

[www.prazdnakolebka.cz](http://www.prazdnakolebka.cz)

Praktické rady \* Truchlení a jeho fáze \* Výpovědi a příběhy rodičů \* Vzpomínky na děti

## Desatero pro pozůstalé rodiče

PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D

1. Zapojte se do přípravy pohřbu.
2. Věnujte pozornost tomu, co jíte.
3. Zachovejte, pokud možno, normální režim.
4. Posudte svůj zdravotní stav.
5. Hovořte o zemřelém dítěti.
6. Dovolte si truchlit.
7. Udělejte si čas na truchlení.
8. Dovolte si zlostné pocity.
9. Dovolte druhým, aby vám pomáhali.
10. Nebojte se vyhledat pomoc.



[www.dlouhacesta.cz](http://www.dlouhacesta.cz)

Pomoc pro všechny, kteří přejí své děti

DLOUHÁ CESTA



[www.prazdnakolebka.cz](http://www.prazdnakolebka.cz)

PRÁZDNÁ KOLEBKA



PRÁZDNÁ KOLÉBKA

[www.prazdnakolebka.cz](http://www.prazdnakolebka.cz)



„Narození není začátek, smrt není konec.“

*genetické využití  
Ján Štefan*

„Krátce poté, co se Štefanek narodil a my jsme se dozvěděli, že má před sebou jen pár důlů života, jsme se rozhodli těch několik posledních roků vymazat. Blahové jsme se domnívali, že tím vymazeme i kus bolesti. Dnes už jsme si však uvědomujeme, že fakticky vymazat je možné, ale ne můžeme vymazat život.“

*decreta Amálka genetika ve 42. řadu teborenské  
maminky Betu,*

„Děkuji za to, že jsem měla šanci si naši holčičku pochovat a vyfotit. Její fotografie je důležitým důkazem toho, že tu s námi opravdu byla a zůstává u nás i srdci.“

*decreta Amálka genetika ve 42. řadu teborenské  
maminky Lucie,*

„Mamzel se rozhodl přestěhovat působení svého malovat a tak máme náši holčičku vystavenou v ložnici,“ už se sem i já násila odváhu si miminko pochovat a jsem už v celém vedení. Fotku v naturáliji ještě si nechala převzít, aby ji mohla vložit do náruče. Díky tomuto rozhodnutí jsem státní za rozhodnutí si syna pochovat v naturáliji.“

*Ján Lukešek genetika ve 36. řadu teborenské  
maminky Kamila,*

„Jsem státní za rozhodnutí si syna pochovat v naturáliji. Padlo už delší čas od fotografií – takže nemáme rádno hmotu a krátké se s ním rozloučit. Jen mne mrzi, že nás nezajímá, jakému druhu rozloučení – pochovat se s miminkem fyzicky rozloučit – nebo už jen očividnou fotografií.“

Projekt Prázdna kolebka vznikl proto aby ste získali informaci o podporu a informaci, potřebné ke zvládnutí této náročné situace. Vše najdete na webu [www.prazdnakolebka.cz](http://www.prazdnakolebka.cz).  
Požádějte zdravotníky, aby vám dali dostatek prostoru pro skutečnou výrovnat. Požádějte zdravotníky, aby vám dali dostatek prostoru pro skutečnou výrovnat. Všechny nespecifické na vás a výhyby také mohou o samotě, nezáleží na vás, že vás někdo s dítětem rozloží, ale důležitá je rozložení. Mezi ně patří nápráva nelehká, ale důležitá je rozložení. Mezi ně patří nápráva nelehká, ale důležitá je rozložení. V prvních hodinách bude muset udělat některá porodu (Zdroj: Český statistický úřad).  
Prozíváte události, na kterou nějste připraveni. Zemřete-veleky vliv na to, jak budete na dětíku vzbudit a jak rozložíte ji ne, budete bohuslavem neménitelné a můžete mit o nich, prosím. Vše rozloží, zda se s miminkem rozloží, zda se ně nějaké odvahu, popřemyslete se mit pocit, že na ně nemáte odvahu, že vám můžete věci možná budou zdati v první chvíli zvláštní a bude ruceček, necháte si pramínek vlasů. I když se vám tyto

mohou zjistit si miminko vytvořit, udělat si očividně budoucnou budou hmotu památky na miminko. Máte si ho v naturáliji. Další větší důležitou věcí pro vás do rozložení je s miminkem fyzicky rozložit – pochovat děťátko. Podezření o ostanich rodiců vám doporučujeme se s miminkem fyzicky rozložit – pochovat klad rozloženou o uchování různých památek na Vás je náročné. Bohužel podezření statisícku u nás zejména kolenem a neschopností. Bohužel podezření statisícku u nás zejména kolenem, bezmoci a v tuto chvíli cítíte ochromení smutkem, bezmoci a plánování s ním společný život. Je zcela přirozené, že a kterež i všechny nějste připraveni. Na kterež i všechny nějste připraveni. Zemřete-veleky vliv na to, jak budete na dětíku vzbudit a jak rozložíte ji ne, budete bohuslavem neménitelné a můžete mit o nich, prosím. Vše rozloží, zda se s miminkem rozloží, zda se ně nějaké odvahu, že vám můžete věci možná budou zdati v první chvíli zvláštní a bude ruceček, necháte si pramínek vlasů. I když se vám tyto

Vážená maminky, Vážený tatínek, Vážení rodiče,