



Mámho

.....
tři roky vašeho nového společného života
.....

Zachytí nový svět, pocity i vzpomínky a největší změnu
vašeho života. Noste ho všude s sebou a zaznamenejte do
něj vše, co máte na mysli i v srdci.

Jak tento deník používat?

V DENÍKU NAJDETE

- deník s kalendáři
- tématické články s prostorem pro vaše poznámky
- prostor pro fotografie

Deník je provázen motivem půlměsíců, které vám pomohou s orientací v deníku a člancích. Každý měsíc má svou barvu a díky půlměsíci na delší straně deníku se k němu snadno dostanete.

DENÍK S KALENDÁŘEM

Každý den má tři rámečky, každý je pro jeden rok, jehož letopočet si sama dopíšete. U každého dne je prostor pro vaše poznámky, pocity, malůvky či zážitky.

Začít můžete jakýkoliv den v roce, třeba dnes, kdy držíte váš deník poprvé v ruce! Stačí nalistovat aktuální datum. Není to diář, ale společný deník váš a vašeho miminka.

Na konci kalendářního roku pokračujte na začátku diáře 1. ledna v prvním řádku. Jakmile pak dorazíte k datu, kdy jste si deník začala vést, skočíte na druhý řádek. Jednoduše tak nepřijdete ani o jeden jediný den z diáře.

ČLÁNKY S PROSTOREM PRO VAŠE OSOBNÍ POZNÁMKY

Na konci každého měsíce naleznete tématický článek. Věnuji se postupně různým tématům od těhotenství až po dvouletáky. Články nejsou návodem jak na mateřství, spíš je berte jako ukázkou směru.

PROSTOR PRO VAŠE FOTOGRAFIE

Každé tři měsíce se dostanete na stránku „Takhle nám rosteš před očima“. Je pro vklepení aktuální fotky vašeho miminka. Vedle ní si můžete napsat, kolik měsíců mu bylo. Fotky můžete lepit buď pod sebe, nebo do koláže, je to jen na vás.

*Tři roky, které vám kompletně změní život.
Stanete se mámou a konečně si řeknete:*

„Mám ho/ji!“

Být mámou je to nejkrásnější v životě ženy. Opravdu to není jen klišé, mohla bych o tom vyprávět! A nejen já...

Změní se vám přístup k životu, hodnoty a priority. Cesta to není vždy jednoduchá, ale je krásná.

Naplňte tento deník momenty, které ze ženy udělají matku. Vzpomínkami, zkušenostmi, ale také pokroky svého drobečka. Prostě tím nejz každého dne.

Uchovejte tak vzpomínky a čas, protože ten neskutečně letí. A s dětmi to platí dvojnásob.

Za chvíli před vámi bude stát váš životní parták a vy se budete ptát: „Kde je to miminko, které mi změnilo život a udělalo mě lepší?“

Zapisujte, stojí to za to!

Budu vás na vaší cestě doprovázet a doufám, že vám dodám sebedůvěru a jistotu v nové mateřské roli. Vy sama jste totiž ten největší odborník na své miminko a nejlepší mámou na světě budete díky tomu, že si to uvědomíte a tu vaši novou společnou cestu si budete užívat. Budete poslouchat svou intuici a srdce. Neexistuje jedna správná cesta pro všechny. Správná je ta, kterou si zvolíte vy a na které budete taková, jaká jste.

Jmenuji se Vanda Schreierová a jsem maminkou tří dětí, se kterými se navzájem děláme lepšími a lepšími. Zároveň s maminkami a jejich dětmi řadu let pracuji na tom, aby jejich společné soužití bylo zkrátka top. Být mámou chvíli trvá, a když si s dětmi rozumíte, jde to snáz a dají vám úplně nový svět. Užívejte si vaše společné dny, naslouchejte si, mazlete se a nekonečně se pusinkujte. Je to krásné!



První pohled na tebe

*Být šťastná neznamená mít
ze všeho to nejlepší,
ale to nejlepší ze všeho udělat.*

Mám tě!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nákupní horečka

Co se může hodit a co je zbytečné? Nenechte se zmást a nalákat vším, co na vás začne na internetu vyskakovat v okamžiku, kdy Google zjistí, že jste těhotná (a že to zjistí celkem brzy!). Opravdu nebudete všechny ty vymoženosti a nezbytnosti potřebovat.

Pamatuji si, když jsem byla poprvé těhotná. Měla jsem mraky času na to, sledovat dostupné vybavení a nejnovější trendy a malovat si, jaké to asi všechno bude, co všechno pořídíme a jak to bude báječné. Jakmile jsem pak přinesla domů svého syna a on plakal a plakal, bylo mi jasné, že mě kolotoč nad postýlkou ani naprosto božský mantinel v načančané postýlce nezachrání. A ani jeho, bohužel. To, co dítě opravdu potřebuje, jste vy! Silná a tak nějak připravená, že se budou dít „zajímavé věci“. Na tak velkou změnu, jako je být najednou mámou, se nedá dopředu připravit, ale z vlastní zkušenosti doporučuji věnovat úsilí, čas i finance spíše do „být“ než „mít“. Myslím tím zjišťovat informace, chodit třeba na těhotenské cvičení a předporodní kurzy a také číst. Dejte si ale pozor, jaké knihy kupujete, abyste si nepořídila jen zbytečné přísné „manuály“, jak na miminko. Z některých knížek má totiž člověk pocit, že když jednou miminko zvedne trochu jinak, než je uvedeno na straně XY, ublíží mu. A to čerstvým rodičům většinou na sebedůvěře nepřidá. Navíc to tak opravdu není. Jde především o to, získat sebejistotu a obecné a podložené informace, co mají miminka ráda a co jim dělá dobře.

Pokud máte kamarádky, které již miminko mají, obraťte se na ně a ony se s vámi jistě rády podělí o své poznatky a zkušenosti ohledně vybavy a doplňků. Neberte však vše, co vám někdo řekne, jako 100% směrodatné. Důvěřujte svému instinktu a hlavně pamatujte na to, že každé dítě je jiné a vše je o tom, jak si to společně nastavíte. To si запиšte za uši a nesrovnávejte, ulehčí vám to do budoucna spoustu nervů. Navíc vám povím tajemství – ani sebelepší kamarádka vám všechno nepoví pěkně od podlahy, vždycky bude chtít vypadat o něco líp.

Neexistují věci, které z vás udělají lepší mámu. Nepomůže vám žádné chrastítko, dudlík, zavinovačka, plínka, lahvička, chůvička, monitor, ko-líbka, kyblík nebo vanička na stojánku. Ano, spousta věcí a pomůcek vám společný život s miminkem ulehčí a bude se vám více než hodit, ale vždy začínějte u sebe. Prvně si všechno musíte srovnat a nastavit ve své vlastní hlavě, poznat, jaké miminko je, skamarádit se s ním a naučit se s ním komunikovat tak, aby vám společně bylo dobře. Já sama jsem s prvním synem ze začátku žila v domněnání, že když budu mít super výbavičku a věci okolo, bude hned všechno lepší, a úplně jsem zapomněla na to pomyslné „být“. Takže nejprve buďte a teprve potom mějte.

Co se výbavičky jako takové týče, zkuste si sem napsat svůj seznam toho, co se chystáte pro miminko pořídít, ať už teď, nebo za rok, a za nějakou dobu si schválně sama řekněte, které věci jste potřebovala, které vám „zachránily život“, a které jste naopak vůbec nevyužila.

Naše výbavička



Takhle nám rosteš před očima

*Pokud něco 21× po sobě
zopakujete, stane se z toho
návyk. Ať dobrý, či špatný.*

.....

.....

.....

.....

Malé vzpomínky na velké věci!

Zapište si milnickové chvíle, které se tak snadno zapomínají.

Narodilo se

Kde

Vážilo, měřilo

Poprvé se usmálo

Poprvé se otočilo ze zad na bok a na břicho

Naučilo se otáčet zpátky

Lezlo

První ochutnávka ovoce či zeleniny byla v

První zoubek

Sedělo

První paci, paci

Poprvé se postavilo u nábytku

První krůček

Řeklo své první slovo, které bylo:

Poprvé řeklo „máma“ a „táta“

Jí samostatně rukama

Jí příborem

První úspěšný den v rámci odplenkování

Bez plínek je od

Malé děti mají svá slova.

Napište si, jak srandovně komolí vaše zlatíčko některá slůvka:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Závěr

Možná jste tušila, že být mámou bude změna. Ale tušila jste, že bude tak velká? A jaká ta změna vlastně byla? O něco jste jistě přišla, ale jsem si jistá, že toho, co jste získala, bylo o hodně víc. Hlavně partáka do života, se kterým se vzájemně učíte a děláte se lepšími.

Tři roky uplynuly a život už není a nikdy nebude jen o vás, ale o vás dvou, třech, čtyřech, ... O vaší rodině. Jsou to radosti, ale i starosti, které se však díky lásce, kterou jeden druhému (a třetímu, čtvrtému, ...) dáváte, rozplývají a ztrácí tak na významu. Mějte se hlavně rádi!

Když budete mít chvíli, listujte si tímto deníkem, posledními třemi roky, změnou vás samé. Vracejte se k němu, kdykoliv si budete chtít vzpomenout. Občas se zasmějete, dojmete, nebo si dokonce popláčete, že už je to všechno pryč. Ale nebojte, není. Je a zůstane to ve vás a v deníku, který jste si tři roky vedla. Uchoval vaše vzpomínky, zkušenosti, ale také zážitky a dovednosti vašeho druhého, zmenšeného já. A co vy víte, třeba jednou pomůže i tomu vašemu dnes stále drobečkovi, až bude v podobné roli, jako jste byla před pár lety vy.

A já budu ráda, když si budete váš společný deník psát dál. A když mi třeba i napíšete, co vám psaní dalo.

*Už jste prostě navždycky Máma.
Máte ho/ji. Máte se. Mějte se!*

Pa!
Vanda

P.S.: Jste skvělá!

Výkonem získáváš energii.

Seznam článků a doplňovaček, které v deníku najdete:

Rostoucí hormony a břicho – článek o těhotenství – na konci **ledna**

Pořádně si tě dopeču – doplňovačka – na konci **ledna**

Nákupní horečka – článek o těhotenství – na konci **února**

Seznam vaší vybavičky – doplňovačka – na konci **února**

Porod podle manuálu – článek o porodu – na konci **března**

Jaký byl porod vašeho miminka – doplňovačka – na konci **března**

První seznamovačka – článek o zacházení s miminkem – na konci **dubna**

Což tahle dát si špenát – článek o příkrmech – na konci **května**

Co vašemu miminku nejvíce chutná – doplňovačka – na konci **května**

Malé vzpomínky na velké věci – doplňovačka – na konci **června**

Plavme v tom spolu a Baby masáže – články o aktivitách s miminkem – na konci **července**

Mám doma jiné dítě – článek o porovnání a dovednostech dětí – na konci **srpna**

Dobrá rada = drahá rada – článek o radách a vaší intuici – na konci **září**

Nevyžádané rady – doplňovačka – na konci **září**

Boty, boty, botičky – článek o prvních botičkách – na konci **října**

Otisk nožičky vašeho miminka – doplňovačka – na konci **října**

Malé velké já – článek o dětském vzdoru – na konci **listopadu**

Indiánská metoda odplenkování – článek jak se zbavit plenek – na konci **prosince**

Jak se vám dařilo v odplenkování – doplňovačka – na konci **prosince**

Řeku netlač, teče sama – článek o výchově dětí – na konci **prosince**

Mé poznámky: