

ČEKÁM(E) DÍTĚ...



Průvodce pro těhotné ženy, které se ocitly
v obtížné životní situaci a jejich blízké

OBSAH

1.	KDE A JAK ZAČÍT?	4
2.	PRŮVODCE TĚHOTENSTVÍM	4
	Zdravotní péče	4
	Životospráva během těhotenství	6
	Rizika v těhotenství	7
	Dítě a otec	7
	Nebylo vám ještě 18 let?	8
	Příprava na porod a průběh porodu	9
	Intimní život po porodu	11
	Finanční zajištění po porodu	11
3.	NECHTĚNÉ TĚHOTENSTVÍ, NEMOŽNOST O DÍTĚ PEČOVAT	13
	Formy náhradní rodinné péče	13
	Utajovaný porod	14
	Diskrétní porod	15
	Babyboxy	15
	Potrat (Interrupce)	15
4.	KDE HLEDAT POMOC A PODPORU	16
	Jak vám jednotlivé typy služeb mohou pomoci?	17
	Adresář služeb pro těhotné ženy – Pardubický kraj	18

PÁR SLOV NA ÚVOD ANEB JAK A PROČ PRŮVODCE VZNIKLI...

V uplynulých letech jsme se začali více setkávat s těhotnými ženami, které musely řešit velmi složité situace. Ať už se jednalo o nezletilé dívky, ženy, které vyrostly v ústavních zařízeních, matky, které již děti měly, ale nemohly či nedokázaly se o ně postarat, nebo o ženy, kterým chyběla podpora okolí. Složitá bývá i sociální situace – chybějící bydlení, nedostatek financí, komplikované vztahy, někdy spojené i s násilím. Toto vše a ještě mnoho dalšího může start dítěte do života zkomplikovat.

Zjistili jsme, že některé budoucí maminky nemají ucelený přehled informací, co mohou v těchto situacích dělat a hlavně kdo jim může pomoci, aby v tom nezůstávaly samy. Proto vznikl tento průvodce s kontakty na pomáhající organizace. Víme, že není úplný. Ale pokud z něj bude zřejmá jen jedna věc, a to, že i v těchto situacích se dají najít alespoň nějaká řešení, budeme spokojeni.

Jana Ženíšková

Amalthea je nestátní nezisková organizace. Sociální pracovníci týmu Podpora pro rodinu a dítě poskytují terénní služby pro rodiny s dětmi. Cílem služby je podpora rodičů v zajištění takových podmínek, aby jejich dítě mohlo zůstat v rodině se svými blízkými a vyrůstalo v bezpečí.

1 KDE A JAK ZAČÍT?

V situaci, kdy zjistíte, že čekáte dítě, je nejdůležitější zvážit své možnosti a rozhodnout se pro co nejlepší řešení s ohledem na budoucnost dítěte i Vás. Pokud je těhotenství plánované či alespoň chtěné, určitě najdete způsob, jak se o dítě dobře postarat. Ale i v případě, že jste zaskočena a nedokážete si péči o dítě zatím vůbec představit, lze nalézt alespoň jedno dobré řešení. S rozhodováním Vám mohou pomoci organizace, které se podpoře budoucích rodičů věnují. Kontakty na ně jsou uvedeny v adresáři na konci tohoto průvodce. Na následujících stránkách najdete praktické informace o celém průběhu těhotenství, co vše je třeba promyslet, zařídit, na co je třeba se připravit a jaké možnosti ve Vašem rozhodování máte, zda se o dítě můžete a chcete postarat. Už to, že čtete tyto řádky, znamená, že hledáte cestu, jak nejlépe Vaši situaci a situaci Vašeho nenarozeného dítěte vyřešit. Za to Vám patří velký obdiv, ne každý to zvládne!

2 PRŮVODCE TĚHOTENSTVÍM

ZDRAVOTNÍ PÉČE

Mezi první kroky, které Vás budou v těhotenství čekat, patří **návštěva gynekologa** – navštivte ho, pokud máte pozitivní těhotenský test či se podle chybějící menstruace domníváte, že jste těhotná. Pokud zatím žádného gynekologa nemáte, zkuste se poradit s kamarádkou či svým praktickým lékařem, aby Vám nějakého doporučili. Gynekolog potvrdí, nebo vyvrátí Vaše těhotenství a naplánujete si s ním další prohlídky a vyšetření. Lékař bude zjišťovat Váš celkový zdravotní stav, dle ultrazvuku stanoví předpokládaný termín porodu. Zároveň Vám vystaví těhotenskou průkazku, kam bude zaznamenávat důležité údaje o Vašem těhotenství. Možná se Vás bude ptát i na další osobnější věci, je ale jen na Vás, co mu v tuto chvíli odpovíte. Máte čas o nové situaci přemýšlet – je někdy těžké si na nečekanou zprávu rychle zvyknout a vědět, co dál. Zvláště v případech, pokud jste těhotenství vůbec neplánovala.

JAK ČASTO KONTROLY U GYNEKOLOGA PROBÍHAJÍ?

- do 36. týdne těhotenství jednou za 4–6 týdnů
- od 37. týdne těhotenství do předpokládaného termínu porodu 1× týdně

Těhotenství trvá 40 týdnů a počítá se od prvního dne poslední menstruace. Na počátku potvrzeného těhotenství lékař někdy používá pojem embryo, později plod, po narození dítěte.

Při každé kontrole Vám bude u lékaře:

- kontrolována hmotnost
- měřen krevní tlak a puls
- vyšetřena moč papírovým proužkem

Lékař bude zjišťovat stav a průběh těhotenství a dle uvážení Vás vyšetří vaginálně, při čemž bude zjišťovat velikost, růst a uložení dělohy a stav děložního čípku. Pokud máte z vyšetření obavy, neváhejte a zeptejte se, jak vyšetření proběhne, nebojte se říci nahlas, že máte strach. Nebude to poprvé, co to lékař uslyší. Určitě Vám poskytne další informace.

DALŠÍ VYŠETŘENÍ V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ

Další vyšetření mohou probíhat v rámci pravidelných kontrol nebo je absolvujete mimo tyto běžné kontroly – termíny objednání si vždy domluvíte se zdravotní sestrou.

V **16. týdnu** Vám bude odebrána krev, vyšetřena moč a ze vzorku krve proveden tzv. triple test na zjištění vývojových vad embrya (např. Downův syndrom, rozštěpové vady). V závislosti na výsledku tohoto testu Vám může lékař doporučit odběr plodové vody, aby se podezření potvrdilo, nebo vyvrátilo. Máte právo odběr plodové vody i genetické testy odmítnout. Výhody i nevýhody triple testu Vám lékař či sestra vysvětlí, neváhejte se zeptat!

Od **18.–20. týdne** se Vás bude lékař dotazovat na pohyby plodu a poslouchat jeho srdeční ozvy (uchem pomocí stetoskopu či přístrojem k tomu určeným). Zároveň Vám bude v tomto období proveden ultrazvuk. Již v tomto období vývoje plodu je možné s určitou pravděpodobností zjistit pohlaví dítěte, můžete se na to tedy lékaře zeptat.

V období mezi **24. a 28. týdnem** Vám bude proveden zátěžový test na zjištění rizika těhotenské cukrovky (tzv. OGTT). Test Vám bude proveden v odběrovém centru na poliklinice či v nemocnici ve Vašem městě, kam přijdete brzy ráno nalačno. Během testu Vám bude celkem třikrát odebráno malé množství krve, mezi prvním a třetím odběrem Vám bude podán k vypití sladký roztok. Vyšetření trvá přibližně dvě hodiny.

Ve **30.–32. týdnu** proběhne další ultrazvukové vyšetření a odběr krve.

Od **38. týdne** bude součástí prohlídek i kardiokografické vyšetření (CTG, tzv. pásy nebo monitor), kterým se sledují děložní stahy (tzv. kontrakce) a měří ozvy plodu.

V průběhu těhotenství Vás také gynekolog pravděpodobně pošle na vyšetření EKG (kontrola aktivity srdce).

KOLIK ZA PROHLÍDKY ZAPLATÍM?

Veškerá základní vyšetření uvedená výše Vám budou provedena **zdarma**. Pokud budete mít zájem o fotografii plodu z ultrazvuku, je třeba počítat s jejím zaplacením. Cena se zpravidla pohybuje od 50 do 200 Kč, záleží na kvalitě přístroje.

Lékař Vám také může doporučit tzv. prvotrimestrální screening, který se provádí pro zjištění vývojových vad plodu. Toto vyšetření si však musíte uhradit sama, cena se pohybuje v rozmezí 1000–1500 Kč. Záleží pouze na Vaší volbě, zda si test zaplatíte. Jeho provedení není povinné, protože v 16. týdnu je Vám v rámci screeningu dělán podobný test

zdarma, není však tak spolehlivý.

V těhotenství máte také nárok na dvě prohlídky u zubaře zdarma.

JAK JE TO SE ZDRAVOTNÍM POJIŠTĚNÍM?

Platit zdravotní pojištění je povinností každého z nás, a pokud tak nečiníme, vzniká nám dluh. Zdravotní pojišťovnu si můžete sama vybrat, změnit ji můžete jednou za rok.

- Pokud jste zaměstnaná, odvádí z Vaší hrubé mzdy zdravotní pojištění Vás **zaměstnavatel**. Strhává Vám totiž určitou část z platu.
- V případě, že jste registrovaná na úřadu práce, jste na mateřské či rodičovské dovolené, pobíráte dávky hmotné nouze nebo jste studentka a je Vám méně než 26 let, hradí za Vás zdravotní pojištění **stát**. Nemusíte se tedy o nic z toho starat.
- Pokud nastane situace, kdy nesplňujete žádný z bodů výše, musíte si hradit zdravotní pojištění **sama**. Výše platby je 1148 Kč za měsíc a provádí se na pobočce zdravotní pojišťovny, u které jste registrována. Pracovník zdravotní pojišťovny Vám případně jistě poradí a pomůže s vyplněním potřebných formulářů (údaje jsou platné k 1. 6. 2014).

Případný **dluh na zdravotním pojištění** nemá vliv na poskytnutí zdravotních prohlídek a vyšetření v těhotenství ani na průběh porodu. Neplacení pojistného není důvodem pro zánik zdravotního pojištění, pojišťovna je pouze oprávněna úhradu nedoplatku vymáhat, a to včetně penále.

ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ U CIZINEK

Pokud má cizinka v České republice **trvalý pobyt nebo dlouhodobý pobyt** za účelem zaměstnání, má zdravotní péči během těhotenství, zdravotní péči při porodu a poporodní **péči hrazenou z veřejného zdravotního pojištění** od pojišťovny, kterou si sama vybrala. U cizinek ze zemí EU postačuje, když tyto podmínky splňuje její manžel.

Pokud výše uvedené podmínky cizinka nesplňuje, je třeba si sjednat **komerční zdravotní pojištění**. Zkuste se případně poradit s někým, kdo byl nebo je v podobné situaci jako Vy, může mít dobrou zkušenost s některou z pojišťoven.

Je důležité ověřit si u Vaší pojišťovny, jaké úkony Vám budou během těhotenství a porodu hrazeny a zda případně bude Vaše dítě po porodu také pojištěno.

ŽIVOTOSPRAVA BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

Během těhotenství dítě dostává všechno, co potřebuje k růstu a vývoji, přímo od matky – **strava** je tedy důležitá. Je prokázáno, že to, co v těhotenství matka jí, má velký vliv na zdraví dítěte. Není vždy úplně snadné rozpoznat, které potraviny jíst a kterým se vyhýbat. Stačí se držet doporučení, že je třeba jíst pestře, pravidelně alespoň 5x denně (3x denně hlavní jídlo a 2x denně svačinu) a nepřejídat se žádným druhem jídla. Je-li to s ohledem na finanční situaci budoucí matky jen trochu možné, tak by v jídelníčku nemělo chybět dostatečné množství ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, obilovin, těstovin, rýže a dostatek tekutin (voda, mléko). V menším množství stačí maso nebo ryby. Přepálená jídla, konzervy a kofein by v jídelníčku těhotné ženy měly být spíše ojedinelé.

Ženy by měly mít během těhotenství dostatek **pohybu** (například plavání, procházky), odpočinku a pravidelného **spánku**. Neměly by také zvedat těžké věci. To vše se lehko

řekne, ale může být dost těžké to dodržovat. Určitě je ale pro dítě dobré, když se o úpravu životosprávy alespoň pokusíte.

RIZIKA V TĚHOTENSTVÍ

Kouření během těhotenství má vliv na vývoj plodu, je zde velké riziko předčasného porodu. Kuřačky mají také často při kojení méně mléka, které navíc obsahuje škodlivé látky. Kouření matky také zvyšuje riziko syndromu náhlého úmrtí kojence a vrozených vývojových vad a alergií u dětí. Stejně jako při užívání alkoholu a drog má kouření vliv na intelekt a pozornost dítěte, může způsobit poruchy učení. Novorozenec také může trpět abstinenčními příznaky, které se projevují plačtivostí, nespavostí nebo neklidem. To dítěti v prvních dnech života může velmi ublížit.

Požívání i malých dávek **alkoholu** v těhotenství může poškodit vývoj plodu. U dítěte může vzniknout takzvaný **fetální alkoholový syndrom**, který ovlivňuje růst, fungování mozku dítěte a je charakteristický tělesnými změnami v obličejí dítěte. Přítomny mohou být také vady srdce, ledvin a plic. Pitím alkoholu může dojít k poškození plodu nebo i k potratu. Děti matek, které během těhotenství konzumovaly alkohol, mohou mít snížený intelekt, vyskytují se pak u nich častěji poruchy učení a problémy v navazování vztahů.

U žen, které během těhotenství užívají **drogy**, je zvýšené riziko potratu nebo poškození plodu. Děti jsou často opožděné v růstu, mívají obtíže v učení, častěji trpí zvýšenou agresivitou, bývají náladové. U uživatelék opiátů vzniká u dítěte po narození riziko abstinenčního syndromu – dítě je na droze závislé stejně jako matka. **Abstinenční syndrom** se u dětí po narození projevuje poruchami spánku, křečemi, teplotou, kýcháním, průjmem a zvracením. Všechny tyto následky jsou komplikací pro vytváření dobrého vztahu mezi dítětem a jeho matkou.

I když tohle všechno víte, může být velmi těžké s kouřením, pitím alkoholu či užíváním drog ze dne na den přestat. Pokud jste závislá na alkoholu či užíváte vysoce rizikové drogy (pervitin, heroin.), je důležité **vyhledat odbornou pomoc**. Obrátit se můžete na svého ošetřujícího lékaře, který Vám odborníka doporučí, nebo přímo na pracoviště či organizace věnující se pomoci závislým. Základní služby či poradenství Vám mohou být poskytnuty i anonymně. Možná se obáváte reakce ostatních lidí i odborníků, ale už to, že chcete užívání návykových látek kvůli Vašemu dítěti omezit, je dobrým krokem vpřed. Nenechte se odradit!

DÍTĚ A OTEC

Pro další život dítěte je důležité vědět, kdo jsou jeho rodiče – matka i otec. Pokud žije matka v partnerství s otcem dítěte, je přirozené, že se spolu stanou i rodiči. Mohou však nastat situace, kdy si žena nepřeje, aby byla identita otce dítěte odhalena. Je na ženě, aby zvážila závažnost svých důvodů, proč chce otce dítěte zatajit. Každé dítě si ale během svého života klade otázku, **kdo je ono samo a kdo je jeho táta**, pokud o tom nemá pravdivé informace.

UVEDENÍ OTCE V RODNÉM LISTĚ DÍTĚTE

V případě manželství rodičů je do rodného listu automaticky zapsán manžel rodičky.

Pokud nejste s partnerem manželé, musíte podepsat **souhlasné prohlášení rodičů** osobně na matrice před nebo po porodu. Matriční úřad (matriku) najdete na městském úřadě v místě Vašeho bydliště. Tady si také po narození dítěte vyzvednete jeho rodný list. Podpis souhlasného prohlášení je nejjednodušší ještě před narozením dítěte.

Pokud otec dítěte není plnoletý, lze prohlášení nezletilého rodiče o otcovství učinit pouze před soudem. K tomu, abyste prohlášení mohli učinit, zajděte na opatrovnické oddělení okresního soudu k vyššímu soudnímu úředníkovi. Ten s Vámi prohlášení sepíše a Vy ho podepíšete. Nemusíte se ani předem objednávat.

JAKÉ DOKLADY JE NUTNÉ VZÍT S SEBOU NA MATRIKU ČI SOUD

Určení otcovství k nenarozenému dítěti:

- doklady totožnosti (občanský průkaz nebo cestovní pas)
- rodné listy
- matka – těhotenský průkaz
- rozvedená matka – pravomocný rozsudek o rozvodu manželství
- ovdovělá matka – úmrtní list manžela

Určení otcovství k již narozenému dítěti:

- rodný list dítěte (pokud byl již vystaven)
- doklady totožnosti rodičů
- rodné listy rodičů
- rozvedená matka – pravomocný rozsudek o rozvodu manželství
- ovdovělá matka – úmrtní list manžela

Jak již bylo uvedeno, každá žena má možnost neuvést otce dítěte do jeho rodného listu. Neuvedení otce však může mít vliv i na poskytované finanční dávky.

Pokud žena otce dítěte neuvede, nemusí mít nárok na dávky v systému pomoci v hmotné nouzi (příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení). Jestliže matka samoživitelka požádá o dávky hmotné nouze a u dítěte není uveden otec, oddělení sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) vydá stanovisko, zda neuvedení otce je důvodné, či nikoli. V případě, že je neuvedení otce shledáno jako nedůvodné, může úřad práce dávky krátit nebo odebrat. Proti tomuto stanovisku OSPOD je možné se odvolat ke krajské pobočce příslušného úřadu práce.

NEBYLO VÁM JEŠTĚ 18 LET?

Při podezření, že jste těhotná, se nebojte svěřit někomu, komu důvěřujete – svým rodičům, kamarádce nebo známým a ideálně také svému lékaři. Mohou Vám pomoci situaci řešit. Nejistota, zmatek a strach z budoucnosti jsou pocity, které zažívá většina žen, když zjistí, že jsou těhotné. Situace má ale vždy nějaké východisko, i Vy ho jistě najdete!

Pokud se těhotenství potvrdí, budete navštěvovat všechny lékařské prohlídky tak, jak je popsáno na předchozích stránkách, a ani Vaše příprava na příchod dítěte se nebude v ničem lišit od zletilých žen. I přesto, že Vám není 18 let, máte povinnost a právo starat se o dítě.

Od 16 let máte nárok na podání **žádosti o rodičovský příspěvek a porodné**. V případě, že se rozhodnete, že chcete uvést otce dítěte do rodného listu, musíte prohlášení provést u soudu. Jak toto prohlášení učinit, je popsáno v předchozí kapitole (Dítě a otec).

V případě, že v rodném listě dítěte nebude uveden zletilý otec, soud ustanoví vašemu dítěti tzv. **poručníka**. To znamená, že Vy budete o dítě pečovat, zastupovat dítě však bude poručník. Pokud je to možné, je nejčastěji poručníkem dítěte stanoven člen rodiny (např. babička dítěte), záleží i na Vašem názoru, koho si za poručníka pro své dítě přejete.

Již před porodem je třeba rozmyslet, **kde s dítětem budete žít**. Pokud nemůžete zůstat doma či u někoho z rodiny a ani Váš partner nemá žádné bydlení, bude třeba vyhledat službu, která bydlení poskytuje. U žádosti o pobyt v azylovém domě pro rodiny či matky s dětmi nebo v domu na půl cesty je důležité ověřit si, zda do své služby přijímají nezletilé ženy. Několik týdnů před porodem můžete také požádat o pobyt v tzv. dětském centru, kde Vám pomohou připravit se na péči o dítě. Zdravotní sestry a sociální pracovníce zároveň pomohou řešit Vaše další bydlení, abyste mohla s dítětem žít samostatně mimo zařízení. K některým úkonům (např. propuštění z porodnice) je nutná přítomnost Vašeho zákonného zástupce (nejčastěji rodiče), v každé porodnici se mohou podmínky účasti zákonného zástupce lišit.

PŘÍPRAVA NA POROD A PRŮBĚH PORODU

Před porodem je potřeba zajistit alespoň základní výbavu pro dítě:

vždy:

postýlka
příkrývka + ložní prádlo
kočárek
vanička
zavinovačka
košilky
dupačky
kabátky nebo svetry
ponožky
pleny: jednoráz. + látkové
osuška
mast na opruzeniny
teploměr
vatové tyčinky
lůh na čištění pupíku

v zimě:

zimní boty
kombinéza
zimní čepice
rukavice
fusak

v létě:

letní „bodýčka“
kraťasy
klobouk
tenká čepice

KDO MI MŮŽE POMOCI SE SEHNÁNÍM ZÁKLADNÍ VÝBAVY PRO DÍTĚ?

Některé organizace (např. Charita, Český červený kříž atd.) nabízejí budoucím rodičům pomoc s materiálním vybavením pro dítě – **zdarma nebo za velmi nízké ceny**. Nemáte-li dostatek financí, dá se nakupovat i v secondhandech nebo v obchodech se zlevněným zbožím. Děti z oblečení rychle vyrůstají, není nutné pro ně kupovat drahé nebo značkové oblečení. Důležité je, že oblečení bude čisté a pro dítě pohodlné, nové být určitě nemusí. Většina matek získává oblečení pro své dítě i od kamarádek či známých po jejich dětech, i to můžete určitě zkusit.

PŘED PORODEM JE DÁLE VHODNÉ:

Připravit si věci do porodnice (nejlépe 1 měsíc před porodem)

- občanský průkaz
- kartičku zdravotní pojišťovny
- oddací list; pokud nejste s otcem dítěte sezdaní, musíte vzít i svůj rodný list a prohlášení o určení otcovství
- těhotenskou průkazku
- hygienické potřeby (mýdlo, kartáček na zuby, pastu, hřeben)
- ručník, běžné či porodnické vložky (k zakoupení v lékárnách)
- oblečení a pleny pro dítě

Domluvit dětského lékaře pro dítě

- zeptejte se kamarádek či známých, zda mají dobrého dětského lékaře, získejte od nich kontakt
- zastavte se u dětských lékařů ve Vašem městě a zeptejte se, zda u něj můžete své dítě po porodu přihlásit – dozvíte se, jaké další informace k tomu bude lékař od Vás potřebovat
- čím dříve dětské lékaře navštívíte, tím lépe, lékaři mají často plno a další děti nepřijímají

Navštívit předporodní kurs (není však povinný!)

- informace získáte od kamarádek, gynekologa, v porodnici nebo v mateřských centrech
- cena kursu je 700–1000 Kč
- kurs obsahuje prohlídku porodnice, informace o průběhu porodu, o anestezii, nácivku resuscitace novorozence, dále informace o kojení a učení se péče o miminko
- většinou se jedná o 3 setkání po 1,5–2 hodinách

Ke konci těhotenství již budete chodit na ultrazvuky do spádové nemocnice dle Vašeho trvalého bydliště. Zde se Vás sestry zeptají, zda budete rodit u nich. Můžete si vybrat i jinou porodnici, musíte si to však předem domluvit. Váš gynekolog Vám také vysvětlí, co je a jak funguje epidural (pro zmírnění velkých bolestí u porodu), proč je třeba si před porodem nechat udělat klystýr a že je třeba připravit se na oholení kolem přírození.

POROD

Čekání, kdy už porod konečně přijde, může být zdouhavé, navíc spojené s nejistotou a otázkami typu: poznám, až to přijde? Zvládnu porod? Co když to bude hodně bolet? Bude dítě zdravé? Po kom bude? A jak to všechno zvládnu, až se dítě narodí? Každou ženu před porodem tyto otázky napadají a je dobré, když se má komu svěřit. Níže uvedené informace také mohou pomoci zmenšit strach z toho, co přijde.

Do porodnice se vydejte v případě, kdy Vám odeče plodová voda nebo budete mít pravidelné a zesilující kontrakce nebo začnete krvácet.

Při příjezdu do porodnice Vám bude proveden ultrazvuk a vaginální vyšetření, aby lékař zjistil, v jaké fázi porod je. Dále bude následovat administrativní část, kdy bude zdravotní sestra zjišťovat informace o Vašem zdravotním stavu (jaké léky jste užívala nebo užíváte, jaké operace jste v minulosti prodělala, informace o předchozích těhotenstvích, zdravotním stavu otce dítěte, o Vašich alergiích, dietách a podobně).

Pokud bude porod probíhat standardně (hlavičkou dolů), budete moct na pokoji libovolně střídat polohy nebo sedět na gymnastickém míči. Pak již bude probíhat samotný **porod**

na porodním sále s porodní asistentkou. Přítomnost lékaře již není v současné době pravidlem. U porodu může být také za příplatek (cena se liší dle konkrétní porodnice a je třeba se domluvit předem) přítomen otec dítěte nebo kdokoliv, kdo pro Vás bude podporou (Vaše matka, kamarádka atp.). **Po porodu** budete zpravidla po dvou hodinách převezena společně s Vaším dítětem na pokoj. Běžná délka pobytu v porodnici je po narození dítěte 3 dny, v případě porodu císařským řezem 5 až 6 dní. Během těchto dní Vám zdravotní sestřičky pomohou s **kojením** (někdy chvíli trvá, než se rozkojíte, a je to normální), **s koupáním** dítěte, s jeho **držením a oblékáním, s přebalováním**. Budete se moct zeptat na vše, co s péčí o dítě souvisí – vše je nové, tak je pochopitelné, že můžete mít obavy a nejistotu, jak na to. Pobyt pro matku i dítě je v nemocnici bezplatný (údaje jsou platné k 1. 6. 2014).

V případě, že jste nechodila pravidelně na těhotenské prohlídky, nemáte výbavu pro dítě, nemáte s dítětem kam jít nebo jste pod vlivem návykových látek, bude sociální pracovnice nemocnice kontaktovat sociální pracovníky **Orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD)**, kteří Vám pomohou s řešením Vaší situace a rozhodnou společně s Vámi o dalším postupu. Po porodu však pro ženu nastává náročné období – fyzicky i psychicky, i proto je důležité obrátit se na někoho s žádostí o podporu již během těhotenství.

Když se dítě narodí, je povinností matky **dítě do 8 dnů od narození přihlásit u zdravotní pojišťovny**, u které je přihlášena sama. S sebou je třeba mít rodný list dítěte nebo doklad z matky o přidělení rodného čísla a rodný list matky nebo průkaz totožnosti.

INTIMNÍ ŽIVOT PO PORODU

Po porodu byste měla odpočívat, tělo se vrací do předtěhotenské formy. Po 6 týdnech navštivte svého gynekologa, který zkontroluje, že je po porodu vše v pořádku. Se sexem je doporučeno začít až po šestinedělí, aby se snížilo riziko infekce dělohy či poporodních poranění. Pokud ale nemáte žádné bolesti a vše je zahojeno, můžete začít i dříve.

Častým mýtem je, že žena v době po porodu a v období kojení nemůže znovu otěhotnět. Pokud další těhotenství neplánujete, je třeba se chránit – **používat antikoncepci**.

FINANČNÍ ZAJIŠTĚNÍ PO PORODU

Informace o nároku na dávky státní sociální podpory a dávky pomoci v hmotné nouzi získáte na úřadu práce podle místa Vašeho trvalého bydliště, kde Vám pomohou i s jejich vyřízením.

Při podávání žádosti o dávky musíte předložit rodný list dítěte, který si vyzvednete na matrice po návratu z porodnice.

DÁVKY STÁTNÍ SOCIÁLNÍ PODPORY:

Porodné

Nárok na porodné vznikne, pokud příjmy rodiny nepřesáhnou v posledních 3 měsících předcházejícím narození dítěte 2,4násobek životního minima rodiny. Nárok na porodné máte při narození prvního dítěte.

Rodičovský příspěvek

Nárok na rodičovský příspěvek má rodič, který po celý měsíc osobně, celodenně a řádně pečuje o dítě, které je nejmladší v rodině. Nárok na rodičovský příspěvek je do 4 let věku dítěte a není vázán na odpracovanou dobu.

Přídavek na dítě

Nárok mají rodiny s příjmem do 2,4násobku životního minima.

Příspěvek na bydlení

Nárok na příspěvek na bydlení má vlastník nebo nájemce bytu přihlášený v bytě k trvalému pobytu, a to na základě státem stanoveného výpočtu.

DÁVKY POMOCI V HMOTNÉ NOUZI:

Příspěvek na živobytí

Je přiznán při nedostatečném příjmu člověka na základě výpočtu stanoveného zákonem.

Doplatek na bydlení

Řeší nedostatek příjmů k uhrazení nákladů na bydlení, výše je určena na základě výpočtu stanoveného zákonem.

Mimořádná okamžitá pomoc

Je poskytována osobám, které se ocitnou v situacích, které je nutno bezodkladně řešit.

Příklady:

- *Jednorázové zaplacení za vystavení občanského průkazu v případě jeho ztráty nebo odcizení.*
- *Nemá-li člověk potřebné peníze na nákup předmětu dlouhodobé potřeby, například pračky.*

Dávky si můžete nechat posílat složenkou na adresu Vašeho bydliště, na zřízený dětský účet Vašeho dítěte nebo na Váš účet.

DÁVKY NEMOCENSKÉHO POJIŠTĚNÍ:

Peněžité pomoc v mateřství

Podmínkou nároku na tuto dávku je účast pojištěnce na nemocenském pojištění alespoň po dobu 270 kalendářních dní v posledních dvou letech přede dnem nástupu na mateřskou dovolenou. Výše peněžité pomoci v mateřství se odvíjí od poměrně složitého výpočtu a je dobré se konkrétně doptat – žádost podáváte u svého zaměstnavatele nebo na okresní správě sociálního zabezpečení. Peněžité pomoc v mateřství je vyplácena 28 týdnů a začíná zpravidla 6–8 týdnů před očekávaným porodem. Po uplynutí této doby si musíte podat žádost o rodičovský příspěvek. Pokud nesplňujete výše uvedené podmínky, peněžité pomoc v mateřství Vám nebude přiznána a budete pobírat rodičovský příspěvek již od narození dítěte.

Údaje jsou platné k 1. 6. 2014. Aktuální údaje můžete nalézt na internetových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí www.mpsv.cz nebo Vám je poskytnou pracovníci úřadu práce.

3 NECHTĚNÉ TĚHOTENSTVÍ, NEMOŽNOST O DÍTĚ PEČOVAT

I když se obecně v naší společnosti očekává, že těhotenství a příchod dítěte na svět je pro ženu radostnou událostí, nemusí to tak být vždy. Pokud Vaše těhotenství prožíváte zcela opačně, z jakéhokoli důvodu nemůžete nebo nechcete dítě donosit či vychovávat, máte několik možností, jak svou situaci řešit.

Pro dítě je třeba mít vždy zajištěné jednoduché bydlení, dětskou postýlku, kočárek, koutek pro dítě, základní vybavu, připojení k energiím (elektrina, plyn) a vodě. V případě, že nemáte vytvořeny **dobré podmínky k tomu, abyste se mohla o dítě starat v domácím prostředí**, a nemůže Vám v tom pomoci nikdo z rodiny ani zařízení sociální služby, může Vám být nabídnut pobyt s dítětem v dětském centru, kde Vám budou pracovníci nápomocni v řešení Vaší situace.

Další možností je Vaše **spolupráce při svěřením dítěte do náhradní rodiny** – k pěstounům na přechodnou dobu, kteří se o dítě dočasně postarají. Vy budete mít jistotu, že je dítě v bezpečí, a nadále budete moct zvažovat, zda chcete a můžete dítě vychovávat, či nikoliv.

FORMY NÁHRADNÍ RODINNÉ PÉČE

Pěstounská péče na přechodnou dobu

Forma rodinné péče o děti, které náhle nemohou zůstat ve své rodině. O dítě se pod dohledem sociálních pracovníků za finanční podpory státu starají vyškolení pěstouni, kteří dostanou dítě do své péče po dobu, než se situace ve vlastní rodině dítěte zlepší natolik, aby se dítě mohlo vrátit k rodičům, nebo se nalezne jiné vhodné řešení pro dítě. Dítě může zůstat u těchto pěstounů **maximálně 1 rok**. V poslední době je u novorozenců tato forma péče vždy upřednostňována před péčí ústavní. Důvodem jsou potřeby narozeného dítěte mít nablízku dospělou osobu, která se nemění a která dobře vnímá, co dítě potřebuje, a tyto potřeby naplňuje. Během pobytu dítěte u pěstounů na přechodnou dobu se s ním mohou rodiče po domluvě s pracovníky orgánu sociálně-právní ochrany dítěte setkávat, mít informace o tom, jak se dítě má. Pokud se rodičům nepodaří své podmínky během umístění dítěte u pěstounů zlepšit, nemůže se postarat ani nikdo ze širší rodiny dítěte, je dítě svěřeno do dlouhodobé pěstounské péče, adopce nebo umístěno v ústavním zařízení (dětské centrum, dětský domov pro děti od 1 do 3 let). V takových zařízeních ale dítěti chybí blízkost konkrétního pečovatele a dítě může strádat, zaostávat ve vývoji.

Dlouhodobá pěstounská péče

Forma rodinné péče o děti, kdy je dítě soudem svěřeno do péče pěstouna nebo pěstounů a která **může trvat až do 18 let věku dítěte**. Rodiče mají zachovaná rodičovská práva, rozhodují tedy o závažných otázkách v oblasti péče o jejich dítě a mají právo je navštěvovat, pokud to závažné důvody nevyklučují. Pro vývoj dítěte je dobré, když zná své rodiče a rozumí svému životnímu příběhu. **Rodiče vždy mohou požádat o svěřením dítěte zpět do jejich péče**. Pokud však nemají dobré podmínky pro to, aby mohli o dítě pečovat, a trvají

důvody pro odebrání dítěte z péče rodičů, zpravidla rozhodne soud tak, že dítě zůstane u pěstounů do jeho zletilosti.

V případech svěření dítěte do pěstounské péče mají rodiče i nadále **vyživovací povinnost**, soud tedy rodičům stanoví výživné dle jejich možností a rodiče ho posílají úřadu práce.

Adopce (osvojení)

Také adopce je forma náhradní rodinné péče. **Osvojitelé se stávají rodiči** dítěte zapsanými v rodném listě, dítě dostává příjmení osvojitele. Osvojitelé získávají k dítěti rodičovskou zodpovědnost a mají k dítěti vyživovací povinnost. **Právně vztahy dítěte k jeho vlastním rodičům zanikají**. O osvojení rozhoduje soud.

Při rozhodnutí svěřit dítě do adopce sděluje matka své rozhodnutí zdravotní sestře nebo lékaři. Po porodu je běžná praxe, že je dítě ihned odneseno a matka s ním již není v kontaktu. Zároveň je však možné, aby matka dítě viděla, případně aby s matkou bylo na pokoji do jejího propuštění. Během těhotenství můžete být pevně přesvědčená, že dítě vychovávat určitě nechcete a adopce je pro Vás jasnou volbou. Během porodu se však startují důležité hormonální procesy ve Vašem těle i psychice, můžete cítit nejistotu a zmatek, zda jste se rozhodla správně. Zkuste své pochybnosti sdílet se sociální pracovnící porodnice, zdravotní sestrou, lékařem – vyberte si, komu nejvíce důvěřujete – pracovníci Vám pomůžou dojít k rozhodnutí, které bude v zájmu dítěte a bude respektovat i Vaše potřeby.

Pro potvrzení rozhodnutí dát dítě do adopce musí matka **po 6 týdnech od porodu dát před soudem souhlas s adoptí** (6 týdnů je ochranná doba pro matku vzhledem k tomu, jak náročné rozhodnutí ve svém životě činí). O doprovod na soud může matka požádat sociálního pracovníka orgánu sociálně-právní ochrany dětí nebo neziskové organizace, se kterou spolupracuje. **Souhlas s adoptí může do tří měsíců odvolat**. Souhlas s adoptí však není třeba, pokud o dítě neprojevuje opravdový zájem minimálně tři měsíce (není fyzicky s dítětem, nehledá cesty k tomu, jak se o dítě dobře postarat). O tomto jednání matku bude informovat OSPOD, pokud matka uvede své aktuální místo pobytu. Neví-li pracovník OSPOD, kde a jak matku kontaktovat, má se za to, že opravdový zájem o dítě nemá. **Pro další život dítěte je zásadní, pokud matka i v této fázi jejího rozhodování spolupracuje a pomáhá při procesu hledání náhradní rodiny pro její dítě.**

UTAJOVANÝ POROD

Je vhodný pro ženy, které chtějí **své těhotenství a svou totožnost před okolím utajit** a dítě svěřit k adoptci. Utajeně porodit mohou zletilé ženy s trvalým pobytem v České republice, které jsou svobodné nebo se rozvedly před více než 300 dny.

Ženy, které zvažují možnost utajovaného porodu, mohou využít pobytu v zařízeních, které umožňují utajované pobyty v časovém předstihu před porodem, na základě vlastní žádosti. V den porodu bývá zabezpečen převoz do porodnice. Při přijetí v nemocnici je nutné předložit průkaz totožnosti, rodný list, průkazku pojištěnce, těhotenskou průkazku. Nejdůležitější je, aby žena svoji **žádost o utajený porod předložila hned při přijetí k hospitalizaci**. Součástí žádosti je prohlášení ženy, že nehodlá o dítě pečovat. Žádost musí být podána písemně, podepsána ženou, lékařem a zdravotní sestrou (jako svědci).

Při hospitalizaci je vedeno odděleně od zdravotní dokumentace jméno, příjmení a datum narození ženy, datum porodu a písemná žádost o utajení porodu. Po skončení hospita-

lizace se zdravotní dokumentace a výše uvedené údaje zapečetí a označí kódem. Otevření takto zapečetěné zdravotnické dokumentace je možné jedině na základě rozhodnutí soudu nebo požádá-li o otevření žena, která utajeně porodila.

V tomto případě matka není uvedena v rodném listě dítěte. Dítě může být svěřeno k adopci, pokud dá matka po šesti týdnech po narození před soudem souhlas s adopcí; tento souhlas může do třech měsíců odvolat.

DISKRÉTNÍ POROD

Diskrétní porod je porod **mimo bydlíště matky**, v místě vzdáleném od bydlíště matky. Diskrétní porod může podstoupit i vdaná žena. Na rozdíl od utajovaného porodu je u diskretního porodu dokumentace stejná jako u všech jiných porodů. Jméno matky a další její iniciály jsou součástí zdravotnické dokumentace. Anonymita matky je omezena pouze na mlčenlivost – diskretnost zdravotnických a sociálních pracovníků. Dítě je po porodu v porodnici zanecháno a následná péče o novorozence je stejná jako u jiných porodů. Dítě je zapsáno do matricy v místě narození, zaregistrováno na trvalé bydlíště matky. V rodném listě je uvedena matka, případně otec dítěte. Po ukončení šestinedělí dává matka právo-platný souhlas s osvojením dítěte na okresním soudě dle místa svého trvalého bydlíště. Dítě je následně svěřeno do náhradní rodiny.

Utajovaní i diskretní porod poskytují ve všech porodnicích, dále je možný v některých dětských centrech.

BABYBOXY

Jedná se o speciálně vybavenou schránku v blízkosti zdravotnického zařízení, kam může matka **anonymně** umístit své novorozené dítě. Elektronické zařízení babyboxu okamžitě zdravotnickému zařízení signalizuje, že je třeba dítě ze schránky vyjmout a postarat se o něj. Pokud se o dítě rodiče již nepřihlásí, je dítě umístěno do pěstounské péče na přechodnou dobu a následně do adoptivní rodiny.

Pro děti, které byly odloženy do babyboxu, může být v pozdějším věku složité vyrovnat se s tím, že neznají svou identitu – své jméno, okolnosti narození, informace o rodičích včetně zdravotní anamnézy rodiny. I z tohoto důvodu by mělo být umístění dítěte do babyboxu až poslední volbou ženy, kdy nejsou možné žádné z předcházejících variant.

Babyboxy v Pardubickém a Královéhradeckém kraji:

- **Pardubice**, nemocnice
- **Ústí nad Orlicí**, nemocnice
- **Hradec Králové**, záchranná služba
- **Náchod**, nemocnice
- **Trutnov**, sanatorium Dr. J. Bílka

POTRAT (INTERRUPTCE)

- Některé ženy v určité životní situaci mohou zvažovat potrat. Vzhledem k tomu, o jak závažný zásah do těla ženy se jedná a o jak zásadní rozhodnutí v životě se jedná, je jistě

vhodné mít nablízku někoho, kdo těhotnou ženu vyslechne, podpoří a také neodsoudí za to, jak se rozhodla. Umělé přerušování těhotenství se provádí **do ukončeného 12. týdne těhotenství**. Pro provedení potratu u nezletilé ženy do 15 let věku je nutný souhlas zákonného zástupce, od 16 let již ne, ale rodiče ženy jsou o zákroku zpětně informováni.

- Po definitivním rozhodnutí těhotenství přerušit musí žena zajít za svým gynekologem nebo přímo do zařízení, kde se zákroky provádějí, a sepsat tzv. žádost o provedení interrupce.
- Žena nemá povinnost uvádět své důvody k přerušování těhotenství.
- Gynekolog poté provede základní vstupní prohlídku a ultrazvuk a zeptá se ženy na několik důležitých věcí: datum poslední menstruace, výtoky z pochvy a také, jestli během posledního půl roku podobný zákrok nepodstoupila. Žena musí splnit podmínky dle zákona, se kterými ji lékař seznámí, v opačném případě je zákrok zamítnut.
- V den plánovaného umělého přerušování těhotenství žena nastoupí ráno do nemocnice a zpravidla odpoledne po zákroku je propuštěna domů. Lékař ženu seznámí se zásadami, které by měla po zákroku dodržovat.
- Cena interrupce se pohybuje v rozmezí 3000 až 6000 Kč.

Potratová pilulka

Předepisuje se do 49. dne těhotenství a předepsat ji může pouze odborný lékař v nemocnici. Pro potrat tímto způsobem musí žena 3× navštívit lékaře. Poprvé podá lékař tablety obsahující látku, která zamezí výživě těhotenské tkáně. Žena stráví u lékaře po požití pilulky minimálně 1 hodinu. Po 36–48 hodinách žena dostane látku, která zajistí vypuzení těhotenské tkáně z těla. Toto vypuzení již probíhá mimo nemocnici. Celý průběh připomíná velmi silnou menstruaci, která trvá 9, ale i 30 dní. Za 14–21 dní absolvuje žena povinnou závěrečnou kontrolu u lékaře (může se stát, že tělo plod nevypudí zcela a žena musí podstoupit klasickou miniinterrupci). Cena je 3500 až 4500 Kč. Tato metoda je v České republice velmi krátce, zahraniční zkušenosti jsou převážně kladné. Na bližší informace by se žena jistě měla doptat svého gynekologa.

4 KDE HLEDAT POMOC A PODPORU

- **Při řešení Vaší situace nezůstávejte samy! Pokud nenajdete pomoc u blízkých, obraťte se bez obav na některou z níže uvedených služeb.**
- Vždy se také můžete obrátit na pracovníky **městského úřadu z odvětví sociálně-právní ochrany dětí** (zkratka OSPOD), kteří Vám pomohou, popřípadě Vám doporučí, na jakou organizaci se v místě bydliště můžete obrátit.

JAK VÁM JEDNOTLIVÉ TYPY SLUŽEB MOHOU POMOCI?

Terénní služby pro podporu rodin s dětmi

- tzv. sociálně-aktivizační služby – pro řešení Vaší situace se s Vámi může pracovník služby sejit přímo ve Vaší domácnosti nebo v parku, v kavárně, kdekoli, kde Vám to vyhovuje. Pracovník Vás dále navštěvuje pravidelně podle Vaší společné domluvy. Pomáhá Vám v oblasti bydlení, financí, péče o dítě, zajištění podmínek pro dítě, doprovodí Vás na úřady či k lékaři. **Služba je bezplatná.**

Azylové domy

- poskytují na přechodnou dobu (zpravidla po dobu 1 roku) podporu a pomoc v oblasti bydlení, financí, péče o dítě, zajištění podmínek pro dítě. **Při pobytu v azylovém domě je třeba zaplatit za ubytování.**

Domy na půl cesty

- poskytují pobytové služby zpravidla pro osoby do 26 let věku, které po dosažení 18 let opouštějí dětské domovy, výchovné ústavy či nemohou žít ve své rodině. Služba poskytuje podporu a pomoc v oblasti bydlení, financí, péče o dítě, zajištění podmínek pro dítě. **Při pobytu v domě na půl cesty je třeba zaplatit za ubytování.**

Dětská centra (dříve kojenecké ústavy)

- poskytují těhotným ženám ubytování, poradenství, zdravotnickou péči, podporu při péči o dítě. Následně může žena v dětském centru pobývat i s dítětem po dobu nezbytně nutnou. **Při pobytu v dětském centru si žena hradí ubytování a stravu.**

Krizová pomoc

- pomáhá řešit situace, které vyžadují rychlou pomoc. Může se jednat například o domácí násilí, ohrožení života, ztráta či úmrtí blízkých, těžká rozhodování, traumatické zážitky, vztahové problémy apod. Služba je poskytována v terénu, ambulantně v organizaci nebo v rámci pobytu. **Služba je bezplatná.**

Intervenční centra

- pomáhají obětem domácího násilí, poskytují služby v terénu i ambulantně, součástí je i právní poradenství, podpora při kontaktu s policií, soudy. **Služba je bezplatná.**

Telefonická krizová pomoc

- pro osoby, které se nacházejí v situaci ohrožení zdraví nebo života nebo v jiné těžké životní situaci. Služba je poskytována telefonicky, obvykle i 24 hodin denně. **Volající zaplatí cenu jako za běžný telefonní hovor.**

V každé z uvedených služeb Vaši situaci společně s Vámi vyhodnotí a pomohou najít pro Vás nejlepší řešení, seznámí Vás se způsobem, jakým pracují. Pracovníci Vás nebudou soudit nebo hodnotit, jejich úkolem je společně s Vámi hledat východiska z Vaší situace, která budou v zájmu dítěte i Vás. Mohou Vás také odkázat na jinou službu, která by v řešení Vaší situace byla více nápomocna (např. občanská poradna, psycholog atd.).

ADRESÁŘ SLUŽEB PRO TĚHOTNÉ ŽENY – PARDUBICKÝ KRAJ

PODPŮRNÉ SLUŽBY PRO RODINY S DĚTMI (SOCIÁLNĚ-AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY)

- Amalthea, Městský park 274, 537 01 Chrudim, tel. 777 033 602, www.amalthea.cz
- Amalthea, Hýblova 546, 560 02 Česká Třebová, tel. 773 512 525, www.amalthea.cz
- Farní Charita Litomyšl, Bělidla 392, 570 01 Litomyšl, tel. 734 642 312, www.litomysl.charita.cz
- Fond ohrožených dětí, Nerudova 880, Pardubice, tel. 466 530 981, www.fod.cz
- Oblastní charita Ústí nad Orlicí, Havlíčkova 1129, 563 01 Lanškroun, tel. 734 281 416, www.uo.charita.cz
- Oblastní charita Pardubice, Češkova 1247, 530 02 Pardubice, tel. 777 296 826, www.pardubice.charita.cz
- SKP-centrum, v. o. s., Jana Palacha 324, 530 02 Pardubice, tel. 464 629 624, www.skp-centrum.cz

AZYLOVÉ DOMY

- SKP-centrum, v. o. s., Městský azylový dům pro ženy a matky s dětmi, Na Spravedlnosti 803, Pardubice (služba krizové pomoci), tel. 466 636 077, www.skp-centrum.cz
- Centrum J. J. Pestalozziho, v. o. s., Azylový dům Chrudim, Malecká 613, Chrudim, tel. 469 311 460, www.pestalozzi.cz
- Občanské sdružení CEMA Žamberk, Domov na skalách, ČSA 728, Žamberk, tel. 465 321 327, www.cema-nno.cz
- Obecně prospěšná společnost Dlaň životu, Azylový dům pro těhotné ženy (a matky s dětmi) v tísni, Hamry 107, Hlinsko, tel. 733 125 261, 739 302 619, www.dlanzivotu.cz

DOMY NA PŮL CESTY

- Centrum J. J. Pestalozziho, v. o. s., Dům na půli cesty, Riegrova 356-7, Hrochův Týnec, tel. 469 692 014, www.pestalozzi.cz
- Centrum J. J. Pestalozziho, v. o. s., Dům na půl cesty, Beckovského 1882, Havlíčkův Brod, tel. 569 426 717, www.pestalozzi.cz
- Občanské sdružení CEMA Žamberk, Dům na půl cesty, Sadová 1475, Žamberk, tel. 465 322 858, www.cema-nno.cz
- SKP-centrum, v. o. s., Dům na půli cesty, Jungmannova 2550, Pardubice, tel. 464 629 612, www.skp-centrum.cz

DĚTSKÁ CENTRA

- Dětské centrum Svitavy, U Kojeneckého ústavu 2, Svitavy, tel. 461 535 131, www.dc-svitavy.cz
- Dětské centrum Veská 21, Sezemice, tel. 702 284 842, 466 934 001, www.dcveska.cz

KRIZOVÁ CENTRA

- Centrum J. J. Pestalozziho, v. o. s., Krizové centrum, Štěpánkova 108, Chrudim, tel. 469 623 899 (ambulantní poradenství), www.pestalozzi.cz

- Centrum J. J. Pestalozziho, v. o. s., Krizové centrum, Milady Horákové 10, Svitavy, tel. 461 321 100 (ambulantní poradenství), www.pestalozzi.cz
- Občanské sdružení CEMA Žamberk, Domov na skalách, Pobytová krizová pomoc, ČSA 728, Žamberk, tel. 465 321 327, www.cema-nno.cz

PORADNY A TELEFONICKÉ LINKY

- Fond ohrožených dětí – Linka pro ženy, které tají těhotenství nebo již tajně porodily, tel. 776 833 333, www.fod.cz
- Obecně prospěšná společnost Dlaň životu, Poradna Cesta těhotenstvím, Českobratrská 1229/13, Ostrava, tel. 605 329 232, www.dlanzivotu.cz
- Obecně prospěšná společnost Kontakt, Linka důvěry Ústí nad Orlicí, tel. 465 524 252, www.linkaduveruuo.cz
- Bílý kruh bezpečí, o. s., DONA linka – pomoc obětem domácího násilí, tel. 251 511 313, www.donalinka.cz

Další informace můžete získat také přečtením knih, které se věnují tématice těhotenství, péči o dítě a Vašemu vzájemnému vztahu s dítětem, nebo na internetových stránkách různých organizací. Pro inspiraci některé z knih uvádíme:

- Kniha Pust' mě, ale neopouštěj! Autor: Marcel Rufo. Vydalo nakladatelství Portál v roce 2009.
- Kniha Velká kniha o matce a dítěti, Praktický průvodce těhotenstvím, porodem a péčí o dítě do tří let. Autorka Elizabeth Fenwicková, vydalo nakladatelství Ikar v roce 2011.

INTERNETOVÉ STRÁNKY OBSAHUJÍCÍ PRAKTICKÉ INFORMACE O TĚHOTENSTVÍ, PORODU A PÉČI O DÍTĚ:

- www.babyonline.cz
- www.maminkam.cz

PÁR SLOV NA ZÁVĚR...

Na závěr bychom rádi připomněli, že nejdůležitější je Váš vztah k dítěti, který se utváří již během těhotenství a v raném dětství a ovlivní celý jeho budoucí život. Základem utváření vztahu k Vašemu dítěti je láska a pozornost a dobrá základní péče o dítě, která naplňuje všechny jeho potřeby. Nejdůležitější je tedy zejména to, abyste svému dítěti Vy sama nebo s pomocí náhradní rodiny zajistila bezpečí, péči, věnovala se mu, chovala ho, mazlila se a mluvila s ním. Velký význam má i kojení, a to nejen jako kvalitní výživa, ale zejména z důvodu, že se kojením podporuje utváření citového pouta mezi matkou a dítětem.

Pokud se nacházíte v některé ze situací, které jsme popsali, a chtěla byste informaci, radu, pomoc a podporu, kontaktujte podpůrnou službu ideálně co nejdříve před porodem, aby byl dostatek času nalézt dobré řešení. Spolupráce je dobrovolná a je jen na Vás, jak a zda pomoc a podporu využijete.

Přejeme Vám hodně štěstí a odvahy hledat tu nejlepší cestu pro Vaše dítě!

Amalthea



Nadace Terezy Maxové dětem

ČEKÁM(E) DÍTĚ...

**Průvodce pro těhotné ženy, které se ocitly
v obtížné životní situaci a jejich blízké**

Autoři:

Blanka Kolářová
Jana Ženíšková
a členové pracovní skupiny pro síťování služeb

Vydala nezisková organizace Amalthea, o.s.

Sídlo: Husova 199, 530 03 Pardubice
Poštovní adresa: Městský park 274, 537 01 Chrudim IV
www.amalthea.cz

Grafická úprava a sazba:

Aleš Mach

Tisk:

Tiskárna v Ráji s.r.o., Pardubice

Vydání první

© 2014, Amalthea

Průvodce *Čekám(e) dítě...* byl zpracován v rámci projektu Na začátku II., který je podpořen Nadací Terezy Maxové dětem. Projekt Na začátku trvá již od roku 2012 a jeho hlavní náplní je formou terénní práce pomoci těhotným ženám a jejich blízkým, aby se mohli starat o své děti a zajistili jim bezpečí a láskyplnou péči. V rámci projektu také proběhlo zasíťování služeb pro těhotné ženy v Pardubickém kraji. Adresář těchto služeb najdete na adrese: www.amalthea.cz v sekci Ke stažení.

Amálthea



Nadace Terezy Maxové *dětem*