Anjeliky

Mali sme dieťatko, a už ho niet.
Prečo sa to stalo práve nám?

Keď som čakala moje dve dievčatá, každý deň som sa modlila, aby sa narodili zdravé. Hodnotu, akou je zdravie, si vážim viac ako iní aj preto, že moja sestra má Downov syndróm, a teda viem, aké ťažké je žiť s hendikepovaným dieťaťom. Od chvíle, ako sa mi s ročným odstupom narodili dve zdravé dcérky, je mojím najväčším želaním, aby žili (zdravé) dlhšie než ja. Nik totiž nezaprie fakt, že prežiť smrť vlastného dieťaťa je pre rodičov to najhoršie, čo ich môže postihnúť.

Nedávno sa médiami mihla správa o tom, že doktor počas pôrodu zavinil smrť dieťaťa. Bojoval o záchranu matky a nešťastnou náhodou pritom zabil novorodeniatko. „Ako sa to vôbec mohlo stať?" premýšľajú tisícky rodičov, ktorí svorne ľutujú nešťastnú rodinu.
Rodín, ktoré v srdciach nesú žiaľ nad smrťou dieťatka, sú však stovky, len ich príbehy nie sú mediálne známe. Vlani napríklad na Slovensku umrelo 319 detí do jedného roka života. V roku 2000 zomrelo asi sedem percent detí do 28. dňa života a štyri percentá detí do jedného roka života.
Bolesť rodičov je neskutočne veľká, i keď stratia dieťa ešte počas tehotenstva. „Dnes som bola u doktora, som v 18. týždni tehotenstva a celkom na dne. Moje maličké vraj už nežije... Lekár mi oznámil, že mu prestalo biť srdiečko. Tak veľmi to bolí... a pýtam sa, prečo sa to len stalo? Musím ísť do nemocnice...a neviem, ako to zvládnem," smúti Daniela, ktorá sa snažila vyplakať si svoj žiaľ na internetovom portáli Anjeliky. Túto webovú stránku založila Denisa Trnková ako útechu pre všetkých smútiacich rodičov, ktorí stratili svoje detičky. Sama prišla o svoju dcérku len týždeň pred očakávaným pôrodom. Prestalo jej biť srdiečko a lekári dodnes nevedia, prečo.
Pani Trnková nazvala stránku Anjeliky preto, lebo „viem, že naše ratolesti nás neopustili, ba naopak, ochraňujú nás a stoja po našom boku ako Nebeskí boží anjeli". Rodičia sa tu môžu v anonymite vyrozprávať a neskôr si i prečítať slová útechy od čitateľov, čo na ich príbeh zareagujú. To im veľmi pomáha, pretože ľudia v okolí sa často boja (alebo niekedy nevedia) s nimi o ich trápení rozprávať. Podľa Trnkovej však mlčanie a vnútorné trápenie neprinesú nič, len viac žiaľu a zatrpknutosti. „Preto by som chcela vyzvať všetkých opustených rodičov: netrpte sami, neutápajte sa v žiali, nehanbite sa zdôveriť, ale naopak, rozprávajte o svojich skúsenostiach, boliestkach i radostiach, ktoré ste prežívali so svojimi narodenými či ešte nenarodenými detičkami."
Na stránke nájdete aj spomienkové albumy detí, ktoré opustili tento svet. Tu fotka, tam odtlačok nožičky či drobnej detskej rúčky rodičom. A k tomu niekoľko milých viet.

„Slzy nám tiekli od šťastia, keď sme prvýkrát videli tlkot tvojho drobulinkého srdiečka...
Teraz nám tečú od žiaľu, pretože to srdiečko už nebije.
Bola si len krátkych pár mesiacov v bezpečí môjho bruška a sotva si prišla na tento svet, hneď si aj odišla.
Do iného sveta. Sveta maličkých anjelikov.
Bola si taká drobná a slabučká!
Zostali len spomienky na tie nádherné pocity, keď si sa ešte veselo mrvila a kopkala, pár fotiek... a ukrutná bolesť v našich srdciach.
Volali sme ťa Alenka, naše zlatíčko...
a teraz si náš milovaný Anjelik.
Ľúbime Ťa a nikdy na Teba nezabudneme.
Tvoja maminka a ocinko." 16. 12. 2002

Nezabudnú ani na otázky, ktoré takto „postihnutých" rodičov, najmä matky, stále kvária. „Prečo sa to stalo? Zanedbala som niečo? Urobila som niečo horšie ako ostatné tehotné ženy?"
Podľa niektorých ľudí stratiť dieťa počas tehotenstva nie je až také hrozné ako stratiť dieťa v malom veku.
O tom by mohla hovoriť Michala, ktorá nedávno prišla o synčeka. „Sú to štyri dni, čo mi môj štvorročný syn povedal: Maminka, mám ťa veľmi rád, ale už musím ísť. Volajú ma anjelikovia. O hodinu neskôr mi zomrel v náručí. Bol dlho a veľmi chorý a hovoril, že mu medzi anjelikmi bude dobre a bude na nás dávať pozor. Verím, že sa teraz s nimi hrá a je oveľa šťastnejší, ako bol tu."
Jarka prišla o syna kvôli úplne bežnej chorobe: „Zomrel mi jediný syn Patrik. Bol to krásny, bystrý chlapec, plný radosti a túžby do života. Zomrel nečakane, vlani 7. februára. Odišiel so školou úplne zdravý a po týždni mi ho priviezli na pokraji smrti. Bojoval ešte 13 dní v nemocnici, ale nakoniec svoj boj prehral. Neviem, ako sa z toho mám spamätať. Stále riešim keby, keby, keby... Stačilo mu dať včas antibiotiká, nikto mi však nezavolal a bol tam s ním lekár, ktorý ho nechal tak. Môj syn zomrel v roku 2003 na zápal hrtana a priedušnice!!! Vážne neviem, ako sa s tým vyrovnať... Veľmi ho milujem. Dúfam, že to vie a že sa tam má krásne a hlavne, že sa znovu nájdeme."
Podľa psychológov je bolesť zo straty dieťaťa rovnako veľká bez ohľadu na to, či oň prídete počas tehotenstva, pri pôrode alebo počas jeho života.
„Smrť dieťaťa má na rodičov úplne rovnaký vplyv bez ohľadu na to, či je dieťa niekoľko dní živé, alebo oňho matka príde ešte počas tehotenstva. Dokonca by som povedala, že druhý prípad je o niečo horší, pretože rodičia mali isté sny, predstavy, ktoré sa im nenaplnia. Obzvlášť zlé je to najmä pre matky, ktoré majú pocity viny, že zlyhali, nevedia donosiť dieťa a pýtajú sa, či tomu nemohli zabrániť. Je to strašný smútok, sklamanie, zármutok," hovorí psychologička Mária Tóthová-Šimčáková.
Ešte horšie však je, ak dieťa príde o život nepriamo vašou vinou: poje tabletky, ktoré ste mali položené na poličke, spadne pri hre z preliezky, utopí sa: *„Vtedy sa k obrovskému pocitu viny a zlyhania pridávajú aj výčitky okolia, ktoré vám to kladú za vinu. Okolie totiž zväčša hľadá vinníka, aby voči nemu mohlo obrátiť svoj strach, hnev a žiaľ. Ak sa obviňujú aj partneri, väčšinou sa to končí rozchodom,"* hovorí Šimčáková-Tóthová.
A čo by poradila, ako sa so smrťou dieťatka vyrovnať? A dá sa to vôbec? *„Mať premyslený scenár, čo ak by sa to stalo, sa asi nedá. Skôr treba v tej nečakanej situácii dať na svoje impulzy – veľa matiek napríklad chce, aby si svoje dieťa ešte mohli chvíľočku popestovať, alebo sa s ním chcú rozlúčiť, pohladiť si ho. A často im to nemocnice neumožňujú, čo je veľká chyba, pretože rozlúčka je pre matku veľmi dôležitý psychologický moment."*
Ak sme sa dieťatkom museli rozlúčiť veľmi rýchlo, krátko po pôrode, radí aj odložiť si niečo na pamiatku – kúsok vláskov, odtlačok rúčičky či nožičky, urobiť fotografiu. Spomínať na dieťa aj pomocou takýchto predmetov je normálne. Nesmie sa to však prehnať: rodičia by nemali urobiť z detskej izby zomretého dieťaťa svätyňu, do ktorej nikto nesmie ísť, či zakazovať druhému dieťaťu dotknúť sa jeho hračiek. Nie je dobré ani robiť pravý opak: schovať všetky fotografie dieťaťa, vyhodiť jeho veci a o jeho smrti mlčať, akoby sa nič nestalo, len preto, aby sa to nespomenulo, lebo všetci sa boja, že niekto začne plakať. Tieto prípady už vyžadujú odbornú pomoc.

Podľa psychologičky Márie Šimčákovej-Tóthovej trvá „hlboký" smútok za smrťou človeka asi pol roka až rok. *„Hoci matka na svoje dieťa nikdy nezabudne, s jeho smrťou by sa po tomto období mala aspoň trocha zmieriť. Len čo však jej smútok trvá dva – tri, štyri roky a pritom má ďalšie deti, tak si treba uvedomiť, že ich ukracuje o svoju pozornosť, o lásku, ktorú by im mala dávať. Často sa stáva, že matky akoby lipnú na mŕtvom dieťati, o ňom najviac rozprávajú, zameriavajú sa naňho: on by to dokázal, a ty to nie si schopný, a podobne. A tak sa stane, že živé deti, ktoré by potrebovali ich starostlivosť a pomoc, zanedbávajú."*

Každé dieťatko narodené po 28. týždni gravidity, či už živé alebo bez známok života, má nárok na krst a pohreb. To isté platí aj pre dieťatko, ktoré po narodení javilo známky života, bez ohľadu na to, v ktorom týždni gravidity došlo k pôrodu.
Ak sa dieťatko narodilo bez známok života ešte pred 28. týždňom gravidity, tehotenstvo je považované za potrat. Lekári nevystavujú úmrtný list, a preto sa nemôže konať pohreb.

Viete, ako reagovať, keď vašim známym umrie dieťatko?

Smrť je v našej spoločnosti naďalej tabu, o ktorom sa bojíme hovoriť. Obzvlášť, ak sa týka detí, ktoré mali pred sebou celý život. Všetci sme síce postihnutí smutným príbehom a cítime hlboko v srdci ľútosť, ale často nevieme, ako reagovať, ako sa správať voči smútiacim rodičom, či dokonca ako im pomôcť.

V týchto niekoľkých odsekoch je spísané, akými privetivými slovami sa odporúča postihnutým rodičom pomôcť a akými ich naopak môžete zraniť. A tiež frázy, s ktorými sa už isto každý postihnutý rodič sám stretol.

Povzbudzujúce slová:

- Je mi to veľmi ľúto.
- Musíš prežívať veľmi ťažké obdobie, musí to byť pre teba veľmi ťažké.
- Som tu pre teba, máš chuť mi všetko vyrozprávať?
- Často som na teba myslel a pýtal sa sám seba, ako sa máš v tomto ťažkom období.
- Nechaj si na všetko čas.
- Neviem, čo ti mám povedať a ako ťa potešiť, musí to byť veľmi veľká bolesť, čo prežívaš.
- Nechápem, prečo sa to muselo stať.
- Cítim a smútim s tebou.
- Chcel by si mi porozprávať o tvojom bábätku?
- Čo môžem pre teba urobiť?
- Pokojne plač, obom nám to spraví dobre.

Konanie, ktoré smútiacich rodičov často môže veľmi zraniť:

- Ignorácia smútku rodičov; správať sa, ako keby sa nebolo nič stalo, hoci vieme o tom, že bábätko očakávali, alebo vieme, že mali dieťatko/deti.
- Chlácholiť rodičov a zabávať ich hlúpymi historkami s cieľom, že prídu na iné myšlienky a budú sa cítiť lepšie.
- Príliš dobre mienené slová ako napríklad: buďte radi, že sa to takto skončilo, však sa veľmi trápil, buďte radi, že máte aj iné zdravé deti a pod.
- Posudzovať a odsudzovať pocity a konania smútiacich rodičov.
- Nútiť ich do nejakých aktivít (napr. nesed' tu a rob niečo; choď na vzduch, to ti urobí dobre a pod.).
- Chlácholiť rodičov a odvracať ich od reality, t. j. pomáhať im tým, že niekto za nich potrebné veci vybaví (spratanie detských vecí a pod.). Následkom toho je, že postihnutý potrebuje oveľa dlhší čas na vyrovnanie sa so svojím zármutkom a jeho akceptovanie.
- Ukrývanie radosti a šťastia zo svojich vlastných detí pred postihnutými rodičmi (namiesto toho sa vedú rozhovory o tom, ako deti hnevajú, koľko starostí je s nimi a pod.).

Frázy, ktoré zraňujú:

- Chvála bohu, že dieťatko zomrelo ešte pred tým, než si ho riadne spoznal.
- Lepšie teraz, ako keby umrelo neskôr.
- Ste ešte mladí, ešte budete môcť mať veľa detí.
- Vďaka bohu, že už máte zdravé deti.
- Buďte radi, dieťa mohlo byť postihnuté.
- Môžeš byť rada, že sa tebe pri pôrode nič nestalo.
- Je to tak lepšie.
- Bola to božia vôľa.
- Neplač už toľko, život pôjde nejako ďalej.
- Otec dieťatka sa určite často stretne s frázou – teraz musíš byť silný a byť žene oporou. •

Srdiečko nášho synčeka už nebolo počuť...

Na naše prvé dieťatko sme sa s manželom veľmi tešili. Všetko sme naplánovali a keď nám tehotenský test ukázal dva prúžky, boli sme nesmierne šťastní, že nám to vyšlo hneď na prvýkrát. Tehotenstvo prebiehalo úplne bez problémov a ja som bola nadšená. Vychutnávala som si každučkú minútu. Keď som začala prvý krát pohyby nášho dieťatka, bola som nesmierne šťastná. Na každú poradňu som sa vždy tešila, a aj obidve rodiny (moja a manželova) prežívali veľkú radosť, veď to bolo pre všetkých prvé, túžobne očakávané dieťatko.
Dva dni pred predpokladaným termínom pôrodu som v noci pocítila sťahovanie brucha, no keď sme v noci prišli do pôrodnice, zažili sme šok. Vypísali mi vstupné papiere a natočili CTG. Srdiečko nášho synčeka už nebolo počuť! Veľmi som sa zľakla, pretože som tušila, čo to znamená. Modlila som sa, aby to nebola pravda, no doktor mi po vyšetrení ultrazvukom potvrdil moje obavy.
Naše dieťatko už nežilo! Znelo mi to znova a znova v ušiach. Hodila som sa manželovi do náručia a obaja sme na nemocničnej chodbe ticho plakali.
Potom ma doktor vyšetril a oznámil mi, že rodiť ešte nebudem, lebo som úplne zatvorená, a že bude pre mňa, ako prvorodičku najlepšie, keď porodím normálne.
Na druhý deň manžel oznámil všetkým tú smutnú správu, za čo ho veľmi obdivujem, pretože ja som ešte dlho po tom nevládala hovoriť o tom, že sme prišli o dieťatko.
Zostala som v nemocnici, našťastie ma uložili na gynekologické oddelenie, čo mi veľmi pomohlo, pretože som nemusela byť na oddelení s ostatnými mamičkami. Na izbe som mala skvelú partiu (stretávame sa dodnes), ktorá mi veľmi psychicky pomohla. Bola tam aj jedna pani, ktorú postihol taký istý smutný osud ako mňa a dnes má štyri nádherné deti.
Podali mi tabletku na otvorenie, na ktorú som však mala alergickú reakciu a dostala som vysoké horúčky. Keď mi podali druhú tabletku, bola som už otvorená na tri prsty. Doktor mi povedal, že do pol noci by som mala porodiť.
Keď som po podaní druhej tablety opäť dostala vysoké horúčky, dali ma na pôrodný stôl a podali mi infúziu. Stále som cítila len slabé, ale pravidelné kontrakcie. Keď postupne zosilneli, pôrodné asistentky mi veľmi pomáhali a starali sa o mňa. Jedna mi masírovala krížе a druhá vlhkou handričkou potierala ústa, ktoré som mala od horúčky úplne suché. Ešte mi stihli povedať, aby som skúsila medzi kontrakciami zaspať a keďže som už dve noci nespala, verte, že sa mi to podarilo. Keď som už bolesť pociťovala bez prestávky, povedali mi, že už budem rodiť, a tak som počas dvoch kontrakcií porodila syna AURELKA. Vážil 4 150 g a meral 55 cm. Vtedy sme zistili, že sa udusil pupočnou šnúrou, ktorú mal trikrát obtočenú okolo krku a raz medzi nôžkami cez celé telíčko.
Môj stav po pôrode sa začal komplikovať. Placentu mi museli vybrať pod narkózou a pri tom som začala silne krvácať, takže mi robili ešte dvakrát kyretáž. V nemocnici som strávila dva týždne. Domov som sa netešila. Všetko sme tam pripravili na príchod Aurelka, a tak som po príchode domov len smutne hľadela do prázdnej postieľky. Vtedy som si povedal, že ak chcem tú postieľku ešte využiť, musím sa s tým zmieriť a byť silná. Veľkú podporu som mala hlavne v manželovi, rodičoch a svokrovcoch. Lekári mi odporúčali otehotnieť najskôr po troch mesiacoch, čo sa aj stalo a znovu na prvýkrát, no naša radosť dlho netrvala. V šiestom týždni som spontánne potratila. Prežívať znovu stratu bolo hrozné, no všetko sa dá zvládnuť, ak máš podporu milovanej rodiny. Snažila som sa byť silná, aj keď som veľa hodín preplakala. Veľa času som trávila mimo domu, aby som nebola sama a nerozmýšľala nad tým, či je to spravodlivé a prečo takýto osud postihol práve nás. Nezostávalo mi nič iné, len prekonať smútok. Asi o 11 mesiacov sme si znova naplánovali bábo. Tešili sme sa a zároveň obávali, ako to tentoraz dopadne. Počas tehotenstva som navštevoval poradňu rizikového tehotenstva, no pravdupovediac, vôbec si ma tam nevšímali a keby som nemala svojho skvelého gynekológa, neviem, ako by som to zvládla, a to hlavne zo psychickej stránky, pretože moje tehotenstvo prebiehalo opäť v úplnom poriadku. V poradni rizikového tehotenstva som sa dohodla, že do nemocnice nastúpim minimálne mesiac pred termínom pôrodu, aby ma mohli monitorovať. No z mesiaca boli najprv dva týždne, potom týždeň a nakoniec to dopadlo tak, že pri riadnej kontrole nám CTG záznam ukázal, že naše dieťatko sa znovu obtočilo do pupočnej šnúry. Prijali ma hneď do nemocnici a rodila som cisárskym rezom. A tak prišiel na svet náš synček NATANAEL. Vážil 3500 g a meral 52 cm. Meno Natanael znamená „Ten, koho boh dal." Pretože nášho Aurelka si vzal za anjelika, Natanaelka sme si vymodlili a on nám ho požehnal.
S nášho synčeka sa veľmi radujeme a Aurelka navštevujeme na miestnom cintoríne a každý deň sa k nemu modlime, aby na nás dával pozor.
Dúfam, že tieto riadky pomôžu aspoň trochu tým rodičom, ktorí práve prežívajú to, čo sme museli prežiť my.

Daniela, Prešov