

Tato brožurka byla napsána pro rodiče, jimž zemřelo miminko. Opírá se o zkušenosti mnoha set truchlících rodičů. Většina z nich prožívala nejen bolest a smutek nad ztrátou očekávaného potomka a bezradnost ve věci úředních postupů, ale také rozpačitost, nepochopení nebo neomalenost okolí. Doufáme, že vám bude tato knížka pomáhat během dnů, týdnů a měsíců po úmrtí vašeho miminka a že pomůže i všem, kteří vám byli a budou nablízku.

CESTA
DOMU

ISBN 978-80-88126-48-5



Naše miminko zemřelo



Sands
Cesta domů

„Neexistují slova, která by popsala naprosté zoufalství, s nímž člověk vychází z porodnice s prázdnou náručí. S nímž jede autem domů a autosedačku, kterou nedávno koupil, má zavřenou v kufru, protože se na ni nedokáže podívat. S nímž zavře dveře do krásně nachystaného dětského pokojíčku a celé měsíce je znovu neotevře.“

— Maminka

Úvod

Je nám moc líto, že vám zemřelo miminko. Doufáme, že vám tato brožurka bude během příštích dnů, týdnů a měsíců pomáhat. Napsali jsme ji pro všechny rodiče, jimž zemřelo miminko, včetně těch, kteří měli dvojčata, trojčata nebo víceročata. Opírá se o zkušenosti mnoha set truchlících rodičů, kteří nám řekli, jaké informace potřebovali.

Netušíme, kdy tuto brožurku dostanete nebo které její části pro vás budou v tomto těžkém období užitečné. Rádi bychom vám navrhli, abyste si přečetli ty úseky, které jsou pro vás momentálně důležité, a ostatní nechali na později, až se na to budete cítit.

Pokud už jste odešli z nemocnice/porodnice a tuto brožurku čtete poprvé, některé její části se vás patrně nebudou týkat. Doufáme však, že ty ostatní pro vás budou užitečné.

Pokud se vaše miminko narodilo mrtvé před 22. týdnem těhotenství, pravděpodobně budete mít podobné pocity jako ti rodiče, jejichž dítětko se narodilo mrtvé později. Některí členové zdravotnického personálu budou možná hovořit o úmrtí vašeho miminka jako o „pozdním potratu“. Je možné, že vás tento termín bude velmi rozrušovat a právně ho budete vnímat jako podceňování významu toho, co se stalo. Rozlišení mezi porodem mrtvého miminka a potratem vyplývá z právních předpisů a odvíjí se od něj např. to, na co mají rodiče právo podle zákoníku práce nebo jaké finanční příspěvky si mohou nárokovat. Některé z těchto rozdílů v této knížce vysvětlujeme.

Jak vám možná je

Zkušenost každého rodiče je individuální a rozdílné jsou i okolnosti, ale smrt dítěte s sebou přináší zármutek, který je hlubší a trvá mnohem déle, než si většina lidí uvědomuje. Mnozí rodiče říkají, že nikdy netušili, že je možné prožívat takový smutek, a že se jim život obrátil úplně naruby. Po smrti svého dítěte můžete zakoušet nejrůznější emocionální i tělesné reakce a některé z nich vás možná zaskočí.

EMOCIONÁLNÍ REAKCE

Většina rodičů cítí šok a ochromení, zvláště v prvních dnech po smrti svého miminka. Můžete mít potíže vstřebat, co se stalo, a také chápat a pamatovat si, co vám říkají druzí lidé. Můžete plakat, i když to nečekáte. Někteří rodiče se probudí a zjistí, že plakali ve spánku. Někteří se probudí a na zlomek vteřiny je jim dobře, než si vzpomenou, co je potkalo.

„Na ráno po smrti své dcerky si uzpomínám úplně jasně. Vzbudil jsem se a uzápětí jsem si uvědomil, že zemřela. Vzlykal jsem a vzlykal.“

— Tatínek

Oba rodiče mohou ztratit sebedůvěru a sebeúctu. Zejména matky mohou cítit vinu a za smrt svého dítěte se obviňovat. Některé mohou mít pocit, že své dítě, partnera nebo rodinu zklamaly.

„Zabezpečit syna po prvních devět měsíců jeho života a bezpečně ho přivést na tento svět byl můj úkol. A přestože jsem nekouřila, nepila, brala jsem všechny doporučené

multi vitamíny, ta vína tam stále byla. Byla to moje zodpovědnost a já jsem selhala.“

— Maminka

Častou reakcí na ztrátu je hněv. Můžete se hněvat na sebe, na svého partnera, na své dítě, na Boha nebo na zdravotníky, kteří se o vás či vaše miminko starali. Můžete se také zlobit na rodiče, kteří mají zdravé děti. Když se vám zhroutil život, je velmi těžké přijmout, že život většiny lidí jde dál jako dosud.

Rodiče, kteří přišli o jedno z dvojčat nebo vícčrat, často čelí protichůdným emocím: zármutku kvůli miminku, které zemřelo, a současně nadějí a obavám o zranitelné novorozené dítě nebo děti. S tím je obzvlášť náročné si poradit.

„Bylo to opravdu těžké a matoucí – truchlili jsme pro svého krásného synka a zároveň jsme prožívali velkou úlevu a radost, že máme jeho dvojče – úžasnou dcerku.“

— Maminka

TĚLESNÉ REAKCE NA ZÁRMUTEK

Mnoho rodičů, jimž zemřelo dítě, reaguje na zármutek fyzicky. Tyto reakce mohou velmi připomínat intenzivní strach. Můžete cítit bušení srdce nebo bolest na hrudi. Můžete mít pocit velké tíhy na prsou nebo často vzdychat. Může vás postihnout nevolnost a průjem; můžete mít „knedlík“ v krku nebo se vám svírá žaludek. Možná nemáte vůbec chuť k jídlu, nebo naopak neustále jíte. Možná jste vyčerpaní, ale máte problémy se spaním. Ve spánku vás také mohou rušit velmi živé sny nebo noční můry.

Jestliže vaše miminko strávilo nějaký čas na novorozeneckém oddělení, možná by se vaše pocity daly přirovnat k jakési horské dráze, jak se jeho stav měnil. Je možné, že jste prožívali i stres z dlouhého cestování z domova na oddělení a zpět. Možná jste tělesně i citově zcela vyčerpaní.

Rodiče, kteří utrpěli ztrátu dítěte, často říkají, že je do slova bolí náruč, jak chtěli miminko chovat a starat se o ně. Některé matky dál cítí, jak děťátko v jejich břiše kope, jiné slyší jeho pláč. Může se stát, že něco hledáte, aniž byste věděli co. Možná vám přináší úlevu, když se schoulíte do klubíčka nebo se zármutkem kýváte dopředu a dozadu. Všechny tyto reakce jsou běžné a normální.

„Myslívala jsem si, že újrazy jako ‚tvá náruč po něm touží patřit do laciných románů. Ale jsou pravdivé. Vaše náruč opravdu touží, bolí. Máte pocit, jako by vám na prsou ležel obrouský balvan. Srdce vám puká na tisíc kousků. Je to pocit toho nejuvětšího osamění na světě.“

— Maminka

Přestože vaše miminko zemřelo, matčino tělo reaguje stejným způsobem, jako kdyby dítě žilo. Matka mívá obvyklé poporodní krvácení (očistky) a její prsy mohou začít produkovat mléko. Tyto tělesné připomínky miminka bývají bolestivé i bolestné. Čekání na to, až tvorba mléka přirozeně ustane, je někdy pomalé a velmi nepříjemné. Porodník většinou předepíše matce léky, které tvorbu mléka potlačí a uleví od bolesti prsů.

Mnoho matek má také dodatečné bolesti, jak se děloha zavíná zpátky do své běžné velikosti. Některé matky mají bolestivé stehy nebo jizvu po císařském řezu a potřebují léky proti bolesti. Kromě zármutku ze ztráty mnohé z nich prožívají několik dní po porodu normální poporodní deprese, tzv. poporodní blues.

JAK TO ŘÍCT RODINĚ A PŘÁTELŮM

Jedním z nejtěžších a nejbolestnějších úkolů, který často partnerům případně, je zavolat nebo poslat smutnou zprávu členům rodiny a přátelům. Oznamovat špatnou zprávu je těžké vždycky, obzvlášť když je člověk v šoku a ve stresu.

„Pak jsme to museli říct rodině. Jak se probíhá dá blízkým lidem sdělit tak strašná zpráva?“

— Maminka

Možná existuje několik lidí, kterým chcete zavolat nebo napsat okamžitě. U ostatních to pravděpodobně může nějaký čas počkat. Jestliže rodině a přátelům telefonujete, můžete začít například slovy „Je mi to líto, ale mám špatnou zprávu“. Může to přispět k navození vhodného tónu a omezit množství nemístných a rozrušujících otázek. Jestliže vaše miminko zemřelo přibližně kolem termínu, druzí obvykle napjatě očekávají vaši zprávu a chystají se ptát na jeho pohlaví, jméno a váhu. Budou šokováni a těžko se jim bude vstřebávat, co se stalo. Jestliže miminko zemřelo před započítáním porodu, někteří se možná dokonce zeptají, zda jsou si lékaři jisti.

Členové rodiny a přátelé pravděpodobně nebudou vědět, co říct. Někteří rodiče se nám svěřili, že nakonec oni sami utěšovali lidi, kteří by měli utěšovat je.

Snažte se nemít pocit, že musíte odpovídat na všechny otázky. Sdělte toho jen tolik, na kolik se cítíte. Později budete mít příležitost přidat k úvodnímu telefonátu nebo textové zprávě podrobnější e-mail s informacemi o tom, co se stalo. Tím dáte druhým lidem čas, aby si mohli svou reakci lépe promyslet.

„Vzdálenějším známým a obchodním partnerům jsem poslal e-mail. Bylo to zajímavé: protože měli ‚čas‘ projít si šokem a sestavit odpověď, e-maily, které mi od nich přišly, obsahovaly uelice dojemné reakce.“

— Tatínek

Pokud zprávu nedokážete sdělit sami, můžete někoho poprosit, aby to udělal za vás. Můžete mu říct, co by měla zpráva obsahovat, včetně toho, zda a jak si přejete, aby vás druzí v prvních několika dnech kontaktovali. Například je

možné, že byste chtěli, aby vám druzí lidé netelefonovali, ale raději vám poslali vzkaz, textovou zprávu nebo e-mail.

Vytváření vzpomínek

Když zemře někdo, koho jsme měli rádi, často se o vzpomínky na něj a společné zážitky dělíme s druhými lidmi. Možná si jako cenné uchováváme určité předměty, které nám připomínají onoho člověka a chvíle, jež jsme s ním prožili.

Jestliže vaše mimínko zemřelo přibližně kolem termínu porodu, patrně na ně máte jen pár vzpomínek a stejně málo upomínek. Nemocniční personál většinou nabízí rodičům možnost, aby si vytvářeli vzpomínky na své dítě a shromáždili si věci na památku, které jim budou mimínko připomínat. Ačkoli si v tomto ohledu můžete připadat nejistí, od mnoha rodičů víme, jak moc mohou být fotografie a jiné předměty vzácné, zejména v následujících letech. Věci na památku, o které se můžete dělit se svou rodinou a přáteli, mohou také vašim blízkým pomoci pochopit, co pro vás smrt vašeho mimínka znamená.

Personál, který o vás pečuje, možná navrhne řadu věcí, které byste mohli udělat. V klidu si rozmyslete, co z toho vám vyhovuje. Pokud z jakéhokoli důvodu nechcete udělat, co vám navrhnou, řekněte jim to, prosím. Jestliže vaše mimínko zemřelo na novorozeneckém oddělení, možná jste už měli čas, abyste udělali něco z toho, co zde zmiňujeme.

POJMENOVAT MIMINKO

Mnozí rodiče se rozhodnou své dítětko pojmenovat. Tím mu dají jedinečnou vlastní identitu a bude se jím o něm

snáze mluvit. Někteří rodiče se rozhodnou své mimínko nepojmenovat; jiní dál používají přezdívku, která vznikla v průběhu těhotenství.

Když se mimínko narodí velmi předčasně nebo zemře delší dobu před porodem, může být pro personál velmi obtížné určit ihned jeho pohlaví. Pro všechny, a zejména pro rodiče, je to těžká situace. Můžete s výběrem jména počkat, než bude pohlaví potvrzeno odborníkem nebo při pitvě.

VIDĚT A POCHOVAT SI MIMINKO

Jestliže vaše dítě krátce žilo nebo bylo přijato na novorozenecké oddělení, možná jste si ho pochovali a přítulili ho k sobě, než zemřelo. Pokud zemřelo před porodem nebo během porodu, porodní asistentky nebo sestry se vás obvykle zeptají, jestli byste ho chtěli vidět a případně si ho pochovat.

Mnoha rodičům připadá zvláštní a trochu děsivé vidět a pochovat si své mimínko, obzvláště pokud nikdy předtím mrtvého člověka neviděli. Pro řadu rodičů se však chvíle strávené s mimínkem stanou tou nejvzácnější vzpomínkou a zážitkem, o který by za nic na světě nechtěli přijít. Jestliže chcete své mimínko vidět a nikdo vám to nenavrhl, požádejte ošetřující personál.

Pokud si nejste jistí, jestli chcete mimínko vidět, nebo se bojíte, jak bude vypadat, můžete požádat porodní asistentku nebo sestru, aby vám řekla, jak mimínko po porodu vypadá. Nebo můžete napřed poprosit o fotografii. Je také možné požádat asistentku nebo sestru, aby mimínko zavinula nebo umyla a oblékla, než se na něj podíváte. Má-li mimínko nějakou viditelnou abnormalitu, obvykle je ho možné opatrně zavinout a obléci tak, že tuto abnormalitu není vidět.

Jestliže však vaše mimínko zemřelo dlouho před narozením, jeho podoba může být porušená. Často se to těžko předvídá. V tom případě o tom s vámi porodní asistentka

nebo sestra bude hovořit, až se miminko narodí. Pokud si nejste jistí, jestli miminko chcete vidět, je také možné podívat se jen na ručičku nebo nožičku.

Někteří rodiče se rozhodnou, že miminko vidět nechtějí. Nebo ho jeden z partnerů vidět chce, a druhý ne. Jde o velmi individuální rozhodnutí a ani jeden z vás by neměl být pod žádným tlakem, pokud dítětko vidět nechce. Nejdůležitější je, aby se každý rozhodl udělat to, co mu osobně připadá dobré.

Pokud jste se rozhodli, že miminko vidět nechcete, ale pak jste si to rozmysleli, řekněte to ošetřujícímu personálu, jste-li ještě v nemocnici. Jestliže jste doma, zavolejte na porodní oddělení nebo na kontaktní číslo, které jste před odchodem z nemocnice dostali. Personál může zařadit, abyste se na miminko mohli podívat. Obvykle to bývá v márnici ve zvláštní místnosti pro příbuzné. Nezapomeňte, že vzhled vašeho miminka se bude s časem měnit.

UMÝT A OBLÉKNOUT MIMINKO

Podle toho, jak je vaše miminko velké a v jakém je stavu, byste ho možná chtěli sami umýt a obléknout. Nebo můžete požádat porodní asistentku či sestru, aby to udělala za vás.

Možná budete chtít přinést miminko na sebe něco z domova. Pokud je miminko hodně malé nebo předčasně narozené, vhodné oblečení obvykle nabídne nemocnice: oddělení většinou disponuje zásobou velmi malých oblečků. Jestliže je kvůli stavu vašeho miminka oblékání obtížné, porodní asistentka nebo sestra ho mohou zavinout do dečky a podobně.

„Učesala jsem ho a oblékla jsem mu svetříček, který jsem mu koupila. Udělala jsem všechno, na co jsem se těšila, byla to pro mě příležitost ukázat mu, jak moc ho mám ráda.“

— Maminka

FOTOGRAFIE

Porodní asistentka nebo sestra, která o vás pečuje, vám možná nabídne, že miminko vyfotografuje. Můžete si ho vyfotografovat i sami. Jestliže použijete mobil, nezapomeňte si snímky co nejdříve uložit pro případ, že byste mobil ztratili.

Pokud si nejste jistí, jestli fotografie chcete, porodní asistentka nebo sestra se možná zeptají, jestli jich nemají několik pořídit a uchovat je ve vaší nemocniční kartě. Nemocnicím se nyní doporučuje, aby fotografie a podobné upomínky pro rodiče uchovávaly, ale nedělají to všechny. Jestliže byste o tuto možnost stáli, je důležité zeptat se, jestli to personál pro vás udělá. Jinak byste mohli poprosit, aby vaše upomínky shromáždili do zalepené obálky, a tu si vzít domů pro případ, že v budoucnu změníte názor.

Jestliže nemocnice věci na památku uchovává, vy jako rodiče o ně můžete požádat později, pokud se rozhodnete, že byste je chtěli. Znovu opakujeme, je to velmi osobní volba. Pokud z jakéhokoli důvodu žádné fotografie nechcete, řekněte to personálu.

„Usoudil jsem, že bude lepší mít fotografii a třeba se na ni nikdy nepodívat, než žádnou fotografii nemít.“

—Tatínek

Pokud fotografie chcete, možná byste chtěli i takové, kde by bylo miminko s vámi, vaším partnerem nebo vámi oběma. Někteří rodiče se rozhodnou pro snímek i s dalšími členy rodiny, například s ostatními dětmi nebo s prarodiči. Některí si vyfotografují jen ručičky či nožičky miminka nebo své vlastní ruce, jak chovají miminko. Dopřejte si dostatek času, abyste mohli pořídit takové fotografie, jaké chcete.

Jestliže bylo miminko jedním z dvojčat nebo trojčat, možná byste stáli o snímek všech dětí společně. Může to být zvláště důležité s ohledem na další dvojče nebo trojče, které přežilo. Až budou sourozenci natolik velcí, aby

pochopili, že měli dvojče nebo byli jedním z trojčat, může být takováto fotografie velmi užitečná.

DALŠÍ UPOMÍNKY

Možnost shromáždit si upomínky závisí na tom, v jakém stadiu bylo vaše těhotenství. Mohou zahrnovat například ultrazvukový snímek, svorku z pupeční šňůry, jmenovku, kopii záznamu z monitoru, který ukazoval srdeční činnost vašeho miminka před porodem nebo při něm, nebo kartu z postýlky. Někteří rodiče si ponechají dečku, v níž bylo miminko po porodu zavinuté, nebo přesně stejný obleček, do jakého své miminko oblékli. Možná byste si rádi nechali pramínek vlásků, pokud je vaše miminko má. Můžete také poprosit porodní asistentku nebo sestru, zda by mohla sejmout otisk ručičky nebo nožičky vašeho miminka.

Některé nemocnice nabízejí rodičům pamětní knížku, kam mohou zaznamenat osobní údaje miminka a uložit si upomínky jako fotografie, otisk ručičky nebo nožičky. Takovou pamětní knížku si můžete i sami vyrobit.

Některé nemocnice nabízejí rodičům pamětní krabičku k uchování věcí na památku. Můžete si vyrobit i svou vlastní. Stejně jako zmíněné upomínky si možná budete chtít ponechat i jiné věci, například fotografie květin, které jste dostali, básně, soustrastné dopisy a e-maily a cokoli dalšího, co vám při vzpomínání na vaše miminko pomůže. Budete-li mít vaše miminko pohřbeno, je možné, že si budete chtít nechat fotografie květin, letáček s průběhem bohoslužby nebo čtení či básně, které při ní zazněly.

OBŘAD PRO MIMINKO

V souladu se svým vyznáním si možná budete přát, aby se vašemu miminku dostalo požehnání nebo jiného obřadu. Můžete na něj chtít pozvat i rodinné příslušníky. Možná byste rádi o vedení obřadu požádali například člena svého

náboženského společenství, nemocničního kaplana, přítele nebo příbuzného nebo jiného obřadníka.

Většina nemocnic má tým kaplanů, v němž jsou zastoupena různá vyznání. Členové týmu tráví mnoho času nasloucháním a poskytováním podpory. K tomu, abyste si s členem týmu mohli pohovořit, nemusíte mít zájem o obřad ani být věřící. Pokud byste se rádi setkali s nemocničním kaplanem nebo byste chtěli, aby kontaktoval zástupce vašeho vyznání a domluvil jeho návštěvu u vás, řekněte to porodní asistentce nebo sestře.

Rozhodnutí ohledně pitvy

Posmrtné ohledání těla vašeho miminka a placenty může pomoci určit, proč vaše miminko zemřelo. Výzkumy ukazují, že v 60–80 % případů pitva zjistí nové a často významné informace o příčině úmrtí dítěte. Může také odhalit, jestli šlo o problém, který by mohl ovlivnit případná budoucí těhotenství. Někdy se také stává, že pitva jasnou příčinu úmrtí neurčí, ale přesto může některé příčiny vyloučit. Může i přispět k důležitému zkoumání příčin, proč miminka umírají, a tak napomoci tomu, aby se předešlo dalším možným úmrtím.

Patologicko-anatomická pitva, která zjišťuje nemoci a příčiny úmrtí miminka, se v České republice provádí u dětí mrtvě narozených nebo zemřelých po narození ze zákona o zdravotních službách (zákon č. 372/2011 Sb., § 88). Lékař, který provádí prohlídku těla zemřelého miminka, může rozhodnout, že se pitva neprovede, jestliže je příčina úmrtí miminka zřejmá a rodiče (resp. zákonní zástupci)

o neprovedení pitvy písemně požádají. O neprovedení pitvy může rozhodnout také poskytovatel provádějící pitvu, a to za stejných podmínek jako lékař provádějící prohlídku těla zemřelého miminka.

Pokud máte nějaké otázky nebo obavy týkající se pitvy, ten, kdo s vámi o ní hovoří, by na ně měl být schopen reagovat. Zmiňte se prosím o jakýchkoli svých zvláštních přáních či obavách. Ten, kdo s vámi možnost pitvy probírá, vám vysvětlí, co všechno k tomu patří, jaké jsou možné výhody a co může být zjištěno. Sdělí vám, kde se bude pitva provádět a kdy a kde vám budou sděleny výsledky pitvy. Vaše miminko převezme pak pohřební služba nebo zvláštní vozidlo poskytnuté nemocnicí.

PŘED PITVOU

Někteří rodiče před pitvou obléknou své miminko nebo ho zavínou do dečky nebo vedle něj položí malou hračku. Personál by měl zajistit, aby tyto věci miminku zůstaly a vrátily se spolu s ním.

„Moc se mi ulevilo, když jsem zjistila, že má na sobě totéž oblečení a čepičku, ve kterých byla, když jsme ji naposledy uviděli. Vědomí, že se o ni tak dobře postarali, je pro mě velkou útěchou.“

— Maminka

ČEKÁNÍ NA VÝSLEDKY

Měli byste dostat termín schůzky, kde by s vámi lékař probral výsledky pitvy. Pro mnoho rodičů je toto čekání velmi náročné. Samotná pitva trvá obvykle asi dvě hodiny. Dále se musí vyšetřit odebrané vzorky tkáně. Zpracování vzorků, jejich vyhodnocení a sepsání pitevní zprávy trvá zpravidla další den. Výsledky pitvy se tak můžete dozvědět za dva dny. V některých případech, kdy se provádějí speciální

vyšetření vzorku tkání, mohou být kompletní výsledky k dispozici např. až za deset dní. Informace o průběhu a trvání provedení pitvy vám na žádost sdělí lékař provádějící pitvu, příp. jiný zdravotnický pracovník poskytovatele, u kterého se pitva provádí.

Pohřeb miminka může proběhnout po provedení hlavní části pitvy, kdy jsou již odebrány všechny potřebné vzorky. Není třeba čekat na kompletní výsledky všech vyšetření.

Rozhodnutí ohledně pohřbu

Jestliže se vaše miminko narodilo mrtvé a vážilo více než 500 g (většinou po 22. týdnu), nebo se narodilo živé v jakékoli fázi těhotenství a poté zemřelo, musí být podle zákona formálně pohřbeno nebo zpopelněno. Než k tomu může dojít, musí být registrováno jeho narození a úmrtí, nebo narození mrtvého miminka. Personál porodnice nebo zaměstnanci matřiky vám poradí, jakým způsobem při nahlášení narození a úmrtí miminka postupovat.

Jestliže se vaše miminko narodilo mrtvé a jeho porodní hmotnost byla nižší než 500 gramů, nebo pokud porodní hmotnost nebylo možné zjistit, jestli bylo těhotenství kratší než 22 týdnů, nemůže být miminko registrováno na matrice. Právní předpisy na narození takto malého miminka, resp. na takto předčasné narození miminka pohlížejí jako na potrat (někdy se hovoří o tzv. pozdním potratu), nikoliv jako na narození mrtvého miminka.

Podle stávajících právních předpisů může nicméně i takto malé miminko být pohřbeno. Poskytovatel zdravotních služeb, v jehož zdravotnickém zařízení došlo

k pozdnímu potratu, je povinen uložit tělo miminka pro účely pohřbení po dobu 96 hodin. Během této doby se jako rodiče miminka můžete rozhodnout, jestli budete chtít miminko pohřbít, nebo ne. Pokud se rozhodnete miminko nepohřbít, bude poskytovatel zdravotních služeb postupovat v souladu se zákonem o zdravotních službách a zajistí zpevnění těla miminka v krematoriu, odděleně od anatomicko-patologického materiálu.

Pohřeb může být náboženský nebo civilní, tradiční nebo obřad podle vašeho přání. Ponechte si dostatek času na zvážení, jak byste se s miminkem chtěli rozloučit a co pro vás bude dobré.

MOŽNOSTI OHLEDNĚ POHŘBU

Ať se rozhodnete pro jakýkoli pohřeb, vždy existují různé možnosti výběru. Například podle velikosti a stavu vašeho miminka pro něj můžete vybrat určité oblečení nebo dečku. Můžete také požádat zaměstnance pohřební služby, aby dali vašemu miminku do rakve různé věci, hračku, dopis, báseň a podobně. Někteří rodiče si chtějí stejné oblečení, dečku, hračku, dopis, báseň a podobně ponechat na památku.

Pokud se však rozhodnete pro kremaci, měli byste se pohřební služby zeptat, co smíte miminku do rakve dát. Krematoria mají v tomto směru své předpisy.

POHŘEB DO ZEMĚ – CO SI PROMYSLET

Na některých obecních hřbitovech jsou společné hroby na zvláštním místě vyhrazeném pro miminka. Některé hřbitovy mají v jiné části hřbitova zvláštní oddělení pro pomníčky nebo pamětní tabulky. Jiné mají pravidly určeno, jaký typ pomníčku je povolen. Můžete se o tom informovat. Většina hřbitovů má pamětní knihu a můžete požádat, aby do ní bylo jméno vašeho miminka zapsáno.

Ačkoli to v tuto chvíli není důležité, měli byste mít na paměti, že ze společného hrobu není obvykle možné ostatky vyzvednout. Mohlo by to být důležité později, pokud byste chtěli miminko nechat pohřbít společně s jiným členem rodiny, například s prarodičem.

KREMACI

Pokud zvažujete kremaci, možná byste rádi zjistili, jestli se místní krematorium snaží popel poskytnout. Jestliže kremaci zařizuje nemocnice, můžete se na to zeptat zaměstnanců nemocnice, např. porodní asistentky nebo sestry. Pokud kremaci zařizujete sami, můžete se zeptat pohřební služby nebo kontaktovat přímo krematorium. Pokud vám sdělí, že popel poskytnut nebude, ale vy byste ho přesto mít chtěli, můžete se pokusit najít jiné krematorium. Další možnosti je pohřeb do země.

Úřední záležitosti

JESTLIŽE SE VAŠE MIMINKO NARODILO ŽIVÉ V JAKÉMKOLI STADIU TĚHOTENSTVÍ A PAK ZEMŘELO

Informaci o narození a úmrtí miminka ve zdravotnickém zařízení ohlásí poskytovatel zdravotních služeb příslušné matrice. Na základě tohoto hlášení pak matrice vydává rodný a úmrtní list. Obě listiny si lze vyzvednout osobně nebo si je lze nechat poslat poštou. Některé dokumenty nutné k zapsání miminka do knihy narození a následnému vydání rodného listu je třeba si přinést do porodnice a předat k vyřízení hlášení narození miminka zdravotnickým pracovníkům. Mezi těmito dokumenty jsou především občanské průkazy rodičů, oddací list, souhlasné prohlášení

rodičů o jménu dítěte, souhlasné prohlášení rodičů o příjmení dítěte apod. Bližší informace ke způsobu hlášení narození a úmrtí miminka vám podají zaměstnanci poskytovatele, příp. zaměstnanci matřičky. Informace lze nalézt také na internetových stránkách příslušné matřičky. Matřičku můžete kontaktovat také telefonicky, jestliže máte nějaké otázky ohledně čehokoli, co s nahlášením narození a úmrtí miminka souvisí. Pokud je pro vás těžké udělat to sami, můžete někoho poprosit, aby to udělal za vás.

POKUD STÁTNÍ ZÁSTUPCE NAŘÍDÍ SOUDNÍ PITVU

Pokud v rámci provádění patologicko-anatomické pitvy nastane podezření, že úmrtí miminka bylo způsobeno trestným činem nebo že okolnosti úmrtí miminka jsou nejasné, lékař pitvu přeruší a své podezření neprodleně oznámí Policii České republiky. Orgány činné v trestním řízení (státní zástupce) v takovém případě mohou, nejpozději do 2 hodin od tohoto oznámení, nařídit soudní pitvu. Pokud soudní pitva není nařízena, může poskytovatel přerušenu pitvu dokončit. Pokud je soudní pitva provedena, lze tělo zemřelého miminka vydat pro jejím dokončení pohřební službě. Pohřeb však může být proveden až v okamžiku, kdy k němu vydá souhlas státní zástupce.

Soudní pitva se provádí ze zákona na základě rozhodnutí státního zástupce. Nebudete proto požádáni o souhlas s pitvou. Budete pouze informováni, že pitva bude provedena.

JESTLIŽE VAŠE MIMINKO ZEMŘELO DOMA

Většina miminek, která zemřou v prvních dnech života, umírá kvůli extrémní nedonošenosti nebo jiným zdravotním problémům. Pokud ale miminko zemřelo až doma po odchodu z nemocnice nebo i později, existují určité formální postupy, které mají s jistotou potvrdit, že miminko nikdo

neublížil. Pokud Vy nebo kdokoli z vašeho okolí bude mít podezření, že miminko zemřelo v důsledku spáchání trestného činu, může se obrátit na Policii České republiky a podat trestní oznámení. Orgány činné v trestním řízení jsou povinny každé trestní oznámení prověřit. Je proto možné, že vás bude kontaktovat policejní orgán a ptát se na okolnosti úmrtí vašeho miminka. To může být velmi zneklidňující. Je to ale normální postup. Orgány činné v trestním řízení pouze plní svou povinnost vyplývající ze zákona. Pokud na základě informací, které policii sdělíte, policejní orgán dospěje k závěru, že úmrtí nebylo následkem trestného činu, rozhodne o odložení věci.

Odchod z nemocnice

PÉČE VAŠEHO LÉKAŘE A ZDRAVOTNICKÉHO TÝMU

Přestože si většina rodičů přeje být doma, může jim chybět kontakt s nemocničním týmem, který o ně nebo o jejich miminko pečoval. Nemocnice by měla sdělit vašemu gynekologovi, co se stalo, aby o vás dál mohli pečovat a poskytovat vám podporu, až budete doma.

Všechny matky potřebují normální poporodní péči. Někdy také uvítají radu a pomoc ohledně laktace nebo bolestivých stehů. Vy i váš partner budete možná potřebovat podporu a péči, jak se budete postupně vyrovnávat s tím, co se stalo.

Po příchodu z nemocnice je dobré zatelefonovat do ordinace vašeho gynekologa. Řekněte mu, co se stalo, a objednejte se k němu. Necítíte-li se na návštěvu v ordinaci, požádejte gynekologa nebo porodní asistentku, aby za vámi přišli domů.

PRAKTICKÉ ZÁLEŽITOSTI

Návrat k běžným činnostem každodenního života bývá obtížný. Rodiče jsou mnohdy vyčerpaní. Těžko se jim hledá energie a motivace, aby zvládali základní domácí práce nebo vyřizovali dopisy a telefonáty. Některým rodičům dělá potíže vycházet ven; jiní nedokáží vydržet doma.

Snažte se brát všechno pozvolna a neočekávejte od sebe příliš. Každý den můžete zvládnout jen kousek. Pokud vám přátelé a příbuzní chtějí pomoci, poproste je třeba, aby vám přinesli hotové jídlo, pomohli s úklidem nebo nakoupili. Možná byste rádi někoho požádali, aby vám pomohl odpovídat na dopisy, šel s vámi na procházku nebo vám pomohl s jinými praktickými úkoly, na které se teď necítíte.

Rodiče, jimž zemřelo miminko, bohužel někdy dostávají e-maily související s plánovaným přírůstkem do rodiny, což může pokračovat celé měsíce. Jestliže jste už nakoupili pro miminko oblečení a vybavení, budete se muset rozhodnout, co s ním uděláte. Někteří rodiče se rozhodují velmi rychle, jiní potřebují několik týdnů nebo měsíců. Přátelé nebo příbuzní vám mohou s dobrým úmyslem nabídnout, že věci pro miminko zabalí a odvezou. Mnozí rodiče to ale chtějí raději udělat sami a ve svůj čas, přestože to může být velmi bolestné a emocionální.

V určitou chvíli patrně začnete pomýšlet na návrat do práce. Před návratem do práce je každá žena oprávněna čerpat mateřskou dovolenou. Podle zákoníku práce (zákon č. 262/2006 Sb., §195 a následující) v případě, kdy se miminko narodí mrtvé, je matka oprávněna čerpat mateřskou dovolenou po dobu 14 týdnů. Pokud miminko zemře po porodu, tedy v době, kdy matka čerpá mateřskou dovolenou, přísluší jí navíc nad 14 týdnů mateřská dovolená ještě po dobu 2 týdnů od úmrtí miminka. Zároveň zákoník práce stanoví, že mateřská dovolená nikdy nesmí být kratší než 14 týdnů a nesmí skončit před uplynutím 6 týdnů ode dne porodu (předpokládá se nastoupení na mateřskou dovolenou 8 týdnů před porodem). Otci dítěte ze zákona náleží právo

od okamžiku narození miminka čerpat rodičovskou dovolenou. Mateřskou dovolenou a rodičovskou dovolenou mohou rodiče čerpat společně. V případě úmrtí miminka po porodu přísluší otci rodičovská dovolená po dobu 2 týdnů od úmrtí.

Něco víc o zármutku a truchlení

JAK ZVLÁDAT SVÉ POCITY

Zprvu můžete mít pocit, že celou vaši bytost zaplavil smutek. Možná máte dojem, že život teď nemá žádný smysl, když se zhroutily všechny plány na budoucnost s dítětkem. Trvá to dlouho, než tyto pocity začnou slábnout a zármutek částečně poleví.

Možná zjistíte, že pláč a hovor o miminku vám pomáhá dát průchod (po)citům. Chce se vám vyprávět svůj příběh znovu a znovu. Nebo vám pomáhá kreslit či malovat, napsat báseň, vést si deník, založit webovou stránku či blog, vyrobit si knížku na výstřížky a obrázky.

Pro některé rodiče je obtížné vyjádřit své pocity a hovořit o miminku. Ať už má vaše truchlení jakoukoli podobu, je důležité, abyste ho nesměšovali s věcmi, které jsou samy v sobě škodlivé, například přemíra práce bez odpočinku nebo nadměrné pití.

Protože smutek může přicházet ve vlnách, možná občas zjistíte, že celé hodiny nebo dokonce dny fungujete úplně normálně. Někteří rodiče si to vyčítají a mají pocit, že svému dítětku nejsou věrní. Neznamena to však, že na něj zapomněli nebo je jim lhostejné. Je zcela normální, že mezi vlnami pronikavého smutku přicházejí období klidu a větší vyrovnanosti.

ZÁRMUTEK OBOU RODIČŮ

Partneři, kteří přišli o miminko, se často cítí navzájem od sebe odříznuti. Je velmi těžké poskytovat podporu a porozumění druhému člověku, když je sami tolik potřebujete. Způsob, jakým smutek přichází a odchází, znamená, že vy a váš partner nemusíte cítit a potřebovat ve stejnou chvíli totéž. Možná také rozdílně vyjadřujete své pocity a zacházíte s nimi.

„První měsíce byly velice těžké. Měli jsme k sobě daleko a občas jsem si říkala, jestli to vůbec zvládneme. Když se teď ale ohlédnu, myslím si, že nás to jako pár posílilo.“

— Maminka

Většina matek prožívá smrt miminka stejně silně fyzicky i emocionálně. Děťátko, které v matčině lůně rostlo a pohybovalo se, je najednou pryč. Po porodu její tělo dosud reguluje stejně, jako by miminko měla. Maminky mívají větší sklon soustředit se na své pocity a mluvit o nich. Hodně pláčou a hovoří o tom, co se stalo, jak se cítí a jak zvládl jednotlivý den.

I tatínkové někdy pláčou a mluví o svých pocitech, ale někteří jsou z častého a otevřeného vyjadřování pocitů nesví. Mnohdy si připadají bezmocní a nevědí, co říkat, nebo cítí tlak, aby mluvili o citech víc, než jsou schopni. Někteří tatínkové říkají, že občas prostě touží „vypnout“, „uzavřít se“ nebo na chvíli utéct.

Mnoho otců říká, že na nějakou dobu odkládají své pocity stranou a situaci zvládají díky tomu, že poskytují oporu matce a soustředí se na budoucnost. Druzí lidé často předpokládají, že muži jsou silní a přes tuto událost se přenesou. Také se obvykle očekává, že se otcové velmi brzy po úmrtí miminka vrátí do práce, a i to může vést některé muže k tomu, aby ignorovali zármutek a soustředili se na to, že „život jde dál“.

„Mám-li říct pravdu, myslím si, že jsme se navzájem nejspíš trochu vzdálili. Nijak zvlášť dobře jsme nekomunikovali o svých pocitech. Možná je to naší neschopností dělit se o to, jak se cítíme, nebo si možná jen myslím, že jsem tuhle kapitulu uzavřel. Chci, aby můj život pokračoval.“

—Tatínek

Partnerky stejného pohlaví možná také zjistí, že druzí očekávají, že budou silné a soustředí se na to, aby byly oporou matce. Přátelé a známí, stejně jako zdravotníci, mohou projevovat daleko více starosti o matku než o její partnerku, která se může cítit opomíjená a ignorovaná.

Rozdíly v tom, jak lidé truchlí, a protichůdná očekávání mohou snadno vést k nedorozuměním, pocitům ublíženosti, hněvu a hádkám. Ty jsou v období, kdy mnoho partnerů cítí, že by si měli být obzvlášť nablízku a jeden druhému oporou, ještě nepříjemnější než jindy.

Takové potíže mohou ovlivnit všechny roviny partnerského vztahu včetně sexuálního života. Zatímco pro jednoho partnera může být sex zdrojem útěchy a důvěrnosti, druhý partner na něj nemusí mít ani pomyšlení, zejména brzy po úmrtí miminka.

Je důležité snažit se ve vztahu k partnerovi o trpělivost a mírnost. Pokoušet se sdělit jeden druhému, jak se cítíte, a opravdu si naslouchat – i když je to velmi obtížné. Mějte na paměti, že muži a ženy často truchlí velmi odlišně. Snažte se přijmout, co váš partner říká a dělá; každý člověk reaguje jinak.

Pro vás oba by mohlo být velmi užitečné mít určitou podporu od dalších lidí, abyste nemuseli spoléhat pouze jeden na druhého. Možná byste také mohli zkusit zavolat na poradenskou linku, navštívit internetovou poradnu nebo místní podpůrnou skupinu. Některé páry chodí na skupinu společně, částečně proto, aby si poslechli, jak podobnou situaci zvládají druzí.

DĚTI

Děti mohou být smrtí miminka velmi hluboce zasaženy. Batolata a menší děti u blízkých lidí rychle vycítí změnu, i když jsou příliš malé, aby chápaly, co se stalo. Některé děti prožívají úzkost a nejistotu. Někdy zlobí, což vystresovaní rodiče velice těžko zvládají.

Rodiče starších dětí si často nejsou jistí, jak s nimi o úmrtí miminka mluvit, do jaké míry je zapojit a zda je vzít, nebo nevízt na pohřeb.

Rodičům, kteří mají více dětí, by se mohla hodit brožurka *Našemu dítěti zemřel sourozenec*. Je k dispozici také řada knížek, které rodiče mohou s dětmi číst, aby jim pomohli mluvit o tom, co se stalo a jaké mají pocity.

PRARODIČE

Když země očekávané vnuče, prarodiče truchlí vlastně dvakrát. Je pro ně velmi bolestné vidět své vlastní dítě a jeho partnera tak nešťastné a cítit vlastní bezmoc vůči jejich utrpení.

Některým prarodičům se také může vybat, jak sami přišli o miminko. Možná o tom nikdy nemluvili a pravděpodobně se jim nedostalo náležité péče ani podpory.

DALŠÍ LIDÉ

Příbuzní a přátelé budou pravděpodobně z úmrtí vašeho miminka v šoku a možná nebudou vědět, co říci nebo udělat. Možná také zjistíte, že jim nedokážete sdělit, jak zdrcení a zoufalí jste. Někdy mají rodiče to štěstí, že mají jednoho nebo více přátel či příbuzných, kteří skutečně naslouchají, a je možné před nimi plakat, aniž by je to rozrušilo nebo vyvedlo z míry.

„Můj nejbližší přítel John mě objal tak, že to mohu popsat leda jako objetí otcovské. Budu mu navždycky vděčný. V tu

chvilu nemohl mou bolest změnit, ale kousek jí se mnou nesl u okamžiku, kdy jsem já sám nemohl.“

— *Tatínek*

Většina lidí však dopad smrti miminka prostě nechápe. Někteří se mohou bát, že zmínka o dítětku by vás rozrušila. Možná se budou pokoušet mluvit o jiných věcech nebo se vám úplně vyhýbat. Může se i stát, že někteří raději přejdou na druhou stranu ulice, aby vám nemuseli nic říkat.

Ve snaze poskytnout útěchu mohou někteří lidé říkat věci, které jsou pro vás zraňující, například „Možná je to tak nejlepší“, „Aspoň že můžete mít další děti“. Následkem toho se můžete cítit odříznuti dokonce i od lidí, kteří vám bývali nejbližší a od nichž jste očekávali nejvíce podpory. Vyrovnat se s tím bývá mimořádně obtížné.

Mnozí rodiče v této situaci zjistí, že musejí přátelům a příbuzným přímo říct, co by si z jejich strany přáli. Například kdy chtějí hovořit a kdy mlčet, kdy chtějí návštěvu a kdy jsou radši sami, kdy by potřebovali pomoc s nákupem nebo donést něco k jídlu a podobně.

Nejdůležitější zřejmě je, abyste přátelům a příbuzným řekli, až budete potřebovat, aby vám jednoduše naslouchali, aniž by vám jakkoli radili nebo odpovídali. Většinu lidí se uleví, když vědí, jak mohou pomoci.

Obzvláště těžké může být, jestliže máte blízké přátele, příbuzné nebo známé, kteří čekají miminko nebo se jim nedávno narodilo. Možná znáte několik párů, které měly podobný termín porodu jako vy, zejména pokud jste navštěvovali předporodní kurzy. Snažte se nedělat si výčitky, pokud se s nimi nechcete vidět nebo se necítíte na to, abyste reagovali na jejich telefonáty či textové zprávy.

Někteří příbuzní a přátelé vás možná nebudou kontaktovat vůbec. Pokud vás to zraní nebo se vás to dotkne, je to přirozené, ale téměř určitě se to stane proto, že nevědí, co říct. Možná že vy na jejich místě byste si také nevěděl rady, co říkat nebo dělat.

Mnoha rodičům se snáze hovoří s lidmi, kteří zažili něco podobného. Někteří kontaktují poradenskou linku nebo místní podpůrnou skupinu velmi brzy po úmrtí miminka, jiní čekají týdny nebo měsíce. Mnozí se spojí s dalšími rodiči skrze internetová fóra. Většina rodičů říká, že útěcha pramenící z možnosti přesně vyjádřit vlastní pocity a z toho, že je druzí plně přijímají a chápou, je neocenitelná. Pomáhá jim to, aby se necítili tak sami.

Práva a finanční příspěvky

NA CO MÁTE NÁROK?

To, jestli máte nárok na finanční příspěvky nebo na volno v práci, závisí na mnoha věcech včetně toho, zda jste nebo jste byli zaměstnaní, na vašich příjmech před porodem a na tom, jestli se vaše miminko narodilo mrtvé nebo po narození nějaký čas žilo.

FINANČNÍ PŘÍSPĚVKY

Může se zdát divné a možná zneklidňující myslet na příspěvky, když vám zemřelo miminko. Mnoho rodin, které utrpěly ztrátu, se však ocitá v nečekané finanční tísní. Proto je důležité zjistit si, na co všechno máte nárok.

Jak již bylo zmíněno, zákon o zdravotních službách rozlišuje situace, kdy hovoří o porodu mrtvého miminka, a situace, kdy hovoří o potratu. Potrat definuje jako vypuzení miminka, které neprojevuje ani jednu ze známek života, a současně jehož porodní hmotnost je nižší než 500 gramů, a pokud ji nelze zjistit, jestli těhotenství bylo kratší než 22

týdnů. V případě, že se narodí mrtvé miminko o hmotnosti větší než 500 gramů, nebo těhotenství trvalo déle než 22 týdnů, hovoří zákon o porodu. Od tohoto rozlišení se pak odvíjí mimo jiné finanční příspěvky, na které máte jako rodiče nárok.

JESTLIŽE SE VAŠE MIMINKO NARODILO MRTVÉ PŘED UKONČENÝM 22. TÝDNEM TĚHOTENSTVÍ

Matka po narození mrtvého miminka před ukončeným 22. týdnem těhotenství má nárok na nemocenské. Nemocenské je dávkou nemocenského pojištění, kteří náleží každému zaměstnanci, který byl svým ošetřujícím lékařem uznán dočasně práce neschopným. Nemocenské se vyplácí do 15. kalendářního dne trvání dočasné pracovní neschopnosti a končí dnem skončení dočasné pracovní neschopnosti, nejdéle však po dobu 380 kalendářních dnů. Za 1. až 3. den dočasné pracovní neschopnosti nenáleží žádná dávka. Od 4. dne pracovní neschopnosti náleží náhrada mzdy/platu, kterou vyplácí zaměstnavatel. Bližší informace k podmínkám čerpání nemocenského vám sdělí váš ošetřující lékař nebo zaměstnanci České správy sociálního zabezpečení.

JESTLIŽE SE VAŠE MIMINKO NARODILO MRTVÉ PO UKONČENÉM 22. TÝDNU TĚHOTENSTVÍ NEBO SE NARODILO ŽIVÉ V JAKÉKOLI FÁZI TĚHOTENSTVÍ A PAK ZEMŘELO

PENĚŽITÁ POMOC V MATEŘSTVÍ A RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK

V době mateřské dovolené mají matka i otec nárok na peněžitou pomoc v mateřství. Matky mají nárok nejdříve od začátku 8. a nejpozději od začátku 6. týdne před lékařsky stanoveným termínem porodu. Pokud není na okresní správu sociálního zabezpečení nahlášeno datum nástupu na mateřskou, automaticky je peněžitou pomoc v mateřství

čerpána od 6. týdne. V případě dřívějšího porodu je nárok na dávku ode dne narození miminka.

Podmínkou čerpání peněžité pomoci v mateřství je účast na nemocenském pojištění po dobu alespoň 270 dní. V případě nesplnění této podmínky může matka namísto peněžité pomoci v mateřství čerpat rovnou rodičovský příspěvek.

Peněžitou pomoc v mateřství může čerpat také otec, a to od uplynutí 6. týdne od porodu dítěte. Podmínkou je uzavření písemné dohody o tom, že o narozené miminko bude pečovat otec, a to minimálně po dobu 7 dnů.

DÁVKA OTCOVSKÉ POPORODNÍ PÉČE

V období 6 týdnů od narození dítěte může otec čerpat dávku otcovské poporodní péče (otcovskou). Základní podmínkou nároku na otcovskou je účast na pojištění v době nástupu na otcovskou. Otcovskou lze čerpat po dobu max. 7 kalendářních dnů (podpůrčí doba). Nástup na otcovskou si otec může určit. Výplata dávky se nepřerušuje v případě úmrtí miminka v průběhu podpůrčí doby.

PORODNÉ

Porodné je dávka poskytovaná rodinám s nízkými příjmy, tzn. je vázána na stanovenou hranici příjmů v rodině, která v kalendářním čtvrtletí předcházejícím kalendářnímu čtvrtletí, ve kterém se miminko narodilo, musí být nižší než 2,7násobek životního minima rodiny. Porodné náleží rodině maximálně dvakrát, a to na první nebo i druhé živě narozené miminko. Porodné je stanoveno pevnou částkou a činí 13 000 Kč na první dítě a 10 000 Kč na druhé dítě.

POHŘEBNÉ

Je jednorázovou dávkou, kterou se přispívá na náklady spojené s vypravením pohřbu pro miminko. Pohřebné je

stanoveno pevnou částkou ve výši 5 000 Kč bez ohledu na příjem rodiny.

Následné kontroly a schůzky

KONTROLA PO ŠESTINEDĚLÍ

Je důležité, aby každá matka absolvovala prohlídku po šestinedělí. Zpravidla to je u jejího gynekologa nebo v nemocnici. Některé ženy jdou raději ke svému gynekologovi, než aby se vracely do nemocnice, kde zemřelo jejich miminko. Až si budete kontrolu sjednávat, je dobré zařídít si, abyste nečekaly společně s matkami, které mají zdravé miminko.

Hlavní účel této prohlídky je zkontrolovat matčino fyzické zotavení po porodu. Některé páry chtějí jít na tuto prohlídku společně, protože je to také příležitost hovořit o miminku a o tom, jak se vy i vaše rodina se situací vyrovnáváte.

Pokud u vás připadá v úvahu další těhotenství, možná budete chtít probat antikoncepci, abyste získali čas, než budete uvažovat o otěhotnění. Možná také budete chtít hovořit o tom, kdy bude nejlepší začít usilovat o další miminko.

Některým rodičům pomáhá, když si před touto prohlídkou sepíší, na co se chtějí zeptat.

SCHŮZKA KVŮLI VÝSLEDKŮM PITVY

Tato schůzka se obvykle koná v nemocnici. Pro některé rodiče je velmi těžké vracet se na místo, kde zemřelo jejich miminko. Je však důležité mít možnost hovořit

o výsledcích s lékařem, který se o vás nebo vaše miminko staral.

Pokud se vaše miminko narodilo mrtvé nebo zemřelo na porodním oddělení, pravděpodobně se sejdete s primářem porodního oddělení nebo jiným kompetentním porodníkem (event. o to můžete požádat).

Pokud vaše miminko zemřelo na novorozeneckém oddělení, pravděpodobně se sejdete s primářem neonatologie, který se o vaše miminko staral, nebo jiným kompetentním neonatologem (event. o to můžete požádat).

Tito lékaři nebudou mít vaše nemocniční záznamy. Pokud vy jako rodiče chcete hovořit o předporodní péči a o tom, co se stalo při porodu, měli byste požádat primáře porodního oddělení, aby se této schůzky účastnil také, nebo si s ním sjednat schůzku zvlášť.

Bývá dobré zavolat na oddělení a domluvit se, abyste nemuseli čekat pohromadě s těhotnými ženami nebo s matkami s dětmi.

ROZBOR VÝSLEDKŮ PITVY

Řada rodičů očekává od výsledků pitvy mnoho a doufá, že výsledky přinesou nějaké informace o tom, proč jejich miminko zemřelo. Bohužel však lékaři někdy nedokáží najít pro smrt miminka žádné jasné zdůvodnění.

Lékař vám vysvětlí výsledky pitvy a probere je s vámi.

Pokud se zjistila genetická abnormalita, může vám být nabídnuta návštěva genetické poradny.

Před jakoukoli schůzkou je dobré napsat si seznam věcí, na které byste se chtěli zeptat. Pokud u vás připadá v úvahu další těhotenství, možná byste rádi věděli, zda existují nějaká předvídatelná rizika a zda se dají v budoucnu nějak snížit. Také byste se možná chtěli poradit, kdy by bylo vhodné začít usilovat o další miminko.

Týdny a měsíce před vámi

Po pohřbu a rozboru výsledků pitvy můžete prožívat velký smutek a prázdnotu. Pro mnoho rodičů je těžko představitelné, že by se zase někdy mohli cítit normálně. Rodiče často vnímají tlak ze strany druhých lidí, aby se přes smrt miminka „přenesli“ během několika týdnů. Také někdy cítí, že musejí skrývat zármutek a tvářit se vesele.

„Když přijdete o miminko, nikdy už nic není stejné. Ale lidé chtějí, abyste byli zase jako dřív. Čekají, že to dokážete rychle.“

— Maminka

Druzí se často domnívají, že rodiče, jimž zemřelo jedno nebo víc dětí z vícečetného těhotenství, ale jedno jejich miminko přežilo, budou šťastní. Živé miminko však pravděpodobně nezmenší zármutek nad dětátkem nebo dětmi, které zemřely.

Emocionální výkyvy, jimiž mnozí truchlící rodiče v týdnech a měsících po úmrtí miminka procházejí, jsou přirozenou reakcí na ztrátu. Mnozí rodiče se časem zotaví a mohou normálně fungovat, ale někteří k tomu potřebují pomoc odborníků.

Některé matky také trpí poporodní depresí. Ta se od smutku, který patří k truchlení, liší. Někdy se rodičům vytrvale vrací vzpomínky na události bezprostředně předcházející úmrtí miminka. Možná je přičítají žalu, zatímco ve skutečnosti může jít o posttraumatickou stresovou poruchu. Jestliže zhruba po půl roce máte stále velké potíže se zvládním každodenního života nebo práce, bylo by dobré vyhledat odbornou pomoc. Objednejte se ke svému

praktickému lékaři a vysvětlete mu, jak vám je. Pokud to bude nutné, lékař vás odkáže na specializovanou pomoc a podporu.

Dlouhodobější výhled

Je velmi běžné, že rodiče prožívají nové vlny smutku ještě dlouhou dobu po úmrtí miminka. Tyto vlny se mohou objevit z ničeho nic, nebo je mohou vyvolat určité události či data: například datum, kdy se miminko mělo narodit, výročí jeho úmrtí, Den matek, Den otců, rodinné oslavy a svátky.

U příležitosti, jako je výročí úmrtí miminka, je dobré předvídat, že se smutek může vrátit. Myslete na to, abyste si týden kolem výročí nechali poměrně volný a na samotné výročí si vzali den volna z práce nebo přerušili svou obvyklou rutinu. Můžete dělat něco mimořádného a odlišného, co vám poskytne čas a prostor ke vzpomínání, možná i spolu s partnerem nebo s přítelkyní.

Mnozí rodiče tyto vlny smutku prožívají, když jiné děti narozené v podobném termínu začínají chodit do školky či školy nebo se osamostatňují. Pro rodiče dvojčat nebo vícčat, z nichž jedno zemřelo, jsou takové milníky obzvlášť bolestné. Pokroky žijícího dítěte jsou nevyhnutelně připomínkou všeho toho, co mohlo být.

„Bolest je stále velmi hluboko, občas vyplave na povrch, ale člověk to nějak zvládne. Musí. Pořád ještě pláču, lepší dny se střídají s horšími. Když mívám maminky s podobně starými dětmi a představím si, jak by moje holčička vypadala, uždycky mi ukápnou pár slz a musím se otočit.“
— Maminka

Mnoho rodičů říká, že život po úmrtí miminka už nikdy není stejný jako dřív. Děťátko natrvalo zůstane důležitou součástí jejich života, ale mohou už i normálně fungovat, poté co intenzivní bolest a smutek prvního období ustoupí.

VZPOMÍNÁNÍ NA VAŠE MIMINKO

Je možné, že za nějaký čas si budete chtít své miminko připomínat ještě dalšími způsoby. Například dát si vyrýt na šperk nebo na destičku jeho jméno či otisk ručičky nebo nožičky, nebo nosit šperk s drahokamem podle jeho data narození. Také byste jméno miminka mohli nechat ozdobně vyrýt na lavičku nebo sochu.

Pokud máte zahradu, můžete tam zasadit strom, růžový nebo jiný keř, třeba takový, který kvete či plodí v měsíci, kdy vaše miminko zemřelo. Nebo je možné zasadit si stromček či keřík do květináče, abyste si ho mohli vzít s sebou, kdybyste se stěhovali. Možná je ve vašem okolí nějaké zvláštní místo nebo zahrada, kam byste mohli na památku miminka zasadit stromek nebo věnovat lavičku.

VZPOMÍNKOVÉ ZAHRADY

V Sands Garden v National Memorial Arboretum v Alrewas v hrabství Staffordshire (www.thenma.org.uk) je otevřena zahrada, která je věnována památce všech zemřelých miminek. Je to tiché místo, kde mohou rodiny v klidu vzpomínat na své děti. Cestičky v zahradě lemují kameny nebo oblázky, na které rodiny napsaly jméno svého dítěte či krátký vzkaz.

ZAPALME SVÍČKU

Druhá neděle v prosinci je světovým dnem památky zesnulých dětí. Tento den spojuje rodiny a přátele po celém světě, konají se otevřená setkání rodin, přátel a veřejnosti. Svíčky

se zapalují obvykle v 19 hodin místního času, a tvoří tak virtuální vinu světla po celé zeměkouli.

TIPY NA VZPOMÍNÁNÍ

Mnoho rodičů, příbuzných a přátel na památku miminka také shromažďuje finanční prostředky a daruje je organizacím, kterým věří nebo které se o rodinu staraly.

Toto jsou některé ze způsobů, které si rodiče vybírají pro vzpomínání na své miminko:

- » Usušit si a vylisovat květiny z pohřbu.
- » Vybrat si nějaký pěkný svícen na památku miminka a rozsvěcet svíčku při rodinných oslavách a dalších příležitostech.
- » Koupit, ušít, vyrobit, vyšíť upomínkový předmět nebo obrázek.
- » Nechat si podle fotografie miminka zhotovit obraz nebo kresbu.
- » Pojmenovat po miminku hvězdu.
- » Vyrobit si knihu vzpomínek.
- » Nechat si zhotovit šperk.

DEN PO DNI

- » Buďte na sebe hodní a ponechte si čas na truchlení a čas na uzdravení.
- » Snažte se nemít na sebe přehnané nároky.
- » Mějte trpělivost se svým partnerem, obzvlášť pokud reaguje jinak než vy.
- » Přijímejte praktickou a emocionální podporu od druhých.
- » Snažte se neplytvat energií na lidi, kteří vás rozzlobí tím, že řeknou nebo udělají něco nevhodného.
- » Pokud je to možné, ponechte si alespoň rok, než budete rozhodovat cokoli důležitého, například ohledně stěhování, změny zaměstnání nebo změny životního stylu.

- » Přichází-li u vás v úvahu další těhotenství, nejprve si dopřejte dostatek času na fyzické i psychické zotavení.
- » Přijímejte a vítějte chvíle, kdy jste méně smutní a začínáte se znovu radovat ze života. Neznamená to, že jste lhostejní nebo že jste na své miminko zapomněli.

Ačkoli to zní jako klišé, čas opravdu přináší zhojení. Rodiče dosáhnou stavu, který jedna maminka nazvala „nový normál“, a většina z nich si v srdci vytvoří trvalé místo pro svého malého syna nebo dceru.