

Obsah

Předmluva k českému vydání 6

Úvod 9

Jak s touto knihou zacházet 10

1. KAPITOLA

Zpráva 12

Oznámení diagnózy miminka 12

Před diagnózou 13

Jak rozumět diagnostickým prenatálním vyšetřením 16

Sdělení zprávy 18

Bezprostřední emocionální bouře 25

2. KAPITOLA

Co teď? 30

Rozhodování o dalším pokračování těhotenství 30

Tváří v tvář rozhodnutí 31

Nabízené možnosti 32

Perinatální hospic a paliativní péče 39

Shromažďování informací 43

Třídění vlastních hodnot 54

Rozhodování společně s partnerem 60

Konzultace s lidmi, kterým věříte 62

Rozhodnutí pokračovat 64

3. KAPITOLA

Emocionální cesta 71

Zármutek a přivykání nové cestě 71

Anticipovaný zármutek 72

Přehled procesu truchlení 73

Vývoj emocí	78
Čelit strachu	86
Techniky zvládnání zátěže	93
Vy a váš zarmoucený partner	96
Vaše ostatní děti	100
Duchovní a filosofické aspekty	107
Žít ve stínu smrti	109
Znovu nabýt naděje	110
Nově se zorientovat a přizpůsobit	113

4. KAPITOLA

Čekání s miminkem 115

Přivykání na zbývající část těhotenství 115

Interakce s druhými	116
Hledání podpory	134
Jak dostávat náležitou lékařskou péči	139
Jak obejmout darovaný čas	155

5. KAPITOLA

Lékařská rozhodnutí 165

Volba péče pro miminko 165

Zkoumání zdravotního stavu vašeho miminka	166
Zkoumání možností léčby vašeho miminka	167
Rozpolcenost ohledně lékařských rozhodnutí	174
Shánění rad zvenčí	176
Rozhodování typu „počkáme a uvidíme“	178
Volba hospicové a paliativní péče	180

6. KAPITOLA

Přípravy 193

Přípravy na narození, život a smrt miminka 193

Plánování porodu	193
Přání pro dobu po narození miminka	203

- Zapojení sourozenců miminka 211
- Zapojení příbuzných a přátel 212
- Další praktické přípravy 214
- Předběžné plánování pohřbu 214
- Když se porod blíží 221

7. KAPITOLA

Privítat miminko 225

Zkušenosti s porodem a seznámení s miminkem 225

- Porod se blíží 226
- Když je narození blízko 230
- Setkání s děťátkem 239
- Když vaše miminko po narození žije 256
- Vzít si miminko domů 268

8. KAPITOLA

Rozloučení 282

Jak držet v rukou – jak pustit z rukou 282

- Být rodiči umírajícímu dítěti 283
- Proces umírání 283
- Zkušenosti s miminkou v průběhu umírání 284
- Čas s vaším miminkem po smrti 301
- Rozhodnutí o tělíčku dítěte 313
- Odevzdat tělo miminka 316
- Pohřby, bohoslužby a obřady na rozloučenou 324
- Místo posledního odpočinku vašeho děťátka 333

9. KAPITOLA

Pokračování cesty 339

Poté, co miminko zemře 339

- Zotavování matky po porodu 340
- Proces vašeho truchlení pokračuje 344
- Identifikovat své pocity 357

- Další techniky zvládnání zátěže 362
Výčitky a jak se s nimi vyrovnávat 364
Vy a váš partner 367
Vaše další děti 371
Jak jednat s okolním světem 374
Další těhotenství 380

10. KAPITOLA

Reflexe 384

- Reflexe cesty 385
Duchovní postoje a zápasy 398
Dlouhodobé reflexe zármutku a uzdravování 406
Osobní proměna 413
Kdybyste se mohli vrátit na začátek... 418
Jít dál s vděčností 419

Dodatek 421

Vzor porodního plánu 421

Doporučené zdroje pro české vydání knihy 424

- Internetové zdroje 424
Informace o sociálních dávkách a dalších možnostech podpory 425
Publikace 426

Rejstřík 428

O autorkách 444