

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.



www.dlouhacesta.cz

Pomoc pro všechny, kteří přežili své děti

DLOUHÁ CESTA



www.prazdnakolebka.cz

PRÁZDNÁ KOLÉBKA



PRÁZDNÁ KOLÉBKA

www.prazdnakolebka.cz

Vážená maminko, Váženy 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 dítětko. 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 bude-
te mít pocit, že na ně nemáte odvahy, popřemyslejte 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 dítětko vzpomínat a jak se s tímto prožitkem vyrovnáte.

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.

Projekt Prázdná kolebka vznikl proto abyste získali podporu a informace, potřebné ke zvládnutí této náročné situace. Více najdete na webových stránkách www.prazdnakolebka.cz.

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

*maminka Kamila,
syn Lukáše zemřel v 36. týdnu těhotenství*

*maminka Lucie,
dcera Amalka zemřela ve 42. týdnu těhotenství*

„Manžel se rozhodl přestřihnout pupec šňůru a miminko si vzal hned do náruče. Díky tomuto rozhodnutí jsem i já našla odvalu 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 Petra,
dcera Ema zemřela při porodu
ve 42. týdnu těhotenství*

„Kráče poté, co se Stěpánek 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 Stěpán
zemřel ve věku šest týdnů*

„Narození není začátek, smrt není konec.“

Chuang Tzu