



## 5 důležitých věcí v prvních dnech a týdnech po převzetí dítěte

*Záleží na mnoha okolnostech:  
o jaký typ náhradní rodinné péče  
se jedná, o jak staré dítě jde, jaký je  
životní příběh dítěte či ten váš.*



Zpracováno v roce 2026  
za podpory MPSV (NDT Rodina).

1

Mějte k dispozici někoho, s kým můžete **mluvit otevřeně a upřímně** o všech pocitech a těžkostech, které tuto cestu provázejí. Může to být kamarádka, psycholog, klíčový pracovník doprovázející organizace apod.

2

Je určité důležité vytvořit pro dítě **bezpečné prostředí** a nastavit předvídatelné rituály, klidový režim, ale zároveň k sobě buďte laskaví, nemějte od sebe nereálná očekávání. Myslete i na sebe.

3

Postadopční **deprese** skutečně existuje. Týká se značného procenta náhradních rodičů (včetně pěstounů). Nebuďte na to sami, obraťte se na klíčového pracovníka doprovázející organizace, terapeuta apod.

4

Nezapomeňte na zajištění **zdravotní péče** pro dítě a nezbytnou administrativu.

5

Myslete na **odpočinek**, pokud to jen trochu jde, najděte si trochu času sami pro sebe. Zajděte si na kávu, do sauny, proběhnout se apod.