

Když zemře miminko

Informace pro rodiče



perinatalnihospic.cz

Obsah

Úvod	4
Co říct rodině a známým	5
Vzpomínky	6
Pojmenování miminka	6
Vidět děťátko, pochovat si jej	6
Koupání a oblečení miminka	7
Pořízení fotografií	7
Pořízení otisku nožiček a ručiček	8
Další památky na miminko, které lze uchovat	8
Vzpomínkový balíček	8
Rituály a obřady	9
Praktické věci	10
Rodný a úmrtní list	10
<i>Doklady potřebné k vydání rodného listu</i>	
<i>Doklady potřebné k vydání úmrtního listu</i>	
Provedení pitvy	11
Pohřeb	12
<i>Vydání tělíčka</i>	
<i>Způsob pohřbení</i>	
<i>Organizace pohřbu</i>	
<i>Pohřebné</i>	
Porodné, mateřská a rodičovská dovolená	14
<i>Porodné</i>	
<i>Mateřská dovolená</i>	
<i>Rodičovská dovolená</i>	
<i>Dočasná pracovní neschopnost</i>	
Emocionální a fyzické projevy	15
Emoce po úmrtí dítěte	15
Jak se mám o sebe správně starat v období truchlení?	16
Kdy vyhledat odbornou pomoc?	16
Kde hledat pomoc	18
Použité zdroje, související zákony a předpisy	21

Úvod

Tato brožura vznikla za účelem pomoci pozůstalým rodičům v prvních dnech po úmrtí dítěte a obsahuje následující informace:

- **Praktické věci, které je potřeba řešit**
- **Emocionální a fyzické projevy smutku a truchlení po smrti dítěte**
- **Kde najít pomoc**

Je nám velmi líto, že Vaše miminko zemřelo.

Životní okolnosti každého rodiče jsou jiné, každý prožívá úmrtí dítěte odlišně, truchlení a postupné vyrovnávání se s životní tragédií je zcela individuální. Často tato tragická událost zasáhne rodiče mnohem hlouběji, jejich smutek a bolest je mnohem silnější, než si jejich okolí připouští. Rodiče často popisují, že se jejich život obrátil vzhůru nohama. Pociťují mnoho emočních i tělesných reakcí. Zpočátku můžete být v šoku, ve stavu, kdy si nejste jisti, jestli se to opravdu děje. Můžete pochybovat, ptát se, zda se lékaři nezmylili. Někteří rodiče si kladou za vinu, co se stalo, mají pocit, že mohli situaci nějak předejít. Můžete cítit vztek, zoufalství, ptát se, proč se to stalo právě Vám, vinit okolí, zdravotníky, Boha, můžete cítit vztek vůči dítěti, ostatním rodičům, kteří mají zdravé děti. Všechny tyto reakce jsou normální, prožívali a prožívají je i další rodiče, jimž zemřelo děťátko.

Rodiče, jimž se narodila dvojčátka či vícčátka, z nichž jedno zemřelo, jsou v obzvláště těžké situaci. Pociťují velký smutek a bolest ze ztráty miminka a zároveň radost z narození dalšího děťátka nebo dětí. Situaci mnohdy komplikuje necitlivé chování okolí, které zlehčuje závažnost úmrtí jednoho z dětí a pomyslně nepřiznává pozůstalým rodičům nárok cítit bolest a truchlit po zemřelém miminku, v domnění, že je ztráta o něco snesitelnější, když se zároveň narodilo i miminko či miminka zdravá.

Fyzické projevy, které můžete pociťovat, jsou například bolesti a tíha na hrudi, bušení srdce, nevolnost, nechutenství, někdy naopak přejídání, nespavost a zároveň velké fyzické vyčerpání, bolavou náruč, která je prázdná. Matčino tělo reaguje stejně jako po narození živého miminka - z dělohy odcházejí očišťky, v prsou se vytváří mléko. Čekání, až tvorba mléka přirozeně ustane, může být zdlouhavé a bolestivé. Lékař Vám může předepsat lék, který tvorbu mléka zastaví. Můžete mít porodní poranění, které někdy zůstává po zašití nějaký čas bolestivé, nebo jizvu po císařském řezu a v takovém případě je potřeba věnovat pozornost tomu, aby se rána dobře zhojila a také mít k dispozici léky tišící bolest, zejména v prvních dnech.

Co říci rodině a známým?

Jednou z nejbolestnějších věcí, které jako pozůstalí rodiče čelíte, je oznámení smutné zprávy rodině a přátelům. Často tento nelehký úkol plní partner. Několika málo lidem budete možná chtít zavolat hned, vzdálenější rodina a známí mohou počkat. Hovor můžete začít například slovy „Bojím se, že pro vás mám špatné zprávy,“ abyste tak předešli palbě dobře míněných, avšak pro Vás v tuto chvíli velmi bolestných otázek o miminku. Rodina a známí budou po zjištění, co se stalo, v šoku a velmi pravděpodobně nebudou vědět, co říct. Mohou Vám klást různé otázky, a pokud se miminko ještě nenarodilo, ptát se, zda se lékaři nezmýlili. Vězte, že v tuto chvíli nemusíte odpovídat na všechny otázky. Řekněte jim tolik, kolik právě dokážete a chcete říct, více jim můžete vysvětlit později. Pokud zprávu nechcete oznamovat sami, můžete požádat někoho blízkého, aby to udělal za Vás. Můžete se s ním domluvit, co konkrétně si přejete známým říct, a můžete jim také vzkázat, jakým způsobem Vás mohou kontaktovat. Někteří rodiče preferují formu zprávy, emailu či dopisu oproti telefonátu.

Vzpomínky

Když odejde milovaná osoba, zůstane po ní mnoho společných vzpomínek a také věcí, které nám ji připomínají. Na děťátko, které zemřelo v období kolem narození, mají rodiče často jen velmi málo vzpomínek. Vytvoření vzpomínek a schování několika předmětů spojených s miminkem na památku pro Vás v budoucnu může být velmi cenné. Ačkoli se Vám to možná v tuto chvíli nejeví jako nejlepší nápad, mnozí rodiče s podobnou zkušeností s odstupem říkají, že jim vzpomínky, fotografie a předměty na památku velmi pomohly a pomáhají se s touto tragédií vyrovnat. Vzpomínky a drobné památeční předměty můžete také časem ukázat rodině či přátelům, a lépe jim tak pomoci pochopit, jak moc pro Vás miminko a jeho památka znamená.

Je mnoho věcí, které můžete udělat. Rozmyslete si, které z nich byste si přáli. S rozhodováním nespěchejte.

Pojmenování miminka

Mnoho rodičů si přeje děťátko pojmenovat a stvrdit tak jeho jedinečnost. Pro některé rodiče a jejich okolí je také snadnější o děťátku mluvit, když má jméno. Někteří rodiče používají pro miminko přezdívku, kterou ho oslovovali v těhotenství, někteří rodiče dají miminku jméno, které pro něj dříve vybrali, někteří rodiče zvolí jméno úplně jiné a někteří rodiče děťátko nepojmenují. Když se miminko narodí velmi předčasně, někdy nemusí být jasné, zda je chlapeček či holčička. Někteří rodiče si přejí s pojmenováním miminka počkat, až lékař určí, jakého je miminko pohlaví, nebo čekají na výsledek posmrtné pitvy a poté jej pojmenují. Jiní rodiče sami určí, zda je miminko chlapeček nebo holčička na základě své intuice, a někteří rodiče dají miminku jméno, které je možné použít pro obě pohlaví.

Vidět děťátko, pochovat si jej

Mnoho rodičů zpočátku možnost vidět a držet své zemřelé děťátko v náručí odmítne, připadá jim to nepatřičné a někdy i děsivé, zejména rodičům, kteří ještě nikdy zemřelého člověka neviděli. Pro mnohé rodiče je ale později v životě setkání s miminkem tou nejcennější vzpomínkou a zkušeností, které by se za nic na světě nevzdali. Pokud si přejete děťátko vidět, ačkoli Vám to zdravotníci nenabídlí, sdělte to porodní asistentce nebo sestřičce, která o Vás pečuje. Pokud máte strach se na miminko podívat, protože se obáváte toho,

jak mrtvé miminko vypadá, můžete poprosit porodní asistentku nebo sestřičku, aby Vám miminko popsala, nebo aby děťátko vyfotila a fotku Vám ukázala.

Na kůži miminka, které zemřelo a zůstalo delší dobu v plodové vodě, se mohou projevit změny a může vpadat jinak, než jste si jej představovali. Pokud máte strach miminko vidět celé, porodní asistentka jej může zabalit a ukázat Vám třeba jen nožičku nebo ručičku.

Někteří rodiče se rozhodnou, že miminko vidět nechtějí. Někdy chce děťátko vidět jen jeden z rodičů. Rozhodnutí je individuální a záleží zcela na Vás. Udělejte to, co Vám připadá správné.

Pokud jste se nejprve rozhodli, že miminko vidět nechcete, ale změnili jste názor, řekněte o tom těm, kteří se o Vás v porodnici starají. Pokud jste již z nemocnice doma, zkuste do nemocnice zavolat a zeptat se, zda by bylo možné setkání zařídit.

Koupání a oblečení miminka

Můžete si přát miminko vykoupat a obléci nebo jen obléci do oblečků, které jste si pro něj do porodnice přinesli, případně použít nemocniční košilku, zabalit miminko do látkové plenky, zavinovačky nebo dečky. Záleží na Vás a také na tom, jak je miminko velké a na stavu tělíčka. S vykoupáním a oblečením miminka Vám může pomoci také sestřička nebo porodní asistentka.

Pořízení fotografií

Děťátko si můžete vyfotit nebo požádat někoho ze zdravotníků, aby Vám miminko vyfotil. Pokud si nejste jistí, zda fotky chcete, můžete personál požádat, aby miminko vyfotil a fotografie pro Vás uschoval pro případ, že byste se později rozmysleli. Můžete také požádat někoho blízkého, aby u sebe fotografie miminka bezpečně uschoval do doby, než budete připraveni se na ně podívat. Je také možné na základě individuální domluvy přizvat profesionálního fotografa - někteří zhotoví profesionální fotografie pro rodiče v této situaci zcela zdarma, kontakty na některé z nich je možno nalézt na stránkách perinatalnihospic.cz v sekci Andělský fotograf.

<https://perinatalnihospic.cz/projekt-andelsky-fotograf/>

Někteří rodiče chtějí společné fotky s miminkem, někdy i se staršími sourozenci nebo dalšími členy rodiny. Pokud se Vám narodila dvojčátka nebo vícčátka, z nichž některé zemřelo, můžete sourozence vyfotit společně. Později v životě může být pro pozůstalého sourozence taková vzpomínka velmi cenná.

Pořízení otisku nožiček a ručiček

Na památku si můžete pořídit otisk ručiček a nožiček miminka. Otisk si můžete schovat nebo si jej vystavit doma, třeba společně s fotkou miminka či rodinnou fotografií. Otisky buď můžete pořídit Vy sami, nebo můžete poprosit porodní asistentku nebo sestřičku, aby Vám s otisky pomohla. V některých nemocnicích mají pro vyhotovení otisků pro každé miminko připravené kartičky a barvy. Pokud jste tuto brožurku dostali jako součást Vzpomínkového balíčku, jeho součástí je také sada na pořízení otisků.

Další památky na miminko, které lze uchovat

Pramínek vlasů

Identifikační náramek z nemocnice

Těhotenská průkazka

Obrázky z ultrazvuku

Dopis nebo deníček se vzkazy, básničkami pro miminko

Přikrývka

Kopie části záznamu srdíčka dítěte (CTG)

Pupečnicková svorka

Oblečky, které mělo miminko na sobě nebo které jste pro něj připravili

Hračky, které jste pro miminko koupili

Vzpomínkový balíček

Vzpomínkový balíček Vám může pomoci vytvořit si na miminko vzpomínky. Obsahuje různé předměty, které si můžete nechat na památku. Vzpomínkové balíčky se mohou lišit, zpravidla obsahují některé z následujících předmětů.

Malé plyšové medvídky, svíčku, krabičku a sáček na vlásky miminka, obálku se vzpomínkovým listem, drobnou květinu nebo srdíčko na památku, obálku na uschování fotek z ultrazvuku, sadu na vytvoření otisků nožiček a ručiček.

Rodiče si mohou přát předměty z balíčku využít různě. Pokud jsou v balíčku dva stejní medvídci, někteří rodiče nechají jednoho z nich s miminkem

a jednoho si nechají na památku. Někteří rodiče si každý nechají jednoho medvídka. Medvídky je možné třeba na chvílku posadit do postýlky, ve které miminko leží, nebo je zabalit do zavínovačky společně s miminkem - některým rodičům pomáhá, když vědí, že byl medvídek ve fyzické blízkosti jejich miminka a je poté pro ně fyzicky uchopitelnou vzpomínkou na děťátko. Ne všichni rodiče si však takovou vzpomínku přejí a je důležité, abyste udělali to, co pro sebe považujete za správné.

Sada na pořízení otisků nožiček a ručiček vždy obsahuje alespoň dva papíry, aby bylo možné pořídit dvojce otisky. Někteří rodiče si mohou přát k otiskům miminka otisknout prst nebo část ruky, aby vznikl rodinný otisk na památku.

Může se stát, že se rodiče na vzpomínkové předměty, fotky, otisky nedokáží několik týdnů, měsíců a někdy i let, podívat, a třeba někoho poprosí, aby jim tyto předměty uschoval. Někteří rodiče naopak na děťátko chtějí vzpomínat každý den a mají vzpomínkové předměty nebo fotky miminka stále na očích. Každý člověk prožívá truchlení jinak, neexistuje pro něj žádný jednoduchý návod.

Rituály a obřady

Různé kultury a náboženství mohou mít svoje rituály, spojené s narozením dítěte a se smrtí. Záleží na Vás a na Vaší víře, jaký obřad či rituál byste si pro miminko přáli. Každá nemocnice by měla mít kontakt na představitele různých náboženství či církví, které pro Vás mohou kontaktovat, nebo můžete sami kontaktovat duchovního dle vlastního přání. Za miminko je možné se společně s duchovním pomodlit, sloužit za něj mši nebo mu uspořádat pohřeb tradiční pro konkrétní náboženství či víru. Někteří rodiče se na rozloučenou s miminkem rozhodnou vypustit lodičku po vodě nebo třeba vypustit do nebe balonek, někdy připojí také vzkaz nebo dopis pro miminko.

Praktické věci

Rodný a úmrtní list

Pokud miminko zemřelo po porodu, bude mu matrikou vystaven rodný list a také list úmrtní na základě listu o prohlídce zemřelého, který vyplňuje lékař. Podklady pro vystavení rodného i úmrtního listu zasílá na matriku nemocnice, kde se miminko narodilo či zemřelo. Pokud miminko zemřelo před narozením, matrika vystaví na základě lékařské dokumentace rodný list, ve kterém bude uvedeno, že se děťátko narodilo mrtvé. Pokud narození miminka nespadá do zákonné definice porodu, rodný ani úmrtní list se nevystavuje. Porodní asistentka nebo sestřička Vám může vypsát Vzpomínkový list, který je součástí Vzpomínkového balíčku, nebo si jej můžete sami vytisknout a vyplnit. Nejedná se o oficiální dokument, ale o list na památku.

<https://perinatalnihospic.cz/vzpominkove-balicky/>

Podle zákona se narozením živého dítěte rozumí, pokud dítě po narození jevílo některou ze známek života bez ohledu na délku trvání těhotenství (dech, srdeční činnost, pulzace pupečníku, pohyb svalstva). Porodem mrtvého dítěte se rozumí, pokud se dítě narodilo bez známek života a vážilo více než 500 gramů nebo bylo těhotenství starší 22 týdnů (jestliže dítě není možné zvážit).

Je samozřejmé, že pro Vás jako rodiče se jedná o tragickou ztrátu dítěte bez ohledu na zákonné definice. Existence zákonných definic neznamená, že by hodnota života a tragičnost úmrtí děťátka byla v některých případech menší či větší. Zákonné definice mají vliv na další práva a povinnosti spojené s narozením mrtvého miminka, jako je registrace na matrice, přiznání rodičovského příspěvku či vypravení pohřbu.

Doklady potřebné k vydání rodného listu

Hlášení o narození dítěte (předá porodnice přímo matrice)

Doklad totožnosti rodičů (OP, pas, u cizinců povolení k pobytu)

Oddací list pokud jsou rodiče sezdání

Prohlášení o jménu a příjmení dítěte (pokud se rodiče rozhodnou dítě pojmenovat)

Pokud miminko zemřelo před narozením a rodiče nejsou sezdání, otcovství se nezapisuje

Pokud se miminko narodilo živé a později zemřelo, je potřeba matrice předložit k výše uvedeným i následující dokumenty:

Pokud se dítě narodilo mimo manželství a otec není znám: rodný list matky, prohlášení o jménu a příjmení dítěte, rozsudek o rozvodu manželství (pokud je matka rozvedená), úmrtní list manžela (pokud je ovdovělá).

Pokud se dítě narodilo mimo manželství a bylo určeno otcovství: prohlášení o určení otcovství, případně rozhodnutí soudu o určení otcovství, rodné listy obou rodičů.

Pokud se dítě narodilo z umělého oplodnění: písemný souhlas muže, který dal k umělému oplodnění souhlas, potvrzený poskytovatelem zdravotních služeb.

Zákonná lhůta pro vydání rodného listu je 30 dnů. Rodný list mohou na matrice vyzvednout rodiče dítěte, prarodiče nebo sourozenci, případně zmocněnec na základě úředně ověřené plné moci nebo může být rodný list zaslán doporučeně do vlastních rukou na adresu rodičů (matky).

Doklady potřebné k vydání úmrtního listu

List o prohlídce zemřelého (předá nemocnice přímo matrice)

Průkaz totožnosti osoby, která žádá o vydání úmrtního listu

Rodný list dítěte

Faktura o zaplacení pohřbu

Pokud se rozhodnete dělátku vypravít pohřeb, pohřební služba může vyřídit také vystavení úmrtního listu.

Provedení pitvy

Dle zákona o zdravotních službách se pitva provádí u všech mrtvě rozených dětí, dětí do 18 let věku, dětí s vrozenými vývojovými vadami a po ukončení těhotenství z genetické indikace. Lékař, který ohledá tělo, může rozhodnout o neprovedení pitvy, pokud je příčina smrti zřejmá nebo pokud si rodiče pitvu výslovně nepřejí. Pokud si pitvu výslovně nepřejete, sdělte tuto informaci ošetřujícímu lékaři, který musí Váš nesouhlas zapsat do dokumentace. Je potřebné nesouhlas zdokumentovat písemnou formou. Pokud dítě zemřelo

až po narození a okolnosti smrti nejsou jasné, bude provedena pitva zdravotní (provádí soudní lékař).

Zdravotníci, kteří o Vás pečují, by Vám měli poskytnout dostatek informací o provedení pitvy, abyste se mohli rozhodnout, zda si ji pro dítě přejete. Pitva může někdy objasnit příčinu úmrtí dítěte a někdy mohou mít informace pitvou získané klinický význam pro další těhotenství. Ne vždy ale pitva příčinu úmrtí odhalí.

Pohřeb

Někteří rodiče si přejí svému děťátku vypravit pohřeb. Vypravení pohřbu je v naší společnosti rituálem, který rodině umožní rozloučení s milovanou osobou a pro mnohé rodiče je právě pohřeb velmi důležitou součástí uctění památky dítěte. Někteří rodiče se rozhodnou pohřeb nevypravit, ale třeba zvolí jinou formu rozloučení, jako je vypuštění lodičky po vodě či balonku do nebe. Někteří rodiče se rozhodnou postavit děťátku pomníček na místě, které mají rádi, někteří zasadí květinu či strom. Záleží zcela na Vás, co si přejete a považujete za správné. Rozloučení s děťátkem je důležitý rituál, který pomáhá na cestě vyrovnávání se s touto těžkou životní událostí.

Vydání tělíčka

Pokud Vaše miminko zemřelo až po narození nebo se narodilo mrtvé a jeho narození spadá do zákonné definice porodu, máte právo si tělíčko vyžádat k vypravení pohřbu ve lhůtě čtyř dnů (96 hodin). Zdravotníci by Vás měli o možnosti vypravit miminku pohřeb i o zákonné lhůtě na učinění rozhodnutí informovat. Vypravení pohřbu je ze zákona povinné. Pokud jej nevypraví rodiče, musí jej zařídit obec, ve které dítě zemřelo.

Pokud narození Vašeho děťátka nespadá do zákonné definice porodu, je ze zákona považováno za potrat. Tělíčko si můžete vyžádat k pohřbení ve lhůtě 96 hodin. Pokud si rodiče o vydání tělíčka nepožádají, poskytovatel zdravotní péče zajistí zpopelnění v krematoriu. Tělíčka se zpopelňují odděleně od jiného biologického materiálu.

Některé nemocnice mají uzavřenou smlouvu s občanským sdružením Tobit, které tělíčko převezme a pohřeb vypraví.

Pokud si pohřeb vypravit nepřejete, ale později budete chtít vědět, jak bylo s tělíčkem naloženo, nemocnice by Vám tuto informaci měla na vyžádání poskytnout.

Způsob pohřbení

V České republice jsou možné dva způsoby pohřbu. Buď je možné rakev s pozůstatky uložit do hrobu či hrobky na hřbitově, nebo je možné tělo zpopelnit v krematoriu. Popel lze pak buď uložit taktéž na hřbitově, ale je také možné si jej odnést domů, postavit například pomníček na vlastním pozemku, nebo popel rozprášit na Vámi vybraném místě (se souhlasem majitele, jedná-li se o soukromý pozemek).

Organizace pohřbu

Pro vypravení pohřbu je potřeba kontaktovat Vámi vybranou pohřební službu, která na základě vydaných dokladů a uzavřené smlouvy s Vámi pohřeb podle Vašich představ zajistí.

Doklady potřebné k vypravení pohřbu:

Doklad totožnosti objednatele pohřbu

Rodný list dítěte (Pouze pokud je k dispozici. Pohřební služba převezme z nemocnice tělíčko k pohřbení i na základě Listu o prohlídce zemřelého nebo Potvrzení o potratu)

Pohřebné

Při vypravení pohřbu nezaopatřenému dítěti vzniká ze zákona nárok na pohřebné, jehož současná výše činí 5000 Kč. Nárok na pohřebné můžete uplatnit po dobu jednoho roku od pohřbení dítěte. K žádosti o pohřebné je potřeba vyplnit k tomu určený formulář a předložit úmrtní list dítěte (v případě mrtvě narozeného dítěte rodný list) a fakturu za pohřeb.

Porodné, mateřská a rodičovská dovolená

Porodné

Porodné mohou rodiče žádat pouze tehdy, pokud se dítě narodilo živé. U mrtvě narozeného dítěte nárok na porodné nevzniká. Porodné se uděluje pouze na první a druhé živě narozené dítě, a to pouze v případě, že příjmy rodiny nejsou vyšší než 2,7 násobek životního minima. Současná výše porodného činí 13 000 Kč na první dítě a 10 000 Kč na druhé dítě.

Mateřská dovolená

Ze zákona má žena nárok na 28 týdnů mateřské dovolené, 37 týdnů v případě narození vícercát. Pokud se dítě narodilo mrtvé, má žena nárok na 14 týdnů mateřské dovolené. Celkově mateřská dovolená nesmí být kratší než 14 týdnů a nesmí skončit dříve než za 6 týdnů ode dne narození dítěte. Pokud dítě zemře v průběhu čerpání mateřské dovolené, má matka nárok ještě na dva týdny mateřské dovolené ode dne úmrtí dítěte.

Rodičovská dovolená

Obecně matce náleží rodičovská dovolená ode dne skončení mateřské dovolené a otci ode dne narození dítěte pokud o ni požádají. Pokud dítě v průběhu čerpání rodičovské dovolené zemře, rodičovská dovolená náleží rodiči ještě dva týdny po úmrtí dítěte, nejdéle do dne, kdy by dítě dosáhlo věku jednoho roku.

Dočasná pracovní neschopnost

Pokud narození miminka spadá do zákonné definice potratu, nárok na mateřskou ani rodičovskou dovolenou nevzniká. Lékař (gynekolog, případně praktický lékař) Vám však může vystavit potvrzení o dočasné pracovní neschopnosti.

Emocionální a fyzické projevy

Tato část brožury se věnuje některým emocionálním a fyzickým projevům, které můžete po smrti dítěte prožívat. Také vysvětluje, kdy je potřeba vyhledat pomoc a na koho se můžete obrátit.

Vy i Vaše rodina budete potřebovat na truchlení dostatek času. Je důležité vědět, že ženy a muži mohou truchlit odlišně. Reakce na ztrátu dítěte je velmi osobní zkušeností pro každého jinou a vzpamatovat se ze ztráty bude trvat.

Emoce po úmrtí dítěte

Po ztrátě dítěte můžete prožívat některé z následujících emocí

- Můžete cítit všeprostupující pocit ztráty a smutku. Některým lidem události kolem smrti připadají neskutečné, popisují pocit prázdnoty a citové strnulosti a nemohou plakat ani projevovat jiné emoce.
- Někdy si rodiče přejí, aby bývali udělali během těhotenství něco více nebo jinak. Cítí vinu za některé věci, které věří, že způsobili, nebo za věci, které naopak neudělali.
- Je normální mít vztek a zlobit se na okolnosti smrti dítěte, mít vztek na nespravedlnost, mít vztek, protože lidé kolem nerozumí situaci, ve které se nacházíte.
- Někteří rodiče chtějí o svém dítěti mluvit. Přejí si, aby o dítěti lidé kolem nich věděli a nacházejí v tom útěchu. Pro jiné může být mluvení o dítěti a o tom, co prožívají, velmi těžké. Můžete také prožívat obě reakce. To je normální.
- Často u rodičů smrt dítěte vyvolává otázky o smyslu života a smrti. Někdy se znovu a znovu zabývají okolnostmi úmrtí dítěte, přehrávají si je stále dokola ve snaze nalézt smysl. Při hledání smyslu smrti dítěte rodiče zápasí s otázkou „Proč se to stalo?“ a „Proč se to stalo právě mně?“

- Můžete také prožívat velkou škálu fyzických reakcí po smrti dítěte. Toto se více projeví u žen vzhledem k hormonálním změnám v těle během těhotenství. Nejčastěji se jedná o únavu, problémy se spánkem a jídlom, poruchami soustředění, problémy s pamětí a rozhodováním. Někteří rodiče prožívají strnulost, lokalizovanou bolest, bolesti hlavy a závratě. Jiní popisují pocity paniky, která se projevuje dušností, pocením, třesem nebo mravenčením těla. S těmito problémy se můžete svěřit lékaři, ale může Vám pomoci také následující.

Jak se mám o sebe správně starat v období truchlení?

Truchlení a smutek jsou přirozenou reakcí na ztrátu a lidé se se ztrátou vyrovnávají velmi různě.

Je na místě se o sebe v tomto těžkém období dobře starat, zdravě jíst a mít zaběhlou rutinu spánku, cvičení a relaxace.

Některým lidem pomáhá mluvit s rodinou a přáteli, jiní využívají podpůrných skupin nebo vyhledají profesionální pomoc - poradce v truchlení, psychologa, duchovního.

Některým pomáhá si psát deník, jiní píšou básně nebo dopisy a poslouchají hudbu. Čtení knih o zkušenostech jiných lidí se ztrátou blízkého a truchlením může také pomoci.

Kdy vyhledat odbornou pomoc?

Můžete chtít vyhledat odbornou pomoc pokud:

- Potřebujete s někým mluvit, ale nemáte kolem sebe nikoho, s kým byste chtěli nebo mohli své myšlenky a pocity sdílet.
- Cítíte se ochromená/ý a v depresi.
- I po delší době máte problémy se soustředěním a rozhodováním.
- Stále více spoléháte na léky, drogy nebo alkohol.

- Dlouhodobě máte potíže se spánkem a nemůžete jíst.
- Pomýšlíte na sebevraždu.
- I po delší době se vyhýbáte místům a lidem, kteří Vám připomínají Vaše dítě a těhotenství.
- I po delší době musíte na zesnulé dítě neustále myslet a stále se Vám o něm zdá.

Kde hledat pomoc

- Porodní asistentka

Unie porodních asistentek (sekce Kontakty, Mapa porodních asistentek) www.unipa.cz

Česká komora porodních asistentek (sekce Rodiče, Kontakty na PA v regionech) www.ckpa.cz

- Dula

Česká asociace dul www.duly.cz

České duly www.mojedula.cz

- Obvodní lékař
- Psychologická poradna ve Vašem okolí
- Poradce pro pozůstalé - může působit v místní nemocnici nebo v místním hospici



V sekci Kde hledat pomoc jsou k nalezení aktuální kontakty na profesionály a organizace nabízející pomoc.

<https://perinatalnihospic.cz/kde-hledat-pomoc/>



Podpora a pomoc rodičům, kterým zemřelo miminko před porodem nebo krátce po něm. <http://www.prazdnakolebka.cz/>



Seznam kontaktů na poradce.

<http://www.dlouhacesta.cz/kontakty-a-informace/>



Poradenství a pomoc s přípravou pohřbu dětí zemřelých před narozením.

<http://tobit.cz/>



Nadační fond Klíček nabízí mj. individuální pomoc a podporu rodinám vážně nemocných dětí i rodinám po ztrátě dítěte - v době kolem úmrtí i v dlouhodobějším horizontu.

<http://www.klicek.org>

Online sdílení a pomoc

<http://www.nenarozenemiminko.cz/>

<http://www.anjeliky.sk/>

Krizové linky (zaměření těchto linek je obecné, není specifické pro úmrtí dítěte)

<http://www.krizova-pomoc.cz/kontakty/seznam-linek-duvery-pro-celou-populaci/>



<https://www.bkb.cz/>

Pomoc obětem trestných činů a domácího násilí.
Bezplatná nonstop telefonní linka 116 006.

Použité zdroje

When a baby dies booklet, Barts Health NHS Trust - s laskavým svolením autora brožury (Pregnancy loss group Barts Health) byly některé pasáže přeloženy, pozměněny pro české prostředí a použity v této brožuře.

Další inspirací pro vznik tohoto materiálu byly brožury charity Sands UK.

<https://www.sands.org.uk/>

Související zákony a předpisy

Zákon č. 89/2012 Sb. Občanský zákoník

Zákon č. 193/2017 Sb., kterým se mění zákon č. 256/2001 Sb., o pohřebnictví a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony

Zákon č. 256/2001 Sb. O pohřebnictví a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce

Vyhláška č. 297/2012 Sb. Vyhláška o náležitostech Listu o prohlídce zemřelého, způsobu jeho vyplňování a předávání místům určení, a o náležitostech hlášení ukončení těhotenství porodem mrtvého dítěte, o úmrtí dítěte a hlášení o úmrtí matky (vyhláška o Listu o prohlídce zemřelého)

Zákon č. 301/2000 Sb. O matrikách, jménu a příjmení a o změně některých souvisejících zákonů a Vyhláška č. 207/2001 Ministerstva vnitra, kterou se provádí zákon č. 301/2000 Sb., o matrikách, jménu a příjmení a o změně některých souvisejících zákonů

Zákon č. 372/2011 Sb. O zdravotních službách a jejich poskytování

Zákon č. 500/2004 Sb. O správním řízení (správní řád)

Závazné pokyny Ústavu zdravotnických informací a statistiky - národní registr novorozenců

Poznámky:

Upozornění:

Aktualizováno podle změn zákona o pohřbnictví účinného od 1.9.2017. Pokud se Vám tento materiál do rukou dostává výrazně později, doporučujeme ověřit na níže uvedené adrese, zda není k dispozici aktuálnější verze.

Při případných nejasnostech ohledně nároku a výše sociálních dávek je potřeba se obrátit na Úřad práce. V případě nejasností o interpretaci zákonů je potřeba se odkazovat na původní znění zákonů a vyhlášek.



perinatalnihospic.cz

Aktualizace listopad 2017.

Vydáno jako elektronická brožura.

Vytištěné kopie jsou vydávány vlastním nákladem.

Brožuru je dovoleno volně šířit, tisknout a kopírovat.

Dostupná ke stažení na www.perinatalnihospic.cz.

Autorka: Lenka Pazdera, porodní asistentka

Korektura textu: Kamila Šínová