



Když děťátku narostou krídla

Průvodce (nejen) pro ženy
po ztrátě miminka



Mgr. Pavla Filipová a
kollektiv autorek



Tento průvodce by nevznikl bez pomoci
mých drahých kolegyň. I ony svým
laskavým
a osobitým způsobem pečují o zdraví žen
a podporují je v nelehkých situacích.

Jmenovitě děkuji
**Monice Valové, Janě Pechové a Michaele
Vaňkové**

Za jazykovou úpravu děkuji **Pavle
Makešové**

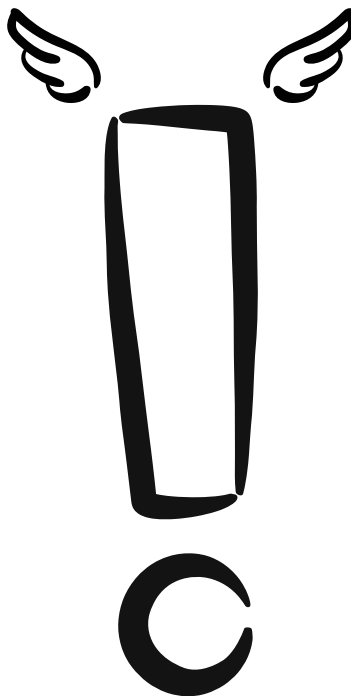


A také bych asi tato slova nepsala,
kdybych si ztrátou sama neprošla...

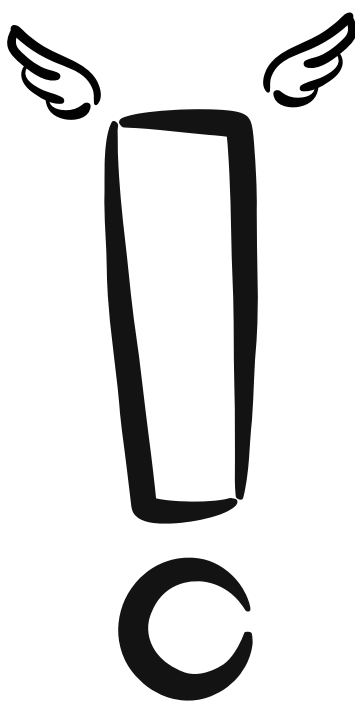


**Ačkoliv je tento průvodce psán pro šíření
osvěty a psaly jej odbornice, není možné
zodpovídat za to, jak s následujícími
informacemi kdo naloží.**

**Proto, prosím, přistupuj ke svému zdraví
s respektem a zodpovědností, zbytečně
neriskuj a pokud si nejsi jistá tím, co se
s Tebou děje, vyhledej odbornou pomoc**



**Respektuj, prosím, naši
tvorbu a úsilí
a dodržuj autorská práva**



Chceš podpořit mou tvorbu?

Průvodce je k dispozici zdarma.

Nicméně, pokud bys ráda podpořila mou práci a ocenila úsilí, se kterým byl průvodce napsán, můžeš zaslat finanční dar na tento účet:



Budu také moc ráda, když mi napíšeš
zpětnou vazbu na email:
pavla@fyziofemina.cz

👉 Úvodní slovo 👈

Milá ženo,

pokud čteš tato slova, vyrovnáváš se teď zřejmě se ztrátou svého dítěte nebo Tě jeho ztráta čeká. Soucítím s Tebou. I já jsem si touto situací prošla, a tak vím... A i když si každá prožíváme svůj příběh osobitým způsobem, můžeme si být vzájemnou oporou. Ať už jsi byla na ukončení těhotenství z jakýchkoliv důvodů či jsi o dítěte přišla náhle, nečekaně a spontánně nebo Tě ztráta čeká, **nemusíš na to být sama!**

Tento průvodce slouží jako **inspirace** k péči o tělo, emoce a duševní zdraví Tvé, partnera a ostatních blízkých, kterých se tato událost bolestně dotýká. Zmiňujeme se také o právech rodičů a dětí, dalším důležitém tématu, který může v některých situacích pomoci. V neposlední řadě zde najdeš kontakty na odborníky, kteří Tě mohou situací provést.

Dovol si být smutná a zranitelná, dopřej si péči a neostýchej se říkat si o pomoc, dokud se zase nebudeš cítit silná na to, zvládat vše, co Ti život přináší.

Vycházím jak z vlastních zkušeností se ztrátou miminka, tak z dlouholeté praxe se ženami coby fyzioterapeutka se specializací na gynekologickou a reprodukční tematiku.

Věřím, že zde najdeš odpovědi na své otázky

Pavla Filipová

V Brně roku 2022

Obsah

Krvácím.....	5
Miminku nebije srdíčko.....	7
Ztráta přirozenou cestou.....	9
Mimoděložní těhotenství.....	11
Čekám děťátko, které nechci/nemohu mít.....	12
Čeká mě zákrok.....	14
Hospitalizace.....	16
Mám „to“ za sebou.....	17
Proč se to stalo?.....	19
Rozloučení.....	22
Péče porodní asistentky a doly.....	25
Péče o tělo.....	27
Ženská bylinná napáěrka.....	33
Rituál zavinování.....	35
Péče o emoce.....	36
Komunikace s okolím.....	39
Nový cyklus.....	40
Sexualita.....	45
Co můžeš udělat pro další těhotenství.....	46
Mužům.....	47
Formality.....	49
Pro kolemjdoucí.....	52
Kontakty.....	54
Kontakty na autorky.....	56
K počtení.....	57
Vzkazy žen ženám.....	59

Krvácím

Michaela Vaňková

Krvácení v prvním trimestru **nemusí nutně znamenat to nejhorší**. Příčin může být mnoho, od zakrvácení z důvodu těhotenských změn na reprodukčních orgánech ženy, až po krvácení, při kterém bohužel dochází ke ztrátě miminka.

Špinění v době, kdy by měla přijít další menstruace, může souviset se zahnížděním oplodněného vajíčka do děložní sliznice. Ta je hojně prokrvená, miminko se do ní zanořuje, a to může způsobit lehké zakrvácení. Slabé zakrvácení v době nadcházející menstruace je tedy normální.

Špinění na začátku těhotenství může být také způsobeno odchodem zbytku menstruační krve z předchozího cyklu. Ani menší zakrvácení červenou barvou nemusí hned značit katastrofu - Tvé tělo tak může reagovat na zvětšování dělohy a další těhotenské změny. Špinění v prvním trimestru také může značit infekci, především v pánevní oblasti, nebo nedostatek gestagenů, což jsou hormony, které pomáhají udržovat těhotenství. Další příčinou silnějšího zakrvácení může být hematoma v děloze. Pokud se Ti cokoli nezdá, kontaktuj svého gynekologa.

Bohužel může krvácení v prvním trimestru těhotenství značit také ztrátu miminka. Zpozornět bys měla především při větším množství červené krve. V takovém případě bys měla vyhledat lékařskou pomoc. Specifický případ je **mimoděložní těhotenství**, kdy se miminko vyvíjí na místě, které není pro těhotenství připravené.

Pokud se opravdu jedná o mimoděložní těhotenství, můžeš být na životě **ohrožena i Ty**. Když se přidá ke krvácení například i silná bolest břicha, zvracení, či jakýkoli jiný příznak mimoděložního těhotenství, obrať se ihned na lékaře.



Miminku nebije

Michaela Vaňková, Pavla Filipová

Některá žena začne krvácet. Jiná vnitřně tuší, že je něco špatně. A některá to zjistí až na pravidelné kontrole u lékaře. Ať už patříš do jakékoliv skupiny, tak Tě čeká rozhodnutí, co dál. Víím, že je situace náročná sama o sobě, je těžké zmobilizovat své síly a vybrat si další postup.

Pokud nemáš vážné komplikace, které by Tě mohly ohrozit, máš na **výběr ze dvou možností**. Jedna varianta je nechat odejít miminko **přírozenou cestou**, případně odchod podpořit léky. Druhá varianta je podstoupit operační zákrok - **kyretáž**. Pokud nemáš další zdravotní komplikace, jsou rizika obou možností poměrně srovnatelná. Obě možnosti mají své výhody a nevýhody. Je tedy **na Tobě, aby sis zvolila**, co je pro Tebe přijatelnější. V případě přirozené ztráty Tě čeká „malý porod“. Pravděpodobně nebudeš vědět, kdy ke ztrátě dojde. Počítej s tím, že budeš krvácet jako při silné menstruaci a můžeš pociťovat i menší kontrakce. Některé ženy rozpoznají i samotné miminko. Ztrátu si ale prožiješ a může Ti to pomoci při smířování se se ztrátou. Je však zapotřebí zvýšené pozornosti ke svému stavu a nepodcenit situaci.

V případě zákroku se dostavíš v určený den do nemocnice a podstoupíš krátký zákrok v celkové anestezii. Budeš mít částečně pod kontrolou, kdy ke ztrátě dojde. Ztrátu prospíš, takže nepříjdeš do kontaktu s tělíčkem miminka. Pro někoho je to výhoda, pro někoho nevýhoda, protože pak může být obtížnější smířit se s ní.

Z hlediska **fyzioterapie** lze pomoci **ošetřením pánevního dna** přes konečník či pochvu, eventuálně jinými technikami, pokud by tyto pro Tebe byly moc invazivní. Záleží na zkušenostech dané fyzioterapeutky. Ošetřením pánevního dna lze mnohdy **urychlit odchod miminka** z dělohy, připravit pánevní dno na přirozenou ztrátu, která pak může mít lehčí průběh, a také psychice se často díky péči fyzioterapeutky **uleví**.

Zároveň považuji za důležité zmínit, že mnohdy je **délka těhotenství nepřesně spočítána**, a tím se může zdát, že se miminko nevyvíjí. Ženy, které sledují své cykly pomocí sympto-termální metody znají přesnější stáří těhotenství, než když se počítá délka těhotenství podle poslední menstruace. Toto počítání totiž předpokládá, že je ovulace uprostřed cyklu, ale ne všechny ženy to tak opravdu mají (a nemusí jít o žádnou odchylku). I proto doporučuji ještě **vytrvat několik dní** (pokud jsi v pořádku) a ujistit se dalším vyšetřením, že se miminko opravdu nevyvíjí a zemřelo – pokud tedy nemáš příznaky již počínající ztráty. V praxi jsem zažila já i některé mé kolegyně, že k těmto chybám ve výpočtu opravdu dochází. Takže nemusíš na kyretáž chvátat. Bude lepší vyčkat, zda se neobjeví srdeční akce. Obzvláště, pokud jsi těhotná teprve pár týdnů. Srdeční akce miminka je na ultrazvuku viditelná kolem 6. týdne těhotenství.

Ztráta přirozenou cestou

Michaela Vaňková

Pokud se rozhodneš pro přirozený odchod miminka, počítej s tím, že **může přijít kdykoli**. Někdo čeká hodiny, někdo čeká dny a někdo čeká týdny. Jsou ženy, které popisují „pouze“ krvácení, jiné popisují opravdu „malý porod“. Hodně se to odvíjí od stáří těhotenství. I tak je **průběh každé ztráty specifický a jedinečný**. Obvykle samotná ztráta začíná bolestmi v podbřišku, mohou ale vystřelovat například do zad. Ženy popisují silnější menstruační bolesti, někdy až připodobnění ke slabším porodním kontrakcím. Některé ženy také popisují pravidelnost bolestí jako u porodu, jiné tuto zkušenost nemají. V průběhu ztráty dochází také ke krvácení z dělohy. Intenzita krvácení by měla být srovnatelná se silnou menstruací. Krev bývá čerstvá, jasně červená, mohou se vyskytovat i sraženiny. Může se stát, že v odcházející krvi najdeš i plodové vajíčko s miminkem. Může vypadat různě. Některé ženy připodobňují plodové vajíčko k části placenty či kousku jater. Jiné ženy popisují přímo průhledné vajíčko, ve kterém plave miminko. Připrav se na všechny možnosti. Je naprosto normální a v pořádku prohlédnout si plodové vajíčko a klidně si jej i vyfotit a pohřbít. Postupně by mělo krvácení i bolesti slábnout.

Ztráta je „malý porod“ a podle toho o sebe v průběhu **pečuj**. Můžeš zkusit úlevové polohy, nahřívát se ve sprše či termoforem. Nezapomeň také **pít** a **doplňovat energii** menším jídlem, nebo alespoň sladkým pitím.

Doporučuji vybrat si svou porodní asistentku nebo dudu, která Tě ztrátou provede a bude dohlížet na Tvůj zdravotní stav.

Při čekání na ztrátu si všímej případných **příznaků infekce**. Mezi ty se řadí například zvýšená tělesná teplota, zrychlený puls, zapáchající výtok či bolesti břicha. V průběhu ztráty a po ní si všímej **intenzity krvácení**. Krvácení jako při silné menstruaci je normální, ale neměla bys krvácet „jako když teče voda z kohoutku“. Dávej si také pozor na signály, které naznačují větší krevní ztrátu. Mezi ty patří například rychlý puls, nízký tlak, točení hlavy, mžitky před očima, potíže se sluchem, mdloby, ztráta vědomí... **Ačkoli tyto komplikace nejsou příliš časté, i tak je vhodné v průběhu ztráty nebýt sama doma a mít někoho alespoň ve vedlejší místnosti.** Pokud se Ti cokoli nezdá, vyhledej pomoc lékaře. **V případě velkého krvácení volej záchranku.**

Přirozená ztráta je pro tělo šetrnější než případná kyretáž. Další výhodou je to, že máš možnost ztrátu prožít a miminko bez složitých formalit pohřbít, což Ti později může pomoci vyrovnat se s touto událostí. Pravděpodobnost komplikací je srovnatelná s pravděpodobností potíží, které vzniknou při kyretáži. **Je tedy na Tobě, kterou možnost si zvolíš.**

Mimoděložní těhotenství

Pavla Filipová

Pokud sis nyní prožila tento typ těhotenství, máš za sebou zřejmě laparoskopickou operaci a možná i ztrátu vejcovodu. Možná jsi ani nevěděla, že jsi těhotná, a tak prožíváš šok nejen z operace.

Mnoho žen se pak ptá, co dál. Se ztrátou miminka, vejcovodu, s jizvami po operaci. Je to výzva, která vyžaduje opět **opečování** nejen Tvých **emocí**, ale také **těla** a **jizev** po operaci. Bude potřeba se o jizvy starat.

V prvních dnech se jen lehce dotýkej břicha a zjisti, kde jizvy máš. Seznamuj se s tím, jak se Tvé tělo změnilo, kde jizvy jsou a co nového teď v těle cítíš. Věnovat se jizvám je důležité z mnoha důvodů. Pro fungování jednotlivých vrstev tkání, aby po sobě pěkně klouzaly a neslepily se. Aby nevznikaly srůsty, které mohou způsobovat další komplikace, jako např. bolesti zad, pánve, břicha, bolestivou menstruaci i potíže s plodností. Věnuj se jizvám důsledně každý den minimálně po dobu 6 měsíců.

Pokud nevíš jak, doporučuji vyhledat fyzioterapeutku/ta, kteří Tě s péčí seznámí a zjisti i další poruchy měkkých tkání. I ty někdy bývají příčinou mimoděložního těhotenství. Pokud jsi ztratila vejcovod a druhý je funkční, máš stále vysoké procento možnosti zdravého těhotenství. Zkušenosti z mé praxe to mohou potvrdit! Pokud již nemáš žádný funkční vejcovod či dokonce vaječník, stále jsou možnosti, jak se stát matkou. Poradí Ti v centrech asistované reprodukce.

Čekám děťátko, které nechci/nemohu mít

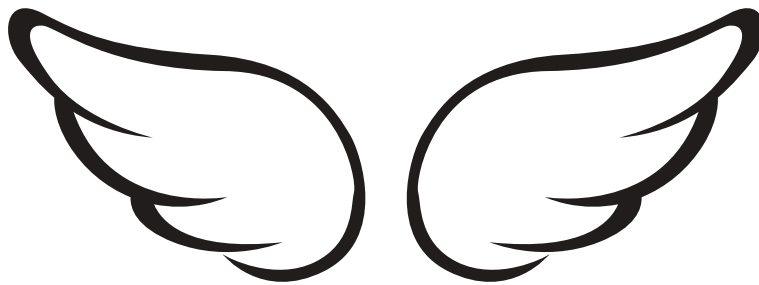
Pavla Filipová

Ať už je situace jakkoliv nelehká, **dopřej si čas na své rozhodnutí**, porad' se s lékaři, odborníky či organizacemi, které Ti mohou pomoci a podpoří Tě. Zkus se projít, uklidnit se a v tom klidu se sama sebe zeptat, co opravdu chceš Ty (nikoliv tvé okolí), z čeho máš strach a jaké všechny možnosti existují. Když budeš na tuto situaci sama nebo budeš cítit tlak okolí na to, abys těhotenství ukončila, vyhledej ještě odborníky. **Často nás ani nenapadnou všechny možnosti řešení**, a než pak litovat svého rozhodnutí, je lepší rozhodovat se opravdu uváženě, s maximem informací a s maximální podporou.

Za sebe mohu doporučit např. organizaci **Hnutí pro život**, která podporuje ženy v nelehkých situacích, a pomáhají jim najít řešení.

Ať už se rozhodneš jakkoliv, stůj si za tím a pečuj o sebe. Dopřej si pomoc odborníků, abys mohla celou situací projít co nejvíc v pohodě a s laskavostí k sobě. Pokud se rozhodneš ukončit těhotenství a podstoupit lékařský zákrok, nezapomeň si o celé situaci popovídat se svým miminkem. Vysvětli mu, co Tě k této volbě vede. Věřím, že to není lehké rozhodnutí, a proto opravdu **doporučuji chovat se k miminku s úctou, laskavostí, rozloučit se s ním** a dopřát mu pohřeb. Ano, pohřeb či jakýkoliv rituál rozloučení. Udělej maximum pro to, **abys nemusela později litovat, jak ses chovala**. Představ si, jaké by to bylo, kdyby se někdo choval chladně k Tobě a dělal, že se nic neděje. Pak si představ situaci, kdy Ti nelehkou událost někdo vysvětlí, chová se k Tobě laskavě a s úctou, projeví své emoce... Je to jiné, že?

Z vlastní praxe se ženami mohu říct, že ženy, které se od této situace odřízly a nedovolily si prožít emoce, mají stále takového červíčka v hlavě. Který vrtá, nedává spát a snaží se probudit pocity viny. Pokud jsi měla vážné důvody k ukončení, stůj si za svým rozhodnutím, ale zároveň si prožij všechny emoce, nenech miminko samotné, buďte v té situaci spolu. Zároveň doporučuji mít doprovod, ať na takhle těžký zážitek nejsi sama s cizími lidmi, v cizím nemocničním prostředí.



Čeká mě zákrok

Pavla Filipová

Ať už je před Tebou revize dělohy (neboli kyretáž) při zamklém těhotenství nebo máš obtíže vzniklé po samotné ztrátě miminka. Nebo čekáš miminko, které nemůžeš či nechceš mít a chystáš se na zákrok, který těhotenství ukončí, přečti si následující řádky, třeba Tě něco v nich osloví a inspiruje.

Vím, že je to nepříjemná situace, provázená fyzickým a emočním dyskomfortem. I přesto, snaž se na zákrok připravit. **Dobře jez a pij** dostatek čisté vody. Ve stravě můžeš zvýšit množství potravin, které jsou bohaté na železo, zinek, omega 3, vitamín C, hořčík, tuky a bílkoviny. Podpoříš tak regeneraci a doplníš ztrátu tekutin a krve. Jez dostatek zeleniny, semen a ořechů, ovoce, připravuj si dlouze tažené vývary. Omez potraviny, které jsou průmyslově zpracované. Pokud na to máš sílu a chuť, připrav si jídlo do zásoby na dobu po zákroku, abys mohla odpočívat a měla co nejméně starostí. Můžeš si zavařit či zmrazit vývar, nakoupit si dopředu jídlo nebo také poprosit kamarádky či příbuzné, aby ve dny, kdy Ti nebude dobře, pomáhali a připravovali Ti jídlo. Stejně tak je dobré si naplánovat péči o domácnost, děti či domácí mazlíky.

Nezapomeň si také zajistit odvoz z nemocnice, a pokud je to možné, tak i doprovod tam. **Opravdu nemusíme být za všech situací silné holky!** Podle toho, o jaký zákrok jde a v jaké fázi je těhotenství, bude volen i typ zákroku. O tom bys měla být dopředu informovaná lékaři a budeš také podepisovat tzv. informovaný souhlas. V něm se obvykle zmiňuje průběh zákroku, jeho rizika při a po něm.

Jestli něčemu nerozumíš, neboj se zeptat personálu. Jde o Tvé tělo a zdraví, **tak se nenech odbýt**. Když nevíme, co se s námi bude dít, vymýšlíme pak v hlavě mnohdy zbytečné scénáře, z kterých jsme o to víc nervózní. Zároveň bych chtěla upozornit na to, že pokud se mluví o rizicích zákroku, neznamená to, že se to týká 100% žen. Obvykle jsou **rizika velice nízká**, tak se zkus zaměřovat na to, že to zvládneš a patříš do této většiny.

Pokud Tě čeká ukončení těhotenství v nemocnici a máš na to být sama, můžeš vyhledat **dulu či porodní asistentku**, která Tě zákrokem provede a bude Ti oporou. Můžeš se s ní také domluvit na péči po zákroku, v období šestinedělí. Mnohé z nich jsou také laktační poradkyně, a tak mohou v případě pokročilého těhotenství pomoci se zástavou tvorby mléka a péčí o prsa.

Některé ženy po zákroku nechtějí vidět ostatky miminka (pokud jsou dostatečně velké). Je to různé a netřeba na sebe tlačit. Nicméně z mých zkušeností ženy mnohem lépe procházejí celou situací, když mají miminko v rukou, fyzicky se potkají s náročným momentem, na vlastní oči vidí, co se stalo a mysl tak lépe chápe. Srdce to sice bolí stejně, ale pro průchod emocí a proces vyrovnávání se s touto situací to může být vhodné. Ale jak jsem psala, netlač na sebe... Zároveň se nenech personálem nutit do toho, že není vhodné tělíčko miminka vidět. Naše společnost se často od smrti snaží odříznout, nevidět ji, nepřipustit si ji k tělu... To ale já sama nepovažuji za moudré. Smrt je součástí našich životů, a čím dříve se k ní postavíme s hlavou vztyčenou a potkáme se s ní, mnohé se nám v životě změní.

Hospitalizace

Pavla Filipová

Pokud Tě čeká lékařský zákrok, budeš po něm zřejmě nějakou dobu hospitalizovaná, aby pozorovali Tvůj zdravotní stav. Není výjimkou, že jsou oddělení, kde Tě dají na pokoj se šťastnou novo-pečenou maminkou. Toto jsou velké výzvy a chtěla bych Ti říct, že pokud nejsi v ohrožení života, nepotřebuješ lékařskou péči a cítíš se v rámci možností fyzicky dobře, můžeš podepsat reverz a odejít domů. Nebo se neostýchat a říct si o jiný pokoj.

Občas se v nemocnici personál snaží být empatický a ženy po ztrátě miminka dát na pokoj samotné nebo se vyhnout setkání s novo-pečenými maminkami. Někdy to ale prostě i při velké snaze personálu není možné zařídit... Jindy mají zdravotníci tendenci zlehčovat situaci například tím, že říkají ženám, že to ještě nebylo dítě, že si udělají další, že to zvládly jiné ženy, tak musíš i Ty... Nenech se tím vyvést z míry. Víím, že to nejsou slova laskavá a útěšná, ale bohužel ne všichni lidé mají dar empatie a komunikace v těžkých situacích. Pokud na to máš sílu, můžeš jim říct, že Ti tahle slova nepomáhají nebo že takhle si nepřeješ mluvit o Tvém děťátku. Pokud Tě v danou chvíli nic nenapadá, tak to zkus "nechat po sobě stéct" a nepřemýšlej nad těmi slovy. Jejich slova a jejich chování nejsou o Tobě a nemusíš se s tím ztotožňovat.

Řlám „to“ za sebou

Pavla Filipová

Ať už jsi prošla lékařsky vedeným ukončením těhotenství či jsi o miminko přišla spontánně, nastává nyní **období šestinedělí**. A také období, které bude spojeno s vyrovnáváním se se situací, která se stala. Tedy dobou **truchlení, smíření, přijetí**, že miminko zemřelo.

Je to možná teprve krátká chvílka, kdy sis vůbec připustila možnost, že budeš mít miminko, a najednou se vyrovnáváš s tím, že zemřelo. To s sebou nese šok, traumatický zážitek, bolest. Buď proto k sobě **trpělivá a laskavá**. Víím, že to není lehké, ale projít touto situací **bez potlačování emocí a úniku od bolesti** je důležité. Především pro Tvůj další život.

Setkávám se se ženami, které neměly informace, jaké máš teď k dispozici Ty. Které na všechno byly samy a snažily se být za každou cenu silné a statečné. Utíkaly před bolestí, před smrtí, před truchlením. Ale ono si to stejně své místo najde. Dřív, či později. Bohužel, když je to později, je to v mnohem větší síle a intenzitě, nabaluje se na to další bolest, například ve formě gynekologických potíží, poruch plodnosti, depresí, chronické únavy, workoholismu s následným syndromem vyhoření. Pokud máš pocit, že to nezvládneš, **dopřej si odbornou pomoc** a průvodce, který Tě ztrátou provede. Mluv o tom, co se Ti stalo, co v sobě cítíš, ventiluj všechny emoce, které se derou ven.

Potrat je takový **malý porod**, a tak je třeba k sobě přistupovat. Tělo se bude nějakou dobu čistit, proto se vybav vložkami a pečuj o něj, dbej na hygienu genitálu, dobře jez a hodně pij a hlavně odpočívej.

Máš nárok na neschopenku, tak se nenech odbýt lékařem ani zaměstnavatelem, že se musíš brzy vrátit do práce. Nechvátej na návrat do běžného života. Zároveň před ním neutíkej a **nezapomínej se i radovat a smát se**, pokud taková situace přijde.

Při potratu se vyplaví dávka hormonů (stejně jako ty porodní), a tak můžeš vnímat i vlnu radosti až euforie, že to máš všechno za sebou. Může to znít sice divně, ale je to tak. Nevyčítej si, že máš radost nebo Tě něco rozesměje, když máš truchlit nad ztrátou. **Truchlit neznamená 100% pozornosti zaměřené na ztrátu miminka.** Truchlit znamená dovolit si plakat, zlobit se, být naprosto neschopná něco dělat, ale zároveň nepřestávat žít a odmítat radost ze života. Čím dál častěji budou přicházet období, kdy budeš mít pocit, že je vše v pořádku a těch proplakaných chvil bude méně. To, za jak dlouho se budeš cítit v pohodě je ale u každé z nás jiné. Proto se nesnaž napasovat do nějakého času, kdy bys už měla být jako dřív. Zároveň pokud máš pocit, že to trvá opravdu dlouho a vzpomínky jsou stále velmi živé a bolestné, utápíš se v depresi, vině, dlouhodobé nemožnosti prožívat život, obrať se na odborníky. Není se za co stydět. To, že někdo dochází na terapie, neznamená, že je blázen, slabý nebo divný. Bývá běžné si dojít s bolavým tělem k odborníkům a nikdo se nad tím nepozastaví. Psychická bolest si zaslouží stejnou pozornost a péči.

Proč se to stalo?

Pavla Filipová

Mnoho žen si klade otázku „PROČ?“. Proč se to stalo? Proč zrovna já/my? Odpověď Ti zde neposkytnu. Někdy ke ztrátě přispěje náš zdravotní stav, vrozená vada miminka, někdy nedokážeme přijít na nic z toho. **Někdy prostě odpověď neexistuje.** Zkrátka jsou věci mezi nebem a zemí, kdy k nám taková situace připluje. Nečekaně. Bez přípravy. Bez náznaku, že by mohlo být „něco špatně“.

Z mé zkušenosti nemá smysl se v těchto otázkách a hledání odpovědí dlouho utápět. Jako mnohem prospěšnější vidím procházet situací se vším, co přinesla. Nesnažit se to pochopit za každou cenu, ale **dělat kroky k přijetí toho, že se to stalo.** Vidět smrt a jiné náročné situace jako běžné součásti života nás všech. Snažit se dávat pozornost svým emocím, tomu co nám tato situace přináší za poznání. Například to, že naše tělo dokáže otěhotnět. Že navzdory tomu, že miminko zemřelo maličké, jsme se staly mámou. Že víme jaké to je, milovat někoho víc, než svůj život. Že máme podporu okolí. Že naše tělo dokáže zvládnout i takovou situaci, jako je otěhotnění a proces ztráty. Že naše tělo dokázalo rozpoznat, že miminko nemá sílu na to, aby se vyvíjelo a narodilo. Že tam nahoře teď na nás čeká někdo, koho milujeme.

Mně osobně už pár let pomáhá v náročných situacích otázka „**A proč ne zrovna já?**“. Tato otázka nepodporuje roli oběti, ale naopak pobízí k tomu, vidět své kvality a sílu zvládnout těžké situace. Věřím tomu, že se nám dějí věci, na které prostě máme

sílu, a ze kterých naše síla může ještě více růst. A i když se zdá, že "čerti s_rou na jednu hromadu" a že je toho na nás moc, vždy se najde pomoc. Nemusíme být na svou bolest a těžkosti samy. My, ženy, zkrátka máme dar spolu-práce, spolu-sdílení, spolu-podpory. Tak toho využijme a držme spolu! Říkejme si o pomoc a **dovolujme si být zranitelné!**

Možná se na to cítíš být sama, protože nevíš o nikom, kdo to také zažil. Ale to může být mylná představa. Mnoho žen o tom jen nemluví. Protože to moc bolí. Protože se za to stydí. Protože o „špatných věcech“ se nemluví. Protože by se cítily moc slabé, neúspěšné, neschopné... kdyby řekly nahlas „Přišla jsem o mi-minko...“

Věř, že je nás spousta, které stejnou situací prošlo. Věř, že každou z nás to bolí a musely jsme si projít procesem smíření se se ztrátou každá sama za sebe. Samy na to být ale opravdu nemusíme. Mně osobně hodně pomohlo se z toho vymluvit s kamarádkou, která to také zažila. Ona už věděla. A to je vždycky velká podpora. Větší, než když Tě utěšuje někdo, kdo netuší. Jsou ale samozřejmě i empatičtí lidé, kteří nám jsou velkou oporou, aniž by ztrátu zažili. Vybírej si, alespoň zpočátku lidi, se kterými budeš chtít trávit čas. Aniž by to někteří lidé chtěli, ubližují nevhodnými otázkami z nevědomosti. A je pak těžké si ve své zranitelnosti nastavovat hranice a vysvětlovat, že jejich otázky či komentáře jsou bolavé.

Bolest je často ještě intenzivnější pro ženy, které na děťátko čekaly dlouhou dobu. A když se konečně zadařilo, přišla bolavá rána. Vím, že to není žádná útěcha, ale zkus i na téhle zkušenosti najít pozitivní byť jen jedinou malinkou věc. Například i to, že jsi schopná otěhotnět. Teď je důležité zase pomalinku sbírat síly, starat se o sebe, o své tělo i psychiku, o vztah s partnerem... A až se budeš cítit lépe a silněji, uvidíš, jakou cestou se vydáš dál. Zda sebereš odvalu vydat se směrem k dalšímu těhotenství nebo si dopřeješ čas sama na sebe. Nenuť se silou do něčeho, na co ještě nejsi připravená. **Co má přijít, to přijde v pravý čas.**



Rozloučení

Pavla Filipová

Způsobů, jak se s děťátkem rozloučit, je mnoho a více méně záleží na rodičích, jak k němu chtějí přistoupit.

Když žena chytne do rukou malinké miminko, je přijímání a loučení mnohdy o něco snazší. Vidí ho, ležící v jejích dlaních, a dojde jí, že to, co se bála si přiznat, je pravda. Ženy, které miminko vidět nemohly – buď bylo moc maličké a nebylo vidět v odcházející krvi, nebo bylo odejmuto při laparoskopii s vejcovodem či při kyretáži – tuto skutečnost přijímají pomaleji a „musí“ si v hlavě připomínat, co se stalo, protože to často nedochází. Nechci srovnávat, jaké situace jsou horší, spíše chci ukázat na trochu jiné reakce při ztrátě miminka.

Proč je rozloučení s miminkem tak důležité?

Často, když se „fyzicky“ nepotkáme se smrtí, pronásledují nás zbytečné myšlenky, různé scénáře, nejistota, neschopnost se pohnout dál, situaci uzavřít. Když právě fyzicky, tedy jakýmkoliv činem, neuzavřeme situaci, těžko se pak odráží ode dna a jde dál. Rituály jsou pro nás lidi důležité a vždycky byly. Jde o jakési **zakotvení do hmatatelného**. Možná si vzpomeneš na svatbu – jak najednou vztah s partnerem byl „jistější“, pevnější. Nebo když jsi složila zkoušku (např. maturitu, státnice) a pak Ti předali ten velevýznamný papír. Nešlo ale ani tak o papír jako o akt vykonání zkoušky a následnou oslavu. Že někdo uznal Tvou velkou životní výzvu. **„Uznat“**, to je to slovo, které se skrývá za rituálem. Uznat, přijmout, zhmotnit, že to, co se stalo, se opravdu stalo. **Uzavřít minulost a jít dál**. Neznamená to, že už si na ztrátu a miminko nikdy nevzpomeneš! Jde spíše o jakýsi **most, který spojuje minulost s přítomností a budoucností**.

Kdykoliv se po mostě můžeš vydat a vzpomenout, poplakat si... Ale ten most Ti navždy připomene, že Tvé miminko je na druhém břehu.

Mně osobně naše rozloučení s miminkem nesmírně pomohlo. Od té doby jsem přestala být jako na obláčku a vrátila se zpátky na zem. Nohama pevně na zemi, ve svém životě. Loučila jsem se s ním několikrát v představách, při návalech pláče, pokaždé, když jsem viděla své prázdné břicho. Od samotného „pohřbu“ jsem to dělat přestala a začala jsem si s miminkem už jen povídat, přestala jsem truchlit. Párkrát jsem si poplakala smutkem, ale už to nebyl srdceryvný pláč. Byly to už "jen" slzy, které mi hladily tváře při vzpomínce na miminko. Už jsem **dokázala plakat s úsměvem**.

Kdy se rozloučit

Kdykoliv. Je jedno, zda si uděláš rituál rozloučení pár dní po ztrátě, po šestinedělí nebo nyní, po několika letech, kdy čteš tato slova... Pokud jsi přišla o miminko před dávnou dobou, neměla jsi možnost se rozloučit nebo Tě ani takhle možnost nenapadla, můžeš to udělat třeba i po několika měsících či letech. Obzvlášť, pokud Tě ztráta stále bolí, jakoby byla čerstvá, pronásledují Tě vzpomínky či pocity viny, nemůžeš otěhotnět... Uzavři jednou provždy minulost a žij dál. Zkušenosti nemusí bolet. Mohou se stát naší skrytou silou, probudit laskavost k lidem i k sobě, mohou být našim zdrojem inspirace...

Jak se rozloučit

Pokud jsi o miminko přišla doma a máš jeho tělíčko, můžeš jej uložit do mrazáku (vím, je to divné) a počkat, až si v hlavě vytvoříš představu jak, kde a s kým rituál rozloučení uděláš. Pokud sis vyžádala tělíčko miminka v nemocnici, dostaneš zřejmě jeho ostatky ve formě popelu.

Pokud nemáš tělíčko miminka, můžeš použít nějaký zástupný předmět. Panenku, sošku andílka, kamínek, růžičku... Rituál rozloučení může být intimní – třeba jen pro Tebe a partnera nebo z něj můžeš udělat velkou sešlost svých přátel a rodiny. Existují také **lidé, kteří rituál připraví a provedou Tě jím**. Je čistě na Tobě, jak to cítíš a chceš.

Rituál může vypadat podobně jako pohřeb, kdy se do země pohřbí miminko, jeho ostatky nebo zástupný předmět. Můžeš také napsat dopis, namalovat obrázek a pohřbít ho s ním. Vyber krásné místo, kam budeš moci chodit a být tam s ním v klidu, když to budeš potřebovat. Na hřbitovech už existují pietní místa pro nenarozené děti, kam můžeš chodit třeba zapalovat svíčku.

Další možnosti jak se rozloučit (kromě „pohřbu“) je poslat lodičku po vodě, do které můžeš vložit dopis nebo zástupný předmět. Moc bych chtěla požádat o výběr takových předmětů, které nezatíží zem či vodu. Třeba můžeš vyrobit panenku z trávy, kukuřice, dát tam kamínek či květinu. Někdo také pouští po větru vlaštovku se vzkazem do nebe nebo jen zapálí každý den svíčku s myšlenkou na miminko.

Možná už máš doma nakoupené věci pro miminko, nebo máš několik fotek z ultrazvuku, schované pozitivní těhotenské testy. Můžeš si vytvořit **krabičku vzpomínek** na miminko a uložit do ní věci, které Ti ho připomenou. Pokud bylo miminko už větší, můžeš si ho vyfotit, ustříhnout si kousek vlásků, otisknout ručičku či nožku.

Vymyslet se dá opravdu mnoho možností, jak se s miminkem rozloučit, takže se **nemusíš omezovat na zkušenosti z běžných pohřebních rituálů**.

Péče porodní asistentky a doly

Michaela Vaňková

Porodní asistentka pečuje o ženy nejen v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí, ale i v průběhu ztráty. Můžeš se obrátit na **komunitní porodní asistentku**, což je porodní asistentka, která se individuálně věnuje ženám i v domácím prostředí. Komunitní porodní asistentku můžeš kontaktovat v jakékoli fázi ztráty. Po oznámení lékařem, že miminku nebije srdíčko, můžeš najít porodní asistentku, která s Tebou probere další možnosti a výhody či nevýhody různých postupů. V případě kyretáže Ti poradí, jak se na zákrok co nejlépe připravit a vysvětlí Ti, jak to probíhá.

Pokud se rozhodneš pro ztrátu přirozenou cestou, tak s Tebou může být v průběhu čekání na telefonu a budeš se mít na koho kdykoli obrátit. Porodní asistentka Tě psychicky podpoří a zkonzultuje s Tebou, co je ještě v pořádku a co už není. Může o Tebe pečovat také v průběhu samotné ztráty. Je velkou podporou nejen po fyzické stránce (protože je zdravotník), ale také po stránce psychické.

Po ztrátě nastává období šestinedělí, kdy je potřeba opečovat nejen své tělo, ale i svou duši. Porodní asistentka Ti poradí, jak se o sebe starat a zároveň Ti může pomoci s Tvým rituálem rozloučení, pokud o to budeš stát. Komunitní porodní asistentku můžeš kontaktovat i po ztrátě. Může s Tebou probrat průběh Tvé ztráty, odpovědět Ti na otázky a pomoci Ti rozloučit se s miminkem.

Každá komunitní porodní asistentka nabízí trochu jinou péči. S tou svou porodní asistentkou se domluvíš, jaká péče by vyhovovala právě Tobě.

Podobné služby jako porodní asistentka Ti může nabídnout také dula. Mysli ale na to, že dula není na rozdíl od porodní asistentky zdravotník. Dula Ti pomůže opečovat Tvé tělo i duši a rozloučit se s miminkem. Nemůže Ti ale poskytnout zdravotnické rady a péči. Jsou dokonce tzv. **Andělské duly**, které se věnují přímo ženám, které si prochází ztrátou.

Nemusíš na to být sama, jsme tady pro tebe.

A kde najít tu svou porodní asistentku? Asi nejpřehlednější je mapa komunitních porodních asistentek na stránkách Unie porodních asistentek - www.unipa.cz, nebo na stránkách www.ambulantniporod.cz. Dalším místem, kde můžeš najít ženu, která Tě ztrátou provede, je stránka „Bylo tu není tu“. Další kontakty najdeš na konci průvodce v samostatné kapitole.

Péče o tělo

Pavla Filipová

Šestinedělí

Ať už jsi přišla o děťátko jakýmkoliv způsobem a v jakýkoliv týden těhotenství, je pro Tvé budoucí i aktuální zdraví zapotřebí **dodržet období šestinedělí**. Šestinedělí je nejkřehčí doba po potratu a je třeba si ji dopřát. Dochází v něm k nezbytné regeneraci nejen dělohy, ale celého těla. Těhotenství je provázeno mnoha změnami a po potratu je opět třeba, aby se vše v těle usadilo a ustálilo tak, jak bylo v době před těhotenstvím. Děloha, břicho i prsa se zmenšují a postupně mizí stopy těhotenství.

Zároveň má tělo i Tvá duše v sobě zapsánu velkou jizvu v podobě ztráty miminka a je třeba si kromě regenerace projít obdobím smutku, truchlení a bolesti. Buď k sobě laskavá a jemná, nepřetěžuj tělo zbytečnou námahou, dostatečně odpočívej a spi, vydatně a pestře jez a pij dostatek čisté vody. A dle potřeb také dostatečně plakej.

Dodržuj **hygienu** intimních míst každodenní sprchou a výměnou vložek. Snaž se zabránit jakékoliv infekci - například i vyhýbáním se kolektivu a masám lidí, protože Tvé tělo je nyní oslabeno ztrátou. Pokud jsou Tvé očišťky zapáchající nebo mají barvu jinou než červenou či hnědou, konzultuj situaci se svým gynekologem či oddělením, kde jsi byla hospitalizována. Stejně tak pokud máš významné bolesti břicha, horečku, zimnici či jiné potíže, se kterými si nevíš rady, vyhledej odbornou pomoc.

Zavinutí pánve a břicha do šátku

Zavinutí do šátku má mnoho benefitů. Například pomáhá uzavřít pánev, podporuje zavinování dělohy, zvyšuje vnímání pánve, podporuje stabilitu v této oblasti a dodává pocit jistoty a vnější opory.

Co k tomu potřebuješ

Šátek, který je pevný – například z bavlny, lnu či konopí, a to bez příměsi elastanu. Můžeš si ho sama ušít nebo koupit. Vhodný je šátek, který najdeš pod názvem rebozo či pinta, dále pak jako vázací či zavinovací šátky. Ideální je, když má šátek konce sešikmené – lépe pak drží zastrčené v případě, že není příjemný uzel. Existují různé délky a šířky podle konfekční velikosti ženy. Pokud je šátek široký, můžeš ho zmenšit přeložením. Ideální šířka je cca 20 cm. Délka je od 3,2 m a více podle velikosti pánve.

Jak často a jak dlouho šátek nosit

Začít vázat šátek můžeš už v době před zákrokem, v době, kdy v Tobě ještě spočívá mrtvé miminko, v den potratu či zákroku. Prakticky neexistují žádné kontraindikace. Šátek ale nedoporučuji nosit několik hodin v kuse, aby měly svaly břicha šanci se zase začít zapojovat do pohybu. Doporučuji nasadit šátek například na procházku nebo domácí práce nebo jen tak, když chceš vnímat svou pánev. Šátek je jako objetí. A tak, když budeš potřebovat blízkost, péči, něhu, zaviň se do něj.

Se zavinutím do šátku Ti pomůže fyzioterapeutka, porodní asistentka či dula. Existuje více možností jak uvázat šátek. Některá pracoviště také šátky půjčují a prodávají.

Výživa

Dobře vyživené tělo mnohem lépe regeneruje a zvládá zátěž.

Proto doporučuji jíst pestrou stravu z potravin, které vyrobila příroda a člověk je co neméně průmyslově upravil. Jez hodně zeleniny, především té bohaté na železo (doplní ztráty krve), zinek a hořčík (pro tvorbu hormonů). Důležitá je také příprava. Mnohem lépe se nám tráví tepelně upravená strava, ale té syrové se nevyhýbej, pokud na ní máš chuť. Jen není vhodná v zimě, kdy nás například salát výrazně ochladí. Ztráty tepla potratem jsou velké, a tak je třeba teplo dodávat nejen oblečením, ale také stravou. Velmi vhodné jsou dlouze tažené masové vývary (např. slepičí polévka s červeným vínem) či zeleninové polévky, kaše, prohřívací koření. Dostatek bílkovin je opět nezbytný pro regeneraci – staví se z nich nové tkáně a obnovují poškozené. Dostatek tekutin, především čisté vody je důležitý pro doplnění ztráty tekutin, elasticitu tkání a očistu organismu. Množství tekutin je individuální a je třeba přihlídnout na ztráty (pocení, krvácení) a teplotu prostředí. Takový nespecifický ukazatel je zápach a barva moči. Měla by být světle žlutá až průhledná a bez zápachu. Ranní moč, která je zapáchající a tmavě žlutá by se tedy během dne měla změnit v průhlednou nezapáchající moč. Ideálně už během dopoledne.

Jemná masáž

Masírovat můžeš začít prakticky hned. Masáž může pomoci u zamklého těhotenství podpořit proces ztráty, pomáhá zavinout dělohu, zvýšit vnímání břicha, uvolnit napětí, pracuje s jizvami po operaci.

V prvních dnech po ztrátě doporučuji jen **jemně hladit břicho**. Netlačit na něj, aby se nezvyšovalo krvácení. Sleduj proto efekt, a pokud se krvácení po masáži zvýší, buď zjemni doteky, zkrat dobu masáže nebo počkej pár dní, než krvácení samo zeslábně či vymizí.

Můžeš použít **olej**, který Ti voní nebo si vyrobíš vlastní aromaterapeutický olejíček. Nosný olej (ten, ve kterém rozpustíš éterický olej, který se nesmí používat samostatně, protože je velmi koncentrovaný a mohl by podráždit kůži) může být například slunečnicový, mandlový, konopný. Jakýkoliv, který není výrazně aromatický a přebil by vůni éterického oleje. Vhodné éterické oleje jsou např. levandule, meduňka, růže, geranium. Ne úplně vhodné jsou takové, které zvyšují prokrvení – především, pokud silně krvácíš. To jsou např. skořice, hřebíček, zázvor... Pokud Ti voní, tak je použij až přestaneš krvácet a budeš už třeba jen lehce špinit. Použít je také můžeš, pokud je Ti zima – třeba na masáž chodidel.

Do nosného oleje dej jen pár kapek éterického oleje. Například na malou sklenku ("panák") dej maximálně 5 kapek. U éterických olejů je třeba mít na paměti, že jde o vysoce koncentrovaný přípravek.

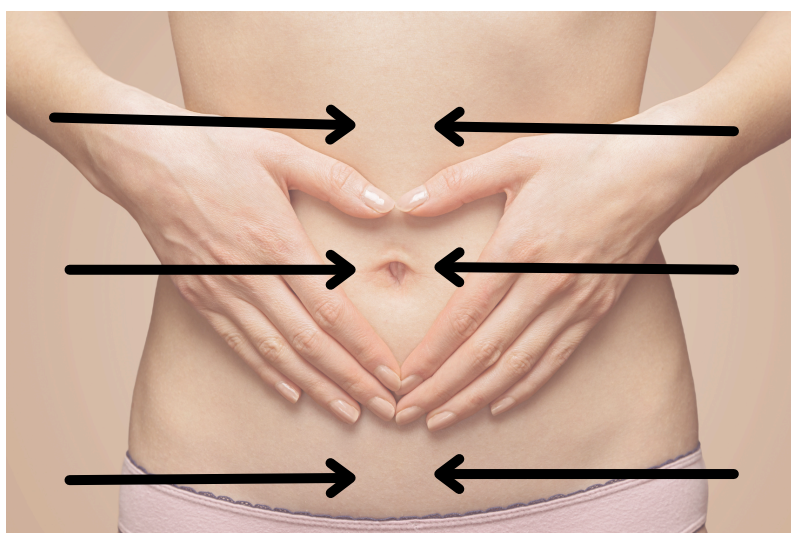
Břicho můžeš hladit intuitivně nebo podle obrázků níže. Můžeš také poprosit partnera o jemné hlazení břicha či oblast zad. Říkej si ale, jak to potřebuješ a jaká intenzita, rychlost či směr doteků je Ti příjemný!



Masáž/hlazení celé plochy břicha ve směru hodinových ručiček. Můžeš dělat jen kroužky nebo spirálu směrem do středu – k pupíku. Vyzkoušej si, co je Ti příjemné.



Masáž/hlazení podbříšku opět ve směru hodinových ručiček. Zaměřuje se na oblast, kde je děloha. Můžeš zase dělat jen kroužky, nebo spirálku.



Zavírání knihy – břicho můžeš hladit i tak, jako bys ho chtěla zavřít. Směrem zvenku dovnitř hladíš břicho v celé jeho ploše (pod žebry, v úrovni pupíku, podbříšku i přes kyčle do klína).

Pohyb

To, že je třeba odpočívat neznamená, že se nesmíš hýbat. Pohyb je důležitý a pomůže Ti cítit se v těle dobře, podpoří regeneraci i psychiku. Nedoporučuji se však vrhat do intenzivnějších sportů, a to po dobu alespoň tří měsíců. Pohyb, který doporučuji je **chůze**. Chůze je přirozený pohyb, který udělá dobře i jen tím, že jsi na čerstvém vzduchu.

Začni pomalu, krátkou trasou, pomalejší chůzí, lehčím terénem. Uvidíš, jak se po prvních procházkách budeš cítit a podle toho si zvyšuj rychlost, měň terén, prodluž délku. Dej pozor na prochlazení. Obzvláště v šestinedělí je tělo velmi náchylné k infekcím - je zkrátka ještě křehké a potřebuje si v sobě držet teplo.

Velmi prospěšné je **cvičit s pánevním dnem (PD)**. Pokud to ještě neumíš, můžeš oslovit fyzioterapeutku. Ideálně takovou, která má zkušenosti se ženami a která Tě **nebude** učit pracovat s PD tak, abys přerušovala proud moči nebo vtahovala svěrače. Takové cvičení je velmi nežádoucí! Proto se do cvičení nepouštěj sama podle informací z internetu či z doporučení celebrit. Vyhledej odbornici, která Tě naučí jemně pracovat se všemi vrstvami PD, a to nejen k jejich aktivaci, ale především k relaxaci. Ta je nezbytná pro uvolnění zvýšeného napětí způsobeného zákrokem i emocemi. PD totiž patří mezi tzv. **stresové svaly** a je velmi citlivé na zátěžové situace.

Postupně se můžeš vracet ke svým běžným aktivitám. Pomalu si testuj, co tvé tělo po ztrátě zvládá, co je mu příjemné, co je na něj moc. Je možné, že se k běžným aktivitám nebudeš schopna vrátit. Že možná zavnímáš potřebu větší jemnosti v pohybu než výkonu a dřiny. To je v pořádku, poslouvej své tělo a dopřej mu, o co si říká.

Ženská bylinná napáňka

Monika Valová

Předčasná ztráta dítěte, ať už se jedná o ztrátu v prvním, druhém nebo třetím trimestru s sebou přináší velkou energetickou výzvu, která je zapotřebí pro nastolení psychické i tělesné rovnováhy. Při procesu odchodu dítěte přicházíme stejně jako u porodu o teplo. Ženské tělo se ochlazuje, a proto potřebuje **tepelné zazdrojování**. Vlastně potřebuje ještě více tepla než po porodu živého dítěte, neboť ženě zůstane prázdná náruč.

Emoce, které způsobil **smutek z odchodu** milované bytosti, zůstávají uložené v oblasti pánevního dna, které se přirozeně stahuje, stejně jako psychika opuštěné ženy. Tento stav **znemožňuje přirozenou cirkulaci krve a vyživení oblasti malé pánve**, ve které jsou uloženy ženské pohlavní orgány. Stagnace krve znemožňuje zdravé vyčištění dělohy a ovulaci. Proto je velmi důležité umět si pomoci podporou nastartování přirozených tělesných procesů, které jsou v tuto dobu zpomaleny hormonálním a nervovým řízením. Z mé praxe vyplývá, že jednoduchým a účinným nástrojem je v těchto situacích **ženská bylinná napáňka**, která díky působení teplé páry bez nutnosti se zchladit, **pomáhá zadotovat tepelnou ztrátu, rozproudit krev, a tím otevřít steskem přivřené cévy ženských pohlavních orgánů**.

Teplá pára je **příjemnou relaxací**, při které se uvolňuje tělo, ale i emoce, které v malé pánvi zůstávají po traumatické události uvězněné. Poměrně často nad teplou bylinnou parou sedící ženy propuknou v pláč, který vyplavuje jejich bolest způsobenou ztrátou dítěte, stresem z nemožnosti dalšího otěhotnění nebo

sebeobviňování. Napárka se již pro mnoho žen stala energetickým pohlazením, které podporuje **znovuobnovení menstruačního cyklu a tím i naděje**.

Po předčasné ztrátě se žena ocitá v šestinedělí, během kterého po skončení silného očištného krvácení, v době, kdy tělo ještě špiní, může žena začít **denně napařovat až do příchodu první menstruace**. Při každodenním napařování doporučuji napárky v délce trvání alespoň **10 minut**. V případě, že by se žena **znovu rozkrvácela, měla by přestat** do doby, než se krvácení zastaví. Je to známka toho, že tělo ještě neuzavřelo starou ránu a že potřebuje čas na samoléčebné procesy. Poté může zase pokračovat.

Co se týče bylin do napárky, mám výbornou zkušenost s **malínekem**, který podporuje dočištění a stažení dělohy a harmonizuje hormonální činnost. **Mateřídouška** díky svým antibakteriálním účinkům pomáhá předcházet zánětům stejně jako **šalvěj**, která posiluje celé tělo. **Levandule** je také bylinkou antibakteriální, ale zároveň tiší úzkostné stavy a stejně jako šalvěj působí na psychickou stránku ženy po potratu. **Kontryhel** stahuje děložní svalstvo a pomáhá dělohu navrátit do kondice, obdobně působí **hluchavka bílá**, která posiluje dělohu, tlumí křeče a působí harmonizačně. Všechny tyto byliny obsahuje bylinná směs "**Laskavá péče po potratu**", která je namíchána tak, aby laskavě provedla ženu tímto nelehkým a vysoce transformačním obdobím a podpořila hojení jejího těla i duše.

Více informací, jak napárku provádět a kdy je třeba se jí vyhnout či upravit podmínky na míru, najdete na stránkách www.steamy.cz

Rituál zavínování

Pavla Filipová

Jedná se o prastarou poporodní tradici, která je ale dodnes prováděna v mnoha zemích, a to i na území Evropy (např. Rusko, Ukrajina). Původně se rituál tradičně prováděl po šestinedělí, aby se uzavřela kapitola těhotenství a porodu po fyzické i mentální stránce. Rituál lze ale také provést **po ztrátě děťátka**.

Rituál zavínování přináší laskavou péči o ženu, smíření se s minulostí a otevření se novému. Moc ho doporučuji. Věř, že na takový den plný pozornosti jen tak nezapomeneš! Nejde o žádné ezoterické či spirituální techniky, nýbrž o celostní péči o ženu.

Několikahodinová péče obvykle zahrnuje:

- terapeutické sdílení (rozhovor se stanovením záměru zavínutí a vyrovnání se se situací, kterou chcete uzavřít)
- přípravu kořeněného ovocného či kakaového nápoje
- aromaterapeutickou celotělovou masáž či masáž bylinnými měšci
- dle možností ženy bylinnou koupel či bylinnou napářku
- samotné zavínutí do 7 šátků

Pokud Tě rituál oslovil, můžeš v okolí svého bydliště najít nějakou terapeutku, která Tě jím provede. Velmi často rituál nabízí komunitní porodní asistentky, dudy, terapeutky pracující se ženami. Vedení rituálu se může lišit od průběhu, který jsem napsala. Záleží na učitelkách, od kterých se terapeutky rituál učily a jak si jej upravily. Obvykle se před rituálem s Tebou terapeutka spojí a domluvíte se, jakou máš představu a očekávání.

Péče o emoce a myšlenky

Pavla Filipová

I když každá z nás prožívá emoce po svém, **doporučuji je v sobě nepotlačovat**. Naše tělo prochází hormonální změnou, šesti-nedělím, a toto křehké období nám přirozeně pomáhá emoce pouštět. Často máme pocit, že pláčeme bezdůvodně nebo nás rozpláče situace, která zase tak k pláči není. To je ale naprosto v pořádku, je to běžný jev. Proto se emoce nesnaž dusit v těle. Možná k tomu budeš potřebovat soukromí a intimní, bezpečné prostředí. Tak si ho dopřej, zařid' si ho. Vykomunikuj s okolím, že potřebuješ klid. Naopak přijdou často chvíle, kdy se budeš potřebovat vypovídat. I opakovaně mluvit dokola o tom, co se stalo, co cítíš. Pokud máš kolem sebe někoho blízkého, komu důvěřuješ, kdo je empatický a naslouchající a nebude mít bagatelizující tendence, popros ho o pomoc. Pokud nemáš nikoho takového v okolí, někdy pomůže se vypovídat odborníkům. V kapitole „Kontakty“ nalezneš organizace, které nabízí např. telefonickou podporu zdarma. Velmi často pomáhá, když se svěříš někomu, kdo si prošel stejnou situací. Takoví lidé se nemusí snažit o empatii, mají ji již v sobě díky vlastním zkušenostem.

Jak můžeš ventilovat své emoce:

- pláč – kdykoliv cítíš přetlak v těle
- dupání, bouchání do polštáře, házení polštářem – kdykoliv cítíš hněv
- mluvit, psát, malovat, tvořit
- pohyb – vytančit, vytřepat, vykopat (s ohledem na fyzický stav)
- jakkoliv Tě napadne

Někdy Tě možná budou obtěžovat myšlenky, otázky bez odpovědí, výčitky... I to k této situaci patří. Nicméně, obvykle se do nich zabředne tak hluboko, že není úniku. Existují techniky, jak pracovat s myšlenkami. Například **techniky všímavosti (mindfulness), meditace** či jiné. Mě osobně hodně trápila otázka „Proč já?“. U takových otázek může pomoci **změna jejich formulace**. Například na: „**A proč ne zrovna já?**“. Obvykle se totiž na otázku „proč já?“ nedobereme odpovědi. A tak se stávají nadbytečnými a obtěžujícími.

Kdykoliv budeš mít moc myšlenek, můžeš se zkusit **zaměřit na svůj dech** a chvíli ho pozorovat. Jakmile se do dýchání opět vkradou myšlenky, uvědom si to a zase se vrať k dechu. Tvé tělo je taková kotva, která Tě z abstraktních myšlenek vrátí zpátky na zem. Nemusíš se zabývat svými myšlenkami neustále. Myšlenky mají tendenci se zvětšovat, až nás úplně stáhnou do světa, který není reálný. Technikami všímavosti, relaxacemi a meditacemi se postupně naučíš myšlenky pozorovat a v případě, že jich bude moc, si to uvědomíš a zvolíš techniku, která Ti vyhovuje a která Tě vrátí zpět do přítomnosti.

V meditacích si také můžeš povídat s miminkem nebo pracovat se svým tělem. například podporovat regeneraci cvičením s imaginací. Není zde prostor na to o všem psát, a tak pokud Tě zaujalo toto téma, vyhledej si více informací a specialisty. Buď autentická v prožívání emocí a nebraň se jim. V procesu truchlení můžeš mít tendenci přemýšlet o věcech více negativně než jindy. Truchlení je spojeno s různými projevy, které se různě mění a opakují. Obvykle prožíváme zmatenost, projevujeme emoce a pak máme pocit, že jsme vše přijali. A když si myslíme, že už je vše v pořádku, přijde vzpomínka, vidíme maminku s kočárkem a opět padneme pláčem na kolena.

Takové fáze jsou naprosto přirozené, a postupně se mezi nimi prodlužuje interval a častěji a častěji máme pocit smíření. Truchlení se netýká jen emocí. Velmi často vstupuje do běžného fungování, sociálního chování i tělesných prožitků. Můžeme hůře spát, máme jiné chutě na jídlo, jíme jinak velké porce, jinak často. Někdy je pro nás velmi těžké dělat stereotypní věci, jsme zmatení, hůře si pamatujeme, jsme nesoustředění...To vše k téhle situaci přirozeně patří.

Každý z nás truchlí svým osobitým způsobem, a tak není nutné dělat to, co druzí. Jinak bude prožívat zármutek muž a jinak žena. Někdo smutek potřebuje vymluvit, jiný chce ticho a klid. Není zapotřebí srovnávat a hodnotit, kdo to dělá lépe a jak by se to dělat mělo. Jediné, co by se mělo, je být v projevech autentická a upřímná.

Kdy vyhledat pomoc

- záchvaty paniky či úzkosti
- dlouhodobý smutek
- sebedestruktivní chování a poškozování
- psychické poruchy (halucinace, projevy schizofrenie)
- dlouhodobé poruchy spánku
- nezvladatelný strach
- řešení situace návykovými látkami, alkoholem, workoholismem
- kdykoliv se na to cítíš být sama/sám

V současné době například VZP přispívá na psychoterapie a psychologickou podporu, tak se podívej na stránky své zdravotní pojišťovny. Existují ale i telefonické podpůrné linky zdarma či poradenství zdarma. Kontakty jsou vypsány v samostatné kapitole níže.

Jak komunikovat s okolím

Pavla Filipová

Naše společnost se ke smrti často odvrací zády. Nechceme o ní mluvit, těžko se s ní ztotožňujeme a těžko ji přijímáme jako přirozenou součást života. A kvůli tomu spousta lidí neví, jak se chovat v přítomnosti truchlících. Někteří mají pocit, že je lepší se s nimi nebavit, jiní, že je musí neustále utěšovat, mluvit s nimi nebo je od jejich zármutku odklonit. Vznikají pak situace, ve kterých je všem tak trochu divně a trapně.

Vím, že to není mnohdy snadné, ale okolí někdy opravdu potřebuje vědět, co chceš. Pokud Ti tedy cokoliv není příjemné stran chování lidí, **nastav laskavé hranice**. Řekni, co je Ti nepříjemné, a co v danou chvíli chceš (klid a ticho, aby nemluvili o budoucnosti, o svých starostech). Někdy může pomoci to napsat. V dnešním světě mobilů to není problém. Můžeš například napsat, že chápeš starostlivost okolí o Tebe, ale že se ozveš sama, až budeš mít potřebu kontaktu a nebo naopak požádat o naslouchání Tvého sdílení.

Do hlavy nám nikdo nevidí - ani sebevíc empatictí lidé nemusí odhadnout, co právě prožíváš a jak potřebuješ, aby se k Tobě okolí chovalo.

A Ty si nedělej výčitky z toho, že nejsi společenská či ohleduplná k potřebám okolí. Doba truchlení je hlavně o nás samých. Dokud se sama nevypořádáš se šokem, zármutkem, emocemi,..., těžko budeš mít kapacitu naslouchat ostatním.

Nový cyklus

Jana Pechová

Život ženy se potratem promění v různých oblastech a nebývá výjimkou, že se **změní i její menstruační cykly**. Kdy a v jaké podobě se po ztrátě miminka navrátí, závisí od několika faktorů. Začnu připomenutím, jak se počítá délka menstruačního cyklu a co udává jeho průběh. **Prvním dnem menstruačního cyklu (1.DC)** je první den menstruačního krvácení. Vlivem tvorby hormonů estrogenů a folikuly-stimulujícího hormonu dozrávají ve vaječniku, v malých váčcích, ženské pohlavní buňky – vajíčka. Jakmile jedno vajíčko (výjimečně dvě) dozraje své zralosti, mění se tvorba hormonů ve prospěch luteinizačního hormonu, který vyvolá ovulaci – uvolnění vajíčka z vaječniku. Fáze od menstruace do ovulace může být různě dlouhá, zpravidla od nějakých 10 do 20 dní, ale klidně i delší. V poovulační (luteální) fázi pak dominuje tvorba hormonu progesteronu, který zhruba po dobu 12–16 dní udržuje děložní sliznici. Pokud nedošlo k otěhotnění, hladiny progesteronu i estrogenů poklesnou a spustí se menstruace.

V případě ztráty miminka se za 1.DC počítá den, kdy začne žena krváčet při spontánním nebo farmakologicky vyvolaném potratu, anebo den, kdy proběhl potrat chirurgickým zákrokem nebo v porodnici žena mrtvé děťátko porodila. Jak bude celý nový cyklus dlouhý, závisí od ovulace. A kdy proběhne ovulace bude záviset od **fungování hormonální soustavy**, kterou řídí vyšší centra v mozku.

Pokusila jsem se zde shrnout i přibližnou dobu, kdy můžeš první menstruaci očekávat. Může přijít dříve i později. Pokud bys na ni čekala déle, nemusí to znamenat špatné znamení, jen Tvé tělo možná potřebuje více času k regeneraci.

- **Při raném potratu** (do 12.tt), který proběhl spontánním či bezproblémovým farmakologicky vyvolaným odkrvácením ženy, se v praxi častěji setkávám s návratem plodnosti poměrně brzy. První menstruace se dostaví obvykle za cca. 4–6 týdnů. Již první cyklus bývá často ovulační. Ovulace proběhne, pokud se snížily hladiny hCG z doby těhotenství.
- **Po raném potratu s chirurgickým zásahem, anebo potratu/porodu v pozdějším týdnu těhotenství**, se navrácí plodnost různě rychle. Závisí to od hojení, hladin hCG, nastartování tvorby estrogenů a dalších zmiňovaných hormonů. Oslabena může být i štítná žláza, která má na produkci pohlavních hormonů vliv. Menstruace se většinou navrácí za 5–8 týdnů.
- **Pokud by menstruace nepřišla do 3 měsíců** od dočištění dělohy po potratu, doporučuji návštěvu gynekologa, stejně jako v případě podezření na zdravotní problém (bolesti podbříšku, zapáchající či podezřele zbarvený žlutozelený výtok, pálení pochvy apod.).

S jakými situacemi se ve svých cyklech můžeš setkat?

Opakující se krvácení nebo špinění

Po potratu většina žen krvácí 1–2 týdny, některé jen pár dní a pak chvíli špiní, jiné krvácejí déle. Dokonce se může stát, že se krvácení nejprve ustálí a po pár dnech klidu se znovu objeví. Takto krátce po potratu ještě nejde o novou menstruaci, ale mimomenstruační krvácení. Větší krevní ztráty jsou spojeny se snižováním hladin hemoglobinu a železa.

Dlouhý cyklus

Měla bys vědět, že v situaci velkého smutku a stresu může Tvé tělo vyhodnotit situaci jako ohrožující a funkce reprodukce jde v té chvíli stranou. V praxi to znamená, že se oddálí ovulace až o několik týdnů. První cyklus může být i „anovulační“, tedy dojde k zakrvácení o síle menstruace bez předešlé ovulace.

Gynekolog by Ti v této situaci mohl nabídnout menstruaci vyvolávající injekci, tzv. vyvolávačku (např. Agolutin). Napodobenina progesteronu má ošálit tělo, aby si myslelo, že je už po ovulaci a má menstruat. Občas se nabízí zbytečně unáhleně, nedává se šance vaječníkům přirozeně ovulovat. Možná se ale ocitneš v situaci, kdy Ti odkrvácení dodá klid, tak Tě chci ubezpečit, že Tvým cyklům neuškodí.

Nepravidelné cykly

I kdyby první menstruace proběhla třeba po měsíci, další cykly nemusí být ve stejné délce. Nepravidelnosti se většinou do půl roku od potratu ustálí.

Kratší luteální fáze (10 a méně dní)

Radost z proběhlé ovulace může vystřídat nejistota z krátké poovulační fáze. Délka luteální fáze je důležitá pro udržení nového těhotenství. Jde o častý jev, ale naštěstí se fáze během pár cyklů prodlužuje. Podpořit ji můžeš odpočinkem, vyživením svého těla, užíváním mateří kašičky a/nebo doplňováním hořčíku a zinku (tyto minerály jsou důležité pro tvorbu pohlavních hormonů).

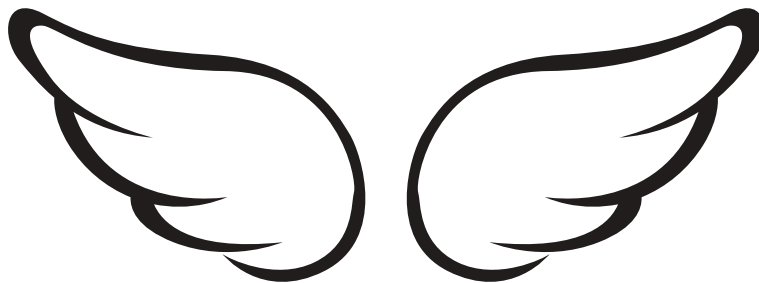
Jiný průběh menstruace

Menstruační krvácení po dočištění dělohy a v dalších cyklech může být jinak silné, bolestivé a dlouhé, než jsi byla zvyklá.

Za jak dlouho se otevřít novému těhotenství?

Na odborných kurzech pro zdravotníky mě učili doporučovat po spontánním potratu „dělohu třikrát odkrvácet“, po kyretáži i déle. Doporučuji to takto ženám? Ne. Inspirující ženy, které si ztrátou miminka prošly, mě naučily neškatulkovat. I proto ber čísla z předešlých odstavců jako mou empirickou zkušenost. Ty prožíváš svou osobitou zkušenost. Za zvážení stojí doporučení lékařů po komplikovaném porodu, například když došlo na porod mrtvého miminka císařským řezem, anebo mimoděložní těhotenství s protržením vejcovodu a akutním chirurgickým zásahem. Pokud je Tvá cesta méně komplikovaná, možná s partnerem otevřete svá srdce novému děťátku mnohem dříve. Doporučuji alespoň jednu menstruaci od potratu nechat proběhnout, abys získala jistotu, že se děloha hezky dočistila. Vitamíny s kyselinou listovou začni užívat klidně dříve.

Protože se po potratu mohou menstruační cykly měnit, doporučuji také **nějakým způsobem sledovat a zaznamenávat průběh cyklů** (např. symptotermální metodou: měřit bazální teplotu, sledovat cyklicky se měnící hlenovou sekreci – stačí na toaletním papíře nebo kalhotkách). Cykly se mohou prodloužit, ovulace posunout v cyklu dále a hrozil by špatný výpočet stáří miminka podle poslední menstruace v počátku těhotenství – může to vést ke zbytečným stresům, zda se miminko vyvíjí v pořádku. Početí se děje po ovulaci a hodí se vědět, kdy probíhá.



Sexualita

Pavla Filipová

Téma sexuality může být pro mnoho žen náročné. Nedoporučuji však na sebe tlačit, že už bys měla... Je zapotřebí ale **komunikovat** s partnerem a vysvětlit (i opakovaně a trpělivě), že to zkrátka nejde. Zároveň však je důležité **neztratit partnerskou blízkost**. Můžete se domluvit, kde jsou Tvé hranice, za které partner nepůjde.

Není potřeba mít výčitky ani z nechuti k sexu, ani z jeho dopřívání. Je to u každé ženy a páru individuální potřeba.

Pokud máš po zákroku potíže s bolestivostí, zvlhčením, orgasmem či chutí, neostýchej se vyhledat odborníka, který se specializuje na sexualitu (gynekolog, sexuolog). Pomoci může také gynekologická fyzioterapie či psychoterapie (individuální nebo párová).



Co můžeš udělat pro další těhotenství



Pavla Filipová

Vím, že je na myšlenky na další těhotenství možná ještě brzy, ale nemusíš tuhle kapitolu číst hned teď. Dej si na ní **prostor a čas, dokud se nevypořádáš se ztrátou**. To je vlastně má první a jedna z nejdůležitějších rad. Dovol si prožít ztrátu na plno a nechvátej do dalších výzev. Tvé tělo je po ztrátě vyčerpané, a tak doporučuji, pokud se s partnerem otevřete dalšímu těhotenství, vyčkat do doby, než nabereš sílu. Fyzickou, mentální i sexuální. Protože pracuji se ženami, kterým se nedaří otěhotnět, mám zkušenosti s tím, že je třeba se zabývat několika úrovněmi. Jak sama říkám: „**Zrno vzejde jen v úrodné půdě a za vhodných podmínek.**“

Péče o tělo – výživa, vyhýbání se nadbytečné chemii (v potravinách, v doplňcích stravy, kosmetice, úklidových prostředcích), optimální pohyb, kvalitní spánek a odpočinek, častý pobyt v přírodě.

Psychika – nepřestat žít, dělat si radost, najít své zdroje, které dosytí výdej, práce s "kostlivci" (strach, vztah k sobě, k mateřství, k porodu, k mužům), pravidelné relaxace/meditace, nesnažit se zármutek po děťátku "zalepit" dalším těhotenstvím.

Víra – v cokoliv a kohokoliv, komu můžeš odevzdat své trápení, poprosit o podporu, přijmout, že někdy se nám dějí věci, kterým nerozumíme, a které jsou v rukou "někoho" nebo "něčeho" mnohem většího, než jsme my.

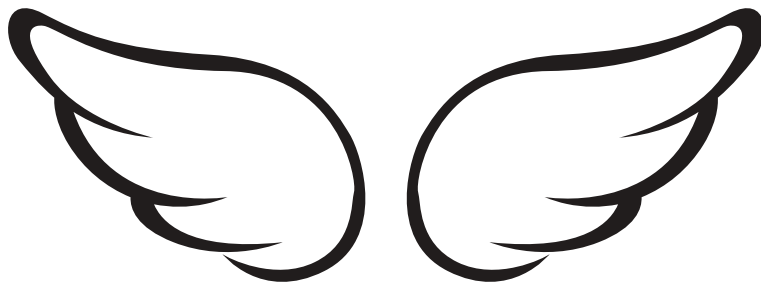
Plužim

Pavla Filipová

Často se píše a mluví o tom, že žena přišla o miminko. Že žena potřebuje podporu, čas na truchlení, péči. O mužských emocích a truchlení se mluví velmi málo, a proto jsem do průvodce zařadila i tuto kapitolu. Protože to jsou často **muži, kteří se o všechno starají**, když se žena choulí do klubíčka smutkem a není schopná vstát z postele. Jsou to muži, kteří se postarají o domácnost, o děti, o ženu. Ale i jim odešlo miminko. I oni prožívají ztrátu. I oni mají emoce, které je třeba vypustit. Muži totiž pláčou. Měli by, když to potřebují.

Proto, milí muži, i Vy si dovoluňte být smutní, neutíkejte k povinnostem a práci, abyste emoce potlačili. I Vy máte právo truchlit, být smutní, našťvaní a jen tak s tím být. Vím, že si často nedovolujete být doma a raději jdete do práce nebo dělat cokoli, jen abyste si těch pocitů ve vašem těle nemuseli všimnout a cítit je. To je vaše mužská povaha. My ženy prožíváme emoce mnohem intenzivněji, často více navenek. Nemusíte to dělat jako my. **Dělejte to po svém. Ventilujte pocity tak, jak to cítíte.** Důležité jen je, abyste před nimi neutíkali. I Vy můžete být zranitelní. Věřte nebo ne, posílí Vás to, uvolní, polidští. Laskavost a emotivnost není jen doménou žen. Jen to každý z nás praktikuje jiným způsobem. A tak buď laskavý, emotivní a zranitelný po svém, mluv o tom, pokud to potřebuješ, jdi do lesa a vykřič to, jdi našťípat dřevo nebo si zaběhat. A pak se zastav a podívej se, co v těle se děje. Co tam uvnitř sebe cítíš. A pusť to ven!

Je skvělé, že podporuješ svou ženu a staráš se o vše, co ona teď nezvládá. Nezapomeň ale na sebe, řekni si o podporu svým kamarádům, mluv o tom se ženou nebo využij terapeuta, který Ti pomůže orientovat se v Tvých pocitech a ukáže možnosti, jak s nimi pracovat.



Formality

Pavla Filipová

Některé Informace jsou převzaty z publikace Děti nebe: průvodce pro rodiče prožívající ztrátu dítěte, z roku 2018 (www.crsp.cz).

Protože je průvodce psaný pro rodiče, kteří přišli o různě staré děťátko, uvádím zde, jak na tuto problematiku nahlíží zákon. Podle toho jsou totiž i různé formální úkony.

Podle zákona se narozením živého dítěte rozumí, pokud dítě po narozeníjevilo některou ze známek života bez ohledu na délku trvání těhotenství (dech, srdeční činnost, pulzace pupečníku, pohyb svalstva). Porodem mrtvého dítěte se rozumí, pokud se dítě narodilo bez známek života a vážilo více než 500 g nebo bylo těhotenství starší 22 týdnů (jestliže dítě není možné zvážit). Vše ostatní je považováno za potrat.

Rodný a úmrtní list

Tyto dokumenty zajišťuje matrika na pokyn nemocnice, ve které miminko zemřelo. Vystavují se pouze v případě, že miminko zemřelo po porodu nebo se narodilo mrtvé děťátko po 22. tt či větší než 500 g. Dětem, které nespádají do této kategorie, se tyto listiny nevystavují. V některých nemocnicích se ale vystavuje vzpomínkový list, který však není oficiálním dokumentem.

Vydání tělíčka

Máte 4 dny na to vyžádat si tělíčko děťátka k vypravení pohřbu, ať je jakkoliv staré. Zdravotníci by o tom měli informovat. Někdy zdravotníci nevidí důvod proč pohřbít miniaturní tělíčko a odrazují od toho. Já to však doporučuji. Z čiré úcty k miminku a také proto, že je pak mnohem autentičtější pohřeb, kdy nemusíte vybírat zástupný předmět (viz kapitola „Rozloučení“).

Takže pokud máte tu možnost, doporučuji ji využít. Máte na to zákonný nárok. Pokud si tělíčko nevyžádáte, vypravuje pohřeb obec nebo se o to také stará sdružení Tobit.

Způsob pohřbení

V České republice je možné pohřbít ostatky do hrobu nebo je zpopelnit a s popelem naložit dle vašeho uvážení. Například rozprášit, uložit na hřbitov, vytvořit pietní místo. Existuje i krásná možnost uložit ho do lesa vzpomínek (Praha). To nabízí například organizace Ke kořenům.

Pohřebné

Existuje zákonný nárok na vypravení pohřbu nezaopatřenému dítěti. Aktuální informace jsou zde:

- <https://www.mpsv.cz/-/pohrebne>

Porodné, mateřská a rodičovská dovolená

- **Porodné**

Aktuální informace ohledně porodného nalezneš zde:

<https://www.mpsv.cz/-/porodne>

- **Mateřská dovolená**

Žena má nárok na 14 týdnů mateřské dovolené v případě, že se narodilo mrtvé miminko. Mateřská dovolená nesmí být kratší než 14 týdnů a nesmí skončit dříve než za 6 týdnů ode dne narození dítěte. Pokud děťátko zemřelo v průběhu čerpání mateřské dovolené, má matka nárok ještě na 2 týdny mateřské dovolené ode dne smrti dítěte.

- **Rodičovská dovolená**

Pokud dítě zemřelo v průběhu čerpání rodičovské dovolené, náleží rodičovská dovolená rodiči ještě dva týdny po úmrtí dítěte. Nejdéle však do dne, kdy by dítě dosáhlo věku jednoho roku. Informace ohledně mateřské a rodičovské dovolené poskytuje Úřad práce ČR na svých pobočkách nebo zde: www.uradprace.cz.

Dočasná pracovní neschopnost

Pokud jsi prodělala potrat, nemáš sice nárok na mateřskou či rodičovskou dovolenou, ale lékař může vystavit potvrzení o dočasné pracovní neschopnosti. Bohužel ho někteří lékaři nechtějí vystavit a bagatelizují situaci. Nenech se odbýt, eventuálně změň lékaře. Po ztrátě miminka opravdu potřebuješ čas a prostor pro sebe.



Pro kolemjdoucí

Pavla Filipová

Pokud máte ve svém okolí rodinu, která přišla o miminko, možná Vám bude nápomocné, jak se zachovat a jak s nimi komunikovat. Každý prožívá ztrátu jinak, proto nelze očekávat, jak se dotyční budou chovat a jaké budou mít potřeby. Nicméně, následující text by mohl pomoci Vám i truchlící rodině.

Co například nechce slyšet rodič po ztrátě miminka?

bagatelizování situace:

- to nic, to se děje spoustě ženám
- budete mít jiné dítě
- brzo na to zapomenete
- nebylo to dítě, jen shluk buněk

litování, podpora role oběti:

- ty máš ten život fakt hrozně těžký
- chudáčku
- tobě se pořád nic nedaří, vid'

strach z jejich emocí/ignorace truchlení:

- hlavně nebreč, to nikomu nepomůže
- musíš být silná
- máš jiné děti, musíš tu být pro ně a fungovat

Jistě by se toho dalo jmenovat víc, ale chtěla bych spíše inspirovat k tomu, **jak ženu/pár podpořit:**

- když pláče, neutěšovat ji ale nechat vyplakat, pustit emoce a ujistit, že jsou její projevy v pořádku
- dát jí čas být z toho všeho i několik měsíců "mimo", pomáhat s těžkým rozhodováním a zodpovědností
- pomoci s pohřbem konkrétním způsobem (zajistit pohřeb, květiny, memory-box, pohřební hostinu)
- pomoci s péčí o zbytek rodiny, vařením a péčí o domácnost
- nabídnout kontakty na odbornou pomoc, spolky rodičů, kteří také přišli o dítě
- informace (knihy, videa, filmy) ohledně péče o tělo i psychiku (rituál zavinutí, rituál rozloučení, fyzioterapie, psychoterapie)
- podpořit v postupném návratu do reálného života po fázi truchlení
- když nevíte, co říct, nemelte kraviny... raději mlčte, naslouchejte, zdůrazněte, že jste s ní tady a teď
- vezměte ženu na procházku do přírody
- nezapomeňte, že emoce má i otec dítěte a i ten truchlí a potřebuje podporu!

Každá ztráta děťátka, ať bylo jakkoliv staré, je bolestivá. Dvojnásob, když jde o vymodlené dítě... Každé dítě a jeho rodina si zaslouží důstojné zacházení a rozloučení. Každý má právo na své emoce a způsob jejich vyjádření. Každá žena si pamatuje všechny své děti do konce svého života... i ty, se kterými byla jen pár týdnů těhotenství...

Kontakty

Pavla Filipová

Na uvedených webových stránkách nalezneš další informace, na koho se obrátit, jak o sebe pečovat, jak komunikovat s okolím, kdo může pomoci s Tvou situací z různých směrů zdravotní, psychické, sociální, legislativní či duchovní péče.

- ditevsrdci.cz
- perinatalnihospic.cz
- perinatalniztrata.cz
- dlouhacesta.cz/pro-nove-rodice-a-blizke
- tobit.cz
- hnutiprozivot.cz
- kekorenum.cz

Seznam porodních asistentek

- kdejemojeporodniasistentka.cz
- ckpa.cz/rodice/kontakty-na-pa-v-regionech.html
- unipa.cz

Seznam dul

- duly.cz/seznam-dul/
- ammadula.cz/seznam-dul/
- mojedula.cz/index.php/seznam-dul/
- <https://sites.google.com/view/bylo-tu-neni-tu/podpora>

Seznam gynekologicky zaměřených fyzioterapeutek

- <https://www.mapotic.com/fyzioterapeuti-venujsi-se-diagnostice-a-terapii-dysfunkce-panevniho-dna-a-lecbe-inkontinence/594957-fyzioterapie>

Kontakty na psychologickou podporu

- <https://www.crsp.cz/nabizime/provazeni-a-poradenstvi/ztrata-ditete/>

✎ Kontakty na autorky ✎

Mgr. Pavla Filipová

Obor: gynekologická fyzioterapie, celostní terapie

Web: fyziofemina.cz

Mgr. Monika Valová

Obor: péče o ženské zdraví, vaginální napáčka, dula, laktační poradkyně

Web: steamy.cz, sebevedomarodina.cz

Mgr. Jana Pechová

Obor: gynekologická fyzioterapie, lektorka symptotermální metody

Web: silaplodnosti.cz

Michaela Vaňková

Obor: studentka 3. ročníku porodní asistence

Instagram: Profil s názvem „přibeh porodni baby“

Bakalářská práce: Těhotenská ztráta v prvním trimestru očima žen

✎ K počtení ✎

Pavla Filipová

Sdílení poskytuje úlevu a dodává pocit, že na to nejsme samy. A to opravdu nejsme.

- ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Prázdná kolébka: jak překonat ztrátu dítěte před porodem nebo těsně po něm*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0942-3.
- HORÁZNÁ, Kateřina. *Neházej mimčo do žita: jak se vzpamatovat, když si to miminko rozmyslí a nenarodí se*. Praha: Malvern, 2012. Adam a Eva. ISBN 978-80-87580-27-1.
- LEBDUŠKOVÁ, Lucie. *Čekala jsem miminko, --ale už tu není: [příběhy o ztrátě dítěte v těhotenství]*. Praha: Toplil, 2014. ISBN 978-80-905261-1-2.
- BLAŽEJOVÁ, Lenka. *Mému miminku: průvodce po ztrátě miminka narozeného i nenarozeného: uzdravení skrze tvoření*. [Roztoky]: Lenka Blažejová, 2019. ISBN 978-80-270-5280-6.
- KOHNER, Nancy a Alix HENLEY. *Když dítě zemře: zkušenosti se spontánním potratem v pozdním stadiu těhotenství, narozením mrtvého dítěte a úmrtím novorozence*. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-643-2.
- HURDOVÁ, Veronika. *Moje milá smrti*. [Praha]: Veronika Hurdová, [2017]. ISBN 978-80-270-2318-9.
- VAN DER KOLK, Bessel A. *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Přeložil Monika MARTINKOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-130-6.
- Jakékoliv knihy Petera Levina či Gábora Matého o traumatu.

Další odkazy

- nedoklubko.cz/ztrata-miminka/
- psychologie.cz/ztrata-miminka/
- podcast.cukrfree.cz/43-janina-d-cerna/
- <https://ztratamiminka.cz/>
- <https://www.strom-zivota.net/porodni-asistentka-a-ztrata-miminka-odpovedi-na-otazky-redaktorky-z-casopisu-maminka/>
- film Nejtěžší volba - o párech, které očekávali smrt děťátka v těhotenství či po porodu, jak se vyrovnávali se ztrátou



Vzkazy žen ženám

Následující text je součástí bakalářské práce jedné z autorek – studentky porodní asistence Michaely Vaňkové, která se tématem ztráty miminka zabývá. Jména žen jsou upravená, ale vzkazy jsou autentické. Od žen, které samy prošly ztrátou miminka.

Co bys vzkázala ženám, které si ztrátou prochází?

Lenka:

Že naprosto chápu, jak to bolí, a chápu, že teď "pro stromy nevidí les". Měla jsem to naprosto stejně. Rozhodně bych jim doporučila skupiny na facebooku přesně na tohle zaměřené a že pokud cítí, že to nezvládají, není žádná ostuda vyhledat psychologa. A není to vzkaz, ale přání, aby ony ženy byly informované.

Petra:

Ačkoli tomu nevěří, tak fakt bude líp. Ale ať se zaměří na to, co je teď. Takže si to musí prožít se všemi slzami, pocity bezmoci a prázdnoty a pak si to musí odpustit, pochopit, že za to ony samy nemůžou. Že to nejde změnit.

Lucie:

Nechte si pomoci od okolí, hledejte tu podporu i dál než v rodině. Chtějte od zdravotníků tu nejlepší možnou péči a klidně si jí vykřičte. Milujte své dítě, i když už nežije. Nebraňte se to prožívat, jak se vám právě zachce. Všechny způsoby jsou přijatelné. Neobviňujte se. Všechna jablka na stromě nedozrají do červena. Mnoho maličkých jich popadá kolem stromu velmi brzy, aniž z nich budou plody nebo pak stromy. Ale to je v pořádku. Z jejich odkazu mateční strom roste a plodí dál.

Klaudie:

Ať pláčou a prožijou si to. Šestinedělí je opravdu hormonální a emocionální horská dráha. Nic v sobě nedusit, mluvit o tom a dělat si radost i maličkostmi. A věřit a doufat. Respektovat rozhodnutí přírody...

Eliška:

Aby si dovolily truchlit, aby si dovolily dát tolik času, kolik budou potřebovat, než se vrátí do svého režimu a obecně do života, na který byly zvyklé předtím. Aby o tom mluvily. A ventilovaly to. Ať už to bude dialog s partnerem, terapeutem, kamarádkou nebo maminkou. S kýmkoli, komu žena důvěřuje. Také si dopřát nějakou péči. Dopřát tělu, aby se nejenom psychicky, ale i fyzicky vrátilo do své síly. Pokud to jsou ženy, které miminko plánovaly a miminko chtějí, tak aby na sebe potom nespěchaly, protože tělu to také trvá, než se obnoví, zahojí. Než se i ta psychika zcelí. A někdy mi připadá, že je i zbytečné spěchat na přivedení nějaké bytosti do tohoto světa. Takže nespěchat na to, protože si myslím, že někdy ty maminky chtějí otěhotnět, hned jak to jde a jsou pak strašně

úzkostný a vlastně si to těhotenství ani neužijí. Já, když teď vidím, že jsem si ten čas dopřála, tak k tomu přistupuji úplně jinak a vlastně jsem si to těhotenství, i když bylo někdy náročný, velmi užila.

Ester:

Vzkázala bych, ať neztrácí naději! I když to strašně bolí a nikdy nezapomenou, nepřestat věřit v dobrý konec! A u mě to mimochodem trvalo od potratu k porodu téměř 2 roky.

Martina:

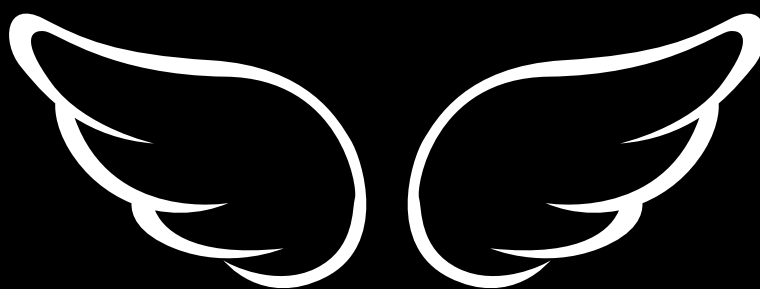
Uf... To si vůbec nejsem jistá, jestli se dá takhle obecně říct. Každá žena je jiná, má jiné priority a potřeby. Ale asi to, že jsme silné, a i když třeba teď nevidíme žádnou naději na lepší zítřky, tak tam je. A ať se nebojí vyjádřit svoje pocity a prožít si emoce.

Andrea:

Ať se nebojí říct si, co chtějí. Ať už o ztrátě chtějí mluvit, nebo se potřebují pořádně vybrečet do polštáře. Mně pomohlo obojí. Mocht o tom mluvit, když jsem htěla i možnost zůstat několik dní zavrtaná v posteli.

Shrnutí

- 1. Nebuď na všechno sama, nech si pomoct*
- 2. Ventiluj emoce projevem, který Ťi je blízký*
- 3. Nechvátej na sebe*
- 4. Rozluč se s miminkem tak, jak to cítíš*
- 5. Pečuj o své tělo*
- 6. Nastav si hranice pro komunikaci s okolím*
- 7. Buď na sebe hodná*
- 8. Najdi si svůj způsob přijetí situace*
- 9. Buď upřímná a autentická*
- 10. Děř*



*Pokud Ťi byl průvodce nápomocný, budeme rády,
když ho budeš sdílet dál.*

Průvodce je k dispozici zdarma.

Nicméně, pokud bys ráda podpořila mou práci a ocenila úsilí, se kterým byl průvodce napsán, můžeš zaslat finanční dar na tento účet:



Budu také moc ráda, když mi napíšeš
zpětnou vazbu na email:
pavla@fyziodefemina.cz