



KDYŽ
NA ZAČÁTKU
PŘICHÁZÍ
KONEC



PRŮVODCE
PŘI ZTRÁTĚ MIMINKA

Dítě v srdci
2021

•
•
•

KDYŽ NA ZAČÁTKU PŘICHÁZÍ KONEC

•
•
•

PRŮVODCE
PŘI ZTRÁTĚ MIMINKA



...KDYŽ NA ZAČÁTKU PŘICHÁZÍ KONEC...
PRŮVODCE PŘI ZTRÁTĚ MIMINKA
Perinatální hospic Dítě v srdci, z. s.

1. vydání, Kostelec nad Orlicí, 2021

Vydal Perinatální hospic Dítě v srdci, z. s.
Jiráskovo náměstí 71, Kostelec nad Orlicí
www.ditevsrdci.cz

Tvorba obsahu: Kateřina Jelínková
Textová úprava: Obsahová agentura
Jazyková korektura: Jana Sobotková

Obálka a grafická úprava: Martin Bednář
Tisk: Tiskárna Smola, Nové Město nad Metují

Materiál je vydán pod záštitou
České společnosti paliativní medicíny ČLS JEP.



Tuto publikaci lze při zachování citačních
pravidel volně šířit, tisknout či kopírovat.

ISBN 978-80-11-00801-7 (brožováno)
ISBN 978-80-11-00802-4 (pdf)

Obsah

Úvodní slovo	6	Každý truchlíme jinak	21
Přišli jste o miminko	7	Truchlení maminek	21
Miminko se má narodit mrtvé: co vás čeká?	8	Truchlení tatínků	21
Jak to probíhá v nemocnici	8	Truchlení sourozenců	22
Císařský řez nebo porod přirozenou cestou	8	Truchlení prarodičů	23
Co se děje po porodu	8	Návrat domů: co vás čeká dál	24
Rozdíl mezi porodem a potratem	9	Návrat domů a šestinedělí	24
Pohřeb a jak se s miminkem rozloučit	10	Pohřbení miminka, převzetí urny a výsledky pitvy	25
Loučení se s miminkem	10	Oznámení ztráty miminka okolí	25
Uchovejte si vzpomínku s memoryboxem	10	Návrat do práce	26
Pohřeb miminka	12	Poradte se s odborníky	26
Dohledávání místa uložení ostatků miminka	12	Plánování nového těhotenství	26
Když k rozloučení nedojde	13	Svátky bez miminka	27
Jak se s miminkem rozloučit dodatečně?	13	Naše 4 doporučení pro život bez miminka	27
Jaké dokumenty vyřídit a na jaké sociální dávky máte nárok	14	Doporučená literatura	28
Co musíte udělat a o čem se rozhodnout	14	Knihy pro rodiče	28
Jaké dokumenty musíte zařídit	15	Knihy pro děti	28
Sociální dávky	16	Kontakty na odborníky	29
Jak se vyrovnat se ztrátou miminka	19	Dítě v srdci	29
Běžné reakce rodičů na ztrátu miminka	19	Odborná psychologická nebo terapeutická pomoc	31
Nebojte se prožít bolest	19	Další služby v Česku	31
Jak poznat smutek	19	Děkujeme za podporu	32
		Listy pro vás a vaše miminko	33

Úvodní slovo

Milí rodiče,

otevíráte našeho průvodce a prožíváte bolestné chvíle. Je nám velmi líto, že procházíte ztrátou miminka. Víme, že nyní žádná slova nezmiří vaši bolest a že jste se na tuto situaci nemohli předem připravit. Místo radosti z nového života zažíváte ztrátu a nevíte, co vás čeká dál.

Věříme, že vás tento průvodce provede složitým obdobím a ulehčí vám cestu, na které nyní stojíte. Zodpoví vám otázky, které si nyní kladete. Jak se s miminkem rozloučit? Co bude dál? Jak to říct okolí? Dozvíte se, na jaké sociální dávky máte nyní nárok a jaké záležitosti budete muset vyřídit. Bude vás provázet a ukáže vám směr v nejnáročnější životní situaci.

Vězte, že v tom nejste sami. Ztrátu miminka po 20. týdnu těhotenství prožije v Česku přibližně 600 párů ročně. Ze dne na den se jim obrátí život vzhůru nohama – stejně jako nyní vám.

Možná se vám první dny a týdny bude zdát, že bolest, která přichází ve vlnách, nemizí. Budete prožívat smutek a překonávat několik fází truchlení, na jejichž konci přijdou lepší dny. Neumíme říct, kdy to nastane, každý vnímáme ztrátu jinak.

Již několik let pracujeme s rodiči, kteří prošli ztrátou dítěte, a díky této zkušenosti vám přinášíme souhrn praktických informací, rad a doporučení, jak toto nelehké období lépe zvládnout. Kdykoliv se na nás můžete obrátit.

Jsme tu pro vás.



Za celý tým Dítě v srdci
Alena Peremská
ředitelka



Přišli jste o miminko

Maminko a tatínku, stali jste se rodiči. I když jste miminko ztratili v jakékoliv fázi těhotenství a jakýmkoliv způsobem, jste nyní rodiči. Nikdo nemá právo vám titul rodiče odpírat nebo ztrátu zlehčovat.

Po úmrtí miminka se u vás budou střídat stovky pocitů. Bude vám to líto a bude to moc bolet. Budete obviňovat sebe i okolí. Možná získáte pocit, že jste selhali. Rodiče často mívají v jednu chvíli vztek na celý svět a v druhou jsou ztraceni. Také si myslí, že jejich život už nikdy nebude jako dřív a oni nebudou šťastni. Takové chování je naprosto normální.

*„Utekla jsem z ordinace a sesypala se do náručí manžela.
Brečela jsem, že dcera umřela. V té chvíli jsem věděla, že už
nikdy nebude nic jako dřív. Všechny sny, plány a představy byly
nenávratně pryč.“*

— maminka

Pravděpodobně zažijete **pocity viny nebo křivdy**, že jste mohli vy nebo někdo jiný udělat něco jinak. Lidé ani moderní lékařská péče neovlivní procesy, které se odehrávají v našich tělech. Nemohli jste tomu zabránit a nic jste neudělali špatně. Bohužel se tak stalo.

Doufáme, že vám bude brožura oporou v těžké chvíli a průvodcem na cestě, která vás nyní čeká. Dozvíte se:

- co vás čeká za kroky po porodu mrtvého miminka,
- jak se s miminkem rozloučit: formou rituálů, pohřbu nebo vzpomínkové krabičky memorybox,
- na jaké sociální dávky máte nárok a jaké dokumenty budete muset vyřídit,
- jakými způsoby se vyrovnat se ztrátou miminka,
- proč mohou babička s dědečkem ztrátu zlehčovat,
- jak komunikovat s dětmi, kteří přišli o malého sourozence,
- jak ztrátu miminka oznámit okolí nebo kolegům v práci,
- jak je to s plánováním dalšího těhotenství.

Miminko se má narodit mrtvé: co vás čeká?

Porod mrtvého miminka nebo miminka, které při porodu zemře, je situací, na kterou se předem stěží připravíte. Pro spoustu maminek je představa porodu velmi náročná a mají z něj strach.

Připravili jsme stručný přehled toho, co vás během porodu velmi pravděpodobně čeká a co musíte rozhodnout.

Jak to probíhá v nemocnici

V nemocnici vás jako první čeká běžný **příjem**. Je dobré mít u sebe člověka, který vás podpoří. Partnera, sestru, maminku nebo kamarádku. Pomůže vám s vyplněním administrativy a bude podporou i později, na sále. Pokud je to možné, požádejte si o samostatný pokoj či oddělený porodní box.

S jakýmkoliv dotazem či prosbou se **obratte na porodní asistentky**. Je jim velmi líto, když žena prochází ztrátou miminka, a snaží se jí vše ulehčit.

Císařský řez nebo porod přirozenou cestou

Ať už vás čeká porod v jakékoliv fázi těhotenství a není vám ze zdravotních důvodů indikován císařský řez, doporučuje se miminko **rodit přirozenou cestou**. Ačkoliv je porod spojen s fyzickou i mentální bolestí, rekonvalescence po něm bude rychlejší. Pokud se budete cítit na další těhotenství, lze po přirozeném porodu otěhotnět v kratší době než po císařském řezu.

Co se děje po porodu

Před porodem se musíte rozhodnout, jak s tělíčkem mrtvého miminka naložit. Do rukou dostanete **formulář**, který odevzdáte **vyplněný do 96 hodin od porodu**.

Buď necháte péči o tělíčko na nemocnici, která zajistí uložení do společného sociálního hrobu, nebo **zařídíte pohřeb či kremaci sami**.

Pohřeb a náležitosti jeho vyřízení popisujeme dále v brožurě.

Rozdíl mezi porodem a potratem

Podle toho, jak jste o dítětko přišli, se mohou lišit vaše další kroky.

Vysvětlíme si **pojmy potrat a porod** a to, jak je vykládá zákon o zdravotních službách.

Potrat

Potrat je ztráta miminka do 21. týdne těhotenství. Může k ní dojít **samovolně** od prvních týdnů těhotenství. Ukončení těhotenství potratem může **doporučit i lékař**, například když se u miminka zjistí vážná vrozená vývojová vada.

Porod v tzv. „šedé zóně“ ve 22. až 24. týdnu těhotenství

Porod znamená ukončení těhotenství narozením dítěte.

Miminko se považuje za mrtvé, když se narodí bez známek života, pod hranicí životaschopnosti. Ta je v ČR stanovena na **porodní hmotnost 500 g** u miminka nebo **ukončený alespoň 24. týden těhotenství** u ženy. Pokud nelze určit délku těhotenství, mělo by miminko měřit alespoň 25 cm. Miminko má již vyvinuté všechny části těla, jsou však menší a jejich funkce nedokonalé. Lékař v tuto chvíli na základě prognózy dalšího vývoje s rodiči probere, zda a za jakých podmínek miminko zachraňovat.

Za předčasný porod se považuje umělé přerušení těhotenství po 22. týdnu, například kvůli vrozeným vývojovým vadám.

„Na kontrole v nemocnici jsme dostali zprávu, že vývojová vada našeho miminka, Emilky, je neslučitelná se životem. Protože jsem už byla ve 23. týdnu těhotenství, dostali jsme s manželem jeden týden, abychom se rozhodli, jestli „to chceme ukončit“. Krátce nato nám Emilka dopřála krásný zážitek, když kopala přes břicho manžela do ruky a reagovala na jeho hlas. Užívali jsme si každý den a smířovali se s tím, že z porodnice půjdeme zase jen ve dvou.“

— maminka

Živě narozené dítě po narození dýchá nebo projevuje alespoň jednu ze známek života – srdeční činnost, pulzace pupečníku nebo nesporný pohyb kosterního svalstva bez ohledu na to, zda byl pupečník přerušen nebo placenta připojena.

Pohřeb a jak se s miminkem rozloučit

Záleží pouze na vás, jestli chcete miminko po porodu vidět.

Z naší dlouholeté praxe a ze zkušeností rodičů víme, že **rozloučení se s miminkem** po porodu hraje důležitou roli, a proto vám jej doporučujeme. Někdy chce miminko vidět jen jeden z rodičů, někdy oba. Dejte na své pocity.

Rozloučení může trvat krátce i déle. Záleží na možnostech nemocnice, ale také na vašich potřebách. Řekněte si, co preferujete.

Loučení se s miminkem

Jsou různé způsoby, jak se s miminkem rozloučit a vytvořit si na něj vzpomínku, která s vámi zůstane celý život.

Stává se, že rodiče s odstupem času litují, že se s miminkem nerozloučili. Ačkoliv to nelze změnit, rozloučit se můžete i dodatečně.

Tipy, jak se s miminkem rozloučit:

- **Užijte si s miminkem společný čas.** Pochovejte si ho, pohladte, povídejte si s ním, zazpívejte mu písničku, povídejte mu pohádku.
- **Nechte si vytvořit otisky nožiček a ručiček.**
- **Miminko oblečte nebo natřete vonným olejíčkem.**
- **Miminko si vyfoťte.** Někteří rodiče se představě focení mrtvého miminka brání. Na základě zkušeností mnoha rodičů však pořízení společné fotky doporučujeme, s odstupem několika let pro vás může být cennou památkou.

Pokud mrtvé miminko zůstalo delší dobu v plodové vodě nebo mělo vrozenou vývojovou vadu, je možné, že bude vypadat a vonět jinak, než jste si představovali. Jestli se bojíte vidět miminko celé, poproste porodní asistentku, ať ho zavine do peňky a ukáže vám třeba jen nožičku nebo ručičku.

Uchovejte si vzpomínku s memoryboxem

Uvědomujeme si, že rozloučení s miminkem je pro rodiče klíčové. Ať proběhne jakkoliv. Proto již několik let tvoříme **vzpomínkové krabičky**, tzv. memoryboxy, a distribuujeme

je do nemocnic po celém Česku.

Ačkoliv je to krabice, kterou nechcete, stane se tím nejdůležitějším, co máte. Vzpomínkou, která ožije pokaždé, když krabici otevřete.



„Porodní asistentka s námi mluvila o možnosti rozloučit se s Aničkou už na porodním sále. Nabídla nám vzpomínkovou krabičku a vysvětlila, jak je důležité si uchovat na miminko vzpomínky. Manželka stále plakala a nemohla se rozhodnout, jestli chce malou pak vidět a pochovat si ji. Mezitím se rozběhl porod, netrvalo to moc dlouho. Já jsem hned věděl, že si chci Aničku pochovat. Asistentka ji zabalila do deky a podala mi ji. Dodnes cítím na rukou její tíhu a jsem za to moc vděčný.“

— tatínek

Memorybox vám pomůže se s miminkem rozloučit. Obsahuje toto:

1. **Oblečení** (čepička, košilka, malé ponožky) a **hebká deka**.
2. **Sada na otisk ručiček a nožiček:** Otisky vám už navždy budou vzpomínkou na dětátko.
3. **Pohádková knížka:** Dětátku přečtete pohádku a knížku si uchovejte jako vzpomínku na společnou chvíli.
4. **Dvě naprosto stejné háčkované hračky:** Jednu dáte svému miminku, druhá zůstane vám.
5. **Svíčka:** Slouží k podpoření pietní atmosféry.
6. **Vonný olejíček:** Můžete jím potřít miminko a jeho vůni si později olejíčkem připomínat.
7. **Ve vodě rozpustná kartička:** Využijete ji k napsání vzkazu pro miminko. Ihned v nemocnici nebo klidně později.
8. **Tvořivý sešit „Mému miminku“:** Využijte ho pro psaní deníku pro miminko. Jedná se o formu terapie, která vám pomůže vyrovnat se se ztrátou.

Do krabičky si můžete uložit i další předměty, které vám miminko navždy připomenou. Například těhotenskou průkazku, fotky z ultrazvuku, dupačky, dudlík nebo své těhotenské fotografie.

Vzpomínkové krabičky připravujeme pro donošená miminka, ale také pro ta, která zemřou před termínem porodu. Více najdete na našem webu: www.ditevsrdci.cz.

Pohřeb miminka

Zkušenosti rodin po ztrátě miminka ukazují, že poslední rozloučení v podobě pohřbu je pro rodiče důležitý rituál. S dítětkem se rozloučí a vědí, kde se nachází.

96 hodin od porodu či úmrtí miminka musíte odevzdat lékařům vyplněný formulář o tom, jak s tělíčkem miminka naložíte.

Máte tyto možnosti:

- Péči o tělíčko necháte na nemocnici: ta zajistí tiché zpopelnění a uložení do společného hrobu.
- Pohřeb nebo kremaci zařídíte sami: vyberete si a kontaktujete pohřební službu, která zajistí převoz tělíčka miminka z patologie k obřadu či přímo ke zpopelnění.

V nabídce jednotlivých pohřebních služeb jsou rozdíly. Dobré pohřební služby umožňují tzv. vypravení miminka do rakve. V praxi to vypadá tak, že v pohřební službě můžete miminko obléci, pochovat a uložit jej do rakvičky.

„Honzík byl starý 19 týdnů. Nebyli jsme si s manželem jisti, zda nám v nemocnici dovolí si ho na porodním sále nechat, pochovat si ho a rozloučit se s ním. Také jsme ho chtěli pohřbít a měli jsme obavy, zda patologie vydá jeho tělíčko. Pracovníci z Dítěte v srdci do porodnice zavolali, naše přání přetlumočili a vše zařídili. Pohřeb jsme uspořádali v rodinném kruhu a Honzíka nechali spálit. Dostali jsme ho pak brzy domů a popel uložili do urničky, kterou mu vyrobila jeho teta.“

— maminka

Při porodu mrtvého miminka vzniká rodičům nárok na jednorázovou dávku pohřebního ve výši **5 000 Kč**. Pohřeb můžete vybavit i po potratu, nárok na finanční příspěvek však v tomto případě nevzniká.

Dohledávání místa uložení ostatků miminka

Pokud během lhůty 96 hodin od úmrtí miminka pohřeb z jakéhokoliv důvodu nesjednáte, bude tělíčko vašeho miminka předáno pohřební službě ke kremaci. Ostatky se uloží do společného hrobu na anonymním místě. Dítě v srdci zajišťuje dohledávání místa uložení ostatků. Pokud o to máte zájem, kontaktujte nás na dohledavani@ditvevrdci.cz.

Když k rozloučení nedojde

Je možné, že se s miminkem nejdřív nebudete chtít rozloučit a později vám to bude líto. Nebo jste pro rozhodnutí o pohřbu neměli správné podmínky a okolnosti.

Pokud se s miminkem nerozloučíte ihned, nevyčítejte si to. V dané chvíli jste jednali podle svého nejlepšího vědomí. Pokud byste se do loučení nutili, mohlo by naopak dojít k prohloubení traumatu.

Způsob, jakým se s miminkem rozloučíte, a to, jestli uspořádáte pohřeb nebo ne, nevyovídá o tom, jestli jste dobrými rodiči.

S miminkem se můžete rozloučit i dodatečně.

Jak se s miminkem rozloučit dodatečně?

Zvolte jednu nebo více z možností:

- **uspořádejte symbolický pohřeb** (uložte do země krabici s fotkami či hračkami),
- **napište dítětku dopis**, ve kterém se s ním rozloučíte,
- **zasadte strom na památku miminka**,
- **vytvořte miminku pomníček** (venku nebo doma), na kterém můžete zapalovat svíčky, pokládat květiny, hračky,
- **vypusťte vzkaz pro miminko balonkem**, lampionem nebo třeba lodičkou po vodě,
- **zapalte svíčku a uctěte památku na miminko** na některém z pietních míst určených pro rodiče po ztrátě miminka.



Jaké dokumenty vyřídit a na jaké sociální dávky máte nárok

Se ztrátou miminka souvisí řada úředních úkonů, které je nutné v krátké době vyřešit.

Ve většině zdravotnických zařízení vám budou k ruce odborní **sociální pracovníci**, kteří vám pomohou zorientovat se ve všech náležitostech.

Kdyby nemocnice služby sociálního pracovníka nenabízela, najdete na dalších stránkách **přehled všech dokumentů a úkonů**, které budete muset vyřídit.

Co musíte udělat a o čem se rozhodnout

Chcete miminku vybavit pohřeb?

V zákonné lhůtě **96 hodin** od úmrtí dítěte či porodu mrtvého miminka se musíte rozhodnout, jak naložíte s tělíčkem svého miminka.

Pokud se rozhodnete, že miminko pohřbívat nebudete, bude po uplynutí lhůty zpopelněno a uloženo do společného hrobu v rámci sociálního pohřbu.

Pohřeb můžete uspořádat sami. A to i v případě potratu. Pokud se rozhodnete vypravit pohřeb nebo máte zájem o převzetí ostatků svého miminka v urně, musíte kontaktovat pohřební službu.

Ke sjednání pohřbu budete potřebovat tyto doklady:

1. **doklad totožnosti** (např. občanský průkaz),
2. tzv. **list o prohlídce zemřelého**, který obdržíte od lékaře – je potřeba k tomu, aby pohřební služba mohla převzít tělo (ev. vlastní formulář, kterým pohřební službu k převzetí těla zmocňujete),
3. v případě potratu tzv. **potvrzení o potratu** od lékaře.

Pitva – ano, nebo ne?

Poté, co se s miminkem na pohřbu rozloučíte, personál ho převezme na oddělení patologie. U dětí do 18 let se podle zákona standardně provádí pitva.

Pokud je ale příčina úmrtí zřejmá, může lékař rozhodnout, že se pitva provádět nebude. O neprovedení pitvy mohou požádat i zákonní zástupci zemřelého miminka, a to **písemnou formou**. Vzor žádosti najdete na našich webových stránkách www.ditevsrdci.cz.

Jaké dokumenty musíte zařídit

Rodný list

Rodný list se vystavuje **u miminka, které se narodilo mrtvé**, a u miminka, které **zemře krátce po porodu**. Při potratu se rodný list nevystavuje.

Rodný list vydává **matrika obce**, kde se dítě narodilo. Potřebné dokumenty s vámi vyřeší pracovníci nemocnice a předají je na matriku. Rodný list obdržíte v zákonné lhůtě do **30 dnů**.

K vydání rodného listu potřebujete:

- **hlášení o narození dítěte** (matrice předá nemocnice),
- **prohlášení o jménu a příjmení miminka** (pokud jej pojmenujete),
- **doklad totožnosti rodičů** (občanský průkaz, cestovní pas, povolení k pobytu v případě cizinců),
- **oddací list, pokud jsou rodiče sezdáni**.

Úmrtní list

Úmrtní list se vystavuje pouze pro **miminka, která zemřela až po porodu**. Pokud žena potratila nebo se miminko narodilo již mrtvé, úmrtní list se **nevystavuje**.

Úmrtní list vystavuje matrika obce, v jejímž obvodu dítě zemřelo. Úřad obdrží od lékaře tzv. **list o prohlídce zemřelého** a poté provede **zápis do knihy úmrtí**. Na základě tohoto zápisu vydává úředník úmrtní list.

Doklady potřebné k vydání úmrtního listu jsou tyto:

- **rodný list dítěte**,
- **list o prohlídce zemřelého** (matrice předá nemocnice),
- **doklad totožnosti osoby**, která o vydání žádá.

List o prohlídce zemřelého

Při úmrtí miminka vydá lékař tzv. **list o prohlídce zemřelého**. Tento dokument nahrazuje úmrtní list.

List o prohlídce zemřelého se skládá z několika částí – jedna se předá Ústavu zdravotnických informací, další je určena pro matriční úřad, další potom pro rodiče a poslední část se předává provozovateli pohřební služby.

Sociální dávky

Při ztrátě miminka můžete získat nárok na některé dávky finanční podpory. Záleží, v jaké fázi těhotenství o dítětko přijdete. Nárok můžete mít například na pohřebné, mateřskou dovolenou či ošetřovné.

Žádáte na **úřadu práce**, pod který spadáte dle svého místa bydliště.

Porodné

Na porodné máte jako na jednorázovou dávku nárok, pokud se miminko narodí živé a zemře až poté. V případě potratu či porodu mrtvého miminka **nárok na porodné nevzniká**.

Nárok na porodné máte podle zákona **u prvního a druhého živě narozeného dítěte**, pokud příjmy rodiny za poslední čtvrtletí splňují zákonné podmínky pro poskytnutí dávky.

K vyřízení porodného potřebujete tyto dokumenty:

- **rodný list** zemřelého dítěte,
- **průkazy totožnosti** všech osob ve vaší domácnosti (tj. občanský průkaz nebo rodný list u dětí),
- tiskopis **žádost o porodné** (najdete ho na internetových stránkách úřadu práce nebo přímo na jeho pobočce),
- **doklad o výši čtvrtletního příjmu** všech osob ve vaší domácnosti (tiskopis vám vydá úřad práce nebo ho najdete na internetových stránkách).

Pohřebné

Pokud se rozhodnete (do 96 hodin od porodu) miminku uspořádat pohřeb, máte nárok na **pohřebné ve výši 5 000 Kč**. Nárok na pohřebné nevzniká u potratu.

Úřad vyplácí dávku jednorázově a není závislá na příjmech rodiny. Žádost podáváte na **úřad práce**, nejpozději do 1 roku po pohřbu.

K vyřízení pohřebného potřebujete:

- **rodný list zemřelého dítěte**,
- **průkaz totožnosti osoby, která o pohřebné žádá** (mělo by jít o stejného člověka, který pohřeb zařizoval a je uveden na faktuře pohřební služby),
- tiskopis **žádosti o pohřebné** (k dispozici na internetových stránkách Úřadu práce ČR nebo přímo na jeho pobočce),
- **úmrtní list dítěte** nebo list o prohlídce zemřelého,
- **fakturu za vypravení pohřbu** (vydá pohřební služba) a **doklad o uhrazení této faktury**.

Peněžitá pomoc v mateřství a mateřská dovolená

Nárok na **peněžitou pomoc v mateřství** mají ženy, které přispívaly na nemocenské pojištění alespoň 270 dnů v posledních 2 letech před nástupem na mateřskou dovolenou (například v zaměstnání).

Délka peněžitě podpory v mateřství je **28 týdnů**. V případě porodu mrtvého miminka vzniká ženě nárok na **14 týdnů mateřské dovolené**. Pokud miminko zemře v době, kdy žena již vyčerpala 14 týdnů mateřské dovolené, má nárok na **další 2 týdny** ode dne úmrtí miminka.

Zákon říká o mateřské dovolené, že:

- nesmí být kratší než 14 týdnů,
- nikdy nesmí končit dříve než 6 týdnů od narození dítěte (v případě, že jste již čerpala 6–8 týdnů před očekávaným termínem porodu – což je běžná praxe).

Pokud budete muset mateřskou dovolenou zkrátit (včetně čerpání finanční podpory), musíte o tom informovat:

- **zaměstnavatele** (osobně),
- **příslušnou okresní správu sociálního zabezpečení** (osobně nebo skrze zaměstnavatele).

Při oznámení informace doložte kopii **úmrtního listu** nebo **listu o prohlídce zemřelého**. Kdybyste zkrácenou mateřskou dovolenou neoznámila, čerpala byste finanční prostředky neoprávněně a musela je vrátet.

Pokud se po uplynutí zkrácené doby mateřské dovolené necítíte na návrat do zaměstnání, dopřejte si potřebný klid. Požádejte svého lékaře o vystavení **dočasné pracovní neschopnosti** – nejčastěji ho vystavuje praktický lékař, gynekolog či psychiatr.

Nárok na mateřskou dovolenou nevzniká, pokud přijdete o miminko potratem nebo porodem pod hranici životnosti – miminko má váhu nižší než 500 g a délka těhotenství byla méně než 22 týdnů. Máte však **nárok na nemocenskou**, tedy dočasnou pracovní neschopnost. Ta může trvat až 380 dní, vždy záleží na rozhodnutí lékaře.

Otcovská dovolená

Otec může čerpat dávku otcovské poporodní péče, tzv. otcovskou dovolenou, která trvá **14 kalendářních dnů**. Nástup si tatínek určí sám, a to kdykoliv během **6 týdnů od narození miminka**. Aby dávku mohl čerpat, musí se účastnit na nemocenském pojištění.

Na dávku **nená otec nárok**, když se miminko narodí již mrtvé nebo krátce po porodu zemře. Během otcovské dovolené by dítě nemělo být hospitalizováno.

Ošetřovné

Rodinný člen, často otec, může zůstat doma se ženou po porodu – pokud ošetřující lékař ženy navrhne **ošetřovné**. Může ho čerpat nejdéle **9 dnů**.

Ošetřovné může rodič čerpat i ve chvíli, kdy zůstává doma s dětmi do věku 10 let – při potřebě jejich ošetřování.

Dlouhodobé ošetřovné je až na 90 dní. Podmínkou však je, aby ošetřovaná osoba byla před rozhodnutím o ošetřovném hospitalizována minimálně 4 dny bez přerušení.

Rodičovský příspěvek

Rodičovský příspěvek řeší **úřad práce**. V případě potratu, porodu mrtvého miminka či úmrtí miminka po porodu **nevzniká nárok** na rodičovskou dovolenou a rodičovský příspěvek.

Pokud rodiče již pobírají příspěvek na starší dítě a nestihli ho dočerpat, mohou se k němu po ukončení mateřské vrátit.

Rodiče mohou zůstat doma se starším dítětem i v případě, když rodičovský příspěvek vyčerpali. Zdravotní pojišťovně a zaměstnavateli oznámí, že **přechází na péči o starší dítě do 4 nebo 7 let** – a stanou se osobou pečující celodenně o dítě do věku 7 let.



Jak se vyrovnat se ztrátou miminka

Máte prázdnou náruč a plány na budoucnost s miminkem jsou ty tam.

Neexistuje správný způsob, jak se vyrovnat se smrtí dítěte. Každý rodič musí najít vlastní cestu. Roli bude hrát vaše povaha, životní zkušenosti i vrozený temperament.

Běžné reakce rodičů na ztrátu miminka

Většina rodičů bývá ztrátou miminka ochromena. Šok se projeví třeba tím, že se obtížně soustředíte, cítíte za smrt miminka vinu nebo ztratíte sebedůvěru.

Častou reakcí je zoufalství, popírání skutečnosti, agrese, vztek, hněv – na sebe, partnera, na Boha, na lékaře a další zdravotníky, na dítě, na ostatní rodiče, kteří mají zdravé děti.

Po první fázi truchlení přijde smutek, prázdnota, ztráta smyslu života.

Pokud je to potřeba, nebojte se vyhledat pomoc psychologa či psychiatra. Zdravý proces truchlení trvá i rok, dopřejte si všechn čas, který potřebujete.

Nebojte se prožít bolest

Nechte své emoce vyplout na povrch. Klidně plačte a křičte. Nejedná se o projev slabosti, naopak.

Zkuste na dnech hledat pozitivní chvíle. Alespoň pár minut denně se věnujte běžným denním činnostem, zálibám, odpočívejte, dobře jezte.

Váš zármutek se může projevovat také fyzickou bolestí – pocity úzkosti, svírání hrdla i žaludku, tíseň na hrudi, bušení srdce, nechutenství, poruchy spánku, noční můry, vyčerpání.

Ženám po porodu se hojí poporodní zranění, jizva po císařském řezu, odchází očišťky, stahuje se děloha, bolí je prsa kvůli tvorbě mateřského mléka.

Jak poznat smutek

Intenzita smutku je u každého člověka jiná, záleží na vaší povaze, předchozích zkušenostech i vytvořeném vztahu k miminku. Obvykle se s časem intenzita smutku snižuje. U některých rodičů zármutek přirozeně neodezní a dochází k rozvoji komplikovaného truchlení.

Komplikované truchlení poznáte podle toho, že:

- prožíváte dlouhodobě (obvykle déle než 6 měsíců) silný zármutek a toužíte po setkání se zemřelým,
- vaše myšlenky na miminko jsou tak intenzivní, že vám brání v běžném prožívání života,
- dlouhodobě máte pocit, že se nemůžete „pohnout z místa“ (stav trvá déle než 6 měsíců),
- váš smutek ovlivňuje váš osobní, rodinný i pracovní život,
- máte deprese či sebevražedné tendence,
- často se obviňujete, vnímáte u sebe záchvaty paniky či se projevují různé fobie nebo hypochondrie,
- vnímáte svou závislost na lécích či alkoholu.

Pokud některý z těchto stavů prožíváte, **obraťte se pro pomoc na odborníky**. Kontakty najdete na konci příručky.



Každý truchlíme jinak

Truchlení vám pomůže prožít zármutek, přijmout ztrátu jako realitu a zvyknout si na život bez miminka.

Jinak truchlí maminky, tatínci, sourozenci či prarodiče.

Truchlení maminek

Maminko, možná budete chtít v prvních chvílích všechno zvládnout sama a budete mít pocit, že vás nikdo nechápe. Nebo vám nemůže pomoci.

S plynoucím časem můžete mít potřebu sdělit své pocity někomu blízkému. **Najděte si oporu** v osobě, která vám rozumí nebo si prošla podobnou ztrátou. Může to být třeba váš partner.

Doba po ztrátě miminka bude pravděpodobně kritická pro váš partnerský vztah. Sdílení s partnerem může váš vztah upevnit a připravit ho na novou etapu.

Truchlení tatínků

Muži mají často pocit, že musí být své ženě oporou. Očekává to od nich okolí a mnohdy i zdravotníci. Zatímco se musí tvářit silně, **nesou dvojitě břemeno** – vlastní žal nad ztrátou miminka i to, že jejich partnerka tolik trpí. Do toho všeho musí plnit své pracovní povinnosti a truchlení proto často odkládají.

Tatínku, najděte si čas sám pro sebe a prožijte své emoce. Zacvičte si, vydejte se na túru, pracujte na zahradě, popovídejte si kamarádem nebo kolegou. Pro vaši partnerku a váš vztah bude důležité, když své pocity a emoce budete otevřeně sdílet.

„Za prvé chceme ženě jakkoliv pomoci. Často to ale umíme jen racionálním přístupem, hledáme důvody, nápady a rady jak pomoci. To ale není při ztrátě miminka možné. Nemůžeme udělat nic než jen obejmout a čekat... A to jako muži moc neumíme.“

– tatínek

Pokud truchlíte jinak (a na pohled méně) než vaše partnerka, může to váš vztah napínat a může docházet ke konfliktům. Toto období bude náročné pro všechny. Nemusíte však dělat nic složitého, stačí být jen přítomni – naslouchejte své partnerce a dejte jí možnost vyplakat se vám na rameni.

Truchlení sourozenců

Předškolák vnímá smrt jiným způsobem než teenager. Vysvětlete sourozenci zprávu o ztrátě miminka **podle jeho schopnosti pochopit smrt**.

Malé dítě nemusí ztrátě rozumět, velmi často však reaguje na změnu vašeho chování a změnu atmosféry v domácnosti. Děti okolo 7 let si obvykle již uvědomují, že smrt je trvalá a každý jednou zemře.

Se **staršími dětmi** hovořte o ztrátě obsáhleji. Je důležité jim naslouchat a zajímat se o to, jak se cítí a jak úmrtí miminka prožívají. Pokud nechtějí mluvit s rodiči, možná pro ně bude snazší být nablízku i jiným členům rodiny či úmrtí probat s terapeutem či psychologem.

Pokud děti chodí do školy či školky, **informujte o ztrátě jejich učitele**. Pomůže jim to pochopit možné změny v chování nebo zhoršené soustředění.

Tipy pro komunikaci s dětmi:

- Předem zvažte, co jim řeknete.
- Mluvte jednoduše a otevřeně.
- Vyvarujte se spojením typu „*miminko spí*“, „*miminko odešlo do nebečka*“, „*miminku nebylo dobře*“ (u mladších dětí mohou tyto věty vyvolat obavy, že se něco podobného stane i jim – že umřou, když půjdou spát).
- Nevyčítejte dítěti, že si hraje a směje se, smutek každý prožíváme po svém.

Ukažte dětem, že tu pro ně stále jste

Dítě potřebuje v jakémkoliv věku vnímat, že ho rodiče mají stále rádi. I přesto, že momentálně truchlí po zemřelém miminku. **Neskrývejte před dítětem žal** a o svých pocitech mluvte otevřeně. Dítě se díky tomu naučí prožívat smutek. Zkušenost může zároveň stmelit vaši rodinu.

Na terapeutické péče pro děti se v Česku specializuje **Poradna Vigvam**. Děti navštěvují Vigvam při individuálních nebo rodinných setkáních. Většinou dětí, které skupinku navštěvují, zemřel jeden z rodičů, sourozenec nebo prarodič.

Zapojte sourozence do posledního rozloučení

Pokud dítě projeví zájem, dovolte mu podílet se na rozloučení se svým sourozencem. Nechte ho vybrat květiny nebo hračku na hrob, nakreslit obrázek nebo poslat miminku do nebe balónek.

Pokud okolnosti dovolí, umožněte mu pochovat si miminko v porodnici.

Na konci příručky najdete **tipy na dětské knihy**. Příběhy dětem umožní pochopit smrt a podpoří je při úmrtí sourozence.

Truchlení prarodičů

U prarodičů se mnohdy projevuje **dvojitý žal**. Babičky a dědečkové truchlí po vnoučeti, na které se tolik těšili. Zároveň je zraňuje bolest, kterou nesou jejich vlastní děti.

Prarodiče mohou někdy mít pocit, že **nejsou dostatečnou oporou pro své děti**. V dobré víře se od nich mohou izolovat s myšlenkou, že je tak lépe ochrání. Děti si to však vyloží, že o ně rodiče se ztrátou miminka ztratili zájem.

Proč mohou prarodiče ztrátu miminka zlehčovat?

Reakce prarodičů na ztrátu miminka se mohou odvíjet od toho, co sami prožili. Stává se, že v mládí také přišli o miminko a **nikdo o tom nevěděl**. V takovém případě se mohou otevírat jejich staré rány.

Nežádka se stává, že po ztrátě vnoučete **potřebují i prarodiče podporu** v důsledku své vlastní nezpracované ztráty.

Někteří prarodiče **ztrátu miminka zlehčují**, zvláště tu v počátcích těhotenství. Můžete od nich slyšet věty: „*To je příroda...*“, „*Pořídíte si další dítě...*“ atd. Za jejich mladých let se téma ztráty dítěte příliš neřešilo, proto k tomu mohou tímto způsobem přistupovat.

Někteří prarodiče pak ztrátu zlehčují ve snaze utěšit vlastní děti. „*Bude zase dobře.*“ „*Budete mít další děti.*“ Ačkoliv to myslí dobře, může to vypadat, že je ztráta vnučka nebo vnučky tolik nepoznamenala.

S prarodiči miminka, babičkami a dědečky, se snažte komunikovat otevřeně. Společným prožitím smutku se vzájemně podpoříte a tato zkušenost může významně posílit vaše vztahy do budoucna.



Návrat domů: co vás čeká dál

Návrat domů z porodnice bude emočně náročný. Budete se muset vypořádat s několika novými situacemi. Čeká vás návrat domů s prázdnou náručí, období šestinedělí, reakce známých, řešení pozůstalosti, návrat do práce nebo plánování dalšího miminka.

Neexistuje žádný recept, jak nadcházející situace zvládnout. Doporučujeme vždy jednat a rozhodovat se tak, jak to zrovna cítíte. A do ničeho se nenutit.

Návrat domů a šestinedělí

Prvním momentem je **návrat domů s prázdnou náručí**. V domácím prostředí na vás ztráta miminka dolehne ještě více. Zároveň je to bezpečný prostor. Nechte zde volný průchod všem emocím. Dovolte si truchlit.

Rozhodněte se, jestli chcete **uklízet přichystané věci pro miminko** oba rodiče společně, anebo úklid případně tatínkovi – třeba ještě před návratem maminky z porodnice. Úklid věcí pro miminko pro vás může být formou rituálu a součástí rozloučení se s miminkem.

Maminky čeká období **šestinedělí**. Některé ženy mají pocit, že když ztratily miminko, šestinedělí se jich netýká. Je to ale naopak. I přesto, že to je těžké, buďte k sobě laskavá. Pečujte o své tělo, dodržujte zdravou životosprávu, dobře jezte a co nejvíce odpočívejte. Nabírejte síly a dělejte vše pro to, aby se vaše tělo po porodu zotavilo. Dodržujte intimní hygienu, pečujte o porodní poranění nebo o jizvu po císařském řezu. Po skončení šestinedělí navštivte svého obvodního gynekologa.

Pokud plánujete v brzké době nové těhotenství, je důležité, abyste nabrala psychickou i fyzickou sílu.

Porod miminka odstartuje tvorbu mateřského mléka. Tím, že nemají maminky své mléko komu dát, mohou mít pocit, že jsou najednou nepotřebné. **Laktaci lze zastavit několika způsoby**. Medikací i přirozenými způsoby (studené obklady a stahování prsou, bylinkami, jako je šalvěj). Pokud cítíte bolest na prsou nebo jakoukoliv změnu, kontaktujte praktického lékaře nebo gynekologa. Můžete mít zánět, který je třeba začít ihned léčit.

Pokud se vám laktace spustí, poraďte se s gynekologem nebo laktační poradkyní. Na webu www.perinatálníztrata.cz najdete ke stažení brožuru k zastavení laktace.

Pohřbení miminka, převzetí urny a výsledky pitvy

Případná jednání s pohřební službou, rozhodování o průběhu obřadu, čekání na urničku a následné vyzvednutí urny u pohřební služby **oživí vaše vzpomínky na ztrátu**. Zároveň to pro vás bude hojivý proces, s miminkem se budete moci rozloučit. Budete muset promyslet, jaké zvolit místo uložení miminka či kam uložit urnu. Doma si můžete vytvořit pietní místo pro zapálení svíčky. Ať už máte pocity jakékoliv, řiďte se právě jimi.

Výsledky pitvy vám pomohou ujasnit příčiny úmrtí miminka. Čekání však může zabrat několik týdnů až měsíců. Ne vždy se ale příčina úmrtí zjistí.

„Po několika dlouhých týdnech jsme měli i výsledky pitvy, které také bohužel neodhalily příčinu. Odpověď na otázku, proč se tak stalo, tedy nikdy mít nebudu.“

— maminka

Zeptejte se v porodnici, jakým způsobem obdržíte pitevní protokol. Postupy se mohou lišit. Někdy vás kontaktuje porodnice sama, někdy jsou výsledky zaslány ošetřujícímu gynekologovi, někdy si rodiče pro výsledky pitvy musí zavolat.

Oznámení ztráty miminka okolí

Oznámit ztrátu miminka rodině, známým, přátelům nebo kolegům v zaměstnání nebude snadné. Promluvte si s partnerem, **jak informaci o úmrtí miminka předáte**. Kdo komu zprávu oznámí a jakým způsobem.

Využijte telefon, smsky, e-mail nebo sociální síť. Sdělte toho pouze tolik, kolik chcete a zvládnete. Vždy toho můžete říci více později.

Až se vaši blízcí zprávu dozví, mohou být v šoku. Často se ocitnou v podobné situaci poprvé, **neví, jak vhodně reagovat** nebo co vám říci. Ve své nevědomosti mohou pronést slova, která vám ublíží.

I po několika týdnech a měsících se můžete setkat s dotazem „*kde máte kočárek?*“ od lidí, kteří o vaší ztrátě nevědí. Třeba paní prodavačka, pošťák nebo soused. Mějte pro tyto situace **po ruce odpověď**. Doporučujeme si odpověď zkusit říct nahlas – třeba doma před zrcadlem. Pokud vás někdo z okolí překvapí otázkou na miminko, budete připraveni.

Návrat do práce

I v práci budete muset oznámit, že jste prošli ztrátou miminka. Ideálně tak, aby váš návrat do práce nebyl emočně vypjatý. Můžete **poprosit některého z kolegů nebo nadřízeného**, ať informaci o úmrtí miminka předá za vás. Můžete mu také rovnou sdělit, **co od ostatních kolegů očekáváte** – jestli si chcete o ztrátě povídat nebo spíše potřebujete čas na její zpracování a raději byste, aby se vás nikdo neptal na moc otázek.

Stává se, že prolomením mlčení rodiče zjistí, že **nejsou ve svém okolí jediní, kteří přišli o miminko**. Příběh jiných rodičů vám může velmi pomoci.

Řada rodičů říká, že se ztrátou miminka některé přátele ztratili, ale také řadu nových objevili.

Poradte se s odborníky

Když ztratíte miminko, věnujte dostatek času **následné odborné péči**. Obratťe se na organizace, které pomoc poskytují a existují proto, aby pomohly rodičům, jako jste vy.

„Po porodu manželku pustili domů našťěstí brzy. Zdravotně se zotavila, ale po psychické stránce na tom nebyla vůbec dobře. Po pár týdnech jsme museli vyhledat pomoc. Obrátili jsme se na poradnu Dítěte v srdci, paní poradkyně se nám dlouho věnovala a vyslechla všechno, co nás trápí. Doporučila nám návštěvu paní psycholožky a domluvila i termín. Dostali jsme se k ní brzy a moc nám pomohla.“

— tatínek

V organizaci **Dítě v srdci** podporujeme rodiče krizovou intervencí a odborným sociálním poradenstvím. Hovořit o svých pocitech můžete i v online skupinách nebo na fórech. Kontakty najdete na konci brožury.

Plánování nového těhotenství

Mnoho maminek po ztrátě miminka plánuje další těhotenství. Cítí intenzivní potřebu čekat nové miminko. Plánování těhotenství je naprosto v pořádku. Vždy je však důležité ho konzultovat s ošetřujícím lékařem, který vám může dát různá zdravotní doporučení.

S novým otěhotněním pocituje řada maminek kromě radosti i velký strach z opakované ztráty. Doporučujeme mít nablízku psychologickou podporu, domluvit si častější kontroly u gynekologa nebo navštěvovat rizikovou poradnu. Nebojte se o svém strachu ze ztráty mluvit – vaše obavy jsou zcela přirozené.

Svátky bez miminka

Výročí úmrtí, svátky, narozeniny, první (i další) Vánoce jsou těžkými milníky. Rodiče budou mít vždy pocit, že jim chybí člen rodiny. Své miminko nemusíte vytěsnit, vzpomínejte na něj a udržujte vzpomínkové rituály. Pravidelně za miminko zapalte svíčku, navštivte jeho hrob nebo mu vyrobte drobný dárek. Pomoci vám může i memorybox – uložená vzpomínka na dětátko.

Naše 4 doporučení pro život bez miminka

1. Poslouchajte své potřeby.

Pokud o miminko chcete mluvit, mluvíte. Objevujte a dodržujte rituály, které vám pomáhají. Uchovávejte vzpomínku na miminko podle svých potřeb.

Někteří rodiče si vytvoří památku v podobě tetování nebo šperku s otisky miminka či jeho jménem. Můžete si nechat vyrobiť šperk, do kterého uložíte popel z miminka. Rodičům pomáhá i kreativní zpracování ztráty – píšou si deník nebo vzpomínky vkládají do obrázků.

2. Nezlobte se na sebe.

Často se rodiče snaží najít viníka situace a obviňují se – kdyby udělali něco jinak, mohlo být jejich miminko v pořádku. Neobviňujte se.

3. Nespěchejte.

Dopřejte si čas – na regeneraci, odpočinek a přijetí ztráty. Nesnažte se tvářit před lidmi, že je vše v pořádku, když to tak zrovna není. Truchlete a prožívejte emoce, jak zrovna potřebujete. Pokud se vám chce plakat, plačte. Pokud se chcete stáhnout se do ústraní, udělejte to.

4. Plánujte si své dny.

Každý den si řekněte, co budete dělat. Klidně si sepište seznam věcí, co je daný den potřeba zařídit za úkoly (např. dnes posekám trávu na zahradě, umyju nádobí, projdu se s pejskem), kam vyrazit na procházku nebo jak si užít chvíli pro sebe (např. napustím si vanu). Odměňujte se, když plán splníte, a nezlobte se na sebe, když to zrovna nevyjde.

Doporučená literatura

Ztrátě miminka se věnuje řada knih a brožur. Knížky najdete v knihkupectvích, na e-shopech či volně ke stažení. Provedli jsme výběr několika knih pro rodiče i pro děti. Více tipů na knihy či brožury ke stažení je k dispozici na našich webových stránkách www.ditevsrdci.cz.

Knihy pro rodiče

- **Darovaný čas (Čekáme dítě, jehož život bude jen krátký)**, A. Kuebelbeck, D. L. Davis, Vydáno: Cesta domů, 2020. ISBN: 978-80-88126-75-1.
- **Čekala jsem miminko, ale...**, L. Lebdušková. Vydáno: Toplil, 2014. ISBN: 978-80-905261-1-2.
- **Když dítě zemře: zkušenosti se spontánním potratem v pozdním stadiu těhotenství, narozením mrtvého dítěte a úmrtím novorozence**, N. Kohnerová, A. Henleyová. Vydáno: Triton, 2013. ISBN: 978-80-7387-643-2.
- **Prázdná kolébka: jak překonat ztrátu dítěte před porodem nebo těsně po něm**, I. Špaňhelová. Vydáno: Portál, 2015. ISBN: 978-80-262-0942-3.
- **Mému miminku: průvodce po ztrátě miminka narozeného i nenarozeného: uzdravení skrze tvoření**, L. Blažejová. Vydáno: 2019. ISBN: 978-80-270-5280-6.

Knihy pro děti

Příběh může dětem pomoci s pochopením ztráty miminka. Doporučujeme sáhnout po jedné z těchto knížek:

- **Anna a Anička: O životě na začátku a na konci**, M. Špinková. Vydáno: Cesta domů, 2014. ISBN: 978-80-904516-9-8.
- **O smrti smrtoucí**, P. Stalfelt. Vydáno: Cesta domů, 2016. ISBN: 978-80-88126-10-2.
- **Když dinosaurům někdo umře: malá knížka o velkých starostech pro malé i velké**, M. Brown, L. K. Brown. Vydáno: Cesta domů, 2010. ISBN: 978-80-904516-0-5.
- **Kocouře, ty se máš**, M. Špinková. Vydáno: Cesta domů, 2016. ISBN: 978-80-88126-18-8.
- **Kamzíkův velký skok**, D. Rušar. Vydáno: Portál, 2016. ISBN: 978-80-262-1009-2.
- **Jediný den**, M. Baltscheit. Vydáno: CPress, 2017. ISBN: 978-80-264-1563-3.

Kontakty na odborníky

Věnujte čas následné **odborné péči** při ztrátě miminka. Nebojte se obrátit na organizace, které pomoc poskytují.

Níže najdete informace o tom, jak pomáhá Dítě v srdci, ale i řada dalších organizací, které podporují rodiče po celém Česku.

Dítě v srdci

Perinatální hospic Dítě v srdci je registrovaná služba odborného sociálního poradenství. Jsme tu pro všechny **zasazené ztrátou miminka**.

Rodiče podporujeme bezplatně

Služby poskytujeme rodičům, kteří prochází ztrátou miminka. Nesoudíme a pomoc nabízíme všem. Maminkám, tatínkům, ale také osobám blízkým – kteří chtějí rodiče podpořit a neví jak.

Záleží nám na tom, aby měli při rozhodování rodiče všechny dostupné informace. Bezplatně je podporujeme v okamžiku ztráty miminka, ale také dlouhodobě.

Pomáháme rodinám:

- které se rozhodují o ukončení těhotenství v jeho rané fázi,
- které stojí před volbou, jestli těhotenství ukončit, nebo dítětko nechat odejít přirozeně – když dítěti byla diagnostikována život limitující vada,
- kterým nečekaně v průběhu těhotenství zemřelo miminko,
- které ztratily své dítě a chtějí svou bolest sdílet,
- ale i blízkým osobám, které chtějí pomoci rodičům, kteří přišli o miminko.

Rodičům pomáháme od první chvíle:

- poskytujeme krizovou intervenci,
- spolupracujeme při tvorbě plánů péče v nemocnici,
- doprovázíme rodiny během těhotenství a porodu,
- poskytujeme odborné sociální poradenství a poradenství pro pozůstalé,
- podporujeme rodiny při zajištění pohřebních obřadů a rozloučení,

- poskytujeme duchovní podporu rodinám,
- zpětně dohledáváme uložené ostatky miminek (v případě neuskutečnění pohřbu),
- kromě maminek a tatínků podporujeme i další členy rodiny jako sourozence nebo prarodiče.

Rodiče po ztrátě dítěte podporujeme i dlouhodobě:

- tvoříme a kompletujeme memoryboxy a předáváme je rodičům a do nemocnic,
- vedeme podpůrnou diskusní skupinu pro rodiče po perinatální ztrátě a budujeme další podpůrné i svépomocné skupiny,
- pro rodiče organizujeme aktivity: víkendové pobyty, duchovní poutě pro rodiny, putovní výstavy, benefiční koncerty a jiné osvětové akce,
- realizujeme a podporujeme budování pietních míst.

Kontaktujte nás

Linka krizové intervence

731 031 064 (denně 8:00–16:00)

Sociální poradenství

E-mail: socialniporadenstvi@ditevsrdci.cz

Kristýna Štefanides, 731 096 354

Zdena Troníčková, 603 364 530

Uzavřená skupina na Facebooku „Dítě v srdci – pro rodiny po ztrátě miminka“

Zapojte se do uzavřené skupiny na Facebooku, ve které vytváříme pro stovky rodičů bezpečný prostor. Mohou zde sdílet své zkušenosti a na cokoli se zeptat. Skupinu vedou vyškolení poradci pro pozůstalé a krizoví intervenenti Dítěte v srdci.

Vedení organizace

Bc. Alena Peremská, ředitelka: alena@ditevsrdci.cz, 731 188 116

Veškeré informace o našich službách najdete na našich webových stránkách www.ditevsrdci.cz.

Odborná psychologická nebo terapeutická pomoc

Nebojte se vyhledat **psychologickou pomoc** nebo využít služeb terapeuta, který se na ztrátu miminka zaměřuje. Doporučený seznam odborníků najdete na webu www.perinatalniztrata.cz.

Další služby v Česku

V Česku existují i další organizace a skupiny, na které se rodiče po ztrátě miminka mohou obrátit. Například tyto:

- Jihočeské Dítě v srdci
- Cesta domů
- Prázdná kolébka
- Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně

Výčet organizací výše není kompletní. V Česku působí i další organizace nebo služby nabízí rodiče, kteří ztrátou dítěte sami v minulosti prošli.

Při volbě pomoci si vždy všimněte, zda má daná organizace či jednotlivec **certifikaci či dostatečnou způsobilost** k provázení po ztrátě miminka.

Buďte obezřetní k jednotlivcům, kteří nabízejí své služby pouze na základě vlastních zkušeností – bez vzdělání v oblasti péče o rodiny po ztrátě miminka. Ačkoliv můžete sdílet osobní zkušenost, chybějící nadhled v péči či neznalost mohou procesu vašeho truchlení ublížit nebo ho zkomplikovat.

Děkujeme za podporu

Díky finanční podpoře našich příznivců **poskytujeme v naší organizaci Dítě v srdci služby pro rodiče bezplatně.** Do nemocnic dodáváme memoryboxy a poskytujeme téměř neomezenou krizovou intervenci. Ve chvílích, kdy to rodiče potřebují nejvíce.



Dává vám naše
práce smysl?

Pomohli jsme
vám?

Jsme vděční za jakoukoliv podporu,
díky které můžeme pomáhat rodičům,
kteří ztratí miminko.

Finančně nás můžete podpořit
na náš transparentní účet
123-1263960227/0100.

Sponzorské věcné dary a služby, ale i dobrovolnické aktivity s námi konzultujte
na info@ditevsrdci.cz.

Listy pro vás a vaše miminko

Využijte tyto volné stránky k zapisování vlastních poznámek či pocitů nebo je věnujte
svému miminku, napište mu vzkaz, namalujte obrázek, vložte fotografii...



...KDYŽ NA ZAČÁTKU PŘÍCHÁZÍ KONEC...
PRŮVODCE PŘI ZTRÁTĚ MIMINKA

Perinatální hospic Dítě v srdci, z. s.
2021