

nejste v tom sami

číslo 3 ČASOPIS PRO VŠECHNY BLÍZKÉ PŘEDČASNĚ NAROZENÉHO DĚTÁTKA



**Tatínkův
speciál**

2
NEJSTE V TOM SAMI



nedoklubko

Nestátní nezisková rodičovská organizace v ČR s mezinárodní účastí v oblasti podpory předčasně narozených dětí a jejich rodin působící od roku 2002.

Podporuje nejen maminky ale celé rodiny předčasně narozených dětí.

Propojuje svět odborníků a rodičů.

Informuje veřejnost o problematice předčasně narozených dětí formou článků, výstav a projektů.

Poskytuje psychologickou a poradenskou podporu rodičům v jejich nelehkém boji.

Je jedinou organizací věnující se problematice předčasně narozených dětí, kterou podporuje Česká neonatologická společnost ČLS JEP.

Organizuje projekty:
Mámy pro mámy
Pohádky pro kulíšky
Nejste v tom sami
Dospělý kulíšek



Tato ilustrace od Petry Šolcové reprezentovala Českou republiku na výstavě Socks for Life v Bruselu v roce 2014.

Sdružuje rodiče, podporuje setkávání se navzájem, vyměňování informací.

Sdílí příběhy předčasně narozených dětí pro povzbuzení dalších rodičů.

Je jedním z členů mezinárodní organizace EFCNI se sídlem v Mnichově.

www.nedoklubko.cz
www.facebook.com/nedoklubko
www.facebook.com/groups/nejstevtomsami
info@nedoklubko.cz
+420 608 888 778

Nejste v tom sami. Časopis pro všechny blízké předčasně narozeného dítěte. Číslo 3, ročník II. Vyšlo 10. 11. 2016.

Vydavatel: Nedoklubko z. s., Žďárská 313, 592 14 Nové Veselí; Šéfredaktorka: Lucie Žáčková; Korektura: Mgr. Petra Kašparová; Grafická úprava a zlom: Martin Sládeček, Nakladatelství Jalna; Tisk: Fenclová Promotion s. r. o.; Fotografie bez uvedení autora jsou z archivu Nedoklubka. Přetisk povolen jen se souhlasem vydavatele.



Milé maminky, milí tátové, všichni blízcí předčasně narozeného děťátka!

Nacházíte se patrně v situaci, kdy něco není tak, jak jste si představovali, že vaše miminko přišlo na svět dříve, možná opravdu mnohem dříve, než bylo v plánu. Hledáte důvody, ptáte se, proč se to muselo stát zrovna nám? Co jsme udělali špatně, co jsme měli dělat jinak? Jak to ten maličký človíček všechno může zvládnout? A jak mu v tom můžeme pomoci my?

Představuji vám Nedoklubko. Organizaci, která již 14 let pomáhá rodičům, jako jste vy. Pomáhá hledat odpovědi na otázky, které si v prvních dnech po příchodu miminka na svět kladete. My v Nedoklubku už víme, že se to dá zvládnout, ale že to křehoučké miminko se spoustou hadiček a přístrojů kolem sebe potřebuje silné a milující rodiče, kteří to s ním společně vybojují.

Cesta je to mnohdy dlouhá a zdá se být nekonečná, ale vězte, že jednoho dne, až nastane ten správný čas, si odvezete své miminko domů, do vlastní postýlky. Myslíme na vás v těchto náročných dnech, víme, jak těžké a náročné období to pro celou rodinu je. Ale také víme, že to společně dokážete a že tyhle děti jsou mnohem silnější, než se na první pohled může zdát... Věděli jste třeba, že mistr světa v těžké váze Tyson Fury se narodil předčasně s porodní váhou 450 gramů?



A že mu tatínek vybral jméno Tyson po známém boxerovi, aby mu dodal sílu a odvahu bojovat? A takových známých osobností a velikánů je mnoho, třeba takový Einstein nebo Napoleon... Mám pro to jisté vysvětlení. Tyhle děti totiž bojují od první chvíle, kdy se narodí. Bojují o obyčejný nádech, bojují o každý gram na váze. Jsou silné už od narození a svou houževnatost a píli si nesou dál do budoucna... I světznámý režisér Jiří Menzel se narodil předčasně a dokonce se stal patronem

našich oslav Světového dne předčasně narozených dětí.

A pozor! Tohle číslo je celé připravováno tatínky. Jeden tatka mi totiž nedávno povídal, že pořád všechno píšeme pro maminky, uklidňujeme a povzbuzujeme maminky, ale co ten chlápek? A já si to uvědomila. Maminka má strach o miminko. Táta taky, jenže ten se navíc bojí ještě o svou ženu. A musí se s tím rvát. A proto je tu náš tatínkův speciál. ☺ Od tatínků pro táty i pro maminky. Věřím, že budete překvapeni.

Budíž vám tohle vydání oporou, inspirací a povzbuzením. Ať na našich stránkách najdete, co hledáte, co potřebujete a co jste možná nevěděli. Nebo si to jen neuvědomili... A jestli se nám to podařilo, dejte nám o tom vědět. Že jsme udělali zase další kus práce...

Za Nedoklubko

Lucie Žáčková

výkonná ředitelka
maminka holčičky Elly narozené
ve 25 + 3 t. t. s váhou 730 gramů
zackova@nedoklubko.cz

Dobré duše pomáhají Nedoklubku – Renáta Doanová

Jak ses dozvěděla o Nedoklubku a co bylo tím impulzem začít pomáhat?

O Nedoklubku jsem se dozvěděla asi před třemi lety. Těsně před bakalářskými státnicemi jsem začala háčkovat, abych se odreagovala. Nejprve jsem háčkovala čepičky pro dceru své nejlepší kamarádky. Potom jsem si řekla, že bych svými výrobky chtěla udělat radost více lidem. Na internetu jsem narazila na projekt Mámy pro mámy. Zapojila jsem se do něj



s velkou vervou, i když nejsem maminka.

Letos jsem ukončila magisterské studium Nizozemského jazyka a literatury na FF UK. Od května pracuji v mezinárodní firmě v Praze, pokračuji v doktorském studiu a v neposlední řadě jsem aktivním členem v pacientské organizaci Revma Liga ČR. Ve volném čase relaxuji čtením, cvičením nebo saunováním.

Reprezentuji Revma Ligu ČR v zahraničí a částečně spravuji sociální sítě

a webové stránky. Do budoucna si kladu za cíl vybudovat stabilní základnu mladých pacientů s revmatickým onemocněním. Pražský klub, jehož jsem členem, pořádá v Revmatologickém ústavu každé první úterý v měsíci pravidelné schůzky a organizuje společné výlety. Bylo mi potěšením, že jsem mohla koordinátorce Nedoklubka Andree Dohnalové předat jménem pražského klubu třicet balíčků s náramky, které vyrobily šikovné pacientky na ergoterapii pod vedením Bc. Hany Šmucrové. www.revmaliga.cz

Co prožívají tatínci kulíšků

Když se narodí miminko, vždy je to velká změna v životě jeho rodičů. Dá se říci, že tato událost vždy obrátí život vzhůru nohama! Jaké to ale je, když se miminko narodí o několik týdnů, či dokonce měsíců dřív? Jak se vyrovnat s obrovským strachem o malinkého drobečka, který bojuje o svůj život v inkubátoru, napojený na hadičky, přístroje, zabalený do deky tak, že skoro není vidět? Jak zvládnout černé myšlenky? Jak si udržet alespoň trochu optimismu? Od narození kulíška, do dne, kdy bude propuštěn domů, uplyne hodně času. Je to doba, kdy se jeho rodiče snaží se s touto situací vyrovnat, a není to vždy jednoduché. Maminky nedonošeňátek prožívají nejhorší chvíle svého života,

plné obav a zároveň naděje. Jsou v jednom kole – často se musí fyzicky vyléčit z porodu, poté jsou zaměstnáni odštěpká-

život ovládl strach a starost o to maličké miminko v inkubátoru, chodit do zaměstnání. Fungovat, jak se říká, na sto procent,

Jak si udržet alespoň trochu optimismu?

ním mlíčka, dojížděním do porodnice na neonatologické oddělení, kde tráví hodiny a hodiny tím, že o své maličké miminko pečují. Jak ale prožívají tuto nelehkou dobu tatínkové kulíšků? Ti, kteří se strachují nejen o nedonošeňátko, ale i o svou partnerku? Ti, kteří musí zůstat „nad věcí“? Jsou to právě tatínci, kteří v těchto chvílích musí obstarat záležitosti běžného dne. Jsou to oni, kdo musí, přestože jejich

a možná ještě na víc... Co prožívají? Na co myslí? Co jim pomáhá vše zvládnout? Zeptali jsme se několika tatínků, kteří si tímto bojem prošli nedávno. A byl to pro ně boj vítězný! Dnes již mají všichni své dítě doma! Co jim dnes dělá největší radost a na co se nejvíce těší? A co vzkázali tatínkům, kteří právě tento zápas, jistě vítězný, bojují?

Petra Kašparová

Tatínek Michal Krátký

Synové dvojčata (31 + 0 t. t.) Mikulášek (1660 g) a Tobiášek (1550 g)

Maminka Lucie vypráví, jak se kluci narodili

Na začátku 29. týdne těhotenství jsem byla hospitalizována kvůli hroziícímu předčasnému porodu na oddělení rizikového těhotenství. Pokud by bylo všechno v pořádku, tak jsem měla jít ve

32 + 0 t. t. domů. Vůbec jsem si nepripouštěla, že bych porodila, a těšila jsem se domů! Nakonec jsem se před porodem už domů nedostala. Mikuláška s Tobiáškem jsem porodila císařským řezem

ve 31. týdnu těhotenství. Byl to pro mě šok! Bála jsem se toho, co bude dál, ale věřila jsem, že kluci všechno perfektně zvládnou a půjdeme brzy ve čtyřech domů.



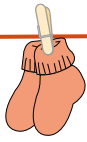
Co pro vás bylo nejtěžší v prvních dnech po narození vašich kulíšků?

Nejistota, co se bude dít a zda bude vše v pořádku.

Co vám osobně nejvíce pomáhalo v tyto těžké dny? Jakým způsobem jste se odreagoval, odpočíval, „vypínal“?

Pomáhalo mi, když jsem měl aktuální informace o stavu kluků a ženy. Vědomí, že je o kluky perfektně postaráno a každý pokrok kluků, který je přiblížil k cestě domů. Odreagoval jsem se prací, to mi pomáhalo si psychicky odpočinout.

Čím jste se snažil pomoci, zapojit? Kdy jste měl největší pocit, že jste užitečný?



Jakmile to stav kluků dovolil, zapojoval jsem se do péče o ně. Kluky jsme společně se ženou koupali, přebalovali, krmili sondičkou, a také jsme klokánkovali.

Co pro vás v prvních dnech, týdnech a měsících života vašich dvojčátek bylo nejkrásnější? Kdy jste byl nejspokojenější, nejšťastnější? Zažili jste v prostorách porodnice třeba i něco vtipného?

Nejkrásnější bylo, když jsem dvojčátka poprvé viděl na porodním sále. Zaslech-

nout první pláč kluků bylo opravdu krásné. Bylo mi navíc umožněno se podívat na prvotní péči lékařů a sestřiček před odvozem dětí na JIRP. Na tento první kontakt s kluky nikdy nezapomenu.

Na co se teď, když už máte svůj páreček nedonošátek doma, nejvíce těšíte? Co vám dělá největší každodenní radost?

Na pokroky, na vše, co se kluci brzy naučí. Co mi spolehlivě udělá každý den radost, je jejich úsměv.

Je něco, co byste chtěl vzkázat tatínkům (nebo i maminkám) právě narozených předčasňátek?

S dětmi to není vždy jednoduché, vždy nedělají, co chceme, ale následně nám vše vynahradí pohledy, gesty...

Za co maminka děkuje svému manželovi, otci dvojčátek?

Můj muž mi nejvíce pomohl v tom, že se s námi snažil, v rámci svých možností, trávit co nejvíce času. Pomáhal mi s péčí o kluky jak nejvíce mohl, staral se o ně. Společně jsme přebalovali, koupali, krmili. Společně jsme také klokánkovali. To mi velmi psychicky pomáhalo, protože sama jsem oba kluky najednou klokánkovat samozřejmě nemohla

a nechtěla jsem ani jednoho o klokánkování „ošidit“. Velká pomoc byla i to, že sháněl věci, které jsme nestihli pořídit, aby bylo vše připravené po našem příchodu domů. A když jsem poté, před propuštěním kluků domů, byla hospitalizována na roomingu, mohla jsem mu v krizových okamžicích zavolat i ve dvě hodiny ráno. ☺



Tatínek Zbyněk Kratochvíl

Dcera Alžbětka (28 + 5 t. t., 665 g)

Maminka Henrietta vypráví, jak se Alžbětka narodila

Naše Bětuška se narodila císařským řezem na Popeleční středu. Vše se odehrálo tak rychle, že jsem si nestihla ani nasypat ten popel na hlavu. Všichni mě ujišťovali, že jsem žádnou chybu neudělala, ale já stále ve vzpomínkách hledala ten bod zlomu, kdy jsem něco pokazila. Těhotenství probíhalo zcela ukázkově až do 18. týdne, kdy se na ultrazvuku ukázalo, že Bětka neroste tak, jak by měla. Moje výborná paní doktorka mne tedy začala velmi pečlivě hlídat, malou měřila každý týden a pravidelně mě posílala na konsiliární vyšetření k Apolináři, kde jsem absolvovala dokonce i amniocen-

tézu na vyloučení genetické vady a konzultaci s genetičkou. Lékaři však pořád nemohli najít příčinu neprospívání naší Bětušky. Ve 25. týdnu mi bohužel na prohlídce naměřili vysoký tlak. Po vyšetření na interním oddělení, kde diagnostikovali gestační hypertenzi, jsem dostala léky a příkaz se šetřit. Přestala jsem pracovat, ležela jsem a odpočívala, a to až do 28. týdne. Pak se mi udělalo zle a vnitřně jsem tušila, že je něco velmi špatně. Byla jsem přijata k Apolináři, kde jsem strávila dva dny na předporodním pokoji. Lékaři se brzy rozhodli mé těhotenství ukončit, protože můj krevní

tlak byl stále velmi vysoký a naší malé se v bříšku viditelně nedařilo. Císařský řez v epidurální anestezii proběhl hladce. V průběhu operace se naše diagnóza doplnila o hypoplastickou neboli nedovyvinutou placentu (placenta běžně měří v průměru 30 cm, moje placenta měřila v průměru sotva 10 cm). To naše malinké miminko mě utvrdilo v tom, že vše dobře dopadne, když po vybavení z dělohy zaplakalo!! Naše bojovnice Alžbětka se tak vyklubala na svět 10. 2. 2016 v poledních hodinách s hmotností 665 g a délkou 28 cm, připravena to všem teprve ukázat...

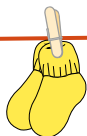
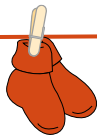


Co pro vás bylo nejtěžší v prvních dnech po narození vašeho kulíška?

Nejtěžší v prvních dnech po narození pro mne bylo vzpamatovat se z toho, že je Alžbětka již na světě. O nutnosti císařského řezu jsme se dozvěděli ani ne 24 hodin předem a do fyziologického termínu porodu bylo ještě hodně daleko, neměli jsme tedy čas se na to jakkoliv připravit. Vůbec jsme, i přes mírné komplikace v těhotenství, s něčím takovým nepočítali. O operaci, která byla naplánovaná na druhý den ráno, jsme se dozvěděli jen tak mimochodem od sestřičky – byl to tedy pořádný šok! Jakmile jsme pochopili, že se malá velmi brzy narodí, přišly obavy, zda vše dobře dopadne, když je tak nezralá.

Co vám osobně nejvíce pomáhalo v tyto těžké dny? Jakým způsobem jste se odreagoval, odpočíval, „vypínal“?

V tomto těžkém období se tzv. „odreagovat“ nešlo. Neustálý strach a nejistota, jak se vše bude vyvíjet, ani na chvíli nedovolily zapomenout. Situace byla natolik vážná, že jsem se s onou událostí svěřil pouze těm nejlepším kamarádům. Příležitostí popovídat si o této situaci tedy bohužel moc nebylo. Jediné, co mne uklidňovalo, byly každodenní návštěvy



v nemocnici a kontakt s Alžbětou. Velkou podporou byli lékaři a sestřičky. Zejména na oddělení ARO. Těm bych tímto chtěl ještě jednou poděkovat!

Čím jste se snažil pomoci, zapojit? Kdy jste měl největší pocit, že jste užitečný?

První 2,5 měsíce v nemocnici jsem se snažil trávit co nejvíce času s Alžbětou a přítelkyní, aby v tom nebyly samy. Spojit permanentní pracovní vytížení s každodenními návštěvami nebylo vůbec jednoduché. Doma jsem se snažil psychicky podpořit partnerku, která byla ze všeho opravdu vyčerpaná. Nyní, když už je naše Alžbětka doma, mám největší pocit užitečnosti, když po příchodu z práce alespoň na chvíli „uvolním ruce partnerce“.

Co pro vás v prvních dnech, týdnech a měsících života vašeho dítěte bylo nejkrásnější? Kdy jste byl nejspokojenější, nejšťastnější? Zažili jste v prostorách porodnice třeba i něco vtipného?

Nejkrásnější byl první fyzický kontakt s dcerou. Její první uchopení mne za prst, první úsměv, který mi věnovala... V paměti mi silně utkvělo i první úspěšné kojení, kdy po týdnech marného snažení se rázem začala intenzivně sát. Další opravdu silné chvíle byly, když mne Alžbětka začala poznávat, když se na mne po probuzení začala usmívat nebo když mne po příchodu z práce začala zdravit krásným úsměvem!

Na co se teď, když už máte svoje nedonošátko doma, nejvíce těšíte? Co vám dělá největší každodenní radost?

Nejvíce se teď těším, až Alžbětka začne chodit a zajímat se o okolní svět, až budeme moci chodit na procházky s naším psem, budeme jezdit na výlety, na dovolené... Také se těším, až začne mluvit a pokládat zvědavou otázku „Proč?“!

Je něco, co byste chtěl vzkázat tatínkům (nebo i maminkám) právě narozených předčasňátek?

Ostatním tatínkům nedonošňátek bych chtěl vzkázat, ať jsou trpěliví a nepřipouští si jakékoliv pochybnosti, nedumají

o všemožných komplikacích, které mohou nastat. Je obrovská škála problémů, které mohou vyvstat, ale páni doktoři jsou lidé na svém místě a s pokrokem, který neonatologie prodělala za posledních pár let, jsou schopni pomoci s většinou potíží. Také bych chtěl vzkázat, aby byli tatínkové tolerantní ke svým ženám. Pro ně je podobná situace mnohem horší než pro nás a partnerské vztahy dosáhnou jistých změn. Život se příchodem (nejen toho) prvního potomka otočí úplně naruby, ale teprve teď dostává ten pravý smysl.

Za co maminka děkuje svému přítelovi, otci Alžbětky?

Svému muži děkuji, že se mnou vydržel ty stavy vrcholného zoufalství. Byl mi celou dobu obrovskou oporou... Jsem přesvědčena, že kdyby mohl, tak by byl i to mateřské mléko za mne odstří-

kával. Byl jako vždy odhodlán zvítězit. Klokáňoval s nekonečnou něhou a celý čas uvažoval výhradně pozitivně. Nebýt jeho, asi bych neměla sílu se z toho dna odrazit...

Vzkaz tatínka rodičům

Pamatuji si to jako by to bylo včera... inkubátor, kapačky, hadičky a bůh ví co ještě. Ale hlavně tam vidíš to úžasný, malý stvoření, ten zázrak. Malý bojovník, který se rve a bojuje! A na nás chlapech je, abychom byli u něj a vyprávěli mu, jak ho máme rádi, jaký to je krásný miminko a jak to bude super, až si ho odvezeme domů. Chlapi, přeju hodně sil, buďte co nejvíce u miminka, ale nezapomínejte ani na vaše ženy, protože společně dokážete vždýcky víc než sami!

Honzka, tatínek Káji narozeného ve 30. t. t. s váhou 1400 g

Tatínek Alex Koranis Petrides

Dcery dvojčata (25 + 1 t. t.) Oli (750 g) a Eli (950 g)

Maminka Lenka vypráví, jak se holky narodily

Naše holčičky se narodily císařským řezem v týdnu 25 + 3, zcela bez varování. Těhotenství bylo absolutně pohodové! Porodila jsem tři dny před odletem na naši „poslední dovolenou ve dvou“! Lékař nám, díky opravdu bezproblémovému těhotenství, let dovolil! Po mém probuzení z narkózy jsme byli informováni, že je pro holčičky prvních 72 hodin nejrizi-

kovějších. Tyto dny jsem jen „přežívala“ a doslova odčítala každou hodinu. Lékařský tým, který se nám o holky staral, byl absolutně skvělý! Informace jsme dostávali každý den. Měli jsme před sebou nepředstavitelně dlouhou cestu s velkým otazníkem na konci. Paradoxně, pro mě nejhorší byl pobyt holek na IMP, kdy už to měly holky jen „pár kroků domů“. Veš-

keří strašáci v podobě zánětů, všech možných komplikací, byly již překonány. Naše miminka už vnímala, usmívala se na nás a odejít od nich večer domů bylo tedy moc těžké. Olinka strávila v nemocnici tři měsíce, Elinka dokonce měsíce čtyři. Dnes máme doma zdravé a pohodové holčičky, které nám dělají obrovskou radost, a ze kterých se denně velmi těšíme.

Co pro vás bylo nejtěžší v prvních dnech po narození vašich kulíšků?

Bylo toho moc. Věděl jsem samozřejmě, že se rodí nedonošené děti, ale v podstatě to byl šok, zjistit, jak moc nedonošené děti se také mohou narodit. Nevěděl jsem, jak se dnešní medicína k tomu umí postavit, a co vše zvládne. Přestože jsem byl již dvakrát otcem, tak jsem si připadal, jako kdyby mě někdo praštil lopatou. Když se holky narodily, nemohl jsem se vzpamatovat a nechápal jsem, co se to stalo. Dokud se něco takového nestane přímo jemu, je člověk vlastně zcela nevědomý. Informace o tom, že se rodí takové prcci a doktoři je umí zachránit a vyplat, které jste někdy v minulosti slyšeli ve zprávách, vás míjí a zní někde v dále... Najednou je právě tato doposud vzdálená věc vaší nejbližší realitou. Vyrovnat se s tím, pochopit to (neustále si kladete otázku: „Proč zrovna my?“), vyhodnotit to, rychle posbírat relevantní informace a postavit se k tomu čelem, vlastně během jednoho dne, je opravdu šok. Zvládnout takto převratnou situaci není pro nikoho jednoduché.

Co vám osobně nejvíce pomáhalo v tyto těžké dny? Jakým způsobem jste se od-reagoval, odpočíval, „vypínal“?

Musím přiznat, že v prvních hodinách mi největší pomocí byl personál neonatologie. Lékař, který naše děti přijímal – pan doktor Kopecký – na mě působil uklidňujícím dojmem. Během hodiny mi v kostce předal základní informace a dal mi velkou

nadějí, že všechno dobře dopadne. Dostal jsem i nějaké brožury, které jsem přečetl snad ještě po cestě domů v autě, a to byly čtyři ráno! Vyprávění rodičů, kteří si touto zkušeností již prošli, a zprávy o předčasných porodech s dobrým koncem mě

trochu uklidnily. Jak popisuji výše, byl jsem nevědomý a až později mi vše došlo. Čím jsem byl „chytřejší“ (ve smyslu informovanější), tím jsem se víc bál. Nesmím zapomenout na ještě jednoho lékaře, jak já říkám, svatého Václava, pana doktora





Sebroně, se kterým jsem mluvil druhý den po příchodu holek na svět. Ten mě tehdy naplnil pocitem, že se o holky, které jsou nyní v jeho rukách, nemusím bát... Nelze vyjmenovat všechny z lékařského personálu – doktorky, sestřičky, kterým jsem neskonale vděčen.

V dalších dnech mi s vyrovnáváním se s touto těžkou situací pomohlo uvědomění si, že musím stát při Lence, mé manželce, a musím udělat vše i pro moje malinké holky. Byť toho, co jsem mohl udělat, nebylo mnoho. Moc jsem neodpočíval, což dnes považuju za chybu. V dalších dnech mi byli velkou oporou rodina a personál na oddělení ARO, za což jim všem děkuji! Později, když jsem viděl, jak statečně se k tomu postavila moje žena, měl jsem pocit, že ji nemohu zklamat. To mi dodalo sílu pro to, abych se k situaci postavil čelem, a byl jí oporou stejně, jako byla vlastně ona mně.

Možná ještě jedna rada, jak situaci zvládnout. Snažte se zachovat nějaké zachytivé body. Pro mě to byla pravidelnost. Ráno práce, po obědě za Lenkou a dětmi do porodnice. Starat se dál o své starší dcery, nepřestat třeba sportovat, či se věnovat jinému koníčku (já hrál fotbal). Také to chce zachovat i v takových těžkých chvílích veselou mysl a smysl pro humor! Nebo se o to alespoň pokusit!

Čím jste se snažil pomoci, zapojit? Kdy jste měl největší pocit, že jste užitečný?

Snažil jsem se být pozitivní, a to přenášet i na Lenku, aby to z nás holky cítily. Hrozně jsem se bál na ně sáhnout, abych něco neudělal špatně. První přebalení nebo krmení stříkačkou přes sondičku mi připadlo jako obrovský úspěch (i když jsem byl propocený, z té důležité a namáhavé práce, jak po fotbalovém zápasu). Jakýmkoli pokrokem jsem byl, nebo vlastně my oba jsme byli, obrovsky nadšeni. Přesto, že situace byla vypjatá, byli jsme šťastni, že holky máme. Dnes se mi to zdá hrozně dávno a jsem neskutečně šťastný, když se holkám daří a každý jejich úsměv mě naplňuje pocitem obrovského štěstí. Dnes vím, jak to bylo na hraně. V tu chvíli jsme se ale oba s mojí ženou navzájem podporovali a vlastně jsme si nalhávali, jak je vše dobré. Jak se říká: „Věř a víra tvá tě uzdraví...“ A my věřili! Měli jsme radost, dnes už vím, že z banalit. Radovali jsme se,



že Oli snědla 6 ml mléka, že Eli lépe dýchá, že tam můžeme být s nimi. Připadal jsem si užitečný tím, že jim zpíváme a povídáme si s nimi. Už jen to mi připadalo hrozně důležité!

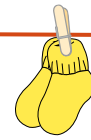
Co pro vás v prvních dnech, týdnech a měsících života vašich dvojčátek bylo nejkrásnější? Kdy jste byl nejspokojenější, nejšťastnější? Zažili jste v prostorách porodnice třeba i něco vtipného?

Zpětně mi připadá krásná ta souhra a harmonie, kterou jsme s manželkou v těch chvílích měli, jak jsme to zvládali, jak jsme se společně snažili. To jsou mé hlavní pocity... Já osobně jsem z holek byl nadšený od první chvíle! Připadalo mi neuvěřitelné, že jsou již na světě. Obdivoval

nejkrásnější, nejšťastnější? Zažili jste v prostorách porodnice třeba i něco vtipného?

Vzkaz tatínka rodičům

Milí rodiče, je to jednoduché. Čím menšího prcka máte, tím více lásky mu musíte dávat. Všechno se dá dohnat. Mámo, ty se připrav na krásných deset hodin spánku... během několika dní dohromady :-)
A táto, ty si připrav pevné nervy. Jsi hlava rodiny a musíš se postarat o všechny a o všechno, aby se máma mohla věnovat na 100 % mimčů. Pak bude všechno OK. Držím palce všem! Taký jsem tím prošel a ještě procházím. Odměna za to všechno je nepopsatelná.
Tatínek chlapečka Heřmánka narozeného ve 28 + 2 t. t., 41 cm, 1350 g



jsem je, jak se snaží to tu přežít. Je mi až trapně legračně při vzpomínce na to, jak jsme z každého dílčího úspěchu byli nadšení a blaženě se usmívali. A s tím pocitem štěstí jsme usínali. Samozřejmě tam byly i těžké chvíle, ty se ale snažím teď vytěsnit. Fotili jsme jak zběsilí a pak jsem fotografie všem ukazoval. Okolí nás muselo mít někdy za blázný (mě určitě, já to posílal dokonce po světě)! Ukazovat takové malé myšičky zaintubované a být z toho nadšený... Dnes se na ty fotky nemůžu dívat, protože je mi z těch obrázků úzko...

A jestli se dá zažít na oddělení i něco vtipného? No jejej, že ano! Na imp1 už byly holky v té otevřené postýlce. Přebaloval jsem Eli, Lenka Olinku. Přišly nás tam obdivovat sestřičky z Ara a nově přicházející směna. Hezky se tam rozplývaly, jak jsou holky už velké, hezké a šikovné. V tu chvíli Eli vystřelila (hádejte čím?!) a zasáhla jed-

nou ranou čtyři sestřičky! Jedna z nich přitom stála snad pět metrů daleko! Musely se jít převléct a od té doby si naše šikovné holky při takovýchto výměnách radši obloukem obcházejely.

Na co se teď, když už máte svůj páreček nedonošeňátek doma, nejvíce těšíte? Co vám dělá největší každodenní radost?

Když se v pět hodin ráno probudí, a vy chcete zoufale spát, a ony začnou štěbetat každá trochu jinak, tak nelze je nepozorovat. Narození dětí je samo od sebe zázrak a u těchto nedonošeňátek vlastně tuplovaný! Smějeme se jim, jak vše pozorují, každá jinak, s jiným výrazem. Smějeme se sami sobě, jak si nás obě jedním úsměvem vlastně omotají kolem jejich miniaturních prstíků. Jedete domů a už vidíte ty úsměvy, co vás doma čekají! To je nesmírná radost – být s nimi, „očíhávat si je“, smát se. No prostě: život! Nepopsatelné štěstí.

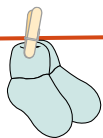
Je něco, co byste chtěl vzkázat tatínkům (nebo i maminkám) právě narozených předčasňátek?

Vím jaké to je. Je to těžké a každý si to musí prožít sám. Ale věřte, že se vše v dobré obrátí. Prostě to tak bude. Inspirujte se námi a podívejte se, jak vypadají Oli a Eli v korigovaných necelých pěti měsících! Je to dlouhé, unavující a ještě to nekončí, ale stojí to za to! Pak se ohlédnete a to nejtěžší je už za Vámi! Neuvěřitelné, ale směřujete přes veškeré problémy domů... Buďte pozitivní, přenášejte to na svá děťátka. Je to pro ně důležité, cítí to! Buďte příjemní jak k sobě navzájem s maminkou dítěte, tak i k ostatním. Dejte najevo svůj vděk personálu, sestřičkám a lékařům, kteří, i přes své nedostatky (které všichni nějaké máme!), se o Vaše děti neustále starají. A společně s Vámi se jim podaří je dostat domů. Už je to blízko.

Za co maminka děkuje svému manželovi, otcí dvojčátek?

Můj muž mne podpořil opravdu moc! Ihned po porodu za námi několikrát denně jezdil. Byl vyčerpaný, ale přede mnou byl vždy nabitý energií. Když mne propustili z nemocnice, za holčičkami se mnou denně dojížděl. Stál při mě, cítila jsem jeho obrovskou oporu. Stále ke všemu přistupoval pozitivně, i když ne všechny dny pozitivní byly. Nikdy mne nenechal

sklouznout do černých myšlenek. Když na mne přišla beznaděj, okamžitě ji zvrátil, i když jemu samotnému bylo hrozně. Udržel sebe i mne. Odměnou za toto všechno jsou úsměvy našich holčiček a rošťáčení s nimi. Dokonce i dovolenou u moře už mají také zdárně ta sebou. ... asi si ji zkrátka chtěly užít tak, jak se patří a ne nějakým povalováním se v bříše!



Tatínek Petr Marek

Syn Kryštůfek (26 + 2 t. t., 930 g, 36 cm)

Maminka Veronika vypráví, jak se Kryštůfek narodil

Náš Kryštůfek byl chtěné miminko. Moc jsme se těšili, že se nám 2. května narodí! Těhotenství probíhalo zcela v pořádku, dokonce bych řekla, že ukázkově! V lednu mi ale nebylo moc dobře, a tak mne přítel odvezl na pohotovost. Během vyšetření doktor přišel na to, že se bohužel otvírám. Doporučil mi ležet a dávat na sebe až do porodu pozor. Říkala jsem mu, že se nic neděje, že budu doma, odpočívat, chodit na procházku se psem, že si prostě užiju nicnedělání. Jaké bylo mé překvapení, když mi odpo-

věděl, že už domů nepůjdu a přijal mě na oddělení. Třetí den ráno mi začaly kontrakce, což znamenalo okamžitý převoz k Apolináři, kde jsou na porod takto malých dětí připraveni. Váhový odhad miminka byl 700 gramů! Přítel za mnou ihned dorazil, během několika hodin jsme vyplnili potřebné papíry, vymysleli jméno pro našeho chlapečka. Sotva přítel odjel domů, abych se trochu vyspala, lékař zjistil, že rodím! Kryštof se narodil velmi rychle! Během čtyř minut byl na světě! Porod tedy proběhl

bez přítomnosti tatínka. První vteřiny těsně po porodu byly nejhorší v mém životě. Pak se ozval jeho slabý hlásek, mně mohl spadnout kámen ze srdce a mnohočetný personál odvezl mého syna na oddělení ARO. Večer jsem ho mohla poprvé vidět! Byl to opravdu jeden z nejsilnějších zážitků, které jsem kdy zažila. Plná strachu, obav, bolesti, výčitek, jsem se koukala na naše malé miminko. Kryštůfek vážil 930 gramů a měřil 36 cm. Čekala nás dlouhá cesta domů...

Co pro vás bylo nejtěžší v prvních dnech po narození vašeho kulíška?

Nejtěžší je bezmoc, kterou prožíváte. To, že nemůžete svému miminku pomoci. Jediné, co můžete, je čekat, chodit za ním do nemocnice a fandit mu. A „fandit“ je třeba i své polovičce, manželce, přítelkyni. Ta to potřebuje úplně stejně jako to malinké miminko v inkubátoru.

Co vám osobně nejvíce pomáhalo v tyto těžké dny? Jakým způsobem jste se odraagoval, odpočíval, „vypínal“?

Čas na odpočinek v tyto dny takřka nebyl. Vypínacem paradoxně nebyl alkohol, ale fyzická práce při rekonstrukce domu. To je super „vypínačka“. ☺

Čím jste se snažil pomoci, zapojit? Kdy jste měl největší pocit, že jste užitečný?

Prostoru pro zapojení se nebylo mnoho, vzhledem k tomu, že jsem řadový zaměstnanec a časově vše zorganizovat nebylo vůbec jednoduché. Já jsem tedy chodil do práce a přítelkyně takřka denně dojížděla k Apolináři za naším Kryštůfkem. Nejvíce užitečný jsem si připadal ve chvíli, kdy jsem měl možnost jet se na něj podívat a při té příležitosti vzít s sebou něco potřebného, díky čemu jsem ho potom mohl přebalit, namazat, změřit teplotu, nakrmit atp. Nejužitečněji jsem



si tedy připadal, když jsem se zavazadlem plným plenek, vlhčených ubrousků, krému a podobných věcí, mířil směr porodnice.

Co pro vás v prvních dnech, týdnech a měsících života vašeho dítěte bylo nejkrásnější? Kdy jste byl nejspokojenější, nejšťastnější? Zažili jste v pro-

storách porodnice třeba i něco vtipného?

Ke spokojenosti přispívají informace o tom, jak skvěle syn bojuje, jak přibývá a celkově roste. Nejradostnější je každý kontakt s ním! I když musím přiznat, že jsem pokaždé, když jsem s malým měl jakkoliv manipulovat, měl strach, abych mu něco neudělal. No a vtipná je každá kyselá grimasa, kterou dokáže ten mrňous udělat (což trvá dodnes, a to už je velký kluk!). ☺ Celkově nejšťastnější a nejspokojenější jsem od doby, kdy je s námi doma a je vše tak, jak má být.

Na co se teď, když už máte svoje nedonošátko doma, nejvíce těšíte? Co vám dělá největší každodenní radost?

Na to je velmi jednoduchá odpověď: Ten jeho smích!! ☺

Je něco, co byste chtěl vzkázat tatínkům (nebo i maminkám) právě narozených předčasňátek?

Máte toho největšího bojovníka na světě a on se s tím vším popere. Věřte mu!



Za co maminka děkuje svému přítelovi, otci Kryštůfka?

Petrovi děkuji za to, že byl a stále je mou velkou oporou, a že i v těch nejtěžších chvílích byl tou pozitivní stranou v našem vztahu. Když jsem byla na dně a viděla

jsem vše v nejčernějších scénářích, vytáhl mě zpět a pomohl mi přemýšlet a doufat v lepší zítřky. Dodával mi sílu, které má nadbytek. ☺ Moc mu za vše díky!

Tatínek Roman Karnet

Dcera Maruška (30 + 2 t. t., 1340 g)

Co pro vás bylo nejtěžší v prvních dnech po narození vašeho kulíška?

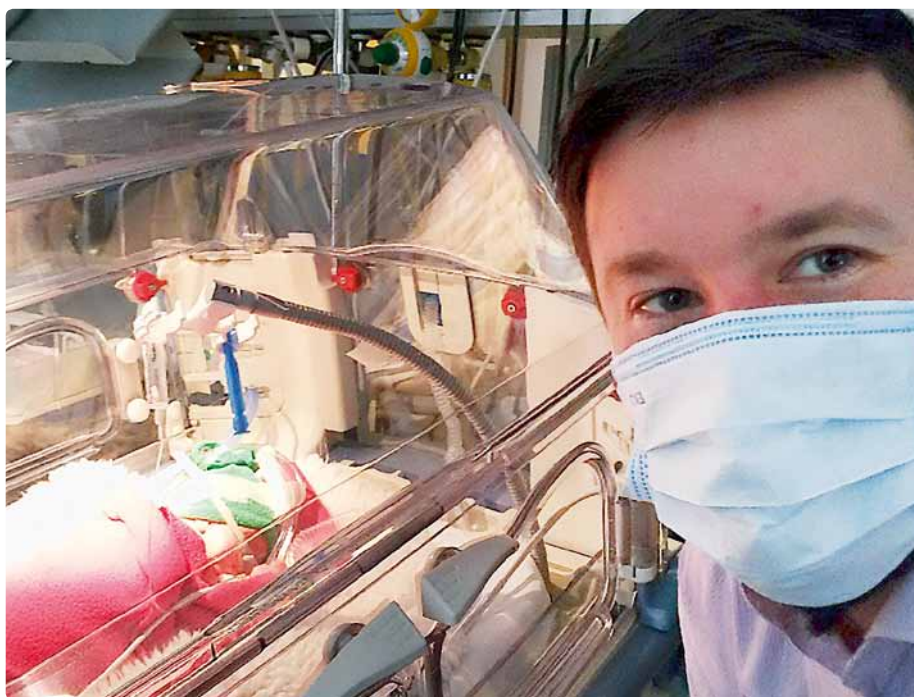
Překonat obavy a strach o naši malou Marušku, která se narodila tak moc brzo, bylo opravdu těžké. Věděl jsem, jaká je situace, že se Maruška narodila hodně brzo, a že tam jsou různá rizika.

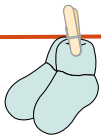
Co vám osobně nejvíce pomáhalo v tyto těžké dny? Jakým způsobem jste se odregoval, odpočíval, „vypínal“?

Nechtěl jsem vypínat ani se odregovávat, byl jsem myšlenkami stále s ní. Nešlo to jinak.

Čím jste se snažil pomoci, zapojit? Kdy jste měl největší pocit, že jste užitečný?

Jezdil jsem do nemocnice každý den, již před narozením Marušky, protože na oddělení rizikového těhotenství byla hospitalizovaná Maruščina maminka, která





Maminka Táňa vypráví, jak se Maruška narodila

Otěhotněla jsem v době, kdy už jsme to s manželem ani nečekali a po několika neúspěšných pokusech ivf jsme se téměř vzdávali šance na potomka. Celé těhotenství byl bohužel jeden velký stres, protože ho provázelo mnoho zdravotních problémů. Počínaje podezřením na nádor močového měchýře, které bylo našťastí biopsií (provedenou v narkóze) vyvráceno, a po které mne postihlo ještě recidivující krvácení (opět vyřešeno pod narkózou), přes nízko položenou placentu, až po náhlou příhodu břišní, neprůchodná střeva, v samém závěru těhotenství (což opět muselo být napraveno v narkóze)! Že jsem celé těhotenství v lepším případě špinila, v tom horším případě nemálo krvácela, ze všech možných příčin, nemusím asi ani zmiňovat.

A každá žena ví, jak stresující to během těhotenství je... Po posledním jmenovaném průšvihů s neprůchodnými střevy za mnou přišli lékaři, že by bylo nejlepší těhotenství ukončit. Bylo před Velikonocemi, a tak měli strach, že by v době svátků mohlo být složitější eventuální krizovou situaci vyřešit. S manželem jsme se dohodli, že toto řešení bude pro mne i naši malou bezpečnější než ji nechávat v bříše. Věřila jsem, že na místním neonatologickém oddělení ARO nám malou „dobře dopečou“ (jak se říká). Naše Maruška se tedy narodila 22. 3. císařským řezem. Přišla na svět ve 30 + 2 týdnů těhotenství s váhou 1340 gramů. Po dlouhých dvou dnech mne manžel na vozíku dovezl se na ni podívat. Plakala jsem štěstím, že ji mohu vidět. Byla tak krásná! Za velké

podpory empatických sestřiček jsem už poté neplakala a naopak jsem se snažila dát se co nejrychleji dohromady, abych byla silná a zdravá pro naše novorozené nedonošeňátko, které potřebovalo, aby jeho maminka byla v pořádku. Bylo velmi těžké se z uplynulých dvou týdnů vzpamatovat. Byla jsem o 10 kilo lehčí, nešlo mi chodit. První cesty z domova, s taškou plnou odštíkaného mlíčka pro mé miminko, byly velmi náročné. Ale vše jsem nakonec zvládla! Veškeré útrapy, které jsme si prožili během těhotenství, a vlastně i před ním, rozhodně stály za to! Teď tu bylo naše největší štěstí, vymodlené sluníčko. Naše Maruška! A i když z oddělení ARO, přes oddělení IMP 1 a 2 byla ještě dlouhá cesta domů, ušli jsme ji a nyní už jsme všichni tři společně doma a šťastni!

na tom nebyla dobře. Pomáhal jsem se vším, co bylo potřeba. Když pak byla Maruška na světě, snažil jsem se podílet na péči o ni. Přebaloval jsem ji, společně s manželkou jsme ji koupali, klokánkoval jsem.

Co pro vás v prvních dnech, týdnech a měsících života vašeho dítěte bylo nejkrásnější? Kdy jste byl nejspokojenější, nejšťastnější? Zažili jste v prostorách porodnice třeba i něco vtipného?

Nejkrásnější bylo, když jsem malou držel u sebe a měli jsme spolu kontakt, když jsme takzvaně klokánkovali! Také chvíle, kdy jsem mamince pomohl se po císařském řezu poprvé dostat k malé, aby ji mohla vidět. Na ten okamžik nikdy nezapomenu.

Na co se teď, když už máte svoje nedonošeňátko doma, nejvíce těšíte? Co vám dělá největší každodenní radost?

Největší radost mám samozřejmě z toho, že vše dobře dopadlo a mohu mít obě holky doma. Když se malá zasměje, tak je to úžasný!!

Je něco, co byste chtěl vzkázat tatínkům (nebo i maminkám) právě narozených předčasňátek?

Užívejte si každé chvíle, kterou můžete být s miminkem. Nebojte se pomáhat s čímkoliv! Budte s ním každý den, co nej-

více to půjde. Jsou to chvíle, které si budete pamatovat celý svůj život. Miminko vždy potřebuje! Miminko potřebuje i tatínka!



Za co maminka děkuje svému manželovi, otci Marušky?

Manželovi děkuji jednoduše za to, že vůbec je! Děkuji mu za to, že byl celou dobu pozitivní, že od začátku věřil, že to Maruška v bříšku všechno zvládne. Věřil tomu i přes to, že jsem občas podléhala těhotenským „depresím“ a strach,

že Marušku v bříšku dlouho neudržím, mne někdy zcela ovládl. Nebýt jeho, skončila jsem určitě v „Bohnicích“! Jeho každodenní podpora mi dodávala sílu věřit v to, že všechno dobře dopadne. A dopadlo!!! ☺

Z deníku čerstvého otce

Ahoj, jmenuji se Martin a v úterý 21. 4. 2015 ráno jsem se stal otcem... v 8:13 a pak ještě i v 8:18.

Budu vám vyprávět příběh mých dvou kluků a počátku jejich příchodu na svět. Váš vypravěč tatka 😊

Mamka byla v té době již 11. dnem v „Ústavu pro péči o matku a dítě“ v Praze 4 - Podolí. Tatka šlapal na své trase v Borském parku v Plzni svých v té době pravidelných 6 kilometrů svižného tempa. Dozvěděl se, že došlo k této neočekávané události a že má ihned za mamkou do Prahy přijet. Byl pak tedy u mamky v Podolí a oba čekali na info, jestli kluci vůbec žijí (26. týden těhotenství je pro porod opravdu „celkem“ brzy). Mamka je ještě ani neviděla (jednoho prý jen tak trochu slabě zaslechla při porodu), takže novopečení rodiče byli velmi napnuti. Až odpoledne se dozvěděli, že Matyáš (780 g) i Jonáš (730 g) žijí!!! 😊

Mimočodem, kluci jsou narozeni v úterý (jako tatka) a zároveň 21. (jako mamka, ta to má ale přesně o půl roku vedle).

Jelikož se měli narodit až během července, oba jsou po narození akutním císařským řezem samozřejmě v inkubátorech (každý ve svém) a to na oddělení RES. Jsou však v jedné místnosti s celkem čtyřmi inkubátory a jsou v místnosti od sebe napříč. Jonášek dal doktorům hodně zabrat. Půl dne ho zachraňovali, ale nakonec ho dostali do stavu: STABILIZOVÁN. 😊 Také porod měl komplikovanější a je na tom celkově hůře než Matyášek. Jonášek sice nedýchá sám, ale do plic má zavedenou hadičku a přístroj dýchá za něj. Jde

o tzv. těžkou podporu dýchání. Matyášek má lehkou podporu dýchání = k nosánku mu vedou vzduch s vyšším obsahem kyslíku a s vyšším tlakem, než je atmosférický (pro lepší dovyvinutí jeho plic). Oba mají na sobě množství různých hadiček a čidel a přístroje hlídají neskutečné množství různých hodnot. Kdykoliv je nějaký nebezpečný výkyv, inkubátor začne hned blikat a pípat. V takovém případě je u něj ihned ta, která má zrovna toho kterého chlapce při aktuální směně na starosti (každý má vždycky svoji slečnu nebo paní, která o něj po celou svoji službu dbá). Tohle všechno se dozvídá tatka při své první návštěvě u kluků a jde to všechno sdělit mamce (včetně prvních fotek, které oběma klukům po 14. hodině udělal). Mamka momentálně sídlí o 2 patra výše v té samé budově zhruba v místech nad kluky. Tatka je dnes na návštěvě u kluků 2x (podruhé ještě před odjezdem do Plzně) a pokaždé na ně dává ruku, aby mohli nasávat jeho pozitivní energii. Jonášekovi patří tatková pravá a Matyášekovi levá ruka. 😊 Oba dostávají jako papání vždy po 1 ml mlíčka pomocí samospádu ze stříkačky a hadičkou je to zavedené rovnou přímo do žaludku. Tatka je přítomen tomu, když je Jonášek přebalován a je tam nakakáno, 😊 takže tohle mu funguje už v den narození, paráda. Tatka při odchodu říká Matyášekovi: „Matyášku, jsi starší, větší, celkově jsi na tom lépe, postarej se o mladšího brášku, máš to tady na povel, jo?“ 😊

Večer ve 20:20 hodin se tatka setkává se strejdou Míšou, dědečkem Stáňou a babičkou Haničkou v Plzni a jako překvapení jim

všechno říká a ukazuje první fotky. Všichni tři jsou moc překvapení, protože tatka s mamkou jim před tím vůbec neřekli, že se Jonášek s Matyášekem chystají na tenhle svět a schovávali si to jako překvapení pro co nejvíce lidí. Strejda ani dědeček s babičkou tedy netušili vůbec nic. Tatka jim to podal takhle. Dal si fotky kluků na obrazovku LED TV v obýváku u dědečka a babičky doma. Nejdřív tedy Matyáška, otevřel dveře od obýváku, vzal tam strejdu a babičku s dědečkem a během jejich vcházení do místnosti začal zpívat směrem ke strejdovi:

*To je teda věc, stal se z Tebe strejce,
brácha Ti řek, tenhle malej je Tvůj
synovec,*

*to je zázrak, to je zázrak,
dělám na něj kuk, Ty seš hezkej kluk,
čím se stane, co z něj bude, to mi není fuk,
to je zázrak, je to zázrak,*

*šoumen, **Matyáš Kanta** bude teda
šoumen, (pak ovladačem přehodil
fotku na brášku)*

*a **Jonáš Kanta** bude taky šoumen,*

...

Tak takhle se o klucích dozvěděl strejda a dědeček s babičkou. Ti, jak před tím vůbec ani netušili, že tatka s mamkou jsou v očekávání, zažili opravdu doslova megášok, kterému zejména babička ze začátku vůbec nechtěla uvěřit a říkala směrem k dědečkovi: „Prosím Tě, to je zase jen nějaká jejich sranda“.

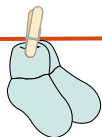
Po tomhle prvotním šoku tatka buchnul připravené šampaňské „za litr“, které přinesl společně s fotkami a touhle velkou novinou, všichni se začali radovat,



Matyášek s tatkovou rukou



Jonášek s tatkovou rukou



oslavovat a zapíjet s taťkou takhle velkou a důležitou věc až asi do půl jedné v noci. Pak šel taťka se strejdou ještě do baru, kde oslavovali zhruba do tří ráno. ☺

STŘEDA 22. 4. 2015

Jonášek udělal ohromný pokrok. Jednak prý o něm celý den nebylo skoro vůbec slyšet, prý dokonce skoro ani nepípnul (to znamená, že přístroje nehlásily žádné nebezpečné výkyvy čehokoliv), ale hlavně ZAČAL DÝCHAT SÁM!! ☺ a přešel tím pádem na lehkou podporu dýchání, tedy stejný způsob, jaký má bráška Matyášek. Mléko dostávají Matyášek trojku (3 ml) a Jonášek dvojku (2 ml). Taťka dnes dělá fotky i se svojí rukou (samozřejmě u každého kluka vždy s tou „jeho“ taťkovo rukou ☺), aby i ostatní mohli vidět a porovnat, jak jsou kluci malinkatí. Matyášek dnes nese nelibě jakoukoliv manipulaci a vríská, když ho někdo vzbudí. Paráda, plíce i hlasivky fungují. Taťka dnes taky přivezl první plenky, pověsili je na inkubátor k Jonáškovu. Slouží samozřejmě ale i Matyáškovu. Bráškové se tedy spolu poprvé na světě o něco dělí. ☺

...

PONDĚLÍ 27. 4. 2015

Dnes se taťka s mamkou mimo jiné dozvěděli to, že je potřeba co nejdříve začít „klokánkovat“. To je proces, ve kterém v časovém rozpětí od jedné do tří hodin v kuse má rodič na sobě (v polosedě pololeže) položeného potomka a on tak od vlastního rodiče chytá mikroorganizmy z kůže, aby si vytvořil vlastní imunitní systém (což inkubátor neumí). Dalšími bonusy jsou pak samozřejmě záležitosti jako hlas, dech, tlukot srdce a vůbec celý ten nádherný fyzický kontakt, což miminko samozřejmě také vnímá velmi pozitivně. Mamka zatím na břicho nemůže, takže taťka je jediný, kdo momentálně tohle dělat může. A když je někdo jediný, tak to prostě udělat musí (a on navíc moc rád ☺). Pozitivní energii přetéká a teď jim ji konečně může začít dávat. ☺ Zkouší si v Praze sehnat nocleh a kouká i na vlaky (tam by se taky mohl vždy alespoň trochu vyspat, je to všechno už dost náročné). Ale konečně jim může začít nějak pomáhat a to je super pocit. ☺ Navíc jim to dá k týdennímu výročí jejich narození. Strach i nádhra zároveň. Matyášek má nějaké



Matyášek poprvé na taťkovi

problémy s dýcháním (občas zapomene, takže jeho dobrá víla mu to vždy zase připomene) a s příjmem i vylučováním potravy. Menší Jonášek ho zatím dohání (i papá 2× tolik a stráví to), takže první na řadu půjde zítra klokánkovat Matyášek.

ÚTERÝ 28. 4. 2015

Klokánkování bylo super. Taťka klukům povídal a trochu i zpíval každému zvlášť cca vždy trochu přes hodinu a čtvrt. Bylo potřeba během vyprávění i odpívat tu část, kde taťka mluvil o tom, jak o klucích řekl příbuzným před několika dny. Všechno to samozřejmě probíhalo takovým tím hlubším tichým uspávacím hlasem, během čehož taťka sám sebe málem opravdu uspal. ☺ I děvčata na oddělení říkala, že to je super, že tatínkové většinou jen tak sedí a mlčí. Taťka Martin samozřejmě tu pusu ani nezavřel, znáte ho. ☺ Matyášek k taťkovi při klokánkování natahoval ručičku a tak jakoby úplně chtěl nadzvednout hlavičku a taky mu něco říct. Něco tak jako pobroukával. Jo a běžně sice kaká jen málo a jen takové bobíky, takže dostává nějaké čípký. Ale u taťky se hezky v klidu vykakal během klokánkování. Prostě se dokázal dokonale uvolnit, paráda. Dnes prý Matyášek ani jednou nepřestal dýchat. Takže to byl pro něj celkově snad fajn den. ☺

Pak se taťka chvilku protáhl, prošel a šel klokánkovat s Jonáškem, kterého během toho i „nakrmil“ (takže mu přidržel tu stří-



Jonášek poprvé na taťkovi (ten je sice trochu šišatej a zelenej, ale kdo by nebyl, že...)

kačku, ze které mu to samospádem teče rovnou do žaludku). Pak dostal chudinka Jonášek škytavku. Ale taťka mu to říkal, ať tolik nehlტá. ☺ Matyášek papá sedmičku (7 ml), Jonášek devítku (9 ml).

...

PÁTEK 26. 6. 2015

Taťka večer tradičně volá do Podolí a dnes zjišťuje tohle: Matyášek váží 1790 g, Jonášek 1850 g.

Večer spapali oba po 20 ml ze svých celkových dávek (Matyášek papá celkem 36 ml, Jonášek 37 ml), přes den dokonce spapali pusinkou každý z nich svoji dávku mléka celou. Matyášek měl krátce (a to 2 minuty) kyslík navíc (po jídle).

Jinak kluci dnes udělali další obrovský skok. Opustili totiž inkubátory a momentálně jsou už v postýlkách! To je panečku zase pokrok ☺

...

NEDELE 28. 6. 2015

Dnes jedou taťka s mamkou klokánkovat dopoledne, ale k žádnému klokánkování nakonec nedochází, protože kluci přešli z fáze klokánkování do fáze chování. Pochovat si je tedy mohou kdykoliv se jim zlíbí. Dnes toho využil taťka a oba kluky zároveň i přebalil. Mamka všechno pečlivě zaznamenávala, fotila a točila videa. Všechno to dnes bylo takové nové, jiné, nezvyklé, zajímavé, úžasné. Taťka je na-



Matyášek + Jonášek – poprvé spolu a to přesně na taťkovy čtyřicetiny

prosto unešený. 😊 Vidět kluky prvně mimo inkubátory jen tak v postýlkách byl jeden hodně zajímavý okamžik a vzít je poprvé v životě opravdu do náruče (samozřejmě vždy jen jednoho), zvednout z postýlky, donést na přebalovací pult a přebalit je, byl další opravdu hodně zajímavý zážitek. Všechno to bylo tak silné, že si taťka ani nevzpomněl na to, dát je vedle sebe oba najednou, aby se konečně poprvé v životě taky osobně setkali. Snad tedy příště. Jonášek při přebalování začal čůrat a taťka byl tak překvapen, že se to snažil zachytit rukou. Ne příliš úspěšně, takže Jonášek musel dostat nový obleček. Taťkovi to ale udělalo takovou radost, že doufá, že příště ho počůrá pro změnu zase Matyášek. 😊 Zajímavé. Mít radost z toho, že vás někdo počůrá, to taťka zažil taky prvně v životě. Kluci dnes od taťky naposledy dostali každý po jednom balení plenek velikosti 0 (pro děti do 2 kg), které od příště již nebudou potřebovat a přejdou na větší velikost č. 1. 😊 Po přebalení dostali chlapečkové od sestřičky papání (část opět pusinkou) a po obědě v klidu usnuli. 😊 Rodiče u nich tedy ještě chvíli poseděli a pak jeli zase směrem „na Plzeň“. 😊

...

STŘEDA 1. 7. 2015

Dnes je významný den v životě Kantů. Taťkovi je dnes ráno přesně v 9:05 čtyřicet let. V tento čas kluci opouštějí Podolí a vydávají se na již delší dobu plánovanou cestu do Hořovic. Sanitkou v inkubátorech. To je první dárek pro taťku.

Tím druhým je to, že oba dnes mají přes 2 kg. Matyášek váží 2012 g, Jonášek 2066 g.

No a do třetice dárek ze všech nejmilejší a nejlepší, poprvé ve svých životech se kluci navzájem vidí a jsou konečně spolu. Leží totiž pohromadě v jedné postýlce pěkně tak, jak to má u jednovaječných dvojčat být a přesně tak, jak vznikli a rostli u mamky v bříšku. Jejich první setkání v životě. Prvně od porodu (po dlouhých 70 dnech) a to přímo v den taťkových narozenin. Nepopsatelná nádhera 😊

Taťka s mamkou za chlapečkové samozřejmě hned dopoledne jedou a jsou u nich cca od 11 do zhruba 12:30. Na novém místě mamka vypisuje nové papíry, ale hlavně se všichni těší z toho, že jsou na tak nádherném místě na nejmodernějším oddělení neonatologie v Čechách. Matyášek má pořád trochu poklesy v okysličování krve a má k pusince zaveden svůj oblíbený kyslík, ale během návštěvy rodičů se paní pri-

márka MUDr. Dokoupilová (naše budoucí milovaná paní doktorka) rozhodla pro nasazení úplně nového zařízení u nich na oddělení, tzv. brýlí. Jako brýle to ale vůbec nevypadá, 😊 je to hadička vedoucí pod nosem se dvěma vývody do každé z nosních dírek a Matyáškovi to vhání vzduch do plic trochu rychleji, aby lépe prodýchal a lépe se mu plíce dovyvinuly. Oba dva po cestě a prvním papání na novém místě v klidu spinkají, takže je rodiče neruší např. chováním, ale nechávají je hezky v klidu.

Kluci tedy zahájili svoje první prázdniny tím nejlepším možným způsobem. Ke všemu je ještě v noci z 1. na 2. 7. úplněk, takže i Měsíc dohlíží na jejich první noc na novém místě, které je napůl cesty... DOMŮ 😊

...

STŘEDA 8. 7. 2015

Taťka s mamkou jedou dnes znovu do Hořovic, aby viděli a prožili následující věci s Matyáškem & Jonáškem.

Jonášek měl dnes na programu před papáním v 17 hodin koupání a rodiče to stihli, díky čemuž poprvé viděli koupání jednoho ze svých kluků. Matyášek se nekoupal, protože dnes dostal plánovanou transfuzi krve (už druhou ve svém životě) a to 40 ml. Po vykoupání Jonáška a dokapání transfuze Matyáškovi se šlo papat. Jonášek k mamce a Matyášek k taťkovi. Jonášek toho spal hodně, ale zbytek mu musel být dán samospádem hadičkou rovnou do bříška (to vše u mamky), Matyášek spal u taťky úplně všechno, co dostal. Pak oba zhruba něco málo přes



Jonášek a Matyášek poprvé spolu na taťkovi



Matyášek a Jonášek – naše první Vánoce

hodinu u rodičů na hrudích poleželi, v klidu trávili i se trochu prospali (prostě opět jako při klokánkování dříve).

A dnešní dopolední váhy? Matyášek 2310 g, Jonášek 2376 g.

...

PÁTEK 10. 7. 2015

Mamka dnes nastupuje do nemocnice za klukama a bude tam s nimi od teď bydlet. Zřejmě až do propuštění všech třech domů respektive nejdříve na letní pobyt do Štáhlav a pak až to někdy bude v Plzni hotové, tak se teprve pojedje konečně domů. Mamka je na pokoji hned vedle kluků, takže za nimi může a chodí kdykoliv a často. Matyášková dnešní váha je 2408 g a papá po 47 ml. Jonášek má pořád náskok na váze i v jídlu. Váží 2456 g a papá po 48 až 50 ml.

...

STŘEDA 29. 7. 2015

Dnes jede taťka za rodinou do Hořovic i s kočárkem, protože je naplánována první zkušební vycházka ven. Další veliký pokrok kluků. Paní primářka povoluje maximálně hodinku, nakonec je to ale jen necelých 22 minut venku na super chladnějším a vlhčím vzduchu, který se klukům perfektně dýchá. Pak nám začalo přšet štěstí ☺ Zbytek procházky je tedy po chodbách nemocnice, hlavně u automatu na kávu a různé jiné pochutiny k pití i k jídlu. Hlavně mamina hraje automaty ráda. ☺ Kluci jsou s kočárkem nadmíru spokojeni. Zvláště Matyášek je úplně vyjevený a ani nedutá. I taťka je trochu překvapen, když v pohodě projíždí dvoukřídlymi dveřmi, kde je otevřeno jen jedno z křídel. Náš kočárek pro dvoj-

čata není žádný těžkopádný obr, ale lehce ovladatelná kára, která v pohodě projede všude možné. Klukům se tam leží očividně velmi dobře, protože jsou naprosto v klidu a začínají se projevovat až zase po návratu do postýlek. Pak ještě společně večerní krmení Jonáška taťkou a Matyáška mamkou a zase někdy příště ☺ Dnešní váhy se nám zase otočily: Matyášek má 3070 g, Jonášek 3098 g. Odpoledne kluci přechází už na dávky mléka po 65 ml. Večer mamka piše, že kluci stále spí. Čerstvý vzduch dělá divy a prý asi ani nemají hlad.

ČTVRTEK 30. 7. 2015

Dnes je klukům 100 dnů. Matyášek váží 3090 g, Jonášek 3152 g. Dnešek je také dnem, na kdy sono původně vypočetalo den porodu, tedy pokud by šlo jen o mono dítě. Dvojčata by tak jako tak šla

ven dříve, jednovaječná nejspíše již kolem tačkových narozenin 1. 7., ale je zajímavé, že ta jejich stovka dnů na světě vyšla zrovna na dnešek...

PÁTEK 31. 7. 2015

Den života s úžasným pořadovým číslem 101 (zasvěcení vědí). Matyášek dnes dosáhl na váhu 3118 g, Jonášek 3168 g. Oba dnes papají po 65 ml. Na dnešek je oznámen vzácný druhý úplněk v měsíci, takzvaný „modrý měsíc“, který pro lidi znamená šanci na nové začátky, vykročení novým směrem a podobně... takže kluci to berou doslova, opouští nemocnici a přesouvají se do Štáhlav, tedy už na tři čtvrtě cesty domů. Po nastoupení do auta zní z rádia Petr MUK... Měsíc se sklání k nám ... (píseň „Lod' ke hvězdám“), Petr tedy dohlíží i na náš odjezd z nemocnice. Taťkovi z toho úplně běhá mráz po zádech. Opravdu neuvěřitelné... První den v červenci cesta z Prahy do Hořovic, poslední den v červenci cesta z Hořovic do Štáhlav. Celé to bylo opět jako překvapení, takže dědeček s babičkou ve Štáhlavech jsou po příjezdu celé rodiny dosti v šoku. Taťka se ještě domluvil se strejdou Mišou, který se za auto s kluky připojil v Rokycanech se svým Cadillacem a spanilou jízdou dojela do Štáhlav obě auta za sebou. A ještě jedno poprvé. Poprvé spí celá rodina spolu dohromady. Takže všichni čtyři zdravíme a přejeme všem DOBROU NOC. A díky za vaši podporu a sílu, kterou jste klukům posílali a posíláte. I díky tomu se jim daří takhle dobře ☺ DĚKUJEME VŠEM ☺



Jonášek a Matyášek rok na světě

Světový den předčasně narozených dětí 17. listopad

1 z 10 miminek je předčasně narozené. Na celém světě.



powered by



Sedmnáctý listopadový den byl vyhlášen Světovým dnem předčasně narozených dětí. Nedoklubko s reklamní agenturou Bonuss-CZ připravují bohatý program oslav. Letos již pošesté.

vojnictví ČR MUDr. Svatopluk Němeček, MBA. Téma konference je komunikace zdravotnického personálu s rodiči po předčasném porodu, pokroky v neonatologii a paliativní péče.

Žofín k Prašné bráně, která bude ten den nasvícena purpurově, což je celosvětová iniciativa světového dne.

Oslavy vygradují velkolepým benefičním večerem s příhodným názvem Miminka do dlaně ve Velkém sále Paláce Žofín. Večer budou tradičně předávány ceny Purpurového srdce osobnostem české neonatologie. Výtěžek benefičního večera bude použit na pořízení klokánkových křesel do perinatologických center intenzivní péče. Večerem provede moderátorská dvojice Šárka Volemanová a Honza Musil a vystoupí dětský pěvecký sbor Andělci, Neopercussio, Leona Machálková, Tomáš Klus, Support Lesbiens a další.

V rámci listopadových oslav probíhá několik dalších akcí. Rozhodně je potřeba zmínit benefiční koncert Miminka do dlaně – V rukách andělů 28. 11. na Nové scéně Divadla JKT v Plzni. Výtěžek poputuje na zakoupení klokánkových křesel na neonatologické oddělení FN Plzeň.

Na listopad jsou také plánována různá setkání při neonatologických odděleních z celé republiky, více o tom naleznete na webu či facebooku Nedoklubka.

Celosvětovou iniciativu nasvícení budov purpurovou barvou letos podpoří Zámek Větruše v Ústí nad Labem, Nová scéna Divadla JKT v Plzni a OC Nová Karolína v Ostravě.

Za uspořádání loňských oslav světového dne obdrželo Nedoklubko cenu EFCNI AWARD na mezinárodní konferenci EFCNI v Mnichově.



V pátek 11. listopadu 2016 proběhne celodenní oslavy v prostorách paláce Žofín v Praze. Záštitu převzala primátorka hlavního města Prahy Mgr. Adriana Krnáčová, MBA a starosta městské části Praha 1 Ing. Oldřich Lomecký. Hrdým patronem se stal režisér Jiří Menzel, sám předčasně narozený.

Den začíná odbornou konferencí pro neonatologické sestry z celé České republiky ve spolupráci s Českou neonatologickou společností ČLS JEP. Odborným garantem konference je MUDr. Lumír Kantor, Ph.D., primář neonatologie FN Olomouc a předseda ČNeoS ČLS JEP. Záštitu nad konferencí převzal ministr zdra-

Odpoledne proběhne v restauraci Žofín Garden velké setkání rodin předčasně narozených dětí s lékaři a sestřičkami, kteří se o ně starali po narození, někdy i dlouhé měsíce...Pro děti je připraven bohatý program. Ukázka z muzikálu Mauglí, tancování s the Project Time, párty s Maxim Turbulenc a doprovodný program. Malování na obličej s Editkou, dětské česání a třpytivé tetování Funny Sassy a tvoření dárků a vzkazů pro rodiče na neonatologické oddělení s Nedoklubkem. Moderuje známá cvičitelka a maminka předčasně narozených holčiček Hanka Kynychová. Celý dětský program vyvrcholí „purpurovým“ lampionovým průvodem od paláce



POŘADATELÉ



GENERÁLNÍ PARTNER



Váš prodejce osobních a užitkových vozů

HLAVNÍ PARTNER



PARTNEŘI



SPOLUPOŘADATELÉ KONFERENCE



GENERÁLNÍ PARTNER KONFERENCE



PARTNEŘI KONFERENCE



Děkujeme, že pomáháte s námi!



FENCLOVÁ
PROMOTION
s.r.o.



Fenclová Promotion s.r.o.

- Reklamní agentura
- tiskárna
- copy centrum
- grafické a DTP studio

Kontakt:

JANA FENCLOVÁ

E: jana.fenclova@fenclova.cz

T: +420 731 500 068

MARTIN MIKSA

E: martin.miksa@fenclova.cz

T: +420 733 567 498