

Brožura pro rodiče, kterým zemřelo miminko/děťátko



**Vydal: Hospic Sv. Jiří, o. p. s.
www.hospiccheb.cz**



Vážení rodiče,

jestliže držíte v ruce tuto brožuru, prožíváte nejtěžší chvíle svého života, na které se nedá připravit, ztrátu svého milovaného a očekávaného dítěte. Je naprosto přirozené, že jste ochromeni smutkem. Ať už jste o miminko přišli v jakékoli fázi těhotenství, jste nyní rodiči.

Je nám líto, že prožíváte ztrátu dítěte a uvědomujeme si, že žádná slova nezmírní váš žal. Nyní se můžete cítit zahlceni, nebo naopak odpojeni od toho, co se kolem vás děje. Tato brožura vznikla s nadějí, že vám usnadní první dny po ztrátě a pomůže vám zorientovat se v nové těžké situaci.

Jsme organizace, která pracuje s rodiči po ztrátě dítěte. Spolupracujeme s nemocnicemi v Karlovarském kraji. Pokud bychom Vám mohli být jakkoli nápomocni, jsme tu pro vás. Můžete se na nás obrátit už ve chvíli, kdy porod mrtvého děťátka očekáváte, nebo v případě potřeby psychické podpory, odborného a pozůstalostního poradenství, v nemocnici, či až budete doma. K dispozici jsme vám i po delším čase od prožité ztráty.

Mgr. Soňa Škvareninová, DiS., sociální pracovnice a další
členové týmu Hospice Sv. Jiří
+420 739 341 089
poradna@hospiccheb.cz

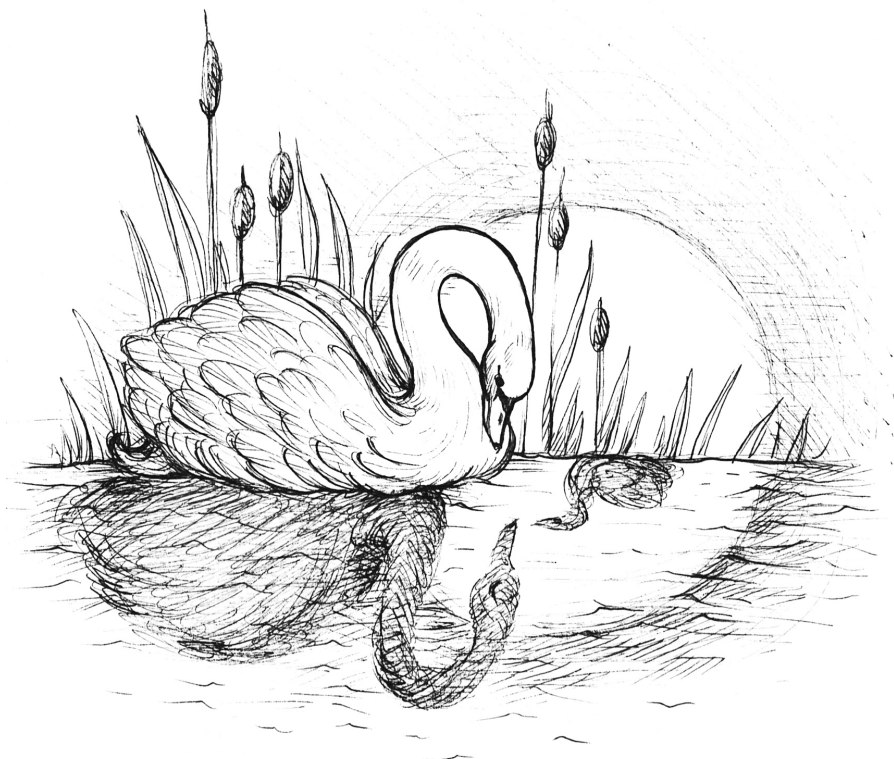


Pokud se necítíte na vyhledávání konkrétních informací v brožůře, neváhejte se obrátit na pracovnice Hospice Sv. Jiří.

Jsme dostupní na telefonu **+420 739 341 089** ve všedních dnech mezi 8,00 – 16,30

Na e-mail odpovídáme nejpozději do 5 pracovních dnů:

poradna@hospiccheb.cz





Obsah

MALÝ SLOVNÍČEK POJMŮ.....	5
POROD	5
POTRAT	5
ZAMKLÉ TĚHOTENSTVÍ	5
CO SE DĚJE V NEMOCNICI.....	6
Při propuštění z nemocnice	7
ROZLOUČENÍ S MIMINKEM.....	8
Zachování vzpomínek	8
Pohřbení miminka	10
Pohřební obřad	11
NÁVRAT DOMŮ A ÚŘADY	12
Rodný list.....	12
Vzpomínkový list.....	13
Úmrtní list.....	13
List o prohlídce zemřelého.....	13
NÁROKY NA DÁVKY A PODPORU	14
Porodné	14
Pohřebné	14
Otcovská poporodní péče.....	15
Peněžitá pomoc v mateřství („Mateřská“)	16
Rodičovský příspěvek	16
Dočasná pracovní neschopnost (Nemocenská)	17
Ošetrovné.....	17
TRUCHLENÍ RODIČŮ	18
Tělo a emoce	18
Okolí truchlících rodičů.....	19
Kdy vyhledat odbornou pomoc	20
ZDROJE POMOCI.....	21
MÍSTO VZPOMÍNEK NA NENAROZENÉ A PŘEDČASNĚ ZEMŘELÉ DĚTI	22
MAMINKÁM	23
Měla jsem sen.....	24
SLOVA PORODNÍ ASISTENTKY NA ZÁVĚR	25
MODLITBA ZA NENAROZENÉ A PŘEDČASNĚ ZEMŘELÉ DĚTI	26
Doporučená literatura	27
Použité zdroje.....	27



MALÝ SLOVNÍČEK POJMŮ

Ať už jste o miminko přišli v jakékoli fázi těhotenství, je nám to moc líto. Informace o tom, co se bude v následujícím čase dít a jak postupovat se mohou lišit nejen podle vašich preferencí a rozhodnutí, která učiníte, ale také dle toho, ve které fázi těhotenství jste o miminko přišli.

POROD

Pokud vaše těhotenství skončilo narozením dítěte, jednalo se o porod, a to i v případě, že se narodilo mrtvé. Splněny však musely být některé z těchto podmínek: porodní hmotnost miminka byla nejméně 500 g, nebo byl ukončen 22 týden těhotenství. V případě, že nelze určit délku těhotenství, mělo by miminko měřit alespoň 25 cm.

POTRAT

Pokud bylo těhotenství kratší než 22 týdnů a miminko vážilo méně než 500 g, mluvíme o potratu. Mohlo k němu dojít samovolně nebo na základě doporučení lékaře. Nejčastěji se tak stává, pokud u miminka zjistí vrozenou vývojovou vadu.

ZAMKLÉ TĚHOTENSTVÍ

Většinou žena nijak nepozná, že se miminko během 1. trimestru přestalo uvnitř dělohy vyvíjet. S největší pravděpodobností se tuto smutnou zprávu dozví od lékaře při běžné kontrole. Postupovat je možno několika způsoby. Je možné vyčkat na samovolné potracení, vyvolat děložní stahy pomocí léků, nebo provést revizi děložní dutiny. O těchto možných postupech by měl ženu informovat lékař.





CO SE DĚJE V NEMOCNICI

S příchodem do nemocnice vás přijmou obvyklým způsobem. Může se stát, že pro Vás bude těžké s personálem komunikovat a vyplňovat všechna ta potřebná data. Pokud je to možné, mějte s sebou partnera, nebo jinou blízkou osobu. Nejen v čase příjmu do nemocnice, ale i v době porodu, vám může být cennou oporou.

Porodní asistentky vás provedou porodem. Co se týká fyzické bolesti, jistě vám budou nabídnuty tisíce léky. Psychická bolest je něco, co vás bude provázet po nějaký čas. Pokud nenastanou žádné komplikace, po přirozeném porodu, obvykle zůstává maminka i s doprovodem v nemocnici do druhého dne. Pokud byste chtěli domů dříve, doptávejte se na tuto možnost sestřiček.

Porodním asistentkám i lékařům je líto, čím si procházíte, neváhejte se na ně obracet s jakýmkoli dotazy, či prosbami. Pokud jste zjistili, že Vaše dítě nežije již před porodem (potratem) můžete se rozhodnout, jak se s miminkem budete chtít rozloučit. **Často se setkáváme s tím, že rodiče loučení s děťátkem zprvu odmítají, nedokážou si představit, jak by mělo probíhat, ale později jsou moc rádi, že tuto možnost využili.** S přípravou toho, co se bude dít po porodu Vám může pomoci jak personál nemocnice, tak přizvaný profesionál. Pokud se na první telefonický hovor do některé z organizací pracujících s rodiči procházejícími perinatální ztrátou necítíte, můžete požádat porodní asistentku, aby vám jej zprostředkovala.

Před propuštěním z nemocnice se rozhodněte, zda miminku vypravíte pohřeb. **Na toto rozhodnutí máte 96 hodin.** Více v kapitole Pohřbení miminka na straně 10.

V nemocnici dostanete **informace o pitvě miminka – kdo a kdy Vám je sdělí.** V některých nemocnicích si rodiče chodí pro výsledky na oddělení patologie. Jinde výsledky sděluje primář dětského oddělení, nebo oddělení gynekologie nemocnice, kde maminka rodila. Tyto výsledky mohou být známy během několika dní, ale také



to může trvat až 2 měsíce. Tzv. anatomicko-patologická pitva se provádí u všech dětí ve věku do 18 let a u dětí mrtvě narozených. Pokud je příčina úmrtí zřejmá, může lékař od pitvy upustit. Pokud si jako rodiče pitvu nepřejete, můžete požádat o NEPROVEDENÍ PITVY, a to písemnou formou. Vzor žádosti naleznete zde: [nesouhlas s provedením pitvy](#). Poznatky z pitvy mohou mít význam pro vaše případné další těhotenství. Je ale také možné, že příčinu úmrtí miminka pitva neodhalí.

Při propuštění z nemocnice

Při propuštění z nemocnice obdržíte propouštěcí zprávu. Budete poučeni o tom, kdy navštívit svého gynekologa. Také obdržíte List o prohlídce zemřelého, nebo písemné potvrzení poskytovatele zdravotní služby o potratu.

Zřejmě již během hospitalizace a nejpozději při propuštění domů obdržíte kontakty na psychologickou pomoc a podporu organizací, které pracují s rodinami po ztrátě. Neváhejte se na ně obrátit třeba i po delším čase. Jsou připraveni vás vyslechnout a pomoci.

Pokud jste v nemocnici nedostala doporučení na případná další vyšetření dle vaší situace, může vám žádanky vystavit gynekolog, nebo praktický lékař. Nejčastěji se jedná o genetiku, hematologii, nebo imunologii. Některá z těchto vyšetření mohla proběhnout už během hospitalizace.





ROZLOUČENÍ S MIMINKEM

Máme tu zkušenost, že rodiče miminka, které se nenarodí živé, si často nedokáží představit, jak by takové rozloučení mělo vypadat. U miminek, která spadají do definice potratu bývá představa loučení ještě vzdálenější. Porodní asistentka se vás zeptá, zda se budete chtít rozloučit. Rozhodnutí, jestli budete chtít miminko vidět, je pouze na vás. Pokud je malinké, či máte jiné obavy, můžete požádat asistentku, aby jej zavinula a ukázala vám jen ručičku, nebo nožičku.

Můžete chtít miminko jen ukázat, ale také si jej můžete pochovat, nebo s ním strávit vzácné chvíle o samotě (dle možností nemocnice). Někdy se rodiče rozhodnou, že miminko uvidí jen jeden z nich. **V daném okamžiku nic není chybou. Rozhodujete se, jak nejlépe v danou chvíli dokážete.**

Většina nemocnic má dnes k dispozici vzpomínkové balíčky, které obsahují vše potřebné k ustrojení miminka a zachování vzpomínek. Na ustrojení miminka se můžete podílet, nebo můžete požádat porodní asistentku, aby vám miminko přinesla umyté a ustrojené. Nebojte se s děťátkem rozloučit. V čase truchlení to budou cenné vzpomínky.

Pokud jste se rozhodli s miminkem nerozloučit, nebo vám to nastalá situace neumožnila, vězte, že jste v daném čase dělali to nejlepší, co jste mohli. S děťátkem se můžete rozloučit i jiným způsobem, a to i po delší době. Sami poznáte, když nastane ta vhodná chvíle. Nehraje roli, v jaké fázi těhotenství jste o něj přišli.

Zachování vzpomínek

Pokud jste se rozhodli s miminkem strávit společnou chvíli, jistě vám personál nemocnice zajistil soukromí. Můžete děťátku říct, co máte právě na srdci, hladit ho, zaspívat mu, nebo si společně pustit písničku.



Možná již mělo miminko jméno, pokud ne, můžete mu jej dát, nebo mu nechat přezdívku, kterou jste ho oslovovali. **Bude pak snazší v budoucnu o děťátku mluvit.**

Pořídte si fotografie. Ze zkušenosti víme, že se rodiče často zdráhají fotit mrtvé miminko, ale tyto fotografie bývají s plynoucím časem cennou připomínkou. Důležité budou i pro ostatní děti, které již možná máte, nebo budete v budoucnu mít. Vaše miminko se stalo součástí rodiny, i když se narodilo mrtvé. V rámci služby perinatálního poradenství, které nabízíme, je i vytvoření fotografií do archivu. Pokud si nejste jisti, zda fotografie budete v budoucnu chtít, můžeme miminko vyfotit a fotografie archivovat po dobu 6 měsíců. Jestliže se o ně nepřihlásíte, budou vymazány. Zkušenost je taková, že se rodiče o fotografie přihlásí do několika dnů, jen potřebovali delší čas na rozmyšlenou a zpracování všech emocí.

Další možností je **vytvoření otisků nožiček a ručiček**. Tyto otisky lze vytvořit i u velmi malých miminek a vyrobit je může porodní asistentka. Sada na jejich výrobu je součástí vzpomínkových balíčků.

Možná budete chtít domů např. čepičku, nebo dečku, do které bylo miminko zavinuto, když jste si jej chovali. Požádejte o ně porodní asistentku. Ve vzpomínkovém balíčku jste též mohli nalézt párové náramky a hračky, kdy si jednu ponecháte a druhou necháte miminku na poslední cestu. Požádejte o těhotenskou průkazku, uschovejte si fotografie z ultrazvuku, nebo své těhotenské fotografie.

Ve vzpomínkovém balíčku jste mimo jiné našli pietní deník Mému miminku. Pokud jste jej ve své nemocnici neobdrželi, můžete jej objednat na stránkách www.ztratamiminka.cz. Můžete do něj kreslit, psát a zároveň čerpat podporu v nelehkém čase po ztrátě.

Je možné si nechat vyrobit osobní šperk dle vašeho přání. Ten může obsahovat pramínek vlásků, část popela, nebo nést pro vás významné datum.



Je mnoho způsobů, jak si zachovat vzpomínky na vaše dítě. Možná vás napadne něco jiného, co pro vás bude mít ten správný význam pouta. Jakým způsobem budete pracovat se svými vzpomínkami je jen na vás. Naslouchejte svým potřebám a pocitům, útek od nich smutek spíše prohlubuje.

Pohřbení miminka

O tom, zda budete chtít miminko pohřbít můžete rozhodnout do 96 hodin od porodu, nebo od doby úmrtí miminka. Pohřbít můžete miminko o které jste přišli v jakékoli fázi těhotenství. V České republice máme dva způsoby pohřbení: uložení těla do hrobu, nebo hrobky, či zpopelnění v krematoriu. Popel můžete uložit na hřbitově nebo ponechat v urně doma, uložit jej nebo rozptýlit na vlastním pozemku či kdekoliv jinde (můžete potřebovat souhlas majitele pozemku). Někteří rodiče se rozhodnou z popela (nebo jeho části) **vyrobiť vzpomínkový předmět, nebo šperk.**

Abyste mohli vypravit pohřeb, je o tom nutné informovat pracovníky nemocnice, vybrat si a kontaktovat pohřební službu, kterou navštívíte s potřebnými dokumenty:

- Vaše osobní doklady,
- List o prohlídce zemřelého, nebo písemné potvrzení poskytovatele zdravotní služby o potratu

Pokud se rozhodnete miminko nepohřbít sami, zajistí vše potřebné nemocnice. Děťátko bude zpopelněno a uloženo do společného hrobu na anonymním místě.

Poznámka: Pokud Vaše miminko zemřelo, nebo se narodilo mrtvé v Chebu, město Cheb zařídí jeho pohřbení na vlastní náklady a urnu si budete moci vyzvednout do 1 roku od úmrtí – tedy i v případě nedodržení lhůty 96 hodin.



Pohřební obřad

S pracovníky pohřební služby dojednáte, jak a kde proběhne pohřeb. Rituál rozloučení má mnoho podob. Můžete vybrat květiny, hudbu, místo i čas. Pokud budete chtít dát miminku na poslední cestu nějakou drobnost (obrázek od sourozence, malou hračku), doneste jej sebou na pohřební službu.

Pohřební obřad je rituál rozloučení, jež se může lišit v závislosti na vašich potřebách a představách. Konat se může i bez miminka, dokonce i po delším čase. Někdy je důležitý pro celou rodinu a jindy jej potřebuje prožít jen jeden člen domácnosti. Pokud i po delším čase ucítíte potřebu se rozloučit, udělejte to. Můžete zapálit svíčku a uctít tak památku miminka. Máte možnost napsat dopis, ve kterém vyslovíte vše, co cítíte a prožíváte. Ten si můžete uchovat, nebo jej rituálně spálit a „očistit“ ohněm. Existuje dopisní papír, který se rozpustí ve vodě a vaše slova tak přirozeně splynou s prostorem (www.chcitijesterict.cz). Některé maminky malují obrázky, nebo se loučí jiným, tvořivým způsobem. V některých rodinách vypouštějí lampion štěstí, nebo balónky se vzkazy. Tyto možnosti můžete využít kdykoli po ztrátě, v období výročí a svátků, přirozeně a v čase, jak budete cítit potřebu.

Ať už rodiče miminko pohřbili, nebo učinili jiné rozhodnutí, mají možnost navštěvovat vzpomínková místa na nenarozené a předčasně zemřelé děti. I zde je prostor na ztišení, vzpomínku, zapálení svíčky, či jiný rituál. V Karlovarském kraji se takové místo nachází u poutního areálu Mária Loreto ve Starém Hrozňatově. Podobná místa jsou i na jiných místech v Čechách.



NÁVRAT DOMŮ A ÚŘADY

V závislosti na fázi těhotenství, ve které jste o miminko přišli, máte možná doma nakoupenou výbavu pro nového člena domácnosti a připravený pokojíček a prostor pro sdílení společných intimních chvil. Vy se však vracíte domů z nemocnice sami, bez miminka, a víte, že to nebude lehké. Poslouchejte proto své pocity, vnímejte svůj vnitřní hlas, nyní je důležité, co potřebuje Vy. Pokud to tak cítíte, nemusíte doma učinit žádné změny, dokud se nerozhodnete jinak. Mnohdy stačí požádat blízkou osobu, aby výbavu uklidila, ještě před vaším návratem domů. Jak se rozhodnete je zcela na vás a je to tak v pořádku.

Rodný list

Jestliže se vaše miminko narodilo mrtvé, nebo zemřelo krátce po porodu, matrika vám vystaví rodný list. Jedná se o matriku obce, ve které se miminko narodilo. Vše potřebné pro vydání rodného listu s vámi vykomunikují pracovníci nemocnice, kteří dokumenty předají matričnímu úřadu obce, kde se dítě narodilo. Zákonná lhůta pro vydání rodného listu je 30 dnů.

Co je třeba předložit pro vydání rodného listu:

- Hlášení o narození dítěte (matrice předává nemocnice)
- Prohlášení o jménu a příjmení miminka (pokud se rozhodnete jej pojmenovat). Některé nemocnice jej mají k dispozici, na Matrice Vám jej poskytnou. Ke stažení zde: [Le père de l'enfant \(hospiccheb.cz\)](http://Le_pere_de_l'enfant(hospiccheb.cz))
- Doklad totožnosti rodičů (občanský průkaz, pas, povolení k pobytu – u cizinců)
- Oddací list (pokud jsou rodiče manželé)



Vzpomínkový list

Pokud jste miminko potratila, rodný list se nevystavuje. V nemocnici vám mohou vydat tzv. Vzpomínkový list, který bývá součástí vzpomínkového balíčku, jež jste zřejmě obdržela. Jestliže vzpomínkový list nemáte a ráda byste si ho vyplnila, je k dispozici ke stažení zde: [Vzpomínkový list \(hospiccheb.cz\)](http://Vzpomínkový_list_(hospiccheb.cz)). **Tento vzpomínkový list neslouží jako oficiální dokument.**

Úmrtní list

Děťátku, které zemřelo až po porodu se vystavuje úmrtní list. Jestliže se miminko narodilo mrtvé, nebo jej maminka potratila, úmrtní list vystaven nebude.

Úmrtní list vystavuje matrika obce, ve které děťátko zemřelo na základě listu o prohlídce zemřelého, který obdrží od lékaře. Potřebné dokumenty k vydání úmrtního listu jsou:

- Rodný list dítěte (vystaví matrika, viz výše)
- List o prohlídce zemřelého (odešle nemocnice)
- Doklad totožnosti osoby, která si úmrtní list vyžádá

List o prohlídce zemřelého

Rodiče obdrží jednu část listu o prohlídce zemřelého, která nahrazuje úmrtní list (poslouží Vám např. jako dokument v případě zajišťování pohřbu, nebo při jednání na úradech, pokud ještě nemáte úmrtní list).





NÁROKY NA DÁVKY A PODPORU

Úmrtí dítěte je životní událost, která vás zasáhla obrovskou silou. Soustředit se na jednání s úřady a orientovat se ve všech poskytnutých informacích teď může být velmi náročné.

Porodné

Na porodné vzniká nárok pouze v případě, že se vaše miminko narodilo živé a zemřelo až po porodu. Naplněno musí být ještě několik dalších podmínek (jednalo se o první, nebo druhé dítě a příjmy rodiny za poslední čtvrtletí nepřesáhly limity dané zákonem). Pokud se vaše miminko narodilo mrtvé, nebo jste potratila, nárok na porodné nevzniká.

Jedná se o dávku státní sociální podpory a žádá se na příslušném Úřadu práce dle vašeho bydliště. Sebou budete potřebovat:

- Tiskopis Žádost o porodné (mpsv.cz)
- Doklad o výši čtvrtletního příjmu všech osob žijících v domácnosti Doklad o výši čtvrtletního příjmu (mpsv.cz)
- Rodný list zemřelého dítěte
- Průkazy totožnosti osob žijících v domácnosti (u dětí rodné listy)

Příslušné tiskopisy je též možné vyzvednout na jakémkoli Úřadě práce.

Pohřebné

Tato jednorázová dávka náleží osobě, která vypravila pohřeb nezaopatřenému dítěti, ale také plodu po potratu, nebo po umělém přerušení těhotenství ze zdravotních důvodů. Nárok tedy není závislý na délce těhotenství. Žádat je možné do jednoho roku od pohřbení.

Výše pohřebného je pevně stanovena na částku 5000,- Kč.



Jedná se o dávku státní sociální podpory a žádá se na příslušném Úřadu práce dle vašeho bydliště. Sebou budete potřebovat:

- Tiskopis Žádost o pohřebné (mpsv.cz)
- Rodný list zemřelého dítěte (pokud vaše ztráta spadá do definice porodu)
- Úmrtní list zemřelého dítěte, nebo list o prohlídce zemřelého
- Průkaz totožnosti osoby, která pohřeb žádá o pohřebné – zpravidla se jedná o stejnou osobu, která vypravila pohřeb
- Fakturu za vypravení pohřbu
- Doklad o uhrazení faktury za vypravení pohřbu

Otcovská poporodní péče

Otec, jemuž se narodilo mrtvé dítě, nebo zemřelo v období do 6 týdnů od narození, může žádat o dávku otcovské poporodní péče. Čerpat může 14 dnů pracovního volna.

Dávka otcovské poporodní péče činí 70 % z redukovaného denního vyměřovacího základu.

Jedná se o dávku nemocenského pojištění, další hlavní podmínkou je tedy účast na pojištění. U OSVČ je podmínkou účast na nemocenském pojištění alespoň 3 měsíce.

Sebou budete potřebovat:

- Žádost o dávku otcovské poporodní péče Žádost o dávku otcovské poporodní péče (otcovskou) | ePortál ČSSZ (cssz.cz)
- Zaměstnanec předá zaměstnavateli
- Žadatel – OSVČ vyplní údaje ke své osobě a žádost o dávku uplatní po uplynutí podpůrcí doby přímo u OSSZ, u které je registrován.
- v případě hospitalizace dítěte či matky je nutné doložit potvrzení o hospitalizaci
- v případě nároku na otcovskou poporodní péči při úmrtí dítěte není povinnost předkládat úmrtní list dítěte.



Peněžitá pomoc v mateřství („Mateřská“)

Jedná se o dávku čerpanou z nemocenského pojištění a pro její nárok musí být splněno několik podmínek. Obvyklá délka mateřské je 28 týdnů (pokud se narodí jedno dítě). Maminka si sama vybírá, jestli na ni nastoupí 8, nebo 6 týdnů před očekávaným porodem. Pokud miminko zemřelo v době, kdy maminka nastoupila na Mateřskou, délka se krátí na 14 týdnů. **Mateřská nesmí být kratší než 14 týdnů celkem a nesmí skončit dříve, než 6 týdnů po narození dítěte.**

O tom, že se vaše doba mateřské musela zkrátit je třeba informovat zaměstnavatele – ten předá změnu příslušné OSSZ (v případě OSVČ je nutné informovat osobně OSSZ).

Rodičovský příspěvek

Pokud se miminko narodilo mrtvé, nebo maminka potratila, nárok na tuto dávku nevzniká. Jde o dávku vyplácenou Úřadem práce dle zákona o státní sociální podpoře. Je možné o něj zažádat i elektronicky v klientské zóně MPSV – Jenda. Zpravidla na něj vzniká nárok po vyčerpání Mateřské.

Jestliže se miminko narodilo živé, ale nevznikl nárok na mateřskou, žádá se, při splnění podmínek, po porodu o rodičovský příspěvek. *Rodičovský příspěvek je dávkou rodiče, který po celý kalendářní měsíc osobně, celodenně a řádně pečuje o dítě, které je nejmladší v rodině.* Pakliže miminko zemřelo v průběhu čerpání rodičovského příspěvku, mají na něj rodiče nárok ještě dva týdny po úmrtí (nejdéle však do dne, kdy by dítěti byl 1 rok).

Mohla nastat situace, kdy rodiče pobírali rodičovský příspěvek na starší dítě a nedočerpali jej, protože začali čerpat Mateřskou, nebo rodičovský příspěvek na narozené miminko, které později zemřelo. V takovém případě mohou rodičovský příspěvek na starší dítě dočerpat.

Celodenně je možné pečovat doma o dítě do 7 let i po dočerpání rodičovského příspěvku – je nutné nahlásit toto rozhodnutí příslušné zdravotní pojišťovně a zaměstnavateli. Po tuto dobu



bude za pečujícího rodiče platit zdravotní pojištění stát, ale doba se nemusí počítat pro důchod, také nevzniká nárok na jiné speciální dávky, nebo podporu.

Dočasná pracovní neschopnost (Nemocenská)

V případě, že mamince nevznikl nárok na mateřskou, má nárok čerpat Dočasnou pracovní neschopnost – nemocenskou.

„Neschopenku“ vystaví ošetřující lékař (gynekolog, nebo praktický lékař). Stejně tak, pokud se maminka necítí po ukončení „mateřské“ na návrat do zaměstnání, může lékaře požádat o dočasnou pracovní neschopnost. Maximální délka trvání je stanovena zákonem na 380 dní, ale rozhoduje o ní lékař. Důvodem pro pracovní neschopnost rodičů po ztrátě, nemusí být jen fyzický stav, ale i špatná koncentrace, potíže se spánkem, snížená schopnost komunikace a zhoršený psychický stav související s těžkou životní událostí, která je potkala.

Ošetrovné

Nárok na Ošetrovné má zaměstnanec (nejčastěji manžel, příbuzný v přímé linii, nebo jiná osoba žijící ve společné domácnosti), který nemůže vykonávat práci z důvodu, že pečuje o ženu, která porodila, jestliže její stav v době bezprostředně po porodu vyžaduje ošetřování jinou fyzickou osobou. Ošetrovné je možné čerpat i na dítě do 10 let (za splnění konkrétních podmínek vymezených zákonem o zdravotním pojištění).

Podpůrčí doba je 9 kalendářních dnů. Výše ošetrovného za kalendářní den činí 60 % denního vyměřovacího základu.

Tiskopis Rozhodnutí o potřebě ošetřování (péče) vydává ošetřující lékař (dítěte, nebo ženy po porodu). Ten, kdo ošetrovné čerpá, předá tiskopis svému zaměstnavateli, který jej předá příslušné OSSZ.



TRUCHLENÍ RODIČŮ

Je mnoho podob žalu, které může truchlení mít. Žal po dítěti, je jedním z nejtěžších, který může člověka potkat. Neexistuje univerzální rada, která by obsahovala konkrétní návod na to, jak vše zvládnout. Každý člověk truchlí jinak, proto je důležité najít si svou vlastní cestu, a to i s ohledem na čas, který k truchlení potřebujete. Dopřejte si jej. Truchlení je proces, který se v čase proměňuje. Připomínejte si, že jste nemohli nijak ovlivnit to, co se stalo. Buďte k sobě ohleduplní.

Tělo a emoce

Prvotní šok a ochromení má mnoho podob. Někteří rodiče po ztrátě popisují pocity zmaru a vnitřní prázdnoty – jako by se vše odehrávalo mimo ně. Jiní se zlobí na sebe, na okolí, na celou událost, na Boha... Stává se, že hledají vinu v sobě, přemýšlí, co udělali špatně, nebo mohli udělat jinak. Mají pocit, že jako rodiče selhali. Někdo dokáže své emoce projevit, proto pláče, mluví o tom, co se stalo, nebo se zlobí. Jiný je tichý, vyhýbá se lidem a uzavírá se do sebe. Pocity, že vše postrádá smysl, stále se vracející myšlenky k okamžiku úmrtí dítěte mohou být součástí truchlení.

Někteří popisují potřebu „něco“ dělat – zařizovat, uklízet..., jiní spíše inklinují k nečinnosti a samotě. Neexistují dva lidé, kteří by truchlili stejně. V žalu se člověk cítí často sám, **nebojte se proto přijmout pomoc a podporu, pokud má takovou podobu, kterou cítíte, že potřebujete.**

Mluvte v těchto časech na miminko – pokud to tak cítíte, vyprávějte o něm někomu, komu důvěřujete a je ochoten naslouchat. Pište si pietní deník, vytvořte fotoalbum, namalujte obrázek, vypusťte balónek se vzkazem. **Dělejte cokoli, v čem vidíte smysl a pomáhá vám zvládnout těžké dny.**

Otcové zemřelých dětí mohou prožívat smutek jinak než maminky. Stává se, že se rodiče v žalu „nepotkají“ – každý truchlí



s jinou intenzitou v jiném čase. Pokud je to jen trochu možné, buďte si vzájemně oporou. Projevy emocí se u mužů mohou také lišit. Pokud bude touha po návratu po „normálním životě“ velká, může se stát, že si žena bude své emoce hlídat a prožívat je v osamění. I v intimní oblasti je na místě trpělivost. Nejen psychika, ale i hormonální (ne) rovnováha po porodu může mít vliv na prožívání ženy. Obecně existuje předpoklad, že muž bude ženě oporou, což může muži bránit v projevech emocí. **Vězte, že projevít emoce není slabost.** Vše, co nyní rodiče prožívají, se odráží i na jejich těle. Mohou se dostavit poruchy spánku, nechut k jídlu, nebo naopak přejídání. Bolesti svalů, pocit, že se nemůžete nadechnout. Koncentrace a soustředění mohou být mnohem náročnější.

Ani v této době byste na sebe a své vlastní potřeby neměli zapomínat. Dělejte něco / cokoliv pro sebe:

Myslete na své zdraví a pohodu

Nezůstávejte stále sami a dovolte blízkým, aby Vám pomohli

Vracejte se postupně ke svým koníčkům a zálibám

Chodte na procházky do přírody

Dopřejte si něco nového a příjemného

Váš život se bude pomalu a postupně proměňovat z bolestné vzpomínky na to minulé a vy pociťte vděčnost za to prožité.

Okolí truchlících rodičů

Síla smutku je u každého člověka rozdílná, může se v průběhu truchlení měnit a s časem se zmenšuje. Záleží velmi na vztahu k miminku i na zkušenostech, které si truchlící člověk nese z minulosti. Může se tedy stát, že se někteří příbuzní a blízcí přátelé sžijí s novou situací dříve, přestože rodiče stále truchlí a mají dokonce pocit, že se na miminko zapomnělo. Mohou přicházet dobře míněné rady přátel a blízkých, jež ale v tuto chvíli nemají pro truchlící tu správnou váhu a význam.



Pokud jsou ve vaší rodině další děti, nebojte se s nimi pravdivě a přiměřeně jejich věku o vaší ztrátě mluvit. Jestliže mají děti otázky, naslouchejte jim, nebojte se jim odpovídat. Děti potřebují vědět, proč se cítíte tak, jak se právě cítíte. Nebojte se používat slovo “zemřelo”, je pro děti mnohem srozumitelnější než slova “usnulo” nebo “odešlo”, která ve svém pravém obsahu nepopisují událost, jež vás potkala. Mluvte společně s dětmi o miminku a nebojte se společně plakat. Dovolte dětem se s děťátkem rozloučit, namalovat mu obrázek, poslat lodičku po vodě, položit vzpomínkový předmět na vybrané místo. Způsob rozloučení můžete zvolit společně.

Řiďte se tím, co cítíte, co potřebujete a chcete. Najděte si v okolí někoho, s kým budete moci bezpečně sdílet vše, co prožíváte, kdo vás vyslechne, respektuje vaše potřeby, nehodnotí vás a nedává nevyžádané rady. **Projevujte své emoce a potřeby způsobem, který je pro vás přirozený.**

Kdy vyhledat odbornou pomoc

Jestliže cítíte, že si o tom, co se stalo a co prožíváte nemáte s kým promluvit, chybí vám konkrétní informace, máte i po delším čase potíže se soustředěním, nebo máte pocit, že žal trvá dlouho a neustupuje, hledáte úlevu v alkoholu, nebo lécích, pomýšlíte na ukončení vlastního života, dlouhodobě nemůžete spát a straníte se lidí, nebo máte potíže s jídlem, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. Je na Vás, zda vyhledáte telefonickou krizovou pomoc, online krizovou pomoc (můžete využít e-mail, nebo chat), odborníky, kteří pracují s rodiči po ztrátě, nebo si sami vyhledáte psychologa, či oslovíte lékaře, kterému důvěřujete.

*„Truchlení je jako louka uprostřed lesa,
na které si můžeme postavit stan,
ale nikdy ne dům...”*

(slova maminky po ztrátě)



ZDROJE POMOCI

- Hospic Sv. Jiří, o.p.s. – perinatální poradenství – poradna@hospiccheb.cz,
Dostupnost ve všedních dnech 8,00-16,30 na telefonu:
739 341 089
- Dítě v srdci – poradenská linka 731031064 (ve všední dny od 8:00 do 16:00 hodin).
- Prázdná kolébka - tel. nebo SMS (ozveme se): 606 781 361
Jedná se o jeden z projektů organizace Dlouhá cesta:
dlouhacesta@dlouhacesta.cz
- Telefonická krizová pomoc:
Linka důvěry pro dospělé 284 016 666 (non stop)
Centrum krizové intervence 284 016 110 (non stop)
Linka první psychické pomoci 116 123 – možnost využít Chat
(www.linkapsychickepomoci.cz)





MÍSTO VZPOMÍNEK NA NEROZENÉ A PŘEDČASNĚ ZEMŘELÉ DĚTI

V lednu 2022 vzniklo v Karlovarském kraji první vzpomínkové místo pro nenarozené a předčasně zemřelé děti ve spolupráci Hospice Sv. Jiří, spolku Maria Loreto, Římskokatolické farnosti Cheb a Města Cheb. Místo vzpomínek se nachází u Poutního místa Maria Loreto ve Starém Hrozňatově v kapli Božího hrobu. Kapli Božího hrobu zdobí socha Dětská duše, kterou vytvořila nevidomá umělkyně Marianna Machalová Jánošíková. Tato plastika symbolizuje cestu dětské duše, kterou na věčnost propouštějí a odevzdávají lidské dlaně.

Je to místo, kde je možné projevit své emoce, položit květiny, zapálit svíčku nebo prostě jen být. V jakoukoliv dobu po celý rok má místo svou nezaměnitelnou atmosféru, kdy vítr odnáší trápení a přináší pohled do dále, který nám dává víru pokračování života i přes těžké okamžiky, se kterými se v životě setkáváme.

Místo vzpomínek na nenarozené a předčasně zemřelé děti jako prostor pro truchlení naplněný úctou.

Facebooková stránka: [Facebook](#)





MAMINKÁM...

Drahé maminky,
napsala jsem Vám krátký příběh o mně.

V roce 2018 se nám narodila naše prvorozená Markétka. I s komplikacemi během těhotenství a porodu, dopadlo vše dobře. O 3 roky později jsem otěhotněla znovu. Těhotenství bylo ale krátké. Potratila jsem doma, v prvním trimestru. Jednalo se o zamlklé těhotenství a s komplikacemi jsem musela do nemocnice. Když jsem se probrala z narkózy, cítila jsem prázdno a obrovský smutek. Říkala jsem si v hlavě, že to tak mělo být, říkala to i moje rodina, mí nejbližší, ale moje srdce i tak plakalo. Nevím, jestli to byl chlapec nebo dívka a proč vlastně odešlo. O půl roku později, v den termínu, kdy bych donosila „Andílka“ (tak miminku dodnes říkám), jsem se dozvěděla, že jsem těhotná. Prožívala jsem radost, ale i strach, aby se černý scénář neopakoval. Těhotenství plynulo a blížil se čas porodu. V den mých narozenin jsem začala rodit o 3 týdny dřív, než bylo v plánu. S manželem jsme jeli do nemocnice a netušili, co nás čeká. Moje milovaná dcera Verunka umřela. Porodím jí mrtvou. Nechtěla jsem tomu věřit. Nemocniční personál mě o všem informoval, jak bude porod probíhat, jaké mám možnosti se s ní rozloučit a byla mi nabídnuta pomoc od Hospice. O pomoc jsem si řekla, tahle ztráta mě poslala do kolen a bez pomoci bych to asi nezvládla. Přímo v nemocnici mě ještě před porodem navštívila sociální pracovnice z Hospice. Pomohla nám s manželem rozmyslet se, jak se s Verunkou rozloučíme, udělali jsme rozhodnutí, že ji pohřbíme. Fotografie jsme zprvu nechtěli, ale nabídla nám, že je může udělat a uschovat na později, abychom měli čas se rozmyslet. Ještě ten večer jsem o ně požádala, když už jsem Verunku nemohla mít v náručí, chtěla jsem ji alespoň vidět. V prvních dnech nám sociální pracovnice pomohla zorientovat se, co a jak máme zařídit. Byla pak po mém boku celý ten rok, když jsem to měla moc těžké. Vždy mě vyslechla, s ní jsem měla pocit úlevy. Také mi poslala odkaz



na uzavřenou svépomocnou skupinu na Facebooku, pro rodiče po ztrátě. Tam jsem mohla a stále můžu soukromě napsat své emoce. V této skupině jsou ženy, které rozumí tomu, jak se cítím a já zase rozumím jim. Často jsem se cítila nepochopená svým okolím, blízcí pár měsíců od smrti Verunky zapomněli, že jsem byla po Markétce ještě dvakrát těhotná, nechtěli o tom mluvit, to mě moc bolelo a bolí stále. Jsem ale hrdá máma třech dětí, jedno objímám a dvě mám v nebi, a to mi nikdo nevezme. Nepřijmula jsem ještě ty moje ztráty takové, jaké jsou, ale věřím, že až se jednou naplní můj čas, budu s nimi tam nahoře.

Přeji všem maminkám klid na duši a štěstí

Kristýna

Měla jsem sen...

Dnes jsem měla zvláštní sen.

Zdálo se mi, že jsem potkala chlapce a cítila jsem lítost, říkala jsem si „chudák...“ Ale on se najednou otočil a za zády měl v ruce čtyřlístek. Okamžitě mi došlo, že není chudák, nemusím ho litovat, ten chlapec má obrovské štěstí. A to štěstí mě zaplavilo. Čtyřlístek se najednou proměnil v motýla a odletěl. Chlapec se na mě upřeně podíval a řekl. „Každý motýl má na výběr, buď se může stát člověkem, ale pak dříve, či později zemře anebo může žít jako věčný motýl.“

Mé miminko v den mého snu bylo (podle těhotenské aplikace) veliké jako motýl....

Barbara



SLOVA PORODNÍ ASISTENTKY NA ZÁVĚR

Účast porodní asistentky u ztráty miminka je vždy i ztrátou její. Chtěli bychom, abyste věděli, že na to nejste sami. Cítíme s vámi a pomůžeme vám, jak nejlépe to dokážeme.

Personál gynekologicko-porodnického odd.





MODLITBA ZA NENAROZENÉ A PŘEDČASNĚ ZEMŘELÉ DĚTI

Všemohoucí a milující Bože,

přicházíme k Tobě s těžkým srdcem, bolestí a smutkem za nenarozené a předčasně zemřelé děti. Prosíme tě, obejmi tyto malé duše svým nekonečným milosrdenstvím a láskou.

Pane, prosíme Tě, poskytni útěchu a sílu všem rodičům a rodinám, které tuto ztrátu prožívají. Pomoz jim nalézt pokoj a naději v Tvé přítomnosti a lásce.

Prosíme Tě, provázej nás všechny svou láskou a ochranou, abychom jednou mohli být opět spolu v Tvém nebeském domově.

Děkujeme Ti, Pane, za dar života, i když je někdy tak krátký. Pomoz nám nalézt pokoj ve vědomí, že Ty jsi Pánem nad životem a smrtí. V Tobě je veškerá naděje a útěcha.

Ve jménu Ježíše Krista, našeho Pána. Amen.





Doporučená literatura:

DAROVANÝ ČAS: Amy Kuebelbeck, Deborah L. Davis – nakladatelství Cesta domů

NEHÁZEJ MIMČO DO ŽITA: Kateřina Horázná

TĚHOTNEJ BUDHA: Klára Svobodová – nakladatelství Argo

PRÁZDNÁ KOLÉBKA: Ilona Špaňhelová – nakladatelství Portál

KDYŽ DÍTĚ ZEMŘE: Nancy Kohnerová, Alix Henleyová – nakladatelství Triton

ČEKALA JSEM MIMINKO, ALE...: Lucie Lebdušková – nakladatelství Toplil

KDYŽ DĚTÁTKU NAROSTOU KŘÍDLA: Pavla Filipová a kolektiv autorek

NAŠE MIMINKO ZEMŘELO: Zora Freiová – nakladatelství Cesta domů

KDYŽ ZEMŘE MIMINKO: Lenka Pazdera, Markéta Královcová

NEJSTE SAMI – PRŮVODCE RODIČŮ PO ZTRÁTĚ DÍTĚTE: Martina Hráská, Ilona Špaňhelová – nakladatelství Dlouhá cesta

KDYŽ NA ZAČÁTKU PŘICHÁZÍ KONEC – Průvodce při ztrátě miminka: Kateřina Jelínková – nakladatelství Dítě v srdci

DENÍK MÉMU MIMINKU: Lenka Blažejová

Použité zdroje:

Portál MPSV [online], cit. 2024: [Průvodce \(mpsv.cz\)](https://mpsv.cz) Zákon o zdravotních službách 372/2011 Sb.

eportál ČSSZ [online], cit. 2024: [ePortál ČSSZ \(cssz.cz\)](https://cssz.cz)

Dítě v srdci [online], cit. 2024: Dostupné na: [Dítě v srdci - poradenství při ztrátě miminka | Dítě v srdci \(ditevsrdci.cz\)](https://ditevsrdci.cz)

Prázdná kolébka [online], cit. 2024: Dostupné na: [Prázdná kolébka - pro rodiče po ztrátě miminka | prazdnakolebka.cz](https://prazdnakolebka.cz)



Vznik brožury byl podpořen dárce a ČSOB
v rámci unikátního projektu ČSOB pomáhá regionům



POMÁHÁ
REGIONŮM