျါစိတဖၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးသ့ၣ်လၢတၢ်သးဖုၣ်တၢ်သ့ၣ်
ညါလၢတၢ်ဆါမန့ၢ်အိၣ်လၢအပူၤလၢအမၤအသးဒ်အံၤဒ်န့ၤ
- မၤထီၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ၣ်လၢပုၤလၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွဲထွဲဟံၣ်
ဖိဃီဖိသ့ၣ်ခီဖျိဘၣ်ဃးတၢ်ဒၤလီၤတဲၤ
- တၢ်ဃုထၢတၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်ခူၣ်လီၤလီၢ် တၢ်သ့ၣ်ခိၣ်လၢပုၤလၢအလဲခီဖျိဟုးသးလီၤတံာ်
လၢဟံၣ်ပူၤမ့တမ့ၢ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဝဲကျိၤပူၤ
- တနံၣ်တဘျီအမူးတဖၣ်လၢကဟံၣ်ကဲထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအသံတ့ၢ်ခီဖျိလၢဟုးသးလီၤတံာ်
သံလၢဟၢမၤပူၤ မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဖျါသီသံ
 - ဘၣ်တၢ်ဒွဲၣ်န့ၢ်အီၤပန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖျါသံကိးလၢ စ့အလဲစဘဲလဲ
 - ဝုၢ် “တၢ်ဟံၣ်လၢကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်” ဖဲလၢအီၤကထိဘၢၤမ့ၢ်အိၣ်ဘုးန့ၢ်
 - တၢ်အိၣ်ဘျီလၢခါတြီၣ်ရဲၤတၢ်သ့ၣ်ခိၣ်ဖဲလၢအူၤဖြ့ၣ်ဒီးလၢအီၤကထိဘၢၤတၢ်မၤလၢက
ပီၤဟံၣ်ကဲ ဖိသၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤအိၣ်ဘုးလၢတၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်ခူၣ်လီၤအလီၢ်

တၢ်ဖိးဟ့ လၢ CHI HEALTH ST. ELIZABETH

တၢ်မၤဖျါလီၤဖိသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါၣ်ဆိဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်ရဲၣ်လၢအကွၢ်ထွဲပုၤဆါဘူးကသံအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
ကိးဆၢကတီၢ်ဖျါၣ်ကိးဖိ, ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်, အိၣ်ဖျါၣ်ဘူးလၢပသးလီၤဖိ

The CHI Health St. Elizabeth တၢ်ဖိးဟ့ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမ့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲအကျိၤအ
ကျဲၤလၢဟံၣ်ဖိဖိလၢဘၣ်သဂၢၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါလၢအဖိတအိၣ်ဖျါၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်အံၤအိၣ်ဒီးသး
သမ့ၤအတၢ်တြီၤဃာ်. တၢ်ဖိးဟ့အဖိအံၤဟံၣ်ဃာ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်
သရၣ်ကွၢ်ပုၤဆါ, ပုၤလၢမၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျါၣ်သရၣ်အတၢ်အံၤထွဲကွၢ်
ထွဲတဖၣ်လၢဂ့ၢ်ကျိးစးဒ် ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်နီၣ်ခိၣ်နီၣ်သးတၢ်သးဂဲၤတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢဟံၣ်ဖိဖိအ
ဂီၢ်

ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်သးသမ့ၤတၢ်ဆီတလဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ
ပသ့ၣ်ညါလၢကိးဆၢကတီၢ်ဒီးဖဲဟံၣ်ဖိဖိသ့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးအဖိန့ၢ်မ့ၢ်လုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်ပဘၣ်
သးလၢကဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်လုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်ဒီးခိၣ်ဃၢၤအတၢ်ပုၤဖျါဖဲလၢ
ဟံၣ်ဖိဖိတၢ်အိၣ်ဖျါၣ်ကသ့အဂီၢ် ဒီးယူးယီၣ်ဟံၣ်ကဲဖိသ့ၣ်အသးသမ့ၤဘၣ်ဆၣ်ဒီး
တၢ်ဆါကတီၢ်မ့ၢ်စ့ၤန့ၢ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်နီၣ်မၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲခိၣ်ဖျါလၢတၢ်မၤဘျၢၣ်...

- တၢ်ထံၣ်လီၤသးတဂၢၤဒီးတဂၢၤလၢဟံၣ်ဖိဖိဂီၢ်ဒ်ကမၤစၢၤဒုးအိၣ်ထီၣ်
နီၣ်ကစၢ်တဂၢၤအတၢ်တိကျဲၤ
- တၢ်ဟ့ၣ်နီၣ်မၤစၢၤတၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ်ဒ်ကဆိၣ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်လၢဒီန့ၣ်ညါအဂီၢ်မိၢ်
ဒါဒီးတၢ်ဟီထွဲတၢ်အိၣ်ဖျါၣ်
- တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်ဒ်ကထံၣ်သကိးလီၤသးဒီးပုၤလၢကွၢ်ထွဲတၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်ဒ်ကထဲ
ဘၣ်ဃးတၢ်ဆါအတၢ်
- တဲသကိးတၢ်ဒ်သိးဟံၣ်ဖိဖိအတၢ်ဘၣ်သးဟီထွဲထီၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါၣ်လၢအဖိဂီၢ်
- နီၣ်သးအတၢ်ဆီၣ်ထွဲခိၣ်ဖျါလၢတၢ်အိၣ်ဖျါၣ်သရၣ်အတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်ပၤဆုၤလၢပုၤ
တဝၢအပုၤ
- တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢလၢဖိသ့ၣ်အလီၢ်ခၢၣ်သးဒီးဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျါၣ်လီၤသီအတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢဘၣ်
ဂဲၤလီၢ်မၤဆူၣ်ဆူၣ်ကလံာ်တဖု
- ဖိသ့ၣ်အဂီၢ်လၢပုၤဒီးန့ၢ်ဝဲအတၢ်ဘၣ်တုဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢဟံၣ်ဖိဖိအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ
- တၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီထီၣ်ထွဲထီၣ်အခံဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢဟံၣ်ဒီးတၢ်သကိးအဂီၢ်
န့ၢ်ဘၣ်သးအါထီၣ်တဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီး
အတၢ်ဖိးဟ့အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ, ပအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ကဲလၢကလဲၣ်အိၣ်သကိးန့ၢ်



ကြာယွာ်စီကပုအတတ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ်ပုၤမၤသကိးတၢ်ဖိ
တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢတၢ်သံ, ဟ့ၣ်မၤစၢၤလီၤတၢ်, တၢ်လီၤမၢ်လၢဖိသၣ်ဆံး, တၢ်သံ, တၢ်
သ့ၣ်အုးသးအုး, တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ
ပအိၣ်ဖဲအံၤလၢနဂီၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိလီၤ

ကြာယွာ်စီကပုအတတ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ပုၤမၤသကိးတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့တၢ်
ကွၢ်ထွဲပုၤစဲးနီၣ်ဖိတဖၣ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဆူပုၤဆါအိၣ်
ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢအဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါလၢအအိၣ်ဒီးအဖိ
လၢတအိၣ်ဖျါဘၣ်ဒိဘၣ်တဂၤလၢသးသ့မူအတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အတၢ်အိၣ်သး.

ကြာယွာ်စီကပုအတတ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ်ပုၤမၤသကိးတၢ်ဖိ အိၣ်ဃးဒီးနီၣ်ကစၢ်
ကသံၣ်သရၣ်, ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီတဖၣ်လၢကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အိၣ်ဖျါသီ, သရၣ်သ
ရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်, ပုၤမၤတၢ်ဖိမၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢတ
အိၣ်ဖျါသရၣ်. ကတၢ်ပညိၣ်အံၤမ့ၢ်လၢကဆိၣ်ထွဲနဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးသးနအိၣ်
ဒီးတၢ်စံၣ်ညိၣ်ဟံၣ်လီၤတဖၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢနဖိလၢတၢ်အိၣ်ဖျါဘၣ်တ
ဂၤအံၤဒီးမ့တမ့ၢ်နဖိအိၣ်ဖျါထီၣ်သီအဂီၢ်လီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ကဲလၢအပုၤလၢန
နီၣ်ကစၢ်တၢ်လုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်တဖၣ်, တၢ်စူၢ်တၢ်နတဖၣ်, ဒီးတၢ်လုၢ်တၢ်လၢတဖၣ်န့ၣ်
လီၤ.

- ပဝဲပုၤမၤသကိးတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအစဲးနီၣ်တဖၣ်ဖဲအံၤမၤဝဲသ့ -
- မၤစၢၤပုၤတဂၤလၢနီၣ်ခိ, emotional, ဒီးနီၣ်သးအတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢနဒီးန
ဟံၣ်ဖိဃီဖိန့ၣ်လီၤ.
 - ဟ့ၣ်လီၤ တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်တၢ်ဆိထွဲလၢတၢ်တိကျါလၢတၢ်အိၣ်ဖျါဒီး
တၢ်ကွၢ်ထွဲဝံၤအလီၢ်ခဲ.
 - ဆိၣ်ထွဲနဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒီးနဖိလၢအ
တူၢ်ယံၢ်.
 - ဟ့ၣ်နီၣ်မၤစၢၤတၢ်ဟးဆုၣ်တရံးလၢပုၤတဂၤလၢအတၢ်အိၣ်ဖျါလီၤဒီးတၢ်ကွၢ်
ထွဲဖိသၣ်အိၣ်ဖျါသီအတၢ်လီၤ.
 - ဟ့ၣ်နီၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဆိထွဲဒီးတၢ်စဲးဘူးတဖၣ်ဆူပုၤတဂၤလၢအကဲဘျး

နမ့ၢ်ဘၣ်သးအါထီၣ်တဂ့ၢ်တၢ်ကျါန့ၢ်,
ဝံသးစူၤတဲဘၣ် စီကပုအတတ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ပုၤမၤသကိးတၢ်
လၢ 402-481-8011 မ့တမ့ၢ်
ButterflyMemories@bryanhealth.org

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဂၤအမံၤညါ

ဟူးသးလီၤတၢ်မ့ၢ်မၤမၤလဲၣ်?

ဟူးသးလီၤတၢ်မ့ၢ်မၤမၤအထီၣ်သီလီၤတၢ်မ့ၢ်ဝဲဖိသ့ၣ်သံလၢဒၤလီၤပူၤတၢ်အၤဒၤပုၤထီၣ်အန္တံၣ်ခံၣ်ဒီး ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်ဟူးသးလီၤတၢ်န့ၣ်ကဲထီၣ်သးဖဲအဆိကတၢ်တၢ်အၤဒၤပုၤတၢ်ဆဲးခံၣ်န့ၣ် .ဟိၣ်မ့ၢ်တနီၤဟူးသးလီၤတၢ်တၢ်အၤဒၤပုၤလၢအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါလၢအဒၤထီၣ်. ပတသ့ၣ်ညါခဲလၢဘၣ် ဃးတၢ်ကဲထီၣ်သးဟူးသးလီၤတၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအိၣ်ထီၣ်လၢသ့ၣ်ထံ, ဒၤလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ် ဒၤလီၤခိၣ်ထိးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်.

အကတံၢ်တၢ်တနံၣ်ဘျၣ်ဘျၣ်တလါမ့ၢ်အါန့ၣ်လၢနမိၢ်ပုၤကဘျါက့ၤလၢဟူးသးလီၤတၢ်န့ၣ် လီၤ. အကတံၢ်ယံၤ လၢကဘျါက့ၤ တဲတၢ်ဒီးနတၢ်ဆါဟံၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်ဆူး တၢ်ဆါတၢ်အၤဒၤပုၤန့ၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးဟူးသးအသီတဘျီ. ဟိၣ်မ့ၢ်တနီၤနီၤလၢဟူးသးလီၤတၢ်သ့တဖၣ်န့ၣ် လၢခဲအိၣ်ဒီးဟူးသးလၢအိၣ်ဒီးအကျါၤ က့ၤ.

ဖိသ့ၣ်သံလၢဟူးဖး?

တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသံမ့ၢ်ဖဲဖိသ့ၣ်သံလၢဟူးဖးအပူၤ ကွၢ်အန္တံၣ်ခံၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသး. အအါကတၢ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသံကဲထီၣ်သးတၢ်အၤဒၤပုၤအန္တံၣ်ခံၣ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဒီးဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ်စ့ၤဒၣ်က့ၢ်န့ၣ်ကဲထီၣ် သးဖဲအကအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဒီးတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်သံလၢဟူးဖးပူၤမၤဘၣ်ဒိအိၣ်ဝဲ 1တုၤ 160 ဟူးသးတဖၣ်လၢတနံၣ်အတီၢ်ပူၤ United States. တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသံ ကဲထီၣ်သးလၢဟံၣ်ဖိ ဃီဖိတဂၤဂ့ၢ်တဂၤသ့ၣ်လီၤ. ပတသ့ၣ်ညါကိးဆါကတီၢ်ဒၣ်လၢဘၣ်မၤန့ၣ်ဖိသ့ၣ်သံလၢဟူးဖးအံၤ အဘၣ်ကူးဟံၣ်ဖိဖိလီၤတၢ်တဂၤလၢအါန့ၣ်အဂၤဘၣ်. တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢအညီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ် ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်, တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်လီၤတူၢ်လီၤကံၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်အတၢ်ဆါဟိၣ်ထွဲတဖၣ်, ဒ်သိးဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးတၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်. တဲတၢ်ဒီးနတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤမၤစၢၤနတၢ်တဖၣ်ဘၣ် ဃးဒီးနမၤကသ့ၣ်လဲၣ်, ဒ်ကမၤစၢၤနလၢတၢ်မၤလီၤစ့ၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်သံလၢဟူးပူၤန့ၣ်တက့ၤ. အအါတက့ၢ်ပုၤကညီၤလၢအအိၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်သံလၢ ဟူးဖးပူၤဒီးအိၣ်ဒီးဟူးသးတဘျီဒီးန့ၣ်အိၣ်ဒီးဟူးသးလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးဖိသ့ၣ်လၢအိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၣ်ပူၤကွၢ်လၢဖိသ့ၣ်ဆိးမ့ၢ်မၤမၤလဲၣ်?

တၢ်သံတၢ်ပုၤလၢဖိသ့ၣ်ဆိးမ့ၢ်တၢ်သံလၢဖိသ့ၣ်တၢ်အၤဒၤပုၤအဝဲမ့ၢ်ခွါအအိၣ်ဖျၢၣ်အမုၢ်နီၤဆီလီၤက တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယံၤခါလၢအဆူၤထီၣ်အသးလၢဖိသံဆိးတၢ်သံလၢ United States အပူၤန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်ကမၤတဖၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်,ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သံစိ,တၢ်သတူၢ်ကလံၢ်ဖိသ့ၣ်ဆိးတၢ်သံတၢ်ဆါတါပနီၣ် ဟံၣ်ဖိၣ်, တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး,မ့ၢ်တမ့ၢ်မိၢ်အိၣ်ဒီးဟူးအသးအတၢ်ကီၤခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးဖဲနဖိသံဝံအလီၤခံ

တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဖဲပုၤတဂၤဂၤအဘူးဒီးန့ၣ်အသံ. နကဘၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်အါမးအမၤ မ့ၢ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးထီၣ်, သးအုးဒီးတၢ်သဘံၣ်သ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.နၤဒီးနသကိးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီလီၤသး. နၤဒီးနဟံၣ်ဖိ ဃီဖိန့ၣ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်နသ့ၣ်အုးသးအုးအမၤမ့ၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤမၤစၢၤတၢ်, ပုၤမၤစၢၤတၢ်, ပုၤကူ ဆါယါဘျါတၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအဒုၣ်န့ၣ်လီၤ. နနီၣ်ခိၣ်ဒီးနီၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လိာ် ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကဒုးဘျါက့ၤနတၢ်တူၢ်ဘၣ်. ယုထၢကျဲလီၤဆီလၢနဂီၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢကသ့ၣ် နီၣ်ထီၣ်နဖိတက့ၢ်.

တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးန့ၣ်မ့ၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်?

တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဖဲပုၤတဂၤဂၤအဘူးဒီးန့ၣ်အသံ.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အကမ့ၢ် တၢ်ကီၤလၢနဂီၢ်လၢနကနာ်အီၤလၢနဖိသံန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နအဲၣ်ဒီးကိးဃါတၢ်မ့တမ့ၢ် ကိးပသုမ့တမ့ၢ်ဟီၣ်န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နအဲၣ်ဒီးဟ်ဒုၣ်ကမၢ်လၢပုၤလီၤ. မ့တမ့ၢ်နအဲၣ်ဒီး အိၣ်ခူသ့ၣ်သးလၢယုၣ်ဖိလၢဒီးတဟဲထီၣ်နီတဘျီလၢဘၣ်.အဆၢကတီၢ်ဖဲန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ် သ့ၣ်နတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ်ကလီၤကဲအါန့ၣ်ဒုနဖိပံးသံန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်နကတူၢ်ဘၣ်တၢ်သး အုး, တၢ်သးဟးဂီၤ, သးထီၣ်, မ့တမ့ၢ်လၢအတၢ်ကမၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်နကဒိတၢ်ဆိးကု ညီညီဃဒီးတၢ်ခုၣ်ဒီးတၢ်ဟၢမၤဆါဒီးသးစၢ်ဆၢတၢ်ကီၤခဲလီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤခဲလၢဂံ မ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးအက့ၤလီၤ.

ဖဲနဖိသံလၢဟုးသးလီၤတဲ,တၢ်သံလၢဟုးအပူၤမ့တမ့ၢ်လၢအိၣ်ဖျါဝံသံန့ၣ်, နတၢ်မ့ၢ်လၢလၢ ကကဲထီၣ်မိၢ်ပာ်တဂၤအသံကွၢ်စ့ၢ်ကီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့မိၤတဖၣ်လၢနကဖိဃာ်နဖိဒီးကွၢ်ထွဲအံၤ န့ၣ်လီၤမၤ. တၢ်အါမၤလၢနလီၤကီၤဒီးတၢ်ဟ်အဂီၢ်လီၤမၤလီၤ. တၢ်အံၤအဟံတုတၢ်အဒိၣ်, တၢ် လီၤလၢလီၤဟံလၢနပူၤ. အကတ့ၢ်တၢ်အဆၢကတီၢ်လၢအဟ့ၤလၢတၢ်လီၤဟံအံၤကဘျါက့ၤန့ၣ် လီၤ.

တၢ်လၢဖိသံသံန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးသ့ၣ်လၢဟအဆါလီၤကတၢ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိအ ဂီၤလီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတလဲပူၤကွၢ်နဖိအတၢ်သံနီတဘျီဘၣ်. ဘၣ်ဆၢနလဲခိဖျါနတၢ်သူး အုးသးအုးဆူတၢ်ယါဘျါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲဆၢကတီၢ်အပူၤကွၢ်, နတၢ်တူၢ်ဘၣ်အံၤကဘိၣ်ကညီ ထီၣ်က့ၤလီၤ.နဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤလၢနသးပူၤဒီးနသးအတၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်နီၤ ထီၣ်နဖိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နသူးအုးသးအုးသ့ၣ်လၢနဖိအဂီၢ်အဆၢကတီၢ်လၢအဟံၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ, ဘၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မူတစီၤဒုၣ်လဲသ့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆၢကတီၢ်ပုၤထီၣ်လၢအဘၣ်လၢတၢ်သူး အုးသးအုးအဂီၢ်န့ၣ်တအိၣ်ဘၣ်. အကတူၢ်ဒုၣ်အဟံၣ်ဖဲလဲဖဲလဲလၢနဂီၢ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.အဆၢက တီၢ်လဲပူၤကွၢ်, နထီၣ်န့ၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ခုၣ်သ့ၣ်ဒီးအိၣ်ကတီၢ်သးလၢကဆိကမိၣ်ကဲထီၣ်ဘၣ်ဃး ဒီးခါဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုဟ်ခွဲဒီးပုဟ်မုၢ်န့ၣ်သူအးသးအးဒ်လဲ?

ပုကိးဂၢဒ်န့ၣ်သူအးသးအးလၢအကစၢ်ကျဲဒ်ဝဲလီၤ. ပုဟ်ခွဲဒီးပုဟ်မုၢ်အါတက့ၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်သူၣ်အးသးအးလၢအလီၤဆီလီၤ. နၤဒီးနတၢ်အဲၣ်မုၢ်သးလီၤပလီၢ်လၢတၢ်အါမဲဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, ဘၣ်သူၣ်သူၣ်နကတူၢ်ဘၣ်ဒီးဟ်ဖျါထီၣ်နတၢ်သူအးသးအးလီၤဆီလီၤသးန့ၣ်လီၤ.

ကျဲလၢအလီၤဆီလၢနကသဂၢၢ်တၢ်သူၣ်အးသးအးန့ၣ်ဘၣ်သူၣ်သူၣ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢနဂီၢ်ဒီးနတံၤသကိးဂီၢ်.

လၢတၢ်အဒိ, ဘၣ်သူၣ်သူၣ်နကဆိကမိၢ်လၢနတၢ်အဲၣ်အသးတမ့ၢ်ထဲသိးနၤဘၣ်ယးဒီးနဖိသံန့ၣ်ဘၣ်.နကဆိကမိၢ်လၢအကိၢ်အါအါဘၣ်. ဘၣ်သူၣ်သူၣ်တၢ်အံၤကမၤသးထီၣ်နသးလီၤ.

တၢ်ဆၢကတီၢ်တဘျီယီအတီၢ်ပူၤဘၣ်သူၣ်သူၣ်နတၢ်အဲၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢနသးလီၤချ့. အဝဲဒ်တအဲၣ်ဒီးနဟူဘၣ်ယးဒီးနတၢ်တူၢ်ဘၣ်အါဘျီဘၣ်, ဒီးဘၣ်သူၣ်သူၣ်အကဆိကမိၢ်လၢနကလဲၤခီဖျါတူၢ်တၢ်သူအးသးအးနီတဘျီဘၣ်. ဘၣ်သူၣ်သူၣ်အဝဲစ့ၢ်ကိးကတူၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဟ်တူၢ်အီၤလၢနဒိန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲခဲလၢန့ၣ်လီၤ.

ပုကိးဂၢကသံကွၢ်အီၤလၢနအိၣ်ဆူအိၣ်ချ့.စါဘၣ်ဆၣ်ကသါပုၤနီၢ်သံကွၢ်အီၤလၢအအိၣ်ဆူအိၣ်ချ့. မ့ၢ်နၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးစၢယာ်လီၤသးလၢအလီၤဆီဒီးနဖိဖဲနအိၣ်ဒီးဟုးအသးန့ၣ်လီၤ.နဖိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်နီၢ်ကိၢ်စၢလၢနဂီၢ်လီၤ.ဘၣ်သူၣ်သူၣ်နကတူၢ်ဘၣ်တၢ်စဲဘူးအဆူၣ်မးလီၤ.ဘၣ်သူၣ်သူၣ်နတၢ်အဲၣ်န့ၣ်တတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဘူးတံၢ်ထဲသိးနၤလၢအဖိဖဲဟုးအသးအိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်ဘၣ်.အဝဲနီၢ်ကစၢ်တစိၤဝဲဖိသံလၢအမိၢ်ပုၤဘၣ်, ဘၣ်သူၣ်သူၣ်အယိဖိသံအံၤကမ့ၢ်အနီၢ်ကိၢ်န့ၣ်ကစ့ၢ်ဝဲလၢအဂီၢ်လီၤ. လၢအလီၤခဲမၤအဝဲဘၣ်သူၣ်သူၣ်ကအိၣ်စဲဘူးဒီးအဖိဖဲအတူၢ်ဘၣ်ဖိသံထုတမ့ၢ်ထီၣ်ဖိသံလၢပုၤဒိဒိမၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သူၣ်သူၣ်နတၢ်အဲၣ်ကအိၣ်စဲဘူးဒီးနဖိမ့ၢ်အအိၣ်ဖျါသံဝဲပူၤကွဲၤလီၤ.

အါဒ်တက့ၢ်, ဖဲအံၤမ့ၢ်လၢနကဘၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်သူအးသးအးဒ်လဲၣ်လီၤ. ဘၣ်သူၣ်သူၣ်နကအဲၣ်ဒီးတဲတၢ်အါဘၣ်ယးဒီးတၢ်သံလၢနဖိဒီးပုၤအါဂၢန့ၣ်လီၤ. နကဟ်ဖျါထီၣ်နတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အါထီၣ်. ဘၣ်သူၣ်သူၣ်နကဟီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သးဘၣ်ဒိအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နကသံကွၢ်နတၢ်အဲၣ်, ဟံၣ်ဖိယိဖိမ့ၢ်တမ့ၢ်တံၤသကိးလၢတၢ်မၤစၢၤ.မ့ၢ်တမ့ၢ်နကလဲၤလၢတၢ်ဘူးထီၣ်အလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆီထွဲအကရူၢ်.

အါဒ်တက့ၢ်, ဖဲအံၤလၢနတၢ်အဲၣ်ဘၣ်သူၣ်သူၣ်ကဖျါထီၣ်အတၢ်သူၣ်အးသးအးဒ်လဲၣ်လီၤ.အဝဲကသူၣ်အးတဲတၢ်တဂၤလီၤ. ဘၣ်သူၣ်သူၣ်အဝဲတအဲၣ်ဒီးတဲဖျါဘၣ်ယးဒီးအတၢ်လီၤမဲဘၣ်.အဝဲကသူၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အါလၢတၢ်မၤလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တံၤမဲမဲလၢတဘူးလီၤသးလၢဟံၣ်ဘၣ်ဒ်သိးအဝဲကမၤလီၤမဲအတၢ်ဆိကမိၢ်လၢအတၢ်လီၤမဲလီၤ.အဝဲဘၣ်သူၣ်သူၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်အိၣ်ဒီးဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်ဒီးကဟုကဟာ်အဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၣ်လီၤ. အဝဲဘၣ်သူၣ်သူၣ်တသ့ၣ်ညါဟ်ဖျါထီၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဘၣ်.အဝဲဘၣ်သူၣ်သူၣ်ကဆိကမိၢ်လၢတဲဖျါထီၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ်ကလီၤဂၢလၢအဂီၢ်စၢ်. အဝဲဘၣ်သူၣ်သူၣ်ကမၤဘၣ်ဂီၢ်အတၢ်သူၣ်အးသးအးလၢအနီၢ်ကစၢ်ဒ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်သူၣ်အးသးအးန့ၣ်တအိၣ်ဒီးအတၢ်ဘျါမ့ၢ်တမ့ၢ်အတၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်.ပုၤဟ်မုၢ်ဒီးပုၤဟ်ခွဲဒီးပုၤဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်သူအးသးအးလၢကျဲတဖၣ်ဒီးအံၤလီၤ.ဘၣ်ဆၣ်အဘၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤအကမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်တအိၣ်ဘၣ်လၢနကဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်သူၣ်အးသးအးမ့ၢ်တမ့ၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤနတၢ်တူၢ်န့ၣ်ဘၣ်. အဂီၢ်ဝဲလၢနကဟ်ဖျါထီၣ်နတၢ်ဆါဒီးတၢ်သူအးသးအးလၢကျဲလၢအလီၤဆီန့ၣ်လီၤ.အိၣ်ဒီးတၢ်သးစ့ၢ်ဒီးတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲလီၤသးတဂၤဒီးတဂၤ. ကျဲးစးတဲဘၣ်ယးဒီးနတၢ်ဆိကမိၢ်ဒီးနတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးနအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်နဖိဒ်လဲၣ်လီၤ.

Perinatal and Infant Loss Resource Guide

သးတဖၣ်လၢအဘျီကျါ

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach
သးတဖၣ်လၢအဘျီကျါလၢတၢ်သ့ၣ်အးသးအးအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျါဆူတၢ်လီၤအယံၤအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢဒဲးသလဲး တဖၣ်လၢအလဲၤခိၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤမၤလၢပုၤဘၣ်တၢ်အိၣ်အီၤတဂၤ. တနံၣ်တဘျီတၢ်အိၣ်ဘၣ်စီဆိၣ်လၢတၢ်ကမၤတအီၤတဖၣ်အံၤ (ဒိၣ်စဲဘၣ်. 28) မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်လၢအဖဲဆဲးသံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

HoriSun Hospice

Horisunhospice.com
ပဟ့ၣ်နီၤမၤစၢၤယုၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအကရူၢ်အတၢ်သိလိတခါဘၣ်တခါဟံးဃာ်ဖဲတၢ်စူၤအခါဒီးသ့ၣ်လၢလီၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သးလၢအကဆိၣ်လၢနီၢ်မရဲၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တၢ်အလီၢ်ခၢၣ်သး

Immaculateheartcounseling.org
အိၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ staff of Licensed Psychologists and Licensed သးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါ Practitioners strives ဒ်ကမၤန့ၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢပုၤအတၢ်ခါခိၣ်တၢ်အါမဲၤလၢတၢ်တဲသကိးအတၢ်ဖးတၢ်မၤ,ဘၣ်ဃးဒီးနီၢ်ကစၢ်တဂၤ,ဟံၣ်ဖိဃီဖိဖိသ့ၣ်, နီၢ်ဒိမိၢ်ဝဲၤ,အကရူၢ်, ဟုးသးအတၢ်ကီၢ်ကဲ, ဒီးတၢ်မၤလီၤတဲဖိသးဝံၤအလီၢ်ခိၣ်အတၢ်တဲသကိးတၢ်

တၢ်လဲကျဲခိၣ်ဖျါတၢ်အိၣ်မ့ၢ်, LLC(တၢ်ကရံၣ်ကရံၣ်)

Journeythroughliving.com
လီၤဆ့ၣ်နီၤကဟံၣ်တဲသကိးတၢ်မ့ၢ်အကရူၢ်ဆဲးဆဲးဖိအတၢ်ထီၣ်လီၤအိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်ဖျါဘၣ်န့ၣ်ဒီးပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢပုၤလၢဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်. နီၢ်ကစၢ်တဂၤတၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်က့ၣ်သကိးတၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်အီၤသ့ၣ်ဒီးသိးကမၤဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်တၢ်လၢပုၤသ့ၣ်မၤအီၤန့ၢ်လၢနီၢ်တဂၤဒီးတၢ်ရူၤလီၤအသးတၢ်အကျါအကျါ, မၤစၢၤလၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်ကျဲဘၣ်တၢ်ဆူၣ်တၢ်န့ၣ်တၢ်ဖျါအကတီၢ်ဒီးတၢ်ဆိတလဲဒီးတၢ်က့ၣ်ဘၣ်က့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒီးဒုးမ့ၢ်ဒုးဂံၢ်ထီၣ်နီၢ်ကစၢ်တၢ်လုၤလီၤ. တၢ်မၤလီၤတၢ်အိၣ်ဖျါတဲသကိးတၢ်အတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်အီၤသ့ၣ်လၢပုၤကညီအကရူၢ်အါဂၤန့ၣ်လီၤ.

Mourning Hope Grief Center

Hope@mourninghope.org
ဟ့ၣ်လီၤတၢ်သိၣ်လိအကလုၢ်ကလုၢ်လၢတၢ်သိၣ်လိတဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ်တၢ်လီၤမၤ, ဘၣ်ဃးဒီးဒိပုၤဝဲတၢ်တဲသကိးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအကရူၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. Mourning Hope အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးလံာ်ရဲဒါးဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သ့ၣ်အးသးအးအတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Roper and Sons အတၢ်မၤလဲၤထီၣ် တၢ်သ့ၣ်အးသးအးအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်

ပဟ့ၣ်လီၤယုၣ်တၢ်သ့ၣ်အးသးအးအတၢ်သိလိၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤလွဲၤဘျီလၢဒီးတနံၣ်အတီၢ်ပူၤဖဲလ့ၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.

လီၤအုၣ်သးတဖၣ်

န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဆဲးန့ၢ်အနံၣ်ခဲဆဲးဟုးသးအိၣ်အကတီၢ်န့ၢ်: တၢ်အိၣ်ဖျါလီၤအုၣ်သးလၢပုၤစူးကါအီၤတဘျီဘၣ်အံၤန့ၣ်ထီၣ်သ့ၣ်ခိၣ်ဖျါလၢ Department of Health and Human Services လၢ
<https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>

န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်အနံၣ်အါန့ၢ်ခဲဆဲးဟုးသးန့ၢ်: တၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်မၤဖိလၢမၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်သံဟံၣ်န့ၢ်ကဆူၤထီၣ်လီၤအုၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်ဖျါလၢအကဲထီၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်ဖျါဖိသ့ၣ်သံမ့ၢ်တဖၣ်ဖိသ့ၣ်လီၤအုၣ်သးဒီးတၢ်သံအလံာ်အုၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

關於這個項目

在 2020 年 11 月失去女儿伊莫金后，我们决定为难民和移民家庭创建资源和指导。当您阅读我们作为基督徒父母的观点时，请知道无论您的信仰如何，本传单中的所有资源都可供您使用。我们只寻求以这种方式与您分享我们的经历，表达我们对您的损失的悲伤和同情，并希望有一天您能再次见到您的孩子。

追念

伊莫金·罗斯·帕特里克

2020 年 11 月 7 日

对于基督徒来说，没有什么比失去一个孩子更令人感到难忍的矛盾了。一方面没有什么比这更残酷地提醒这个世界上的痛苦，以及它旁边的美丽了。仍活在世上的我们因无辜生命的逝去而充满痛苦和悲伤。另一方面，我们的信仰告诉我们，那些无辜的逝者会因我们的眼泪而感到困惑，因为他们在幸福的景象中跳舞并沐浴，握着基督的手，不用像我们一样一辈子都怀疑和担心能不能到达天国。

基督徒父母的角色是确保他或她的孩子能够上天堂。也许这些早逝的婴儿是想让我们早一点摆脱这种责任。他们已经成功到了天堂，不需要我们再操心了。

这真是一份礼物。孩子的出生是一份礼物。这是一个奇迹。他们小小的身躯让我们想起了地球上有些东西可以多么完美，但他们的离去提醒我们，这里没有“完美”，我们只能希望以后能找到。这是来自上帝的礼物，他可以赐予我们一个人的生命来维持和抚养，并确保我们将他们带到天堂。如果他们这么快就离开了我们，那反而是他们在我们需要的时候给我们的礼物，说“你不用担心我。请确保你做你需要做的事情，这样你也可以到达这里。请以一种你知道你会再见到我的方式生活。就算不是为了你自己，也请就为我做吧。我希望你明白悲伤和哭泣是多么愚蠢。你看着我的小身体并称它为“完美”，但是你不知道那个词是什么意思。到了这里我就告诉你。

莱恩, 凯蒂·帕特里克



我们在永远连结（Connected Forever）的使命是通过提供资源、教育和情感支持来支持经历过早产或流产的家庭。

永远的妈妈（Forever Mamas） - 每季度开会一次，是给失去亲人的父母提供支持和建立有意义的联系的地方。

永远的妈妈 Facebook群 - 每个经历过怀孕或流产的妈妈的私人 Facebook 群组。这是一个开放的论坛，妈妈们可以互相支持，并在这个接受失去的过程中提供指导。

家长连结（Parent Connect） - 永远连结有同伴导师为您的每一步提供支持。同伴导师将提供个人支持、资源和希望。

丧亲礼包 - 专为悲伤的家庭打造，其中包括可贴近您的心的珠宝饰品、勿忘我种子来播种纪念，以及带来安慰的语言卡片。

葬礼和埋葬援助 - 我们为婴儿的葬礼、埋葬和墓碑提供经济援助。该应用程序可在 www.connected4ever.org 找到。

纪念活动 - 让父母花时间记住他们的天使的纪念活动。

拥抱婴儿床 - 永远连结向内布拉斯加州的好多医院都捐赠了几张亲子婴儿床。这些让家庭可以与他们的宝宝一起度过每一个特别的时刻，每一分钟都很重要。

Connected4ever.org

Tracy Pella tarcy-pella@connected4ever.org

Makaela Parsons makaela-parsons@connected4ever.org



我们的使命是为受怀孕或
婴儿流产影响的母亲、父
亲和家庭提供全面的围产
期支持。

- 关于葬礼安排或追悼会的指导。
- 根据孩子去世的方式和家庭构成而定制的怀念品和护理包。
- 由连体衣、毯子或其他怀念材料制成的纪念熊，熊的重量根据婴儿的出生体重制作，以减轻失去亲人的母亲的手臂或胸部疼痛。
- 定制襁褓，为最小的婴儿提供衣服和尊严。
- 为母语为西班牙语的母亲、父亲和家庭提供翻译服务。
- 怀孕和婴儿流失 (PAIL) 悲伤支持小组和静修会。
- 埋葬和葬礼安排的经济援助。
- 提供与有执照的心理辅导师进行心理健康治疗的费用。
- 推荐其他适用的社区资源。
- 全年举办各种仪式和纪念活动

联系我们

www.nofootprinttoosmall.com



拥抱计划 CHI 圣.伊丽莎白医疗中心
围产期姑息治疗和临终关怀计划
永远铭记，永远珍惜，短暂的每一刻

CHI 圣.伊丽莎白医疗中心的拥抱计划（CHI Health St. Elizabeth EMBRACE）是一个支持系统，为那些未出生婴儿患有危及生命的诊断的家庭提供支持。EMBRACE 团队由医生、护士、社会工作者和牧师组成，他们在这些家庭收到这些改变生活的信息时，努力满足他们的身体、精神和情感的需求。

我们认识到，一个家庭与婴儿共度的每一刻都是宝贵的。我们希望创造一个神圣和安全的环境，在此环境里一个家庭可以生下孩子并尊重他们的生命，即使时间可能很短。

我们提供的护理包括：

- 为家庭提供一对一支持，协助制定个性化的生育计划。
- 在整个怀孕期间和出生后为家庭提供支持，资源和材料。
- 与护理提供者会面的机会，讨论家庭在婴儿出生后可能希望采取的医疗干预措施。
- 通过社区内的教牧关怀和牧师提供精神支持。
- 高级婴儿中心和新生儿重症监护室的参观活动。
- 为家庭制作婴儿照片和纪念品。
- 对家人和朋友的持续跟进和支持。

如果您想了解有关 St. Elizabeth EMBRACE 计划的更多信息，我们将很荣幸与您一起参观。

拥抱协调员
CHI Health 圣伊丽莎白
555 South 70th Street - 林肯, NE 68510
402-219-7065

桥梁计划 (BRIDGES) - CHI 圣.伊丽莎白医疗中心
丧亲, 资源, 失去婴儿, 死亡, 悲伤, 鼓励和支持

CHI 圣.伊丽莎白医疗中心桥梁计划 (CHI Health St. Elizabeth BRIDGES) 是一个丧亲支持系统, 适用于因流产、异位 (输卵管) 妊娠、死产或新生儿死亡而流产的家庭。

我们认为, 悼念失去婴儿 (无论胎龄如何) 是一项艰巨但重要的工作。我们的使命是在一对一的基础上提供妥善的护理、有关悲伤的信息以及善解人意的支持和鼓励。

我们的桥梁计划包括:

- 一个 BRIDGES 包, 其中包含向遭受损失的家庭提供的有关悲伤的资源材料。
- 在第一年通过电话和/或书面记录提供持续的悲伤支持。
- 由护理人员制作并免费赠送给父母尽可能多的婴儿纪念品。
- 提供有关可用的社区外展资源和专业咨询支持的信息。
- 为有潜在致命疾病的婴儿家庭提供姑息治疗产前咨询。
- 为照顾流产家庭的医疗保健提供者提供继续教育。
- 在家中或急诊室流产的人可以选择在 Calvary 墓地举行医院组织的葬礼。
- 纪念因流产、死产或新生儿死亡而死亡的婴儿的年度活动:
 1. 圣伊丽莎白春季烛光聚会。
 2. 10 月的第一个星期日, 全市“步行怀念”。
 3. 4 月和 10 月在 Calvary 公墓举行弥撒, 以纪念在医院埋葬的婴儿。



布莱恩（Bryan）的蝴蝶纪念团队
丧亲，资源，失去婴儿，死亡，悲伤，鼓励和支持

我们在这里服务您和您的家人
布莱恩的蝴蝶纪念医疗保健团队
专业给面临诊断的患者和家属和
他们未出生的有致命疾病的婴儿提供支持、安慰和信息。

布莱恩的蝴蝶纪念团队包括
您自己的医生、新生儿专科医生、护士、社会工作者和牧师。
我们的目标是在您就未出生的婴儿或新生儿的护理做出决定时，为
您和您的家人提供支持，同时充分尊重您的个人价值观、信仰和传统。

我们的专业人士团队可以：

- 帮助满足您和您家人的个人身体、情感和精神需求。
- 在计划分娩和善后护理方面提供分步支持。
- 支持您和您的家人为您的孩子创造持久的回忆。
- 提供布莱恩分娩和新生儿护理区的参观。
- 提供持续的个性化支持和与有用的社区资源的联系

如果您想了解更多信息，
请联系蝴蝶纪念
团队电话 402-481-8011 或
ButterflyMemories@bryanhealth.org

附加信息

什么是流产？

流产或早孕流产是指婴儿在怀孕 20 周之前在子宫（子宫）内死亡。大多数流产发生在怀孕第 12 周之前的前三个月。有些妇女在知道自己怀孕之前就流产了。我们不知道流产的所有原因。染色体、子宫或宫颈或感染可能存在问题。您的身体可能需要几周到一个月或更长时间才能从流产中恢复。情绪恢复可能需要更长的时间。在您尝试再次怀孕之前，请与您的医疗保健提供者讨论进行医学检查。大多数流产的妇女以后会继续健康怀孕。

什么是死胎？

死产是指婴儿在怀孕 20 周后在子宫内死亡。大多数死产发生在孕妇分娩之前，但少数发生在分娩和分娩期间。在美国，每年 160 例妊娠中约有 1 例死产。死产可能发生在任何家庭。我们并不总是知道为什么死产对某些家庭的影响比其他家庭更大。常见原因包括感染、出生缺陷和妊娠并发症，如先兆子痫。与您的医疗保健提供者讨论您可以做些什么，以帮助减少死产的风险因素。大多数死产并再次怀孕的人都能有健康的怀孕和健康的婴儿。

什么是失去婴儿？

婴儿死亡率是指婴儿在一周岁之前死亡的几率。在美国，导致婴儿死亡的五个主要原因是出生缺陷、早产、婴儿猝死综合症、窒息等伤害或孕产妇妊娠并发症。

处理失去宝宝的悲伤

悲伤是当你亲近的人去世时你的所有感受。当你悲伤时，你可能会有很多感受。你可能会感到愤怒、悲伤和困惑。您和您的伴侣可能会以不同的方式表达您的感受。当您悲伤时，您和您的家人可以从您的医生护士、社会工作者、悲伤顾问或支持小组那里获得帮助。照顾好自己，以帮助您康复。怀孕后，您的身体和情绪需要时间来恢复。为您和您的家人寻找特殊的方式来记住您的宝宝。

什么是悲伤？

悲伤是当你亲近的人去世时你的所有感受。你可能很难相信你的宝宝死了。你可能想大喊大叫或尖叫或哭泣。你可能想责怪某人。或者你可能想躲在被窝里，永远不要出来。有时，您的感受似乎超出了您的承受能力。你可能会感到悲伤、沮丧、愤怒或内疚。您可能会因感冒和胃痛而容易生病，并且难以集中注意力。所有这些都是悲伤的一部分。

当您的宝宝死于流产、死产或出生时或出生后，您成为父母的希望也会破灭。您抱着宝宝并看着他成长的梦想已经不复存在。你想要和计划的很多东西都丢失了。这会在你体内留下一个大而空的空间。治愈这个空间可能需要很长时间。

婴儿的死亡是一个家庭可能发生的最痛苦的事情之一。您可能永远无法真正克服宝宝的死亡。但是你可以从悲伤中走向康复。随着时间的推移，你的痛苦会减轻。您可以在您的心中和脑海中为您的宝宝留下一个回忆。你可能会为你的宝宝悲伤很长一段时间，甚至可能是你的一生。没有一个标准的悲伤悼念的时间。你需要多久，多久就是合适的时间。随着时间的推移，你会找到平静，并准备好思考未来。

男人和女人如何悲伤？

每个人都以自己的方式悲伤。男人和女人经常以不同的方式表达悲伤。即使你和你的伴侣在很多事情上达成一致，你可能会以不同的方式感受和表达你的悲伤。处理悲伤的不同方式可能会给您和您的伴侣带来问题。例如，您可能认为您的伴侣并不像您那样对宝宝的死感到难过。你可能认为他不在乎。这可能会让你生气。同时，你的伴侣可能会觉得你太情绪化了。他可能不想经常听到你的感受，他可能认为你永远无法克服悲伤。他也可能会觉得你得到的所有支持都被忽视了。

每个人都可能会问他你过得怎么样，却忘了问他过得怎么样。在怀孕期间，您与宝宝有着特殊的联系。你的宝宝对你来说非常真实。您可能会对宝宝产生强烈的依恋感。在怀孕期间，您的伴侣可能感觉与您的宝宝不那么亲近。他没有把婴儿怀在身体里，所以婴儿对他来说可能不那么真实。在怀孕后期，当他感觉到宝宝踢腿或在超声波上看到宝宝时，他可能会更加依恋宝宝。如果她在出生后去世，您的伴侣可能会更加依恋您的宝宝。

一般来说，你可能通过以下方式表达你的悲伤：你可能需要经常和很多人谈论你孩子的死亡。你可能会更频繁地表达你的感受。你可能会经常哭泣或生气。您可能更倾向于向您的伴侣、家人或朋友寻求帮助。或者你会去你的礼拜场所或一个支持小组。

一般来说，你的伴侣可能会这样表达他的悲伤：他可能会独自悲伤。他可能不想谈论他的损失。他可能会花更多的工作上或在离家的地方做些事情来让他的思绪远离损失。他可能觉得自己应该坚强坚强，保护家人。他可能不知道如何表达自己的感受。他可能认为谈论自己的感受会让他显得软弱。他可能会尝试自己解决悲伤，而不是寻求帮助。表达悲伤没有任何规则或标准。男人和女人常常会以这些方式表达悲伤。但是对于你或你的伴侣来说，悲伤或分享你的感受真的没有正确或错误的方式。可以用不同的方式表达你的痛苦和悲伤。要有耐心，互相关心。试着谈谈你的想法和感受，以及你想如何纪念你的宝宝。

围产期和失去婴儿资源指南

治愈之心 (Healing Hearts)

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach

治愈心灵悲伤外展计划为失去亲人的天主教徒提供支持。每年（12 月 28 日）治愈之心都会为失去婴儿的父母提供圣婴弥撒。

浩瑞森 (Horisun) 临终关怀

Horisunhospice.com

我们在春季和秋季举行为期六周的支持小组会议。

圣母无玷之心 (Immaculate Heart of Mary) 辅导中心

Immaculateheartcounseling.org

有资质的心理学家和心理健康从业者通过广泛的咨询服务努力满足我们社区的需求，包括个人、家庭/儿童、婚姻、团体、危机怀孕和流产后咨询。

生活之旅 (Journey Through Living), LLC

Journeythroughliving.com

沙发对话是涉及您和您的支持系统的小组研讨会。个人咨询可用于提高个人和社会功能的能力，协助个人适应危机和过渡，并就创造和维持个人变化进行教育。研讨展示会可容纳大量人员。

哀悼希望 (Mourning Hope) 悲伤中心

希望@mourninghope.org

提供各种针对您的损失的小型会议，包括全年的兄弟姐妹研讨会和支持小组。哀悼希望 也有一个关于悲伤主题的借阅图书馆。

罗珀父子 (Roper and Sons) 外展悲伤服务

我们每年在林肯开设四次为期六周的悲伤课程。

证书

如果您的宝宝怀孕不到 20 周：可通过卫生与公众服务部 (<https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>) 索取无生命力出生证明

如果您的宝宝怀孕超过 20 周：医院工作人员会与殡仪馆合作，提交导致死产的出生证明或出生证明和死亡证明。

ددې پروژې په اړه

د ۲۰۲۰ په نومبر کي زموږ د لور اموجين له لاسه ورکولو وروسته، موږ پريکړه وکړه چې د مهاجرينو او او امريکا ته نوي راکډه شوي کورنيو لپاره دسرچينو لارښود جوړ کړو. څرنگه چې تاسو زموږ ليد د عيسوي واليدينو په توگه لولئ، هيله کوم پوه شئ چې پدې ليکنه کي ټولې سرچينې پرته له دې چې ستاسو ديني او مذهبي عقيدو ته وکتل شي، په خدمت کي مو دي. موږ پدې لاره کي يوازي ددې هڅه کوو چې خپله تجربه درسره شريکه کړو، ستاسو د له لاسه ورکړل شوي عزيزانو لپاره زموږ خواشيني او خواخوږۍ څرگند کړو، او زموږ هيله دا ده چې يو ورځ به بيا تاسي خپل کوچنۍ اولاد ووينئ.

د ايموجن روز پټريک په ياد کي نومبر ۷ ۲۰۲۰

يو عيسوي شخص ته دکوچني تر مرگ بل هيڅ شی هم سخترينه کېدلای نشي. تر دې دردناک يادگار پدې دنيا کي بل هيڅ شی هم نشي کېدلای، پداسي حال کي چې ددې دنيا ښايست يې تر څنگ دی. موږ هغه څوک چې وروسته د بې گناه اولاد دلاسه ورکولو باده پاته يو، غرق يو په غمونو او اندېښنو کي دهغه ماشوم، پداسي حا کي چې زموږ عقیده موږ ته وايي چې هغه چې موږ دلاسه ورکړي دي د مسيح لاس يې نيولی دی لمبېرې، رقص کوي او زموږ غمجونو څهرو ته په کتلو سره حيران دي، ځکه هغوی به ددې دنيا دهر ډول مشکيلاتو څخه بې غم وي تر عابده.

د يوه عيسوي واليد رول دادی چې دهغه يا هغې اولاد جنت ته ولاړ شي. کېدلای شي دا يو تحفه دهغه ماشومانو له خوا چې له لاسه ورکړل شوي دي چې زموږ مسؤليت يې راکم کړي. هغوی جنت ته ولاړل، او نور موږ ته ضرورت نه لري چې پام پر وکړو.

دا يو ريښتني تحفه ده. دماشومانو زېږيدنه يو تحفه ده. دا يو معجزه ده. ددوی کوچني بدونه موږ ته را يادوي چې په دنيا کي هم ځيني شيان کامل پيدا کېدلای شي، مگر دهغوی دلاسه ورکول موږ ته رايادوي چې په دې دنيا کي هيڅ شی هم دهري خوا کامل ندی. دلته، او موږ يوازي ددې هيله کولای شو چې وروسته يې پيدا کړو. دا يو تحفه ده د خدای له طرفه چې دانسان ژوند زموږ په لاس کي راکوي او موږ يې لوبولای شو او په اطمینان سره يې تر جنته ورسوو. که چيرته دوی موږ ژر ترژره پرېږدي، دادهغه پر ځای ددوی تحفه ده موږ ته کوم ته چې موږ ضرورت لرو، کوم چې وايي "ته زما په اړه فکر مه خرابوه. هيله کوم ته هر هغه څه وکه کوم ته چې ضرورت دی. تر څو ته هم وکولای شې چې دلته (جنت ته) راشې. پدا رقم ژوند وکړه چې ته پوه يې چې ته به مي يو ځل بيا وينې. که دخپل ځان دپاره نه وي، زما دپاره يې وکړه. کاش ته پوهېدلای چې غم او ژړا څومره احمقانه ده. تا زما کوچني بدن ته وکتل او ودي ويل چې 'کامل دی، اما ته هيڅ نه پوهېږي چې د کامل لغات معنا څه ده. زه به تاته ددې په اړه ټوله ووايم چې يو ځل دلته راشې.

زموږ د ماموریت (دائمي تړون) یا هم Connected Forever هدف دسرچینو، تعلیم او احساساتي مرستي وړاندي کول، هغه کورنیو ته چې ماشوم یې دزېږدني په وخت کې او یا هم مخکې له زېږېدني نه ځایع شوي وي.

- د همیشه دپاره مندي او یا هم (Forever Mamas) - په درې میاشتو کې یو ځل ملاقات کوي او داسې یو ځای دی چې غمجن والیدین کولای شي ملاتړ ترینه ترلاسه کړي او همېشني اړیکې پکښې جوړي کړي.
 - د همیشه دپاره مندي او یا هم (Forever Mamas) - د فېسبوک شخصي ګروپ دهر هغې مور دپاره دی چې اولاد یې مخکې له زېږېدني او یا هم دزېږېدني په وخت له لاسه ورکړی وي. په دا ګروپ مندي یو بل ملاتړ کوي او یو بل ته لارښوونه وړاندي کوي چې باید څه وکړي په داسې بد وخت کې.
 - د والیدینو نښلول - (دائمي تړون) یا هم connected forever خپل لارښودان لري چې ستاسې سره پدې لار کې مرسته کولای شي. دا ملګری لارښود به وکولای شي چې تاسې ته انفرادي ملاتړ، سرچینې، او هیله درکړي.
 - د غمجنۍ کڅوړې - خاص د هغو کورنیو دپاره دي چې اولاد یې له لاسه ورکړی وي په کوم کې چې ستاسو زړه ته نژدې زر (ګاڼې)، د نباتاتو دشنه کولو دپاره تخم دهغوی پیاوړتیا، او ستاسې دزړه د راحت دپاره دیوې ویل شوي خبرې لیکل شوی کارډ وجود لري.
 - د جنازې او ښخولو مرستې - موږ د ماشومانو لپاره د جنازې، ښخولو او سر دېرې لپاره مالي مرستې چمتو کوو. د غوښتنلیک لپاره www.connected4ever.org ته ولاړ شئ.
 - د یادګاری پېښه- دا پېښه والیدینو ته اجازه ورکوي چې خپل دملائیکې په اړه فکر وکړي.
- د ماشوم دپروتي څلور پایه- دائمي تړون یا هم Connected Forever څو دانې د ماشومانو څلور پانې په نبراسکا کې زیاتره هسپتالو ته ورکړي دي. په دې څلور پانې کې د ماشوم کورنۍ کولای شي چې هر خاصه شېبه دخپل ماشوم سره تېره کړي، په کوم کې چې هر دقیقه حسابل کېږي.

د ویسائیټ نوم Connected4ever.org

د تېرېسي پېلا ایمېل آدرس - Tracy Pella tarcy-pella@conncted4ever.org

د مکېلا پرسونس ایمېل آدرس

Makaela Parsons makaela-parsons@connected4ever.org



زموږ دنده دمیندو، پلرونو، او هغو کورنیو لپاره چې د ماشوم له لاسه ورکولو څخه اغېزمن شوي دي هر اړخیز ملاتړ دی.

• د جنازې د ترتیباتو او یادگاري خدماتو لارښوونه.

• دکورنۍ حالت ته په کتلو سره دځان ساتنې کڅوړې په کوم کې چې خاص داسې مواد وجود لري چې کورنۍ استفاده ترېنه کولای شي.

• د ماشومانو دساتېرې خرسک چې وزن به یې دمر شوي ماشوم دپیدایښت دوزن سره برابر وي او جوړ به د ورېښمو او یا هم نورو خاص موادو څخه وي دهغه مندو لپاره چې لاسونه او سینه یې داوولاد په نشتون کې ناقراره دي.

• خاص جوړې شوي سپزني که څه هم ماشوم هرڅومره کوچنی وي.

• دهغو مندو، پلرونو، او کورنیو دپاره چې هسپانوي خبري کوي دترجمانۍ خدمات.

• د امیدوارو یا په نس کې مړ شوي ماشومانو کورنیو دپاره دغم شریکۍ گروپ.

• د جنازې او ښخولو د ترتیباتو مالي مرسته

• په ټولنه کې نورو سرچینو ته راجع کول

• دکال په اوږدو کې یادگاري محفلونو نیولو مصرفونو لپاره مالي مرسته.

زموږ سره پر لاندې ایمل تماس ونیسئ
www.nofootprinttoosmall.com

EMBRACE AT CHI HEALTH ST. ELIZABETH
Perinatal Palliative Care & Hospice Program
Every Moment Brief, Remembered Always, Cherished Eternally

د CHI ST, ELIZABETH RMBRACE PROGRAM سیستم د هغو کورنیو دپاره دى چې پوهېږي دمور په نس کي ماشوم يې ديو مريضۍ سره مخ دى يا به هم دکم وخت دپاره ژوندۍ وي. د EMBRACE ټيم د ډاکټرانو، نرسانو، ټولنيز کارکونکو، او د څړځايونو پاملرنې وزيرانو څخه جوړ دى چې هڅه کوي د کورنۍ فزيکي، روحاني او احساساتي اړتياوو ته ځواب ووايي کله چې دوى يو ژوند بدلونکي خبر ترلاسه کړي.

مېرې پوهېږو چې هره شېبه يوه کورنۍ دخپل ماشوم سره تيروي قيمتي ده. موږ غواړو چې يو سپېڅلى او خوندي ماحول رامېنځته کړو چېرې چې کورنۍ وکولای شي خپل ماشوم ته زېږون او قدر ورکړي که څه هم وخت ډېر کم وي.

موږ خپل خدمات په لاندې ډول وړاندې کوو...

- د کورنیو لپاره يو له بل سره مرسته ترڅو د انفرادي زېږون پلانونو رامېنځته کولو کې مرسته وکړي.
 - د امیندواری او زېږون وروسته د کورنیو سره د مرستې لپاره سرچینې برابرول.
 - د ډاکټرانو سره لیدنه ترڅو طبي بحث او هغه غوښتنې شریکي کړل شي چې کورنۍ یې لري د زېږدنې څخه سم دستې وروسته.
 - په ټولنه کې د پادریانو پاملرنې او وزیرانو له لارې روحاني ملاتړ.
 - شخصي لیدني د پرمختللي مرکزونو د ماشومانو لپاره.
 - د ماشومانو د عکسونو جوړول او د کورنیو لپاره ساتل د کورنۍ او ملگرو لپاره دوامداره تعقیب او ملاتړ.
- که تاسو غواړئ د St. Elizabeth EMBRACE پروگرام په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ، نو ستاسې په لیدني سره به موږ وویاړو.

EMBRACE Coordinator
CHI Health St. Elizabeth
555 South 70th Street - Lincoln, NE 68510
402-219-7065

BRIDGES - CHI HEALTH ST. ELIZABETH

سرچينې، د ماشوم ضايع، مرگ، غم،
هڅونه او ملاتړ

CHI د روغتيا سينټ اليزابيت برجز پروگرام د هغو کورنيو لپاره دی چې د غم په وخت کې د ملاتړ سيستم دی چې د سقط، ايکتوپيک (ټيوب) اميندواری، مړ زېږون، يا د نوي زېږون مړينې له امله د اميندواری له لاسه ورکولو تجربه کوي.

موږ باور لرو چې د ماشوم له لاسه ورکول که په هر عمر کې هم وي ستونزمن مگر مهم کار دی. زموږ دنده دا ده چې حساس پاملرنې چمتو کړو، د غم په اړه معلومات، او احساساتي ملاتړ او هڅونه په انفرادي ډول وړاندي کړو. زموږ په BRIDGES پروگرام کې لاندي شيان وجود لري.

- يوه دسرچينو BRIDGES کڅوړه هغو کورنيو ته وړاندي کېږي چې ماشوم يې له لاسه ورکړی وي.
- د لومړي کال په جريان کې د تعقيب تليفون زنگونو او / يا ليکلو نوټونو له لارې د غم روان ملاتړ
- هرڅومره يادگارونه چې امکان لري نرسونه به يې جوړ کړي د ماشوم بغير د کومو مصارفو مفت.
- د ټولني د لاسرسي سرچينو او مسلکي مشورې ملاتړ په اړه چمتو شوي معلومات
- د ماشومانو د کورنيو لپاره د زېږون څخه دمخه د معالجې پاملرنې مشوره ورکول د احتمالي ژوند محدود تشخيص سره.
- د روغتيا پاملرنې چمتو کونکو لپاره دوامداره زده کړې چې د اميندواری له لاسه ورکولو سره د کورنيو پاملرنه کوي.
- په کالوري قبرستان کې د روغتون د نېخولو اختيار د هغو کسانو لپاره چې په کور يا عاجل څانگه کې.
- د هغو ماشومانو د درناوي لپاره کلنۍ محفلونه چې د سقط، مړ زېږون، يا نوي زيږيدلي مړينې له امله مړه شوي دي:
- دشمونو لگول په ST. Elizabeth کې
- په پنبو تگ په ټول ښار کې د مړو ماشومانو په يادگار کې په اوله يکشنبه د اوکټوبر
- ماس په Calvary Cemetery کې د ماشومانو د قدر په خاطر په کوم ځاي کې چې دوی ښخ دي په اېرېل او اکټبر کې

د براین د کمپلی د یادونو ټیم
سرچینې، د ماشوم ضایع، مرگ، غم،
هڅونه او ملاتړ

موږ دلته ستاسو او ستاسو د کورنۍ د روغتیا د پاملرنې لپاره یو، د براین کمپلی یادونو ټیم مسلکي کسان ملاتړ، راحت او معلومات و هغه ناروغانو او کورنیو ته چې د تشخیص سره مخ دي وړاندې کویو د زیږیدلي ماشوم د ژوند د محدودیت له خاطره.

د Bryan's Butterfly Memories ټیم کې ستاسو خپل ډاکټر، د نوي زیږون متخصص ډاکټران، نرسان، ټولنیز کارکونکي او د څړځایونو پاملرنه شامل دي. زموږ هدف دا دی چې تاسو او ستاسو د کورنۍ ملاتړ وکړو کله چې تاسو د خپل زیږیدلي ماشوم یا نوي زیږیدلي ماشوم پاملرنې په اړه پریکړې کوئ، موږ ستاسو شخصي ارزښتونو، باورونو او دودونو ته په بشپړ ډول سره په درناوي گورو.

زموږ دا ټیم د متخصصینو لاندې کارونه کولای شي:

- ستاسو او ستاسو د کورنۍ انفرادي فزیکي، احساساتي، او روحاني اړتیاوو پوره کولو کې مرسته وکړئ.
- د سپارلو او وروسته پاملرنې پلان کولو کې گام په گام ملاتړ وړاندیز وکړئ.
- د خپل ماشوم د تل پاتې یادونو په جوړولو کې ستاسو او ستاسو کورنۍ ملاتړ وکړئ.
- د براین هسپتال کارگر او تحویلي او د نوي زیږون پاملرنې ساحو شخصي لیدني چمتو کړئ.
- د ټولنې گټورو سرچینو ته دوامداره شخصي ملاتړ او اړیکې وړاندیز کړئ.

که چېرې نور معلومات غواړئ
هیله ده چې د براین د کمپلی ټیم سره په لاندې ډول تماس ونیسئ. 402-
8011-481 یا هم

ButterflyMemories@bryanhealth.org

اضافه معلومات

د جنین نخسان/سقط

د جنین سقط یا هم نخسان د امیندواری هغه وخت دی کله چې ماشوم پر شلمه هفته د مور په نس کې مړ شي. زیاتره سقط/نخسانونه د حاملګي پر دریمه میاشت رامنځته کیږي. زیاتره ښځې مخکې لدې چې په امیندواری خبر شي، نخسان یې کړي وي. مور ته د جنین د ځایه کیدلو او یا هم سقط ټوله عوامل معلوم ندي، اما شاید دا د کروموزمونو د مشکلاتو او یا هم رحم کې د میکروب له امله وي. د جنین ر سقط وروسته، امکان لري چې له یوې هفتې څخه تر یوې میاشتې او یا هم ډیر وخت ونیسي ترڅو ستاسې بدن بیرته جوړ شي. ستاسې عاطفې یا روحي سمون شاید لږ ډېر وخت ونیسي. مخکې له دې چې بیا امیندواری هڅه وکړئ، د لابراتوار ازموینې په اړه د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي یا ډاکټر سره خبرې وکړئ. اکثره ښځې د سقط وروسته صحي او روغ امیندواری لري.

بیا زیږون (دمر شوي ماشوم زېږون)

بیا زیږون (دمر شوي ماشوم زېږون) هغه وخت دی چې ماشوم د امیندواری څخه 20 اونۍ وروسته په رحم کې مړ شي. په عامو لاملونو کې مکرور اخیستل، د زیږون نیمګړتیاوې او د امیندواری اختلالات شامل دي، لکه پرییکلامپیا. ستاسو د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ چې تاسو څه کولی شئ، ترڅو ستاسو د زیږون د خطر د عواملو په کمولو کې مرسته وکړي. ډیری هغه خلک چې مړ زیږون لري او بیا وروسته امیندواره کیږي سالم او صحتمنده امیندواری او روغ ماشوم لري.

د ماشوم ضایع کول څه شی دی؟

اد ماشوم مړینه د هغه د لومړۍ کلیزې دمخه، په متحده ایالاتو کې د ماشومانو د مړینې پنځه لوی لاملونه د زیږون نیمګړتیاوې، د وخت څخه مخکې زیږون، د ناڅاپي مړینې سندروم، تپونه لکه ساه بندول، یا د میندو د امیندواری اختلالات دي.

ستاسو د ماشوم له مړینې وروسته د (گريف) Grief يا غم سره معامله كول
 گريف (غم) ټول هغه احساسات دي چې تاسي يې لری وروسته له دې چې يو څوک ډېر تاسي ته نژدې مړ شي. تاسي شايد ډېر احساسات ولری د گريف (غم) په وخت کې. تاسي کېدای شي غوسه، خفه او ځان سره ورک واوسې. تاسي او ستاسي خاوند يا مېرمن شايد جلا جلا احساسات ښکاره کړی. تاسي او ستاسي کورني کولای شي چې دخپل کورني ډاکټر، مدني فعال، رواني متخصص او يا هم کومکي گروپ څخه مرسته تر لاسه کړی. ستاسو بدن او ستاسو احساسات د امیندواری وروسته د بيا رغونې لپاره وخت ته اړتيا لري. د خپل ماشوم د يادولو لپاره ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره ځانگړې لارې ومومئ.

غم څه شی دی؟

گريف (غم) ټول هغه احساسات دي چې تاسي يې لری وروسته له دې چې يو څوک ډېر تاسي ته نژدې مړ شي. تاسو ته شايد دا سخته وي چې باور وکړئ چې ستاسو ماشوم مړ شوی. تاسو کېدای شي چې وغواړی چې وژاړی يا هم نارې ووهی. تاسو ممکن يو څوک ملامت وگنئ. او يا يې دځان سره يې پټ کړی ترپوښونو لاندې. ځينې وخت کېدای شي تاسي ته ستاسي احساسات تر واک وتلي ښکاره شي. تاسي کېدای شي ژور څپگان، او درد احساس کړی. تاسو ممکن په اسانۍ سره د زکام او معدې درد سره ناروغ شئ او په تمرکز کې ستونزه ولرئ. دا ټول د غم برخه دي.

کله چې ستاسو ماشوم د سقط، مړ زېږون يا د زېږون وروسته مړ شي، ستاسو، مور او پلار، هيله هم مړه شي. هغه خوبونه چې تاسو يې د خپل ماشوم د په غېښ کې دنپولو او د هغه د لوېدلو په اړه لرئ ورک شي. دومره ډير څه چې تاسو غوښتل او پلان کړي مو وه تاسي له لاسه ورکړل. دا کولی شي ستاسو په دننه کې يو لوی، خالي ځای پرېږدي. دا ممکنه ده چې د دې ځای د روغولو لپاره ډير وخت ونیسی.

د ماشوم مړينه يو له خورا دردناک شيانو څخه دی چې په کورنۍ کې پيښ کېدی شي. تاسو ممکن هيڅکله واقعي د خپل ماشوم مړينه ونه گورئ. مگر تاسو کولی شئ د خپل غم له لارې شفا ته لار شئ. لکه څنگه چې وخت تېرېږي، ستاسو درد کمېږي. تاسو کولی شئ د خپل ماشوم د يادونو لپاره په زړه او ذهن کې ځای پيدا کړئ. تاسو ممکن د اوږدې مودې لپاره د خپل ماشوم لپاره غم وکړئ، شايد حتی ستاسو ټول ژوند. د ماشوم مړينه يو له خورا دردناک شيانو څخه دی چې په کورنۍ کې پيښ کېدی شي. تاسو ممکن هيڅکله واقعي د خپل ماشوم مړينه هېره نه کړای شئ. مگر تاسو کولی شئ د خپل غم له لارې شفا ته لاره پيدا کړئ. ددې دپاره موده نه ده ټاکل شوې. دا هغومره وخت نيسي څومره چې تاسي نيسي. دوخت په تېرېدو سره تاسي سوله او آرامتيا پيدا کوئ او دآينېدې په اړه فکر کوی.

نارینه او ښځې څنگه غم کوي؟

هرڅوک په خپله طریقه غم کوي. نارینه او ښځینه اکثراً په بیلابیلو لارو غم ښکاره کوي. حتی که تاسو او ستاسو خاوند/مېرمن په ډیرو شیانو موافق یاست، تاسو ممکن خپل غم په بل ډول احساس او ښکاره کړئ. د غم سره د گذاره مختلفې لارې لري ممکن ستاسو او ستاسو د خاوند لپاره ستونزې رامینځته کړي. د مثال په توګه، تاسو فکر کوئ چې ستاسو خاوند ستاسو د ماشوم د مړینې په اړه دومره خپه نه دی لکه څنګه چې تاسو یې یاست. تاسو شاید فکر وکړئ چې هغه دومره پروا نه کوي. دا ممکن تاسو غوسه کړي. په داسې وخت کې، ستاسو خاوند ممکن احساس وکړي چې تاسو ډیر احساساتي یاست. هغه کېدای شي نه غواړي چې همېشه ستاسې احساساتو ته غوږ شي زیاتره وخت، او هغه داسې فکر شاید وکړي چې ستاسې داغم به هیڅکله نشي ورک. هغه کېدای شي داسې احساس وکړي چې هغه هیڅ احساساتي ملاتړ نلري.

هرڅوک کولی شي له هغه څخه پوښتنه وکړي چې تاسو څنګه یاست مګر دا هیر کړئ چې پوښتنه وکړئ هغه هغه څنګه دئ. تاسو د امیندواری پرمهال د خپل ماشوم سره ځانګړې اړیکه لرئ. ستاسو ماشوم تاسو ته ډیر رینیتین دی. تاسو ممکن د خپل ماشوم سره قوي تړاو احساس کړئ. ستاسو خاوند ممکن د امیندواری پرمهال ستاسو ماشوم ته دومره نږدې احساس ونه کړي. هغه ماشوم په خپل بدن کې نه ګرځوي، نو ممکن ماشوم ورته لږ رینیتین ښکاري. هغه ممکن د امیندواری په جریان کې وروسته له ماشوم سره ډیر وصل شي کله چې هغه د ماشوم د پیدایښت کولو احساس کوي یا ماشوم په التراساؤنډ کې گوري. ستاسو خاوند ممکن ستاسو ماشوم سره زیات تړاو ولري که چېرته هغه د زیږون وروسته مړ شي.

په عموم کې، دلته دا دی چې تاسو څنګه خپل غم وښایئ: تاسو ممکن د خپل ماشوم د مړینې په اړه ډیری وختونه او ډیری خلکو سره خبرې وکړئ. تاسو ممکن خپل احساسات ډیر ځله ښکاره کړئ. تاسو ممکن ډیر ژاړئ یا په غوسه شئ. تاسو ممکن ډیر احتمال لرئ چې د خپل ملګري، کورنۍ یا ملګرو څخه د مرستې غوښتنه وکړئ. یا تاسو کولی شئ خپل عبادت ځای یا د ملاتړ ډلې ته لار شئ.

په عموم کې، دلته ستاسو خاوند څنګه خپل غم څرګندولی شي: هغه ممکن پخپله غم وکړي. هغه ممکن نه غواړي د خپل ژبې له لارې دې په اړه خبرې وکړي. هغه ممکن ډیر وخت په کار کې تیر کړي یا د کور څخه لرې شیان وکړي ترڅو خپل ذهن واړوي. هغه ممکن داسې احساس وکړي چې هغه باید قوي وي او د خپلې کورنۍ ساتنه وکړي. هغه شاید نه پوهېږي چې څنګه خپل احساسات څرګند کړي. هغه ښایي فکر وکړي چې د خپلو احساساتو په اړه خبرې کول هغه کمزوری ښکاري. هغه ممکن د مرستې غوښتنه کولو پرځای د خپل غم له لارې د کار کولو هڅه وکړي. د غم ښودل هیڅ اصول یا لارښوونې نلري. نارینه او ښځینه اکثراً په دې لارو غم ښیې. مګر واقعیا ستاسو یا ستاسو ملګري لپاره د غم او احساساتو شریکولو لپاره هیڅ سمه یا غلطه لاره شتون نلري. دا سمه ده چې خپل درد او غم په بیلابیلو لارو وښایئ. صبر وکړئ او د یو بل ساتنه وکړئ. هڅه وکړئ د خپلو افکارو او احساساتو په اړه وغږېږئ او څنګه غواړئ خپل ماشوم یاد وساتئ.

د زېږون او ماشوم د ضايع كيدو دسرچينو لارښود

د زړونو شفا

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-
outreach

د شفاهي زړونو غمښې خپرونې برنامې د کاتولیکانو لپاره ملاتړ چمتو کړی چې د خپل عزیز له لاسه ورکولو تجربه کړي. هر کال، د مقدس معصومانو ډله (د دسمبر 28) د هغو والدينو لپاره وړاندې کيږي چې یو ماشوم یې له لاسه ورکړی وي.

هاريسن

Horisunhospice.com

موږ په پسرلي او مني کې د شپږ اونیو د ملاتړ ډلې ناستې وړاندیز کوو.

د مريم پاک زړه مشورتي مرکز

Immaculateheartcounseling.org

د جواز لرونکي اروپوهانو او لایسنس شوي دماغي روغتیا متخصصینو کارمندان هڅه کوي چې زموږ د ټولني اړتیاوې د پراخه مشورتي خدماتو له لارې پوره کړي ، پشمول د انفرادي ، کورنۍ / ماشوم ، واده ، ډله ایز ، بحراني حمل ، او د نخسان/سقط وروسته مشورې ورکول.

د سفر شرکت دژوند له لاري

Journeythroughliving.com

د سوفي خبرې اترې د کوچني گروپ سیمینارونه دي چې تاسو او ستاسو د ملاتړ سیستم پکې شامل دي. انفرادي مشورې د شخصي او ټولنيز فعالیت لپاره د ظرفیت لوړولو لپاره شتون لري، د بحران او لیږد سره شخصي سمون او د شخصي بدلون رامینځته کولو او دوام په اړه زده کړې سره مرسته کوي. د ورکشاپ پریزنټیشنونه د خلکو لوی گروپونو ته شتون لري.

دسهار دهيلي مرکز

Hope@mourninghope.org

ستاسو د ورکړي لپاره ځانگړي ډول ډول کوچني ناستې وړاندیز کوي ، په شمول د وړونو او خویندو ورکشاپونه او دملاتړ دگروپونه. ماتم امید د غمونو اړوند موضوعاتو لپاره یو په قرض ورکوونکی کتابتون هم لري.

د روپړ او سنز د غم خدمتونه

موږ په لنکن کې په کال کې څلور ځله د شپږ اونیو غم کورس وړاندیز کوو.

سرټیفیکیتونه (سندونه)

که ستاسو ماشوم د حمل له 20 اونیو څخه کم وي: د غیر عملي زېږون سند غوښتنه کیدی شي د روغتیا او بشري خدماتو څانگې له لارې
<https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>

که چېرې ستاسې ماشوم تر شل هفتې زیات په امیندواری کې وي: دهسپتال خلک به دجنزاي والا په همکاري وکولی شي چې دمرگ سند درته درکړي.

Sobre Este Proyecto

Después de perder a nuestra hija, Imogen, en noviembre de 2020, decidimos crear una guía de recursos para las familias inmigrantes y refugiadas. Mientras lee nuestra perspectiva como papás cristianos, por favor tome en cuenta que todos los recursos en esta libreta están disponibles para usted sin importar cual sea su fe. Sólo deseamos compartir nuestra experiencia con usted de esta manera, para expresar nuestra tristeza y compasión por su pérdida, y la esperanza de que algún día verá a su pequeño o pequeña otra vez.

EN MEMORIA DE IMOGEN ROSE PATRICK 7 DE NOVIEMBRE 2020

No hay nada más contradictorio para un cristiano que la muerte de un hijo. Es un recuerdo brutalmente frío del dolor que habita en este mundo, y la belleza que lo acompaña. Los que nos quedamos aquí nos llenamos de dolor y duelo por la pérdida de una vida inocente, mientras nuestra fe nos dice que esos inocentes no entenderían nuestras lágrimas mientras bailan y se bañan en la visión beatífica, de la mano de Cristo, sin la necesidad de preocuparse en esta vida por llegar a ese momento.

El rol de un padre cristiano es asegurar que sus hijos lleguen al cielo. Tal vez sea un regalo de estos bebés perdidos prematuramente que nos alivia de esa tarea. Ellos ya han llegado, y no necesitan que sigamos vigilando mas.

Es verdaderamente un regalo. El nacimiento de un hijo es un regalo. Es un milagro. Sus pequeños cuerpos nos recuerdan qué tan perfecto puede ser algo en esta tierra, pero su ausencia nos recuerda que no hay nada “perfecto” aquí, y solo podemos esperar a encontrar esa perfección luego. Es un regalo de Dios que Él nos presenta con una vida humana para sostener, criar y encaminar hacia el cielo. Si nos dejan tan pronto, es su regalo hacia nosotros cuando lo necesitamos, para decir “Ya no necesitan preocuparse por mí. Por favor, asegúrense de hacer lo que necesiten para llegar aquí también. Vivan de una manera que les permita verme otra vez. Si no es para sí mismos, háganlo por mí. Ojalá entendieran lo inútil que es llorar y pasar el duelo. Miraron mi cuerpecito y dijeron que era ‘perfecto,’ pero no tienen idea de lo que significa esa palabra. Les contaré cuando estén aquí.”

Ryan & Katie Patrick



Nuestra misión en Connected Forever (Conectados para Siempre) es apoyar a las familias que han experimentado el nacimiento prematuro o la pérdida infantil a través de proveer recursos, educación, y apoyo emocional.

- Forever Mamas (Mamás Para Siempre) - se encuentra trimestralmente y es un lugar para madres y padres afligidos para prestar apoyo y crear conexiones positivas.
- Grupo de Facebook Forever Mamas (Mamás Para Siempre) - Un grupo de Facebook privado para mamás que han experimentado una pérdida infantil o del embarazo. Es un foro abierto para que las mamás se apoyen entre ellas y ofrezcan consejos en el camino de la pérdida y duelo.
- Parent Connect (Padres Conectados) - Connected Forever tiene mentores para apoyar en cada paso del camino. El mentor provee apoyo individual, recursos y esperanza.
- Paquetes de Duelo - Creados específicamente para familias en duelo, incluyen una joya para mantener cerca del corazón, semillas de nomeolvides para plantar en memoria y una tarjeta para dar consuelo.
- Asistencia funeraria y entierro - Proveemos ayuda económica para el funeral, entierro, y lápida para los bebés. La solicitud se puede encontrar en www.connected4ever.org
- Eventos Conmemorativos - Eventos conmemorativos que permiten que los padres pasen tiempo recordando su angelito.
- Cunas de Cariño - Connected Forever ha donado varias Cunas de Cariño a hospitales en todo Nebraska. Permiten que las familias pasen cada momento especial con su bebé cuando cada minuto es valioso.

Connected4ever.org

Tracy Pella tarcy-pella@conncted4ever.org

Makaela Parsons makaela-parsons@connected4ever.org



Nuestra misión es proporcionar apoyo perinatal exhaustivo a madres, padres, y familias que han sido afectados por la pérdida infantil o del embarazo

- Orientación para la planificación de funerales o servicios conmemorativos.
- Paquetes de cariño hechos de materiales de duelo específicos para el tipo de pérdida y composición de la familia.
- Ositos conmemorativos con peso hechos de ropa de bebé, cobijitas, o otros materiales sentimentales hechos para tener el peso del bebé al nacer, ofreciendo tranquilidad a los brazos y pecho de la mamá en duelo
- Mantas a la medida para ofrecer hasta a los bebés más pequeños ropa y dignidad.
- Servicios de traducción para madres, padres, y familias cuya lengua materna es español.
- Grupos de apoyo y retiros para la pérdida infantil y del embarazo.
- Ayuda económica para las preparativos del entierro y funeral
- Ayuda económica para terapia de salud mental con un profesional licenciado.
- Direccionamiento hacia otros recursos de la comunidad.
- Eventos de celebración y conmemoración durante el año.

Contacte con nosotros
www.nofootprinttoosmall.com



EMBRACE de CHI HEALTH ST. ELIZABETH

Programa de Cuidados Paliativos y Hospicio Perinatal

Cada momento breve, Recordado para siempre, Apreciado eternamente

El programa EMBRACE de CHI Health St. Elizabeth es un sistema de apoyo para familias que enfrentan el hecho de que un bebé aún no nacido tiene un diagnóstico que limita la vida. El equipo de EMBRACE consiste de doctores, enfermeros, trabajadores sociales, y ministros de cuidado pastoral que luchan para atender las necesidades físicas, espirituales, y emocionales de la familia mientras recibe esta información que cambia la vida.

Reconocemos que cada momento que una familia tiene con su bebé es precioso. Deseamos crear un ambiente sagrado y seguro donde la familia puede dar a luz y honrar la vida de su hijo aunque el tiempo sea breve.

Proveemos cuidado a través de...

- Apoyo personalizado para familias para crear un plan de nacimiento individualizado.
- Materiales de recursos para apoyar a las familias durante su embarazo y después del nacimiento.
- La oportunidad de trabajar con profesionales sanitarios para hablar de intervenciones médicas que las familias tal vez desean después del nacimiento de su bebé.
- Apoyo espiritual mediante el Cuidado Pastoral y ministros dentro de la comunidad.
- Visitas privadas al Centro Avanzado de Bebés y al Departamento de Cuidados Intensivos Neonatal (Advanced Baby Center and the Neonatal Intensive Care Unit).
- La creación de fotos del bebé y recuerdos para familias.
- Apoyo continuo para la familia y amigos.

Si quiere más información acerca del programa de St. Elizabeth EMBRACE, sería un honor hablar con usted.

Coordinadora EMBRACE

CHI Health St. Elizabeth

555 South 70th Street - Lincoln, NE 68510

402-219-7065



BRIDGES - CHI HEALTH ST. ELIZABETH
Duelo, Recursos, Pérdida Infantil, Muerte, Luto,
Apoyo y Ánimo

El Programa de BRIDGES (PUENTES) de CHI Health St. Elizabeth es un sistema de apoyo de duelo para familias que experimentan una pérdida del embarazo a través del aborto espontáneo, embarazo ectópico, parto de un feto muerto, o muerte del recién nacido. Creemos que estar de luto por la pérdida de un bebé (sin importar la edad gestacional) es difícil, pero importante. Nuestra misión es proveer cuidado sensible, información del duelo, y apoyo y ánimo empático personalizado.

Nuestro programa BRIDGES incluye:

- Un paquete de BRIDGES que contiene recursos de duelo para familias experimentando una pérdida.
- Apoyo continuo a través de llamadas y/o notas escritas durante el primer año.
- Tantos recuerdos del bebé como sea posible, creados por los enfermeros y dados a los papás sin costo.
- Información acerca de recursos en la comunidad y apoyo profesional de terapia.
- Terapia de cuidados paliativos antes del nacimiento para familias con un diagnóstico que potencialmente limita la vida del bebé.
- Educación continua para profesionales sanitarios que ayudan a familias que experimentan la pérdida del embarazo.
- Opción de entierro del hospital en Calvary Cemetery para los que han experimentado un aborto espontáneo en casa o en el departamento de emergencias
- Eventos anuales para honrar a bebés que han fallecido por aborto espontáneo, parto de un feto muerto, o muerte de un recién nacido:
 - Encuentro de primavera para encender velas en St. Elizabeth.
 - “Walk to Remember” (Caminar para Recordar) el primer domingo en octubre.
 - Misa en Calvary Cemetery en abril y octubre en honor de los bebés enterrados en el cementerio del hospital.



EQUIPO BRYAN'S BUTTERFLY MEMORIES
Duelo, Recursos, Pérdida infantil, muerte, luto
Apoyo y Ánimo

Estamos aquí para usted y su familia

El equipo de cuidados médicos Bryan's Butterfly Memories Profesionales ofrecen apoyo, consuelo, e información a pacientes y familias que enfrentan el diagnóstico de una condición que limita la vida de su bebé aún no nacido.

El equipo Bryan's Butterfly Memories incluye su propio doctor, especialistas neonatales, enfermeros, trabajadores sociales y cuidado pastoral. Nuestra meta es apoyarle a usted y su familia mientras toma decisiones acerca del cuidado de su bebé aún no nacido o recién nacido, con todo el respeto para sus creencias, valores, y tradiciones personales.

Nuestro equipo de profesionales dedicados puede:

- Atender las necesidades individuales físicas, emocionales y espirituales de usted y su familia.
- Ofrecer apoyo paso a paso en la planificación del parto y cuidados posteriores.
- Apoyarle a usted y su familia a crear recuerdos de su hijo que duren para siempre.
- Proveer visitas privadas de las salas de parto y áreas de cuidados neonatales de Bryan.
- Ofrecer apoyo continuo personalizado y conexiones a recursos de la comunidad.

Si desea más información, por favor contacte el Equipo Butterfly Memories al 402-481-8011 o en ButterflyMemories@bryanhealth.org

Información Adicional

¿Qué es un aborto espontáneo?

Aborto espontáneo o la pérdida temprana del embarazo es cuando un bebé fallece en el útero antes de las 20 semanas de embarazo. La mayoría de los abortos espontáneos ocurren en el primer trimestre antes de la semana doceava del embarazo. Algunas mujeres tienen un aborto espontáneo antes de saber que están embarazadas. Desconocemos todas las causas de los abortos espontáneos. Puede haber problemas en los cromosomas, el útero o cérvix, o infecciones. El cuerpo puede necesitar unas semanas o un mes para recuperarse de un aborto espontáneo. Puede llevar más tiempo para recuperarse emocionalmente. Hable con su profesional sanitario acerca de exámenes médicos antes de intentar quedarse embarazada otra vez. La mayoría de mujeres que experimentan un aborto espontáneo tienen un embarazo saludable luego.

¿Qué es un parto de un feto muerto?

Un parto de un feto muerto es cuando un bebé muere en el útero después de las 20 semanas de embarazo. La mayoría de estos casos ocurren antes de que una mujer embarazada entra en parto, pero un pequeño número ocurren durante el parto y el nacimiento. Estos partos afectan a 1 de cada 160 embarazos cada año en los Estados Unidos. El parto de un feto muerto puede ocurrir en cualquier familia. No siempre sabemos por qué estos partos afectan a ciertas familias más que a otras. Las causas comunes incluyen infecciones, la malformación congénita y complicaciones del embarazo, como preeclampsia. Hable con su profesional sanitario acerca de lo que puede hacer para reducir los factores de riesgo para un parto de un feto muerto. La mayoría de las mujeres que tienen un parto de un feto muerto vuelven a quedarse embarazadas y tienen embarazos saludables y un hijo saludable.

¿Qué es la pérdida infantil?

Mortalidad infantil es la muerte de un bebé antes de su primer cumpleaños. Las cinco causas principales de la pérdida infantil en los Estados Unidos son las malformaciones congénitas, el nacimiento prematuro, el síndrome de muerte súbita infantil, las heridas como asfixia, o complicaciones del embarazo maternal.

LIDIAR CON EL DUELO DESPUÉS DE LA MUERTE DE SU BEBÉ

El duelo consiste en los sentimientos que uno tiene cuando alguien cercano muere. Tal vez tenga muchos sentimientos mientras está de duelo. Tal vez se sienta enojado, triste, y confundido. Usted y su pareja pueden expresar sus emociones de maneras diferentes. Usted y su familia puede recibir ayuda mientras lidian con el duelo de parte de su doctor, un trabajador social, un psicoterapeuta o de un grupo de apoyo. Cuídese para poder sanar. Su cuerpo y sus emociones necesitan tiempo para recuperarse después del embarazo. Busque maneras especiales para recordar a su bebé.

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo consiste en los sentimientos que uno tiene cuando alguien cercano muere. Tal vez encuentre muy difícil de creer que su niño haya fallecido. Tal vez tenga el deseo de gritar o llorar. Tal vez quiera echarle la culpa a alguien. O tal vez desee esconderse debajo de las cobijas y nunca salir. A veces, los sentimientos pueden parecer más fuertes de lo que puede soportar. Puede ser que sienta tristeza, depresión, enojo, o culpa. Puede que se enferme fácilmente de gripe y dolores del estómago y que tenga dificultad para concentrarse. Todo esto forma parte del duelo.

Cuando su hijo muere a causa de un aborto espontáneo, nace muerto, o muere después de nacer, la esperanza de ser papá o mamá también se muere. Los sueños que tenía de cargar a su bebé y verlo crecer desaparecen. Mucho de lo que deseaba y planeaba está perdido. Esto puede dejar un gran vacío dentro de uno. Puede que tarde un buen tiempo en sanar ese vacío.

La muerte de un bebé es una de las cosas más dolorosas que puede pasar a una familia. Nunca se supera realmente la muerte de su bebé. Pero puede pasar por el duelo a la sanación. Mientras pasa el tiempo, su dolor se alivia. Puede hacer un espacio en el corazón y la mente para los recuerdos de su bebé. Puede estar de luto por su bebé durante mucho tiempo, tal vez toda su vida. No hay un tiempo exacto para estar de duelo. Dura lo que usted necesite. Mientras pasa el tiempo, puede encontrar paz y prepararse para pensar en el futuro.

¿CÓMO HACEN EL DUELO LOS HOMBRES Y LAS MUJERES?

Todos viven el duelo a su manera. Los hombres y las mujeres normalmente expresan el duelo de maneras distintas. Aunque su pareja y usted están de acuerdo en muchas cosas, puedes expresar y experimentar el duelo de una forma muy diferente. Distintas maneras de manejar el duelo puede causar problemas para usted y su pareja. Por ejemplo, puede pensar que su pareja no está tan dolido por la muerte de su bebé como usted, puede pensar que no le importa tanto y eso puede causar enojo. Al mismo tiempo, su pareja puede creer que usted está demasiado emocional, tal vez no quiera hablar de sus sentimientos todo el tiempo y puede pensar que usted nunca superará el duelo. Puede también sentirse excluido de todo el apoyo que usted recibe.

Muchos le preguntarán cómo sigue usted, pero se olviden de preguntar cómo está él. Usted tiene un lazo especial con su bebé durante el embarazo. Puede sentir un vínculo muy fuerte a su bebé. Su pareja tal vez no se sienta igual durante el embarazo. Él no carga el bebé en su cuerpo y puede parecer más distante para él. Ese vínculo para él puede hacerse más fuerte para él más tarde en el embarazo, cuando puede sentir que el bebé patea o verlo en el ultrasonido. Su pareja puede sentir más ese vínculo si su bebé se muere después del parto.

En general, las mujeres expresan el duelo así: sienten el deseo de hablar de la muerte de su bebé con frecuencia y con mucha gente, expresan más sus sentimientos, lloran más seguido y se enojan más fácilmente. Es más probable que usted pueda pedir ayuda de su pareja, familia, o amigos, o ir a su lugar de culto o un grupo de apoyo.

En general, los hombres expresan su duelo así: es muy probable que pase por el duelo solo, puede que no quiera hablar de su pérdida, puede desear pasar más tiempo trabajando o haciendo cosas fuera de casa para mantener su mente en otras cosas. Puede que sienta que tiene que ser fuerte y duro y proteger a su familia. Tal vez no sepa mostrar sus sentimientos o puede pensar que hablar de ellos lo hace parecer débil. Tal vez intente lidiar con su duelo solo en vez de pedir ayuda.

Expresar el duelo no tiene reglas ni instrucciones. Hombres y mujeres muchas veces expresan su duelo de estas maneras, pero no hay maneras correctas ni incorrectas. Está bien expresar su dolor y duelo de maneras diferentes. Tengan paciencia y cariño el uno con el otro. Intenten hablar de sus pensamientos y sentimientos y cómo quieren recordar su bebé.

GUIA DE RECURSOS PERINATAL Y PÉRDIDA INFANTIL

Healing Hearts

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach
El programa de duelo Healing Hearts (Corazones Sanadores) provee apoyo para católicos que han experimentado la pérdida de un ser querido. Cada año, la Misa de los Santos Inocentes (28 de dic) se ofrece por los padres que han perdido un bebé.

HoriSun Hospice

Horisunhospice.com

Ofrecemos un grupo de apoyo de seis semanas cada primavera y otoño.

Immaculate Heart of Mary Counseling Center

Immaculateheartcounseling.org

Psicólogos Licenciados y Profesionales de Salud Mental Licenciados se esfuerzan para satisfacer las necesidades de la comunidad a través de una variedad de servicios de terapia incluyendo: individual, familia/niños, de pareja, en grupo, de embarazos inesperados y después de un aborto.

Journey Through Living, LLC

Journeythroughliving.com

Couch Conversations (Conversaciones en el Sofá) son seminarios pequeños que lo involucran a usted y su sistema de apoyo. Hay sesiones individuales disponibles para mejorar las aptitudes personales y sociales, ayudando con adaptación personal a las crisis y transición y educación acerca de crear y sostener el cambio personal. Los talleres están disponibles para grupos grandes.

Mourning Hope Grief Center

Hope@mourninghope.org

Ofrece una variedad de sesiones pequeñas específicas para su pérdida, incluyendo talleres de hermanos y grupos de apoyo durante todo el año. Mourning Hope también tiene una biblioteca para temas relacionados con el duelo.

Roper and Sons Outreach Grief Services

Ofrecemos un curso de duelo de seis semanas cuatro veces al año en Lincoln.

CERTIFICADOS

Si su bebé tiene menos de 20 semanas de gestación: un certificado de nacimiento inviable puede ser solicitado en el Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Sociales) a través de: <https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>

Si su bebé tiene más de 20 semanas de gestación: empleados del hospital en colaboración con la funeraria entregará un certificado de nacimiento resultado en un parto muerto o un certificado de nacimiento y un certificado de muerte.

Про цей проект

Після того, як у листопаді 2020 року ми втратили доньку Імоджен, ми хотіли створити ресурс для спільнот біженців та іммігрантів у Лінкольні, щоб послуги які ми отримали, були доступними для всіх. Поки ви читаете нашу точку зору як християн батьків, будь ласка, знайте, що доступ до усіх ресурсів у цьому матеріалі мають всі, незалежно від віри. Ми прагнемо поділитися своїм досвідом щоб висловити нашу скорботу, наше співчуття та нашу надію, що колись ви знову побачите свого малюка.

ПАМ'ЯТІ ІМОДЖЕН РОУЗ ПАТРІК 7 листопада, 2020 року

Для християнина не може бути нічого більш болісно суперечливого, ніж смерть дитини. Ніщо не може бути більш жорстоко холодним нагадуванням про біль, який проживає в цьому світі, і про красу, яка знаходиться поруч з ним. Ми, які все ще тут після цього, переповнені болем і скорботою через втрату невинних життів, в той час як наша віра підказує нам, що ті невинно загинуть будуть збентежені нашими сльозами, коли вони танцюють і купаються в блаженному віддінні, тримаючись за руки Христа, жодного разу дивуватися і хвилюватися протягом усього життя, чи вони коли-небудь потраплять туди.

Роль батьків-християн полягає в тому, щоб забезпечити своїм дітям потрапляння до на небеса. Можливо, дар цих немовлят, втрачених рано, звільняє нас від цього обов'язку. Вони зробили це і більше не потребують нашої опіки.

Це справді дар. Народження дитини - це дар. Це диво. Їхні маленькі тіла нагадують нам про те, наскільки досконаліми можуть бути речі на землі, але їх втрата нагадує, що тут немає "досконалості", і ми можемо лише сподіватися, що знайдемо її пізніше. Це дар Божий, що Він може подарувати нам людське життя, щоб ми могли тримати і рости і забезпечити їхнє потрапляння на Небеса. Якщо вони залишають нас так неймовірно скоро, це натомістьній дар нам, коли ми цього потребуємо, щоб сказати: "Вам не потрібно турбуватися про мене. Будь ласка, переконайтеся, що ви робите все необхідне, щоб і ви могли потрапити сюди. Живи так, щоб ви знали, що побачите мене знову. Якщо не заради себе, то заради мене. Я хочу, щоб ти зрозуміла, як безглуздо сумувати і плакати. Ти дивився на моє маленьке тіло і назвав його "досконалим", але ти й гадки не маєш, що це слово означає. Я розповім тобі коли ти приїдеш сюди.

Ryan & Katie Patrick



Наша місія в Connected Forever полягає в підтримці сімей, які пережили передчасні пологи або втрату немовляти, шляхом надання ресурсів, освіти та емоційної підтримки.

- Forever Mamas - зустрічається щоквартально і є місцем, де батьки, які втратили батьки можуть отримати підтримку та побудувати значущі зв'язки.
- Forever Mamas Facebook Group - приватна група на Facebook для кожної мами, яка пережила вагітність або втрату дитини. Це відкритий форум для мам, де вони можуть підтримати одна одну та запропонувати керівництво на шляху до втрати.
- Parent Connect - Connected Forever має наставників-однолітків, які підтримувати вас на кожному кроці. Наставник-одноліток надасть індивідуальну підтримку, ресурси та надію.
- Набори для батьків, що переживають тяжку втрату - створені спеціально для сім'ї, яка горює. Вони включають ювелірні прикраси, які можна тримати біля серця, насіння "не забувай мене", яке можна посадити на згадку, та листівку з цитатами щоб принести комфорт.
- Допомога на поховання - Ми надаємо фінансову допомогу на поховання та надгробки для немовлят. Заявку можна знайти на сайті www.connected4ever.org
- Меморіальні заходи - Меморіальні заходи, які дозволяють батькам провести час, згадуючи свого ангела.
- Дитячі ліжка - Connected Forever пожертвував кілька ліжечок лікарням по всій Небрасці. Вони дозволяють сім'ям проводити кожну особливу мить зі своєю дитиною, де кожна хвилина важлива.

Connected4ever.org

Tracy Pella tarcy-pella@connected4ever.org

Makaela Parsons makaela-parsons@connected4ever.org



Наша місія полягає у наданні комплексної перинатальної підтримки матерям, батькам та сім'ям, які постраждали від вагітності або втрати немовляти.

- Поради щодо організації похорону або поминальної служби.
- Набори допомоги, що складаються з матеріалів для скорботи, специфічних для типу втрати та складу сім'ї.
- Ведмедики пам'яті, зроблені з повзунків, ковдр або інших сентиментальних речей та зважені відповідно до ваги дитини при народженні, полегшення болю в руках або грудях матері, що втратила дитину.
- Спеціальні пелюшки, щоб забезпечити навіть найменших немовлят одягом та гідність навіть найменших немовлят.
- Послуги перекладачів для матерів, батьків та сімей, чиєю першою мовою є іспанська.
- Групи підтримки та ретриту вагітності та втрати немовлят (PAIL).
- Фінансова допомога на поховання та організацію похорону.
- Фінансова допомога на терапію психічного здоров'я у ліцензованого постачальника.
- Перенаправлення до інших відповідних ресурсів громади.
- Різноманітні святкові та меморіальні заходи протягом року.

Звертайтеся до нас за електронною адресою
www.nofootprinttoosmall.com

EMBRACE AT CHI HEALTH ST. ELIZABETH

Програма перинатальної паліативної допомоги та хоспісу
Кожна мить коротка, запам'ятовується назавжди, зберігається
ВІЧНО

Програма CHI Health St. Elizabeth EMBRACE – це система підтримки для сімей, які зіткнулися з усвідомленням того, що їхня майбутня дитина має діагноз, який обмежує життя. Команда EMBRACE складається з лікарів, медсестер, соціальних працівників та служителів душпастирської опіки, які прагнуть задовольнити фізичні, духовні та емоційні потреби сім'ї коли вони отримують цю інформацію, що змінює життя.

Ми усвідомлюємо, що кожна мить, яку сім'я проводить зі своєю дитиною, є безцінна. Ми прагнемо створити священне та безпечне середовище, де сім'я може народити і вшанувати життя своєї дитини, навіть якщо час може бути коротким.

Ми надаємо допомогу, пропонуючи...

- Індивідуальний супровід сімей для допомоги у створенні індивідуальних планів пологів
- Ресурсні матеріали для підтримки сімей протягом вагітності та після пологів
- Можливість зустрітися з медичними працівниками, щоб обговорити медичні втручання, які сім'ї можуть забажати після народження їхньої дитини
- Духовна підтримка через душпастирську опіку та служителів у громаді
- Приватні екскурсії до Центру для немовлят та відділення інтенсивної терапії новонароджених
- Створення дитячих фотографій та сувенірів для сім'ї
- Постійний супровід та підтримка родини та друзів

Якщо Ви бажаєте отримати більш детальну інформацію про програму St. Elizabeth EMBRACE ми будемо раді зустрітися з Вами.

Координатор EMBRACE
CHI Health St. Elizabeth
555 South 70th Street - Lincoln, NE 68510
402-219-7065

BRIDGES - CHI HEALTH ST. ELIZABETH

Тяжкі втрати, ресурси, втрата дитини, смерть, горе,
Заохочення та підтримка

Програма CHI Health St. Elizabeth BRIDGES - це система для сімей, які пережили втрату вагітності через викидень, позаматкову (трубну) вагітність, мертвонародження або смерть новонародженого.

Ми вважаємо, що оплакувати втрату дитини (незалежно від терміну вагітності) – це важка, але важлива робота. Наша місія полягає в тому, щоб надати чутливу допомогу, інформацію про горе, а також емпатичну підтримку та підбадьорення в індивідуальному порядку.

Наша програма BRIDGES включає в себе:

- Пакет BRIDGES, що містить ресурсні матеріали про горе, надається сім'ям, які пережили втрату
- Постійна підтримка в період горя через подальші телефонні дзвінки та/або письмових повідомлень протягом першого року
- Якомога більше пам'ятних речей про дитину, створених медперсоналом і переданих батькам безкоштовно
- Надання інформації про доступну допомогу в громаді ресурси та професійна консультативна підтримка
- Паліативне консультування перед народженням для сімей дітей з потенційним діагнозом, що обмежує життя
- Безперервна освіта для медичних працівників, які надають допомогу сім'ям, які переживають втрату вагітності
- Можливість поховання в лікарні на цвинтарі "Кальварія" для тих, у кого стався викидень вдома або у відділенні невідкладної допомоги
- Щорічні заходи для вшанування дітей, які померли через викидень, мертвонародження або смерті новонародженого:
 - Весняне запалення свічок біля костелу Святої Єлизавети
 - Загальноміська "Хода пам'яті" у першу неділю жовтня
 - Меса на цвинтарі Кальварія у квітні та жовтні на честь немовлят, похованих у лікарняних

Тяжка втрата, ресурси, втрата дитини, смерть, горе,
Підбадьорення та підтримка

Ми тут для вас і вашої родини Команда медичних працівників Bryan's Butterfly Memories пропонує підтримку, комфорт та інформацію пацієнтам і сім'ям, які зіткнулися з діагнозом, що обмежує життя їхньої майбутньої дитини.

Команда Bryan's Butterfly Memories включає вашого власного лікаря, лікарів-неонатологів, медсестер, соціальних працівників та пасторів. Наша мета - підтримати вас і вашу сім'ю, коли ви приймаєте рішення щодо догляду за вашою ненародженою дитиною або новонародженим, з повною повагою до ваших особистих цінностей, переконань і традицій.

Наша команда турботливих професіоналів може:

- Допомогти задовольнити індивідуальні фізичні, емоційні та духовні потреби Вас та Вашої родини.
- Запропонувати поетапну підтримку в плануванні пологів та післяпологового догляду.
- Підтримати вас та вашу сім'ю у створенні довготривалих спогадів про про вашу дитину.
- Провести приватні екскурсій по пологовому будинку Брайана та відділенням для новонароджених.
- Запропонувати постійну персоналізовану підтримку та зв'язок з корисними громадськими ресурсами.

Якщо ви бажаєте отримати більше інформації,
будь ласка, зв'яжіться з командою Butterfly Memories
за номером 402-481-8011 або
ButterflyMemories@bryanhealth.org

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ЩО ТАКЕ ВИКИДЕНЬ?

Викидень або рання втрата вагітності - це коли дитина гине в утробі матері (матці) до 20 тижнів вагітності. Більшість викиднів трапляється в першому триместрі до 12-го тижня вагітності. У деяких жінок стається викидень ще до того, як вони дізнаються про свою вагітність. Ми не знаємо всіх причини викидня. Можуть бути проблеми з хромосомами, маткою, шийки матки або інфекції. На відновлення організму після викидня може знадобитися від кількох тижнів до місяця або більше. Може знадобитися більше часу для відновлення емоційно. Поговоріть зі своїм лікарем про проведення медичних тестів перед тим, як намагатися завагітнити знову. Більшість жінок, у яких стався викидень, згодом мають здорову вагітність.

ЩО ТАКЕ МЕРТВОНАРОДЖЕННЯ?

Мертвонародження - це коли дитина помирає в утробі матері після 20 тижнів вагітності. Більшість мертвонароджень відбувається до того, як у вагітної починаються пологи, але невелика кількість трапляється під час пологів та народження. Мертвонародження зачіпає приблизно 1 з 160 вагітностей щороку в Сполучених Штатах. Мертвонародження може статися в будь-якій сім'ї. Ми не завжди знаємо, чому мертвонародження впливає на певні сім'ї більше ніж інші. Загальні причини включають інфекції, вроджені дефекти та ускладнення вагітності, такі як прееклампсія. Поговоріть зі своїм лікарем про те, що ви можете про те, що ви можете зробити, щоб зменшити фактори ризику мертвонародження. Більшість людей, у яких були мертвонародження і які завагітнили знову, мають здорову вагітність і здорову дитину.

ЩО ТАКЕ ВТРАТА НЕМОВЛЯТИ?

Втрата немовляти або дитяча смертність - це смерть дитини до досягнення нею першого дня народження. П'ять основних причин дитячої смертності в Сполучених Штатах - це вроджені дефекти, передчасні пологи, синдром раптової дитячої смерті, травми, такі як задуха, або ускладнення вагітності у матері.

ЯК СПРАВЛЯТИСЯ З ГОРЕМ ПІСЛЯ СМЕРТІ ДИТИНИ

Горе - це всі почуття, які Ви відчуваєте, коли хтось близький Вам помирає. Ви можете відчувати багато почуттів, коли ви горюєте. Ви можете відчувати злість, сум і розгубленість. Ви та Ваш партнер можете проявляти свої почуття по-різному. Ви і ваша сім'я можуть отримати допомогу в період скорботи від лікаря, соціального працівника, консультанта з питань скорботи або консультант з питань скорботи або група підтримки. Подбайте про себе, щоб допомогти собі зцілитися. Вашому тілу та емоціям потрібен час, щоб відновитися після вагітності. Знайдіть особливі способи для Вас та Вашої родини, щоб пам'ятати про Вашу дитину.

ЩО ТАКЕ ГОРЕ?

Горе - це всі почуття, які Ви відчуваєте, коли хтось близький Вам помирає. Вам може важко повірити у те, що власна дитина померла. Можливо, вам захочеться кричати або плакати. Можливо, вам захочеться звинуватити когось. Або сховатися під ковдру і ніколи не виходити. Іноді може здаватися, що твоїх почуттів більше, ніж ти можеш витримати. Ти можеш відчувати сум, депресію, злість або провину. Ти можеш легко хворіти на застуду, болі в животі та мати проблеми з концентрацією уваги. Все це є частиною горя.

Коли Ваша дитина помирає від викидня, мертвонародження або під час чи після народження, ваша надія стати батьками теж помирає. Мрії про те, як ви будете тримати дитину на руках і бачити, як вона росте, не стало. Так багато з того, що ви хотіли і планували, втрачено. Це може залишити великий, порожній простір всередині вас. Це може може знадобитися багато часу, щоб заповнити цей простір.

Смерть дитини - одна з найболючіших речей, які можуть трапитися з сім'єю. Можливо, Ви ніколи не зможете пережити смерть Вашої дитини. Але ви можете рухатися через своє горе до зцілення. З часом біль зменшується. Ви можете звільнити місце у своєму серці та розумі для спогадів про свою дитину. Ви можете сумувати за своєю дитиною довго, можливо, навіть все життя. Не існує правильного часу для скорботи. Це займає стільки часу, скільки потрібно вам. Згодом ви зможете знайти спокій і стати готовими думати про майбутнє.

ЯК ГОРЮЮТЬ ЧОЛОВІКИ І ЖІНКИ?

Кожен горює по-своєму. Чоловіки і жінки часто проявляють горе по-різному. Навіть якщо Ви і Ваш партнер згодні з багатьма речами, Ви можете відчувати і проявляти своє горе по-різному. Різні способи поведіння з горем можуть створювати проблеми для Вас і Вашого партнера. Наприклад, Ви можете думати, що Ваш партнер не так засмучений смертю Вашої дитини, як Ви. Ви можете думати, що йому байдуже. Це може злити Вас. У той же час, Ваш партнер може відчувати, що Ви занадто емоційні. Він може не хотіти чути про Ваші почуття так часто, і він може думати, що Ви ніколи не переживете своє горе. Він також може відчувати, що не отримує всієї підтримки, яку Ви отримуєте.

Всі можуть запитувати його, як у вас справи, але забувають запитати, як справи у нього. Під час вагітності ви маєте особливий зв'язок зі своєю дитиною. Ваша дитина дуже реальна для вас. Ви можете відчувати сильну прив'язаність до своєї дитини. Ваш партнер може не відчувати такої близькості з Вашою дитиною під час вагітності. Він не носить дитину в своєму тілі, тому дитина може здаватися йому менш реальною. Він може стати більш прив'язаним до дитини на більш пізніх термінах вагітності, коли він відчуває штовхання дитини або побачить її на УЗД. Ваш партнер може бути більш прив'язаний до Вашої дитини, якщо вона помере після народження.

Загалом, ось як ви можете проявити своє горе: Можливо, Ви захочете говорити про смерть Вашої дитини часто і з багатьма людьми. Ви можете показувати свої почуття частіше. Ви можете багато плакати або злитися. Ви можете частіше звертатися за допомогою до свого партнера, сім'ї або друзів. Або ви можете піти до свого місця поклоніння або до групи підтримки.

Загалом, ось як ваш партнер може проявляти своє горе: Він може сумувати сам на самоті. Він може не хотіти говорити про свою втрату. Він може проводити більше часу на роботі або робити щось поза домом, щоб відволіктися від втрати. Вона може відчувати, що він повинен бути сильним і витривалим та захищати свою сім'ю. Вона може не знати, як показати свої почуття. Вона може думати, що, говорячи про свої почуття, вона виглядає слабкою. Вона може намагатися пережити своє горе самотійно, а не просити про допомогу. Виявлення горя не має жодних правил чи інструкцій. Чоловіки і жінки часто можуть проявляти горе саме таким чином. Але насправді не існує правильного чи неправильного способу для Вас чи Вашого партнера сумувати або ділитися своїми почуттями. Це нормально - показувати свій біль і скорботу різними способами. Будьте терплячими та турботливими один до одного. Намагайтеся говорити про свої думки та почуття і про те, якою Ви хочете запам'ятати Вашу дитину.

Посібник з перинатальних та дитячих втрат

Зцілення сердець

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach

Програма допомоги при скорботі "Зцілення сердець" надає підтримку католикам, які пережили втрату близької людини. Щороку, Меса Святих Невинних (28 грудня), в католицьких церквах пропонується для батьків, які втратили немовля.

Хоспіс HoriSun

Horisunhospice.com

Ми пропонуємо шеститижневі сесії групи підтримки, які проводяться навесні та восени.

Консультаційний центр Непорочного Серця Марії

Immaculateheartcounseling.org

Персонал ліцензованих психологів та ліцензованих практиків психічного здоров'я прагне задовольнити потреби нашої громади через широкий спектр консультаційних послуг, включаючи індивідуальні, сімейні / дитячі, подружні, групові, кризові консультування під час вагітності та після абортів.

Journey Through Living, LLC

Journeythroughliving.com

Розмови на дивані - це семінари в малих групах за участю вас і вашої система підтримки. Індивідуальні консультації доступні для підвищення потенціалу для особистого та соціального функціонування, надання допомоги в особистій адаптації до кризових та перехідних періодів, а також навчання щодо створення та підтримки особистісних змін. Семінарські презентації доступні для великих груп людей.

Центр Mourning Hope

Hope@mourninghope.org

Пропонує різноманітні невеликі сесії, специфічні для вашої втрати, в тому числі для братів і сестер семінари та групи підтримки протягом року. Mourning Hope також має бібліотеку на теми, пов'язані з горем.

Roper and Sons виїзні скорботні служби

Ми пропонуємо шеститижневий курс скорботи, який проводиться чотири рази на рік у Лінкольні.

СЕРТИФІКАТИ

Якщо у вашої дитини менше 20 тижнів вагітності: Свідоцтво про нежиттєздатність народження можна запросити через Департамент охорони здоров'я та соціальних служб за адресою <https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>

Якщо термін вагітності вашої дитини перевищує 20 тижнів: співробітники лікарні у співпраці з похоронним бюро нададуть свідоцтво про народження, що призвело до мертвонародження або свідоцтво про народження та свідоцтво про смерть.

VỀ DỰ ÁN

Sau khi con gái của chúng tôi, Imogen, qua đời vào tháng 11 năm 2020, chúng tôi quyết định tạo ra một tài liệu thông tin về các nguồn giúp đỡ cho những gia đình tị nạn và nhập cư. Khi bạn đọc quan điểm cha mẹ theo đạo Thiên giáo của chúng tôi, xin bạn biết rằng tất cả các nguồn giúp đỡ trong tài liệu này đều có sẵn cho bạn bất kể bạn thực hành đức tin nào. Chúng tôi chỉ tìm cách chia sẻ kinh nghiệm của bản thân với bạn theo cách này để bày tỏ nỗi buồn và lòng trắc ẩn trước sự mất mát của bạn, và hy vọng rằng một ngày nào đó bạn sẽ gặp lại được đứa con bé bỏng của mình.

TƯỜNG NHỚ IMOGEN ROSE PATRICK Ngày 7 tháng 11 năm 2020

Đối với một người theo đạo Công giáo, không gì có thể mâu thuẫn gay gắt hơn là sự qua đời của một đứa trẻ. Không gì có thể là lời nhắc nhở lạnh lùng và tàn nhẫn hơn về nỗi đau tồn tại trên thế giới này và vẻ đẹp bên cạnh nó. Chúng ta, những người vẫn còn ở đây, ngập trong đau đớn và tiếc thương trước sự ra đi của những sinh mạng vô tội, trong khi đức tin của chúng ta cho chúng ta biết rằng những người vô tội đã mất sẽ bối rối trước những giọt nước mắt của chúng ta khi họ nhảy múa và tắm mình trong khả năng tuyệt vời, nắm đôi tay của Chúa, và không bao giờ phải băn khoăn hoặc lo lắng trong suốt cuộc đời liệu họ có bao giờ đến được đó không.

Vai trò của cha mẹ theo đạo Công giáo là đảm bảo rằng những đứa con của họ sẽ được lên thiên đàng. Có lẽ giải tỏa chúng ta khỏi trách nhiệm này là một món quà từ những sinh mạng ngắn ngủi này. Các em đã thành công và không cần chúng ta trông chừng họ nữa.

Sự ra đời của một đứa trẻ là một món quà. Là một điều kì diệu. Cơ thể bé nhỏ của chúng nhắc nhở chúng ta rằng có một số thứ trên trái đất có thể hoàn hảo đến mức nào, nhưng sự mất mát của chúng nhắc nhở chúng ta rằng không có gì là "hoàn hảo" ở đây và chúng ta chỉ có thể hy vọng tìm thấy điều đó sau này. Đó là một món quà từ Thiên Chúa khi Ngài ban cho chúng ta một sự sống bé nhỏ để nắm giữ và nuôi nấng và đảm bảo chúng ta sẽ đưa họ lên Thiên đàng. Nếu họ rời xa chúng ta quá sớm, thay vào đó, đó là món quà họ dành cho chúng ta khi chúng ta cần, để nói rằng "Bạn không cần phải lo lắng cho tôi. Hãy chắc chắn rằng bạn làm những gì bạn cần để bạn cũng có thể đến được đây. Hãy sống theo cách mà bạn biết rằng bạn sẽ gặp lại tôi. Nếu không phải vì chính bạn, hãy làm điều đó vì tôi. Tôi ước bạn hiểu rằng đau buồn và khóc lóc thật ngớ ngẩn như thế nào. Bạn nhìn vào cơ thể nhỏ bé của tôi và gọi nó là 'hoàn hảo', nhưng bạn không biết từ đó nghĩa là gì. Tôi sẽ kể cho bạn nghe tất cả về nó khi bạn đến đây.

Ryan & Katie Patrick



Sứ mệnh của chúng tôi tại Connected Forever là hỗ trợ các gia đình có trẻ sinh non hoặc trẻ chết non bằng cách cung cấp các nguồn thông tin giúp đỡ, giáo dục, và hỗ trợ tinh thần.

- Forever Mamas - Gặp gỡ hàng quý và là nơi để các gia đình tang quyến hỗ trợ và xây dựng những mối quan hệ ý nghĩa.
- Nhóm Facebook Forever Mamas - Nhóm facebook riêng dành cho các mẹ trải qua thời kỳ mang thai hoặc mất trẻ sơ sinh. Đây là một diễn đàn mở để các mẹ có thể hỗ trợ lẫn nhau và đưa ra lời khuyên trong suốt hành trình đối mặt với sự mất mát này.
- Kết nối cha mẹ - Những cố vấn đồng đẳng ở Connected Forever sẽ hỗ trợ bạn trong suốt khoảng thời gian khó khăn này. Họ sẽ cung cấp sự giúp đỡ, thông tin, và hy vọng đến từng cá nhân.
- Gói tang quyến - Được tạo ra dành riêng cho các gia đình tang quyến, chúng bao gồm những chiếc bùa trang sức để giữ bên cạnh bạn, hạt giống của hoa đừng quên con để gieo trồng nhớ và một tấm thiệp giúp mang đến bạn sự an ủi.
- Hỗ trợ tang lễ và mai táng - Chúng tôi hỗ trợ tài chính tổ chức tang lễ, mai táng, và bia mộ cho các bé. Đăng kí có thể được tìm thấy tại www.connected4ever.org
- Lễ tưởng niệm - Lễ tưởng niệm cho phép gia đình dành thời gian tưởng nhớ đến thiên thần của họ.
- Cuddle Cots - Connected Forever đã quyên tặng một số Cuddle Cots cho các bệnh viện trên khắp Nebraska. Những chiếc cũi này cho phép các gia đình trải qua mọi khoảnh khắc đặc biệt với em bé của họ, nơi mỗi phút đều quan trọng.

Connected4ever.org

Tracy Pella tarcy-pella@connected4ever.org

Makaela Parsons makaela-parsons@connected4ever.org



Sứ mệnh của chúng tôi là cung cấp hỗ trợ toàn diện gần thời kì sinh cho các bà mẹ, ông bố và các gia đình bị ảnh hưởng bởi quá trình mang thai hoặc trẻ chết non.

- Hướng dẫn về việc tổ chức tang lễ hoặc lễ tưởng niệm.
- Các gói chăm sóc bao gồm các tài liệu để giúp gia đình đối phó với nỗi đau được chia ra cho loại mất mát và thành phần của đơn vị gia đình.
- Những chú gấu tưởng nhớ được làm từ quần áo, chăn hoặc các vật liệu mang nhiều tình cảm của gia đình dành cho bé với mục đích xoa dịu cánh tay hoặc bầu ngực đang đau nhức của người mẹ. Tất cả sẽ được cân để trọng lượng của gấu được tương ứng với trọng lượng khi sinh của em bé.
- Khăn quăn được thiết kế riêng để ngay cả những em bé nhỏ nhất vẫn sẽ mặc quần áo và ra đi với vẻ trang nghiêm.
- Dịch vụ dịch thuật cho các bà mẹ, ông bố và các gia đình có ngôn ngữ chính là tiếng Tây Ban Nha.
- Các nhóm hỗ trợ khi mang thai và đối mặt với đau buồn khi mất trẻ sơ sinh (PAIL) cùng với các cuộc nghỉ dưỡng giúp tinh thần.
- Hỗ trợ tài chính để mai táng và tổ chức tang lễ.
- Hỗ trợ tài chính cho việc trị liệu tâm lí với một chuyên viên tư vấn.
- Giới thiệu đến các nguồn thông tin, giúp đỡ có sẵn trong cộng đồng.
- Các lễ kỷ niệm và tưởng niệm khác nhau được tổ chức trong suốt cả năm.

Liên hệ với chúng tôi tại
www.nofootprinttoosmall.com

EMBRACE - CHI HEALTH ST. ELIZABETH

Chương trình chăm sóc an dưỡng và xoa dịu gần thời sinh

Mỗi khoảnh khắc dù ngắn ngủi vẫn luôn được ghi nhớ và trân trọng vĩnh viễn

Chương trình CHI Health St. Elizabeth EMBRACE là một hệ thống hỗ trợ cho các gia đình đang phải đối mặt với thông tin rằng thai nhi của họ được chẩn đoán giới hạn cuộc sống. Nhóm EMBRACE bao gồm các bác sĩ, y tá, nhân viên xã hội và mục sư, những người sẽ cố gắng giải quyết các nhu cầu về thể chất, tinh thần và tâm lý của gia đình khi họ nhận được thông tin khó khăn này.

Chúng tôi nhận ra rằng mọi khoảnh khắc mà một gia đình được ở bên đứa con của họ đều quý giá. Chúng tôi mong muốn tạo ra một môi trường thiêng liêng và an toàn, nơi một gia đình có thể sinh ra và tôn vinh cuộc sống của đứa con của họ bất kể cuộc sống đó có thể rất ngắn ngủi.

Chúng tôi cung cấp chăm sóc thông qua các dịch vụ...

- Hỗ trợ trực tiếp cho các gia đình nhằm giúp đỡ tạo ra kế hoạch sinh đẻ dành riêng cho mỗi cá nhân
- Các tài liệu thông tin giúp hỗ trợ gia đình trong suốt thời kỳ mang thai và sau khi sinh
- Cơ hội gặp gỡ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để thảo luận về các can thiệp y tế mà gia đình có thể muốn sau khi sinh.
- Hỗ trợ tinh thần thông qua chăm sóc mục vụ và mục sư trong cộng đồng
- Đặc quyền tham quan riêng đến trung tâm em bé nâng cao và đơn vị chăm sóc chuyên sâu sơ sinh
- Tạo ra các ảnh chụp em bé và vật lưu niệm cho gia đình
- Theo dõi liên tục và hỗ trợ dành cho gia đình và bạn bè

Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về chương trình St. Elizabeth EMBRACE, chúng tôi sẽ rất hân hạnh được đến thăm cơ sở cùng bạn.

Người điều phối EMBRACE

CHI Health St. Elizabeth

555 đường South 70th - Lincoln, NE 68510

402-219-7065

BRIDGES - CHI HEALTH ST. ELIZABETH

Mất mát, Nguồn lực, Trẻ sơ sinh tử vong, Cái chết, Đau buồn, Sự khích lệ,
và Hỗ trợ

Chương trình CHI Health St. Elizabeth BRIDGES là một hệ thống hỗ trợ tang
quyển cho những gia đình bị mất thai do sẩy thai, thai ngoài tử cung (ống
dẫn trứng), thai chết lưu hoặc trẻ sơ sinh tử vong.

Chúng tôi tin rằng việc để tang một em bé (bất kể tuổi thai) là một công
việc khó khăn nhưng quan trọng. Nhiệm vụ của chúng tôi là cung cấp dịch
vụ chăm sóc cần thiết, thông tin về cách đối mặt với nỗi đau, hỗ trợ và
khuyến khích trực tiếp về mặt tinh thần.

Chương trình BRIDGES của chúng tôi bao gồm:

- Một tập tin BRIDGES chứa thông tin về cách đối mặt với nỗi đau được
đưa cho các gia đình đang phải trải qua mất mát
- Hỗ trợ tinh thần tang quyến thông qua các cuộc điện thoại cập nhật tình
hình và/hoặc các ghi chú văn bản trong năm đầu tiên
- Nhân viên y tá sẽ làm nhiều nhất có thể các kỉ vật lưu niệm của bé và
đem tặng miễn phí cho gia đình
- Cung cấp thông tin về các nguồn giúp đỡ trong cộng đồng và hỗ trợ tư
vấn chuyên nghiệp
- ư vấn chăm sóc xoa dịu trước khi sinh cho các gia đình có trẻ sơ sinh
được chẩn đoán giới hạn cuộc sống.
- Giáo dục thường xuyên cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức
khỏe, những người sẽ chăm sóc cho các gia đình đang phải trải qua mất
mát
- Lựa chọn bệnh viện chôn cất tại nghĩa trang Calvary cho những người
phải trải qua việc sẩy thai tại nhà hoặc tại khoa cấp cứu
- Các sự kiện hàng năm nhằm tôn vinh những em bé qua đời do sẩy thai,
thai chết lưu hoặc trẻ sơ sinh tử vong:
 - Tụ họp thấp nển mùa xuân tại St. Elizabeth
 - "Đi bộ để tưởng nhớ" trên toàn thành phố vào ngày Chủ nhật đầu
tiên của tháng 10
 - Thánh lễ tại nghĩa trang Calvary vào tháng 4 và tháng 10 để vinh
danh những em bé đang an nghỉ.



ĐỘI BUTTERFLY MEMORIES CỦA BRYAN

Mất mát, Nguồn lực, Trẻ sơ sinh tử vong, Cái chết, Đau buồn, Sự khích lệ,
và Hỗ trợ

Chúng tôi ở đây vì bạn và gia đình bạn

Đội chuyên gia chăm sóc sức khỏe của Butterfly Memories cung cấp sự hỗ trợ, an ủi và thông tin cho bệnh nhân và gia đình, những người đang phải đối mặt với chẩn đoán về tình trạng giới hạn sự sống của thai nhi của họ.

Đội Butterfly Memories của Bryan bao gồm bác sĩ của riêng bạn, bác sĩ chuyên khoa sơ sinh, y tá, nhân viên xã hội và chăm sóc mục vụ. Mục tiêu của chúng tôi là hỗ trợ bạn và gia đình bạn khi bạn đưa ra quyết định về việc chăm sóc thai nhi hoặc trẻ sơ sinh, với sự tôn tuyệt đối với các giá trị, niềm tin và truyền thống cá nhân của bạn.

Đội ngũ chuyên gia chăm sóc của chúng tôi có thể:

- Giúp đáp ứng các nhu cầu cá nhân về thể chất, tình cảm và tinh thần của bạn và gia đình bạn.
- Cung cấp hỗ trợ từng bước trong việc lập kế hoạch khi sinh và chăm sóc sau sinh để.
- Hỗ trợ bạn và gia đình bạn trong việc tạo ra những kỷ niệm lâu dài về con bạn.
- Cung cấp các chuyến tham quan riêng đến các khu vực chuyển dạ, sinh đẻ, và chăm sóc trẻ sơ sinh của Bryan.
- Cung cấp hỗ trợ liên tục cho từng cá nhân và kết nối đến các nguồn tài nguyên giúp đỡ hữu ích trong cộng đồng

Nếu bạn muốn biết thêm thông tin,
xin vui lòng liên hệ đội Butterfly Memories
tại 402-481-8011 hoặc
ButterflyMemories@bryanhealth.org

THÔNG TIN BỔ SUNG

SẢY THAI LÀ GÌ?

Sảy thai hay chấm dứt thai kỳ sớm là khi thai nhi chết trong bụng mẹ (tử cung) trước tuần thứ 20 của thai kỳ. Hầu hết các trường hợp sảy thai xảy ra trong ba tháng đầu tiên, trước tuần thứ 12 của thai kỳ. Một số phụ nữ bị sảy thai trước khi biết mình đang mang thai. Hiện tại bác sĩ vẫn chưa tìm ra hết tất cả các nguyên nhân gây ra sảy thai. Vấn đề có thể nằm ở việc nhiễm sắc thể, nhiễm trùng tử cung hoặc cổ tử cung. Sau sảy thai, cơ thể của người mẹ có thể mất vài tuần đến một tháng hoặc hơn để phục hồi. Tuy nhiên để tâm lý có thể phục hồi sẽ mất nhiều thời gian hơn. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về việc làm các xét nghiệm y tế trước khi bạn cố gắng mang thai lần nữa. Hầu hết những phụ nữ bị sảy thai đều có thể có một thai kỳ tiếp theo khỏe mạnh.

THAI CHẾT LƯU LÀ GÌ?

Thai chết lưu là khi thai nhi chết trong bụng mẹ sau tuần thứ 20 của thai kỳ. Hầu hết thai chết lưu xảy ra trước khi người mang thai chuyển dạ, nhưng một số ít xảy ra trong quá trình chuyển dạ và sinh nở. Thai chết lưu ảnh hưởng đến khoảng 1 trong 160 ca mang thai mỗi năm ở Hoa Kỳ. Thai chết lưu có thể xảy ra ở bất kỳ gia đình nào. Không phải lúc nào chúng ta cũng biết tại sao thai chết lưu lại ảnh hưởng đến một số gia đình nhất định hơn những gia đình khác. Các nguyên nhân phổ biến bao gồm nhiễm trùng, dị tật bẩm sinh và các biến chứng thai kỳ như tiền sản giật. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về những gì bạn có thể làm để giúp giảm các yếu tố nguy cơ gây ra thai chết lưu. Hầu hết những người bị thai chết lưu khi mang thai lại đều có một thai kỳ khỏe mạnh và một đứa trẻ khỏe mạnh.

TỬ VONG Ở TRẺ SƠ SINH LÀ GÌ?

Tử vong ở trẻ sơ sinh là tử vong của trẻ nhỏ dưới 1 tuổi. Năm nguyên nhân hàng đầu gây tử vong củ trẻ sơ sinh ở Hoa Kỳ là dị tật bẩm sinh, sinh non, hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh, các chấn thương như ngạt thở, hoặc các biến chứng khi mang thai ở mẹ.

ĐỐI MẶT VỚI NỖI ĐAU SAU CÁI CHẾT CỦA CON BẠN

Đối mặt với nỗi đau là đối mặt với tất cả các cảm xúc bạn có khi một người thân của bạn qua đời. Bạn có thể đang phải chứa đựng rất nhiều cảm xúc khác nhau. Bạn có thể cảm thấy tức giận, buồn bã và bối rối. Bạn và bạn đời của bạn có thể biểu hiện cảm xúc của mình theo cách khác nhau. Khi phải đối mặt với các cảm xúc khó khăn này, bạn và gia đình của bạn có thể nhận được sự giúp đỡ từ bác sĩ, nhân viên xã hội, cố vấn đau buồn hoặc một nhóm hỗ trợ. Chăm sóc bản thân để giúp bạn chữa lành. Sau quá trình mang thai cơ thể và cảm xúc của bạn cần thời gian để phục hồi. Hãy tìm những cách đặc biệt để bạn và gia đình có thể tưởng nhớ đến em bé của bạn.

NỖI ĐAU KHI BẠN ĐỐI MẶT VỚI THƯƠNG TIẾC LÀ NHƯ THẾ NÀO ?

Đau buồn là bao gồm tất cả những cảm xúc bạn trải qua khi một người thân của bạn qua đời. Bạn có thể cảm thấy thật khó tin rằng em bé của bạn đã mất. Bạn có thể muốn la hét hoặc khóc. Bạn có thể muốn đổ lỗi cho ai đó. Hoặc bạn có thể muốn ẩn mình đi dưới tấm chăn và không bao giờ ra ngoài. Nhiều khi, cảm xúc của bạn dường như vượt quá khả năng bạn có thể chịu đựng. Bạn có thể cảm thấy buồn, chán nản, tức giận hoặc tội lỗi. Bạn có thể dễ bị cảm lạnh, đau bụng và khó tập trung. Tất cả những điều này là một phần của việc bày tỏ sự đau buồn.

Khi em bé bạn qua đời vì sẩy thai, thai chết lưu hoặc tử vong ngay hoặc sau khi sinh, hy vọng làm cha mẹ của bạn cũng chết theo. Những giấc mơ bạn đã có về việc được ôm con và nhìn con lớn lên bây giờ đã không còn nữa. Quá nhiều thứ bạn muốn và lên kế hoạch đã bị tan biến. Điều này có thể để lại một khoảng trống lớn bên trong bạn. Để có thể chữa lành được khoảng trống này sẽ cần rất nhiều thời gian.

Cái chết của một em bé là một trong những điều đau đớn nhất có thể xảy ra với một gia đình. Bạn có thể không bao giờ thực sự vượt qua được cái chết của con bạn. Nhưng bạn có thể vượt qua nỗi đau để đi đến chữa lành. Khi thời gian trôi qua, nỗi đau của bạn cũng sẽ dịu đi. Bạn có thể dành một vị trí trong tim và tâm trí của bạn cho những kỷ niệm về con bạn. Bạn có thể đau buồn vì con mình trong một thời gian dài, thậm chí có thể cả đời. Không có khoảng thời gian cố định để nỗi đau này biến mất. Hãy dành khoảng thời gian bạn nghĩ là cần thiết cho việc này. Theo thời gian, bạn có thể tìm thấy sự bình yên và sẵn sàng suy nghĩ về tương lai.

ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ BÀY TỎ SỰ TIẾC THƯƠNG NHƯ THẾ NÀO?

Mỗi người sẽ đau buồn theo từng cách riêng. Đàn ông và phụ nữ cũng thể hiện sự đau buồn theo những cách khác nhau. Ngay cả khi bạn và bạn đời đồng ý với nhau về nhiều điều, bạn có thể cảm nhận và thể hiện sự đau buồn của mình theo cách khác nhau. Những cách khác nhau để đối mặt với sự đau buồn có thể gây ra vấn đề cho bạn và bạn đời của bạn. Ví dụ: bạn có thể nghĩ rằng bạn đời của bạn không buồn về cái chết của con bạn bằng bạn. Bạn có thể nghĩ rằng anh ấy không quan tâm nhiều. Điều này có thể khiến bạn tức giận. Đồng thời, bạn đời của bạn có thể cảm thấy rằng bạn đang quá đau buồn. Anh ấy có thể không muốn nghe về cảm xúc của bạn thường xuyên và anh ấy có thể nghĩ rằng bạn sẽ không bao giờ vượt qua được nỗi đau của mình. Anh ấy cũng có thể cảm thấy bị bỏ rơi khỏi tất cả sự hỗ trợ mà bạn đang nhận được.

Mọi người có thể hỏi thăm bạn nhưng lại quên hỏi thăm anh ấy. Bạn có một mối liên kết đặc biệt với em bé của bạn trong thời kỳ mang thai. Em bé của bạn rất thật đối với bạn. Bạn có thể cảm thấy gần bó với em bé của mình. Bạn đời của bạn có thể không cảm thấy gần gũi với em bé của bạn trong khi mang thai. Anh ta không mang em bé trong người, vì vậy em bé có vẻ ít thực hơn đối với anh ta. Anh ấy có thể trở nên gần bó hơn với em bé sau này trong thai kỳ khi cảm thấy em bé đạp hoặc nhìn thấy em bé trên siêu âm. Bạn đời của bạn có thể gần bó với con bạn hơn nếu đứa bé mất sau khi sinh.

Nói chung, đây có thể là cách bạn thể hiện sự đau buồn của mình: Bạn có thể muốn nói về cái chết của con mình thường xuyên và với nhiều người. Bạn có thể thể hiện cảm xúc của mình thường xuyên hơn. Bạn có thể khóc hoặc tức giận rất nhiều. Có nhiều khả năng bạn sẽ nhờ người yêu, gia đình hoặc bạn bè giúp đỡ. Hoặc bạn có thể đến nơi thờ phượng của bạn hoặc đến một nhóm hỗ trợ.

Còn căn bản đây là cách đối tác của bạn có thể thể hiện sự đau buồn của họ: Anh ấy có thể đau buồn một mình. Anh ấy có thể không muốn nói về sự mất mát của mình. Anh ấy có thể dành nhiều thời gian hơn ở nơi làm việc hoặc làm những việc xa nhà để giữ tâm trí của mình khỏi mất mát. Anh ấy có thể cảm thấy mình phải mạnh mẽ, cứng rắn và bảo vệ gia đình mình. Anh ấy có thể không biết cách thể hiện cảm xúc của mình. Anh ấy có thể nghĩ rằng nói về cảm xúc của mình khiến anh ấy có vẻ yếu đuối. Anh ấy có thể cố gắng tự mình vượt qua nỗi đau hơn là nhờ giúp đỡ. Thể hiện sự đau buồn không có bất kỳ quy tắc hoặc hướng dẫn nào. Đàn ông và phụ nữ thường có thể thể hiện sự đau buồn theo những cách này. Nhưng thực sự không có cách nào đúng hay sai để bạn hoặc đối tác của bạn đau buồn hoặc chia sẻ cảm xúc của bạn. Bạn có thể thể hiện nỗi đau và sự đau buồn của mình theo nhiều cách khác nhau. Hãy kiên nhẫn và quan tâm đến nhau. Cố gắng nói về những suy nghĩ và cảm xúc của bạn và bạn muốn nhớ đến con mình như thế nào.

Các nguồn lực hỗ trợ sau mất trẻ sơ sinh

Healing Hearts

Lincolndiocese.org/bereavement-healing/healing-hearts-grief-outreach
Chương trình đồng hành trong quá trình đau buồn Healing Hearts hỗ trợ cho những người Công giáo đã trải qua sự mất mát của một người thân yêu. Mỗi năm, Lễ Các Thánh Anh Hài tử đạo (28 tháng 12) được tổ chức cho các bậc cha mẹ mất một đứa trẻ sơ sinh.

Viện an dưỡng HoriSun

Horisunhospice.com

Chúng tôi cung cấp các buổi nhóm hỗ trợ kéo dài sáu tuần được tổ chức vào mùa xuân và mùa thu.

Trung tâm tư vấn Immaculate Heart of Mary

Immaculateheartcounseling.org

Đội ngũ nhân viên gồm các bác sĩ Tâm lý được cấp phép và bác sĩ về Sức khỏe Tâm thần được cấp phép cố gắng đáp ứng nhu cầu của cộng đồng thông qua một loạt các dịch vụ tư vấn, bao gồm tư vấn cá nhân, gia đình / trẻ em, hôn nhân, nhóm, khủng hoảng thai nghén và sau phá thai.

Journey Through Living

Journeythroughliving.com

Couch Conversations là hội thảo nhóm nhỏ làm việc với bạn và những người hỗ trợ bạn. Bao gồm các buổi tư vấn cá nhân để nâng cao năng lực hoạt động cá nhân và xã hội, hỗ trợ điều chỉnh cá nhân đối với khủng hoảng và quá trình chuyển đổi và giáo dục nhằm tạo ra và duy trì sự thay đổi cá nhân. Các bài thuyết trình hội thảo có sẵn cho các nhóm nhiều người.

Trung tâm hỗ trợ đau buồn Mourning Hope

Hope@mourninghope.org

Cung cấp nhiều buổi tư vấn nhỏ dành riêng cho sự mất mát của bạn, bao gồm các hội thảo dành cho anh chị em và các nhóm hỗ trợ diễn ra quanh năm. Mourning Hope cũng có một thư viện cho mượn tài liệu liên quan đến sự đau buồn.

Dịch vụ hỗ trợ đau buồn Roper and Sons

Chúng tôi cung cấp một khóa học về đau buồn kéo dài sáu tuần, được tổ chức bốn lần mỗi năm tại Lincoln.

GIẤY CHỨNG TỬ

Nếu em bé của bạn dưới 20 tuần tuổi thai: Có thể yêu cầu một giấy chứng nhận sinh không khả thi thông qua sở Y Tế Department of Health and Human Services tại <https://dhhs.ne.gov/pages/vital-records.aspx>
Nếu thai nhi trên 20 tuần tuổi: nhân viên bệnh viện phối hợp với nhà tang lễ nộp giấy chứng sinh thai chết non hoặc giấy chứng sinh và giấy chứng tử.