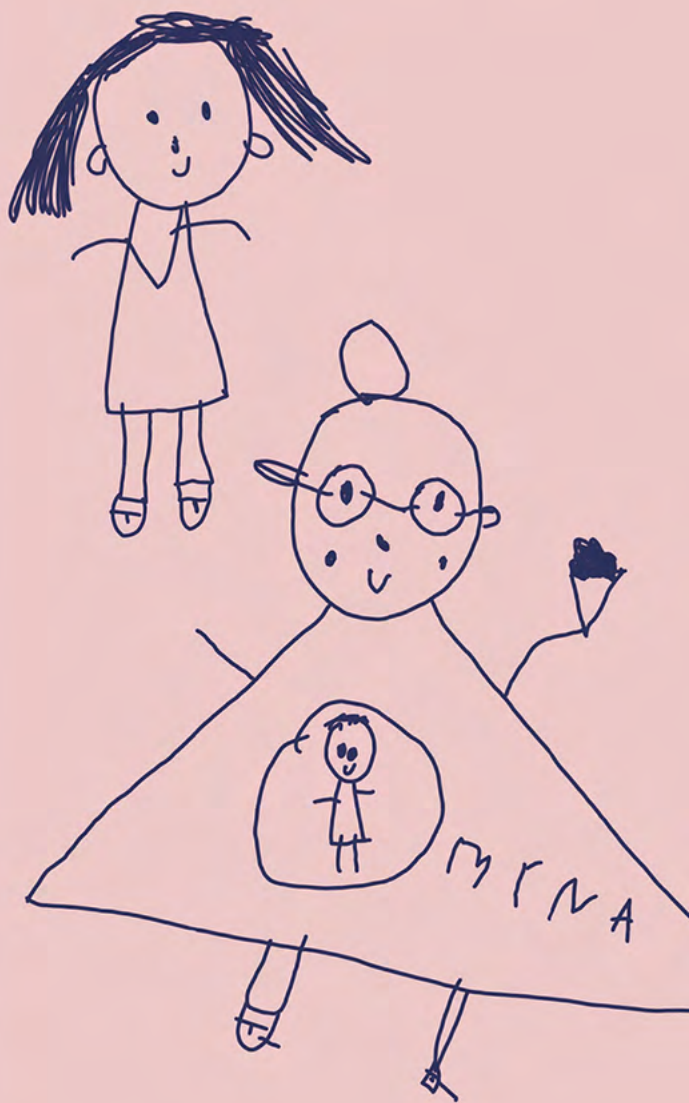


BLANKA HOLZÄPFELOVÁ

M
Í
N
A

jablko ze
stromu
Aspergerů



● ■ pointa

Mína – jablko ze stromu Aspergerů

Vyšlo také v tištěné verzi

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

● ■ pointa

Blanka Holzäpfelová
Mína – jablko ze stromu Aspergerů – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

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


ALBATROS MEDIA

Mína – jablko ze stromu Aspergerů
Blanka Holzäpfelová

Mína – jablko ze stromu Aspergerů

© 2022, Blanka Holzäpfelová

ISBN tištěné verze 978-80-7650-954-2

ISBN e-knihy 978-80-7691-049-2 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-7691-050-8 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7691-051-5 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

BLANKA HOLZÄPFELOVÁ

MÍNA

jablko ze stromu Aspergerů

Věnováno dceři, kvůli které přicházím o nervy a která je mým světlem na cestě životem.

Věnováno všem rodičům.

Poděkování patří nejlepším maminkám na světě – Evě Leherové, Olze Evženii Nechutné, Iloně Břeňové Bálkové, Kristýně Jelínkové, Ditě Černínové, Karině Čížkové a Zuzaně Čížinské – za inspiraci do života, mateřství a psychickou i materiální podporu v těžkých časech.

Děkuji Jitce Pražákové a Kristýně Strolené za pomoc při léčení porodního traumatu – nikdy Vám nepřestanu být vděčná!

Rovněž děkuji Petře Langové, Anně Štefanidesové a mnoha jejich dalším spolupracovníkům za to, že se snaží změnit systém porodnictví v ČR a pomáhat tak ženám, aby zažily zázrak zrození v respektujícím prostředí.

A nakonec bych ráda poděkovala sponzorům knihy – Nadačnímu fondu Auttalk, Maturovi Stanislavovi, Šťastné Kamile a Kubaščíkové Evě.

PODĚKOVÁNÍ

Vydání této knihy podpořil Nadační fond AutTalk Kateřiny Sokolové. NF AutTalk založili Kateřina a Jan Sokolovi na základě rodinné zkušenosti. Katčin bratr – Janův syn – Radovan je totiž autista. Sokolovi si tak dovedou představit, jak může být péče o dítě na spektru autismu náročná, a chtějí pomáhat rodičům v podobné situaci. Vize fondu, to jsou spokojení pečující rodiče v dobře informované a vstřícné společnosti.

I proto fond od samého začátku soustředí své síly zejména do dvou oblastí – osvěty o autismu a nejruznějších forem podpory pečujících rodičů.

www.auttalk.cz

Aut  **Talk**

Nadační fond Kateřiny Sokolové

Obsah

Předmluva	7
Těhotenství	8
Dvě čárky.....	10
Pocity.....	13
Potvrzení těhotenství u gynekologa	14
Těhotenské chutě a nevolnosti	18
Potvrzení srdeční akce	20
Poradna 10. týden.....	23
Prvotrimestrální screening ve 13. týdnu.....	25
Svatba.....	30
Poradna 18. týden.....	34
Druhotrimestrální screening 20. týden – tzv. „velký ultrazvuk“	35
Vánoce 2020	38
Hospitalizace v nemocnici.....	39
A jaká byla hospitalizace v rámci epidemie covidu?.....	44
8. měsíc (konec února 2021).....	45
9. měsíc	48
Předporodní registrace do porodnice	52
Porod	60
První chvíle na světě	77
Pobyť v porodnici	82
Doporučení pro porodnici.....	102
A co si z toho všeho odnesl manžel a tatínek?.....	106

Šestinedělí.....	108
Psychiatrická péče po porodu	121
Konec šestinedělí	128
Červen 2021.....	132
Křtiny – 4. 7. 2021.....	135
Červenec 2021.....	138
Srpen 2021.....	142
Září 2021	145
Říjen 2021	146
7. 10. 2021.....	148
Míniny první Vánoce	150
A na závěr po odlehčení pár komentářů mých kamarádů, rovněž rodičů	153
Epilog.....	156
Kniha s Pointou	159

Předmluva

.....

Těhotenství a porod bude pohoda. Tak začalo moje uvažování o mateřství. Jsem přece mladá, tak co? Nepatřím do kategorie těch matek, které si v pozdním věku vzpomenou, že by mohly mít dítě, energie mám dostatek, takže žádný problém. To jsem ale zdaleka neměla tušení, co vše s dcerou zažiji. Chvilé bolesti, utrpení, strachu o život její i můj, deprese, úzkosti, ale také pocity nedozírného štěstí, radosti a energie, jakou jsem doposud necítila. To vše skrývá mateřství. A co teprve, když máte Aspergerův syndrom.

Zkušenost, která je zde popisována, je čistě mojí zkušeností. Nemá poskytovat žádný univerzální rámec nebo vyvolávat dojem, že takto žijí všechny matky s Aspergerovým syndromem. Situace, které v knize popisuji, jsem prožívala v rámci svých zkušeností, bolestí, traumat, ale i naučených postupů. Každý se v průběhu života učíme novým věcem a nejinak je tomu u mne. Nevztahujte tedy prosím mé individuální prožitky na celou populaci lidí s AS nebo ostatní maminky. Děkuji.

Těhotenství

.....

Těhotenství bylo plánované, a to již od 10 let 😊. Tak nějak by se to aspoň dalo nazvat. To, že chci mít rodinu, pro mě vždy hrálo prim a už od počátku puberty jsem si představovala, jaké to bude. Fascinoval mě pohlavní život, ovšem ne ve smyslu nějaké vulgarity nebo erotiky, ale zázraku. Zázraku, který musí proběhnout, aby vzniklo dítě. Ta cesta, kterou musí spermie urazit, aby oplodnila vajíčko, následně všechny ty složité úkony, aby se vajíčko dostalo na správné místo, a veškeré ty krizové chvíle ve vývoji miminka, kdy stačí jedna vteřina a může nastat fatální vada, nebo dokonce smrt. A přesto všechno se děti nadále rodí a celý ten systém prostě funguje. Vždycky jsem toužila ten zázrak rozlousknout. Nejvíc mě fascinovala chvíle porodu. Okamžik, kdy dítě není ještě považováno za narozené, ale už ani není na „onom světě“, už je tu s námi. Proto jsem na každé praxi v porodnici žebrale, abych mohla být u co nejvíce porodů, a i díky tomu jsem pak přesně věděla, do čeho stran postupů v nemocnici jdu. A už tehdy jsem viděla, že každý porod je naprosto jedinečný a neopakovatelný.

Svému tehdy ještě budoucímu manželovi jsem myšlenku dítěte předložila hned na druhém rande, a to tak, že jsem mu e-mailem poslala přesný plán počtu dětí, věk, ve kterém je chci mít, a jaké pohlaví to bude. Prostě taková pětiletka. Dokonalý plán, sociální jistoty a pozitiva. Tehdy jsem ještě studovala na vysoké škole, a i když moje tělo zničehonic začalo křičet: „Měj

dítě tady a teď!“, shodli jsme se, že by bylo rozumné počkat do státnic. Já sama jsem měla vnitřně nastavenou podmínku, že první dítě chci mít do 25 let. Už jen proto, jak se všude mluví o poruchách plodnosti... Moje biologické hodiny se zkrátka zbláznily a já najednou cítila, jak s každou menstruací přicházím o možnost mít dítě a moje vajíčka přicházejí nazmar. Nevím, jak je to možné, ale moje hormony, tělo, mysl, zkrátka všechno bylo najednou proti mně, proti studiu, proti práci, proti kariéře, a vše se soustředilo jen a jen na jednu myšlenku – rozmnožování!

Dvě čárky

.....

Dalo by se říci, že těhotenský test jsem si udělala již prakticky najisto. No, i když... kdybyste se na tuto otázku zeptali manžela, věděli byste, že test jsem si s velkým nadšením dělala ještě před... no, to si domyslete. 😊 Fascinuje mě, že se miminko povedlo hned napoprvé. Jediný pokus. Jediný den. A přesto to vyšlo. Okamžitě jsem cítila, že se to zkrátka povedlo a že právě vzniklo naše miminko! Nikdy nezapomenu na ten absolutní okamžik štěstí, tu jiskru, prostě jsem hned věděla, že jsem opravdu těhotná. Dokonce jsem naši holčičku spatřila těsně po jejím vzniku ve snu, prvně jako miminko a pak ve věku asi 1 roku, i když jsem tehdy ještě pochopitelně nemohla tušit, že to bude holčička. Nikdo mi nebude tvrdit, že to není zázrak. Zvláště v dnešní době, kdy je tolik problémů s plodností i neplodností.

Nedokážu říct, který faktor to způsobil, každopádně již několik měsíců před samotným aktem jsme se rozhodli důkladně připravit. Tři měsíce před plánovaným početím jsem začala brát těhotenské vitaminy, především kvůli dnes častému deficitu kyseliny listové u nastávajících maminek. V klidu jsem si pak udělala státnice a rozhodla se žít v co nejméně stresujícím prostředí. Také jsem upravila stravu, přestala jsem jíst maso v tak častém intervalu (v době otěhotnění mi stačilo asi 1x za týden), také jsem omezila živočišné tuky (sádlo, máslo), mléko (ostatně to mi nechutnalo nikdy), konzervované (z důvodu možného výskytu plísni, ale také přítomnosti mnoha konzervantů)

a instantní pokrmy (znova konzervační látky, ale také vysoký výskyt soli). Omezila jsem také sladkosti (dříve bych nezvládla den bez čokolády, dnes mi postačí ovocné cukry – např. banán, nektarinka, jablko), bílé pečivo jsem nahradila celozrnným a sladkosti celozrnnými sušenkami. V jídelníčku mi přibývalo velké množství ovoce a zeleniny přizpůsobené aktuálnímu ročnímu období (tedy například v pozdním létě okurky, kukuřice, rajčata, v zimě naopak luštěniny, brambory nebo ořechy). Zním páry, které se před plánovaným otěhotněním čistí různými půsty třeba i rok, ale to bych nevydržela, protože moje hodiny byly na poplách.

V době, kdy mi vyšel pozitivní těhotenský test, jsem již 3 měsíce nepracovala. Byla jsem vedena na ÚP jako uchazeč o zaměstnání, a to zcela dobrovolně, abych eliminovala stres, který by na mne a na dítě mohl působit. Pracovala jsem jako zdravotní sestra, navíc mám Aspergerův syndrom, který mi ztěžuje sociální komunikaci, vycházení s kolektivem a taktéž organizaci práce. K tomuto rozhodnutí zpočátku nevedl žádný zdravotní důvod (například rizikové těhotenství, to se přidalo až později). Ono asi taky záleží na tom, jakou práci vykonáváte. Zdravotní sestra obecně přichází do styku s těžkými kovy, toxickými látkami, biologickým materiálem, těžkými břemeny a nepřetržitým pracovním režimem. Z praxe vím, že pokud kolegyně oznámila těhotenství, nesměla pracovat s cytostatiky (léky používané při chemoterapii), antibiotiky, musela se vyhýbat rentgenu a nesměla sloužit noční služby. Přesto ale třeba dál tahala pacienty. Ono je to zároveň těžké rozhodnout, když není možné, aby vás uživil partner, jako tomu našťástí bylo v mém případě. Zním bohužel i mnoho kolegyň, které takto potratily (třeba na ARO se častému používání rentgenu prostě nevyhnete, kolegyně sanitářka zase stůj co stůj musela tahat těžké krabice s ma-

teriálem, protože zkrátka na této pozici byla na oddělení sama). Je to smutné a podle mě by se to mělo změnit.

Žena by dle mého měla mít možnost v případě otěhotnění odejít na mateřskou okamžitě, protože v momentě, kdy už máte porod na spadnutí a sotva dýcháte, přijde odchod na mateřskou sice taky vhod, ale v rámci nejkřehčího období vývoje dítěte už je vám to jaksi trochu k ničemu. V ČR se v současné době odchází na mateřskou dovolenou nejdříve ve 32. týdnu (za předpokladu, že to váš zaměstnavatel vůbec umožňuje), pokud jste však nezaměstnaní, jako třeba já, nastupujete rovnou na rodičovskou dovolenou vlastně až porodem, což je vám taky jaksi... Samozřejmě jiný případ je, pokud pracujete někde v kanceláři, kde celý den sedíte a píšete něco na počítači nebo jednáte s klienty. Pak věřím, že je možné těhotenství bez problémů zvládnout až do porodu. Kolegyně lékařka sloužila ještě ve 34. týdnu a byla naprosto bez jakýchkoliv komplikací. Já naopak pracovat přestala ještě před otěhotněním a půlku těhotenství jsem strávila na rizikovém... Tak si pak vyberte...

Pocity

.....

Chtěla jsem takovou tu typickou scénu jako z filmu. Jdete s oba-
vami na záchod, v ruce těhotenský test, tak nějak už to tušíte,
ale stejně jste z toho v šoku. A hlavně připravit velké překva-
pení pro nastávajícího tatínka a celou rodinu pak jakoby náho-
dou překvapit fotkou z ultrazvuku. Místo toho jsem okamžitě
s jekotem a s ještě mokrým těhotenským testem přiběhla za
manželem se slovy: „No tak se podívej sám!“ 😊 A vůbec, ještě
před samotným testem jsme s mámou věšely prádlo a ona na-
jednou pronesla: „A beztak jsi těhotná...“ Dodnes nechápu, jak
to mohla vědět, ostatně byla jsem snad ve 2. týdnu, ale asi na to
mají maminky nějaký radar.

Necítila jsem moc velkých změn. Trvalo mi asi 3 dny, než
mi celá skutečnost opravdu došla. Zvětšila se mi prsa (i když ne
o moc, ale poznat to bylo, alespoň já to poznala). Měla jsem spíše
slabší výkyvy nálad a trochu návaly úzkostí, ale jinak mi bylo
fajn. Připomínalo to trvalý premenstruační syndrom. Menstru-
ace se klasicky nedostavila, pouze asi 3 dny před očekávaným
krvácením se objevilo asi hodinu trvající slabší špinění (způsoben-
é, jak jsem později zjistila, uhnízdováním oplozeného vajíčka).

Potvrzení těhotenství u gynekologa

.....

Dne 12. 8. 2020 nám bylo těhotenství potvrzeno. Ostatně, touhu volat na gynekologii a objednat se na vyšetření jsem měla asi minutu po oznámení události manželovi. Jaké však bylo mé zklamání, když jsem zjistila, že musím skoro 4 týdny (!) počkat, než bude na ultrazvuku vůbec něco vidět. Samozřejmě, jako zdravotní sestra jsem to věděla, ale ta emoce byla prostě silnější.

Kontrola u gynekologa obsahovala bimanuální vyšetření pánve (lékař prohmatává podbříšek zevnitř a zároveň zvenčí) a ultrazvuk. Až později jsem zjistila, že vnitřní vyšetření je spíše na škodu než ku prospěchu věci, stejně tak ultrazvuky. Nicméně vyšetřením bylo potvrzeno očekávané gestační stáří asi 5+5 tt., jelikož od pozitivního těhotenského testu uplynulo asi 20 dnů. Těhotenství bylo intrauterinní, takže, chvála Bohu, uloženo tam, kde má být. Srdeční akce není v tomto stadiu ještě viditelná, protože mě za 14 dní čekalo potvrzení životaschopnosti plodu.

Připadá mi šílené, že mnoho lékařů, pokud v tomto týdnu nevidí srdeční akci, posílá maminku na potrat s tím, že miminko je mrtvé. Ženy, pokud jsou neinformované, na zákrok mnohdy skutečně jdou, a to vše přitom zaviní názor jednoho jediného člověka! Moje lékařka byla naštěstí inteligentní a věděla, že srdeční akci v tomto stádiu často není možné vidět, zvláště když jsem opravdu znala datum svého otěhotnění. Bylo tam jen jedno miminko.

Cestou z ordinace, když jsem nadšeně vyběhla ukázat manželovi první fotku našeho dítěte, jsme potkali Jasmínku. Nád-