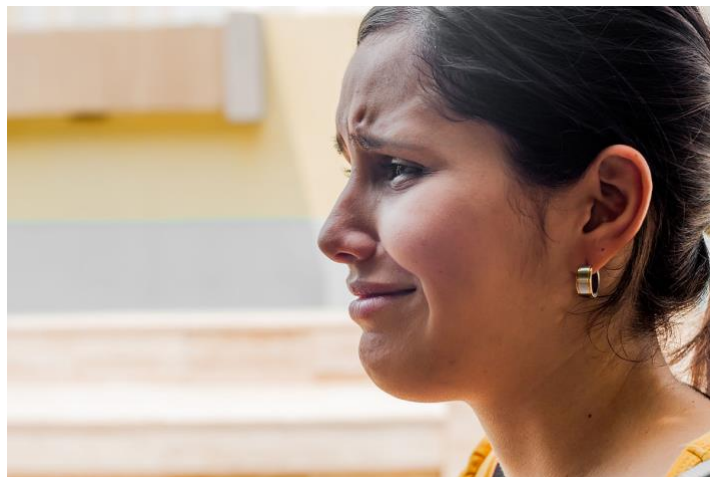


Veillez faire défiler vers le bas pour les guides français



Miscarriage Support Guide



©Copyright 2020



How To Help Yourself

Self-care

This is going to take time, maybe even a lot of time.

Have you considered a self-care plan? Your self-care needs to be a priority.



I am so sorry for your loss and wish to extend to you my deepest condolences. If you'd like someone to talk to, I am so very willing to listen anytime. cherishfertilitycare@gmail.com

Pregnancy loss affects each woman and man differently. What has happened to you, has not and will not ever happen exactly the same way for someone else.

Even though I've compiled this support guide for you and your loved ones, it is in no way as comprehensive as to meet all of your needs. However, I hope you find some of the suggestions and ideas helpful.

Let's address how you can help yourself if you've miscarried. You are your best caregiver. So, it is ok to ask for help if you want and need it.

©Copyright 2020



YOU ARE NOT ALONE.



Mental well-being

Your mental health is important. You've been planning your life with your new baby and now everything has changed. That planning was taking a lot of mental space so it may be helpful to think of some of these other things for a little while. You aren't going to forget that you miscarried but taking a mental time out is okay too.

- Find a new book, hobby or interest to keep your mind busy/distracted for a while
- Plan a vacation
- Set goals for another aspect of your life
- Listen to Ted talks or podcasts that are fascinating and intellectually stimulating.
- Join a debate club
- Go to a trivia night
- Play games – strategy boardgames or play cards

Physical well-being

Be gentle with yourself. You've been thru so much. You need to treat your body with extra care. Are you able to do or incorporate some of the following?

- Massage
- Physical activity like walking, dancing or yoga
- Rest – can you take a nap or a few days off work or go on a holiday?
- Nutritious whole food (cook your favorite meal or ask someone to cook for you). Junk food is what I reached for when I was not dealing with things well, but it certainly didn't help me body to heal any quicker.
- Get out in nature

Emotional/Spiritual

This for me was the toughest part. Crying one moment, angry the next, happy in the moment until I remembered my loss all in one day. Here are a few suggestions you might like.

- Connect with your partner (do something together you both enjoy)
- Connect with other people - best friend, parents
- Join a support group and if you can't find one, start one.
- Pray, meditate
- Seek counselling (There are many ways to heal but EMDR therapy (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) and EFT (Emotional Freedom Technique) happen to be my personal favorite ways to deal with trauma.
- Commemorate your child – give them a name, plant a tree in memorial or have a special keepsake made
- Have a funeral for your baby

How to Help a Loved One Who Has Miscarried



You've been privileged with this knowledge. Now comes the really important time in your relationship with the person who has trusted you with this intimate knowledge.

It's okay to not know what to say or do or how to act. Please admit this to your sister/friend/acquaintance/family member. Tell them you don't know what to say or do or how to help but that you want to be there for them. Admitting this can go such a long way in the person feeling like you care.

Here are some practical ideas but you need to be aware that they may not always be received well as the couple is suffering and may not be able or is triggered by your good intentions.

- Send a condolence card/flowers/stuffed animal
- Cook them a meal/snacks or give them a GC for a meal out

- Tell them you are willing to just listen if they need to talk (PS this means you stay quiet while they pour their hearts out)
- Tell them you are coming over and show up with a box of Kleenex, wine or their favorite tea/drink, chocolates, their favorite things
- Offer to babysit their other children so they can take a break
- Take them outside
- Clean their house or pay someone to do it for them
- Share your talents – write them a poem or short story to commemorate their child, make them an upbeat song list, bake for them, dance for them, you get the idea
- **Most important - Check in with them more than once.** It may take time to recover from a miscarriage and it's so nice to have someone acknowledge that.

Action Plan

Pick 1 idea/suggestion from each self-care category and plan to do those 3 things in the next week.

Remember: You are not alone. I care about you.

Wishing you the very best.

Contact information: Brigitte Diemand, CFCS, CFCP

Cherishfertilitycare.com

Email: cherishfertilitycare@gmail.com

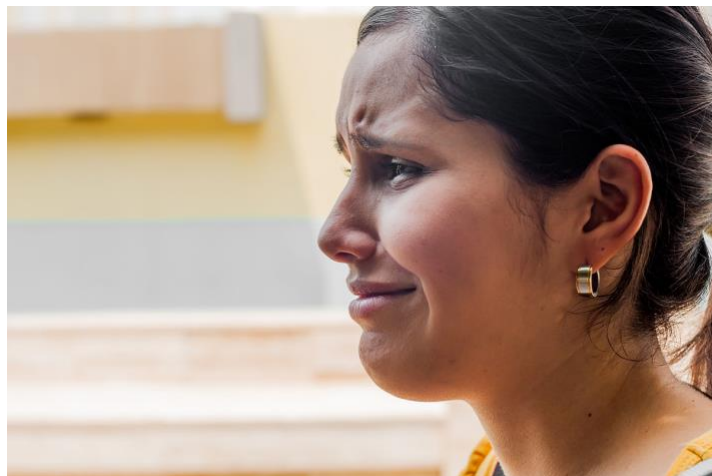
[Free Discovery Call](#)

©Copyright 2020





Guide de soutien pour prise en charge des fausses couches



©Copyright 2020



Comment vous aider

Prendre soin de soi

Cela va prendre du temps, peut-être même beaucoup de temps.

Avez-vous envisagé un plan d'autosoins? Votre auto-soin doit être une priorité.



Je suis vraiment désolée de votre perte et je vous présente mes plus sincères condoléances. Si vous souhaitez parler à quelqu'un, je suis très disposé à écouter à tout moment.

cherishfertilitycare@gmail.com

La perte de grossesse affecte chaque femme et chaque homme différemment. Ce qui vous est arrivé ne s'est pas et ne se produira jamais exactement de la même manière pour quelqu'un d'autre.

Même si j'ai créé ce guide d'assistance pour vous et vos proches, il n'est en aucun cas aussi complet que pour répondre à tous vos besoins. Cependant, j'espère que certaines de vos suggestions et idées vous seront utiles. Voyons comment vous pouvez vous aider si vous avez

©Copyright 2020



fait une fausse couche. Vous êtes votre meilleur soignant. Donc, il est normal de demander de l'aide si vous le souhaitez et en avez besoin.

TU N'ES PAS SEUL.



Bien-être mental

- Votre santé mentale est importante. Vous planifiez votre vie avec votre nouveau bébé et maintenant tout a changé. Cette planification prenait beaucoup d'espace mental, il peut donc être utile de penser à certaines de ces autres choses pendant un petit moment. Vous n'oublierez pas que vous avez fait une fausse couche, mais prendre un temps d'arrêt mental est bien aussi.
- Trouvez un nouveau livre, un passe-temps ou un intérêt pour garder votre esprit occupé/distrait pendant un certain temps
- Planifiez des vacances
- Fixez-vous des objectifs pour un autre aspect de votre vie
- Écoutez les conférences ou podcasts qui sont fascinants et stimulants intellectuellement
- Rejoignez un club de débat
- Allez à une soirée-questionnaire

©Copyright 2020

- Jouer à des jeux - jeux de société stratégiques ou jouer aux cartes

Bien-être physique

Soyez doux avec vous-même. Vous avez tellement traversé. Vous devez traiter votre corps avec plus de soin. Êtes-vous en mesure de faire ou d'incorporer certains des éléments suivants?

- Massage
- Activité physique comme la marche, la danse ou le yoga
- Repos - pouvez-vous faire une sieste ou prendre quelques jours de congé ou partir en vacances?
- Aliments entiers nutritifs (faites cuire votre repas préféré ou demandez à quelqu'un de cuisiner pour vous). La malbouffe est ce que j'ai atteint lorsque je ne me débrouillais pas bien, mais cela ne m'a certainement pas aidé le corps à guérir plus rapidement.
- Sortez dans la nature

Émotionnel / Spirituel

Pour moi, c'était la partie la plus difficile. Pleurer un instant, en colère le prochain moment, heureux dans l'instant jusqu'à ce que je me souvienne de ma perte en une seule journée. Voici quelques suggestions qui pourraient vous intéresser.

- Connectez-vous avec votre partenaire (faites quelque chose ensemble que vous aimez tous les deux)
- Connectez-vous avec d'autres personnes - meilleur ami, parents
- Rejoignez un groupe de support et si vous n'en trouvez pas, lancez-en un
- Priez, méditez

- Demander des conseils (Il existe de nombreuses façons de guérir, mais la thérapie EMDR (désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires) et l'EFT (technique de la liberté émotionnelle) sont mes façons préférées de faire face aux traumatismes
- Commémorez votre enfant - donnez-lui un nom, plantez un arbre en souvenir ou faites fabriquer un souvenir special
- Organisez des funérailles pour votre bébé

Comment aider un être cher qui a fait une fausse couche



Vous avez été privilégié avec cette connaissance. Maintenant est le moment vraiment important dans votre relation avec la personne qui vous a fait confiance avec cette connaissance intime.

Il est normal de ne pas savoir quoi dire ou faire ou comment agir. Veuillez l'admettre à votre sœur / ami / connaissance / membre de la famille. [Dites-leur que vous ne savez pas quoi dire ou quoi faire ni comment aider, mais que vous voulez être là pour eux.](#) Admettre cela peut aller très loin chez la personne qui se sent comme si vous vous souciez.

Voici quelques idées pratiques, mais vous devez être conscient qu'elles peuvent ne pas toujours être bien reçues car le couple souffre et vos bonnes intentions peuvent déclenché beaucoup d'émotions.

- Envoyez une carte de condoléances / fleurs / animal en peluche
- Préparez-leur un repas / des collations ou donnez-leur un GC pour un repas à l'extérieur
- Dites-leur que vous êtes prêt à simplement écouter s'ils ont besoin de parler (PS, cela signifie que vous restez silencieux pendant qu'ils déversent leur cœur)
- Dites-leur que vous venez et montrez-vous avec une boîte de Kleenex, du vin, thé ou leur boisson préféré, des chocolats, leurs choses préférées
- Offrez de garder leurs autres enfants afin qu'ils puissent faire une pause
- Emmenez-les à l'extérieur pour une randonnée
- Nettoyez leur maison ou payez quelqu'un pour le faire pour eux
- Partagez vos talents - écrivez-leur un poème ou une histoire courte pour commémorer leur enfant, faites une liste de chansons optimistes, cuisinez pour eux, dansez pour eux, vous avez l'idée
- **Le plus important - Vérifiez avec eux plus d'une fois.** Ça prend du temps pour se remettre d'une fausse couche et c'est tellement agréable que quelqu'un le reconnaisse.

Plan d'action

Choisissez 1 idée / suggestion dans chaque catégorie d'autosoins et prévoyez de faire ces 3 choses la semaine prochaine.

Rappelez-vous, vous n'êtes pas seul. Je me soucie de vous. Je vous souhaite le meilleur.

Contact information:

Brigitte Diemand, CFCS, CFCP

<https://cherishfertilitycare.com/fr/daccueil/>

Email: cherishfertilitycare@gmail.com

[Appel de découverte gratuite](#)

©Copyright 2020

