

Mému miminku

Průvodce po ztrátě miminka
nenarozeného i narozeného

UZDRAVENÍ SKRZE
TVOŘENÍ



Lenka
Blažejová

moje miminko

Moje památka na Tebe



Místo pro fotografii, kresbu nebo slovní vzpomínku...
Je něco, co bys chtěla, aby zůstalo jako vzpomínka v srdci
na Tvé miminko?

Skřítečku,
jsi v mém srdci
navždy. Moc si přeju,
abys byl šťastný, ať jsi, kde
jsi. Miluju Te. Odpusť mi.
Chtěla jsem Ti dát víc.
L.

Jsi tak
krásná,
dokonalá
a něžná. Jsi
odevzdaná,
statečná
bojovnice.
J.

Vidím Tě všude.
Jsou chvíle, kdy
mám pocit, že mi
dáváš najevo, že tu
jsi se mnou.
T.

*„Chytil jsem motýla – zahynul. Utrhl jsem květinu, zavadla.
Poznal jsem, že všeho, co je krásné, se mohou dotknout pouze srdcem.“*

JOHN LENNON



Tady je místo pro uctění památky Tvého miminka.
Můžeš tu napsat jednotlivé údaje, pokud je víš. Jestli ne, tak se tím nemusíš trápit.
Tvůj andělěk stejně bude mít navždy místo ve Tvém srdci.

Jak se miminko jmenovalo _____

Kdy a kde přišlo na svět _____

V kterém týdnu těhotenství _____

Kolik měřilo, vážilo _____

Kdy a kde zemřelo _____



Prostor pro další vzpomínku

„Měli bychom se vždy milovat tak,
jako bychom se viděli naposledy.“

ANNIE GIRARDOT

Vidím Tě
v jiných dětech,
někdy se raduju,
někdy v duchu pláču.
Kam ses ztratil
a bude ještě
NĚKDY?
L.



Ptáčátko moje,
je mi moc smutno, že Tě nemůžu
držet pořád v náručí. Chovat Tě a hladit.
Odpusť mi to, prosím. Hlavně se netrap,
chci, aby Ti bylo dobře. Chtěla bych Tě houpat
v bříšku, odpusť mi, že jsem to nezvládla.
Chtěla jsem Ti dát to nejlepší, mateřskou náruč
a lásku. Chci, abys věděl, že Tě miluju a budu
navždycky. Rve mi srdce, že nemůžeme být už
spolu. Odpusť, že jsem nedokázala Ti
být lepší mámou.
L.



Už utekly 4 měsíce, kdy jsem Tě naposled cítila v bříšku. Pořád je to jako včera, i když dny utíkají, smutek po Tobě je pořád stejný. Pořád cítím tu velkou díru, která se nikdy nezaplní. Spousta lidí mi povídá, že čím dále budu bez Tebe, bude to méně bolet. Ale opak je pravdou. Čím dále jsem bez Tebe, bolí to více, protože zapomínám, jak to bylo, když jsi ikytala a kopala mě. Bolesti, v kterých jsi přišla na svět, už jsou jen pouhou vzpomínkou. Pokud je stále prázdný...

Snažím se najít něco, co by mi pomohlo bez Tebe být, ale je to moc těžké, nasadila jsi vysokou laťku. Pocitý, jako jsem měla s Tebou, jsem s nikým nikdy na světě neměla. Radost, kterou jsi mi dala, se nedá ani popsat. Našla jsi tu nejjednodušší cestu k mému srdci, ale odcíla jsi a nereklas mi cestu... Nikdy jsem si nemyslela, že láska může být tak velká.

Už vím, co znamená milovat. Znamená to zanechat Tě v srdci, ale za žádných situací na Tebe nepřestat myslet. Nevěřila bych, v jakých situacích si na Tebe vzpomenu...

Těbata ten mrak. Učtěl tě ho svoji malou ručičkou vytvarovala do své tváře, abych věděla, že jsi v pořádku. Každý den Tě vidím na obloze. Ráno jsi ta nejzářivější hvězda a když se rozednívá, jsi nebe plné červánků. A navečer jsi ten nejkrásnější mrak na obloze.

Vidím Tě všude. T.



dopis miminku

Co bys chtěla svému dítětku napsat? Co bys mu ráda řekla?
Co Ti leží na srdci?



☺ Kdyžbys byl můj syn
Čím bys asi byl?
Možná skladatel nebo světa hybatel
Učtěl rošťák
Nebo upíř hodný syn

Kdybys byl můj syn
A přece seš
A vždycky budeš
Možná se vrátíš v lepší čas
Ale jde tomu věřit?
Je mi to líto
Že nevidím Tvé první krůčky
A čím bys asi byl

Je mi to líto,
Že se s Tebou nepomazlím
Neculíbám miminkovsky tělíčko
Za ručku Tě nepovedu životem
Přišel jen na chvíli
Je mrtvo v mém těle
L.



☺ Tak dobře jsem se na podzim cítila
A věřila, že vše spolu překonáme
A po těžké hodině si pohlédnem do očí
Těšila se na Tvou vlasatou hlavičku
Místo Tebe další vrásky
A šok a zlost
Tušila jsem, že je něco špatné
Co je to se mnou zrádného?
Co je s mým milovaným miminkem?
Zoufalství, zoufalý čekání
Zmatek, chaos, strach, smrt, zmar
Všechno je pryč
Naše čekání skončilo tak rychle
Vržená do totální přítomnosti
Šok, nána palice
Co teď, co dál? Kam?
Na dně svých duší se zmištam
Na Bulovce ani nebulin
Doktorka anděl
Děkuju
Seš tam, Sáo, se mnou
Cítím Tě víc než kdy jindy
Boží náručí
Seš tam v lidech i ve mně
Ved mě kroky
L.

moje pocity

„Umění smutnit je nesmírně
uzdravující a očistné a umožňuje žít
další život opravdu plně, proměnit
bolest v moudrost.“

KATEŘINA GROFOVÁ

Nejhorší
byl pocit viny
a selhání, že jsem
Tě jako máma
neochránila.
L.

Každá slza
teče po tváři
jako pohazení,
stéká kolem úst
jako slova a pak
teče k srdci jako
pocity.
T.

Zlobila
jsem se na jiné
maminky a těhotné
kamarádky.
Přítlo mi to
nespravedlivě.
H.

Přestala
jsem věřit svému
tělu. Ale časem
jsem si uvědomila,
že zabránilo
něčemu daleko
horšímu.
L.

Po porodu jsem se cítila neúplná, moje identita byla
rozvojená – vůbec jsem nevěděla, jestli tento pocit někdy
přejde. To ani nebyl pocit, ale hluboké bytostné přesvědče-
ní... byla mě prostě jen půlka! Vnímala jsem hrozně ostré
třešně barvy a vůně a vnímala jsem okolní svět jako ve snu.
Nějak nebyl reálný...

Nejhorší pro mě ale byla zástava laktace. Manžel mi
musel stahovat pevně prsa pruhem prostěradla... Taký
dávát studené obklady na prsa a málo pít. I přesto jsem
měla tolik mléka! Mléko stříkalo a já ho neměla komu
dát... A tak se mýšly dennodenně slzy s mateřským mlé-
kem. M.

Tod tady sedím a poprvé si s mojí dcerunkou zkouším
povídat. Říkám jí, jak moc mě to mrzí a jak moc mě to
bolí. Snažím se jí vysvětlit moje pocity a doufám, že se mi
třeba trochu uleví. Na chvíli to možná i pomůže, trochu
to povolí, ty emoce, ale ta bolest tu pořád je. Ta bolest je
pořád silnější než já... T.

Pár let jsem se nemohla povídat do kočárku. A když se
mě někdo zeptal (měla jsem po porodu větší břicho), jestli
nejsem náhodou těhotná, hrozně mě to rozhodilo. L.

Najednou jsou dny delší a delší. Lidé jsou mi najednou
vzdalnější. Některé lidi ani nechci vidět, protože nevím,
o čem se najednou s nimi bavím. Rodina se tváří, jako kdy-
by se nic nedělo. Najednou procházka po městě je pro mě
utrpění. Máám dny, kdy je najednou dobře. Jsem plná
energie, ale vím, že je to jen tím, že je moje hlava ve záměst-
naná. Moje duše ale pořád trpí a pořád tam chybí část
mě. Nikdy bych nevěřila, jak moc těžké je přijít o dítě. T.

Vše se zdálo být báječné do momentu, kdy přítel odle-
těl. Byli jsme spolu v jakési bublině a vzájemně jsme si byli
oporou. Najednou byl přítel na druhém konci planety, já
sama jen se svými myšlenkami a všechno mi začalo do-
cházet. Měla jsem naprosto neuvěřitelné deprese. Byl to
přesný protipól euforie a čiré lásky, kterou jsem předtím
pocítovala. Nebyla jsem schopná ničeho. Komunikovat,
mluvit, vyletět z domu. Jen jsem bez přestání brečela takov-
ým způsobem, že mě z toho bolela hlava a celé tělo. Ne-
chtěla jsem brát žádná antidepresiva ani se opíjet. Chtěla
jsem se s tím nějak vyrovnat přirozenou cestou. Lu.

Vše, co cítíš, je v pořádku. Kromě smutku, hlubokého
žalu a vzteku můžeš cítit spoustu dalších pocitů – zmar,
apatii, úzkost, šok, zklamání, osamění, sebestřost, chaos,
ale třeba i radost, dojetí a smíření. Velká škola pocitů se
rychle střídá, můžou Tě překvapit svou intenzitou. I po-
city viny a sebeobviňování jsou běžné. Ale věť, že Ty za nic
nemůžeš, udělalas to nejlepší, co bylo v Tvých silách.

Podpora a doporučení

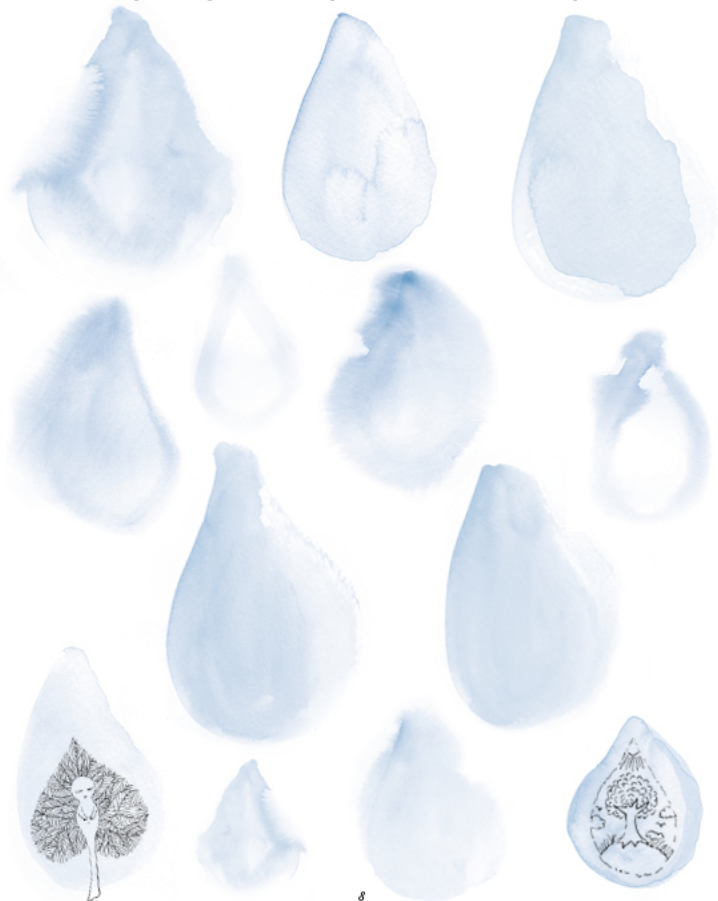
- Je zdravé plakat. Po pláči přichází hluboké uvolnění. Pláč je
blahodárný fyziologický proces, při kterém se vyrovnáváme
s emočním stresem. Pokud pláčeme, z těla se vyplavují stresové
hormony a zase se dostáváme zpátky do rovnováhy.
- Není potřeba být na sebe moc přísná, snažit se být za každou
cenu vyrovnaná, je v pořádku dovolit si opravdovost prožívání.
- I po roce může být nápor zármutku velmi silný, ale trvá daleko
kratší dobu. Bolest přichází jakoby v dávkách. Bývá sice stejná,
ale už ne tak drásající.

*„V bolesti není nic bolestnějšího než to, potlačuje-li se její projev.
Slzy, jež polykáme, jsou mnohem trpčí těch, které proléváme.“*

CICERO



K tomu, aby Ti bylo lépe, Ti pomůže objevit, prozkoumat a popsat své pocity. Co všechno právě teď cítíš?
Do kapek si můžeš psát či kreslit, jak se v průběhu dne nebo i delšího období cítíš, co prožíváš.



*„Děkuji, za slzy děkuji, ty naučí mne citu
k živým, již žalují a kříd po soucitu.“*

KARL KRYL



Možná Ti přijde, že nic nemá smysl a že s Tvým dělánkem jsi ztratila i kus sebe. Co pro Tebe skončilo nebo nenávratně odeslo? Co potřebuješ oplakat a s čím se rozloučit? Co Ti bude nejvíc chybět?



Ze má a pláň
zbyl jen popel.
L.

rituál rozloučení

„Mrtvých už není tu; napsali znamení do stromů, do květů, že žijí.“

JAR WOLKER



☞ Jak zvládní... Zapalují 2 svíčky za svá dvojčátka a současně 2 svíčky na narozeninovém dortu dcery... L.

☞ Jediné, co má po miminku (odešlo v 11 tt.) zbylo, je lékařská zpráva, že bylo velké 3,5 cm. Pouští si hubdu, pláču a hnetu figurku miminka ze včelího vosku. Dávám ji do hnízdečka z ovčí vlny. Dceri se figurka moc líbí a dává ji dárečky – žaludy a nalepovací náušníci ve tvaru motýlka. Miminku dáváme jméno Nikola. Je zázračný den, napadl čerstvý sníl. Jdeme k řece a na loďku z kůry, kterou můj muž vyrobil v létě, pokládáme miminko v pelíku. Na loďce je i svíčka. Pouštíme ji po řece spolu s blůnými květy. Pluje do ocedla. Svíčka zhasne, ale najednou se rozhoří ještě jednou. Je nám najednou lehký u srdce. L.

☞ Pohřeb byl hodně důležitý. Přišlo i plno přátel... Po pár měsících jsme popel zakopali u jednoho mladého doučku na skále, několikrát za rok tam chodíme. Je tam nádherný rozhled. L.

☞ Chtěla jsem se s ní mazlit a hladit a najednou jsem musela řešit pohřeb... Tu nejdopornější věc, kterou bych chtěla řešit... Nakonec jsme koupili úžasný keramický srdce a přespali popel z urny. Moc mi pomohlo, že Natálka není v té otěžlivé urně a je v tom srdíčku. Jelikož to nebylo moc popela, dali jsme ji tam plyšáčka a dopis. T.

☞ Potom jsme šli pustit takový ten lampion štěstí, na louku za hřbitov, symbolicky jsme propustili tu bolest. Sledovat ten balon, jak se zmenšuje sněhem k nebi. Celkově se nám ulevilo, bylo to potřeba. Byl to krásný den. Jsem vděčná, že máme kam chodit. Há.

☞ V mytologii je motýl poslem duše z druhého břehu, který přichází pozastalým říci, že je v pořádku. Dlouho jsem si přála, udělat si nějaké tetování jako vzpomínku na Luchího, ale nenapadl mě ten správný motiv. Nyní jsem měla jasno, bude to motýlek. Lu.

☞ Naší Amálce... jsme pak vytesali na krásný strom-jehabnu na Sumavě kousek od naší chalupy písmeno „A“ a datum jejího narození. Je to naše památné místo, kam se rádi vracíme. Teď už i s našimi 3 dětmi, za které jsme moc vděční. Často pod tím jehabem mluvíme o tom, kolik by naší Amálce asi bylo a jak by asi vypadala... Zajímavé je, že ten strom se začal tak větvit – postupně, jak nám přibývaly děti... Vnímám v tom zvláštní symboliku. Jednoho leta jsme viděli, že se strom „rozpálil“. Jedna polovina byla uschlá – zřejmě shořela následkem úderu blesku. Druhá byla stále živá. V to léto jsme tam na Sumavě přišli znovu o miminko, ale tentokrát to byl potrat v 11 tt... M.

„Největší úspěch člověka není v tom, že nepadne, ale v tom, že vždy znovu vstane.“

KONFUCIUS



Rozloučila ses nějak se svým děťátkem? Nebo přemýšlíš, že by to bylo dobré? Co nebo kdo by Ti mohl pomoci? Jestli chceš, popiš či nakresli minulou nebo budoucí rozloučení. Jak by sis ho představovala nebo jaké to pro Tebe bylo...

Při vyrovnávání se se ztrátou miminka může pomoci rituál rozloučení. Obřad nemusí být vůbec formální, může být jen pro Tě nejbližší nebo i širší rodinu a přátele. Záleží jen na Tobě, není potřeba se do něho tlouct.

Nemusíš si vyčítat, pokud pohřeb nebylo možné udělat nebo se s miminkem v nemocnici rozloučit. Jsou i jiné způsoby, jak uctít jeho památku.

Jak si by sis chtěla svoje děťátko láskyplně připomenout? Sama nebo s blízkými?

Podpora a doporučení

- V budoucnu je dobré si památku miminka (o výročích, Vánocích apod.) nějakým způsobem připomínat. Udělat mu doma nějaké místo, skřítku či krabičku vzpomínek. Nebo můžeš např. zapálit svíčku nebo prskavku, jít do přírody, zazpívat mu...
- Rituály v dnešní době chybí. Možná je to výzva k vytvoření nových, které naplní potřebu smysluplného láskyplného rozloučení a uznání existence Tvého děťátka.
- Pohřební obřad je přeludem mezi intenzivní fází truchlení a další fází, která může časem vyústit v přijetí nepřijatelné skutečnosti, jakou ztráta miminka představuje.
- Pohřební rituál Tě může naplnit hlubokým klidem a vděčností za přítomnost tohoto děťátka v životě a může Tě také propojit se všemi, kteří se ho zúčastní.
- Podle zákona se má s popelem nakládat pietně, ale nevymezuje se místo jeho uložení či rozptýlení. Je ho tedy možné umístit podle plání pozastalých.
- Obřad transformuje pocity. Vnější projev – květiny, hudba nebo slova jsou podporou vnitřní transformace. Bolest se mění v přijetí a ty se tak můžeš posunout do další fáze života. Když země někdo hodně blízký, budeš žít s vnitřní jívou. Ale i díky dobrému rituálu se jítva může hojit a třeba časem mizet.

práteleství i osamělost

„Přítel je ten, kdo nesoudí, ale přijímá.“

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



Nic nemá smysl.
Je to tak křehký,
nedá se o tom
mluvit, nikdo to
nechápe. L.

Pomáhalo mi
sdílení – pořád ten
zážitek opakovat,
komu to jen šlo,
kdo byl ochotný
naslouchat. L.

☞ Vše na mě padlo a dolehlo. Nechce se mi chodit mezi
lidi, někomu něco vysvětlovat nebo se snažit být zdvořilá,
na to nemám sílu. Nejraději bych si někým zalezla, nic
nedělala, nebyla. L.

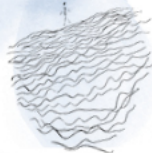
☞ Ten pocit samoty v těch pocitech je šílený... Máma mě
nepodpořila, moje sestra taky ne... Mám super kamarádku,
ale už mám pocit, že je toho moc a dlouho to řešíme...
A to samé mám s manželem, dává mi najevo, že chce,
abych byla v pohodě. T.

☞ ... Dost o tom mluvím, ale bohužel jen s přáteli, rodina
mi říká, ať jdu dál. Že kdybych to miminko měla rok, že
je to horší, ale když jsem o něj přišla ještě v těhotenství, že
na to mám zapomenout. A jít dál a udělat si další... T.

☞ Lidé mi říkali: „Ach, jaká hrůza. Lepší potrat, to
miminko vůbec nepoznat a nevytvářet si k němu citové
pouto.“ Ale já s tím nesouhlasím. Ztráta je to samozřejmě
o to těžší a bolestnější, mých devět dní s Luchim ale bylo
to nejkrásnější, co jsem kdy v životě zažila. Je to jako kdy-
bych měla zavřené srdce a nikdy v životě nepoznala lásku.
Sice bych neriskovala, že mi někdo jednou to srdce zlomí,
ochudila bych se ale o ten nejnádhernější cit. Lu.

☞ O tom, že malá zemřela, jsme dali zprávu na
Facebook. Předtím jsme tak trapnému a zraňujícímu
vysvětlování. J.

☞ V komunikaci s okolím jsem se často cítila zraňovaná
a bezmocná, často jsem se setkávala s bagatelizací nebo
vědou typu „bude další dítě“. Nějakou dobu mi trvalo, než
jsem se naučila s takovými lidmi komunikovat – postupně
jsem se naučila říkat „Promiňte, ale to, co mi říkáte, mi
vůbec nepomáhá“, a také jsem se naopak naučila aktivně
si říkat o to, co by mi naopak pomohlo (např. „Potřebuji,
abychom o mém zemřelém miminku mluvili. Potřebuji
cítil váš soucit.“) Tohle mluví bezmoc. Kamarádka zas čer-
stvě po svém potratu nejvíce ocenila věty typu: „To je teda
fakt v prdeli“, než takové ty fráze „buď silná“. H.



Podpora a doporučení

- Pokud je to možné, obklop se starostlivými, laskavými a důvěrnými lidmi. Drž si odstup (aspoň dočasně) od hrozejších neotlivých lidí, i kdyby to měli být příbuzní.
- Jestliže Ti nejde najít podporu u lidí okolo Tebe, pak neváhej a vyhledej profesionální odbornou pomoc. Možná Ti překvapí, jak se Ti po rozmluvě o Tvé ztrátě a zprátu uleví, a budeš schopná se s bolestí daleko lépe vypořádat.

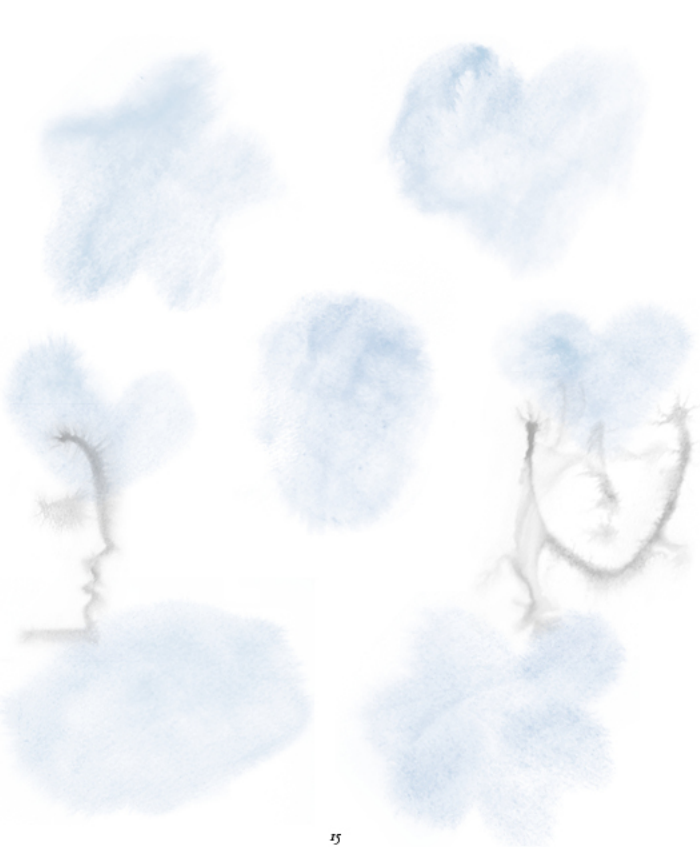
blízkost i odcizení

„Až umřu, nic na tomto světě se nestane a nezmění, jen srdcí několik se zachvěje v rose jak k ránu květiny“

JIRÍ WOLKER



Kdo Ti pomohl a komu jsi vděčná? Odkud přišla nečekaná pomoc? S kým si rozumíš? Kdo se vzdálil?
Co Ti pomáhá ustát rozpaky, mlčení nebo nevhodné poznámky?





moje kořeny a zdroje

„Když procházíme těžkým obdobím, je dobré se věnovat náikální sebepečí (náik znamená latinsky kořen) – být v kontaktu se svými zdroji, poslouchat své tělo, pocity a limity.“

BLANKA JAVOR DOBEŠOVÁ



☺ Já jsem si například „dovolila“ žít totálně ze dne na den. Šla jsem na nemocenskou a pak jsem si celé dny na ordinovávala jen pro sebe, bez perspektivy „co je potřeba“, ale s „co momentálně chci tady a teď“ – jen jsem seděla v kavárnách, pila dobrou kávu, pozorovala lidi kolem sebe a psala si deník, zapisovala svoje pocity, doma pak hlasitě zpívala a svobodně tancovala. Jednou, když mi bylo hodně špatně, oblékla jsem se jako Frida Kahlo – namalovala se, do vlasů dala květinu a zpívala. Svým hlasem jsem naplnila celý byt. Náhle přišla vlna úlevy a velké síly. Podařilo se mi tak dostat ke svým nádherným vnitřním zdrojům. H.



☺ Sama pro sebe jsem jsi zvolila jako ten nejdůležitější závěr PÉČOVAT O SEBE. Měl by to být základ každého spokojeného života, ale bohužel někdy si člověk musí sáhnout na dno, aby k tomu dospěl. Já jsem něco takového léta zanedbávala a myslela hlavně na druhé. Obětavost je krásná vlastnost, stává se však škodlivou, pokud člověk obětuje sám sebe za hranici vlastní harmonie a komfortu. Teď jsem začala poprvé opravdu myslet na sebe, nesnažím se přestřihnout a vyhovět všem na úkor vlastního klidu; snažím se scházet se jen s takovými lidmi, kteří mě obohacují, a nedělám si náslí. Zajímám se ještě víc o zdravé jídlo, bylinky, věnuji se svému výtvarnému umění, začala jsem cvičit hormonální jógu... Lu.

Když je Ti strašně těžko a nedá se to vydržet, můžeš napít jít do přírody, dýchat zhluboka, psát, kreslit, zpívat, tančit, dát si koupel, jít na masáž, najít si psychologa nebo někoho, kdo to také zažil, najít podpůrné weby nebo internetové skupiny. Nebo také udelet něco, co by sis jinak nedovolila, vrátit se k dávnému koníčku nebo k tomu, co Tě bavilo v dětství.

Máš nějaké další nápady, jak se opečovat? Zkus si dát nějaký konkrétní malý úkol, co se týká sebepečí. Můžeš se rozmazlovat, dovolit si to... Co to bude?

Podpora a doporučení

- ☺ Smrt dítěte je nejhorší možnou ztrátu, která může ženu jako matku potkat. Abys přešla komplikacím, je důležité se o sebe postarat.
- ☺ Je dobré plakat, jestliže to potřebuješ. Odpočívat.
- ☺ Říct si, že musíš vydržet – musí být nějaký vyšší důvod pro Tvé přežití.
- ☺ Meditovat, modlit se, číst.
- ☺ Mluvit s někým, jestliže se Ti chce mluvit.
- ☺ Rozptylovat se na krátké časové úseky (nemusíš mít pocity vlny, když chvíli na svoji bolest zapomeš nebo se dokonce budeš cítit dobře).
- ☺ Pěčovat o sebe, potřebuješ péči.
- ☺ Věnovat pozornost tomu, co jsi.
- ☺ Pohybovat se, věnovat se nějaké tělesné aktivitě, procházet se, zaplavat si, cvičit.
- ☺ Udělat něco dobrého pro někoho jiného (je příjemné cítit, že Tě někdo potřebuje, že jsi užitečná).
- ☺ Někdy a nikam nejde „uniknout“ svému zármutku – ani do alkoholu, ani do drog, ani do práce a ani na druhý konec světa – smutek nás vždycky dožene... Je dobré setrvat se svou bolestí.
- ☺ Udělat něco k uctění památky Tvého dítěte.

„Bouře uplynulé noci ozdobila toto ráno zlatým mtrm.“

RABINDRANÁTH THÁKUR



Napiš do kořenů, kde čerpáš sílu, co Ti pomáhá... Co máš ráda? Co ráda děláš?

