



## DESATERO

# JAK SE CHO VAT K ŽEN Ě PO POTRATU

### NEPTEJ SE JÍ PŘÍLIŠ ČASTO, JAK SE CÍTÍ

Možná nemá sílu odpovědět nebo před tebou nechce plakat a tímhle ji nejspíš dojmeš.

### PRVNÍ TÝDNY SE VYHNI TÉMATŮM:

potrat, těhotenství, porod, miminka, dítě, mateřská dovolená... Byla by to rána do živého, i když už žena působí "v pohodě".

### CHCEŠ JÍ UDĚLAT RADOST DÁRKEM?

Pak jí kup masáž, sůl do koupele, aroma lampu s uklidňujícími olejíčky, relaxační nahrávku nebo něco jiného pro regenerující odpočinek a chvilky pro sebe. Ona teď totiž víc než jindy potřebuje být sama se sebou.

### NEZVELIČUJ JEJÍ ZTRÁTU

Nechovej se k ní apriori jako k chudince. O to víc se ona sama bude litovat.

### NESNIŽUJ JEJÍ ZTRÁTU

Nesrovnávej její potrat s jinými, nevysvětluj jí, že to „vlastně takhle bylo asi lepší“... Nech jí vše prožít právě tak, jak to ona vnitřně cítí.

### TRPĚLIVĚ ČEKEJ, AŽ/JESTLI...

...bude žena chtít o svém prožitku mluvit. Pokud ne, nech to být.

### POSTAREJ SE O NI TÍM, ŽE...

...jí pomůžeš v domácnosti, věnuješ jí pozornost a péči - bez zbytečných slov nebo lítostivých pohledů.

### NEPTEJ SE JÍ...

...za jak dlouho může zkusit znovu otěhotnět. Vyvine to na ni zbytečný tlak. Možná si chce další těhotenství co nejdéle nechat pro sebe a poslední, po čem touží, je, mít pocit, že na to někdo čeká.

### NASLOUCHEJ, KDYŽ O TOM CHCE MLUVIT

Možná nemá sílu odpovědět, možná nechce plakat a tímhle ji zaručeně dojmeš.

### NEUTĚŠUJ JI TÍM, ŽE...

...brzy zase otěhotní. Další dítě nemá nahrazovat předchozí a proces hojení po potratu má dalšímu těhotenství předcházet.

Děkuji Ti za všechny ženy po potratu, že se zajímáš o to, jak podpořit a nezranit!