

DĚTI NEBE

Průvodce pro rodiče prožívající ztrátu dítěte



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI

Centrum pro rodinu a sociální péči
Biskupská 7, 602 00 Brno
tel.: 542 217 464 • e-mail: info@crsp.cz
www.crsp.cz •  crspbrno



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI



ÚVODEM

Bezpochyby jednou z největších, životních bolestí je ztráta osoby, kterou jsme sami přivedli na svět. Jak se vyrovnat se smrtí dítěte? Je to vůbec možné? S bolestnou událostí, jako je ztráta vlastního děťátka, nebo dítěte, může přicházet i spousta otázek. Proč se to muselo stát zrovna mě/nám? Mohli jsme udělat něco jinak, lépe? Mohli jsme tomu nějak zabránit? Udělali jsme dost? Proč zrovna moje dítě?

Proč já? Proč moje dítě? Procházíte obdobím těžko představitelné bolesti, zmatku a změn, které do života přináší úmrtí dítěte. Ocítáte se v situacích, které jste nikdy předtím nezažili. Najednou byste potřebovali prostor pro klid a čas na truchlení a zármutek. Namísto toho musíte zařizovat mnoho věcí, které jsou pro vás nové a hlavně s ohledem na těžkou situaci tak zbytečné. Věříme, že je pro Vás těžké mluvit o tom nejen s blízkými lidmi, vysvětlovat jim, co prožíváte a čelit nečekaným reakcím. Je nutno počítat i s tím, že ne každý vám bude skutečně rozumět (pokud je vůbec možné, aby vám porozuměl člověk, který nikdy nezažil nic podobného). Nenechte se tím odradit a neuzavírejte se se svým trápením sami v sobě.

Je přirozené pochybovat. Je přirozené mít otázky, chtít odpovědi a dopátrávat se vysvětlení, kdo za to může. Spolu s otázkami přichází záplava bolestných, lítostivých, i zlostných pocitů, které bychom si měli dovolit. Ztráta dítěte je hluboké trauma, ve kterém je snad nejdůležitější ze všeho – nebránit se svým pocitům a dovolit si je prožívat.

Tato brožurka je připravena pro Vás – rodiče, kteří prožíváte ztrátu toho nejcennějšího a zároveň jste na začátku Vaší obtížné cesty se s touto nepříjemnou situací a prožíváním vyrovnat. Přijměte ji jako průvodce Vaší bolesti a hledáním podpory, pochopení a naděje.

KDE ZAČÍT?

Nejprve jsou před Vámi některé nezbytné formality a kroky, kterými procházíte bezprostředně po ztrátě Vašeho děťátka.

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, rodný list mrtvě rozeného novorozence a živě narozeného novorozence se od sebe nijak neliší. 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 (více informací nabízí webová stránka <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 (občanský průkaz, pas, u cizinců povolení k pobytu)
- * Oddací list (pokud jsou rodiče sezdaní)
- * Prohlášení o jménu a příjmení dítěte (pokud se rodiče rozhodnou dítě pojmenovat)

Pokud miminko zemřelo před narozením a rodiče nejsou sezdaní, lze zapsat otcovství, a to na místně příslušné matrice, souhlasným prohlášením obou rodičů, kde se domluví na jméně a příjmení novorozence.

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 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 děťátku vypravit 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 balóнку 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 (www.tobit.cz). 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 formulář a předložit úmrtní list dítěte (v případě mrtvě narozeného dítěte rodný list) a fakturu za pohřeb.

Jednotlivé projevy truchlení mohou být u různých lidí velmi rozdílné. Někomu může celý proces trvat jen několik týdnů, jinému třeba roky. Někdo potřebuje truchlit v tichu, jiný o ztrátě mluvit. Další se s úmrtím dítěte vypořádává manuální činností, například v dílně, jiný se spíše věcí zbavuje. Často bývá také rozdíl mezi truchlením mužů a žen. Záleží samozřejmě i na jednotlivých osobnostech.

O výše zmíněných (a jiných) rozdílech v prožívání zármutku, který následuje po ztrátě dítěte, je dobré vědět. Člověk tak může snáze porozumět potřebám lidí kolem sebe. Ti mohou truchlit jiným způsobem, avšak ne lépe nebo hůře, mohou mít specifické potřeby, specifické strategie, které jim pomáhají ztrátu zpracovat. Dopřejte sobě i druhým prostor, který potřebujete.

Kdy vyhledat pomoc?

Truchlení je náročný proces. Vyhledejte pomoc psychologa či psychoterapeuta, zejména prožíváte-li:

- * dlouhodobé deprese
- * nadměrné užívání alkoholu a jiných návykových látek
- * přidružené fobie
- * záchvaty paniky
- * trvalé intenzivní pocity viny
- * pokusy o sebevraždu
- * projevy duševní poruchy (halucinace apod.)

Bc. Mgr. Hana Sedláková
(psycholožka, vede poradenství v projektu
Děti nebe v Centru pro rodinu a sociální péči)

SVĚDECTVÍ

Velké poděkování patří rodičům, kteří byli ochotni podělit se o své příběhy, které jsou naplněny bolestí, smutkem, ale i nadějí.

Věřte, že v této obtížné životní situaci na to nejste sami.

Náš Bartoloměj

Já i můj manžel Jiří pocházíme z tradičních katolických rodin, kde mít více dětí bylo normální. A tak, když jsme se seznámili, byla jedna z prvních věcí, na níž jsme se shodli – mít velkou rodinu. Vychovávali jsme své tři děti (Zuzanku 7, Jiříka 5 a Ondru 2) a já jsem dokončovala vysokou školu, obor porodní asistence. Čtvrté těhotenství bylo plánované a moc jsme se na příchod nového člena rodiny těšili. Od počátku těhotenství, mě ale provázela zvláštní nejistota a strach. Jako bych se bála radovat se z něj. Až ve chvíli, kdy se překlenul 12. týden a I. trimestr byl za námi, to ze mě teprve opadlo. Radostnou novinu jsme sdíleli s rodinou a přáteli. Byla zrovna povánoční doba, Nový rok a byla k tomu příležitost. Naše společné radování však netrvalo dlouho. Ve 14. týdnu se objevily zdravotní komplikace, které mě přinutily navštívit gynekoložku. Nikdy nezapomenu na ten okamžik, kdy mi dělala ultrazvuk, který mi připadal tak strašlivě dlouhý. V místnosti bylo ticho a já ani nedýchala a bála se, že mi řekne něco zlého. A to se stalo: „Je mi líto, ale nemůžu najít srdeční akci.“ Byla jsem paralyzovaná, je to něco, na co se nedá připravit a těžko se to vysvětluje... Paní doktorka mi nabídla, že nemusím jít hned do nemocnice na revizi, ale že můžu počkat doma, jestli se potrat samovolně rozběhne. Byl to zásadní krok, za který jsem paní doktorce vděčná. Není to standardní postup. Dostali jsme čas. Vzácný, ale nesmírně těžký. Další plán byl takový, že pokud potrat neproběhne, přijdu za čtyři dny opět na kontrolu. Prožívala jsem čtyři dny čekání na něco, na co jsem vůbec nebyla připravená a vlastně jen z učebnic věděla, jak asi probíhá. K potratu nedošlo.

Na kontrole se, k překvapení nás všech ukázalo, že náš Bartoloměj (tak jsme ho pojmenovali) má opět srdeční akci a prospívá. Ale bohužel srdíčko nebije tak silně, jak má...

Následovala vlna radosti a opět čekání, ve kterém se vynořovala spousta otázek: Jak to bude? Jestli Bartoloměj přežije? Jak dlouho bude žít? S jakými následky? Bude postižený? Jak? ... Ta nejistota a čekání byla vyčerpávající.

Nebyli jsme schopni vůbec normálně přemýšlet a fungovat. Až jsem v zoufalství Boha začala prosit, aby nám Bartoloměje nechal nebo si ho vzal, ale ať už rozhodne. S manželem jsme si oba (nezávisle na sobě nebo na „správném křesťanském postoji“) začali uvědomovat, že ho milujeme a je nám jedno, jaký bude. V tom strachu a zmatku a boji v nás posiloval pocit přijetí... a myslím, že to bylo klíčové. Na další kontrolu k paní doktorce už jsem nepřišla. Bylo po Hromnicích, v noci ve tři hodiny jsem dostala kontrakce, které nad ránem ustoupily, tak jsem ještě vyprovodila manžela do práce a záhy na to jsem přivítala a zároveň se rozloučila s naším Bartolomějem. Bylo ráno, naše děti byly doma a pomáhaly mi. Kvůli silnému krvácení a neodloučené placentě jsem přece jen skončila v nemocnici, ale s dobrým pocitem, že jsem mohla mít miminko v dlani a že se s ním můžeme rozloučit. Ještě ten den jsem se nechala propustit z nemocnice na revers domů a Bartoloměje jsme společně pochovali na zahradě. Bartolomějova přítomnost byla krátká, ale zanechala v nás hluboké stopy, osobní i duchovní. Nezbyvalo, než být vděční za ty chvíle radosti a těšení se na Něj. Být vděční, že jsme ho mohli položit do hlíny. Být vděční za důkaz, že člověk se nestane člověkem ve 40. týdnu při narození, ale dávno před tím. A být vděční, že ani při této smutné zkušenosti jsme nezůstali sami. Celou tu dobu nás provázely modlitby rodiny a přátel a Boží přítomnost byla mnohdy doslova hmatatelná. Je nám často smutno, že nemůžeme mít Bartoloměje fyzicky nablízku, ale žijeme s nadějí, že se s ním na věčnosti potkáme. A děti ví, že mají v nebi brášku, který jim pomáhá... Přesně rok po ztrátě Bartoloměje se nám narodil Jonášek ☺.

Šimon

Můj příběh začal idylicky, jak to tak většinou bývá, když se jedná o nějakou tragickou příhodu. V lednu 2013 jsem byla požádána o ruku a hned měsíc poté jsem se dozvěděla, že čekám dítě. První dítě, první těhotenství, vše nové. Samozřejmě jsem čelila obavám, jak to všechno zvládnou, strachu, zda to všechno dobře dopadne, ale zároveň jsem si to užívala. Neměli jsme to však snadné. První těhotenský screening dopadl rozporuplně a já se musela rozhodovat, zda podstoupit amniocentézu (odběr plodové vody). Zvolila jsem test z kapky krve, přestože se jednalo o podstatně dražší řešení, jak se dozvědět, zda je dítě v pořádku. Test plodu z krve matky byl u nás tehdy „v plenkách“ a s budoucím manželem jsme na výsledky čekali téměř tři týdny. Popisuji tuto situaci kvůli tomu, abych nastínila obraz sebe samé – matky, kterou jsem byla před pár lety. Nastávající manželka a maminka, starosti se svatbou, s vyšetřením, obavy a radosti zároveň. Výsledky dopadly dobře a já jsem byla šťastná, že můžu prožívat těhotenství s pocitem klidu a konečně se těšit na miminko. Kdesi hluboko jsem cítila, že čekám chlapečka a rozhodla jsem se dát mu jméno Šimon. Svatba, nový byt, dítě. Rok 2013. To se mi vždy vybaví, když začínám vzpomínat, který rok pro mě znamenal největší životní změnu. Měsíc před porodem se mi obrátil život vzhůru nohama. Měla jsem jít na běžné vyšetření u svého gynekologa. Ráno jsem necítila pohyby a lékař mě poslal na monitor do porodnice. Tam už jsem cítila, že se děje něco vážného, když mi natočili monitor vícekrát a zavolali pro dalšího lékaře. Rozhodnutí bylo okamžité, akutní císařský řez. To, co jsem prožila, když jsem se probudila po zákroku, se nedá moc popsat. Byla jsem omámená a neschopná vnímat věci naplno, srozumitelně a hlavně unést věty jako „dítě bylo odvezeno do Dětské nemocnice“ a potom jen plno dalších odborných slov. Probudíte se a stane se z vás matka. Ale matka bez dítěte? Jsem přesvědčená, že každá nastávající maminka je spjata se svým miminkem, i když to pouto je přetrženo, jak tomu bylo u nás s mým synem.

Co vám zbývá kromě naděje? Snažila jsem se přesvědčit, že Šimonovi budu odšťikávat mléko a vozit mu ho, starat se o něj, mluvit na něj, být u něj, být s ním. Zemřel pátý den po porodu. „Jediné“ a asi to nejzásadnější, co jsem mu stačila dát, bylo rozloučení. Vypravili jsme se za ním s manželem společně a doteď si myslím, že ten okamžik patří k těm nejdůležitějším, co jsem v životě udělala. Rozhodnutí dát mu sbohem, i když je to ta nejbolestivější věc vůbec. A taky nejzásadnější. Pořád někde čtete, že neexistuje na světě nic horšího než přežít vlastní dítě. Opravdu není. Zároveň ale existuje naděje a čas. Po více jak pěti letech zmizely pocity jako rozhořčenost, nenávist, vybrečené stohy kapesníků. Nezmizela bolest, někde tam stále hluboko je. A láska. Za těch pět let se nám narodily další dvě děti. Nenahradily mi ho, i když jsem se toho obávala, protože stále cítím, že on je někde se mnou. Pokud to není někomu příjemné, nemusí vždy odpovídat cizím, co se mu v životě přihodilo. Jedno je však jisté, já pořád cítím, že Šimon byl první. Byl mým prvním dítětem, prvním synem. A já na něj nikdy nezapomenu.



Nikdy na něj nezapomenu...

Dalimil a Mariánka

Jmenujeme se Petra a Tomáš a manželé jsme od roku 2009. Po nějaké době čekání se nám před Vánocemi v roce 2011 narodil chlapeček Pavel. Těhotenství bylo zcela bezproblémové a ani jsme si nepřipustili, že by něco mohlo proběhnout mimo naše představy. Přestože byl porod velmi náročný s komplikacemi, pro mě i pro synka, toužili jsme po dalších dětech a věděli jsme, že po překonání těžkostí a po stabilizaci zdravotního stavu dítěte budeme chtít být znovu v očekávání.

To se také stalo a v roce 2014 jsme s velkou radostí očekávali naše druhé děťátko. Po zkušenosti s prvním těhotenstvím jsem předpokládala, že i toto druhé bude probíhat bez komplikací. Přestože jsem prožívala veliké nevolnosti, přisuzovala jsem je tomu, že i takto může těhotenství probíhat a neznepokojovala jsem se. O to větším šokem pro nás bylo, když jsme se na průběžné kontrole v devátém týdnu dozvěděli, že naše děťátko už zhruba od šestého týdne života nežije. Byla jsem objednána na zákrok, kterým se 8. března, kdy byla květinářství zaplněná květinami, naše radostné očekávání ukončilo. Zkontaktovali jsme s manželem kamaráda kněze, který za námi přijel, vyslechl nás a za nějaký čas nám odsloužil za naše děťátko v nebi krásnou mši. Náš druhý poklad dostal jméno Dalimil, jehož výklad zní „dále milován“.

Následující rok byl pro nás a hlavně pro mě hodně těžký. Se ztrátou děťátka jsem se nedokázala smířit a jako máma malého dítěte, pohybující se mezi maminkami a rodinami s jinými malými dětmi, jsem se stále setkávala s tím, že ostatním přicházely na svět další děti, sourozenci prvorozených. Měla jsem období, kdy mě každé setkání s těhotnou ženou naprosto vykojelo, vyčerpalo, každá návštěva u přátel, kteří mají více dětí, byla pro mě utrpením. Velkou pomocí pro mě byla podpora manžela, přijetí mých smutků a společná modlitba. V duchovním životě mi pak bylo velkou pomocí doporučení kněze utíkat se k Panně Marii, která se mi od té doby stala blízkou nebeskou maminkou, co nás stále provází.

V září roku 2015 jsme zjistili radostnou zprávu, že jsme opět v očekávání. Najednou už bylo prožívání těhotenství zcela jiné, předchozí bezstarostná radost se proměnila a do mých dnů přicházely obavy. Po uplynutí prvního trimestru jsme se uklidnili a termín porodu na mé 40. narozeniny mě utvrzoval v tom, že vytoužený největší dárek dostaneme.

Před Vánocemi jsem byla pozvána na kontrolu, abychom mohli svátky v klidu a v radosti oslavit. Pozvání milé lékařky jsem přijala s tím, že to takto bude, byla jsem v 15. týdnu těhotenství a o naší radosti už věděli rodiče, náš syn, který se na sourozence velmi těšil a také v práci, kde už musela být domlouvána budoucí mateřská.

Na kontrole mi lékařka sdělila, že se děťátku nedaří dobře a urgentně nás poslala na velký ultrazvuk na specializované pracoviště. Během hodiny jsme s manželem čekali vystrašení na chodbě mezi radostnými páry a na ultrazvuku nám bylo sděleno, že našemu děťátku nefunguje správně srdce a pokud se narodí, tak s velkými komplikacemi a postižením v pásmu od srdeční vady po těžké kombinované postižení. Byli jsme zavaleni tíhou informací a doporučení k invazivním prenatalním vyšetřením, která někteří lékaři prezentovali jako dobro pro dítě, kdy se lépe připravíme na jeho postižení a budeme mu moci ihned po narození pomoci. Po dlouhých diskusích a modlitbě jsme se rozhodli odmítnout další speciální vyšetření a věřili jsme, že se ukáže i na ultrazvuku, co bude dál.

Ihned po Vánocích, kdy jsme našim rodičům sdělili očekávání dítěte s postižením, a Vánoce byly uplakané, jsme šli na další kontrolu, byla jsem v 17. týdnu těhotenství. Na ultrazvuku jsme se dozvěděli, že naše děťátko během vánočního času zemřelo a byli jsme objednáni do porodnice až za další cca týden. Nejprve jsme doufali, že vše proběhne jako poprvé, že půjdu na zákrok. Lékařka mi však sdělila, že půjde o vyvolávaný porod. To nás zaskočilo a zpočátku jsme to vnímali jako to nejhorší, co nás ještě mohlo potkat. Bylo to ale jinak.

Po první ztrátě jsem měla doma výtisk časopisu Hnutí pro život, který se věnoval

nenarozeným dětem a rodinám, kterým umírají děti v období těhotenství nebo do prvního roku života. Časopis jsem si, nevím proč, schovala a v čase příprav na porod jsem si na něj vzpomněla. Číslo obsahovalo příběhy manželů a také kontakty na organizace a odborníky. Jsme velmi vděční za čas před porodem, přestože ze zdravotního hlediska to pro můj organismus asi nebylo nejvhodnější takto čekat. Dostali jsme ale čas se připravit. Zkontaktovali jsme paní doktorku Hanku Levíčkovou, která nám doporučila porodní asistentku a dala cenné rady. Bylo naprosto úžasné a velmi posilující setkat se s cizím člověkem, který mi hodinu na telefonu naslouchal a doporučoval, co dál. Byli jsme bezradní. Velmi jsem se obávala toho, že uvidím naše děťátko a zůstane mi děsivá vzpomínka. V mých 20 letech mi zemřela maminka a měla jsem strach, že to bude podobné. Hanka mě ujišťovala, že pro nás, rodiče, bude naše děťátko to nejkrásnější, ať se nebojím. Ještě ten den se u nás zastavil její manžel s otiskovací hmotou, bylo to krásné.

Do porodnice jsme nastoupili dříve, začala jsem lehce krváčet. Museli jsme čekat na příjmu před porodními sály a velmi nám pomohlo, že nás na nějaký čas nechala domluvená porodní asistentka čekat na prázdném porodním sále, abychom nemuseli sedět v čekárně mezi rodícími maminkami. Pro diagnostiku nám byla navržena amniocentéza, kterou jsem podstoupila, v tuto chvíli již byla bez rizik pro dítě. Nepříjemnost tohoto zákroku mě ale utvrdila v tom, že bylo dobré, že jsem ji nepodstoupila za života dítěte. Byli jsme odesláni na gynekologické oddělení, kde mi dali vyvolávací tablety. Sestry měly tendenci manžela poslat domů, stále hovořily o nevhodnosti toho, aby byl u něčeho takového muž přítomen. Opakovaně jsme žádali, abychom byli stále spolu a abychom si mohli narozené dítě v tichosti pochovat. Během času do samotného porodu se postoj sester začal proměňovat, hodně nám pomohlo také razantnější vyjádření našeho přání samotnou porodní asistentkou, která má zkušenost s doprovázením rodičů dítěte, které zemřelo v prenatálním období nebo během porodu. V porodnici to ale byl jediný člověk, který nám rozuměl a chtěl nás podpořit. Bez ní by bylo vše mnohonásobně těžší.

Naše dceruška Mariánka přišla na svět nečekaně rychle, zabalená v plodových obalech. Šlo o čas a já jsem velmi váhala, zda opravdu chci naše už neživé děťátko vidět. Zahlédla jsem jeho ručku a to rozhodlo, už jsme nemohli jinak. Manžel běžel za sestrami pro nějaký nástroj, abychom miminko „vybalili ven“. Tělíčko už bylo křehoučké, ale nikdy nezapomeneme na krásu našeho děťátka i přesto, že tělíčko už bylo změněné také nefunkčností vnitřních orgánů. V tichosti a v slzách jsme si naši dcerušku pochovali, přitulili ji v hedvábném šátku. Nikdy nezapomenu na tu obrovskou radost z jejího narození. Je to neuvěřitelné, ale mé tělo začalo intenzivně „vypouštět“ hormony radosti právě díky tomuto společnému času s dítětem, přestože už nežilo pro tento svět. Taková radost mě nezaplavila ani po narození našeho prvního syna, právě proto, že mi jej po komplikovaném porodu ihned vzali a toto mazlení neproběhlo. Jsem za tento čas s Mariánkou nesmírně vděčná, my oba s manželem, byla to společná chvíle setkání mezi nebem a zemí, nahlédnutí do tajemství života a stvoření. Dnes už vím, že se opravdu není čeho bát a rozloučení je nutné pro další život, pro pokoj v srdci.

Se sestrami jsme se domluvili, že budeme tělíčko chtít pohřbit a nepřejeme si, aby šlo do nemocničního odpadu. S manželem jsme si zaplatili nadstandardní pokoj, a zatímco jsem odpočívala, zařizoval můj muž rychle vše pro to, aby mohlo být tělo našeho děťátka převzato pohřební službou. Přes organizaci Tobit nám byla doporučena pohřební služba, která byla ochotna i takto malé tělíčko převzít a zařídit jeho zpopelnění. Pro tuto cestu jsme se rozhodli z organizačních důvodů a jsme rádi – ještě nějaký čas jsme měli Mariánku doma, než byla uložena do rodinného hrobu.

Opět jsme nechali sloužit za naše dítě a naši rodinu mši svatou.

Další děťátko za námi zatím nepřišlo. Jsme ale s manželem moc rádi, že díky setkání s naší Mariánkou se nám podařilo překonat smutek a tíhu ztráty našich dětí pro tento svět, v nebi jsou našimi průvodci a přímluvci. V nechtěném jedináčkovství našeho synka, který ví, že má dva sourozence, nás někdy znovu zaplaví smutek. Přesto ale věříme, že je vše v Božím plánu a máme naději, že se jednou všichni setkáme.

NEJSTE V TOM SAMI

Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně

- * Služby pro rodiče prožívající ztrátu dítěte: individuální poradenství, podpůrné skupiny, telefonická podpora
- * Tel.: 542 217 464 a 731 694 839 (lektorka telefonická podpora)
- * Více na www.crsp.cz

prazdnakolebka.cz

- * Projekt Prázdná kolébka, vznikl v rámci sdružení Dlouhá cesta. Jeho cílem je podpora a pomoc rodičům (ale i blízkým příbuzným), kterým zemřelo miminko před porodem nebo krátce po něm.
- * **Online poradna – BEZPLATNÁ laická i odborná pomoc**
- * **Nabídka BEZPLATNÉ pomoci odborných spolupracovníků**

navanita.cz

- * Webové stránky **Petry Navanity Levé** věnující se také rodičům po ztrátě miminka
- * **Craniosakrální biodynamika** – velice jemná léčivá metoda

cekalajsemmiminko.cz

- * Tato stránka se sdružuje zejména kolem knížky *Čekala jsem miminko, ale...*, která vyšla v červenci 2014. Jde o knihu plnou příběhů, osobních zpovědí, prožitků, ale také pohledů terapeutů, kteří s tématem ztráty miminka pracují.

nenarozenemiminko.cz

- * Webová stránka maminky s podobným osudem, vytvořený pro jejího syna Filipka

tobit.cz

- * Občanské sdružení usilující o pietní zacházení s tělíčky dětí zemřelých před porodem, jejich pohřbívání a registraci na matrice

perinatalnihospic.cz

- * Tyto stránky jsou určeny pro rodiče, jejichž nenarozenému děťátku byla diagnostikována život limitující nemoc, která je jen těžko slčitelná se životem po narození. Zároveň jsou také určeny všem, jejichž blízcí, přátelé či známí se s touto náročnou životní situací potýkají a v neposlední řadě také zdravotníkům a dalším profesionálům, kteří o rodiče a děťátko pečují.
- * **perinatalnihospic.cz/2014/02/16/seznam-andelskych-fotografu/**
Seznam andělských fotografií, kteří zdarma vytvoří fotografie na památku

ztratamiminka.cz

- * Webová stránka maminky Lenky a jejích andělských dětí Čestmíra a Viléma

ditevsrdci.cz

- * Perinatální hospic – spolek usilující o založení prvního perinatálního hospice v ČR, informace a podpora pro rodiče i zdravotníky

emimino.cz/denicky/prazdna-naruc

- * Prázdná náruč – deníčky a komunita truchlících maminek

anjeliky.sk

- * Slovenský podpůrný web andělských miminek

ratislavova.wordpress.com/perinatalni-ztrata/

- * Tato stránka nabízí informace pro rodiče a porodní asistentky k problematice porodu mrtvého miminka nebo pozdější perinatální ztráty. Dále je součástí stránky dotazník pro ženy, které se se ztrátou miminka setkaly, a pro porodní asistentky. Výsledky dotazníků by měly sloužit pro hlubší porozumění prožitků žen a zkvalitnění péče porodní asistentky i zdravotníků obecně.

popotratu.cz

- * Pomoc, sdílení a poradna pro ženy (nejen) po spontánním potratu

Vhodného psychoterapeuta je možné najít také například prostřednictvím portálu **znamylekar.cz** či vyhledáváním. Vždy je třeba dbát na to, aby odborník měl vysokoškolské vzdělání v oboru psychologie a psychoterapeutický výcvik. Důležité je řídit se svými pocity a preferencemi – zda je pro vás příjemnější spolupracovat s mužem či ženou. Hodně napoví i terapeutický směr, který zvolený odborník praktikuje (bývá uvedeno na webových stránkách).

SLOVO PSYCHOLOGA

Ztráta dítěte – v jakémkoli věku – je pravděpodobně jednou z nejbolestivějších zkušeností rodiče.

Jakkoli se však situace může zdát bezvýchodná, vím, že na konci tunelu je světlo. Víím, že tam je. Viděla jsem ho ve své praxi nesčetněkrát. Přicházelo v různých podobách a pro každého znamenalo něco trochu jiného, ale nebojte, nakonec se vždycky objevilo. A žasla jsem nad ním nejen já, ale i rodiče.

Možná je těžké na začátku uvěřit, že někdy bude člověku lépe. Ale ani světlo přece neexistuje bez tmy. Alespoň se to tak říká. A v terapiích to vidím také. Rodiče nejdříve potřebují plakat, křičet, mlátit věcmi ve vzteku a ptát se na otázky, které vlastně nejsou zodpověditelné. A je to vždy důležité. Fáze truchlení totiž má svůj význam. Člověk se v tomto procesu loučí s bytostí, kterou stvořil a která tu prostě měla být. Rodiče by neměli vidět umírat své děti.

Ovšem stejně jako je čas truchlení je i čas s ním přestat, zvednout hlavu a začít pracovat na tom, aby to jednoho úplně nesešlo. A tady každému funguje něco trochu jiného. Někomu pomáhá vypovídat se (1: Mluvte, mluvte, mluvte!), jinému jít okopávat zahrádku (2: Ergoterapie), něco manuálně vyrobit (3: Zaměstnat ruce, vypnout hlavu), pustit si oblíbenou hudbu, film, napustit si vanu (4: Čas pro sebe). Můžete si taky třeba začít psát deník (5: Vypsat se z toho). Nebo si naplánovat něco nového (6: Experimentování). Nebojte se přitom říci si o odbornou pomoc (7: Psychoterapie). Obecně se taky doporučuje nevypadnout z pracovního procesu a z toho, jak člověk fungoval před tím, než o dítě přišel.

Myslím, že není nutné si pro začátek dávat velké cíle. Postupujte po malých krůčcích. Z minuty na minutu, ze dne na den. Až jednoho dne zjistíte, že se zase dokážete nadechnout. Ten den určitě přijde.

Bc. Mgr. Hana Sedláková
(psycholožka, vede poradenství v projektu
Děti nebe v Centru pro rodinu a sociální péči)

ZÁVĚREM...

Mluvte, mluvte a mluvte...

Nejsnazší způsob, jak dát průchod svým emocím, je samozřejmě slovo. Mluvte o smrti dítěte. Mluvte v páru, s dobrým přítelem, nebo s odborníkem na danou oblast ve vašem životě. Přecházení pocitů, nebo snaha vyrovnat se s nimi v tichosti, sám a tak, aby nikdo nic nepoznal, nám brání v dalším fungování v životě. Člověk se začne svému okolí ještě více vzdalovat a prohlubovat svou trýzeň, což ve výsledku neprospívá nikomu. Ano, je to těžké. Ano, můžeme mít pocit, že jakákoli další snaha „o život“ bez dítěte postrádá význam, i smysl. Neztrácejte naději. Vyrovnáváte se s tím, že Vaše dítě odešlo, vy zůstáváte a musíte žít dál.

„I když to v ten moment člověku nepřijde, vždycky existuje naděje“

(Hana Hindráková)

DĚTI NEBE průvodce pro rodiče prožívající ztrátu dítěte

Vydalo Centrum pro rodinu a sociální péči
v Brně v roce 2018.

Za vznik brožury děkujeme Dipl.-Theol. Danielu Bořkovci,
Bc. Mgr. Haně Sedlákové a rodičům, kteří měli odvahu
a podělili se o svůj osobní příběh.

Srdečné poděkování patří všem, kteří se na vzniku brožury podíleli
a zejména Vám, kteří jste brožuru dočetli až do konce.

Projekt Děti nebe je realizován
za finanční podpory nadace Renovabis.

