

# TÁTOVI

a taky mámě



Vanda Schreirová

 CPRESS

# Tátovi a taky mámě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Vanda Schreierová**  
**Tátovi a taky mámě – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# OBSAH

1. Těhotenství – jste v tom taky!
2. To bude porod. Asi...
3. Šest neděl táta – a co máma, jak je jí?
4. Spokojené miminko – co potřebuje a proč pláče?
5. Blízký kontakt – rozmazlené miminko, nebo sebevědomý vymazlenec?
6. Kojení – „Bože, ty jsou“
7. Bolest břicha – trpíme všichni, jak pomoci?
8. Spánek – jak uspat, kde bude spát a kdo bude vstávat?
9. Jak s miminkem manipulovat – nemůžu mu něco udělat?
  - I. Zvedání a pokládání miminka
  - II. Způsoby držení a nošení v náručí
  - III. Přebalování a oblékání
  - IV. Předávání mezi osobami
  - V. Koupání
  - VI. Dráždivé děti
10. Nošení dětí – proč a jak nosit miminko na svém těle?
11. Dítě za všechny prachy – náročné děti
12. Nejen koupání, ale vaničkování – váš společný čas – cvičení a podpora vývoje miminka
13. Sex – „mission complete“, nebo „mission impossible“?
14. Vývoj dítěte a pomůcky nepomůcky
15. Maminko, tatínku, airbagu, kde jsi?
16. To ho musíš plácnout, aby vědělo, že se to nesmí
17. Vzдор – první „ne“ a vaše „cože?“
18. Vždyť je to jenom trocha cukru, oni z toho vyrostou
19. Naše dítě je snad z Marsu – jaké je vaše dítě a jak s ním mluvit?
20. Štěstí si nekoupíš, ale můžeš ho vyrobit – výchova
21. Role otce

**Milí čtenáři, v tomto případě milí tátové!**

Ale protože tuším, že tuto knihu nebudou číst jen muži, tak i milé ženy, babičky a maminky! Pro vás jsem roky psala blog složený z informací, které vás v péči o miminko nejvíce zajímaly.

Bez příkrášlení, věcně, jednoduše, ale hlavně s cílem podpořit vaše mateřské sebevědomí a ukázat vám cesty, kterými se můžete vydat. Následně vznikla úspěšná kniha Mámě.

A jsme konečně u vás, pánové! Knihu Mámě prý podstrkávaly maminky svým partnerům, budoucím nebo čerstvým tatínkům. V tu chvíli vznikl nápad napsat knihu přímo pro vás! Nemusíte se bát, co s dítětem dělat, a čekat, až bude větší. Miminka jsou fajn, jen je pochopit.

Budu tedy už mluvit pouze k vám, byť vím, že nám budou přes rameno nakukovat i ženy. Protože ona je to kniha i pro ně. Ráda bych vám touto knížkou přiblížila záhadný a krásný svět, život a čas s malými dětmi. Byla bych ráda, aby pro vás vaše dítě nebylo jen ten „uřvaný dáreček“, který vám ukradl ženu. Přála bych si, abyste pochopili potřeby malého miminka a podpořili svou ženu v nelehké změně – a to v přerodu ženy v matku. Bude to i pro vás velká změna. Možná zatím španělská vesnice, po dočtení knížky možná výlet do Barcelony se slušně vypracovanou mapou, která vám pomůže, abyste se v těch všech plínkách, prdících a slzách neztratili, stali se Tátou s velkým T, ale zůstali chlapem, protože to je pro vaši ženu důležité.

Roky vedu kurzy pro maminky a rodiče vůbec. Prožila jsem tři porody, vedu přednášky o tom, jak pečovat o miminko a jak s ním zacházet, a prošla jsem si takřka vším, co vás s miminkem může potkat. Ze svých zkušeností a ze své praxe jsem vytvořila recept, který by vám mohl rychle pomoci v začátcích. Vlastně vysvětlit dané téma bez zbytečných slov navíc. Nebudu vás soudit a něco vám přikazovat nebo říkat, že děláte něco špatně. Jen vám nabídnu možnosti, které platí. Bez zbytečného procházení tlustých bichlí à la „Naše dítě“, protože na to beztak nemáte čas ani chuť. Potřebujete jen pochopit, co malé dítě potřebuje, a zkrátka vědět – jak, kdy a proč.

Čerpám z vlastní praxe, zkušenosti, a dokonce už i z toho slova INTUICE, které nikdy před svou ženou nevyslovujete. Ne, nemá ji totiž každá žena hned. Nenarodí se s miminkem. Věřte, že i my matky často nevíme, jak se to malé miminko drží, a i když máme prsa, dokonce dvě, tak nevíme, jak toho plačícího hladovce nakrmit. Zamotal nám hlavu dnešní svět, uspěchaná doba, kdy žijeme daleko od svých maminek nebo kamarádek, které už mají děti. Žijeme ve světě dokonalého internetu a často se cítíme ztracené, zmatené a vůbec tomu nerozumíme. A od toho jste tady vy! Svým strízlivým, často pragmatickým a přirozeným pohledem (nadhledem) nás musíte zachránit. Postavit zase oběma nohama na zem, udělat nám míchaná vajíčka s chlebem a říct, že v tom nejsme samy. Věřím, že váš klid a tato knížka vám pomůžou podpořit vaši ženu a zároveň pochopit to všechno, co se doma teď děje.

Vše, co nabízím v této knížce, čerpám z moderních disciplín a poznatků ve fyzioterapii, nezapomínám ale na přírodu a kořením to svými zkušenostmi, které jsem jako lektorka a máma načerpala. Jak už jsem psala v knize Mámě, věřím, že ani moc vpravo, ani moc vlevo není dobře. Zlatý střed a nohama pevně na zemi. I když občas v tom budete lítat taky, ale všechno si to sedne. Nejsem ezo, bio ani eko. Normálně používám řasenku a ráda nosím conversky – i když na podpatky už jsem se dávno vykašlala. Nejsem ale uzavřená alternativním metodám, jen musí být logické, vyzkoušené a musí fungovat.

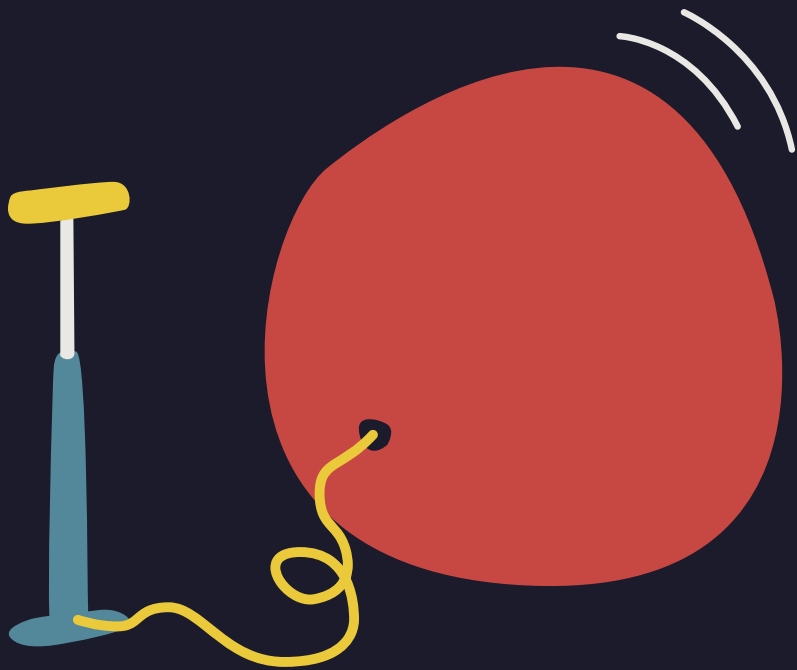
Nabízím vám tedy takovou mapu, abyste se v tom novém životě lépe zorientovali, pokud možno se vyhnuli zbytečným nehodám a aby vám nedošla šťáva na společnou cestu dál.

Vanda



# 1.

## TĚHOTENSTVÍ



## **Jste v tom!**

No ano, vy taky... S nadhledem se budete muset poprat s ranní nevolností, rozumějte, koupelna nedostupná. Zírání do apky, jak je z vaší fazolky (asi 10denní embryo) rázem rajče (to je tak 15 týdnů staré), pak papája a nakonec melounek. Ale to předbíhám. Bude toho hodně, co potká vaši ženu, vás, ... Hormonální bouře, nerozhodnost, spavost a pak zase nespavost, podrážděnost nebo plačtivost. Ze zprávy, že se našel ztracený kocourek, může vaše žena vypadat, jako by právě Kate naposledy hleděla na DiCapria a ten se nenávratně potápěl do hlubin Atlantického oceánu společně s Titanikem. Nebo nechutenství, to je další z „ne-“, které se dá přidat před všechna přídavná jména a v těhotenství budou platit. Vaše lednice se úplně promění a každá žena začne ujíždět na něčem, co doposud třeba tolik nemusela. Z kuchyně se může stát grepové údolí nebo se vám může zdát, že ty kyselé okurky už v té ledničce snad i rostou. Zkrátka všechno bude umocněné, procítěné, jiné a nakonec na vás vykukne vaše zlatíčko – a to stojí za to. Budete táta. Pecka!

Povětšinou si každá žena projde tím, co jsem vám naznačila, ale také se může stát, že to tak nebude. Vaše žena se po zjištění, že je těhotná, může vynést na stý obláček a na něm propluje všech devět měsíců. Pokud to tak je, gratuluji vám. V ostatních případech pokračujte ve čtení.

## TROCHA TEORIE NEUŠKODÍ

Těhotenství trvá cca 40 týdnů. Normální je přivést na svět miminko mezi 37. a 40. týdnem, kdy je zcela připraveno. Bude umět samo dýchat, trávit, ale jinak bude zcela odkázané na vaši plnou péči. A to asi ještě dalších 18 let. U mužského pohlaví to může být déle, s tím nic nenaděláte. Těhotenství se dělí na tři trimestry. První je šílený, úplná hormonální bouře, než si to všechno sedne a ustálí. Poté vplujete do druhého trimestru – bývá nejlepší. Pro ženu je nejméně omezující. Může v podstatě fungovat úplně normálně. Těhotenství není nemoc, je to jen jiný stav. To si pamatujte. Všechno bude jinak. Ale hezky, nebojte. Ve třetím trimestru se už většina žen cítí jako vorvaň, nemůže spát, dýchat, a dokonce ani trávit, protože miminko už je tak velké, že posunulo většinu orgánů nahoru, přímo pod žebra. A to je vážně něco! Brk.

Za těch 40. týdnů vaši ženu čekají tři důležitá vyšetření a ultrazvuky. První vyšetření je prvotrimestrální screening, kdy se z krve ženy zjišťuje hladina hormonů a různé markery. Z nich se pak případně dají vyloučit vrozené vývojové vady miminka (plodu). Zhruba o dva týdny později ženu čeká první podrobný ultrazvuk, kdy jde již krásně rozeznat hlavu a trup – a srdíčko již bije jako zvon. Z vlastní zkušenosti bych vám doporučila na jeden z těchto ultrazvuků jít také – je to silný zážitek. Poprvé uvidíte vaše dítě. Už to nebude jen představa, že tam někde je... Je lepší doprovodit ženu až na ten druhý ultrazvuk, tedy ve 20. týdnu těhotenství, přesně v polovině těhotenství. Vše se již uklidnilo a hlavně, vaše miminko už vypadá opravdu jako skutečné dítě. Na obrazovce rozeznáte ruce – možná vám bude i mávat, to dělají miminka často. Nebo si bude cucat palec. Také se dá rozeznat pohlaví miminka, což se na tom prvním ultrazvuku ještě nedá poznat. I když už je jasně dané, jakého pohlaví miminko bude, do určitého týdne těhotenství vypadá přirození stejně. Teprve poté se začne měnit, buď v kávové zrno (holčička), nebo jakýsi pytlík – chytří již vědí (chlapeček). Jakmile také pomine první trimestr (po 12. týdnu těhotenství), většinou se těhotenství oznamuje okolí. Riziko potratu už kleslo na svou nejnižší hodnotu a také už mohly být odhaleny případné vrozené vývojové vady. Poslední velký kontrolní ultrazvuk se provádí okolo 30. týdne těhotenství. Opět se při něm kontroluje a měří miminko. Měří se také pánev ženy, zjišťuje se, zda je možné porodit miminko normálně – rozumějte přirozenou cestou, ne císařským řezem.



Ten bývá indikován například pro malou pánev ženy a velké miminko, které by mělo problém projít ven. Nebo také proto, že se pár týdnů před porodem neotočí hlavičkou dolů. Poté už je tak veliké, že se neotočí, a nožičkami napřed je velmi komplikované родit. Dítě se v těle matky hýbe, otáčí, kope, boxuje do močového měchýře – to připomínám pro vysvětlení, proč vám žena uteče z kina i čtyřikrát. Pohyby můžete cítit přes břicho ženy okolo 25. týdne těhotenství. Sama žena je však cítí o pár týdnů dřív uvnitř svého těla. Vyšetření a různých testů se provádí během těhotenství více, ale tím je zbytečné vás zatěžovat, snažila jsem se vypíchnout ta nejdůležitější, která můžete prožívat se svou ženou a podpořit ji. Jak jsem říkala, není v tom přece sama.

Poslední dva týdny před termínem porodu (vypočítáno na samém začátku těhotenství při prvním vyšetření) chodí žena na tzv. monitor. Snímá se na něm činnost dělohy, která již začíná pracovat a stahovat se. Žena trénuje na porod a může a většinou již cítí tzv. „poslíčky“ – stahy dělohy, které tak trošku už i bolí. Monitorem se kontroluje také aktivita miminka, ze které se pozná, jak se mu v břichu daří.

Štěstí přeje připravenému. A je to pravda. Proto vám radím, abyste si pár věcí během těhotenství se svou ženou prošli. Fakticky se stanete tátou dnem narození miminka, ale už jím budete celý život. Začněte dřív, nenechte si ten dárek jen tak spadnout do náručí. Lépe jej pochopíte, vše bude snazší a nebude to jen miminko, které leží. A co s ním, že jo?

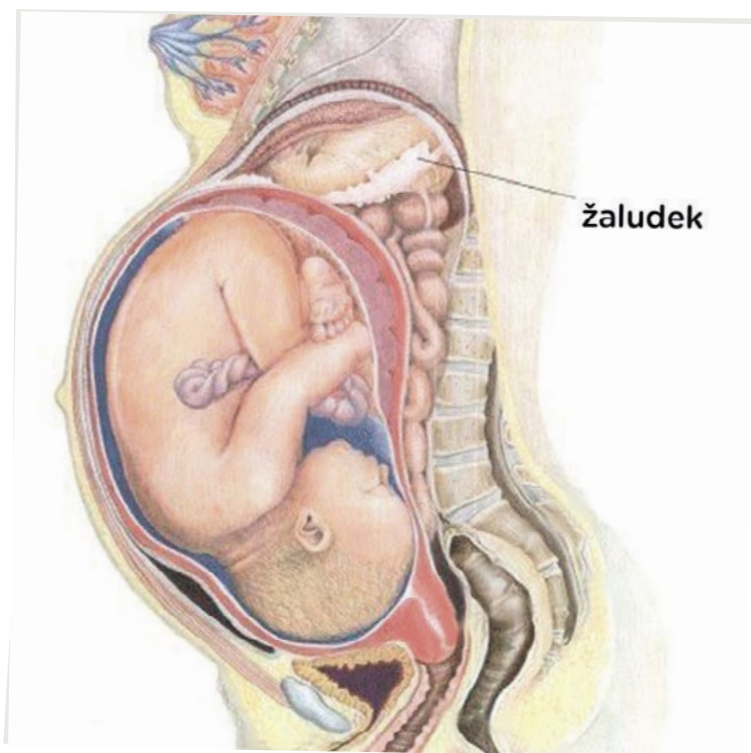
**Pozor na přílišné ptaní, zda vaše žena něco nepotřebuje. Vytáčí nás to. Rady taky. Asi jenom buďte, číťte a hladte. A přeji vám ten nejlepší radar na vaši ženu, abyste poznal, kdy už se tedy můžete ptát, mluvit a radit, a kdy je lepší mlčet.**

Vzpomeňte si, že nejsem bio, eko ani ezo. Těhotná jsem byla pětkrát. No, teď to vypadá, že jsem popřela to bio, co? Bohužel jsem dvakrát o miminko v raném stadiu těhotenství přišla. Třikrát mi to pak vyšlo a mám doma zdravé, krásné a pěkně zlobivé děti. Nevyměnila bych je za nic na světě. Jsou to moji partáci. Věřte mi, že není potřeba hned, jak Google zjistí, že budete mít doma miminko, kupovat vše, co vám nabízí, a nemusíte mít pocit, že bez těchto věcí nebudete dobří rodiče. Vám se to jako chlapům vysvětluje lépe. Nicméně nechte svou ženu koupit

vše, co uzná za vhodné – i když to pak nebude potřebovat. Přijde na to sama a to je nejmíc. Někdy má prostě člověk pocit, že všechny ty věci mu pomohou, a ony se pak budou třeba i hodit, to zase ano. S celou tou výbavičkou pak máme my ženy pocit, že jsme připravené. Já už ze své zkušenosti vím, že vám ke štěstí s prckem stačí mít dvě prsa, postel, šátek nebo nosítko, kočárek, vanu a chlapa, který vám občas uvaří. A ostatní už jsou maličkosti, které to přivedou k dokonalosti. Co vám ale nejmíc doporučím, je výbava mentální, tedy příprava před porodem. Není nic na tom, jít na předporodní kurz se ženou. Dozvíte se, jak jí být oporou, jak jí ulevit od bolesti – třeba masáží zad nebo různými polohami. Pokud vaše žena zvažuje konzultaci s porodní asistentkou či dulou, buďte tomu otevřený. Z praxe se mi opět potvrdilo, že povídání o konkrétních věcech, praktikách a vůbec vedení rozhovoru s někým zkušeným vám dá stoprocentně víc než články na internetu. Nemyslete si, že to nějak přeháním, na férovku přiznávám, že třeba zájem o tyto věci ohledně porodu mi od mého muže chyběly. Já jsem byla ta, která měla všechno vědět, a když jsem nevěděla, cítila jsem se dost blbě. Asi by bylo lepší, kdybychom si řekli, že oba tak nějak nevíme, plácli jsme se po ramenou a zasmáli se tomu. Už jen to, že se vám tato kniha dostala do rukou, znamená, že váš zájem bude uvítán. Tak se na mě nezlobte, že vám nasazuji „těhupupek“ a trochu i těch „labilnějších“ hormonů. Věřím, že to pochopíte.

A vaše materiální výbava? Za mě je určitě dobré mít k porodu nabitý telefon, foťák, bonbony z hroznového cukru, které ve slabé chvílce dodají trochu energie, a jelení lůj v kapse. Proč? U porodu je totiž docela zásadní dýchání, a když třeba žena v kuse 6 hodin funí jako mašina, má pak rty suché jako Saharu. Labelo bude váš fant. Možná ho po vás žena hodí, ale věřte, zpětně to ocení. A to za to stojí. Na začátku těhotenství můžete ženě pořídit cucavé bonbony nebo lízátko – zázvorové, prodávají je v lékárně a v prvním trimestru pomáhají s pocity na zvracení a nevolností či slabostí. Na první fotku z ultrazvuku můžete koupit rámeček a obrázek si dát do něj. Ač se vám bude zdát, že je na něm spíš „Alien“, buďte si jistý, že vám žena přesně popíše, kde jsou prstíčky, ruce, oko a pusinka. :)





Já bych jen chtěla říct, nedivte se těhulím, že jsou věčně protivný, když mají střeva pod prsama. Lepší jim jít z cesty!

**#ledviny #žaludek #střeva #mocovymechyr  
#jatra #mozek #vsechnoutlaceny**

# 2.

TO BUDE POROD.

ASI...



## **Tak už? Ne? A teď?**

Jedem? Možná zažijete několik planých poplachů. Ono je to ke konci těhotenství samý poslíček a jak poznat, že už je to ono, že?

Kdy jet? Co vzít? Co čekat? Jasně, asi miminko, že? Jenže zase platí, že kdo se trochu připraví, štěstí se mu nastaví.

Na začátku bych vám ráda pověděla něco o vlivu psychiky matky na dítě. MUDr. Stanislav Grof rozdělil perinatální období do 4 stadií – tzv. bazálních perinatálních matric. V prvním období, které je samo o sobě celé těhotenství, se jedná o sžívání matky a plodu. Dítě uvnitř těla vnímá pocity, které k němu chová matka. Pokud se žena na dítě těší, dítěti poskytuje příjemné prostředí, bezpečí a jistotu do života tam venku. Pokud se však žena trápí, je sama nebo se z nějakého důvodu nemůže na miminko těšit, dítě už v děloze trpí depresí, a odnáší si tak do života postoj, že „nestojí za to žít“. Druhé období začíná porodními stahy a trvá celou dobu, než dojde k sestupování miminka do porodních cest. Pokud je v tuto dobu matka plná stresu a obav, dítě je vystaveno velkému tlaku a propadá do pasivity. Třetí období začíná, když dítě sestoupilo do porodních cest a přichází na svět. Dobrý průběh přináší dítěti do budoucna smysluplnost, pevnost a vnitřní sílu. Možné komplikace mohou mít za následek koktavost, psychosomatické potíže, problémy se zažíváním nebo třeba klaustrofobii. Poslední období je od narození do přestřižení pupeční šňůry. Je to doba velmi důležitá a většinou závisí na personálu porodnice. Důležitou roli při ní hraje tlumené světlo, tiché hlasy, dítě bezprostředně po porodu položené na břicho matky, jemné pomalé dotyky, přestřižení pupečníku, až dotepe, a neoddělování dítěte od matky. V této matrici se dítě setkává s prvkem přijetí sama sebe. Je-li bez komplikací, pak je zárodkem mentální dospělosti, kdy člověk dokáže nést odpovědnost za to, co dělá. V opačném případě se v dospělosti objevuje časté upadání do sklíčenosti a přílišné odevzdání se.

Možná si říkáte, že je to úplná věda a přece nemůžete vychytat všechno. A co když nějaký „trotl“ v porodnici ten pupečník ustříhne dřív a vaše dítě pak bude v dospělosti nezodpovědné? Prosím vás, berte to s nadhledem, za mě je nejdůležitější, aby u porodu u sebe měla žena osobu, která jí bude oporou a podporou. Ať už to budete vy, nebo její sestra, či dula (žena, porodní asistentka, která doprovází ženu k porodu), je to nesmírně důležité. Stejně jako výběr porodnice a jistota, co chcete. Jaké dítě v životě bude, závisí především na tom, co mu jako rodina poskytnete, jaký odrazový můstek mu vytvoříte a jak budete pracovat s tím, co jste mu nadělili do vínku. Výchově se více věnuji ke konci knihy, ale teď zpátky k porodu, jsme přece jen ještě na začátku.

**Podle toho, jak se žena bude připravovat na porod, bude její prožitek více či méně harmonický. Bude záviset na tom, zda se vůbec o něčem dopředu informovala. Jaké informace si dopředu vyhledala, pokud si nějaké vyhledávala. Bez hledání není totiž skutečné volby. A v případě, že tuto volbu nemáme, necháváme se raději unášet představami o tom, co bychom si přáli, místo toho, abychom se připravovali na to, jak začít uskutečňovat a budovat to, co skutečně chceme.**

Porod je děj velmi dynamický, proměnlivý a dopředu se nedá přesně říci, jak bude probíhat, ale štěstí přeje připraveným. Je dobré se informovat o tom, jaké má žena v porodnici možnosti, jakou polohu si k porodu zvolí, kdo a jak jí může pomoci, a o dalších věcech, které když budete dopředu oba znát, měly by přispět k přirozenému porodu. Ten je pro miminko nejlepší, protože když žena ví, jak její tělo funguje a co chce, rodí se jí snáz. Ale pozor, je také třeba mít na paměti, že přirozený porod není vždy možný. Záleží především na aktuálním stavu maminky a miminka.

Co je to porodní plán? Je to zbytečný kus papíru navíc? Není! Z vlastní zkušenosti vím, že hlavně pomůže ujasnit si, co vlastně chcete, na co se připravujete a co očekáváte od porodnice, kterou si vyberete. Že plán po cestě do porodnice zapomenete na zadním sedadle auta, nebo dokonce doma, je už jedno. Dávno ho budete mít hlavě.

Je pár okruhů a otázek, které doporučuji mít před porodem ujasněné a ideálně „hosené na papír“. Žena se velmi brzy po zjištění těhotenství musí zaregistrovat v porodnici, tedy tam, kde bude rodit. Je to docela brzy, protože většinou člověk ještě ani neví, na co se připravit, do porodu daleko, a už si má vybírat porodnici. A tak se snadno stane, že ke konci těhotenství zjistíte, že vaše porodnice asi nebude to pravé ořechové. Asi se ptáte, jestli je v nich takový rozdíl. Možná si říkáte, že je jedno, kde to bude, hlavně že se o nás postarají. Zjednodušeně ano, ale věřte mi, že na tom, jak bude porod probíhat, moc záleží. Násilný porod, kdy je rodička bez informací, co s ní lékaři provádí, proč jí dávají urychlovače nebo proč odnáší miminko hned pryč, může vést k poporodním depresím, celkově špatnému začátku, nepřijetí miminka, nekojení apod. Vy můžete ženě u porodu hodně pomoci, už jen tím, že budete třeba prostředníkem mezi svou ženou a lékaři.

## **Důležité body, které si se ženou stanovte:**

### **Soukromí**

Při registraci do porodnice (ve 14. týdnu těhotenství) si zjistěte, v jakém prostředí se tam rodí. Běžte se tam klidně podívat, vystřídejte jich více. Může se stát, že se tam rodí jen na sále nebo v porodních boxech, které jsou od další rodičky oddělené jen plentou, takže bez soukromí, anebo také v porodním pokoji, který je připraven jen pro jednu ženu a vypadá jako klasický pokoj, může mít i vanu a různé předměty k ulevení od bolesti, ale zároveň je vybaven vším potřebným k porodu. Tímto se tedy porodnice zásadně liší. Povězte si také dopředu, zda chcete mít u porodu mediky.

### **Zákroky a konzultace**

Lékaři by měli informovat o tom, jak porod postupuje, a měli by se ženou a s vámi probrat všechny zákroky, které doporučují udělat, a měli by vám dát čas na rozmyšlenou. Na to má vaše žena právo!

### **Léky a tlumení bolesti**

Bude si vaše žena přát prostředky pro tlumení bolesti? Často je v porodnici nabízí jako „welcome drink“ a jsou zbytečné. Mohou narušit přirozený chod porodu, který se pak zase pro jeho nepostupování zbytečně urychluje. Jsou však situace, kdy ženě uleví od bolesti, ona si odpočine, načerpá novou sílu. A i když to pro miminko není zrovna to nejzdravější, není potřeba se na ženu zlobit, je to její volba a nikdy by za to neměla být souzena. Často se stává, že jde žena do porodnice s přesvědčením, že epidurál nebude chtít, a po pár hodinách by za něj dala zlaté sele. Sama mám takovou zkušenost, a protože jsme jej zvolili v dobrý čas, po epidurální anestezii polevil můj stres a rázem se porod rozběhl, jak měl. Bez něj jsme se mohli trápit ještě x hodin a také to mohlo skončit třeba akutní sekcí, protože já už neměla sílu na nic, špatně jsem dýchala a syn začal mít málo kyslíku. Je tedy důležité správné načasování, a protože tato knížka není o tom, jak se stát profíkem na porody, komunikujte prosím s asistentkou a lékařem, ptejte se a chtějte znát možnosti. Buďte na ně milí, jsou to přece také jen lidé a z jejich pozice to není vůbec jednoduchá práce. Často může být vyčerpávající komunikovat s hysterickou maminkou, která se zrovna nezná, protože rodí, a to jsou pak ženy schopné říct a udělat cokoliv. (Já a můj muž o tom víme své.)



Mamka mi třeba jednou vyprávěla historku, že když jsem se já narodila, současně rodila ještě jedna paní vedle a ta ve „slabé emocionální chvíli“ prokousla doktorovi ucho.

### **Nastřižení hráze**

Často rutinně prováděný zákrok, který má „chránit“ od porodního zranění, tedy natržení hráze (místa mezi pochvou a konečníkem). Pokud porod postupuje přirozeně, bez urychlení, porodní cesty se samy připravují na velkou hlavičku miminka. A ta projde, věřte mi. Zranění tedy nevzniká z „velkého miminka“, ale z nepřípravenosti porodních cest. Jde to tedy i bez nastřižení. A proč se o tom předem nepobavit? Může být o jizvu méně. Pár týdnů před porodem může žena hráz masírovat a trénovat její elasticitu na porod.

### **Pro přirozený porod je dobré:**

- **Volně se pohybovat** – gravitace totiž funguje. Pokud žena leží, porod probíhá pomaleji. Pokud má možnost chodit, klekat si a vůbec mít volnost ve svých polohách, porod bude probíhat rychleji, protože gravitace pomáhá miminku tlačit na porodní cesty, které tak připravuje a otevírá.
- **Příjemné prostředí bez stresu** – pokud je někdo ve stresu, je v tenzi. Má stažené svaly a těžko se uvolní a porodní cesty se hůře otevírají. Je dobré, když žena prožívá porod ve vlastním tempu, vše chápe, není do ničeho tlačena a porod není urychlovaný. K relaxaci může pomoci vůně nebo hudba. Není nic divného, když si do sluchátek pustí na pár minut oblíbenou hudbu. Snad si neťukáte na čelo, ono to totiž funguje.
- **Konzumace tekutin dle potřeb ženy.**
- **Nepoužívání tzv. Kristellerovy exprese** – tlačení na břicho lékařem, které má miminku pomoci ven. Tento zákrok je již zakázaný, ale v některých porodnicích se s ním můžete stále setkat. Myslím, že to byla zrovna ta chvíle, kdy spolurodička mojí mamky tehdy pokousala doktora.
- **Možnost měnit polohy po celou dobu porodní.**



## Po porodu

- **Nerušný bonding**, tedy nahé (částečně zabalené) miminko na hrudi maminky je to nejlepší, co ho může v prvních minutách života potkat. (A nejen minutách.) Pokud z nějakého důvodu nemůže žena, není nic nevšedního, když si dáte miminko na svou hrud' vy. Děje se tak například při porodech císařským řezem, kdy žena není bondingu schopná. Dá se však provést tzv. částečný bonding, kdy se miminko přiloží jen na tvář matky. Ta však nesmí být v celkové anestezii, ale musí mít jen spinální (umrtvení od pasu dolů).
- **První přisátí miminka k prsu** je velmi důležité nejen k nastartování laktace. Mělo by k němu dojít bezprostředně do pár minut po narození. Víte, že děti mají 35 novorozeneckých reflexů? Tak například sací, aby se dokázaly nakrmit, ale také plazivý. Jeho prapůvodní účel byl takový, že si matka po porodu položila dítě břichem na břicho a ono se samovolně instinktivně snažilo doplazit k „černému cíli“ a přisát se. Tedy k tmavým dvorcům matčiných prsou. Proto děti nejvíce reagují na tmavé odstíny. Tyto a ostatní reflexy mizí po 4. měsíci věku dítěte a jsou jeho jakousi základní neurologickou výbavou a základem pro rozvoj dítěte.

Pupečník se nemusí hned stříhat, ale může se nechat dotepat a tzv. dotéct všechny důležité látky a protilátky z placenty do těla miminka! Chcete pak pupeční šňůru přestříhnout vy? Můžete.

Miminko se hned nemusí odnášet na vážení a měření a stejně tak nemusí být hned otreno od mázku (bílého povlaku na kůži), který kůži miminek chrání v břiše matky. Pokud se nechá tento mázek vpít do kůže a není setřen, je to prý ten nejlepší „elixírový krém“, který dítě může dostat.

**Nečekejte miminko jako z katalogu. Miminka jsou po porodu pomačkaná, mají zvláštní barvu, někdy šišatou hlavičku, jsou od krve a podobně. Všechno se ale spraví, tak se nelekejte.**

Tahle kapitola byla asi jízda, co? Moc informací a teď asi máte pocit, že je to jako maturita. Nebojte se, nic nemůžete udělat špatně. Nikdo vás známkovat nebude. Povím vám tajemství. To, co trápí ženu nebo vás, trápí i vaše miminko. Jste propojeni. Také si pamatujte, že děti,

kteře se narodily přirozeně, jsou kojené 24 hodin denně a od narození spí s rodiči v posteli, nejsou nutně o nic zdravější, chytřejší nebo šťastnější než to vaše, které se třeba narodilo akutním císařským řezem. Jsou úplně stejné. Je jedno, jak se dítě narodí, důležité je, když je spokojená vaše žena. A nejdůležitější je přece zdravé miminko. Pokud se vaše žena trápí kvůli porodu, že mohla udělat něco lépe nebo mohlo být uděláno něco lépe, snažte se ji podpořit, ať má zase úsměv na tváři. Pak bude spokojené i miminko. Funguje to! Jakým člověkem bude naše dítě v dospělosti, jak se bude chovat, jaké bude mít zdraví, zda to bude nervák, nebo klidas, nezáleží jen na porodu. Ve výchově dítěte a jeho povahových vlastnostech hraje velkou roli nespočet vlivů. Zjednodušeně bychom si je mohli rozdělit na tři oblasti. Z 25 % jsou to naše geny, které dítěti předáme. Z dalších 25 % je to vliv naší výchovy. A z 50 % je to vlastní vůle dítěte a vliv okolí. Pokud tedy „vychytáte“ těch 25 % a uděláte je nejlépe, jak dokážete, není ještě vyhráno. A proto není potřeba se trápit, že porod neproběhl přirozeně nebo že nevyšlo kojení. Vaše děti nebudou o nic méně zdravé nebo méně inteligentní. S nadsázkou řečeno, budou stejně „divné“ jako ty ostatní. :) Nic se nemá přehánět, zlatý střed ve všem!

### Varování!

Třetí den po porodu je zase všechno jako dřív, tedy skoro. Novopečená maminka se mezi 4. a 7. dnem po porodu potýká s pláčem, slzami, ztrátou motivace a nejistotou. Stojí hodně přemáhání jít se jen umýt. A je mi jasné, že i vy, který jste doposud bez protestu snášel všechny těhotenské změny nálad, vážně uvažujete o rozvodu. Co si také máte myslet, že? Kdo potřebuje pohon na všechna čtyři už na obyčejné polní cestě, dostává se na plovoucích píscích rychle do smyku. Důvodem matčina nevysvětlitelného smutku, pocitu, že se řítí do černé díry, strachu, nespavosti, nejistoty, podrážděnosti a výčitek vůči sobě je absence jednoho orgánu – placenty. Dosud pilně vysílala hormon štěstí estrogen. Mimoto se porodními bolestmi vyplavily tělu vlastní „opiáty“, takzvané endorfiny, které udržovaly správnou hladinu nálady a teď se ztrácí. Následek – žena prodělává těžké období, které vrcholí 7. den po porodu, a je to taková pořádná psychická kocovina. Takže, tatínku! Poučování si nech pro sebe, vezmi mámu do náručí, pohlad ji, měj ji rád. Jí samotné to teď moc nepůjde. Toto baby blues postihuje až 80 % maminek a může trvat i dva týdny. :)





Nechtěl jsem tu být. Říkali mi, nechod' tam... Nějak se ti to celý obrátí. Vidět ženu trpět a pak, no, ta krev... Hele, to není dobrý pro intimní život.

Byl jsem tu! A nelituji ani minuty. Tohle si budu pamatovat do konce života.

První pohled na tebe, ten, co se ti navždy vtiskne neuvěřitelně hluboko.

Jenom pro mě a pro mámu. Tak tě tady vítám.

Táta, co nechtěl být u toho.

Lásko, miluji tě!

**#byljsem tady #selbychzas #jsemtata #jsimama  
#mamemiminko #porod**

3.

ŠEST NEDĚL TÁTA  
– A CO MÁMA,  
JAK JE JÍ?



Já bych to asi teď na chvíli otočila a psala převážně o matkách, abyste lépe pochopili, co se ženě odehrává v hlavě, jak se cítí, co prožívá, jak moc zvláštní a nelehká úloha ji v prvních týdnech s miminkem čeká. Možná poté lépe pochopíte i své pocity, které mohou být smíšené, anebo se můžete cítit jako páté kolo u vozu a nevědět, co dělat, když je vás najednou doma o jednoho víc.

**Stát se mámou, to znamená hledat a nalézt sebe sama jinou, než se doposud známe - bez všech rolí, které v životě máme, a zároveň se snažit nalézt svou vlastní individualitu. To samé platí i pro vás.**

Každá žena čeká miminko takové, které si vysnila a na které se těšila. Když byla malá, často si z podstaty svého pohlaví hrála s panenkami a starala se o ně. Je to v nás ženách pevně zakořeněné. A najednou je miminko zde a k tomu, jaké ve skutečnosti je, přineslo i milion otázek. Je malé, velké, narodilo se dřív, nechce pít z prsu, pláče, nechce se ode mě nechat nosit, neroste, jak by mělo... V každém případě je to jiné, než očekávala.

Je to cosi neznámého. A toto všechno je novorozenec. Je to něco zvláštního, něco, čeho se bojíme, odmítáme to přijmout tak, jak je, a zraňuje nás to. Náš pocit z krásného kulatého břicha se zde tvrdě srazil s realitou, skutečným tvorem z masa a kostí, který neustále pláče. Většina matek říká, že je nikdo nevaroval, jaké to doopravdy je, pečovat o miminko, a že se to všechno musely naučit, až když jej držely v náručí. A je to pravda. Na mateřství se nedá připravit, prožít jej dopředu, je to cesta, kterou projde každá z nás, když porodí. Jsou zde ale věci, které této cestě nesmírně pomohou, ulehčí ji, ušetří půllitr slz a umožní každé ženě najít se o hodně dřív než za pár měsíců se slovy „tak tohle už raději nikdy“. Protože čím déle proměně v matku žena utíká, tím více nesvá a nespokojená bude.

Šestinedělí je doba prvních 40 dní po porodu. Dříve o ženu, která procházela šestinedělím, pečovaly zkušené ženy. Předávaly jí rady, jak se starat o miminko, pomáhaly jí a ulehčovaly novou situaci. Je to také doba, kdy se žena po porodu hojí a má tzv. očistky, tedy „hojivé krvácení“. Během této doby se žena dává dohromady z fyzicky náročného porodu, ale zároveň zažívá naprostou hormonální bouři. Rozjíždí se laktace, neustále je v kontaktu s miminkem a neustále jej opečovává. Dnes je však situace jiná. Žijeme v nukleárních rodinách, malých bytech, daleko od našich původních rodin a ve městech, kde není jednoduché najít „právě tu pečující osobu“, která by nám pomohla. Například když jste se narodil vy, vaší mamince v porodnici péči o dítě ukázali, vysvětlili kojení, koupání a domů za ní po porodu přišla pediatrička a také pomohla. Dnes tomu tak už není a ženy jsou odkázané samy na sebe či svou rodinu. Navíc čtyřicet dní je příliš krátká doba na to, aby se žena v takto nastavené společnosti zotavila a přijala svou novou roli beze zbytku. Každá žena se po porodu cítí osamoceně, bez nějakých záchytných bodů a cítí zvláštní vzdálenost, která s miminkem přišla mezi ni a muže. Není čas si o všem pořádně promluvit, a tak čas plyne a vzdálenost se ještě zvětšuje.

Základním předpokladem pro ženu v šestinedělí je, že by neměla zůstat příliš dlouho sama. Potřebuje pomoc, společnost a osobu, která by o ni pečovala, ale ne nevhodným způsobem zasahovala a zneužívala své autority, ale aby nesoudila, nevměšovala se a zároveň byla přítomná. Člověka, který jí namaže chleba s máslem a šunkou a nehází blbé pohledy, když si ho nevezme. Člověka, který pomůže s úkoly, jako jsou



vaření, úklid, nákupy, praní prádla a starost o domácnost. A zároveň jako třešničku na dortu bude umět niterně pečovat o její potřeby, zatímco ona se napojuje na miminko a seznamuje se se svým novým já.

Tak a teď se budete muset rozkrájet. Ne, nebojte, dělám si legraci. Tohle všechno není úkol pro vás, ač by se to z pohledu dnešní společnosti zdálo. Jste přece moderní otec, ne? Vy jste do toho taky skočil, ani nevíte jak, a už abyste hned fungoval jako správný táta. Pro vás je to také nelehký úkol, naladit se na miminko, poznat ho, přivítat ho mezi sebe – do sebe. Povím vám, že jeden otec a jedna matka je na péči o novorozence příliš málo lidí. Navíc lidí, kteří se poprvé setkají s dítětem, až když drží to vlastní, jako se to stalo mně a mému muži. Když nás vidím, jak jsme po příjezdu z porodnice stáli nad tou autosedačkou postavenou v chodbě a zírali na ni a nemohli pochopit, co jsme si to domů přivezli, směju se. A ještě víc se teď směju, když si vzpomenu, jak syn začal plakat a oba jsme se šíleně lekli a já utekla do ložnice, protože mě popadla panika a nevěděla jsem, co mám dělat. Možná se vám to může celé zdát výstřední a zvláštní, ale nechte si pomoci! Myslím si, že jakožto savci jsme stvořeni k tomu, abychom žili ve skupině.

Zamyslete se, kdo z vašeho okolí by vám první dny po příjezdu z porodnice doma pomohl. Většinou to bývá matka vaší ženy. A já si myslím, že je to moc hezké. I pro ně dvě. Pokud to ovšem tak cítí i vaše žena. :)

Další variantou pomoci jsou kamarádky nebo dula. Jsou však páry, které mají rády své soukromí a nevyvede je z míry mít doma nového člena. Chtěla bych však říct, že každá žena potřebuje po porodu pomoci, a není to luxus, je to priorita. Pokud jsou totiž uspokojeny všechny základní potřeby ženy a v rámci možností i její spánek, je pro ni podstatně snadnější komunikovat s vámi. Protože i během šestinedělí je moc důležité, abyste si jako partneři našli čas jen na sebe a vzájemně si sdělili své pocity, co prožíváte, a byli schopni jeden druhého obejmout.

Vaší nesmírnou výhodou v šestinedělí je, že jste nerodil, nevybuchla ve vás žádná emoční sopka, nedošlo k žádnému fyzickému poranění, vlastně ani k psychickým změnám. Vaše psychika je vyrovnaná a neporušená, většinou máte rovnou radost z nového člena rodiny. Váš emoční systém se utvářel už od dětství a je vaší hlavní oporou v těžkých chvílích a zkouškách. Také můžete docela svobodně nakládat s časem a svobodně se pohybovat – chodit do práce, vídat lidi, máte určité

společenské postavení, vyděláváte peníze a můžete profesně či osobně růst. A máte také volný čas! Což se o vaší ženě v prvních měsících zrovna říct nedá. Oněch deset minut každý den, kdy si můžete zahrát Age of Empires nebo přečíst pár stránek z knížky, je luxus, který vám žena, jež často ani nemá čas si vyčistit ráno zuby, může jen závidět. I nadále můžete pěstovat své koníčky a sportovat bez ohledu na narození dítěte, které zásadně změnilo život vaší ženy. Nezapomínejte, že volný čas je vašim základním zdrojem emoční rovnováhy, a pokuste se jej dopřát i své ženě. Jistě to je ze začátku těžké, ale zapojte se do péče o miminko. Nechte si jej uložit do kočárku, dát do nosítka či šátku a dopřejte své ženě chvíli času, který bude mít jen sama pro sebe. Čím bude miminko starší, tím vám to spolu půjde líp, a čím více času spolu budete trávit, tím více mu budete rozumět a bude vám to víc klapat.



Ještě než jsem měla děti, kamarád mi vyprávěl, že má v kuchyni vyšlapanou cestičku, když večer nosí miminko, a protože přesně ví, kde podlaha vrzne, těm místům se vyhýbá. ... víc.

...  
Přišlo mi to dokonalé a tak nějak přirozené – a tak jsem si představovala, že to bude i u nás. Když se mi narodil první syn a já v prvních dnech padala na pusu a nevěděla jsem, co se se mnou a miminkem pořádně děje, nějak jsem čekala, že si ho muž vezme a bude ho nosit, uspávat a houpat a budeme v tom spolu. Cítila jsem se zvláště, chtěla jsem zvládnout všechno, být dobrá a bála jsem se říct, hele, cítím se divně, nedávám to. Neřekla jsem si o pomoc – a dojela jsem na to. Postavila jsem mezi mnou a mužem zvláštní zed', že to všechno zvládám. Styděla jsem se před ním říct, že by mi bodla pomoc, a on to možná celé respektoval a nechtěl se mi do toho plést – když jsem já ta máma a „mám to v sobě“. Takové přesvědčení má totiž stále hodně lidí. Nakonec jsem se zhroutila a pak mi to došlo. Bez povídání a bez toho, aby muž věděl, jak se cítím, to nepůjde. Nakonec jsme tu zed' zbořili a byli si zase o chlup blíží.

Nestavte zdi. Nemějte předsudky a nesudte – sebe ani ženu. Šestinedělí je vážně výzva. Šlapejte tu cestičku v kuchyni společně. :)

**#bachapodlahamuzevrzat #budtesiblizko  
#sestinedeli #nebe #peklo #raj**

**#budtesiblizko**

# 4.



**SPOKOJENÉ MIMINKO –  
CO POTŘEBUJE  
A PROČ PLÁČE?**



Jak to tedy je? Prvně je spokojené miminko a pak bude i rodič, nebo je to naopak? To je jako otázka, co bylo dříve, jestli vejce, nebo slepice. Znamé klíšé říká, že spokojená/-ý máma/táta se rovná spokojené dítě. A já mu musím dát za pravdu. Jenže... Tohle funguje, až když si je rodič ve svých bačkorkách jistý, když zná své dítě a může mu poskytnout to, co potřebuje. A každé dítě je jiné. Mám ale pár takových základních rad, které pomohou ke spokojenému miminku a tím uklidní i vás a vnesou do té nové rodičovské role trošku víc pohody. A rovnou vám prozradím, že dobrý rodič je ten, který je spokojený. Ten, který o sobě pochybuje, si zahrává. Víte proč? Dítě to vycítí a prokoukne sebelepší „poker face“, který na něj uděláte. S dítětem musíte jednat upřímně, citlivě a pravdivě. My dospělí potřebujeme, jak známo, „důkazy“, abychom mohli oprávněně tvrdit něco tak ztřeštěného, jako že miminka všemu rozumějí. Jsme zvyklí pohybovat se v materiálním světě, v němž se těší velmi dobré pověsti to, „co je vidět“, a to, co je „dokázané“ a „konkrétní“. S příchodem dítěte musíme rozšířit svou schopnost porozumět subtilnějším a méně průkazným jevům. Miminka a malé děti mají sice malá tělíčka, mají však na druhé straně rozvinutější emoční, intuitivní, perceptivní a telepatické schopnosti. To, že dítě dosud neumí používat řeč, neznamená, že jí nerozumí. Byla by podle mě velká škoda a ignorantství tyto schopnosti, které vždy vedou k vzájemnému porozumění, podceňovat.