

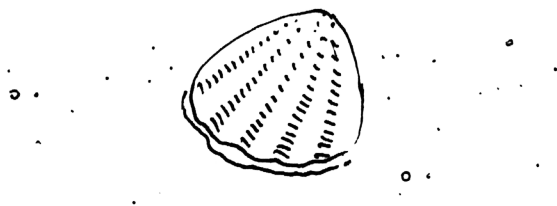
Když zemře miminko



Informace pro rodiče

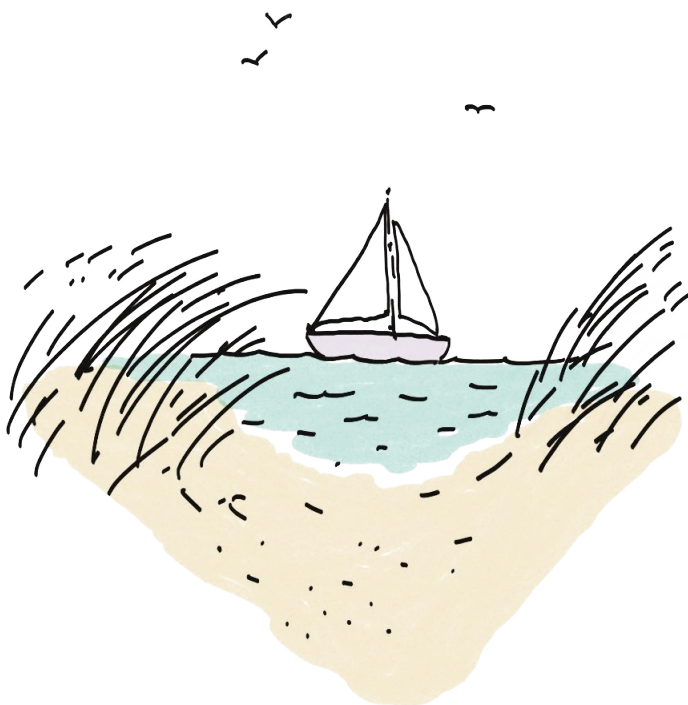
Když zemře miminko

Informace pro rodiče



"Těhotenství a porod, ale také nemoc a smrt očekávaného dítěte jsou soukromé rodinné události, které vyžadují co největší míru soukromí a podpory okolí. Úkolem zdravotníků je poskytnout rodině co nejširší škálu možností a podpořit je, aby se svobodně a informovaně rozhodli udělat to, co považují za správné."

Lenka Pazdera,
porodní bába z Brna,
žijící a působící v Londýně,
hlavní autorka této brožury



OBSAH

Úvod	3
Zamklé těhotenství v 1. trimestru	4
Jaké jsou možnosti dalšího postupu?	5
<i>Vyčkání na samovolné potracení</i>	5
<i>Lékové vyvolání děložních stahů</i>	6
<i>Operační zákrok – revize dutiny děložní</i>	6
Obecné informace	7
<i>Co mohu očekávat po fyzické stránce?</i>	7
<i>Bude tělíčko miminka / plodu po potratu rozeznatelné?</i>	8
<i>Co mám udělat, pokud potratím doma?</i>	8
<i>Mohu miminko pohřbít, když potratím v nemocnici?</i>	8
<i>Co když o naložení s pozůstatky rozhodnout nechci?</i>	9
<i>Mohu si na miminko uchovat nějaké vzpomínky?</i>	9
<i>Má tato situace vliv na případná další těhotenství?</i>	10
Ztráta děťátka ve 2. a 3. trimestru	11
Závažné vývojové vady a onemocnění	11
Děťátko bez známek života, vyvolání potratu/porodu	12
Jak probíhá vyvolání porodu/potratu?	13
Možnosti tlumení fyzické bolesti	14
Vyrovňávání se s úmrtím nenarozeného dítěte	18
Kdo a co mi může pomoci?	19
Role dětského hospice	20
Kolik času máme na rozloučení?	20
Perinatální úmrtí	22
Co říci rodině a známým?	23
Vzpomínky	23
Pojmenování miminka	24
Vidět děťátko, pochovat si je	25
Koupání a oblečení miminka	26
Pořízení fotografií	26
Pořízení otisku nožiček a ručiček	27
Další památky, které si lze na miminko uchovat	27
Vzpomínkový balíček	27
Rituály a obřady	28

Praktické záležitosti	29
Provedení pitvy	29
Vydání tělíčka	29
Pohřeb	30
Způsob pohřbení	31
Organizace pohřbu	31
<i>Doklady potřebné k vypravení pohřbu</i>	31
<i>Pohřebné</i>	31
Definice některých pojmů z oblasti pohřebnictví	32
Úřední záležitosti	33
Rodný a úmrtní list	33
<i>Doklady potřebné k vydání rodného listu</i>	34
<i>Doklady potřebné k vydání úmrtního listu</i>	34
Možnosti státní finanční podpory	35
<i>Porodné</i>	35
<i>Mateřská dovolená / Peněžitá pomoc v mateřství</i>	35
<i>Otcovská dovolená / Dávka otcovské poporodní péče</i>	35
<i>Rodičovská dovolená / Rodičovský příspěvek</i>	36
<i>Dočasná pracovní neschopnost</i>	36
<i>Ošetřovné</i>	36
Emoční a fyzické projevy	40
Emoce po úmrtí dítěte	40
Jak se mám o sebe v období truchlení správně starat?	41
Kdy vyhledat odbornou pomoc?	41
Kde také můžete hledat pomoc	43
Další praktické informace	45
Co si vzít s sebou do porodnice?	45
Snížení a zástava tvorby mateřského mléka po úmrtí miminka ...	47
<i>Co dělat s odstříkaným mlékem</i>	51
<i>Jak poznat zánět prsu</i>	52
Použité zdroje	53
Související zákony a předpisy	54
Příloha – Žádost o neprovedení pitvy	55
Slovo o autorkách	57

ÚVOD

Tato brožura vznikla především proto, aby pomohla rodičům při ztrátě jejich miminka. Inspiraci v ní ale mohou najít i porodní asistentky a další zaměstnanci porodnic a novorozeneckých oddělení, doly, personál hospiců, pracovníci městských úřadů a pohřebních služeb – tedy lidé, kteří se s pozůstalými rodiči setkávají a hledají cesty, jak jim prakticky pomoci.

Brožurku vydáváme už potřetí – oproti předešlé verzi nejsou úpravy výrazné: reflektují jen změny v zákoně o státní sociální podpoře k 1. 1. 2022.

Počáteční kapitoly jsou věnované situacím, kdy děťátko přestalo během některé z fází těhotenství jevit známky života, nebo kdy u něj byla diagnostikována závažná vývojová vada, a jeho rodiče tak stojí před volbou, zda těhotenství ukončit, anebo v něm pokračovat. Informace zdravotnického charakteru, jež jsou v této publikaci obsaženy, samozřejmě nenahrazují osobní konzultaci s odborníkem – jejich účelem je poskytnout čtenářkám a čtenářům základní orientaci v příslušném tématu.

Brožurka obsahuje informace z následujících oblastí:

- **Podpora v souvislosti s potratem / porodem mrtvého dítěte**
- **Perinatální ztráta (úmrtí dítěte v době kolem porodu)**
- **Emoční a fyzické projevy smutku a truchlení po smrti dítěte**
- **Organizační a praktické záležitosti, které je třeba řešit**
- **Možnosti finanční podpory ze strany státu**
- **Kde hledat podporu a pomoc**

Na následujících stránkách se dotýkáme situací, které se v mnohém liší, ale přesto mají také mnoho společného: například situace rodičů, jejichž děťátko se přestalo vyvíjet na samém počátku těhotenství, a situace rodičů, jejichž dítě zemřelo během porodu nebo krátce po něm, jsou velmi odlišné, přesto si rodiče mohou klást podobné otázky a prožívat podobné pocity, a mohou také potřebovat obdobné informace. Na různých místech brožurky se tak můžete setkat s informacemi, které pro Vás mohou být nějak užitečné, i když třeba nejsou zařazené přímo do kapitoly, která by se výslovně vztahovala k Vaší situaci. Pro snazší vyhledávání a orientaci v textu uvádíme v obsahu i názvy menších podkapitol.

ošetřujícím lékařem o možnostech, ze kterých teď máte na výběr. Text v této podobě slouží jako doplnění takového rozhovoru a také jako informace, ke které se můžete podle potřeby opakovaně vracet.

Taková situace, kdy se přestane plod vyvíjet a zemře, se nejčastěji označuje jako “zamlklý potrat” nebo “zamlklé těhotenství”, někdy jen jedním slovem “potrat” – ačkoli toto slovo si mnoho lidí spojuje až s procesem, kdy plod opouští tělo ženy. Můžete se také setkat se spojením “plodové vejce”, což je označení pro plod i s jeho plodovými obaly.

To, že se děťátko přestalo vyvíjet, není Vaše vina. Z pohledu medicíny bývají nejčastější příčinou potratu genetické abnormality, které nemožňují, aby se děťátko nadále vyvíjelo. Takové popsání ale samozřejmě nedává odpovědi na mnoho otázek, které Vás nyní mohou napadat: proč se nám to stalo? Udělali jsme něco špatně? Mohli jsme té situaci nějak předejít? A co můžeme udělat proto, abychom podobnou situaci už nemuseli nikdy zažít? Některých souvisejících témat se ještě dotkneme – dále v této kapitole, ale i na jiných místech brožurky.

Je zcela přirozené, že teď můžete procházet celou škálou pocitů a reakcí. Můžete být v šoku, cítit se smutná, plakat, mít vztek, cítit beznaděj, nejistotu, prázdnotu, pocit viny nebo apatii. Žádné pocity v tak těžkou chvíli nejsou nepatřičné. Důležité je, abyste měla dostatek informací a pokud možno i času pro své další rozhodování a aby Vám současně nechyběla podpora, díky níž pro Vás bude následující čas snesitelnější. V této kapitole se proto zmíníme jak o obvyklých možnostech, ze kterých mohou ženy vybírat, tak také o tom, co může zmírnit trápení, kterému je při zamlklém těhotenství žena vystavena.

Jaké jsou možnosti dalšího postupu?

Obecně jsou v této situaci možné tři různé přístupy.

- Vyčkání na samovolné potracení
- Lékové vyvolání děložních stahů
- Operační zákrok – revize dutiny děložní

Všechny tři jsou považovány za bezpečné a vyskytuje se u nich srovná-

telná míra komplikací. Pokud nejste ve zdravé ohrožující akutní situaci (například těžké krvácení, těžká infekce), která by vyžadovala okamžitou pomoc, nemusíte na rozhodování o dalším postupu spěchat.

Zde jsou některé bližší informace k jednotlivým možnostem. Mohou pro Vás být při rozhodování užitečné.

VYČKÁNÍ NA SAMOVOLNÉ POTRACENÍ

Můžete počkat, až se potrat sám rozběhne. V rozmezí několika dní až několika týdnů dojde k děložním stahům podobným menstruaci a ke krvácení, které může trvat 2-3 týdny. V nízkých týdnech těhotenství se někdy může obsah dělohy vstřebat a vnější krvácení může být minimální. Postup je vhodný pro celkově zdravé ženy bez jakýchkoliv jiných komplikací.

VÝHODY:

- *Přirozený postup bez operačních zásahů do dělohy, a tím snížené riziko infekce, žádné pooperační komplikace.*

NEVÝHODY:

- *Může trvat od několika dní až po několik týdnů, než potrat proběhne.*
- *Časový průběh není možné přesně předpovědět, což může u některých žen zvyšovat úzkost.*
- *Pokud se samovolný potrat nerozběhne nebo rozběhne a nedokončí, bude Vám doporučeno přistoupit k postupu za použití léků nebo postupu operačnímu (viz dále v textu).*



LÉKOVÉ VYVOLÁNÍ DĚLOŽNÍCH STAHŮ

Podáním léků dojde k vyvolání děložních stahů vedoucích k vypuzení odumřelého plodu/tělíčka a obsahu dělohy. Přesný postup a dávkování léků se může lišit v jednotlivých zdravotnických zařízeních, používá se antiprogesteron („potratová pilulka” Mifegyne, Mispregmol), případně také v kombinaci s prostaglandiny E1 (Misoprostol, Cytotec).

Může proběhnout ambulantně nebo během hospitalizace, podle konkrétní situace. Je potřeba mít k dispozici také léky tlumící bolest, protože dojde k vyvolání silných křečí. Lékové vyvolání je úspěšné v asi 80-90 % případů.

VÝHODY:

- *Tento postup Vám může dát více kontroly nad situací, než pouze vyčkávací přístup.*
- *Potrat proběhne bez nutnosti narkózy a instrumentálního zákroku.*
- *Hospitalizace nemusí být vždy nutná – pokud ovšem potrat proběhne doma, je poté třeba absolvovat kontrolu v nemocnici nebo u svého gynekologa.*

NEVÝHODY:

- *Možné vedlejší účinky léků – nevolnost, zvracení, průjem.*
- *Pokud se potrat nepodaří vyvolat nebo neproběhne úplně, bude Vám doporučena operační revize děložní dutiny.*

OPERAČNÍ ZÁKROK – REVIZE DUTINY DĚLOŽNÍ

Jedná se o operační odstranění obsahu dělohy, které se provádí ve zdravotnickém zařízení. Probíhá většinou pod celkovou anestezií (narkózou), během operace se těhotenská tkáň z dělohy odstraní přes děložní čípek. Několik dní po zákroku můžete mít bolesti či křeče v podbřišku, krvácení trvá asi dva až tři týdny a postupně slábne.

VÝHODY:

- *Zárok je plánovaný a budete tedy přesně vědět, kdy k němu dojde.*
- *Některé ženy vnímají pozitivně, že u zákroku nejsou při vědomí.*

NEVÝHODY:

- *Podstoupení celkové anestezie se všemi jejími riziky, jež jsou s ní spojena.*
- *Riziko poranění dělohy při zákroku (byť velmi malé) či jejího zjizvení.*

Je možné, že Váš ošetřující lékař některou z možností preferuje a rovnou Vám ji doporučí – nebojte se ale zeptat na vše, co Vás v souvislosti s dalším postupem zajímá, a dopřejte si čas, abyste výhodám i nevýhodám jednotlivých přístupů dostatečně porozuměla, a mohla se tak opravdu svobodně a poučeně rozhodnout.



Obecné informace

CO MOHU OČEKÁVAT PO FYZICKÉ STRÁNCE?

U všech výše vysvětlených postupů budete mít křeče a bolesti v podbřišku (jako silnější menstruace), a je tedy vhodné mít k dispozici léky tišící bolest. Krvácení trvá několik dní až 2-3 týdny a mělo by v průběhu postupně slábnout. Pokud po předchozím slábnutí najednou krvácení výrazně zesílí, je potřeba vyhledat pomoc. Pokud je intenzita krvácení kdykoliv v průběhu velmi výrazná a máte obavy, vyhledejte odbornou pomoc. Stejně tak vyhledejte pomoc, pokud v průběhu či krátce po zákroku/potrátu dostanete vysoké horečky (nad 38°C) nebo odcházející krev či výtok silně zapáchá – to jsou známky infekce. Pro snížení rizika infekce se nedoporučuje používání tamponů, vhodnější jsou vložky, které je dobré často měnit. Z hlediska rizika infekce také není vhodné mít pohlavní styk, dokud krvácení neustane.

BUDE TĚLÍČKO MIMINKA/PLODU PO POTRATU ROZEZNATELNÉ?

V raných týdnech těhotenství nemusí být po potratu tělíčko rozeznatelné, můžete si pouze všimnout, že s krví odcházejí také sraženiny. V pozdějších týdnech může být tělíčko plodu při spontánním či léky vyvolaném potratu viditelné, může být velmi drobné, sotva patrné, ke konci prvního trimestru už může vypadat jako maličké miminko se všemi detaily. Při operační revizi děložní dutiny tělíčko nejspíše rozeznatelné nebude.

CO MÁM UDĚLAT, POKUD POTRATÍM DOMA?



Často se stane, že k potracení plodového vejce dojde, když jde žena na toaletu. Mnoho žen automaticky toaletu spláchne, aniž by se do mísy podívaly, některé potracenou tkáň blíže zkoumají. Ani na jedné variantě není nic špatného. V některých případech žena vidí plodové vejce na vložce, některé ženy potratí ve sprše. Pokud byste si chtěli v ČR miminko sami pohřbít, měli byste vědět, že i malinký potracený plod spadá pod zákon o pohřebnictví jako tzv. „jiný lidský pozůstatek“ (viz tabulka na straně 32), s nímž musí být zacházeno důstojně a který by, je-li pohřbíván, měl být teoreticky pohřben na veřejném pohřebišti. V praxi rodiče – s ohledem na konkrétní situaci a v souladu se svým svědomím – někdy volí i jiné verze důstojného rozloučení. Poradit se v této věci můžete např. na konzultační lince dětského hospice Nadačního fondu Klíček v Malejovicích (775 204 109), dále viz také kapitolu *Pohřeb (str. 30)*.

MOHU MIMINKO POHŘBÍT, KDYŽ POTRATÍM V NEMOCNICI?

Tělíčko (v případě potratu tedy tzv. jiné lidské pozůstatky) si je možné na základě zákona č. 193/2017, kterým se mění zákon 256/2001 Sb. o pohřebnictví a o změně některých zákonů (novela je účinná od 1. září 2017) vyžádat k pohřbení, a to bez ohledu na to, v jakém týdnu těhotenství k potratu došlo – je pouze nutné učinit toto rozhodnutí do 96 hodin od potratu. V souladu se stávající podobou zákona o pohřebnictví mohou být v České republice (na rozdíl od řady jiných zemí) lidské pozůstatky, bez ohledu na svou velikost, přepravovány po pozemních

komunikacích pouze ve vozidle zvláštního určení, které bylo pro tento účel schváleno, tedy v pohřebním voze.

Pokud se pozůstatky z nějakého důvodu posílají na další vyšetření (histopatologické, genetické), nemusí po provedení těchto vyšetření – jde-li o plod v opravdu raném stádiu těhotenství – zůstat téměř žádná tkáň k pohřbení. Pokud z nějakého důvodu nebudete mít možnost děťátko pohřbít, můžete zkusit najít nějaký jiný způsob, jak se s ním rozloučit. Někteří rodiče se třeba rozhodnou např. vymodelovat tělíčko (z vosku, keramické hlíny), které pak symbolicky pohřbí někde na zahradě nebo v přírodě, někdo má potřebu napsat miminku dopis, zasadit kytičku, vypustit balonek se vzkazem pro děťátko do nebe (vypouštění lampiónů s ohněm je kvůli nebezpečí založení požáru zakázané), někdo třeba pustí lodičku po vodě, někdo složí básničku, někdo nechá sloužit bohoslužbu nebo mši svatou i bez přítomnosti tělíčka. Možná Vás ale napadne úplně jiný způsob, jak památku miminka uctít a rozloučit se s ním. Udělte to, co Vám připadá správné. Dopřejte si na to čas.

CO KDYŽ O NALOŽENÍ S POZŮSTATKY ROZHODNOUT NECHCI?

Pokud pohřbení potraceného děťátka zařizovat nechcete, nemocnice s pozůstatky naloží podle platných zákonných předpisů; na Váš dotaz by Vás měli informovat o tom, kde budou následně ostatky uloženy. Pozůstatky po potratu, které si do 96 hodin nikdo nevyžádal k pohřbení, jsou podle zákona o pohřebnictví spalovány v krematoriu odděleně od jiného biologického materiálu; zpravidla bývají zpopelněny společně s dalšími plody a tkáněmi po potratu a popel je pak uložen na pohřebišti (tedy na hřbitově) – a to buď ve společném hrobě, nebo např. na rozptylové loučce, která je určitou obdobou společného hrobu. Záznam o pohřbení je zapsán do evidenční knihy (tzv. Hřbitovní knihy), vedené správcem pohřebiště.

MOHU SI NA MIMINKO UCHOVAT NĚJAKÉ VZPOMÍNKY?

Na miminko si můžete uchovat vzpomínky např. v podobě obrázků z ultrazvuku, těhotenské průkazky či dalších dokumentů nebo předmětů, které máte s těhotenstvím spojené. Můžete také poprosit zdravotníky

o vyplnění Vzpomínkového listu, nebo si jej vytisknout (nebo vyrobit) a vyplnit sama; vzor najdete na webu perinatalnihospic.cz. Některá zdravotnická zařízení nabízejí vzpomínkové krabičky s drobnými vzpomínkovými předměty.

Vzpomínka
na naše miminko



Které odešlo v _____ týden těhotenství
Dne _____
V (místě) _____
Jména rodičů _____
Jméno sestry/porodní asistentky/lékaře a posla _____

Vzpomínkový list
Na památku narození našeho dítěte



Jméno dítěte _____
Jména rodičů _____
Narození ve _____ týden _____ Porodní váha _____
Datum narození _____ Čas narození _____
Místo narození _____
Jméno porodní asistentky (sестry, lékaře) a posla _____

MÁ TATO SITUACE VLIV NA PŘÍPADNÁ DALŠÍ TĚHOTENSTVÍ?

Dopřejte si nejprve čas na hojení a zotavení – a na případné přemýšlení a plánování dalšího těhotenství si nechejte tolik času, kolik cítíte, že potřebujete.

Samovolný potrat je i u zcela zdravých žen poměrně častý. Prodělání zamlklého těhotenství či spontánního potratu nemá ve většině případů žádný negativní vliv na fyzickou stránku dalšího těhotenství, ale další těhotenství pro Vás může být náročné emočně a můžete je přirozeně prožívat s obavami. Všechny tři způsoby – vyčkávání na spontánní potrat, lékové vyvolání stahů, operační revize děložní dutiny – jsou s ohledem na budoucí těhotenství srovnatelně bezpečné.

U malého procenta žen dochází k potratům opakovaně, což může být zapříčiněno některými skrytými onemocněními různého charakteru a závažnosti. Pokud jste potratila několikrát po sobě, lékař Vám navrhne některá vyšetření, která je vhodné podstoupit pro odhalení příčiny opakovaných potratů. Tato situace je obzvláště psychicky náročná, a možná proto budete chtít vyhledat další pomoc.

ZTRÁTA DĚTÁTKA VE 2. A 3. TRIMESTRU

Pokud jste se dozvěděla, že Vaše miminko nečekaně v děloze zemřelo, nebo stojíte před rozhodnutím, zda nechat těhotenství ukončit nebo v něm pokračovat, protože u Vašeho dítěte byla zjištěna závažná vývojová vada, mohou Vám být následující informace užitečné. Informace se týkají druhého a třetího trimestru těhotenství.

Závažné vývojové vady a onemocnění

Prenatální diagnostika umožňuje zjistit vývojové vady a některá onemocnění, jež mohou být neslučitelné se životem po narození, nebo mohou pro dítě představovat vážnou nebo život ohrožující či život vážně limitující komplikaci. Zjištění takové závažné vývojové vady bývalo v minulosti spojeno prakticky ve všech případech s ukončením těhotenství, což ovšem pro mnohé rodiče i zdravotníky představovalo a představuje velké etické dilema: nenarozené dítě se závažnými vývojovými vadami je stále živým nenarozeným dítětem. Na mnoha gynekologicko-porodnických pracovištích po celém světě se tak z různých, ale především etických důvodů rozšiřuje praxe, kdy má žena skutečnou možnost volby a kdy se rodiče mohou rozhodnout, zda v těhotenství pokračovat, a nebo je nechat ukončit; v případě, že se rozhodnou pokračovat, mělo by se jim dostat povzbuzující péče, a to jak v době před porodem, tak po narození jejich děťátka. Praktické bývá sestavení určitého plánu péče (někdy nazývaného plán perinatální péče) pro dobu kolem porodu, jakási obdoba porodního plánu, ovšem se zapracováním možné paliativní péče. Takový plán péče bývá výsledkem domluvy rodičů s pečujícími zdravotníky, bývá připraven předem, a odráží jak skutečnosti zjištěné prenatální diagnostikou, tak představy a přání rodičů a možnosti a nabídku konkrétního zdravotnického pracoviště, a to nejen gynekologicko-porodnického, ale také novorozeneckého. Je dobré zvážit také podporu a pomoc dětského hospice, kam může rodina z porodnice přejet – ať už s děťátkem, které zatím žije, nebo s tělíčkem svého děťátka, pokud se narodilo mrtvé nebo zemřelo krátce po porodu. Dětské hospice dávají rodinám prostor pro rozloučení se svým zemřelým děťátkem (viz Role dětského hospice, str. 20). Tělíčko zemřelého děťátka si rodina může nechat odvézt samozřejmě i domů (viz CuddleCot na str. 20).

Pokud byla u Vašeho dítěte vážná vývojová vada diagnostikována, je dobré dát si čas na to, abyste svá další rozhodování nečinili pod tlakem svého okolí, jakkoli třeba dobře míněným - ať už by Vás Vaše okolí chtělo v dobré víře tlačit do kterékoli z obou možností. Pro mnoho rodičů nebývá lehké zvažovat všechna pro a proti, zvláště, když s sebou situace nese mnoho nezodpověditelných otázek.

Zkušenosti rodičů ukazují, že jim v rozhodování pomohlo, když mohli svou situaci konzultovat s pracovištěm, kde už mají zkušenosti s oběma možnostmi, tedy nejen s ukončením těhotenství, ale i s aktivní podpůrnou péčí o rodiče, kteří se rozhodnou v těhotenství pokračovat. Na takovém pracovišti nevyvíjejí na rodiče ani nepřímý nátlak, protože si uvědomují důležitost poučené volby v takto citlivém rozhodování, stejně tak možný psychický, zdravotní, etický a spirituální profit z poučeného rozhodnutí, a naopak devastující dopad rozhodnutí rodičů, činěného pod tlakem okolí, bez dostatečných informací a případně také v rozporu s vlastním svědomím.

Konzultaci se zdravotníkem, zkušeným v této oblasti péče, můžete udělat i po telefonu, případně o její zprostředkování můžete požádat pracovníky dětského hospice (tam by měli mít zkušenosti s aktivní podporou a pomocí rodinám, jejichž dítě se narodí s těžkou vývojovou vadou). Mezi neonatology, kteří mají zkušenosti s aktivní podporou rodičů v podobné situaci, patří např. MUDr. Jan Hálek z Fakultní nemocnice Olomouc.

Dítě bez známek života, vyvolání potratu/porodu

Pokud jste se o tom, že Vaše miminko zemřelo, dozvěděla na kontrole v nemocnici, je možné, že Vás rovnou přijali k vyvolání děložních stahů, ale je také možné, že se s Vámi domluvili na termínu nástupu do nemocnice a prozatím Vás propustili domů. Pokud ke zjištění, že miminko v děloze nežije, došlo jinde, bude Vám doporučeno, abyste se do nemocnice dostavila nebo se telefonicky se zdravotníky v nemocnici domluvila na dalším postupu. Některé ženy si přejí několik dní počkat, aby se se situací lépe vyrovnaly, některé ženy naopak chtějí situaci řešit hned.

Odecházet domů s vědomím, že v sobě nosíte mrtvé dítě, je velmi těžké a pro některé ženy je situace hůře snesitelná, než pro jiné. Některé ženy jsou rády, že jdou zpět domů, aby se mohly na příjem připravit, prožít ve svém prostředí poslední chvíle těhotenství, nechat třeba starší děti nebo příbuzné, aby se s miminkem rozloučili. Ale některé ženy preferují možnost zůstat rovnou v nemocnici a děložní stahy vyvolat co nejdříve, aby miminko brzy porodily.

Záleží také na Vašem zdravotním stavu. Pokud nemáte žádné zdravotní komplikace (jako například infekci, vysoký tlak, preeklampsii, krvácení, plodová voda ještě neodtekla), není situace, kdy miminko v děloze zemřelo, akutním stavem a není nutné s rozhodnutími spěchat. Dlouhodobé vyčkávání (v řádu týdnů), dokud se kontrakce nedostaví samovolně a porod/potrat proběhne spontánně, většinou lékaři nedoporučují. Všechny zákroky ale musejí probíhat vždy pouze s Vaším souhlasem. Pokud máte některé závažné komplikace nebo podezření na ně, je lepší v nemocnici zůstat, aby Vám mohla být poskytnuta potřebná péče a předešlo se komplikacím.

Kdy vyhledat lékařskou pomoc?

Pokud jste doma a začnete silně krváčet z pochvy, máte horečku (38°C a víc), cítíte se celkově fyzicky schvácená, máte silné bolesti hlavy zejména v kombinaci s blikajícím světlem nebo skvrnami v zorném poli, odteče Vám plodová voda, výtok z pochvy nebo plodová voda silně zapáchají, máte silné bolestivé kontrakce, vyhledejte lékařskou pomoc hned.

Jak probíhá vyvolání porodu/potratu?

Přijata budete buď přímo na porodní sál (zejména, pokud miminko zemřelo ve třetím trimestru), pokud dítě zemřelo před 24. týdnem, záleží na daném pracovišti, kde vyvolání porodu/potratu probíhá. Může to být buď na gynekologickém oddělení, a nebo na porodním sále. Kromě místní zvyklosti může být toto rozhodnutí ovlivněno také Vaším přáním či kapacitními možnostmi obou oddělení. V ideálním případě byste měla mít svůj vlastní pokoj (který nebudete sdílet s dalšími pacientkami) a mělo by Vám být umožněno mít u sebe doprovod.

Při příjmu Vám pravděpodobně bude odebrána krev na běžná vyšetření (krevní skupina, krevní obraz, případně také krevní srážlivost, CRP či další), případně také stěry (MRSA, covid) - lékař, sestra nebo porodní asistentka by Vám všechny úkony vždy měli vysvětlit. Je také pravděpodobné, že Vám bude zavedena kanyla (žilní vstup) pro případ, že by bylo potřeba Vám podat nitrožilně léky, ať už například analgetika, léky zesilující děložní stahy, nebo nitrožilní tekutiny.

Samotné vyvolání porodu se provádí podáním léků, které stimulují stahy dělohy. Přesný postup vyvolání porodu/potrátu se může lišit na různých pracovištích, podle toho, ve kterém týdnu těhotenství miminko zemřelo, ale i v jednotlivých případech. Všechny úkony by Vám zdravotníci měli před provedením pečlivě vysvětlit a vyžádat si před podáním jakéhokoliv léku či před provedením zákroku Váš jasný souhlas.

K vyvolání stahů dělohy se používá antiprogesteron („potratová pilulka” Mifegyne, Mispregmol) v kombinaci s prostaglandiny (Misoprostol, Cytotec). Některým ženám může být doporučena preindukce pomocí zavedení (Foleyova) katetru nebo speciálních bobtnavých tyčinek (Dilapan) do děložního hrdla před samotným podáním prostaglandinů. Prostaglandiny se podávají nejčastěji formou tablet, zavádí se opakovaně do pochvy, dokud nedojde k vyvolání děložních stahů. Bývá možné je podat i orálně (polknout), záleží na domluvě s lékařem. Po odtoku plodové vody (buď samovolným, nebo umělém “puštění” vody, tedy tzv. protržení vaku blan) mohou být kontrakce vyvolané podáním infuze se syntetickým oxytocinem. Někdy je v průběhu porodu infuze se syntetickým oxytocinem podávána i pro zesílení děložních stahů a urychlení porodu.

Pokud podstupujete ukončení těhotenství pro závažnou vývojovou vadu dítěte ve 22. týdnu těhotenství nebo později, bude Vám před samotným vyvoláním porodu nabídnut zákrok, kterému se říká fetocida. Jedná se o usmrcení dítěte injekcí do srdce. Injekce se podává během ultrazvukového vyšetření na specializovaném pracovišti. Zákrok můžete odmítnout. Pokud fetocida provedena není, dítě může zemřít během porodu, ale může se také narodit se známkami života. V tako-

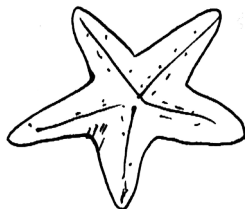
vém případě mu může být po narození poskytnuta bazální (základní) a paliativní (komfortní) péče.

Pokud se dítě rodí na hranici životaschopnosti a vývojové vady nejsou smrtelné, dítě přežije delší dobu a je i nadále životaschopné, bude mu poskytnuta i aktivní lékařská péče.

Po porodu dítěte je potřeba, aby byla porozena také placenta a plodové obaly. To může buď proběhnout spontánně, za pomoci podání uterotonik (léků, které vyvolají silné stahy dělohy a pomohou s odloučením placenty), ale nezdírá se po potratu stane, že je potřeba na operačním sále přes děložní hrdlo placentu nebo její zbytky a plodové obaly vyjmout (tomuto se někdy říká “vyčištění” nebo “dočištění” dělohy). Zákrok probíhá buď v lokální anestezii - zejména, měla-li jste zavedenou epidurální analgezii během porodu, případně pod celkovou anestézií (narkózou).

Podle individuální indikace Vám mohou být předepsána také antibiotika a po porodu také injekce proti srážlivosti krve jako prevence výskytu krevních sraženin v cévách. Pokud je Vaše krevní skupina Rh negativní, bude Vám také nabídnuta injekce Anti-D imunoglobulinu. Pokud jste prodělala větší krevní ztrátu, mohou Vám být podány infuze s nitrožilními tekutinami a v krajním případě také transfuze krve.

Lékaři Vám také pravděpodobně nabídnou po porodu lék na zástavu laktace (tvorby mateřského mléka). Více informací o zástavě laktace najdete také na stránce 47.



Možnosti tlumení fyzické bolesti

Před samotným vyvoláním porodu by s Vámi zdravotníci měli probrat možnosti úlevy od bolesti. Záleží, ve kterém týdnu se porod/potrat vyvolává a také na individuální klinické situaci.

Ulevit Vám může teplá sprcha či vana, soustředěné dýchání, úlevové polohy, masáž zad, poslech hudby či aromaterapie. Je také možné použít různé formy léků, případně lékové a nelékové metody kombinovat.

Možností jsou orální analgetika (tablety) s různými účinnými látkami, od těch běžných se slabším účinkem (jako například paracetamol), které můžete užít i doma, až po opiátová analgetika v tabletách na předpis (například dihydrokodein).

Některá analgetika lze podat také formou čípku (například Spasmopan nebo Algifen) či infuze (Perfalgan/paracetamol, Novalgin).

Další možností je podání opiátů formou injekce do svalu nebo formou nitrožilní infuze (například Dolsin/petidin, morfin). O opiátech, zejména těch injekčně a nitrožilně podávaných, byste měla vědět, že po jejich podání můžete realitu vnímat zkresleně a být zmatená či ospalá (být takzvaně “mimo”). Tento fakt některé ženy vnímají pozitivně, ale některé ženy jej zpětně mohou vnímat negativně a litovat, že si na své jediné setkání se zesnulým miminkem po porodu kvůli ovlivnění léky pořádně nepamatují. Některé ženy litují toho, že byla rozhodnutí učiněna za ně, protože situaci plně nevnímaly.

Další možností může být aplikace epidurální analgezie, která většině žen poskytne úplnou či velmi výraznou úlevu od bolesti.

Mírnější a velmi dobře regulovatelnou úlevu od bolesti nabízí také vdechování směsi kyslíku a rajskeho plynu (Entonox, oxid dusný), který v některých nemocnicích nabízejí. Nevýhodou je, že není v současné době hrazen ze zdravotního pojištění (jeho ceny se v jednotlivých nemocnicích liší). I při používání Entonoxu se můžete cítit zmatená,

může se Vám točit hlava, avšak tyto účinky úplně zmizí pár minut po ukončení vdechování směsi.

Některé ženy si podání žádných prostředků pro úlevu od fyzické bolesti nepřejí. Takovéto rozhodnutí by zdravotníci měli plně respektovat.

Během i po porodu/potrátu můžete v některých případech potřebovat také další léky nebo zákroky, které zde vyjmenované nejsou, a to zejména v případě, pokud se vyskytnou během hospitalizace nějaké komplikace nebo trpíte určitými dlouhodobými zdravotními potížemi.

Po porodu Vám budou nabídnuta další vyšetření, krevní odběry, stěry, odeslání placenty na histopatologické vyšetření, pitevní vyšetření dítěte. Může pro Vás být ve Vaší situaci těžké dobře porozumět smyslu některých nabízených vyšetření, nebojte se proto opakovaně zeptat, čemu byste nerozuměla. Mezi mnoha lidmi například panuje mylná představa, že pitva vždy prokáže příčinu smrti, ale tak tomu není (viz také str. 29) Pitvu zemřelého dítěte či potraceného plodu je ve většině případů možné odmítnout – další podrobnosti o tomto tématu naleznete v *Příloze* na straně 55.

Výsledky vyšetření by Vám měly být sděleny na kontrole v nemocnici, která většinou probíhá s odstupem několika týdnů. Výsledky by měl dostat také Váš obvodní gynekolog. Na kontrole s Vámi lékař také pravděpodobně probere možnosti budoucího otěhotnění, pokud o něm budete uvažovat, a pomůže Vám s ohledem na výsledky vyšetření naplánovat případná další vyšetření nebo péči v dalších těhotenstvích.



VYROVNÁVÁNÍ SE S ÚMRTÍM NENAROZENÉHO DÍTĚTE

Předchozí text se zabýval zejména fyzickými a praktickými aspekty. Niterné prožívání této nelehké situace samozřejmě není o nic méně důležité. Reakce na ztrátu jsou velmi individuální, odráží se v nich také Vaše momentální rodinná situace, Vaše hodnoty, dosavadní životní zkušenosti, Váš celkový postoj k životu, ale i to, jakou máte podporu u svých blízkých, i například to, jak jste prožívala začátek těhotenství, a určitě i mnohé další aspekty Vašeho života.

Je důležité vědět, že neexistuje žádný jasně definovaný nebo správný způsob, jak byste se měla v této situaci cítit a chovat. Některé ženy a někteří rodiče potřebují svoji zkušenost sdílet s druhými a slyšet, jak ztrátu prožívají oni. Pro někoho je naopak přirozené s nikým svůj prožitek ztráty nenarozeného dítěte nesdílet. Je také důležité vědět o možnostech podpory a pomoci – a o tom, kde a jak ji v případě potřeby najít. I tady je ale dobré nezapomínat na to, že neexistují žádné jediné správné „dobré rady“, a že v životě člověka se některé bolesti a rány opravdu začnou hojit a zacelovat samy časem.

Na jednu stranu Vás může překvapit intenzita Vaší emoční reakce a hloubka pociťované bolesti nad ztrátou, ale stejně tak můžete být za nějaký čas překvapena tím, jak rychle se bolest utiňuje, a jak se dokonce můžete cítit po prožitém trápení posílněna. Za podobné pocity není třeba se stydět, i když Vám Vaše okolí může v tu samou dobu upřímně vyjadřovat svou účast a očekávat, že budete stále stejně zraněná. Není třeba se znepokojovat ani tím, když Vám někdo z Vašeho okolí po čase začne vnucovat názor, že tou dobou už máte být "se ztrátou vyrovnaná" – snažte se podobným radám vůbec nedopřávat sluchu: proces sžívání se ztrátou je velmi individuální, může trvat různě dlouho a je samozřejmé, že prožívání smutku člověka vždy nějak ovlivní. Opatrujte si své soukromé prožívání a svou osobní cestu. Vaše situace Vám zřejmě přinese mnoho nových otázek, na něž budete postupně hledat odpovědi. Na řadu otázek souvisejících se ztrátou ale neexistuje jedna univerzální odpověď, na některé otázky nezná odpověď asi vůbec nikdo. Neznamená to ale, že by nemělo smysl o celé situaci přemýšlet.

Kdo a co mi může pomoci?

Máte-li potřebu vyhledat některou ze svépomocných skupin nebo nějakou formalizovanou odbornou pomoc, můžete se pro inspiraci podívat na seznam kontaktů v závěru této brožury. Můžete také kontaktovat komunitní porodní asistentku a zeptat se, zda by Vám mohla poskytnout další informace, tipy a odkazy a třeba i kontakty na spolupracující jednotlivce a organizace. Protože ale neexistuje jeden univerzální návod, jak podpořit nebo urychlit hojení rány ze ztráty dítěte, můžete se setkat s různými přístupy pomoci a podpory, z nichž Vám některé mohou být blízké, ale některé ne: nijak se neostýchejte odmítnout, co Vám není blízké, a nenuťte se do aktivit, které Vám nejsou příjemné jenom proto, že je někdo pro Vaši situaci doporučuje. Pro některé rodiče je adekvátní např. psychologická pomoc, jiní rodiče ji nevyužijí. Každá forma pomoci může mít navíc velmi různorodou podobu – jak v technikách a přístupech, tak v osobnostech lidí, které můžete potkat – i v pomáhajících profesích samozřejmě platí, že není totéž, když dva dělají totéž. Pokud se rozhodnete nějakou formu odborné pomoci vyhledat, nebojte se vybírat si službu sobě na míru.

Pro některé rodiče je tento čas dobou, kdy se chtějí “stáhnout všem z očí”, kdy je všechna nabízená pomoc spíše obtěžuje a kdy nemají potřebu s nikým nic řešit a chtějí být hlavně “sami se sebou” a nedělat vlastně vůbec nic – takové na první pohled nicnedělání, kdy člověk může odpočívat, spát, plakat, přemýšlet, pak rodiče zpětně popisují jako důležitý a cenný čas svého uzdravování z prožité ztráty. Někdo raději tráví čas o samotě, někdo vyhledává společnost blízkých lidí, což se může v průběhu dní měnit. Někdo prochází krizí své dosavadní víry, někdo ji v této době upevní a někdo ji právě nalezne. Hojení bolavé rány je proces, cesta, na které můžete potkat i novou radost a nové naděje, putování, které Vás může zavést i k úplně novým horizontům s úplně novým výhledem.



Role dětského hospice

V zemích, kde fungují dětské hospice, mohou rodiny využít také jejich služeb – mohou si například nechat převést tělíčko zemřelého děťátka přímo z porodnice do hospice. Ne každá nemocnice má možnost ubytovat po porodu miminko s vážnou vadou nebo po porodu mrtvého miminka celou rodinu pohromadě, a tak se některé rodiny rozhodnou přesunout se do dětského hospice, kam s sebou například mohou vzít své další děti, nebo pozvat prarodiče či přátele.

Civilní a přátelské prostředí dětského hospice, kde se počítá i s přítomností zdravých sourozenců nemocných dětí, nabízí rodině bezpečný prostor, soukromí a zároveň citlivou podporu – a také dostatek času na rozloučení se svým děťátkem. Během pobytu v hospici je také možné naplánovat pohřeb.

Někdy chtějí rodiče odjet z nemocnice co nejdříve domů, a pokud se nechtějí od tělíčka svého dítěte odloučit, mohou si je nechat domů převést autem pohřební služby (jinou možnost převozu současná podoba zákona o pohřebnictví nedovoluje). Tělíčko je třeba chladit, pomocí přítom může být speciální chladicí podložka CuddleCot (lze si ji krátkodobě zapůjčit například od Nadačního fondu Klíček), vyráběná pro tento účel společností Flexmort; mnohem levnějším a stejně účinným (jen o něco méně pohodlným) řešením jsou “namražovací destičky” (oficiálně chladicí desky do termoboxu), které se používají v potravinářství a jsou běžně k dostání i v maloobchodní síti.

Kolik času máme na rozloučení?

Při očekávaném potratu nebo porodu mrtvého děťátka v domácím prostředí nebo v hospici mohou mít u sebe rodiče tělíčko svého zemřelého nebo potraceného děťátka, jak dlouho si přejí, je také dost času na to, aby se s ním případně mohli přijít rozloučit i další členové rodiny nebo přátelé. Je to jenom jejich rozhodnutí, jak si tuto dobu, tento pro ně těžký, ale zároveň cenný čas zorganizují. Zaměstnanci hospice, komunitní porodní asistentka, dula a případně další lidé, kteří dávají v prostředí domácnosti nebo hospice rodičům podporu, mohou pomoci se všemi praktickými věcmi, o které je rodiče požádají.

Rodiče, jejichž děťátko zemřelo krátce po porodu v nemocnici, se při zpětném ohlédnutí často zmiňují o tom, jak zraňující pro ně byl nedostatek času a soukromí na to, aby se s děťátkem mohli v klidu rozloučit. Rodiny, které tuto možnost měly, ji naopak zpětně vnímají jako velmi důležitou a uklidňující.

Neexistuje zákonná norma, která by limitovala, jak dlouho po potratu, po narození mrtvého miminka nebo po úmrtí dítěte můžete mít jeho tělíčko u sebe. Často zmiňovaná lhůta dvou hodin po úmrtí je někdy mylně interpretována jako maximální čas, po němž může tělo zemřelého zůstat na oddělení, kde k úmrtí došlo (a tedy i v kontaktu s blízkými) – limit dvou hodin je ale naopak minimální dobou, která musí uplynout mezi okamžikem potvrzení smrti a prováděním některých úkonů *na těle zemřelého, například pitvy (stanoví to § 79 zákona o zdravotních službách).*

Ve vztahu k pozůstalým ale tato doba není v žádném ohledu závazná; pokud by rodiče o kontakt s tělíčkem svého zemřelého děťátka vůbec nestáli, nemusejí, u něj trávit vůbec žádný čas, a pokud by s děťátkem naopak chtěli setrvat déle, žádný zákonný předpis jim v tom nebrání. Tělíčko navíc nemusíte mít u sebe po celou dobu svého pobytu v nemocnici, i když někteří rodiče to právě takto chtějí – rozhodnutí je jenom na Vás (viz také kapitola *Vidět děťátko, pochovat si je*, str. 25).

V České republice lze najít nemocnice, kde si už pečující personál uvědomuje, jak je pro rodiče důležité rozloučení s jejich děťátkem a vycházejí této potřebě maximálně vstříc. Mezi taková pracoviště patří například porodnice ve zlínské Krajské nemocnici Tomáše Bati, a. s., kde už také využívají (stejně, jako na neonatologii ve Fakultní nemocnici Olomouc) i chladicí podložku CuddleCot (*).

(*) Významnou povinností, kterou zákon v souvislosti s uchováváním mrtvého tělíčka ukládá, je totiž povinnost udržovat je v prostředí s nízkou teplotou – po dobu jednoho týdne po úmrtí by měla být teplota udržovaná v rozmezí 0° C až + 5° C, a po uplynutí jednoho týdne (nebo pokud to z nějakého důvodu vyžaduje stav zemřelého) pak zákonem nařizuje uložit tělo zemřelého "v chladicím zařízení zajišťujícím trvalé udržení teploty nižší než -10°C" (§ 90 Zákona č. 372/2011 Sb, zákona o zdravotních službách).

PERINATÁLNÍ ÚMRTÍ

Je nám velmi líto, že Vaše miminko zemřelo.

Životní okolnosti každého rodiče jsou jiné, každý prožívá úmrtí dítěte odlišně, truchlení a postupné vyrovnávání se s životní tragédií je zcela individuální. Často tato tragická událost zasáhne rodiče mnohem hlouběji, jejich smutek a bolest jsou mnohem silnější, než si jejich okolí připouští. Rodiče často popisují, že se jejich život obrátil vzhůru nohama. Pociťují mnoho emočních i tělesných reakcí. Zpočátku můžete být v šoku, ve stavu, kdy si nejste jisti, jestli se to všechno opravdu děje. Můžete pochybovat, ptát se, zda se lékaři nezmýlili. Někteří rodiče si kladou za vinu, co se stalo, mají pocit, že mohli situaci nějak předejít. Můžete cítit vztek, zoufalství, ptát se, proč se to stalo právě Vám, vinit okolí, zdravotníky, Boha, můžete cítit hněv a zlobu vůči dítěti i vůči ostatním rodičům, kteří mají děti zdravé. Všechny takové reakce jsou normální, prožívali a prožívají je i další rodiče, jimž zemřelo děťátko.

Rodiče, jimž se narodila dvojčátka či víceročátka, z nichž jedno zemřelo, se ocitají v situaci, která je zvláštním způsobem svízelná. Pociťují velký smutek a bolest ze ztráty miminka, a zároveň radost z narození dalšího děťátka nebo dětí. Situaci mnohdy komplikuje i necitlivé chování lidí v okolí, kteří – byť i v dobré víře – zlehčují závažnost úmrtí jednoho z dětí a pomyslně nepřiznávají pozůstalým rodičům nárok cítit bolest a truchlit po zemřelém miminku, v domněnání, že je ztráta o něco snesitelnější, když se jim zároveň narodilo i miminko či miminka zdravá.

Mezi fyzické projevy, které můžete pociťovat, patří například bolest a tíha na hrudi, bušení srdce, nevolnost, nechutenství či naopak přejídání, nespavost, velké fyzické vyčerpání; rodiče si uvědomují, jak je jejich náruč bolestně prázdná.

Matčino tělo přitom reaguje stejně, jako po narození živého miminka: z dělohy odcházejí očišky, v prsou se vytváří mléko. Čekání, až tvorba mléka přirozeně ustane, může být zdlouhavé a bolestivé. Lékař Vám může předepsat lék, který tvorbu mléka zastaví. Můžete mít porodní poranění, které někdy zůstává po zažití nějaký čas bolestivé, nebo jizvu po císařském řezu – v takovém případě je potřeba věnovat pozornost

tomu, aby se rána dobře zhojila a také mít k dispozici léky tišící bolest, zejména v prvních dnech. Cenné informace a podporu můžete získat také od porodní asistentky, duly či laktační poradkyně. (Více informací o laktaci po úmrtí miminka naleznete na stranách 47–52.)

Co říci rodině a známým?

Jednou z nejbolestnějších věcí, jimž jako pozůstalí rodiče čelíte, je oznámení smutné zprávy rodině a přátelům. Často tento nelehký úkol plní partner. Několika málo lidem budete možná chtít zavolat hned, vzdálenější rodina a známí mohou počkat. Hovor můžete začít například slovy: „Je mi to moc líto, ale mám smutné zprávy,” abyste tak předešli palbě dobře míněných, avšak pro Vás v tuto chvíli velmi bolestných otázek o miminku.

Až se rodina a známí dozvědí, co se stalo, budou v šoku a velmi pravděpodobně nebudou vědět, jak reagovat, co říci. Mohou Vám klást různé otázky, a pokud se miminko ještě nenarodilo, ptát se, zda se lékaři ve svých závěrech nezmýlili. Vězte, že v tuto chvíli nemusíte odpovídat na všechny otázky. Řekněte jim tolik, kolik právě dokážete a chcete říci, více jim můžete vysvětlit později. Pokud zprávu nechcete oznamovat sami, můžete požádat někoho blízkého, aby to udělal za Vás. Můžete se s ním domluvit, co konkrétně si přejete známým sdělit, a můžete jim také vzkázat, jakým způsobem Vás mohou kontaktovat. Někteří rodiče dávají přednost textové zprávě, emailu či dopisu před telefonátem.

VZPOMÍNKY

Když odejde milovaná osoba, zůstane tu po ní mnoho společných vzpomínek a také věcí, které nám ji připomínají. Na dítěátko, které zemřelo v období kolem narození, mívají ovšem rodiče vzpomínek jen velmi málo. Vytvoření vzpomínek a schování několika předmětů spojených s miminkem na památku pro Vás v budoucnu může být velmi cenné. Ačkoli se Vám to možná v tuto chvíli nejeví jako nejlepší nápad, mnozí rodiče s podobnou zkušeností s odstupem říkají, že jim vzpomínky,

fotografie a předměty na památku velmi pomohly a pomáhají se s touto tragédií vyrovnat. Vzpomínky a drobné památeční předměty můžete také časem ukázat rodině či přátelům, a pomoci jim tak, aby lépe pochopili, jak moc pro Vás miminko a jeho památka znamená. Důležité je to samozřejmě i pro ostatní děti, které možná máte, nebo o něž se Vaše rodina třeba v budoucnu rozroste.

Je mnoho věcí, které můžete udělat. Rozmyslete si, které z nich byste si přáli. S rozhodováním nespěchejte, můžete se také poradit s někým blízkým, kdo s Vámi tento čas prožívá.

Pojmenování miminka

Mnoho rodičů si přeje děťátko pojmenovat a stvrdit tak jeho jedinečnost. Pro některé rodiče a jejich okolí je také snazší o děťátku mluvit, když má jméno. Některí rodiče používají pro miminko přezdívku, kterou ho oslovovali v těhotenství, někteří rodiče dají miminku jméno, které pro ně dříve vybrali, někteří rodiče zvolí jméno úplně jiné a někteří rodiče děťátko nepojmenují. Když se miminko narodí velmi předčasně, někdy nemusí být jasné, zda je to chlapeček nebo holčička. Některí rodiče si přejí s pojmenováním miminka počkat, až lékař určí, jakého je miminko pohlaví, nebo s pojmenováním čekají na výsledek pitvy. Jiní rodiče sami určí, zda je miminko chlapeček nebo holčička na základě své intuice, a někteří rodiče vyberou miminku jméno, které je možné použít pro obě pohlaví.



Vidět děťátko, pochovat si je

Mnoho rodičů zpočátku možnost vidět a držet své zemřelé děťátko v náručí odmítne, připadá jim to nepatřičné a někdy i děsivé, zejména tehdy, když předtím ještě nikdy zemřelého člověka neviděli. Pro mnohé rodiče je ale později v životě setkání s miminkem tou nejceněnější vzpomínkou a zkušeností, které by se za nic na světě nevzdali. Je dobře, když máte v této době nablízku někoho, kdo Vás může podpořit, povzbudit, o koho se můžete opřít – ať už je to někdo z personálu nemocnice, nebo někdo, koho si přivoláte (např. další člen rodiny, někdo z blízkých přátel, dula, někdo ze zaměstnanců dětského hospice nebo třeba někdo z Vaší církevní nebo jiné komunity). Pokud si přejete děťátko vidět, i když Vám tuto možnost zdravotníci nenabídlí, sdělte to porodní asistentce nebo sestřičce, která o Vás pečuje. Pokud máte strach se na miminko podívat, protože se obáváte toho, jak mrtvé miminko vypadá, můžete poprosit porodní asistentku nebo sestřičku, aby Vám miminko popsala, nebo aby děťátko vyfotila a fotku Vám ukázala.

Na kůži miminka, které zemřelo a zůstalo delší dobu v plodové vodě, se mohou projevit změny a bude vypadat jinak, než děťátko živě narozené. Některá miminka mohou mít při narození tmavou až fialovou barvu, některá nedonošená miminka mohou mít naopak kůži téměř průsvitnou. Některé děti vypadají jako spící živě narozené dítě s šedavou kůží. U některých miminek se může odlupovat svrchní část kůže. Hlavička někdy může být měkká. Ačkoliv bude miminko vypadat trochu jinak, je to stále Vaše děťátko – a je pravděpodobné, že je budete vnímat optikou milujících rodičů a jeho jinakost pro Vás nebude nijak nepřijatelná.

Některé ženy si přejí, aby jim bylo miminko hned po porodu přiloženo na břicho, dokud je jeho tělíčko ještě teplé. Některí rodiče upřednostní, aby bylo miminko nejprve otřené a zabalené.

Pokud máte strach vidět miminko celé, porodní asistentka je může zabalit a ukázat Vám třeba jen nožičku nebo ručičku.

Některí rodiče se rozhodnou, že miminko vidět nechtějí. Někdy chce děťátko vidět jen jeden z rodičů. Rozhodnutí je individuální a záleží zcela na Vás. Udělejte to, co Vám připadá správné.

Pokud jste se nejprve rozhodli, že miminko vidět nechcete, ale změnili jste názor, řekněte o tom svému ošetřujícímu personálu. Jste-li už doma, zkuste do nemocnice zavolat a zeptat se, zda by bylo možné setkání zařídit. Někteří rodiče se rozhodnou dopřát si na rozloučení se svým děťátkem více času – někdy i proto, aby se s miminkem mohli přijít rozloučit třeba i jeho prarodiče nebo sourozenci; pokud porodnice nenabízí samostatný pokoj, kde byste mohli nějaký den setrvat a kde by mohlo být tělíčko na speciální chladicí podložce s Vámi (ať už po celou dobu, nebo vždy na chvíli podle Vašeho přání), můžete se domluvit na tom, že si tělíčko odvezete domů nebo třeba do hospice (*chladicí podložku lze zapůjčit např. u Nadačního fondu Klíček*). Při svém rozhodování se můžete poradit s lidmi, kteří mají s podobnou podporou rodičů již zkušenosti (viz *Kde hledat pomoc* na str. 19-20).

Koupání a oblečení miminka

Můžete si přát miminko vykoupat, nebo je rovnou obléci do oblečků, které jste si pro ně do porodnice přinesli, případně můžete použít nemocniční košilku, zabalit miminko do látkové plenky, zavinovačky nebo dečky. Záleží na Vás a také na tom, jak je miminko velké a na stavu tělíčka. Pokud koupání není možné, můžete miminko otřít mokrou žínkou, drobnější miminko vatičkou. S vykoupáním a oblečením miminka Vám může pomoci také sestřička nebo porodní asistentka.

Pořízení fotografií

Děťátko si můžete vyfotit – buď sami, nebo to můžete nechat na někom ze svých blízkých či někom z personálu. Pokud si nejste jisti, zda fotografie vůbec chcete, můžete někoho požádat, aby miminko vyfotil a snímky pro Vás uschoval pro případ, že byste se později rozmysleli. Je také možné přizvat profesionálního fotografa – kontakty na některé z nich je možno nalézt např. na stránkách *perinatalnihospic.cz* v sekci Andělský fotograf.

Někteří rodiče chtějí společné fotky s miminkem, někdy i se staršími sourozenci nebo dalšími členy rodiny. Pokud se Vám narodila dvojčátka nebo vícčátka, z nichž některé zemřelo, můžete sourozence vyfotit společně. Pro pozůstalého sourozence může být časem taková vzpomínka velmi cenná.

Pořízení otisku nožiček a ručiček

Na památku si můžete pořídit také otisk ručiček a nožiček svého miminka. Otisk si můžete schovat nebo si jej vystavit, třeba společně s fotkou miminka či rodinnou fotografií. Otisky buď můžete pořídit Vy sami, nebo můžete poprosit porodní asistentku nebo sestřičku, aby Vám s nimi pomohla. V některých nemocnicích mají pro vyhotovení otisků pro každé miminko připravené kartičky a barvy. Pokud jste tuto brožurku dostali jako součást Vzpomínkového balíčku, najdete v něm také sadu na pořízení otisků. Pokud jste brožurku obdrželi samostatně, můžete si o balíček napsat nebo zavolat na kontakty uvedené v tiráži.

Další památky, které si lze na miminko uchovat

- **Pramínek vlasů**
- **Identifikační náramek z nemocnice**
- **Těhotenská průkazka**
- **Snímky z ultrazvuku**
- **Dopis nebo deníček se vzkazy a básničkami pro miminko**
- **Příkrývka**
- **Kopie části záznamu srdíčka dítěte (CTG)**
- **Pupečníková svorka**
- **Oblečky, které mělo miminko na sobě nebo které jste pro ně připravili**
- **Hračky, které jste pro miminko koupili**

Vzpomínkový balíček

Vzpomínkový balíček Vám může pomoci vytvořit si na miminko vzpomínky. Jeho součástí bývají různé předměty, které si můžete nechat na památku. Vzpomínkové balíčky se mohou lišit podle toho, kdo je připravuje, zpravidla obsahují některé z následujících předmětů:

Malé plyšové medvídky, svíčku, krabičku a sáček na vlásky miminka, obálku se vzpomínkovým listem, drobnou květinu nebo srdíčko na památku, obálku na uschování snímků z ultrazvuku, sadu na vytvoření otisků nožiček a ručiček.

Rodiče si mohou přát předměty z balíčku využít různě. Pokud jsou v balíčku dva stejní medvídci, někteří rodiče nechají jednoho z nich s miminkem a jednoho si nechají na památku. Někteří rodiče si každý nechají jednoho medvídka. Medvídky je možné třeba na chvilku posadit do postýlky, ve které miminko leží, nebo je zabalit do zavinovačky společně s miminkem – některým rodičům pomáhá, když vědí, že byl medvídek ve fyzické blízkosti jejich miminka a je poté pro ně fyzicky uchopitelnou vzpomínkou na děťátko. Ne všichni rodiče si však takovou vzpomínku přejí a je důležité, abyste udělali to, co pro sebe považujete za správné a přirozené.

Sada na pořízení otisků nožiček a ručiček vždy obsahuje alespoň dva papíry, aby bylo možné pořídit dvojce otisky. Někteří rodiče si přejí k otiskům svého miminka otisknout i vlastní prst nebo část ruky, aby vznikl rodinný otisk na památku. Tisková barva ale časem bledne; proto je dobré pořídit si včas z otisku kopii.

Může se stát, že se rodiče na vzpomínkové předměty, fotky, otisky nedokáží několik týdnů, měsíců a někdy i let podívat, a třeba někoho poprosí, aby jim tyto předměty uschoval. Někteří rodiče naopak na děťátko chtějí vzpomínat každý den a mají vzpomínkové předměty nebo fotky miminka stále na očích. Každý člověk prožívá truchlení jinak, neexistuje pro ně žádný jednoduchý ani jednotný návod.

Rituály a obřady

Různé kultury a náboženství mívají s narozením i se smrtí spojeny určité rituály. Záleží na Vás a na Vaší víře (nebo na rodinných tradicích a zvyklostech), jaký obřad či rituál byste si pro své miminko přáli. Každá nemocnice by měla mít seznam kontaktů na zástupce různých náboženství či církví – setkání s nimi si můžete domluvit sami, nebo o to požádat někoho z personálu. Za miminko je možné se společně s duchovním pomodlit, sloužit za ně mši nebo mu uspořádat takový pohřeb, jaký je pro příslušné náboženství tradiční. I v rámci tradic bývá ale prostor pro Vaše individuální představy a přání. Někteří rodiče se na rozloučenou s miminkem rozhodnou vypustit lodičku po vodě nebo třeba vypustit do nebe balónek, někdy připojí také vzkaz nebo dopis pro miminko (viz také oddíl *Pohřeb* na str. 30). Záleží jen na Vás.

PRAKTICKÉ ZÁLEŽITOSTI

Provedení pitvy

Podle zákona o zdravotních službách se pitva (označuje se jako tzv. *anatomicko-patologická pitva*) provádí u všech mrtvě narozených dětí, dětí zemřelých do 18 let věku a u plodů z uměle ukončených těhotenství, pokud bylo těhotenství ukončeno z genetické indikace nebo z důvodu vrozené vady plodu. Lékař, který ohledá tělo, může rozhodnout o neprovedení pitvy, pokud je příčina smrti zřejmá nebo pokud si rodiče pitvu výslovně nepřejí. V případě, že si pitvu výslovně nepřejete, sdělte tuto informaci ošetřujícímu lékaři, který musí Váš nesouhlas zapsat do zdravotnické dokumentace; u mrtvě narozených dětí se nesouhlas zapisuje do zdravotnické dokumentace matky. V každém případě je třeba, aby byl nesouhlas zdokumentován písemnou formou. (Viz také *Příloha 1* na straně 55.) Pokud dítě zemřelo až po narození a okolnosti smrti nejsou jasné, bude provedena tzv. *zdravotní pitva*, kterou vykonává soudní lékař. I od zdravotní pitvy může poskytovatel provádějící pitvu upustit, pokud se příčina smrti prokáže jako zřejmá při dodatečném odborném posouzení.

Zdravotníci, kteří o Vás pečují, by Vám měli ohledně provádění pitvy poskytnout dostatek informací, abyste se mohli poučeně a zodpovědně rozhodnout. Pitva může objasnit příčinu úmrtí dítěte a v některých případech mohou mít informace, které se při ní získají, klinický význam pro další těhotenství. Ne vždy ale pitva příčinu úmrtí odhalí.

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 pohřbení ve lhůtě čtyř dnů (96 hodin). Zdravotníci by Vás měli informovat o tom, že máte možnost miminko pohřbít, i o zákonné lhůtě, během níž se musíte rozhodnout. Pohřbení je ze zákona povinné. Pokud dítě nepohřbí rodiče ani nikdo jiný (další příbuzní, přátelé), musí pohřbení zajistit obec, na jejímž území dítě zemřelo.

Pokud narození Vašeho děťátka nespadá do zákonné definice porodu, je děťátko ze zákona považováno za potracený plod, tedy tzv. “jiný lidský pozůstatek”. Tělíčko si můžete vyžádat k pohřbení ve lhůtě 96 hodin. Pokud si rodiče o vydání tělíčka nepožádají, poskytovatel zdravotní péče zajistí jeho zpopelnění v krematoriu. Tělíčka se zpopelňují odděleně od jiného biologického materiálu.

Pokud si své děťátko pohřbít nepřejete, ale později budete chtít vědět, jak bylo s tělíčkem naloženo, nemocnice by Vám tuto informaci měla na vyžádání poskytnout (viz také text “Co když o naložení s pozůstatky rozhodnout nechci?” na str. 9).

Pohřeb

Mnozí rodiče si přejí pro své děťátko uspořádat pohřební obřad. 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, stvrzením jeho krátkého pozemského bytí. Někteří rodiče se rozhodnou pohřeb nevypravit, ale třeba zvolí jinou formu rozloučení, jako je vypuštění lodičky po vodě či balonku 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 k vyrovnání se s touto těžkou životní událostí.



ZPŮSOB POHŘBENÍ

V České republice jsou podle zákona o pohřebnictví možné dva způsoby pohřbení (přičemž termín *pohřbení* není totožný s *pohřbem*, tj. s obřadem): buď uložení lidských pozůstatků do hrobu nebo hrobky na pohřebišti, nebo jejich zpopelnění v krematoriu. Popel lze pak buď uložit na hřbitově, nebo je také možné si jej odnést domů, postavit třeba pomníček na vlastním pozemku, nebo popel rozptýlit 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. Se zaměstnanci vybrané pohřební služby pak můžete konzultovat podrobnosti kolem pohřbu a domluvit se na tom, co byste si rádi objednali u nich a co byste si rádi zařídili a připravili sami, ať už jde o smuteční oznámení, hudbu, podobu a místo obřadu a podobně.

DOKLADY POTŘEBNÉ K VYPRAVENÍ POHŘBU:

- Doklad totožnosti objednatele pohřbu
- Rodný list dítěte – pokud je k dispozici.
- Pohřební služba převezme z nemocnice tělíčko k pohřbení na základě Listu o prohlídce zemřelého nebo písemného potvrzení poskytovatele zdravotních služeb o potratu; pohřební služby navíc zpravidla mívají také vlastní formulář, kterým je vypravitel pohřbu k převzetí těla zmocňuje.

POHŘEBNÉ

Při vypravení pohřbu nezaopatřenému dítěti nebo plodu po potratu či po umělém přerušení těhotenství (provedeném ze zdravotních důvodů) vzniká ze zákona nárok na pohřebné, jehož současná výše činí 5.000 Kč; jde o jednorázovou dávku, nezávislou na příjmu vypravitele. Nárok na pohřebné můžete uplatnit po dobu jednoho roku od pohřbení dítěte (plodu). K žádosti o pohřebné je potřeba vyplnit k tomu určený formulář a předložit úmrtní list dítěte (v případě mrtvě narozeného dítěte rodný list) a fakturu za pohřeb.

Definice některých pojmů z oblasti pohřebnictví

V souvislosti s úmrtím se můžeme setkat s termíny, jejichž význam je sice obecně srozumitelný, ale v kontextu zákonných norem bývá často specifikován přesněji. Jako prevenci možných nedorozumění při jednání se zdravotníky, úřady i pohřebními službami jsme do brožurky zařadili také následující výkladovou tabulku. Zkratka ZoP označuje zákon o pohřebnictví v platném znění, zkratka OZ občanský zákoník.

TERMÍN	DEFINICE	ZÁKON
Tělo zemřelého	Mrtvé lidské tělo nebo jeho části do pohřbení; tělem zemřelého je i tělo mrtvé narozeného dítěte.	ZoP
Lidské pozůstatky	Tělo zemřelého a jiné lidské pozůstatky.	ZoP
Jiné lidské pozůstatky	Plod po potratu, včetně biologických zbytků potratu, není-li možné je od plodu oddělit; jiným lidským pozůstatkem je vždy plod po umělém přerušení těhotenství.	ZoP
Plodové vejce	Obal, ve kterém dochází k vývoji zárodku; někdy se používá také termínu gestační vāček.	
Lidské ostatky	Lidské pozůstatky po pohřbení.	ZoP
Pohřbení	Uložení lidských pozůstatků do hrobu nebo hrobky na pohřebišti nebo jejich zpopelnění v krematoriu. <i>Podle zákona je tedy pohřbením už samo zpopelnění – z toho důvodu jsou předpisy pro následné nakládání s popelem (není-li již uložen na hřbitově) relativně benevolentní; klíčové je zejména to, aby s popelem nebylo zacházeno způsobem pro zemřelého nedůstojným.</i>	ZoP OZ
Identifikace jiných lidských pozůstatků	Písemné potvrzení poskytovatele zdravotních služeb o potratu obsahující údaje o stáří plodu v týdnech, je-li známo, jeho pohlaví, pokud ho lze určit, datum potratu, je-li známo, nebo datum ukončení těhotenství a jméno, popřípadě jména, a příjmení matky.	ZoP
Vypravitel pohřbu	Fyzická nebo právnická osoba sjednávající pohřbení do 96 hodin od oznámení úmrtí nebo obec zajišťující pohřbení.	ZoP
Oznámení úmrtí	Sdělení informace o tom, že došlo k úmrtí, alespoň jedné z osob uvedených v § 114 odst. 1 občanského zákoníku. <i>Občanský zákoník ve zmíněné pasáži uvádí poslušnost lidí, kteří rozhodnou o tom, jaký má mít zemřelý pohřeb, pokud on sám nezanechal v této věci výslovné rozhodnutí. V případě úmrtí dítěte tak rozhodují v prvé řadě rodiče; dalšími v pořadí by byli sourozenci zemřelého dítěte či jejich děti, pak by následovala kterákoliv z osob blízkých.</i>	ZoP OZ
Veřejné pohřebiště	Prostor určený k pohřbení lidských pozůstatků nebo uložení lidských ostatků v podobě míst pro hroby a hrobky nebo úložiště jednotlivých uren nebo rozptylové či vspovové louky nebo jejich kombinace. Existuje i kategorie pohřebišť neveřejných, jejichž zřizovatelem ale smí být pouze registrovaná církev či náboženská společnost, a to na pozemku v jejím vlastnictví.	ZoP

ÚŘEDNÍ ZÁLEŽITOSTI

Rodný a úmrtní list

Pokud miminko zemřelo po porodu, bude mu matrikou vystaven rodný list a také list úmrtní – ten 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; při narození nebo úmrtí doma tyto podklady matrice poskytují zdravotníci, kteří v domácím prostředí asistovali (podrobněji viz str. 34). Pokud miminko zemřelo před narozením, matrika vystaví na základě lékařské dokumentace rodný list, ve kterém bude uvedeno, že se děťátko narodilo mrtvé. 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 našeho Vzpomínkového balíčku, nebo si jej můžete sami vytisknout a vyplnit. Nejedná se o oficiální dokument, ale o list na památku; vzor ke stažení najdete i na webu na adrese *perinatalni-hospic.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 kosterního svalstva). Porodem mrtvého dítěte se rozumí situace, kdy se dítě narodilo bez známek života a vážilo více než 500 gramů, nebo kdy těhotenství trvalo déle než 22 týdnů (jestliže dítě není možné zvážit), nebo – pokud dobu trvání těhotenství nelze určit – je-li tělíčko dlouhé nejméně 25 cm, a to od temene hlavy k patě (viz též tabulky na stranách 38 a 39).

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 byly 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 a možnost uplatnit nárok na pohřebné.

DOKLADY POTŘEBNÉ K VYDÁNÍ RODNÉHO LISTU

- Hlášení o narození dítěte (matrice je předá porodnice, nebo – v případě porodu doma – zdravotník, který u porodu asistoval)
- Doklad totožnosti rodičů (OP, pas, u cizinců povolení k pobytu)
- Oddací list pokud jsou rodiče sezdání
- Prohlášení o jménu a příjmení dítěte (pokud se rodiče rozhodnou dítě pojmenovat)

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 mimo manželství a bylo určeno otcovství:

- prohlášení o určení otcovství, případně rozhodnutí soudu o určení otcovství,
- rodné listy obou rodičů.

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 (část B1, na matriku jej předává poskytovatel zdravotních služeb – tedy nemocnice, v níž došlo k úmrtí či kde byla provedena pitva, nebo lékař, který list vystavil)
- Průkaz totožnosti osoby, která žádá o vydání úmrtního listu
- Rodný list dítěte
- Faktura – doklad o zaplacení pohřbu

Pokud se rozhodnete svému děťátku vypravit pohřeb, může vystavení úmrtního listu vyřídit také pohřební služba.

Možnosti státní finanční podpory

Souhrnný přehled možností podpory ze strany státu (zahrnuty jsou zde jak dávky státní sociální podpory, tak dávky nemocenského pojištění) je uveden v samostatné tabulce na straně 37, tabulky na stranách 38 a 39 Vám pak pomohou pomoci stanovit, v jaké kategorii bude úmrtí Vašeho miminka nejspíše posuzováno.

PORODNÉ

Porodné mohou rodiče žádat pouze tehdy, pokud se dítě narodilo živé. U mrtvě narozeného dítěte nárok na porodné nevzniká. Porodné se uděluje pouze na první a druhé živě narozené dítě, a to pouze v případě, že příjmy rodiny nejsou vyšší než 2,7 násobek životního minima. Současná výše porodného činí 13.000 Kč na první dítě a 10.000 Kč na druhé dítě.

MATEŘSKÁ DOVOLENÁ / PENĚŽITÁ POMOC V MATEŘSTVÍ

Ze zákona má žena–zaměstnankyně nárok na 28 týdnů mateřské dovolené, 37 týdnů v případě narození vícero dětí. Pokud se dítě narodilo mrtvé, má žena nárok na 14 týdnů mateřské dovolené. Celkově mateřská dovolená nesmí být kratší než 14 týdnů a nesmí skončit dříve než za 6 týdnů ode dne narození dítěte. Pokud dítě zemře v průběhu čerpání mateřské dovolené, má matka nárok ještě na dva týdny mateřské dovolené ode dne úmrtí dítěte. Dávka, na niž má žena čerpající mateřskou dovolenou nárok, se nazývá peněžitá pomoc v mateřství. Nárok na ni vznikne, pokud je žena při nástupu na mateřskou nemocensky pojištěna a zároveň byla nemocensky pojištěna po dobu 270 dní ve dvou letech před nástupem na mateřskou. Výše této dávky činí 70 % denního vyměřovacího základu. Žádost o peněžitou pomoc v mateřství vydá gynekolog.

OTCOVSKÁ DOVOLENÁ / DÁVKA OTCOVSKÉ POPORODNÍ PÉČE

Nárok na ni vznikne, pokud je otec nemocensky pojištěn a je zapsán v rodném listě dítěte. Vyplácí se po dobu 7 dní během prvních 6 týdnů života dítěte, ve výši 70 % redukovaného denního vyměřovacího základu. Od 1. 1. 2022 je tato dávka vyplácena po dobu 14 dní.

RODIČOVSKÁ DOVOLENÁ / RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK

Obecně matce náleží rodičovská dovolená ode dne skončení mateřské dovolené a otci ode dne narození dítěte, pokud o ni požádají. Pokud dítě v průběhu čerpání rodičovské dovolené zemře, rodičovská dovolená náleží rodiči ještě dva týdny po úmrtí dítěte, nejdéle do dne, kdy by dítě dosáhlo věku jednoho roku. V průběhu rodičovské dovolené rodič čerpá rodičovský příspěvek, podmíněný tím, že o dítě celý kalendářní měsíc osobně celodenně a řádně pečuje. Podmínka péče po celý kalendářní měsíc se pro nárok na rodičovský příspěvek považuje za splněnou i v kalendářním měsíci, v němž dítě zemřelo.

DOČASNÁ PRACOVNÍ NESCHOPNOST / NEMOCENSKÁ

Pokud narození miminka spadá do zákonné definice potratu, nárok na mateřskou ani rodičovskou dovolenou nevzniká. Lékař (gynekolog, případně praktický lékař) Vám však může vystavit potvrzení o dočasné pracovní neschopnosti („neschopenku“). Neschopenku může při potratu/porodu mrtvého dítěte a úmrtí dítěte dostat také otec dítěte, pokud dočasně není v souvislosti s úmrtím dítěte schopen vykonávat práci (například kvůli závažné nespavosti, úzkosti, problémy se soustředěním, zhoršení již existujících psychických problémů aj.)

OŠETŘOVNÉ

Nemocensky pojištěný manžel, partner nebo i jiná osoba žijící ve společné domácnosti, má nárok na ošetřovné při péči o ženu bezprostředně po porodu, pokud to její stav vyžaduje. Obdobně může taková situace nastat po potratu, pokud zdravotní stav ženy nezbytně vyžaduje ošetřování jinou osobou. Ošetřující lékař ženy vystaví Rozhodnutí o potřebě ošetřování (péče). Ošetřovné lze čerpat maximálně 9 dní a vyplácí se ve výši 60% redukovaného denního vyměřovacího základu.

POHŘEBNÉ

Výše této dávky činí 5 000 Kč, pohřebné je vypláceno na vypravení pohřbu nezaopatřenému dítěti nebo plodu po potratu či po umělém přerušení těhotenství ze zdravotních důvodů (podrobněji viz text na str. 31).



**NÁROK NA PRACOVNÍ VOLNO A SOCIÁLNÍ DÁVKY, KTERÝ MŮŽE VZNIKOUT
PŘI POTRATU A ÚMRTÍ DÍTĚTE – aktualizace od 1. 12. 2022**

Název dávky Název pracovního volna		ŽIVOTNÍ SITUACE		
		Potrat	Porod mrtvého dítěte	Úmrtí novorozence a kojence
Peněžitá pomoc v mateřství Mateřská dovolená	○	ne	ano (1)	ano (2)
Dávka otcovské poporodní péče Otcovská dovolená	○	ne	ano	ano
Rodičovský příspěvek Rodičovská dovolená	□	ne (3)	ne (3)	ano (4)
Porodné	□	ne	ne	ano
Přídavek na dítě	□	ne	ne	ano
Pohřebné	□	ano	ano	ano
Nemocenská Dočasná pracovní neschopnost	○	ano (5)	ano (5)	ano (5)
Ošetrovné Ošetrování člena domácnosti	○	ano (6)	ano (6)	ano (6)
Placené pracovní volno pro otce dítěte	△	ano (7)	ano (8)	ano (8)

Vysvětlivky

(*) Samotnou životní situaci nevzniká vždy automaticky nárok na danou dávku či pracovní volno; tabulka pouze ukazuje, jaký nárok kdy teoreticky vzniknout může. Vždy záleží také na dalších okolnostech (typ pracovní smlouvy, odvody pojištění v minulosti aj.) a také na tom, zda jsou naplněny případné ostatní zákonné podmínky pro vznik nároku.

○ Dávky nemocenského pojištění.

□ Dávky státní sociální podpory.

△ Jiné důležité osobní překážky v práci.

(1) 14 týdnů.

(2) 2 týdny od úmrtí dítěte, celkem minimálně 14 týdnů.

(3) Pokud se staráte o starší dítě, na které jste ještě nedočetřali rodičovský příspěvek, můžete v jeho pobírání pokračovat.

(4) 2 týdny rodičovské dovolené (nejdéle do prvních narozenin dítěte), rodičovský příspěvek je vyplácen za celý kalendářní měsíc, ve kterém dítě zemřelo.

(5) Může být pro matku i otce (musí potvrdit lékař).

(6) Pokud to zdravotní stav ženy vyžaduje (musí potvrdit lékař).

(7) 1 den jako doprovod partnerky do nemocnice.

(8) Celkem 3 dny, 2 dny při úmrtí a 1 den na pohřeb.

Zákonné definice uvedených životních situací naleznete v samostatné tabulce.

ROZDÍLY MEZI POTRATEM, PORODEM A ÚMRTÍM DÍTĚTE PO NAROZENÍ				
	POTRAT	POROD ŽIVÉHO DÍTĚTE	POROD MRTVÉHO DÍTĚTE	NOVOROZENECKÉ ÚMRTÍ
Krátká definice	Dítě narozené bez známek života s hmotností pod 500 g.	Dítě narozené ve kterémkoli týdnu těhotenství, jeví známky života.	Dítě narozené bez známek života s hmotností 500 g a více.	Dítě narozené se známkami života ve kterémkoli týdnu těhotenství, které zemřelo v prvních 28 dnech života.
Plné znění definice	Potratem se rozumí ukončení těhotenství ženy, při němž plod, který po úplném vypuzení nebo vynětí z těla matčina neprojevuje ani jednu ze známek života a současně jeho porodní hmotnost je nižší než 500 g, a pokud ji nelze zjistit, jestliže je těhotenství kratší než 22 týdnů (22+0).	Narozením živého dítěte se rozumí plod, bez ohledu na délku těhotenství, který po narození dýchá nebo projevuje alespoň jednu ze známek života, to je srdeční činnost, pulsaci pupečnicku nebo nesporný pohyb kostrního svalstva bez ohledu na to, zda byl pupečník přerušen nebo placenta připojena.	Narozením mrtvého dítěte se rozumí plod, který neprojevuje ani jednu známku života a má porodní hmotnost 500 gramů a vyšší, nelze-li porodní hmotnost určit, narozený po 22. dokončeném týdnu těhotenství, a nelze-li délku těhotenství určit, nejméně 25 cm dlouhý.	Dítě po narození jevílo některou ze známek života bez ohledu na délku trvání těhotenství (dech, srdeční činnost, pulzace pupečnicku, pohyb kostrního svalstva) a následně zemřelo v prvních 28 dnech života.
Zdroj	Zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování § 82, 2 Metodika NZIS Národní registr potratů, verze 034_20200401, str. 7 https://www.uzis.cz/res/file/register/nrtz/nrtz-pot-metodika-034-20200401.pdf	Metodika NZIS Národní registr novorozenců, verze 033_20201022, str. 10 https://www.uzis.cz/res/file/register/nrtz/nrtz-nar-metodika-033-20201022.pdf	Metodika NZIS Národní registr novorozenců, verze 033_20201022, str. 11 https://www.uzis.cz/res/file/register/nrtz/nrtz-nar-metodika-033-20201022.pdf	ÚZIS ČR, Zdravotnická statistika, Narození a zemřelí do 1 roku, str. 5, ISSN 1211-071X https://www.uzis.cz/res/f/008279/narzem2018.pdf Metodika NZIS Národní registr novorozenců, verze 033_20201022, str. 10,11 https://www.uzis.cz/res/file/register/nrtz/nrtz-nar-metodika-033-20201022.pdf

SITUACE, KTERÉ MOHOU SPADAT DO KTERÉKOLI Z KATEGORIÍ <i>POTRAT, POROD, NOVOROZENECKÉ ÚMRTÍ</i>	
Ukončení těhotenství	To, že se jedná o ukončení těhotenství automaticky neznamená, že bude dítě vedeno v kategorii potrat. Může se jednat o potrat, porod mrtvého dítěte, nebo novorozenecké úmrtí – použijí se stejná kritéria, jako u spontánního potratu/porodu. Zdroj: Zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování, § 82, 2
Porod na hranici viability	Pokud se dítě rodí na hranici viability (v ČR je hranice viability 24. týden – 24+0, za tzv. šedou zónu se považuje 22. až 25. týden) a resuscitace se po domluvě s rodiči nezahajuje, neznamená to, že se jedná o potrat. Pokud se dítě narodí se známkami života, musí být vedeno jako živorozené. Pokud se narodí mrtvé, pro rozlišení, zda se formálně jedná o potrat či porod se použijí kritéria uvedená v tabulce. Zdroj: Neonatalogie, Straňák, Janota a kol., 2. přepracované vydání, Praha: Mladá fronta, 2015, ISBN 978-80-204-3861-4, str. 29, 140. K. Liška, Resuscitace novorozence, Neonatologické listy, 19/2013, číslo 1, str 3-8. http://www.neonatalogy.cz/upload/www.neonatalogy.cz/Legislativa/Postupy/resuscitace-novorozence.pdf
Dítě s život limitující vývojovou vadou	Pokud se matka rozhodne donosit dítě, které má život limitující vývojové onemocnění (například trizomii 13. nebo 18. chromozomu, agenezi ledvin, anencefalii, závažné mnohočetné vady srdce atd.), dítě může zemřít během těhotenství či porodu, ale může se také narodit živé a zemřít v novorozeneckém věku. Některé děti mohou žít i déle, než se očekávalo, být propuštěné domů a přežít novorozenecký věk.

Pro doplnění uvádíme také souhrnný přehled dalších pojmů, které se v porodnictví a neonatologii běžně používají a jejichž významy se doplňují a kryjí:

Úmrtnost do 1 dne	= ve věku 0 dnů (24 hodin)
Poporodní úmrtnost	= do 3 dnů, tj. ve věku 0-2 ukončených dnů
Časná novorozenecká úmrtnost	= do 7 dnů, tj. 0-6 ukončených dnů
Pozdní novorozenecká úmrtnost	= od 8 dnů do 28 dnů, tj. 7-27 ukončených dnů
Novorozenecká úmrtnost	= do 28 dnů, tj. 0-27 ukončených dnů
Perinatální úmrtnost	(ukazatel perinatální úmrtnosti) – součet mrtvě narozených dětí a dětí zemřelých do 7 dnů života připadajících na 1.000 všech narozených dětí v daném roce
Ponovorozenecká úmrtnost	= od 29 dnů do 1 roku, tj. 28-364 ukončených dnů
Kojenecká úmrtnost	= do 1 roku, tj. 0-364 ukončených dnů

Všechny potracené, mrtvě narozené a zemřelé děti zasluhují stejné uctivé a láskyplné zacházení jako děti živé.

EMOČNÍ A FYZICKÉ PROJEVY

Tato část brožury se věnuje některým emočním a fyzickým stavům, které můžete po smrti dítěte prožívat. Také vysvětluje, kdy je vhodné a potřebné vyhledat pomoc a naleznete zde rovněž několik užitečných odkazů na organizace, které můžete v případě potřeby kontaktovat.

Vy i Vaše rodina budete na truchlení potřebovat dostatek času. Je důležité vědět, že ženy a muži mohou truchlit odlišně. Reakce na ztrátu dítěte je velmi osobním prožitkem, který je pro každého člověka jiný a trvá u každého jinak dlouho. Pro některé rodiče je tato těžká doba zároveň spojená s velmi intenzivním duchovním prožíváním, v němž kromě bolesti nalézají i zdroje nové naděje.

Emoce po úmrtí dítěte

Po ztrátě dítěte můžete prožívat některé z následujících emocí:

- Můžete cítit všeprostupující pocit ztráty a smutku. Některým lidem události kolem smrti připadají neskutečné, popisují pocit prázdnoty a citové strnulosti a nemohou plakat ani projevovat jiné emoce.
- Někdy rodiče litují, že během těhotenství neudělali něco jinak. Mohou cítit vinu a vyčítat si, že některé věci způsobili, a jiné naopak neudělali.
- Mezi přirozené reakce patří mít vztek a cítit hněv v souvislosti s okolnostmi smrti dítěte, zlobit se pro pocíťovanou nespravedlnost, mít vztek, protože lidé kolem Vás nerozumí situaci, ve které se nacházíte.
- Někteří rodiče chtějí o svém dítěti mluvit. Přejí si, aby o dítěti lidé kolem nich věděli a nacházejí v tom útěchu. Pro jiné může být mluvení o dítěti a o tom, co prožívají, velmi těžké. Můžete zažívat obojí. I to je normální.
- Ztráta dítěte mnohdy u rodičů vyvolává otázky po smyslu života a smrti. Někdy se rodiče stále znovu a znovu vrací k okolnostem úmrtí svého dítěte, často zápasí s otázkou "Proč se to stalo?" a "Proč se to stalo právě mně?"

- Po smrti dítěte můžete také prožívat širokou škálu různých fyzických reakcí. Více se to projevuje u žen, vzhledem k hormonálním změnám, které v jejich těle probíhají během těhotenství. Nejčastěji se jedná o únavu, problémy se spánkem a jídlem, poruchy soustředění, problémy s pamětí a rozhodováním. Někteří rodiče prožívají strnulost, lokalizovanou bolest, bolesti hlavy a závratě. Jiní popisují pocity paniky, která se projevuje dušností, pocením, třesem nebo mravenčením.

Jak se mám o sebe v období truchlení správně starat?

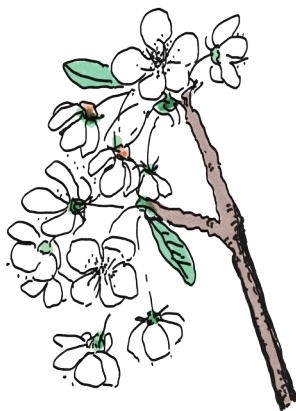
- Truchlení a smutek jsou přirozenou reakcí na ztrátu a lidé se se ztrátou vyrovnávají velmi různě.
- Je na místě se o sebe v tomto těžkém období dobře starat, zdravě jít a mít pokud možno zaběhlý rytmus spánku, aktivity (např. cvičení, procházky) a relaxace. Pro mnoho rodičů je důležitá modlitba.
- Některým lidem pomáhá mluvit s rodinou a přáteli, jiní využívají podpůrné skupiny nebo vyhledají specializovanou pomoc (poradce v truchlení, psycholog, duchovní). Pro někoho představuje ztráta dítěte natolik osobní a intimní zkušenost, že ji nemá potřebu sdílet s nikým cizím. Je také na Vás, kde se rozhodnete pobývat – zda doma, nebo zda (třeba s partnerem) někam vyrazíte.
- Některým rodičům pomáhá vést si deník, jiní třeba píší básně nebo dopisy, někomu pomáhá hudba. Někdo nachází útěchu, posilu a povzbuzení v knihách, které popisují zkušenosti jiných lidí se ztrátou někoho blízkého a s truchlením.

Kdy vyhledat odbornou pomoc?

Možná budete chtít vyhledat odbornou pomoc, pokud:

- Potřebujete si s někým povídat, ale nemáte kolem sebe nikoho, s kým byste chtěli nebo mohli své myšlenky a pocity sdílet.
- Prožíváte ochromení a depresi.
- I po delší době máte stále problémy se soustředěním a rozhodováním.

- Stále více spoléháte na léky, drogy nebo alkohol.
- Dlouhodobě máte potíže se spánkem a nemůžete jíst.
- Pomýšlíte na sebevraždu.
- I po delší době se stále vyhýbáte místům a lidem, kteří Vám připomínají Vaše dítě a těhotenství.
- I po delší době musíte na zesnulé dítě bez ustání myslet a stále se Vám o něm zdá – v míře, která Vám brání soustředit se na cokoli jiného.



Kde také můžete hledat pomoc

- **Porodní asistentka**

Unie porodních asistentek www.unipa.cz

Česká komora porodních asistentek www.ckpa.cz

- **Dula**

Česká asociace dul www.duly.cz

České duly www.mojedula.cz

- **Praktický lékař**

- **Psychologická poradna ve Vašem okolí**

- **Poradce pro pozůstalé**

– může působit například v místní nemocnici nebo hospici

- **Perinatální hospic**

 perinatalnihospic.cz

V sekci *Kde hledat pomoc* na této webové stránce jsou k nalezení aktuální kontakty na profesionály a organizace nabízející pomoc.

- **Nadační fond Klíček**



Nadační fond Klíček nabízí mj. individuální pomoc a podporu rodinám vážně nemocných a hospitalizovaných dětí i rodinám po ztrátě dítěte – v době kolem úmrtí (včetně pomoci při přípravě pohřbu) i v dlouhodobějším horizontu. V posázavských Malejovicích provozuje první dům dětského hospice, kam přijíždějí na zotavenou i pozůstalí rodiče, prarodiče a sourozenci. www.klicek.org

- **Tobit, z. s.**

Poradenství v souvislosti s úmrtím dětí před narozením.

www.tobit.cz

- **Krizové linky**

(zaměření těchto linek je obecné, není specifické pro úmrtí dítěte)

KRIZOVÁ POMOC

www.krizova-pomoc.cz/kontakty/seznam-linek-duvery-pro-celou-populaci/

BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ

www.bkb.cz

Pomoc obětem trestných činů a domácího násilí.

Bezplatná nonstop telefonní linka 116 006.

Seznam dalších organizací, které se rovněž věnují tématu perinatální ztráty, můžete najít na webovém portálu **perinatálníztrata.cz**; web je primárně určen pro zdravotnické a pečující profese.



DALŠÍ PRAKTICKÉ INFORMACE



Co si vzít s sebou do porodnice

v situaci, kdy miminko zemřelo před narozením,
nebo se očekává, že zemře krátce po porodu

Doklady

Občanský průkaz nebo pas, pokud jste cizinka tak i povolení k pobytu
Kartička pojišťovny nebo jiný doklad o pojištění
Těhotenská průkazka (pokud ji máte)
Oddací list (pokud jste vdaná)
Prohlášení o jméně dítěte (pokud jste jej dostala k vyplnění)

Důležité předměty

Občerstvení, hrnek, sypaný čaj/kávu
Léky (pokud nějaké pravidelně užíváte)
Peníze na parkování, občerstvení z automatu
Mobil a nabíječka
Fotoaparát a baterky nebo nabíječka

Pro sebe

Pantofle nebo papuče na přezutí nebo neklouzavé ponožky
Pohodlné oblečení
Pohodlnou podprsenku
Noční košili/pyžamo
Kalhotky pohodlné bavlněné, případně jednorázové
Ponožky
Župan
Ručník
Hygiena a kosmetika

- Porodnické vložky
- Toaletní papír
- Papírové kapesníky
- Mýdlo/sprchový gel
- Jelení lůž
- Krém na ruce/tělo
- Gumička na vlasy

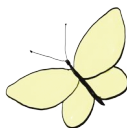
Pro miminko

- Oblečení, které lze jednoduše obléci. Vhodný je overal/pyžamko nebo rozepínací/zavazovací košilka a polodupačky. Dále čepička, ponožky, rukavičky

Je dobré mít vše ve dvou sadách, abyste si jednu mohli nechat na památku.

Běžné novorozenecké oblečky mohou být miminku veliké, záleží v kterém týdnu těhotenství jste. V některých obchodech jsou k dostání i malé oblečky na nedonošené děti. Na velmi malá miminka mají v některých nemocnicích malinké oblečky.

- Mušelínová plínka na zabalení miminka, na drobnější miminko žehlený kapesník
- Žínka na otření/omytí miminka
- Plínky látkové nebo jednorázové (2x)
Větším miminkům může odejít smolka, hodně drobná miminka plínečku potřebovat nebudou.
- Zavinovačku nebo dečku (2x)
- Předmět, který byste u miminka chtěli nechat
Může to být například hračka nebo chrastítka, obrázek od starších dětí, rodinná fotka či jiný předmět, který je pro Vás důležitý.
- Papír, tužka a obálka, kdybyste miminku chtěli napsat dopis, který u něj necháte.



Seznam je ke stažení na webu www.perinatalnihospic.cz

Snížení a zástava tvorby a darování mateřského mléka po úmrtí miminka

Tyto informace mohou být užitečné v následujících situacích:

- Spontánní nebo indukovaný potrat
- Porod mrtvého miminka
- Miminko zemřelo během pobytu na novorozeneckém oddělení
- Miminko zemřelo v kojeneckém věku

Jaké jsou Vaše možnosti?

- Darování mateřského mléka
- Zástava laktace bez použití léků
- Zástava laktace za použití léků

Když miminko zemřelo krátce před nebo po porodu a laktace ještě není plně rozběhnutá

Prsa se na tvorbu mateřského mléka připravují už po dobu těhotenství, první kolostrum se může začít tvořit již kolem 16. týdne, ale u některých žen i dříve.

Pokud se snažíte o zástavu tvorby mléka

V případě spontánního či indukovaného potratu a v případech porodu mrtvého miminka, kdy se plná laktace ještě nerozběhla Vám může lékař předepsat lék, který pomůže se zástavou laktace. Jedná se o látku jménem kabergolin (obchodní název je Dostinex) a užije se jednorázově po porodu. Většině žen se zástavou laktace pomůže, u některých žen ale k zástavě laktace nedojde, nebo účinek není stoprocentní.

Výhody: u 70-90 procent žen je účinný

Nevýhody: možné nežádoucí účinky (srdeční poruchy, bolesti hlavy, závratě, deprese, nevolnost, únava, bolest prsou)

Lék je v některých případech kontraindikován (zejména pokud žena trpí vysokým krevním tlakem / preeklampsii, ale také při užívání

některých jiný léčiv). Měl by vždy být použit pouze na předpis a podle instrukcí ošetřujícího lékaře.

Laktace se sama zastaví i bez použití léků, ale může to nějaký čas trvat. Zpravidla se za 3-5 dní po porodu prsa nalijí a začne se v nich tvořit větší množství mléka. Toto množství se pak postupně snižuje, pokud nejsou prsa stimulovaná kojením či odstříkáváním. Nalítí prsou může být nepříjemné a bolestivé.

Když jsou prsa plná (nalitá), dejte si teplou sprchu a nechte mléko volně odtékat. To Vám poskytne úlevu bez stimulace další produkce mléka. Pokud chcete tvorbu mléka zastavit, není vhodné mléko odstříkávat, protože odstříkávání povzbudí další produkci mléka. Mléko odstříkejte pouze v krajním případě – pokud jsou prsa velmi bolestivě nalitá nebo zatvrdlá a odstříkejte minimum mléka, pouze dokud neucítíte úlevu.

Pokud nosíte podrsenku, noste takovou, která prsa neškrtí, má správnou velikost a je podpůrná pohodlná a bezkosticová.

Na nalitá prsa si dávejte studené obklady pro úlevu od bolesti a pro snížení otoku. (Například žínky namočené ve studené vodě nebo zelné listy z lednice.)

Na bolest můžete použít běžná analgetika (paracetamol, ibuprofen) pokud na ně nejste alergická nebo netrpíte zdravotními potížemi, při kterých se tyto léky užívat nesmí.

Se zástavou laktace mohou pomoci také bylinky, které můžete užívat například ve formě čajů. Produkci mléka snižuje například třezalka, máta peprná a šalvěj.



Pokud laktaci zastavovat nechcete

Pokud kojíte starší dítě, řekněte o tom ošetřujícímu personálu, aby Vám nepodali lék na zástavu laktace.

Pokud si přejete mateřské mléko darovat

Řekněte ošetřujícímu personálu, aby Vám nepodávali lék na zástavu laktace.

Přečtěte si bližší informace o darování mateřského mléka na straně 51.

Pokud Vaše kojené dítě zemřelo a máte již plně rozběhnutou laktaci

Pokud jste miminko kojila, nebo jste mléko odstříkávala, protože bylo miminko na jednotce intenzivní péče, tvorbu mléka je potřeba snížit postupně. Pokud přestanete odstříkávat náhle, bude to pro Vás bolestivé a může to vést k zánětu prsu.

Pokud jste mléko pro miminko odstříkávala či odsávala, pravděpodobně jste odstříkávala v určitých časových intervalech či pravidelných časech. Pro postupné snížení tvorby mléka postupně prodlužujte intervaly mezi odstříkáváním a pomalu zkracujte samotnou dobu každého odstříkávání.

Pokud jste miminko kojila, ať už plně či částečně, možná se Vaše miminko kojilo podle potřeby na požádání, možná se kojilo v určitých časech nebo více méně v určitém časovém intervalu. Můžete odstříkávat tehdy, kdy bylo Vaše miminko zvyklé se kojit, ale nemusíte odstříkávání časovat a můžete se řídit tím, když jsou prsa plná a tehdy mléko odstříkat. Intervaly mezi odstříkáváním se budou postupně prodlužovat (prsa budou postupně plná méně často). Protože kojení a odsávání či odstříkávání nejsou totožné, nesnažte se odstříkávat stejně dlouhou dobu, jakou bylo miminko zvyklé se kojit. Mléko odstříkejte do úlevy.

Mléko můžete odstříkávat ručně nebo pomocí odsávačky. Odsávačky jsou různé, manuální i elektrické a na trhu je jich mnoho, některé jsou velmi drahé. Pokud doma nějakou máte, můžete ji využít, není ale

nutné ji pořizovat, pokud jste dosud doma žádnou neměla. Zkuste se nejdříve naučit ruční odstříkávání a pak se rozhodnout, zda byste použití odsávačky chtěla zkusit. Je také možné si odsávačku zapůjčit, buď v nemocnici, v půjčovnách zdravotnických pomůcek, někdy i přímo od výrobců odsávaček.

Jak ručně odstříkat mléko

Začněte tím, že prso jemně namasírujete a uvolníte se.

Palcem a ukazovákem vytvořte písmeno C.

Prsty vytvarované do písmene C přiložte na prso ve vzdálenosti 2-3 centimetry od bradavky.

V tomto úchopu prso vždy na několik vteřin stlačte a zase uvolněte, tento pohyb rytmicky opakujte. Může chvíli trvat, než mléko začne téct.

Stlačujte a uvolňujte prso dokud proud nezeslábne (případně do úlevy).

Potom prsty na prsu pootočte a stlačujte a uvolňujte další část.

Palec a ostatní prsty musí být při stlačování prsu vždy proti sobě a neměly by po prsu klouzat.

Mléko je jednodušší sbírat do nádoby s širokým hrdlem.



Co dělat s odstříkaným mlékem?

Odstříkané mléko můžete dát svým starším dětem buď k přímé konzumaci, použít jej při vaření či pečení, nebo jej například použít do koupele. Některé ženy mléko používají i pro péči o svoji pleť nebo na kožní ekzémy, drobná poranění, popáleniny od slunce, na kloktání při rýmě či bolestech v krku. Mléko je možné použít také jako příměs při výrobě domácího mýdla nebo krému.

Darování mateřského mléka

Některé ženy nacházejí v darování mléka útěchu, když vědí, že jejich mléko dostane jiné dítě, které ho potřebuje.

Mléko je možné darovat do banky nebo sběrný mateřského mléka. Pokud byste si mléko přála darovat, zeptejte se na novorozeneckém oddělení Vaší lokální nemocnice (nebo v nemocnici, kde se miminko narodilo), zda darované mléko přijímají a za jakých podmínek.

Pokud bylo Vaše miminko hospitalizované na novorozeneckém oddělení a mléko jste pro něj nosila, je možné, že se Vám možnost mléko darovat sestřičky samy nabídnou.

Můžete také kontaktovat přímo banky mateřského mléka. Je dobré si informace o podmínkách darování mléka zjistit předem, abyste nebyla zklamaná, pokud z nějakého důvodu Vaše mléko banka či sběrna nepřijme.

Darování vždy podléhá určitým pravidlům, lze darovat jen v určitém časovém období po narození dítěte (většinou do 6 měsíců), musí být darováno určité množství mléka (někdy jak celkové, tak v jednotlivých lahvičkách), budete před darováním požádána o podstoupení krevních vyšetření či stěrů a při užívání některých léků, kouření či pití alkoholu může sběrna či banka darované mléko odmítnout.

Mléčné banky jsou v ČR čtyři (viz rámeček na str 52), ale sběrný mateřského mléka mohou fungovat při novorozeneckých/dětských odděleních po celé České republice. Proto je dobré se zeptat i ve Vaší místní nemocnici.

Jak poznat zánět prsu

Pokud jsou prsa bolestivě nalitá, tvrdá a lesklá, celé prso nebo některá jeho část je zarudlá a citlivá, v prsu jsou zatvrdliny, máte horečku a cítíte se celkově schvácená, pravděpodobně se jedná o zánět prsu (mastitidu).

V případě zánětu je potřeba mléko odstříkat, dobré je masírovat místa se zatvrdlinami a soustředit se na odstříkání mléka právě z těchto částí prsu. Může být nápomocné místa se zatvrdlinami masírovat během teplé sprchy nebo před odstříkáním aplikovat teplý obklad. Po odstříkání je naopak dobré prsa chladit studeným obkladem.

V této situaci vždy kontaktujte lékaře, v některých případech je potřeba přeléčit zánět antibiotiky. Budete také potřebovat léky na bolest.

Kontakty na mléčné banky

Ústav pro péči o matku a dítě

Podolské nábřeží 157/36
147 00, Praha 4 - Podolí
tel: 296 511 522

Fakultní nemocnice Hradec Králové

Sokolská 581
500 05 Hradec Králové
tel.: 495 833 750

Nemocnice České Budějovice, a.s.

Neonatologické oddělení
B. Němcové 54
370 87 České Budějovice
tel.: 387 875 738, 387 875 733

Nemocnice Most, o.z.

Dětské a dorostové odd.
J.E.Purkyně 270
434 64 Most
tel.: 476 172 123

Pro informace a pomoc se můžete obrátit také na organizaci
MAMILA (www.mamila.sk).

POUŽITÉ ZDROJE

When a Baby Dies Booklet, Barts Health NHS Trust – s laskavým svolením autora brožury (Pregnancy Loss Group Barts Health) byly některé pasáže přeloženy, upraveny pro české prostředí a použity v této brožuře.

Další inspirací pro vznik tohoto materiálu byly brožury charity Sands UK.
<https://www.sands.org.uk/>

Odkazy na webové materiály k jednotlivým dílčím tématům

Zamklé těhotenství a potrat plodu

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1471967/>

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng126/chapter/Recommendations#management-of-miscarriage>

<https://www.miscarriageassociation.org.uk/wp-content/uploads/2016/10/Management-of-Miscarriage-April-2019.pdf>

<https://www.miscarriageassociation.org.uk/wp-content/uploads/2016/10/Thinking-about-another-pregnancy.pdf>

<https://www.mmr.cz/cs/caste-dotazy/pohrebnictvi/poskytovatele-zdravotnich-sluzeb>

<https://perinatalnihospic.cz/pro-zdravotniky/informacni-brozura-pro-rodice/>

<https://www.miscarriageassociation.org.uk/information/miscarriage/recurrent-miscarriage/>

<https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/gynaecology/expectant-management-of-miscarriage.pdf>

Zástava laktace

<http://www.londonneonatalnetwork.org.uk/wp-content/uploads/2015/09/lactating-mothers.pdf>

<https://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0025274&tab=texts>

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/11/Breastfeeding-guidance-Slovak.pdf>

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2017/11/Breastfeeding-guidance-English-for-reference.pdf>



SOUVISEJÍCÍ ZÁKONY A PŘEDPISY

Zákon č. 66/1986 Sb., zákon České národní rady o umělém přerušení těhotenství

Vyhláška č. 75/1986 Sb., vyhláška ministerstva zdravotnictví České socialistické republiky, kterou se provádí zákon České národní rady č. 66/1986 Sb., o umělém přerušení těhotenství

Zákon č. 89/2012 Sb. Občanský zákoník

Zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře

Zákon č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění

Zákon č. 193/2017 Sb., kterým se mění zákon č. 256/2001 Sb., o pohřebnictví a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony

Zákon č. 256/2001 Sb., o pohřebnictví a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 262/2006 Sb., Zákoník práce

Nařízení vlády č. 590/2006 Sb., kterým se stanoví okruh a rozsah jiných důležitých osobních překážek v práci.

Vyhláška č. 297/2012 Sb., Vyhláška o náležitostech Listu o prohlídce zemřelého, způsobu jeho vyplňování a předávání místům určení, a o náležitostech hlášení ukončení těhotenství porodem mrtvého dítěte, o úmrtí dítěte a hlášení o úmrtí matky (vyhláška o Listu o prohlídce zemřelého)

Vyhláška č. 364/2015 Sb., Vyhláška, kterou se mění Vyhláška č. 297/2012 Sb., o Listu o prohlídce zemřelého

Zákon č. 301/2000 Sb., o matrikách, jménu a příjmení a o změně některých souvisejících zákonů a Vyhláška č. 207/2001 Ministerstva vnitra, kterou se provádí zákon č. 301/2000 Sb., o matrikách, jménu a příjmení a o změně některých souvisejících zákonů

Vyhláška č. 207/2001 Ministerstva vnitra, kterou se provádí zákon č. 301/2000 Sb., o matrikách, jménu a příjmení a o změně některých souvisejících zákonů

Zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a jejich poskytování

Zákon č. 500/2004 Sb., o správním řízení (správní řád)

Závazné pokyny NZIS – Národní registr novorozenců

Upozornění:

Aktualizováno podle stavu zákonných norem k datu vydání (červen 2023). Pokud se Vám tento materiál do rukou dostává výrazně později, doporučujeme ověřit na adrese vydavatele, zda není k dispozici aktuálnější verze.

Při případných nejasnostech ohledně nároku a výše sociálních dávek je třeba se obrátit na Úřad práce.

V případě nejasností ohledně interpretace právních norem je nutno vycházet z původního znění příslušných zákonů a vyhlášek.

Příloha č. 1 – Žádost o neprovedení pitvy

Obecná žádost o neprovedení pitvy může vypadat například tak, jak je uvedeno v následujícím příkladu – v případě mrtvě narozených dětí či plodů po umělém ukončení těhotenství má však určitá specifika; blíže o nich pojednává poznámka níže.

ŽÁDOST O NEPROVEDENÍ PITVY

Já, níže podepsaný/á, jakožto rodič dítěte

.....
(jméno a příjmení, datum narození dítěte)

zemřelého dne v

tímto žádám o neprovedení pitvy dle ustanovení § 88a, odst. 2, písm. a)
zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách.

.....
(jméno a příjmení, rodné číslo a adresa bydliště rodiče)

.....
(vlastnoruční podpis rodiče)

.....
(datum a místo podepsání)

Poznámka

Podle zákona se pitva provádí vždy mj. „u plodů z uměle přerušných těhotenství provedených z důvodů genetické indikace nebo indikace vrozené vývojové vady plodu“ (§ 88, odst. 2, písm. b), a „u dětí mrtvě narozených a u dětí zemřelých do 18 let věku“ (§ 88, odst. 2, písm. c).

Podle § 88a, na nějž se vzor žádosti odkazuje, je možné i v těchto případech od pitvy upustit, „jestliže jde o úmrtí, jehož příčina je zřejmá, a (...) zákonný zástupce nebo opatrovník zemřelého pacienta anebo osoba pacientovi blízká požádali o neprovedení pitvy“. O tom, že pitva nebude provedena, pak na základě této žádosti rozhoduje lékař provádějící prohlídku těla zemřelého.

Žádost nemusí mít písemnou podobu – rodič ji může učinit ústně a požádat o to, aby tato skutečnost byla zanesena do zdravotnické dokumentace.

Pokud se rodič rozhodne podat žádost o neprovedení pitvy písemně, je dobré vědět, že taková žádost nemá žádnou přesně předepsanou formu – jen z ní musí být jednoznačně patrná identifikace žadatele a dítěte (či plodu), kterého se žádost týká; odkaz na příslušné ustanovení zákona, tak, jak je uveden v navrhovaném příkladu, je pouze technickým usnadněním. Bývá vhodné ponechat si potvrzenou kopii.

Při sepisování žádosti je samozřejmě třeba pamatovat na to, že u plodu z ukončeného těhotenství se například nehovoří o datu narození atp. – a text vzoru je tedy třeba patřičně upravit.

Je také užitečné vědět, že v případě samovolného potratu nebo umělého ukončení těhotenství z jiné než genetické indikace nebo indikace vrozené vývojové vady plodu pitva zákonem předepsána není – někteří rodiče se přesto chtějí ujistit, že se jejich nenarozené dítětko opravdu pitvat nebude; je samozřejmě naprosto v pořádku otevřít toto téma s příslušným lékařem a vyžádat si jeho explicitní ujištění.

PŘIPRAVUJEME:

Když zemře miminko



Informace pro pomáhající profese

Další publikace, kterou k tématu perinatální ztráty připravujeme, bude tentokrát určena hlavně zdravotníkům a dalším pomáhajícím profesionálům. Péče o ženu, jejíž miminko zemřelo, může být velmi stresující, protože se jedná o smutnou situaci, která nenastává příliš často, a tak s ní někteří zaměstnanci porodnic a neonatologických oddělení nemají mnoho zkušeností. Chystaná publikace má být praktickým pomocníkem pro tuto oblast péče.

Slovo o autorkách

Lenka Pazdera

porodní bába, původem z Brna, dlouhodobě žije v Londýně, kde doposud působila ve třech různých nemocnicích a jednom porodním domě. V současnosti pracuje v jedné porodnici v centru Londýna a ve druhé ve východním Londýně. Doposud měla možnost nahlédnout do praxe české, britské a krátce i mongolské, prostřednictvím kolegyně z nejrůznějších koutů světa se dozvídá, jak funguje porodnictví u nich. Pracovala také na novorozenecké jednotce intenzivní péče a ve specializaci péče o ženy po potratu a po úmrtí dítěte v období kolem porodu. Při své práci se stará o rodiny z různých kontinentů a všech společenských vrstev.

Marie Doucha

porodní bába z Havlíčkova Brodu, o problematiku perinatálních ztrát se zajímá od roku 2010. Impulem pro tuto profesní orientaci bylo v 1. ročníku studia porodní asistence zjištění, že se mezi personálem velké fakultní nemocnice nenašel nikdo, kdo by se uměl účinně postavit k ženám, které v jakékoli fázi těhotenství přicházejí o své dítě. Mezi její důležité vlastnosti patří odhodlání, vytrvalost, trpělivost a chuť učit se novým věcem. Nové přístupy a formy péče, s nimiž se při své práci seznámí, se pak ráda snaží zavádět do praxe.

Markéta Královcová

dula a laktační poradkyně, zakladatelka Nadačního fondu Klíček, který v Malejovicích u Uhlířských Janovic od roku 2004 provozuje první, respitní část dětského hospice. Od roku 1991 se věnuje podpoře rodin s vážně a nevyléčitelně nemocnými dětmi. Tématem utrpení, zármutku a naděje v souvislosti s umíráním dětí se zabývá i v rámci svého současného doktorského studia na Fakultě humanitních studií UK v Praze.



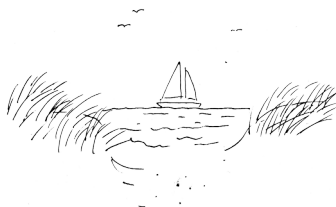
Vydáno i ve formě elektronické brožury, dostupné ke stažení na adrese www.perinatalnihospic.cz a www.klicek.org.

Publikaci je dovoleno volně šířit, tisknout a kopírovat při zachování citačních pravidel. Autorky:

Lenka Pazdera, Marie Doucha, Markéta Královcová

Ilustrace: Markéta Královcová

Fotografie: Radek Pazdera



V červnu 2023 vydal Nadační fond Klíček
klicek@klicek.org, 775 204 109

ISBN: 978-80-905881-6-5

Třetí, aktualizované vydání,
v červnu 2023 vydal Nadační fond Klíček



ISBN: 978-80-905881-6-5