Foto: Patrik Uhlíř, MAFRA

Na úmrtí miminka se nepřipravujete

Smrt miminka po 12. týdnu těhotenství je vždy strašná. „Jeho maminka nechce slyšet, vždyť máš ještě jedno dítě," říká Kateřina Jelínková, která ženám pomáhá.

Zuzana Brandová
redaktorka MF DNES

Když na konci těhotenství přišla o miminko, chtěla pomoci dalším ženám v podobně těžké životní situaci. Proto Kateřina Jelínková vytvořila příručku pro rodiče po ztrátě miminka, která obsahovala řadu praktických informací, a rozeslala ji do všech českých porodnic. S podobnou ztrátou, tedy úmrtím miminka po dvanáctém týdnu těhotenství, se podle statistik potýká téměř každá šestá česká rodina. „Chceme, aby perinatální paliativní péče byla poskytována automaticky při ztrátě miminka, nabízela se jako možnost volby i při diagnostikování vážné vývojové vady plodu a začala se vyučovat na lékařských fakultách," říká Jelínková, která pracuje pro neziskovou organizaci Dítě v srdci.

Dítě v srdci je perinatální hospic. Komu pomáháte?
Rodičům zasaženým ztrátou miminka v jakékoli fázi těhotenství, během porodu i krátce po něm. I těm, kteří během těhotenství zjistí, že jejich miminko má život limitující vadu a bude žít jen krátce, ale rozhodnou se jeho život neukončit. Je několik pravidel, například do 96 hodin od porodu musí rozhodnout, co udělají s tělíčkem. Pro mnohé je to složité rozhodnutí a nevědí, jak postupovat. Loni jsme pečovali o tisícovku rodin. Všechny služby poskytujeme bezplatně, a to díky finanční podpoře našich příznivců.

Pomáháte jen rodičům, nebo se na vás obracejí i ostatní příbuzní?
Na krizovou linku většinou volají rodiče. Otcové se ptají především na praktické věci okolo pohřbu a na to, jak mohou partnerku podpořit. Ale podpořit potřebují i oni. Maminka je stavěná do pozice, že má právo na truchlení, a otec se má postarat o praktické věci. Ale i chlapi mají právo truchlit. Stejně tak nesmíme zapomínat na sourozence, s nimiž se musí pracovat, protože i oni ztrátu v rodině vnímají. Obracejí se na nás i prarodiče, u nichž je vidět dvojí žal. Trápí se pro ztrátu vnuka nebo vnučky, ale zároveň je trápí bolest vlastních dětí. Mnohdy v rodině vyplave na povrch, že sami prarodiče si dříve prošli ztrátou miminka, což nevědí ani jejich děti, protože v době minulého režimu bylo toto téma tabu a nemluvilo se o tom. Ozývají se nám i kamarádi, kteří chtějí pomoct, ale nevědí jak. Reakce okolí však někdy bývá taková, že rodičům po ztrátě miminka spíše přitíží...

Mluvíte i z vlastní zkušenosti?
Bohužel, ne všichni dokážou zvolit vhodná slova. Jsem přesvědčená, že když jsem svému okolí oznamovala, že jsme přišli o miminko, nechtěl se mě nikdo dotknout. Ale některé reakce zabolí a způsobí, že s lidmi zpřetrháte přátelství. Často padají věty jako: vždyť máš ještě jedno dítě, nejsi sama. Nebo mi někdo říkal, že mám být ráda, že miminko umřelo hned, kdo ví, co bychom měli za starosti, a mám být ráda, že jsem si na holčičku nezvykla. Nikdy nezapomenu, když mi moje tehdejší kamarádka tři týdny po ztrátě mého miminka řekla, že se v tom už nemám hrabat, mám si udělat radost a jít nakupovat. To opravdu slyšet nechcete.

Jak by lidé měli reagovat?
Důležité je nabídnout konkrétní praktickou pomoc. Nestačí říct: ozvi se, když budeš potřebovat. Rodina v tu chvíli neví, co potřebuje. Pomáhá ulevit od běžných činností, vzít starší děti na výlet, zavézt je do kroužků, uvařit oběd, doprovodit maminku na úřad k vyřízení potřebných záležitostí. A nic nezkazíte, když řeknete, že je vám to líto a že si neumíte představit, jak se člověk cítí, pokud to neprožil. Je také potřeba ctít, jak chtějí rodiče svoji ztrátu prožívat. Každý se s tím vyrovnává jinak a různě dlouho. Podstatné je neodpírat rodičům jejich rodičovský status, když miminko zemře. I když o ně přijdou, stali se rodiči a jejich okolí by na to nemělo zapomínat.

Pro rodiče je v takové chvíli asi těžké zorientovat se, na co mají nárok a co je třeba udělat.
Na takovou situaci se nedokážete připravit, nikdo se nepřipravuje na to, že mu zemře dítě. Je to šok. Těšíte se, že přijmete nový život, máte radost, a najednou ztrácíte budoucnost, jakou jste si plánovala. A 96 hodin na rozhodnutí v takové situaci je poměrně málo. Rodiče mají právo převzít ostatky i při raných ztrátách během těhotenství, což bohužel někdy nevědí ani sami zdravotníci. Stává se, že se rozhodnou, že nechtějí pohřeb, v takovém případě se o zpopelnění tělíčka a uložení ostatků postará nemocnice, ale po nějaké době jim to začne být líto a mají výčitky, že se s miminkem nerozloučili. Pokud to jde, nabízíme možnost dohledání informací, co se s tělíčkem stalo, kde je pochováno. To má pro rodiče následně velkou citovou hodnotu, protože mají místo, kam mohou přijít zapálit svíčku a rozloučit se.

I proto vznikají po republice pietní místa pro nenarozené děti.
Ta vznikají jak z naší iniciativy – například v Třeboni, Olomouci, nově v Českých Budějovicích a v Králíkách, tak z iniciativy jednotlivých měst, třeba v Brně nebo Vyškově, což vítáme. Rodiči, kteří nemají urnu u sebe ani místo, kam by chodili zapálit svíčku, jsou taková místa velmi navštěvovaná.

S třicítkou tuzemských porodnic spolupracujete na projektu tzv. memoryboxů. O co jde?
Říkám, že je to krabice, kterou nechcete, ale je to nejcennější, co vám nakonec zůstane. Pomáhají rodičům uchovat maximální množství vzpomínek na jejich miminko, najdou v něm oblečení pro miminko, protože někdy si ho mohou při rozloučení obléct, dvě identické háčkované hračky – jedna je pro rodiče, jedna zůstává u miminka, deku, sadu pro tvorbu otisků ručiček a nožiček, brožury, kreativní pietní sešit pro období truchlení nebo knížku pohádek. Tyto pohádky rodiče často čtou i tzv. duhovým dětem, tak se říká těm, které se narodí po ztrátě miminka. Rodiče memoryboxy dostávají zdarma, pomáhá nám je tvořit tisícovka dobrovolníků. Slouží k tomu, aby jim zůstaly vzpomínky a věděli, že se stali rodiči. Vnímání společnosti je bohužel takové: Když není miminko, nejste rodiči.

Sama takovou krabici vzpomínek taky máte?
My jsme přišli o miminko před čtyřmi lety a v té době naše porodnice memorybox ještě nenabízela. Mám ale fotku své holčičky, v porodnici mi udělali i otisky nožiček. V té chvíli nic takového nechcete, jste zlomená, chcete zapomenout. Ale časem jsem zjistila, že věci, které mi po ní zůstaly, opatruju a jsou skoro to nejcennější, co mám. Když mi lékař oznámil, že miminku netluče srdíčko, vzápětí dodal, že mě začnou připravovat na porod. V tu chvíli pro mě bylo absurdní představit si, že porodím mrtvé dítě. Prosila jsem je, aby mi udělali císařský řez. Vše jsem pochopila později při dalším porodu a byla jsem dodatečně lékařskému týmu vděčná za jejich rozhodnutí, protože jsem mohla rodit přirozeně. I když byl porod mrtvé holčičky velmi smutný, byl to silný okamžik, na který nezapomenu. Mnoho rodičů stejně jako my v této situaci hodně zvažuje, zda se s miminkem rozloučit a zda ho chtějí vidět. Hrozně jsem se toho bála, ale porodní asistentka mi to jednoznačně doporučila. A rozloučení pro nás bylo moc důležité, protože víme, jak dcerka vypadala.

Je téma smrti v naší společnosti stále tabu?
Neumíme s tématem smrti moc pracovat, bojíme se o ní mluvit a nevíme, jak na ni reagovat. A to ani v případě dospělých, u nenarozených dětí je to o to citelnější, protože nepočítáme s možností, že miminko zemře. Dnešní zdravotní péče umí udělat zázraky a nechceme si připouštět, že se stane něco, co vede ke konci těhotenství.

Působíte po celé republice?
Ano. Hlavní sídlo sice máme v Kostelci nad Orlicí a pobočku v Jihočeském kraji, nicméně spolupracujeme s nemocnicemi i rodiči po celé republice.

Jaké odborníky vlastně máte ve vašem týmu?
Jsme multioborový tým. Vedle sociálních pracovníků a krizových interventů, kteří jsou potřeba v akutní péči po porodu nebo po zjištění zprávy, že miminko zemřelo, máme v týmu zdravotní sestry, psychology, porodní asistentky i právničku, která se zaměřuje na zdravotní právo a pomáhá rodičům se zorientovat. Denně jsme k dispozici na krizové telefonní lince a fungujeme i online v rámci uzavřené facebookové skupiny, která je pro rodiče, kteří přišli o miminko, a starají se o ni naši krizoví interventi a poradci pro pozůstalé.

A pomůže to?
Když se něco takového stane, máte pocit, že vám porozumí jen ten, kdo to prožil. Když jsem přišla o miminko, nemohla jsem se ještě dlouho podívat na těhotnou ženu. Bylo to náročné a navíc mě trápilo, že jak to prožívám, je určitě špatně. Pak ve skupině zjistíte, že podobně to má mnoho žen po ztrátě. Najednou máte pocit, že vám někdo rozumí, což vám neuvěřitelně pomůže.

KATEŘINA JELÍNKOVÁ

Pomáhá maminkám, jež ztratily dítě

Kateřina Jelínková (42 let) pracuje v marketingu. O existenci perinatálního hospice Dítě v srdci, který pomáhá a poskytuje informace rodinám zasaženým ztrátou miminka v jakékoli fázi jeho bytí, se dozvěděla až po vlastní ztrátě. Po seznámení s Alenou Peremskou, ředitelkou této organizace, zjistila, že v Dítěti v srdci může propojit svou osobní zkušenost a touhu pomáhat rodinám s profesními znalostmi a dovednostmi v oblasti marketingu. V Dítěti v srdci má na starosti veškeré marketingové a online aktivity.