

---

# Obsah

## **ÚVOD 5**

### **JAK VÁM MOŽNÁ JE 6**

- Emocionální reakce 6
- Tělesné reakce na zármutek 7
- Jak to říct rodině a přátelům 8

### **VYTVÁŘENÍ VZPOMÍNEK 10**

- Pojmenovat miminko 10
- Vidět a pochovat si miminko 11
- Umýt a obléknout miminko 12
- Fotografie 13
- Další upomínky 14
- Obřad pro miminko 14

### **ROZHODNUTÍ OHLEDNĚ PITVY 15**

- Před pitvou 16
- Čekání na výsledky 16

### **ROZHODNUTÍ OHLEDNĚ POHŘBU 17**

- Možnosti ohledně pohřbu 18
- Pohřeb do země – co si promyslet 18
- Kremace 19

### **ÚŘEDNÍ ZÁLEŽITOSTI 19**

- Jestliže se vaše miminko narodilo živé v jakémkoli stadiu těhotenství a pak zemřelo 19
- Pokud státní zástupce nařídí soudní pitvu 20
- Jestliže vaše miminko zemřelo doma 20

### **ODCHOD Z NEMOCNICE 21**

- Péče vašeho lékaře a zdravotnického týmu 21
- Praktické záležitosti 22

### **NĚCO VÍC O ZÁRMUTKU A TRUCHLENÍ 23**

- Jak zvládat své pocity 23



Zármutek obou rodičů 24

Děti 26

Prarodiče 26

Další lidé 26

## **PŘÁVA A FINANČNÍ PŘÍSPĚVKY 28**

Na co máte nárok? 28

Finanční příspěvky 28

Jestliže se vaše miminko narodilo mrtvé před ukončeným 22. týdnem těhotenství 29

Jestliže se vaše miminko narodilo mrtvé po ukončeném 22. týdnu těhotenství nebo se narodilo živé v jakékoli fázi těhotenství a pak zemřelo 29

Peněžitá pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek 29

Dávka otcovské poporodní péče 30

Porodné 30

Pohřebné 30

Dědictví 31

## **NÁSLEDNÉ KONTROLY A SCHŮZKY 32**

Kontrola po šestinedělí 32

Schůzka kvůli výsledkům pitvy 32

Rozbor výsledků pitvy 33

## **TÝDNY A MĚSÍCE PŘED VÁMI 34**

### **DLOUHODOBĚJŠÍ VÝHLED 35**

Vzpomínání na vaše miminko 36

Vzpomínkové zahrady 36

Zapalme svíčku 36

Tipy na vzpomínání 37

Den po dni 37