



Praktický průvodce perinatální ztrátou

PRO PORODNÍ ASISTENTKY

Praktický průvodce perinatální ztrátou pro porodní asistentky

Kvalitní péče při perinatální ztrátě není pouze klinickým výkonem, ale **komplexním procesem**.

Porodní asistentka zde zastává klíčovou roli koordinátora, podpůrné osoby i odborného zdravotníka. Pokud se setkáte se situací perinatální ztráty, mohl by vám tento dokument poskytnout oporu a přehled všech důležitých informací, které budete v následujících chvílích potřebovat. Jako porodní asistentka budete rodinu provázet nejen klinickou, ale také psychosociální péčí a koordinovat jednotlivé kroky podpory. Je proto důležité mít jistotu ve správných postupech, **orientovat se v možnostech péče a znát práva ženy i její rodiny**.

Doporučení uvedená v tomto dokumentu vycházejí především ze zahraniční praxe, kde funguje specializovaná role „**Bereavement Midwife**“ – porodní asistentky zaměřené na péči o pozůstalé rodiče. Současně reflektují potřeby porodních asistentek, které jsme v rámci projektu mapovali. Tento koncept péče může být **významnou inspirací** pro citlivější a lépe koordinovanou péči při perinatální ztrátě. Perinatální ztráta je definována jako úmrtí plodu nebo novorozence mezi 24. týdnem těhotenství a 7. dnem po porodu. Je spojena s intenzivními emocemi, jako jsou smutek, bezmoc a proces truchlení, který je zcela přirozenou reakcí na ztrátu dítěte. Pro rodiče i širší rodinu představuje vysoce traumatizující událost s významným dopadem na **psychické i fyzické zdraví**.

Cílem tohoto dokumentu je popsat citlivý a odborně podložený postup péče, který respektuje:

- důstojnost dítěte,
- autonomii rodičů,
- principy krizové intervence,
- mezioborovou spolupráci,
- prevenci komplikovaného truchlení.

Doporučení vycházejí z principů perinatální paliativní péče a z mezinárodních standardů (např. World Health Organization, NHS, Pregnancy Loss Research Group a Sands UK).

KOMUNIKACE S RODINOU PŘI PERINATÁLNÍ ZTRÁTĚ

Komunikace při perinatální ztrátě je jednou z nejdůležitějších součástí péče. Nevhodně zvolená slova mohou v rodičích zanechat dlouhodobou bolest a trauma, zatímco **citlivá a respektující komunikace může významně snížit riziko komplikovaného truchlení.** Porodní asistentky zároveň uvádějí, že největší stres, zátěž a nejistotu v situacích perinatální ztráty pro ně představuje právě komunikace s rodiči.

Základní principy komunikace

- **Mluvte pravdivě, jasně a lidsky.**

Vyhýbejte se odborným nebo odosobněným výrazům (např. „plod bez srdeční akce“).

- **Respektujte tempo rodičů.**

Je v pořádku chvíli mlčet, dát prostor tichu nebo rodičům nabídnout čas o samotě.

- **Uznávejte emoce rodičů jako přirozené.**

„Vidím, že je to pro vás obrovský šok.“ „Tohle je nesmírně bolestivé.“
„Takové reakce jsou po takové ztrátě běžné.“

- **Nepřebírejte rozhodování za rodiče.**

„Je to vaše rozhodnutí. Ať se rozhodnete jakkoli, budeme vás podporovat.“

- **Zpomalte.**

Mluvte klidněji a tišeji než obvykle.

- **Pokud je to možné, posad'te se.**

Udržujte oční kontakt a buďte plně přítomní.

- **Používejte slovo „miminko“ nebo jméno dítěte, pokud ho rodiče dítěti dali.**

- **Pamatujte, že nemusíte situaci „vyřešit“.**

Někdy stačí být přítomní a unést těžkou chvíli společně s rodiči.

Vhodné a nevhodné formulace



Vhodné formulace

„Je mi to moc líto. Vaše miminko zemřelo.“

„Vím, že je to nesmírně těžká zpráva.“

„Jsem tady s vámi.“

„Můžete se mě na cokoliv zeptat.“

„To, co cítíte, je naprosto pochopitelné.“

„Můžete být smutná, rozzlobená nebo v šoku – všechny tyto reakce jsou v pořádku.“

„Nemusíte být silná.“

„Někteří rodiče chtějí své miminko vidět nebo držet. Je to zcela na vás.“

„Pokud si teď nejste jistá, můžeme vám dát čas.“

„Své rozhodnutí můžete kdykoli změnit.“

„Víme, že většina těchto situací není ničím zaviněna.“

„Neudělala jste nic, čím byste to způsobila.“

„Zažila jste velmi těžkou situaci, je v pořádku, že pláčete.“



Čemu se vyhnout

„Jste mladá, budete mít další děti.“

„Aspoň se to stalo teď na začátku a ne později.“

„Příroda to tak chtěla.“

„Všechno se děje z nějakého důvodu.“

„Bůh si ho vzal k sobě.“ (pokud to rodiče sami nezmíní)

„Znám někoho, komu se stalo totéž.“

„Aspoň máte další dítě.“

„Musíte být silná kvůli partnerovi.“

„Hlavně na to moc nemyslete.“

„Aspoň víte, že můžete otěhotnět.“

„Čas to zahojí.“

„Kdybyste přišla dřív / chodila do poradny / nesportovala ...“

„Musíte myslet pozitivně.“

Komunikaci i organizaci péče při perinatální ztrátě může výrazně usnadnit využívání plánu péče a checklistu. Plán péče vzniká jako otevřená spolupráce mezi rodiči a zdravotníky a pomáhá společně promýšlet možné situace, dostupné možnosti péče i přání rodiny. Checklist pak slouží jako praktický přehled důležitých kroků a pomáhá v emočně náročných situacích nezapomenout na podstatné aspekty péče. Oba nástroje podporují jistotu zdravotníků, sjednocují postupy a přispívají k citlivější a bezpečnější péči o rodiče. Oba dokumenty najdete na našem webu www.perinatalniztrata.cz

FÁZE PÉČE

I. FÁZE SDĚLENÍ DIAGNÓZY

Pokud žena přichází s obavami o pohyby miminka, zajistěte co nejdříve kontrolu srdeční akce plodu.

Zprávu o úmrtí dítěte sděluje lékař v klidném a intimním prostředí. Po sdělení diagnózy komunikujte citlivě, klidně a s respektem.

Naslouchejte emocím rodičů a dopřejte jim dostatek času na zpracování situace. Ticho, pláč, hněv nebo obviňování mohou být přirozenou reakcí na trauma.

Vyhýbejte se odborným a odosobněným výrazům. Mluvte o dítěti nebo miminku, nikoli o „plodu“. Zeptejte se na jméno miminka a používejte jej v komunikaci s nimi.

Informace o dalším postupu podávejte srozumitelně a jednotně v rámci celého týmu. Podporujte rodiče ve spolurozhodování o péči.

Pokud žena není v nemocnici s blízkou osobou, nabídněte možnost kontaktovat partnera nebo jiného blízkého člověka.

Opakovaně nabízejte psychologickou nebo psychoterapeutickou podporu a předejte kontakty na dostupnou odbornou pomoc.

Pokud to situace umožňuje, upřednostněte před rutinním podáním psychofarmak podporující rozhovor, možnost uvolnění emocí a citlivou lidskou přítomnost.

Zásady komunikace

- **Nezlehčovat situaci** („Jste mladá, budete mít další děti“)
- **Nevyhýbat se slovům** „zemřelo“, „úmrtí“
- **Poskytnout prostor pro otázky**
- **Nenutit rodiče k okamžitým rozhodnutím**

II. INTRAPARTÁLNÍ PÉČE

Poskytněte informace o průběhu porodu, možnostech tlumení bolesti, rituálech rozloučení s miminkem v dostatečné míře, opakovaně a citlivě.

- **Diskutujte se ženou o možnostech průběhu porodu i o případné možnosti jeho odložení** (odchod domů). Proberte s ní i možnost zástavy laktace.
- **Nabídněte vždy možnost přítomnosti blízké osoby/osob.**
- **Buďte pozorné k potřebám ženy/rodičů, i těm nevyřčeným.** Nepředpokládejte, ale ptejte se.
- **Ved'te ženu k samostatným rozhodnutím** (tlumení bolesti, poloha při porodu, rozloučení s miminkem), poskytněte jí na ně dostatek času a upozorněte ji, že svá rozhodnutí může během porodu kdykoliv změnit.
- **Buďte empatické, klidné a vlídné.** Sdílejte se ženou její pocity, ale nezatěžujte ji (příběhy jiných žen, svými názory a pocity).
- **Neverbální komunikací, chováním, činy vyjadřujete respekt a úctu k ženě/rodičům i jejímu/jejich zemřelému dítěti.**
- **Poskytněte rodičům komfort** (jídlo, pití, intimní prostředí, pohodlí).
- **Předávejte pečlivě informace v týmu.**
- **Nabídněte možnost návštěvy nemocničního psychologa nebo kaplana.** Zdůrazněte, že jde o běžný způsob psychospirituální podpory rodičů.
- **Označte pokoje, kde rodí žena mrtvý plod** (stuhou, květinou, obrázkem), aby nedocházelo ke zbytečným chybám v komunikaci personálu s rodiči.
- **Posilujte sebevědomí ženy,** oceňte její sílu, a pokud bude správná příležitost, pochvalte ji.

III. KONTAKT RODIČŮ S DÍTĚTEM

- **Vytvořte důstojné prostředí pro rozloučení** (intimita, klid, svíce atd.).
- **Dopřejte rodičům tolik času, kolik potřebují.**
- **Pokud si to rodiče přejí, umožněte přítomnost příbuzných a přátel během rozloučení s dítětem.** Pokud si rodiče přejí, aby při rozloučení byli přítomni sourozenci dítěte, nebojte se jim to umožnit.
- **Respektujte rozhodnutí rodičů a různé projevy jejich smutku.** Vaše chování musí být nediskriminační a podpůrné pro všechny rodiče bez rozdílu věku, víry, náboženství, barvy pleti, národnosti...
- **Ujistěte rodiče, že pro miminko udělali oni i vy maximum**
- **Nabídněte včas možnost přinést dítěti oblečení pro rozloučení s ním.**
- **Jednejte klidně, naslouchejte, odpovídejte na otázky.** Připravte rodiče na to, jak dítě bude po porodu vypadat.
- **Nejistým rodičům poskytněte informace opakovaně, buďte jim oporou, ať se rozhodnou jakkoliv.** Ptejte se na jejich obavy a pochybnosti. Ujistěte je, že budete s nimi, pokud si to budou přát.
- **Můžete po porodu nejprve rodičům popsat, jak jejich dítě vypadá, a pak jim znovu možnost vidět ho nabídněte.**
- **Chovejte se k dítěti s respektem, úctou, buďte příkladem rodičům v přístupu k němu.** Rozhodnutí rodičů musí být respektováno. Pokud kontakt odmítnou, je vhodné ponechat možnost pozdější změny rozhodnutí (ze zákona 96hodin)

Vytváření vzpomínek („memory-making“) může rodičům pomoci v procesu truchlení. Je důležité dát rodičům dostatek času na rozhodnutí, zda chtějí některou z nabízených možností využít. Záleží také v jakém týdnu se miminko narodilo, pokud se narodilo v nízkém stadiu těhotenství, některé z následujících věcí nemusí být vždy fyzicky možné uskutečnit, některé je ale možné učinit, ať už se miminko narodilo ve kterémkoliv týdnu.

Co vše můžete rodičům nabídnout i v případě, že nemáte k dispozici Memory box.

- otisky rukou/nohou
- fotografie
- pramínek vlasů
- příkrývka
- identifikační náramek
- pupečnicková svorka
- těhotenská průkazka
- obrázky z ultrazvuku
- dopis nebo deníček se vzkazy, básničkami pro miminko
- kopie části záznamu srdíčka dítěte (CTG)
- oblečky, které mělo miminko na sobě, nebo které pro něj rodiče připravili

• Hračky, které rodiče pro miminko koupili
Rodičů se neptejte: „Chcete své dítě vidět?“, ale informujte je o možnostech rozloučení, která jsou možná a běžná. (Např.: „Někteří rodiče chtějí své miminko po porodu vidět a chovat je v náručí, protože je to vlastně jedinečná příležitost poznat, jak jejich dítě vypadá. Někteří rodiče své miminko vidět nechtějí, ale stává se, že svého rozhodnutí po delší době litují.

- Dítě omyjte, osušte, oblečte a zabalte do zavinovačky. Rodiče, pokud budou chtít, mohou provádět tyto činnosti spolu s vámi nebo sami.
- Pokud rodiče nechtějí své dítě vidět, nabídněte pořízení fotografií, pro které se budou moci později vrátit (digitální fotografie uložené v PC, flashdisk). Informujte rodiče, že fotografie budou po určitou dobu uloženy v databázi. Rozloučení s děťátkem je důležitý rituál, který pomáhá na cestě k vyrovnání se s touto těžkou životní událostí

IV. PÉČE PO PORODU

Při prvním kontaktu se ženou/párem buďte dobře informované o její/jejich situaci. Vyjádřete upřímně soustrast a lítost nad situací.

- Jako porodní asistentka sledujte krvácení, předejte informace o možné infekci, zástavě laktace a odpočinku v šestinedělí
- Diskutujte se ženou o jejích potřebách týkajících se umístění na pokoj, který je k dispozici – jednolůžkový, dvojlůžkový, přítomnost blízké osoby během hospitalizace
- Zajímejte se o fyzický i psychický stav ženy, zajistěte jí komfort, nenechávejte ji osamělou. Sledujte její chování, vytvořte vhodné podmínky pro rozhovor.
- Podpořte a usnadněte vyjádření pocitů spojených s hněvem, vinou, žalem a smutkem v jakékoliv fázi procesu truchlení. Využijte techniky aktivního naslouchání-nehodnoťte, vyvarujte se prázdných frází („To bude dobré“; „Čas vše zahojí“ apod.).
- Pokud je trvale přítomen partner, podpořte psychologicky i jeho, poskytněte páru dostatek soukromí.
- Opět nabídněte možnost návštěvy nemocničního psychologa nebo kaplana. Zdůrazněte, že jde o běžný způsob psychospirituální podpory rodičů po perinatální ztrátě.
- Upozorněte ženu/rodiče na nutnost návštěvy úřednice z matriky
- Diskutujte s rodiči o možnostech pohřbení dítěte, zdůrazněte možný vliv na budoucnost. Rodiče často později litují, že se rozhodli nepodílet se na pohřbení, a přemýšlí, jak bylo s tělem jejich dítěte naloženo. Vedte ženu/pár k samostatným rozhodnutím, poskytněte jim dostatek času a upozorněte je na termín, do kterého mohou svá rozhodnutí změnit. Ze zákona je pohřbení zemřelého povinné; lhůta, ve které se rodiče musejí rozhodnout, zda se ujmou sjednání pohřbení svého dítěte, je stanovena zákonem o pohřebnictví na 96 hodin od oznámení úmrtí (zákon č. 256/2001 Sb.), jedná se o lhůtu, ve které je třeba se pro vypravení pohřbu rozhodnout – samotný pohřeb je pak možno konat později, jen je třeba počítat s tím, že za každý den uložení po lhůtě si nemocnice (a později pohřební služba) účtuje částku v řádu několika set korun.

- Může pro vás být praktické zjistit si, zda některá z porodnic/pohřebních služeb v okolí nezapůjčuje chladicí podložku, případně považovat o zapůjčení nebo pořízení chladicí podložky – postýlky CuddleCot – díky chlazení je možné ponechat tělíčko rodině nablízku delší dobu – ať už přímo na nemocničním oddělení, nebo doma, pokud by si rodina přála před pohybem převést tělíčko domů.

- Informujte ji o možnostech neprovedení pitvy

Ženě nabídněte možnost poporodní péče porodní asistentky v domácím prostředí (nárok na tři návštěvy).

V. EDUKACE PŘED PROPUŠTĚNÍM

Před propuštěním ženu informujte o péči tělesné a psychické, vytvořte si na to dostatečný časový prostor (30 minut až hodinu).

DOPORUČENÍ PRO RODIČE K OBDOBÍ TRUCHLENÍ

- Promluvte s rodiči o rozdílech v truchlení muže a ženy.
- Zdůrazněte důležitost otevřené komunikace, tolerance k individuálním potřebám, respektu, vzájemné podpory a sdílení žalu.
- Podpořte rodiče k ohleduplnosti k vlastnímu zármutku, který může ovlivňovat jejich výkonnost nebo způsobovat nesoustředěnost.
- Uvedte, že není nutné "být v pořádku" příliš brzy, že je vhodné odpočívat a dělat to, co mají rádi.
- Doporučte, aby dbali o své zdraví. Důležitá je životospráva.
- Informujte rodiče, že i pro jejich nejbližší okolí je často obtížné komunikovat s nimi o ztrátě.
- Nabídněte rodičům různé možnosti a formy oznámení úmrtí přátelům, známým, kolegům nebo sousedům (SMS, e-mail, smuteční oznámení).
- Nabídněte rodičům možnost kdykoliv zavolat, obrátit se na vás s dotazy nebo pochybnostmi či kontaktovat komunitní porodní asistentku/dulu

NÁSLEDNÁ PÉČE

Doporučeno:

- **kontrolní schůzka 6–8 týdnů po porodu** (někdy lze spojit s předáním pitevní zprávy)
- **možnost debriefingu porodní zkušenosti s týmem přítomným u porodu**
- **konzultace před dalším těhotenstvím**
- **Po nějaké době** (individuální a se souhlasem rodičů) zaslat kondolenční přání

Nárok na pracovní volno a sociální dávky při perinatální ztrátě

Souhrnný přehled možností podpory ze strany státu. Zahrnutý jsou zde jak dávky státní sociální podpory, tak dávky nemocenského pojištění.

Nárok/dávka	Potrat	Porod mrtvého dítěte	Úmrtí novorozence/kojence
Peněžitá pomoc v mateřství	ne	ano	ano
Mateřská dovolená	ne	ano*	ano**
Otcovská dovolená	ne	ano	ano
Rodičovská dovolená	ne	ne	ano***
Porodné	ne	ne	ano
Přídavek na dítě	ne	ne	ano
Pohřebné	ano	ano	ano
Dočasná pracovní neschopnost	ano	ano	ano
Ošetřovné	ano	ano	ano
Placené pracovní volno pro otce dítěte	ano	ano	ano

* (14 týdnů)

** (min. 14 týdnů, po úmrtí dítěte ještě 2 týdny)

*** (2 týdny)

PÉČE O PORODNÍ ASISTENTKU A DALŠÍ ZDRAVOTNÍKY

Perinatální ztráta představuje vysokou emoční zátěž i pro personál. Doporučuje se:

prevence
syndromu
vyhoření

možnost
individuální
supervize

vzdělávání
v oblasti
grief care

týmový
debriefing
po události

*„Nikdy tě nepřestaneme milovat. Nikdy na tebe nezapomeneme.
Jen se učíme žít s tím, že tě nemůžeme držet v náručí.“*

PROTOTYP VZNIKL v rámci inovační výzvy č. 057 Operačního programu Zaměstnanost plus realizované v projektu "Síla a křehkost: profesní opory opory v péči o rodiny zasažené perinatální ztrátou" s reg. číslem CZ.03.03.01/00/23_057/0004559.

Autorka: Markéta Pospíšková
Grafická úprava: Jan Kučera
Vydala: Unie porodních asistentek, z.s.

www.unipa.cz

Pro další podrobnější informace můžete navštívit
webové stránky: www.perinatalniztrata.cz,
které jsou pravidelně aktualizovány.

První vydání 2026



Spolufinancováno
Evropskou unií