

# DENÍK MATKY

Veronika Jonášová



s komentáři

Marie Hlaváčkové  
a ilustracemi  
Heleny Černé

motto

motto



# DENÍK MATKY

Veronika Jonášová

s komentáři Marie Hlaváčkové  
a ilustracemi Heleny Černé

Praha 2015

*Pro Kryštofa, Laru, Martinu a mámu. Bez nich  
by tahle kniha nikdy nevznikla.*

© Veronika Jonášová, 2015

© Marie Hlaváčková, 2015

Illustrations © Helena Černá, 2015

ISBN 978-80-267-0508-6

# PŘEDMLUVA

Bude ležet doma v postýlce, sladce spinkat v krásném oblečení... co jen budu dělat se vším tím volným časem? Možná bych mohla vystudovat druhou vysokou školu. Konečně začnu chodit pravidelně cvičit! Bylo mi 26 let, když jsem přivedla na svět svého syna Kryštofa. Nikdo z mých známých tehdy neměl děti a já si mateřskou malovala v těch nejrůžovějších barvách. Byla jsem naivní. Srážka s realitou byla o to citelnější. Dítě nespalo a já nejenomže nestíhala realizovat své plány, já nestíhala vůbec...

Do toho jsem navíc začala pronikat do pro mě nového světa mateřských internetových serverů, vzájemného srovnávání a zaručených receptů na dokonalé rodičovství. Prošla jsem si různými obdobími, někdy jsem byla nadšená z miminka, někdy zase smutná. Občas jsem trpěla pocitem, že to jednoduše nezvládám. Tím spíš, že se na mě z médií a z reklam culily rozzářené fotky spokojených matek a perfektních dětí. Občas jsem záviděla manželovi, že jde do práce (v mých očích si šel odpočinout). A často jsem si vedle něj připadala jako hrdinka mého oblíbeného filmu *Láska nebeská*, kde si famózní herečka Emma Thompson v roli trojnásobné matky posteskla, že „ona vyrábí dětem kostým chobotnice, zatímco její bratr zachraňuje Británii“.

Abych se ze všeho „vypsala“, začala jsem své postřehy z mateřství pravidelně shrnovat ve sloupku, v elektronické verzi Lidových novin, s názvem Deník matky. Každý týden jsem psala zápisek a nejdřív jsem se bála, že to nikoho nebude zajímat, že jde vlastně o banality. Ale sloupek měl dobrou čtenost a já dostávala pokaždé tolik pozitivních mailů, že mne to motivovalo pokračovat. Původně jsem chtěla psát jen rok, nakonec jsem vydržela své dojmy o synovi Kryštofovi psát celých šest let. Tahle kniha shrnuje zápisky od narození do tří let.

Postupně jsem získala mateřské sebevědomí. Už nečtu příručky a diskuse na internetu. Naučila jsem se řídit svým vlastním názorem a zdravým selským rozumem. To je podle mě jediný klíč ke správnému rodičovství. Ověřila jsem si to i při životě v zahraničí: co je normální v Česku, mění se přejezdem přes hranice a každý má na výchovu jiný názor. Dospěla jsem ke dvěma závěrům:

- 1. Dokonalé matky neexistují.**
- 2. Vaše dítě si vždy najde v dospělosti důvod, proč si stěžovat svému psychoterapeutovi.**

Je třeba se proto tolik nestresovat. Dnešní doba totiž vytváří na matky (i otce) obrovský tlak a nezavděčíte se nikdy. Chcete být dlouho doma s dítětem? Pak jste lenoška, která se chce „válet“. Chcete se brzo vrátit do práce? Pak jste kariéristka, která si neměla radši dítě pořizovat...

Mateřství je ta nejkrásnější a zároveň nejtěžší práce na světě. Musíte si to zařídit tak, aby vám to vyhovovalo. Protože přece spokojená matka rovná se spokojené dítě. Nechť tento deník slouží všem ženám, které měly tu odvalu pořídit si dítě a žít dál život po svém. Nechť je tato kniha pomocníkem a důkazem, že nejste samy, kdo vytváří ty pomyslné „kostýmy chobotnice“.

P. S.: Aby to nebyly jen zápisky jedné matky, přiložili jsme i odborné komentáře psycholožky a taky jsme popsali jednotlivé vývojové fáze dítěte.

Přeju vám krásné čtení a především zdravé děti!





80% matek zažívá  
lehké depresivní stavy

## 0–2 MĚSÍCE

### KDYŽ SI HO DONESETE DOMŮ aneb jak (ne)zvládnout šestinedělí

„Porod je v pohodě proti tomu, co následuje pak.“ Nebo: „Hodně spi, já se po porodu nevyspala 4 roky.“ Anebo taky: „To budeš jen žehlit a prát a budeš ráda, když si vyčistíš zuby.“ Taková moudra jsem dostávala od svého okolí před narozením syna. Taky jsem si pro zábavu udělala na internetu test s názvem „Jak budete zvládat mateřskou“ a otázky typu: „Myslíte si, že budete chodit upravená? Budete se převlékat, pokud vás dítě poblinká?“ mne pobavily. Říkala jsem si, že se to zřejmě týká nějakých neurotiček. Přece nemůže být tak zle...

Když jsem si ale domů donesla svůj uzlíček, pochopila jsem, že může. S dítětem se nevyspíte. Často nevíte, proč pláče a přivádí vás to k zoufalství. Nic pořádně nezorganizujete předem. Vypravíte se třeba na sraz s kočárkem, nastavíte ho, ale po cestě se poblinká a pokaká ty úžasné minidžíněčky, co jste mu koupila. Když ho pak převlékáte v parku, umažete si svou bílou sukni (jedinou, kterou po porodu obléknete). Na sraz dorazíte se zpožděním. Moc se nezdržíte, zanedlouho začne totiž vaše robátko řvát a vy krčíte rameny, že už asi musíte domů. Kamarádka se s vámi loučí se slovy, že je ráda, že ještě děti nemá, „když to vidí“. Když jedete se řvoucím kočárkem a všichni se za vámi otáčejí, cítíte se tak nějak smutně... Příště už radši nikam nejedete, jste doma, zvykáte si na nedostatek

spánku a nic nestíháte. Máte rouhavé pocity, jestli vám náhodou bez něj dřív nebylo líp... Takhle asi vypadalo mé šestinedělí s Kryštofem.

Tak zlé to nakonec není. Postupně si na miminko zvyknete a sžijete se s ním. Nicméně moje idylické představy o výletech do hor s krosínkou a veselé jízdě na bruslích s kočárkem vzaly za své. Ve svých pocitech mírného rozčarování jsem ale nebyla sama. Podle odborníků novopečené matky trpí plačtivými náladami, které mohou v některých případech přejít i v poporodní depresi nebo dokonce laktační psychózu. Statistiky říkají, že až 80 procent matek v ČR zažívá lehké depresivní stavy. „Pláč dítěte, jeho absolutní závislost a nutnost o něj pečovat v nich vyvolávají takřka zoufalství,“ jak jsem se dozvěděla z mojí chytré knihy o mateřství, která se nadlouho stala mojí oblíbenou literaturou. Domněnka, že mít doma zdravé a krásné novorozeňátko přináší jen pocity štěstí a uspokojení, je prý všeobecný společenský mýtus. Jen se o tom moc nemluví.

## NÁZOR PSYCHOLOŽKY

*„Je normální, když má matka po porodu deprese a kdy většinou vymizí?“*

Ano, je to normální. Šestinedělí je náročné období, kdy se žena zotavuje z vypětí při porodu a zároveň se učí velkému množství nových dovedností v oblasti péče o dítě. Toto vytížení s sebou přináší řadu dopadů na psychickou vyrovnanost ženy.

Hormonální hladina ženy prodělává během celého šestinedělí obrovské výkyvy, což vede k výrazným změnám nálad.

Žena se může cítit prázdná, osamělá a nechráněná, proto je i pro její duševní rovnováhu důležitý společný prostor, kde může odpočívat s dítětem dohromady. Zpočátku žena zpravidla prožívá euforii ze zvládnutého porodu a narození dítěte, zároveň je plná obav, aby péči o dítě dobře zvládla. Po čase upadá pozornost přátel a příbuzných, otec dítěte se zpravidla vrací do zaměstnání. Žena zažívá pocit přetížení, osamění, není si jistá, jak zvládne nároky, které jsou na ni kladené. Takzvané poporodní blues spojené s plačtivostí zažívá až 80 procent matek a vymizí obvykle do 14 dnů. Vážnější poporodní depresí trpí asi 15 procent žen a může trvat i rok po porodu, musí se odborně léčit. Velmi vzácně se může objevit i vážná laktační psychóza, která se projevuje ztrátou kontaktu s realitou a halucinacemi.

### 3. MĚSÍC

#### **UŽ TO NENÍ ZVÍŘÁTKO! Jak se z miminka stal chlapeček**

„Jé, moje Rozára taky blije,“ komentovala kamarádka mého chlapečka, když si ublinkl po krmení. „Máme to vlastně stejný,“ zasmála se. Trochu mě to nejdřív urazilo. Rozára je totiž labrador. Opáčila jsem jí, že přece nemůže srovnávat dítě se psem, doma mě to nicméně přimělo zamýšlení. Ať to zní jakkoliv ošklivě, v podstatě měla tak trochu pravdu. Nejmenší miminka jsou vlastně taková zvířátka. Jediné, na čem jim záleží, je pořádně se najíst a vyspat, případně se zbavit bolesti břicha. Je jim jedno, jestli jste s nimi doma vy nebo třeba sousedka. Jak ostatně píšou chytré knihy, malým miminkům se nestýská, protože vás ještě nepoznají a nemají na vás vazbu. Moje známá, která má o dva měsíce staršího chlapečka, mi dokonce svěřila, že jí zpočátku přišlo, že kolem něj jen skáče a on se jí za to odměňuje maximálně pláčem. Ač to zní iracionálně (dítě se vám přeci nemusí odměňovat za péči, natož novorozenec), byla z toho prý nešťastná. Změna přišla s prvním úsměvem. „Představ si, že všichni na něj dělají opičky a on nic. A pak stačí, když k němu jen přijdu a on vykouzlí široký úsměv na celé kolo,“ tvrdila mi nadšeně.

Taky jsem netrpělivě očekávala první úsměv svého chlapce, a když jsem se v šesti týdnech poprvé dočkala jeho náznaku, obvolávala jsem celou rodinu s tou radostnou novinkou. Taky

jsem se těšila, až začne brát něco do ruky, a napjatě sledovala, jak se snaží natáhnout pro hračky v lehátku. A pak se dotkl.

A najednou to šlo takovým fofrem, že jsem nestačila žasnout. Za tři měsíce mám doma z bezbranného uzlíčku chlapečka, který si hraje, brouká, žvatlá, suverénně manipuluje s hračkami, otáčí se na mě, sleduje mě a pořád si chce stoupat! Už to není jen zvířátko! A musím uznat to, co se píše a co mi říkaly maminky v okolí: tři měsíce jsou dalším velkým předělem po šestinedělí.

A hlavně – ty úsměvy jsou stále větší a větší a dokonce hlasitě! Nemám ráda kliše, ale jednomu musím dát zapravdu: „Úsměv dítěte je to nejkrásnější na světě.“ A tak si teď užívám bezzubých úsměvů a každodenních pokroků a nikdy bych neřekla, že to může být taková zábava. Jsem zvědavá, co mě čeká dál.

## ZAJÍMAVOST

*Za první tři měsíce udělá člověk takový mentální a fyzický pokrok jako už nikdy ve svém životě. Už třeba taková hmotnost. Kojenci zvětší svou váhu průměrně o dvě třetiny. Je to asi jako by se šedesátikilový člověk vrátil po letních prázdninách jako stokilová koule. Není se čemu divit, když vypijí denně tak 600 mililitrů mléka. V poměru k váze je to asi jako by 70kilový dospělý spořádal denně 10 kilo potravy. A navíc miminka klidně rostou i o 1 milimetr za den. A víte, že dítě umí vlastní matku rozeznávat i podle čichu a bezpečně ji tak pozná mezi jinými ženami?*

## VÝVOJ DÍTĚTE 1.–3. MĚSÍC

- První měsíc života dítě využívá vrozené reflexy jako třeba sání, pak některé vyhasínají a nahrazuje je naučené chování.
- Novorozenec vidí ostře jen do vzdálenosti asi 25 cm.
- Asi v 6 týdnech se objevuje první záměrný úsměv.
- V bdělém stavu zkouší dítě napodobovat obličej dospělého – např. vyplazuje jazyk.
- V průběhu 2. měsíce dítě udrží hlavičku zvednutou asi 5 vteřin, až na konci 3. měsíce zvládne tzv. „pást koníčky“ a otáčí hlavou do všech stran.
- V oblasti řeči začíná v průběhu 3. měsíce broukat.

## 4. MĚSÍC

### JAKO CIRKULÁRKA aneb pláč je jejich řečí

Krátce předtím, než se narodil můj syn, byla u mě na návštěvě kamarádka Karolína se svým tehdy čtyřměsíčním chlapečkem. Nejdřív řval, pak si chvíli hrál a ke konci návštěvy opět řval. „On je unavenej a pak vždycky brečí, protože nerozumí tomu, co mu je,“ vysvětlila mi napůl omluvně.

Na to, že jeho pláč připomínal řev paviána a navíc pro mě bezdůvodný, byla kamarádka velmi klidná. Zato já jsem se ošívala a přistihla jsem se při tom, jak se dívám na hodinky s tím, kdy už půjdou domů. Byla jsem tehdy opravdu ráda, když za ní a za jejím malým uřvancem zaklaply dveře. S naivní představou, že můj chlapeček bude už od narození hodné, spokojené, klidné a usměvavé miminko, jsem pak přemýšlela, jak jen dokázala být kamarádka tak KLIDNÁ? Mají snad matky nějakou speciální výbavu, přepne se jim snad v mozku něco, že křik svých dětí snášejí lépe než okolí?

Ted' mám doma čtyřměsíčního chlapečka a zpětně vše chápu. Nikdy jsem nevěřila tomu, jak MOC děti umí křičet. Není to žádné broukání, ale řev, který vám rve uši a provrtává hlavu... Je to prostě síla, kolik decibelů dokáže tak malé tělíčko vyloudit. Děti samozřejmě brečí, protože jinak komunikovat prostě neumějí. Brečí, když je něco bolí, když mají hlad (to nejvíc), když jsou unavené, nebo dokonce i tehdy, když se nudí...





hlad



břicho



plena



nuda

a lidi to samozřejmě štvě. Stejně jako to asi štválo mě. Fascinuje mě ale fakt, že na mě lidé pošilhávají s opovržením, když můj syn brečí v kočárku, a dívají se na mě, jako bych mu ubližovala. Někteří si mě i pohoršeně měří, něco si šeptají anebo vypouštějí z úst komentáře ve smyslu: „To snad není možný.“ Bohužel, je to nejen „možný“, ale je to i „přirozený“. Když vám mimčo brečí, často s tím na ulici nic neuděláte. V duchu se tak omlouvám nejenom své kamarádce, ale i rodičům všech dětí, se kterými jsem kdy cestovala v letadle, kde mě řvouni rušili a já na ně v duchu nadávala...

Nemůžu říct, že bych si zvykla na pláč svého dítěte, ale rozhodně se to vyvíjí. Když jsem si ho přinesla z porodnice a on dokázal půl dne proplakat kvůli bolestem břicha, volala

jsem o radu své mámě a taky jsem z toho brečela do telefonu. Teď jsem už „tak dobrá“, že rozeznám druhy pláče (i když pro ostatní zní stejně) a už vím, co dítě potřebuje. Dokážu určit, zda pláče z hladu, z nudy či bolesti, a dokonce poznám, kdy pláče z únavy... v tom, co pro mě byl v porodnici jednolitý hluk, začínám rozeznávat stále jemnější odstíny nálad. Učím se reagovat na miminko, stejně jak se ono učí reagovat na mě. Ano, mateřství je malá věda. Navzdory tomu, co nám vštěpují romantické filmy, jsem se matkou nestala vzápětí po porodu, v důsledku mohutné hormonální erupce nebo díky nějakému nadpřirozenému propojení s dítětem.

## NÁZOR PSYCHOLOŽKY

*Jak poznat, že dítě pláče, protože mu něco je?*

Malá miminka zpočátku nemají mnoho způsobů, jak komunikovat se světem. Když jsou spokojena, obdaří nás zářným úsměvem. Pokud spokojena nejsou, pláčou. Tak vyjadřují, že mají hlad, žízeň, něco je bolí, je jim zima nebo horko, jsou unavené, nudí se nebo jde o cokoli dalšího. Pro maminky není vždy jednoduché rozpoznat, co zrovna jejich děťátko trápí. Postupem času se ale s dítětem dokáží na sebe naladit. Podle zvyklostí dítěte i podle typu pláče pak určí, co dítě potřebuje.

## Co pomáhá dítě uklidnit:

- Mléko nebo obecně sání, tedy i dudlík.
- Chování, nebo matčina blízkost – pokud maminka potřebuje pracovat, může využít některé z mnoha typů nosítek (šátků, babyvaků...), a tak být s dítětem stále v kontaktu.
- Masáž břicha a cvičení na pohyb střev pomáhá hlavně při nadýmání (dále pak kapičky proti nadýmání, případně zavedení rektální rourky).
- Uložení ke spánku, houpání na míči nebo v kočárku.
- Kontrola, zda mu není teplo nebo zima, zda má čistou plenku (některé děti reagují na plnou plenku podrážděně).
- Pro vyloučení nemoci můžeme dítě i přeměřit teploměrem.

## VÝVOJ DÍTĚTE 3.–6. MĚSÍC

- Namísto vrozených reflexů nastupuje naučené chování, tzn. že už saje, protože chce sát.
- 3. měsíc – dítě se prozkoumává – hraje si s rukama a postupně i s nohama.
- Dítě se začne přetáčet na bok, až je schopno válet sudy, někdy „péruje na kolenou“ nebo couvá (6. měsíc).
- Začíná se přitahovat do sedu, až s oporou sedí vzpřímeně (6. měsíc).
- 4. měsíc – dokáže udržet v ruce předmět, postupně jej umí i přendávat z jedné ruky do druhé.
- Dokáže si vyžádat blízkou osobu a hlasitě se směje.
- V 6 měsících žvatlá slabiky.