

KLÁRA SEKYROVÁ

DR.



MÁMIA

ZPOVĚĎ
PEDIATRIČKY PRVORODIČKY

r

Dr. Máma

Vyšlo také v tištěné verzi

r ROSIER

Klára Sekyrová

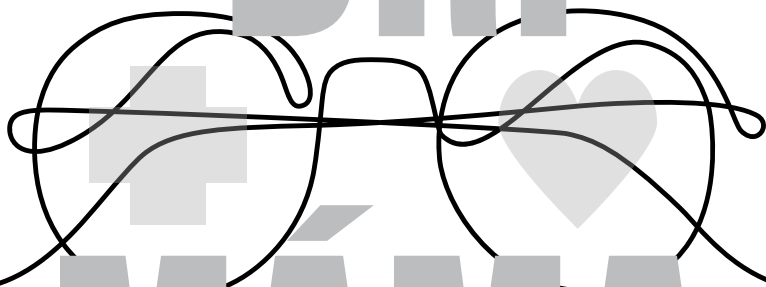
Dr. Máma – e-kniha

Copyright © Rosier, s. r. o., 2022

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

KLÁRA SEKYROVÁ

DR.



MÁMA

ZPOVĚĎ
PEDIATRIČKY PRVORODIČKY



Text © Klára Sekyrová, 2022

Illustrations © Adobe Stock, 2022

ISBN tištěné knihy: 978-80-88467-29-8

ISBN ePUB: 978-80-88467-30-4

ISBN MOBI (Kindle): 978-80-88467-31-1

ISBN PDF: 978-80-88467-32-8

PŘEDMLUVA

S mateřstvím dostalo mé povolání úplně jiný rozměr. S nadázkou říkám, že za těch pět bezdětných let, které jsem odpracovala, se musím několikrát zastavit a pořádně se zastydět. Pravdou ale je, že se mi po porodu otevřel úplně nový svět a v něm moje úplně nové já, o jehož existenci jsem neměla tušení.

Jelikož výprava mateřskou džunglí, vedená pragmatickou lékařkou, se často dostává do křížku s citlivou maminkou, snažím se v sobě nacházet kompromis a uspokojit tak obě své role. Nebudu lhát, po studiu medicíny, řeholi v nemocnici a stovkách vyšetřených dětí jsem si myslela, že mě nemůže nic překvapit. Můj prvorozený syn mi ale brzy ukázal pravý opak, a já musela připustit, že jsem si některé záležitosti do jisté míry idealizovala. Má kniha zahrnuje ono hledání zlaté střední cesty, které se sem tam neobejde bez přešlapu. Samotné povídání je prokládané veselými příběhy, které jsem stihla posbírat na zkušené ve světě medicíny.

Napsat knihu nebylo mým prvotním cílem, ale najednou je tady a já si přeji, aby byla k užitku a radosti. Proto v ní mohou ostatní maminky najít rady lékařky, které jim řadu věcí usnadní, navedou je a v neposlední řadě je i uklidní, že jít si mateřstvím svou vlastní cestou, je vlastně úplně v pořádku, ať děláte předtím cokoli.

MUDr. Klára Sekyrová vystudovala Lékařskou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci. Po promoci pracovala na Klinice dětského a dorostového lékařství VFN v Praze a posléze na dětském oddělení v Motole, kde si splnila předatestační přípravu, kterou v roce 2020 úspěšně zakončila atestací z oboru Praktické lékařství pro děti a dorost. S kamarádkami Dorotou Grossovou a Adélou Smékal založila charitativní značku DAK. *Dejte, kolik snesete* a mají za sebou několik úspěšných projektů. Je vlastníkem Blogu Dr. Klárky a získala status leteckého lékaře. Ve volném čase se věnuje sportovnímu létání, kreativnímu tvoření, sportu a cestování. Žije s dopravním pilotem a v únoru roku 2021 se jim narodil syn Štěpánek.



1.	ČTYŘI ČÁRKY	8
2.	POROD	18
3.	HORMONÁLNÍ JÍZDA	34
4.	KOJENÍ	42
5.	STRACH	50
6.	PEDIATR U PEDIATRA	56
7.	TEPLOTA	66
8.	SPÁNEK	72
9.	ZPĚT V PRÁCI	80
10.	ZOUBKY	88
11.	CESTOVÁNÍ	94
12.	UMĚNÍ NESROVNÁVAT	102
13.	PŘÍKRMY	114
14.	NÁRAZOVÉ ÚRAZY	122
15.	PRVNÍ NEMOC	128
16.	SEPARAČNÍ ÚZKOST	136
17.	NAROZENINY	144

ČTYŘI ČÁRKY

Vždycky jsem věděla, že bych chtěla první dítě před třicítkou. Důvodů se našlo hned několik. První z nich byl ten, že biologický věk ženy se prostě obejít nedá, ať sebevíc cvičíte, jíte zdravě, nekouříte a nepijete. A i když ty poslední dvě věci provozujete občasné více, či méně, vyjde to nastejno. Narůstající neplodnost, jakožto reálný problém zdravých žen, jsem si připustila poprvé jako medička na stáži v Centru asistované reprodukce. Tehdy mě plnicí se čekárna vyděsila o to víc, že nebyt bílého pláště, nebezpečně dobře zapadnu mezi klientky mířící za stejným cílem. Rozhodla jsem se proto přestat brát tabletky a připustit si tak riziko nechtěného otěhotnění. Jednoduše mi tenkrát ty zoufalé ženy otevřely oči, a i když vám nikdo nedá na nic záruku, raději jsem svou antikoncepční éru ukončila. Kéž by se tímto rozhodnutím odplavily všechny neduhy s tím související.

Ale jak už to tak bývá, každý čin nese následky. Okamžik procitnutí by se dal přirovnat k vypuštění lva z klece do jeho domovského prostředí. Přesně tak se cítilo mé tělo. Rozbouřené, místy bolavé, senzitivní na sebemenší podnět. Třináct let pod rouškou hormonů a bez opravdové menstruace. Proč jsem to nechala zajít tak daleko? Bohužel spadám do generace, kdy se hormonální antikoncepce nasazovala po nástupu puberty dívkám na anovulační cykly (*tj. cyklus bez*

přítomnosti ovulace) z důvodu rychlého srovnání, bezbolestné menstruace a k dosažení sametově hebké pokožky jako z reklamy. Anovulační cyklus může být fyziologicky přítomný dva až tři roky po menarche (*tj. první menstruaci*) a je to zcela přirozené. Když v tomto období dojde k nasazení hormonální antikoncepce, roky bez ovulace se sčítají a může se stát, že při vysazení bude déle trvat, než se přirozený proces ovulace zase obnoví, v některých případech teprve začne. Hormonální antikoncepce by se dívkám měla předepisovat nejdříve po dosažení pohlavní zralosti, kterou definuje těchto šest znaků – stabilizovaný menstruační cyklus, uplynulé tři roky po proběhlé první menstruaci, přítomnost ovulace, vyvinuté sekundární pohlavní znaky (ochlupení a prsa), dosažený kostní věk čtrnácti let a 98 % tělesné výšky.

Postupem času se partnerství a touha naplnit osobní potřeby staly pádnými důvody, proč jsem chtěla otěhotnět před dovršením třetích kulatin. Vztah má určitý náboj, když jej neustále posouváte, a po sedmi letech plných nevšedních zážitků, společného bydlení a cestování přišla s vývojem vztahu přirozená touha se vzít a mít potomka. Naprosto oddaná gynekologickým statistikám, které říkají, že spermie oplodní vajíčko v průměru třetí ovulační cyklus nechráněných styků, jsem přišla za přítelem, že bychom měli začít s předstihem, ať dle statistik otěhotním kolem svatby, která nás čeká za čtvrt roku. Moc šancí na rychlé početí jsem nám s ohledem na svou antikoncepční minulost stejně nedávala, spíš jsem počítala s pozdější variantou. Přeci jen mé tělo po vysazení prášků v mnohém odporovalo a dávalo mi svou hormonální nevoli celkem jasně najevo. Navzdory všem těmto úvahám

mě za tři týdny čekal veliký šok, který smazal veškeré mé představy o plánování v životě. Byla jsem postavena před hotovou věc.

Poslední dny před tím zásadním zjištěním jsem v práci vyloženě protrpěla. Asi na mě něco leze, myslela jsem si, a každý den z ordinace běžela rovnou do postele odpočívat. Jako by mé tělo tušilo, že si brzy nebudu moct dopřát to, co mám nejraději – zakázané ovoce mi samozřejmě chutnalo nejvíce. Bez výčitek jsem se ládovala sushi k obědu i večeři, pila jednu kávu za druhou a občas ji proložila colou na ledu. S partnerem milujeme jídlo a navštěvování nových podniků. Proto pokud zůstáváme na víkend doma v Praze a máme volno, nesou se dny většinou v duchu pozdních snídaní, setkávání s přáteli a dlouhých procházek po parcích. Při jednom takovém návratu domů jsme zabředli do ekonomické situace pilotů v českých aerolinkách, kde muž pracuje. Horlivě se mi snažil vysvětlovat složitý stav věcí, ale místo pochopení se ode mě dočkal spíše laxního přístupu, ze kterého bylo jasné, že mě více zajímá počet vrabců na stromě než jeho průměrná měsíční mzda. Oprávněně se naštvál a po příchodu domů si šel uraženě schrupnout do ložnice. A mě nenapadlo nic jiného než si z dlouhé chvíle udělat těhotenský test.

Opět nabiflovaná nejčastějšími omyly žen toužících po miminku, očekávala jsem na testu slabou čárku tzv. ducha, proto jsem raději počůrala testy rovnou dva, abych se ujistila, že svítící fialové čárky vidím zřetelně celkem čtyři. Začala jsem zmateně pobíhat po bytě s myšlenkou, že osobní statistika zahrnující jedinou osobu, kterou jsem já, selhala na plné čáře. S touto variantou jsem nepočítala, dá se to vrátit? Kde se to rekla-

muje? Čeká mě rozlučka se svobodou, pronajatý bar, svatba, atestace, teď se to prostě nehodí! Z mých romantických představ, kdy se s partnerem dojíme při západu slunce nad těhotenských testem, zbyl jen hlasitý brekot. Ten samozřejmě vzbudil přítele, ve kterém stále přetrvávalo lehké naštvání z procházky. Když mě ale uviděl plačící, jak držím v ruce testy, na kterých se rýsovalo víc pruhů, než má přechod pro chodce, posadil se na postel, a vyděšeně jsme do ticha střídavě opakovali: „To není možné“ a „Opravdu?“ Na romantiku sice nikdo nepočkal, ale aspoň jsme v této silné chvíli byli spolu, nuceni zpracovat silné emoce a podržet jeden druhého.

Rozhodli jsme se jít do parku – a mlčky vydýchat totální změnu života, která visela ve vzduchu. Kráčeli jsme tiše pospolu vedle sebe, a hlavou se mi honilo tisíc a jedna myšlenek. Chaotické, neutříděné, divoké. Na okamžik jsem se v čase vrátila k zasnubám, které proběhly na plavčické věži na jednom havajském ostrově. Bylo to krásné, ale vlastně strašně tiché a dost podobné jako dnes. Spíš než romantický americký doják připomínala celá naše situace němé plátno. Můj muž dává přednost činům, které v případě pokleknutí s prstýnkem doprovázel šum moře a hlas ptáků. Žádné tklivé proslovy, básně ani vyznání, jen navléknutí prstenu a polibek. Poté jsme se přesunuli do auta, kde proběhla zaražená konverzace s příslibem: „Budeme na sebe celý život hodní, jo?“ Odpovídám: „Tak jo.“ A vím, že tohle bude dlouhá dějová linka, kterou si neumím ani představit. Teď a tady na Letné se cítím podobně. Něco krásného má začít, ale neumím to uchopit a cítím, že můj muž je na tom stejně jako já. Najednou se víc zaměřuji na děti běžající po parku,

velmi intenzivně vnímám dětský smích a pláč, který mě nutí se zastavovat, objímat se s partnerem a vzájemně se ujišťovat, že to zvládneme. Po pár hodinách cítím, že se konečně uklidňuji a rozsvěcuje se ve mně malinká lampička, patřící někomu, zatím beze jména, bez podoby, ale někomu, kdo je mi teď vlastně nejbliž na světě. Nosím v sobě naději a čistou lásku, která postupně narůstá do obrovských rozměrů, takových, co se nedají popsat slovy nebo nějak vyčíslit.

Z pověřivosti nám vlastní jsme se dohodli si naše malé tajemství nechat nějakou dobu pro sebe a oznámení načasovat na rodinnou oslavu šedesátin mého tatínka, která se konala těsně po uplynutí prvního trimestru. Ještě předtím nás však čekala rodinná dovolená v Chorvatsku a hodlali jsem si ji užít. Povedlo se mi to tak dokonale, že jsem chvílemi zapomínala na svůj stav, například když jsem na letišti procházela bezpečnostním detektorem kovu a myslela si, že je to rentgen. Po pár sekundách na to mě ovládla panika a ignorujíc letištní personál jsem poskakovala sem a tam, křičíc na partnera, ať okamžitě svolá gynekologické konzilium, jestli se mi v břicho něco nepokazilo. Postupem času se pro nás utajování těhotenství stalo zábavou, která plně rozpoutala naši fantazii. Odmítání veškerého alkoholu jsme sváděli na předsvatební detoxikační kúru, nechali se rodinou fotit při západu slunce nenápadně s rukou na pupíku a ranní diskomfort jsme kamuflovali dlouhým vyspáváním. I přes uvolňující atmosféru v přímořském letovisku se nám při zapadajícím slunci občas do hlavy vkradla obava či úzkost z nové životní role.

K úplné úlevě došlo na rodinné oslavě, kde jsme odhalení našeho tajemství naplánovali až na samý závěr. Po gratula-

cích a předání všech dárků jsem si předstíraně vzpomněla, že máme ještě jeden dárek, a vyslala partnera, aby došel pro obálku, kterou zprvu „nemohl najít“ a tím napětí ještě více prodloužil. „Lístky do kina, letenky?“ vtipkoval můj tatka, tehdy nic netušící budoucí dědeček, a v jeho očích se dalo krásně číst: „Snad nebudu muset nikam jezdit.“ Rutinně otevřel obálku s přáním a přečetl nahlas název: „Ahoj človíčku.“ „Hmm, to je pěkné,“ konstatoval, nic nechápající. Opatrně otevřel přání a při pohledu na fotku z ultrazvuku s textem „Milý dědečku, ...“ nemohl úžasem a dojetím promluvit. Maminec se zalily oči slzami a mně spadnul obrovský kámen ze srdce. To jsem tolik potřebovala, vidět nefalšovanou euforii, radost svých rodičů, která smazala veškeré dosud neutuchající pochyby a utvrdila mě, že budu skvělou mámou, přesně takovou, jakou jsem měla i já.

At' se ohlédnou z jakékoli strany, po všech těch rozhovorech o pocitech a veškerých peripetiích vím, že být zděšená, když se dozvíte, „Ano, ono se to povedlo“, je úplně normální. Mít strach a obavy z tak velké životní změny je také normální. Plakat a vyčítat si vlastní chování je ještě normálnější a cítit se chvíli ve svém těle jako cizinec není hanba. Zpracovat celý proces bylo těžké a dlouhé, ale na samém konci pocituji vděčnost. Těhotenství nelze nikdy ideálně načasovat. Dítě není objednávka, kterou vyšleme do vesmíru a ona nám dorazí na předem zvolené datum. Až časem, když jsem svůj stav vstřebala, pochopila jsem, jaké mě potkalo štěstí v podobě bezproblémového početí, a když se dnes podívám na našeho synka, musím mu vlastně poděkovat, že si to tak krásně naplánoval.