

Mámě

Denisa | Vanda
Písaříková | Schreierová

CPress Brno
2017

Mámě

*Jak mít šťastné
miminko
a nepicnout se
z toho všeho*

Denisa | Vanda
Písaříková | Schreierová

CPress Brno
2017

O tom, jak by se mělo přistupovat k dětem a jak je vychovávat, jsem měla vždycky jasno. Tedy pokud šlo o cizí děti a já žádné neměla. Jakmile se mi narodila dcera, byla jsem docela ztracená. Od prvního dne se ke mně valily rady žádání i nežádání, které si ve výsledku vždy odporovaly. A když jsem se začala ptát, dopadlo to odkazem na mateřský instinkt a uklidnění, že to bude dobré. Jenomže v mém případě se to mateřské sebevědomí nenarodilo s miminkem. S miminkem přišly na svět akorát tak pochybnosti ve vlastní schopnosti a nekonečný strach o něj. Měla jsem to štěstí, že jsem u sebe měla holky Denisu s Vandou, které mi několikrát pomohly urovnat myšlenky, a najít tak to mateřské sebevědomí. Už se nebojím strašáka zvaného rozmazlení, neříkám si „Teď bych měla...“ a řeknu vám, že je to super osvobozující. Přeju i všem ostatním, aby měli odvalu jít trochu proti zaběhlým zvyklostem a většinovým názorům, a nebáli se vyslyšet své děti. Já věřím tomu, že se to časem vrátí, a hlavně... každý případný zlozvyk lze odnaučit. :-)

*Máová,
Gábina s Gitou*

Obsah

Úvod	8
1. Těhotenství	11
2. Matrice	18
3. Kontaktní přístup k rodičovství	23
4. Vigantol	31
5. Kojení	34
6. Zavínování	42
7. Pláč	47
8. Baby masáže	55
9. Handling	62
10. Spánek	75
11. Bezplenková metoda	85
12. Látkové pleny	90
13. Nošení dětí	96
14. Vaničkování	107
15. Vývoj dítěte	117
16. Příkrmy	131
17. Barefoot	137
18. Odplenkování	147
19. Vzдор	153
20. Klíč ke štěstí	159
Závěr	168

6 Milé mámy, tátové, babičky i dědové, jsme dvě, máme čtyři děti. Denisa má jedno, Vanda zbytek. Obě jsme māmami hrozně rády a o to víc nás mrzí, když vidíme, kolik je tady u nás škarohlídů, překážek, mraky různých informací, co tvoří jenom chaos, nepochopení, předsudky a nejisté rodiče. Vadí nám to. Proto obě v oboru „děti“ podnikáme. Vanda má vanickovani.cz a Denisa vyrábí šátky na nošení dětí. Věříme, že když budeme něco dělat – mluvit s maminkami, psát články, šít šátky, vaničkovat, kojit a budeme to dělat hodně intenzivně, něco změníme. Proto jsme vám taky napsaly tuhle knížku, abyste rychleji našli cestu, po které se jako rodiče vydáte.

Prošly jsme si porodem, šestinedělím, kolikami, naše děti nespaly, plakaly, zaváděly jsme jim příkrmy, nosily je v šátku, manipulovaly s nimi podle babičky a podle tety z lesa, byly jsme bezmocné, nechaly jsme je naočkovat, byly u toho, když se jim prořezal první zoubek, máme za sebou odplenkování či první krůčky a frčíme pořád dál. Dneska už čerpáme z naší intuice a zkušenosti, ale vše, co pro vás připravujeme, vaříme vždy na základě moderní medicíny, poznatků ve fyzioterapii, nezapomínáme na přírodu a kořeníme to svými zkušenostmi, které jsme jako matky načerpaly. Věříme, že ani moc vpravo, ani vlevo není dobře. Zlatý střed. Nepoužíváme vykřičníky, nesmíš, musíš, nejlepší, nejhorší nebo nikdy. Nemáme dogmatický pohled a nejsme uzavřené „alternativním metodám“, jen je třeba, aby byly logické a vyzkoušené. Plno „alternativního“ nám připadá normální. Upřímně nás štvou tábory rádců, kteří vám dají pravidlo i na to, kterou rukou pustit kohoutek s teplou vodou, když jdete umývat miminku zadeček. O trochu méně nám lezou na nervy rady typu: udělej si to, jak chceš, to je na tobě. Dělej to, jak to cítíš. Ale co když je maminka naprosto nejistá, zmatená, unavená a cítí jen to, že prostě neví? Aha?! Co teď. My tu jsme proto, abychom jí ukázaly, kudy a jak uchopit miminko, jak stát a vědět, jestli zprava nebo zleva a nebyť u toho vydě-

šená. Nabízíme vám takový tahák. Pomůžeme vám se zorientovat, abyste sami věděli, že takhle a tudy se vám půjde dobře. A je jedno, jestli s námi nebo vás bude provázet někdo jiný, ale budete cítit, že jdete správně, a to je náš cíl. Věříme, že každá maminka je pro své miminko tím největším odborníkem, jen je někdy potřeba jí ukázat cestu a šťouchnout do ní, že už jí svítí zelená.

Vanda a Denisa



Režim Nezastavujeme, máme zpoždění

8 Pro spokojenost miminka a maminky je potřeba postupně zavést pravidelný denní režim. Pár týdnů po porodu se miminko naladí na aktivnější den a v noci začne spát v delších úsecích, až bude schopné prospat celou noc. Kojte ho ve stejných časových intervalech, až budete zavádět příkrmy, servírujete je v podobný čas, miminko ukládejte ke spánku ve stejnou denní dobu, večer si nastavte rituály pro zklidnění, miminko nakrmte, vykoupejte a dejte ho spinkat.

Blbost. Kašlete na režim, pokud si ho dítě nevytvoří a nevyžaduje ho samo, jinak se z toho zblázníte. Hlavně malinké dítě může mít každý den úplně jiný. Vždy záleží na průběhu noci, ranním vstávání, zda přes den musí řešit bolavé břicho nebo třeba už rostoucí zoubky, může mu být vedro, těch vnějších okolností, které ovlivní denní chod je opravdu asi milión, a pokud se budete snažit dítě uspat, když se mu zrovna nechce, tak ho jednoduše neuspíte. Jsou děti, u kterých ten slavný režim

nastavit nejde a je to jenom trápení, stres pro matku, která má už dvacet minut kuchtit oběd, ale její dítě má zrovna zpoždění a nestihlo zastavit ve stanici Dopolední dřímáček. I takové děti jsou normální a je jich hodně, takže v tom nejste sama, režim pusťte k vodě, pořídte si šátek, kde dítě může usnout samo, kdy potřebuje, dle potřeby se může kojít a vy pořád máte volné ruce pro ten oběd, pro druhé děcko, nebo abyste stihla rande s kámoškou.

Moje rada – dejte děťátku možnost usnout, pokud už je unaveno. Stoprocentní je skutečně šátek, tam usne kdykoliv a kdekoliv. V roce a půl syn v šátku prospal koncert Kryštofa na letním festivalu, prostě chtěl spát, tak to zalomil randál nerandál. Jakmile se dítě takzvaně přetáhne, je s ním pak horší řeč a na to je škoda plýtvat energií a nervy. Takže zastavte, když je dítě unavené nebo má hlad nebo se něco děje a vůbec nevádí, že je to mimo jízdni řád.



Nikdo není stejný a vaše dítě není produkt z katalogu. Nebude fungovat podle návodu. Režim je starý zkosnatělý přístup, který tvoří jediné nepochopení a nedorozumění mezi maminkou a miminkem. V péči o malé miminko pak člověk přistupuje jako k nějakému rutinnímu, jasně předepsanému manuálu, ale nutno podotknout, že to pak vůbec nefunguje. Nechci tím říct, že režim neexistuje. Jak Denisa psala, většinou si její děti vytvoří samy a to je klíč k úspěchu a cesta ke spokojenému miminku. Sledujte jeho signály a reagujte na ně. Nereagujte na to, že v knize píšší, že má být miminko v 18.00 v posteli. Je to přeci nesmysl.

Vanda



Mám doma debila. Aneb hvězdy padají z vrchu

10 „Ale moje dítě už leze.“ „Ona ještě nese-
dí?“ „Hele a neměla bys už začít učit na
nočník?“ Každá maminka si tím prošla
a ví, co to je, nebo ji to teprve čeká. Je
třeba si uvědomit, že v dnešní době máme
přehnané požadavky na děti. Srovnáváme
je s okolím nebo od rodičů slyšíme, že
my jsme už dávno dělali to či ono. Dělají
to všichni, přiznejme si to. Bohužel zapo-
mínáme na selský rozum. V dnešní době
frčí reklama, služby, produkty, výrobky
a sterilita. Všechno je hrozně urychlené
a zapomíná se, že děti by si měly dětství
užít, a ne plnit požadavky rodičů. Od
předčasného posazování, zavádění příkr-
mů, učení básniček, přechodu z hluboké
korbičky na sportovní kočárek až po
kroužky angličtiny pro batolata a podob-
ně. Urychlenost a tlak na děti zvládat
nesmyslné požadavky vede k přetěžování
maminky či batolete a vzniká úzkost. Jak
vaše, tak i dítěte. Ono vaše požadavky
bude plnit a velmi ochotně předvádět
jako cvičená opička před obecnstvem na
pískovišti nebo na návštěvě u babičky, ale

za jakou cenu?
Proč hvězdy, které padají z vrchu? Protože
vaše „dokonalé“ dítě, které bylo již v roce
bez plen a umělo ve 2,5 letech napočítat
do deseti nebo odrecitovalo Skákal pes
a zatancovalo u toho najednou nastoupí
do školky nebo školy a rázem nastane
problém. Zjistí se, že neumí jedna plus
jedna, protože mu chybí logické myšlení,
a začne se třeba ze strachu před okolím,
které by mohlo říct, že mu něco nejde,
počůrávat. Proč? Protože bylo pouze dri-
lováno, nebylo mu umožněno, aby se učilo
napravením vlastních chyb, bylo drženo
ve sterilním prostředí, aby se neumazalo.
Z vašeho génia je rázem průměrné dítě,
a navíc má problém, že už nestojí na
stupínku, kde by ho ostatní chválili, ale
prožívá vnitřní zklamání a úzkost.

Jednou jsem takto seděla se synem na
hřišti a k mamince vedle nás přiběhl
chlapeček a žádal maminku o „zdravý
celozrnný chléb“. Rázem zpozorním
a vyhodnotím stáří dítěte. Upadám do

mírné deprese, že můj stejně starý syn je
schopný hlad popsat slovy „máma ham
ham“, a kdyby se hodně snažil, tak „máma
ham ham tam tam“. Chlapec svůj celo-
zrnný chléb dostane, ale nepoděkoval,
byl tedy pokárán, že slušně nepoděkoval.
Tadeáš procedil mezi zuby „kuju“ a rázem
byl maminkou opraven na „Děkuji, je tam
d', Tadeáši“. Najednou Tadeáš zakopává
o pařez, protože se velmi pečlivě soustředí
na žvýkání celozrnného chleba, a padne
do bláta. No jo, ráno pršelo. Maminka
raketovou rychlostí vystartuje a Tadeáše
zvedá. Dostane vynadáno, že si právě
zamazal své nové džíny a že chléb už tedy
jíst nebude. Chudák malý. Je mi ho líto,
ráda bych mu dala náš bílý tukový rohlík,
který dcera odhodila na zem. Asi by mi
to neprošlo, proto ho raději věnuji synovi.
Maminka Tadeáše čapne a mizí z hřiště.
V dále vidím mokré kolo na nových dží-
nách. No, tím by se asi maminka nechlu-
bila. Při našem odchodu ještě slyším, jak
Anička recituje básničku, kterou se včera
naučila. Syn náhle prohlásí: „Opice.“
Zaplaví mě pocit blaha, že nejenom přišel
na nové slovo, ale má na celou situaci
stejný názor jako já.
Maminky, pokud máte doma „debila“,
netlačte na něj a nic si z toho nedělejte.
Každé dítě je individualita a jemným
vedením dojde ke stejnému cíli. Motivujte
své dítě hrou, aby stoupalo jako hvězda
vzhůru a nepadalo dolů. Podporujte jeho
individualitu, zaměřte se na věci, které mu
jdou, a hlavně ho chvalte.

Nenechte se vykojet očekáváním vaší
rodiny. Takovým zdárným příkladem vět-
šiny babiček je, že my jsme ve věku našeho
dítěte už dávno byli bez plen. Nebo
abychom svého malého kojence nenosili,
protože bude rozmazlený. Nebo že ho
máme nechat při usínání vyřvat, protože
bychom nic neudělali. Babičky se také
rády městnají do kojení otázkami, proč ho
kojíme tak dlouho, proč tak často a proč
tamto a tamto, vždyť z našeho prsu má jen
dudlík. To jsou ukázkové příklady zažitých 11
mýtů a očekávání.
Pozorujte své dítě, netlačte na něj, a pokud
ještě není zralé a podmíněné reflexní
vyučování se nedostalo pod kontrolu
center v mozkové kůře, aby docházelo
k vědomému vypouštění stolice a moče,
tak jej nenuťte vysedávat na nočníku. Za
nezdary nekárejte, ale chvalte za malé dílčí
úspěchy, které se stanou hnacím motorem
pro výuku dítěte.

Matka je v dnešní době věc veřejná
a není to jednoduchá role, ale držte si
svůj rozum, názor a nenechte se vykojet
okolím. Smiřte se s tím, že je vaše dítě
pomalejší, nebo že chce kojit každé dvě
hodiny a „né jako Maruška, která to má
nastavené po třech a půl hodinách“. Že
v noci nespí celou noc a musíte k němu
vstávat. Každé období jednou skončí
a přijde další a není nic lepšího, než přejít
ho s láskou, nadhledem a tolerancí místo
stresování a vymyšlení fint.
Prostě zlatý střed!

Mámě

Jak mít šťastné miminko a nepicnout se a nepicnout se z toho všeho

Denisa Písaříková a Vanda Schreierová

Držíte v ruce knížku plnou informací, faktů, triků a také jiných úhlů pohledů na péči o miminka a děti. Knížka vám ukáže, jak roli matky zvládnout s grácií a make-upem.

Autorky působí jako lektorky a poskytují skupinové i individuální kurzy pro rodiče. Denisa vyrábí vlastní šátky na nošení dětí Mamalatté a Vanda je zakladatelka úspěšného portálu vanickovani.cz. Na danou problematiku se vždy dívají komplexně, berou v úvahu moderní závěry vědních disciplín, jako je například fyziologie nebo antropologie, a zároveň tyto poznatky brousí jejich praxe lektorek i matek. Tato kniha je psána především pro mámy s cílem, aby v sobě objevily své mateřské já a vědomí, že ony jsou nejpovolanějším odborníkem na své miminko. Všem rodičům nalévají optimismus do žil, když to není lehké, a nikdy je neopouští humor.

Své zkušenosti, které získaly jako lektorky, vám teď servírují na puntíkatém podnose, abyste se z toho jednoduše nepicli.

Cpress Brno
2017