

Další informace na www.dlouhacesta.cz



Desatero pro pozůstalé rodiče

PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D

1. Zapojte se do přípravy pohřbu.
2. Věnujte pozornost tomu, co jíte.
3. Zachovejte, pokud možno, normální režim.
4. Posuďte svůj zdravotní stav.
5. Hovořte o zemřelém dítěti.
6. Dovolte si truchlit.
7. Udělejte si čas na truchlení.
8. Dovolte si zlostné pocity.
9. Dovolte druhým, aby vám pomáhali.
10. Nebojte se vyhledat pomoc.

Dlouhá cesta / občanské sdružení
Jungmannova 1013, 250 88 Čelákovice
tel. +420 602 186732
email: dlouhacesta@dlouhacesta.cz



PRÁZDNÁ KOLÉBKKA

projekt v rámci občanského
sdružení Dlouhá cesta



Vážená maminko, Vážený tatínku, Vážení rodiče,

prožíváte událost, na kterou nejste připraveni. Zemřelo vám miminko, na které jste se dlouhou dobu těšili a plánovali s ním společný život. Je zcela přirozené, že se v tuto chvíli cítíte ochromeni smutkem, bezmocní a neschopní. Bohužel podle statistik u nás zemře kolem 600 dětí buď ještě před narozením nebo do 1 roku po porodu (Zdroj: Český statistický úřad).

V prvních hodinách budete muset udělat některá nelehká, ale důležitá rozhodnutí. Mezi ně patří například rozhodnutí o uchování různých památek na Vaše děťátko. Podle zkušeností ostatních rodičů vám **doporučujeme se s miminkem fyzicky rozloučit** – pochovat si ho v náručí. Další velmi důležitou věcí pro vás do budoucna budou **hmotné památky na miminko**. Máte možnost si miminko vyfotit, udělat si otisky nožiček, ručiček, nechat si pramínek vlasů. I když se vám tyto věci možná budou zdát v první chvíli zvláštní a budete mít pocit, že na ně nemáte odvahu, popřemýšlejte o nich, prosím. Vaše rozhodnutí, zda se s miminkem rozloučíte či ne, bude bohužel neměnitelné a může mít velký vliv na to, jak budete na děťátko vzpomínat a jak se s tímto prožitkem vyrovnáte.

V občanském sdružení Dlouhá cesta, které pomáhá vyrovnat se rodičům se ztrátou dítěte v jakémkoliv věku a z jakékoliv příčiny, se realizuje projekt **Prázdná kolébka. Jedná se o svépomocnou skupinu rodičů, kteří prožili podobnou životní událost jako vy.**

Požádejte zdravotníky, aby vám dali dostatek prostoru uskutečnit vaše rozhodnutí, aby vás nechali s dítětem o samotě, nespěchali na vás a vy abyste tak měli potřebnou intimitu.

Jsme tu proto, abychom vám poskytli podporu a informace. Pokud se chcete o vaši bolest podělit, zeptat se, jak vaši situaci prožívali ostatní rodiče nebo poradit s praktickými otázkami, můžete nás kdykoliv kontaktovat nebo přijít na naše pravidelná setkání.

Lucie Burdová
koordinátorka projektu Prázdná kolébka

PhDr. Ilona Špaňhelová
odborná garantka projektu / rodinný psycholog

„Jsem šťastná za rozhodnutí si syna pochovat v náručí a krátce se s ním rozloučit. Jen mne mrzí, že nás nenapadlo udělat si fotografii – takže nemáme žádnou hmotnou památku.“

maminka Kamila, syn Lukášek zemřel v 36. týdnu těhotenství

„Děkuji za to, že jsem měla šanci si naši holčičku pochovat a vyfotit. Její fotografie je důležitým důkazem toho, že tu s námi opravdu byla a zůstává v našich srdcích“

maminka Petra, dcera Ema zemřela při porodu ve 42. týdnu těhotenství

„Manžel se rozhodl přestříhnout pupeční šňůru a miminko si vzal hned do náruče. Díky tomuto rozhodnutí jsem i já našla odvahu si miminko pochovat a jsem za to velmi vděčná. Fotku v náručí jsem si nechala přemalovat a tak máme naši holčičku vystavenou v ložnici.“

maminka Lucie, dcera Amálka zemřela ve 42. týdnu těhotenství

„Krátce poté, co se Štěpánek narodil a my jsme se dozvěděli, že má před sebou jen pár dní života, jsme se rozhodli těch několik pořízených fotek vymazat. Bláhově jsme se domnívali, že tím vymažeme i kus bolesti. Dnes bychom byli šťastni i za jedinou jeho fotku“

syn Štěpán zemřel ve věku šest týdnů

„Narození není začátek, smrt není konec.“