

Obsah

Úvodní slovo	6
Přišli jste o miminko	7
Miminko se má narodit mrtvé: co vás čeká?	8
Jak to probíhá v nemocnici	8
Císařský řez nebo porod přirozenou cestou	8
Co se děje po porodu	8
Rozdíl mezi porodem a potratem	9
Pohřeb a jak se s miminkem rozloučit	10
Loučení se s miminkem	10
Uchovejte si vzpomínku s memoryboxem	10
Pohřeb miminka	12
Dohledávání místa uložení ostatků miminka	12
Když k rozloučení nedojde	13
Jak se s miminkem rozloučit dodatečně?	13
Jaké dokumenty vyřídit a na jaké sociální dávky máte nárok	14
Co musíte udělat a o čem se rozhodnout	14
Jaké dokumenty musíte zařídit	15
Sociální dávky	16
Jak se vyrovnat se ztrátou miminka	19
Běžné reakce rodičů na ztrátu miminka	19
Nebojte se prožít bolest	19
Jak poznat smutek	19

Každý truchlíme jinak 21

Truchlení maminek	21
Truchlení tatínků	21
Truchlení sourozenců	22
Truchlení prarodičů	23

Návrat domů: co vás čeká dál 24

Návrat domů a šestinedělí	24
Pohřbení miminka, převzetí urny a výsledky pitvy	25
Oznámení ztráty miminka okolí	25
Návrat do práce	26
Poradte se s odborníky	26
Plánování nového těhotenství	26
Svátky bez miminka	27
Naše 4 doporučení pro život bez miminka	27

Doporučená literatura 28

Knihy pro rodiče	28
Knihy pro děti	28

Kontakty na odborníky 29

Dítě v srdci	29
Odborná psychologická nebo terapeutická pomoc	31
Další služby v Česku	31

Děkujeme za podporu 32

Listy pro vás a vaše miminko 33