



TEORIE MATEŘSTVÍ

Lucie Janauer

Teorie mateřství

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

● ■ pointa

Lucie Janauer

Teorie mateřství – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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


ALBATROS MEDIA

● ■ **pointa**

TEORIE
MATEŘSTVÍ

Lucie Janauer

TEORIE MATEŘSTVÍ

Lucie Janauer

TEORIE MATEŘSTVÍ

Copyright © 2020 Lucie Janauer

Cover design © 2020 Zuzana Bürger

ISBN tištěné verze 978-80-7650-110-2

ISBN e-knihy 978-80-7650-111-9 (1. zveřejnění, 2020) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7650-112-6 (1. zveřejnění, 2020) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7650-113-3 (1. zveřejnění, 2020) (ePDF)

Tuto knihu věnuji svému synovi.

KAPITOLA PRVNÍ

MŮJ PŘÍBĚH 15

KAPITOLA DRUHÁ

ŽIVOT 29

Život na Zemi a evoluce 29

Život našich předků 32

Hnízdák – rychlochodič – nošenec 34

Šimpanz 37

Pravěká žena 38

Evoluce v nás 39

Opičí mládě a miminko 39

Rychlost evoluce 41

Samice, samec a mládě v přírodě 41

KAPITOLA TŘETÍ

PLÁČ 45

Pláč je dobrý 49

Pláč není dobrý 50

Bolesti břicha, prdíky a dětské koliky 53

Další důvody pláče miminek 56

Moderní doba 59

Z pohledu miminka 60

KAPITOLA ČVRTÁ

SPÁNEK A USÍNÁNÍ 65

Mozek 66

Mozek miminka 68

KAPITOLA PÁTÁ

PSYCHICKÉ PORUCHY 71

ADHD 71

Deprese a zdravotní potíže	74
Utěšovací metoda a kontrolovaný pláč	77
Estivillova metoda	81
Společný spánek	86

KAPITOLA ŠESTÁ

SIDS	93
-------------------	----

KAPITOLA SEDMÁ

ŽIVOT MATKY	101
Matka neustále žije svůj život	107
Biomatka vs. moderní matka	111

KAPITOLA OSMÁ

MODERNÍ MEDICÍNA	115
Rodiče by se měli rodičovství naučit	118

KAPITOLA DEVÁTÁ

KOČÁRKY A ŠÁTKY	123
Kočárky	123
Šátky (nebo nosítka)	125

KAPITOLA DESÁTÁ

LÁSKA VERSUS HRANICE	129
-----------------------------------	-----

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

BUDOUCNOST	133
-------------------------	-----

ZÁVĚREM	137
----------------------	-----



Můj příběh

Když jsme s manželem zjistili, že čekáme miminko, měli jsme obrovskou radost. Přestože těhotenství pro mě nebyla žádná zábava a děsila jsem se porodu, nemohla jsem se dočkat! Tedy neskutečně, ale neskutečně jsem se těšila na ten nový malý Život. Dítě má přece být tak roztomilé... Máte ho pusinkovat, kojit, milovat, všude ukazovat, pak má taky krásně spinkat a vy máte relaxovat. A moc dobře víte, že období miminkovství (v této knize to bude často používaný pojem, miminkovství = období od narození až do cca půl roku života, kdy se miminko začíná samo pomalu oddalovat od své maminky) jednou přejde a vy budete mít doma človíčka – parťáka do života, jelikož to bude z velké části vaše malé já.

V průběhu těhotenství jsem řešila hlavně porod. Věděla jsem, co chci a co nechci, ale spoustu věcí jsem nevěděla. Zaplatila jsem si skvělý on-line kurz, který mě informoval o různých možnostech porodu. O tom, jak lze родit přirozeně, nebo alternativně (pozn. v této knize budu slovo PŘIROZENĚ užívat v tom smyslu, v jakém ho slyšíte – přirozeně, tedy tak jak to bylo vymyšlené přírodou x ALTERNATIVNĚ – tak, jak to bylo vymyšlené člověkem). Myslela jsem si, že na porod je potřeba se připravit, resp. spíše znát své možnosti. Ale připravit se na to, až se mi narodí miminko... Měla jsem prostě pocit, že to půjde samo. A ono by asi nejspíš taky šlo.

Stručně tedy vysvětlím svůj příběh, abyste pochopili, možná se i vcítili do mé role. Těhotenství proběhlo, jak proběhlo. První