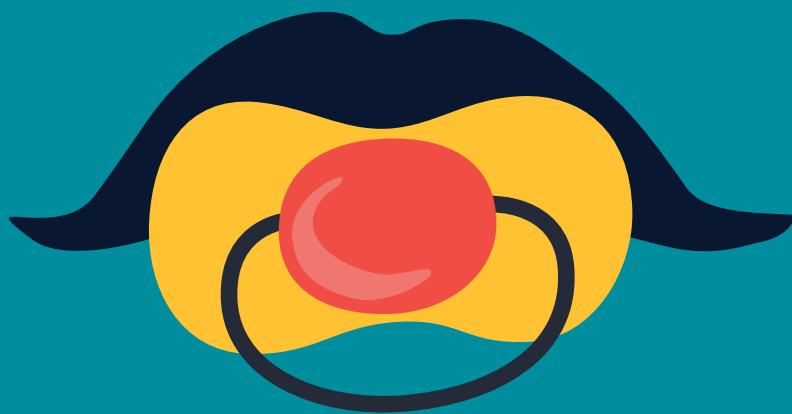


TÁTOVI

a taky mámě



Vanda Schreierová

OBSAH INSTABOXŮ

1. Střeva pod prsama
2. Otec u porodu
3. Šlapejte cestičku spolu
4. Žena je velmi praktický tvor
5. Emocionální kostra
6. Taky budete „vykojenej“
7. Jednu masáž prosím
8. Společný spánek
9. Děti jsou omyvatelné a nerozbitné
10. Tátové nosí
11. Dáreček v podobě dítěte
12. Ups, potopilo se
13. Tak co, kdy bude další?
14. Plenek se zbavte na indiána
15. Nechtějte všechno hned, sněte
16. Hranice nám dávají pevnou půdu pod nohama
17. Vyhraje ten, kdo se z toho nepo...
18. Jak bude veliké vaše dítě?
19. Už chodí? Honem nasadte botičky
20. Navoněný „mama-/papastories“ a svět lajků
21. Království za rodinu

OBSAH

1. Těhotenství – jste v tom taky!
2. To bude porod. Asi...
3. Šest neděl táta – a co máma, jak je jí?
4. Spokojené miminko – co potřebuje a proč pláče?
5. Blízký kontakt – rozmazlené miminko, nebo sebevědomý vymazlenec?
6. Kojení – „Bože, ty jsou“
7. Bolest břicha – trpíme všichni, jak pomoci?
8. Spánek – jak uspat, kde bude spát a kdo bude vstávat?
9. Jak s miminkem manipulovat – nemůžu mu něco udělat?
 - I. Zvedání a pokládání miminka
 - II. Způsoby držení a nošení v náručí
 - III. Přebalování a oblékání
 - IV. Předávání mezi osobami
 - V. Koupání
 - VI. Dráždivé děti
10. Nošení dětí – proč a jak nosit miminko na svém těle?
11. Dítě za všechny prachy – náročné děti
12. Nejen koupání, ale vaničkování – váš společný čas – cvičení a podpora vývoje miminka
13. Sex – „mission complete“, nebo „mission impossible“?
14. Vývoj dítěte a pomůcky nepomůcky
15. Maminko, tatínku, airbagu, kde jsi?
16. To ho musíš plácnout, aby vědělo, že se to nesmí
17. Vzдор – první „ne“ a vaše „cože?“
18. Vždyť je to jenom trocha cukru, oni z toho vyrostou
19. Naše dítě je snad z Marsu – jaké je vaše dítě a jak s ním mluvit?
20. Štěstí si nekoupíš, ale můžeš ho vyrobit – výchova
21. Role otce

V tomto případě tedy milí tátové!

Ale protože tuším, že tuto knihu nebudou číst jen muži, tak i milé ženy, babičky a maminky! Pro vás jsem roky psala blog složený z věcí, které vás v péči o miminko nejvíce zajímaly. Bez příkrášlení, věcně, jednoduše, ale hlavně s cílem podpořit vaše mateřské sebevědomí a ukázat vám cesty, kterými se můžete vydat. Následně vznikla úspěšná kniha Mámě. A jsme konečně u vás, pánové! Knihu Mámě prý podstrkávaly maminky svým partnerům, budoucím nebo čerstvým tatínkům. A v tuto chvíli vznikl nápad napsat knihu přímo pro vás! Nemusíte se bát nevědět, co dítětem dělat, a čekat, až bude větší. Miminka jsou fajn, jen je pochopit.

Budu tedy už mluvit pouze k vám, byť vím, že nám budou přes rameno nakukovat i ženy. Protože ona je to kniha i pro ně. :) Ráda bych vám touto knížkou přiblížila záhadný a krásný svět, život a čas s malými dětmi. Byla bych ráda, aby pro váš vaše dítě nebylo jen ten „urvaný dáreček“, který vám ukradl ženu. Přála bych si, abyste pochopili potřeby malého miminka a podpořili svou ženu v nelehké změně – a to v přerodu z ženy v matku. Bude to i pro vás velká změna. Možná zatím španělská vesnice, po dočtení knížky možná výlet do Barcelony se slušně vypracovanou mapou, která vám pomůže, abyste se v těch všech plínkách, prdících a slzách neztratili, stali se Tátou s velkým T, ale zůstali chlapem, protože to je pro vaši ženu důležité.

Roky vedu kurzy pro maminky a rodiče vůbec. Prožila jsem tři porody, vedu přednášky o tom, jak pečovat o miminko a jak s ním zacházet, a prošla jsem si takřka vším, co vás s miminkem může potkat. Ze svých zkušeností a ze své praxe jsem vytvořila recept, který by vám mohl rychle pomoci v začátcích. Vlastně vysvětlit dané téma bez zbytečných slov navíc. Nebudu vás soudit a něco vám přikazovat nebo říkat, že děláte něco špatně. Jen vám nabídnu možnosti, které platí. Bez zbytečného procházení tlustých bichlí à la „Naše dítě“, protože na to beztak nemáte čas ani chuť. Potřebujete jen pochopit, co malé dítě potřebuje, a zkrátka vědět – jak, kdy a proč.

Čerpám z vlastní praxe, zkušenosti, a dokonce už i s z toho slova INTUICE, které nikdy před svou ženou nevyslovujete. Ne, nemá ji totiž každá žena hned. Nenarodí se s miminkem. Věřte, že i my matky často nevíme, jak se to malé miminko drží, a i když máme prsa, dokonce dvě, tak nevíme, jak toho plačícího hladovce nakrmit. Zatočil nám s hlavou dnešní svět, uspěchaná doba, kdy žijeme daleko od maminek nebo kamarádek, které by už měly děti. Žijeme ve světě dokonalého internetu a často se cítíme ztracené, zamotané a vůbec tomu nerozumíme. A od toho jste tady vy! Svým strážlivým, často pragmatickým a přirozeným pohledem (nadhledem) nás musíte zachránit. Postavit zase oběma nohama na zem, udělat nám míchaná vajíčka s chlebem a říct, že v tom nejsme samy. Věřím, že váš klid a tato knížka pomůžou podpořit vaši ženu a zároveň chopit to všechno, co se doma teď děje.

Vše, co nabízím v této knížce, čerpám z moderních disciplín a poznatků ve fyzioterapii, nepamínám ale na přírodu a kořením to svými zkušenostmi, které jsem jako lektorka a máma načerpala. Jak už jsem psala v knize Mámě, věřím, že ani moc vpravo, ani vlevo není dobře. Zlatý střed a nohy na zemi. I když občas v tom budete lítat taky. Všechno si to sedne. Nejsem ezo, bio ani eko. Normálně používám řasenku a ráda nosím conversky – i když na podpatky už jsem se dávno vykašlala. Nejsem ale uzavřená alternativním metodám, jen musí být logické, vyzkoušené a musí fungovat.

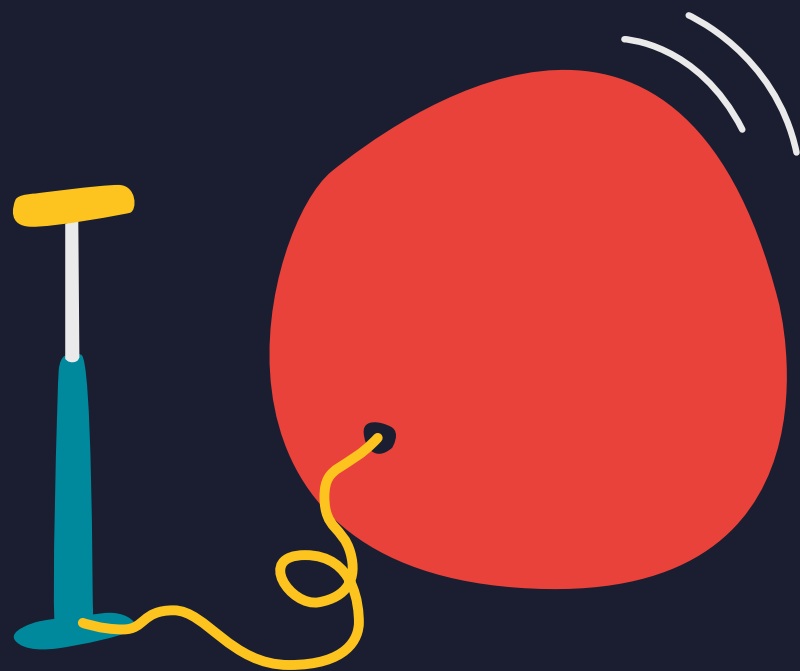
Nabízím vám tedy takovou mapu, abyste se v tom novém životě lépe zorientovali, pokud možno se vyhnuli zbytečným nehodám a aby vám nedošla šťáva na společnou cestu dál.

Vanda



1.

TĚHOTENSTVÍ



Jste v tom!

No ano, vy taky... S nadhledem se budete muset poprat s ranní nevolností, rozumějte, koupelna nedostupná. Zírání do apky, jak je z vaší fazolky (asi 10denní embryo) rázem rajče (to je tak 15 týdnů staré), pak papája a nakonec melounek. Ale to předbíhám. Bude toho hodně, co potká vaši ženu, vás, ... Hormonální bouře, nerozhodnost, spavost a pak zase nespavost, podrážděnost nebo plačtivost. Ze zprávy, že se našel ztracený kocourek, může vaše žena vypadat, jako by právě Kate naposledy hleděla na DiCapria a ten se nenávratně potápěl do hlubin Atlantického oceánu společně s Titanikem. Nebo nechutenství, to je další z „ne-“, které se dá přidat před všechna přídavná jména a v těhotenství budou platit. Vaše lednice se úplně promění a každá žena začne ujíždět na něčem, co doposud třeba tolik nemusela. Z kuchyně se může stát grepové údolí nebo se vám může zdát, že ty kyselé okurky už v té ledničce snad i rostou. Zkrátka všechno bude umocněné, procítěné, jiné a nakonec na vás vykoukne vaše zlatíčko – a to stojí za to. Budete táta. Pecka!

Povětšinou si každá žena projde tím, co jsem vám naznačila, ale také se může stát, že to tak nebude. Vaše žena se po zjištění, že je těhotná, může vynést na stý obláček a na něm propluje všech devět měsíců. Pokud to tak je, gratuluji vám. V ostatních případech pokračujte ve čtení.

TROCHA TEORIE NEUŠKODÍ

Těhotenství trvá cca 40 týdnů. Normální je přivést na svět miminko mezi 37. a 40. týdnem, kdy je zcela připraveno. Bude umět samo dýchat, trávit, ale jinak bude zcela odkázané na vaši plnou péči. A to asi ještě dalších 18 let. U mužského pohlaví to může být déle, s tím nic nenaděláte. Těhotenství se dělí na tři trimestry. První je šílený, úplná hormonální bouře, než si to všechno sedne a ustálí. Poté vplujete do druhého trimestru – bývá nejlepší. Pro ženu je nejméně omezující. Může v podstatě fungovat úplně normálně. Těhotenství není nemoc, je to jen jiný stav. To si pamatujte. Všechno bude jinak. Ale hezky, nebojte. Ve třetím trimestru se už většina žen cítí jako vorvaň, nemůže spát, dýchat, a dokonce ani trávit, protože miminko už je tak velké, že posunulo většinu orgánů nahoru, přímo pod žebra. A to je vážně něco! Brk.

Za těch 40. týdnů vaši ženu čekají tři důležitá vyšetření a ultrazvuky. První vyšetření je prvotrimestrální screening, kdy se z krve ženy zjišťuje hladina hormonů a různé markery. Z nich se pak případně dají vyloučit vrozené vývojové vady miminka (plodu). Zhruba o dva týdny později ženu čeká první podrobný ultrazvuk, kdy jde již krásně rozeznat hlavu, trup a srdíčko již bije jako zvon. Z vlastní zkušenosti bych vám doporučila na jeden z těchto ultrazvuků jít také – je to totiž něco. Poprvé uvidíte vaše dítě. Už to nebude jen představa, že tam asi tedy někde je... Je lepší doprovodit ženu až na ten druhý ultrazvuk, tedy ve 20. týdnů těhotenství, přesně v polovině těhotenství. Vše se již uklidnilo a hlavně, vaše miminko už vypadá opravdu jako skutečné dítě. Na obrazovce rozeznáte ruce, možná vám bude i mávat, to dělají často. Nebo si bude cucat palec a také se dá rozeznat pohlaví miminka. Což se na tom prvním nedá poznat. Věděli jste, že prvně u embrya vypadá pohlaví stejně? I když už je jasně dané, jakého pohlaví miminko bude, do určitého týdne těhotenství vypadá přirození stejně. Teprve poté se začne měnit, buď v kávové zrně (holčička), nebo jakýsi pytlík – chytří již vědí (chlapeček). Jakmile také pomine první trimestr (po 12. týdnu těhotenství), většinou se těhotenství oznamuje okolí. Riziko potratu už kleslo na svou nejnižší hodnotu a také už mohly být odhaleny případné vrozené vývojové vady. Poslední velký kontrolní ultrazvuk se provádí okolo 30. týdne těhotenství. Opět se při něm kontroluje a měří miminko. Měří se také pánev ženy, zjišťuje se, zda je možné porodit miminko normálně – rozumějte přirozenou cestou, ne císařským řezem.

Ten bývá indikován například pro malou pánev ženy a velké miminko, které by mělo problém projít ven. Nebo také proto, že se pár týdnů před porodem neotočí hlavičkou dolů. Poté už je veliké, že se neotočí, a nožičkami napřed je velmi komplikované родit. Dítě se v těle matky hýbe, otáčí, kope, boxuje do močového měchýře – to připomínám pro vysvětlení, proč vám žena uteče z kina i čtyřikrát. Pohyby můžete cítit přes bříško ženy okolo 25. týdne těhotenství. Sama žena je však cítí o pár týdnů dřív uvnitř svého těla. Vyšetření a různých testů se provádí během těhotenství více, ale tím je zbytečné vás zatěžovat, snažila jsem se vypíchnout ta nejdůležitější, která můžete prožívat se svou ženou a podpořit ji. Jak jsem říkala, není v tom přece sama.

Poslední dva týdny před termínem porodu (vypočítáno na samém začátku těhotenství při prvním vyšetření) chodí žena na tzv. monitor. Snímá se na něm činnost dělohy, která již začíná pracovat a stahovat se. Žena trénuje na porod a může a většinou již cítí tzv. „poslíčky“ – stahy dělohy, které tak trochu už i bolí. Monitorem se kontroluje také aktivita miminka, ze které se pozná, jak se mu v bříšku daří.

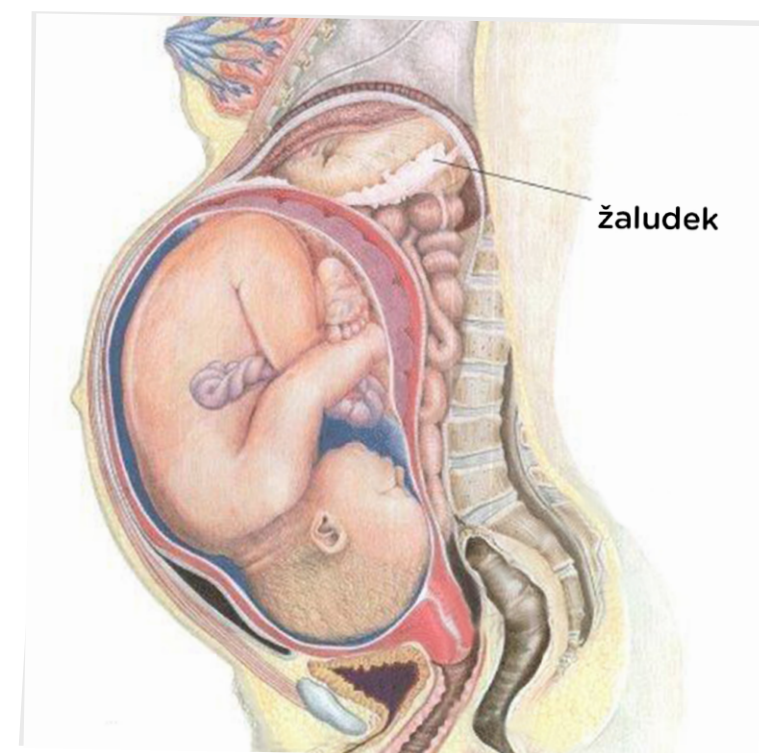
Štěstí přeje připravenému. A je to pravda. Proto vám radím, abyste si pár věcí během těhotenství se svou ženou prošli. Fakticky se stanete tátou dnem narození miminka, ale stávat se jím budete celý život. Začněte dřív, nenechte si ten dárek jen tak spadnout do náručí. Lépe jej pochopíte, vše bude snazší a nebude to jen miminko, které leží. A co s ním, že jo?

Pozor na přílišné ptaní, zda vaše žena něco nepotřebuje. Vytáčí nás to. Rady taky. Asi jenom buďte, číťte a hladte. A přeji vám ten nejlepší radar na vaši ženu, abyste poznal, kdy už se tedy můžete ptát, mluvit a radit, a kdy je lepší mlčet.

Vzpomeňte si, že nejsem bio, eko ani ezo. Těhotná jsem byla pětkrát. No, teď to vypadá, že jsem popřela to bio, co? Bohužel jsem dvakrát o miminko v raném stadiu těhotenství přišla. Třikrát mi to pak vyšlo a mám doma zdravé, krásné a pěkně zlobivé děti. Nevyměnila bych je za nic na světě. Jsou to moji parťáci. Věřte mi, že není potřeba hned, jak Google zjistí, že budete mít doma miminko, kupovat vše, co vám nabízí, a nemusíte mít pocit, že bez těchto věcí nebudete dobří rodiče. Vám se to jako chlapům vysvětluje lépe. Nicméně nechte svou ženu koupit

vše, co uzná za vhodné – i když to pak nebude potřebovat. Přijde na to sama a to je nejvíc. Někdy má prostě člověk pocit, že všechny ty věci mu pomohou, a ony se pak budou třeba i hodit, to zase ano. S celou tou výbavičkou pak máme my ženy pocit, že jsme připravené. Já už ze své zkušenosti vím, že vám ke štěstí s prckem stačí mít dvě prsa, postel, šátek nebo nosítko, kočárek, vanu a chlapa, který vám občas uvaří. A ostatní už jsou maličkosti, které to přivedou k dokonalosti. Co vám ale nejvíc doporučím, je výbava mentální, tedy příprava před porodem. Není nic na tom, jít na předporodní kurz se ženou. Dozvíte se, jak jí být oporou, jak jí ulevit od bolesti – třeba masáží zad nebo různými polohami. Pokud vaše žena zvažuje konzultaci s porodní asistentkou či doulou, buďte tomu otevřený. Z praxe se mi opět potvrdilo, že povídání o konkrétních věcech, praktikách a vůbec vedení rozhovoru s někým zkušeným vám dá stoprocentně víc než články na internetu. Nemyslete si, že to nějak přeháním, na férovku přiznávám, že třeba zájem o tyto věci ohledně porodu mi od mého muže chyběly. Já jsem byla ta, která měla všechno vědět, a když jsem nevěděla, cítila jsem se dost blbě. Asi by bylo lepší, kdybychom si řekli, že oba tak nějak nevíme, plácli jsme se po ramenou a zasmáli se tomu. Už jen to, že se vám tato kniha dostala do rukou, znamená, že váš zájem bude uvítán. Tak se na mě nezlobte, že vám nasazuji „těhupupek“ a trochu i těch „labilnějších“ hormonů. Věřím, že to pochopíte.

A vaše materiální výbava? Za mě je určitě dobré mít k porodu nabitý telefon, foťák, bonbony z hroznového cukru, které ve slabé chvílce dodají trochu energie, a jelení lůž v kapse. Proč? U porodu je totiž docela zásadní dýchání, a když třeba žena v kuse 6 hodin funí jako mašina, má pak rty suché jako Saharu. Labelo bude váš fant. Možná ho po vás žena hodí, ale věřte, zpětně to ocení. A to za to stojí. Na začátku těhotenství můžete ženě pořídit cucavé bonbony nebo lízátko – zázvorové, prodávají je v lékárně a v prvním trimestru pomáhají s pocity na zvracení a nevolností či slabostí. Na první fotku z ultrazvuku můžete koupit rámeček a obrázek si dát do něj. Ač se vám bude zdát, že je na něm spíš „Alien“, buďte si jistý, že vám žena přesně popíše, kde jsou prstíčky, ruce, oko a pusinka. :)



Já bych jen chtěla říct, nedivte se těhulím, že jsou věčně protivný, když mají střeva pod prsama. Lepší jim jít z cesty!

**#ledviny #žaludek #střeva #mocovymechyr
#jatra #mozek #vsechnoutlacený**



3.

ŠEST NEDĚL TÁTA – A CO MÁMA, JAK JE JÍ?

Já bych to asi teď na chvíli otočila a psala převážně o matkách, abyste lépe pochopili, co se ženě odehrává v hlavě, jak se cítí, co prožívá, jak moc zvláštní a nelehká úloha ji v prvních týdnech s miminkem čeká. Možná poté lépe pochopíte i své pocity, které mohou být smíšené, anebo se můžete cítit jako páté kolo u vozu a nevědět, co dělat, když je vás najednou doma o jednoho víc.

Stát se mámou, to znamená hledat a nalézt sebe sama jinou, než se doposud známe – bez všech rolí, které v životě máme, a zároveň se snažit nalézt svou vlastní individualitu. To samé platí i pro vás.

Každá žena čeká miminko takové, které si vysnila a na které se těšila. Když byla malá, často si z podstaty svého pohlaví hrála s panenkami a starala se o ně. Je to v nás ženách pevně zakořeněné. A najednou je miminko zde a k tomu, jaké ve skutečnosti je, přineslo i milion otázek. Je malé, velké, narodilo se dřív, nechce pít z prsu, pláče, nechce se ode mě nechat nosit, neroste, jak by mělo... V každém případě je to jiné, než očekávala.

Je to cosi neznámého. A toto všechno je novorozenec. Je to něco zvláštního, něco, čeho se bojíme, odmítáme to přijmout tak, jak je, a zraňuje nás to. Náš pocit z krásného kulatého břicha se zde tvrdě srazil s realitou, skutečným tvorem z masa a kostí, který neustále pláče. Většina matek říká, že je nikdo nevaroval, jaké to doopravdy je, pečovat o miminko, a že se to všechno musely naučit, až když jej držely v náručí. A je to pravda. Na mateřství se nedá připravit, prožít jej dopředu, je to cesta, kterou projde každá z nás, když porodí. Jsou zde ale věci, které této cestě nesmírně pomohou, ulehčí ji, ušetří půllitr slz a umožní každé ženě najít se o hodně dřív než za pár měsíců se slovy „tak tohle už raději nikdy“. Protože čím déle proměně v matku žena utíká, tím více nesvá a nespokojená bude.

Šestinedělí je doba prvních 40 dní po porodu. Dříve o ženu, která procházela šestinedělím, pečovaly zkušené ženy. Předávaly jí rady, jak se starat o miminko, pomáhaly jí a ulehčovaly novou situaci. Je to také doba, kdy se žena po porodu hojí a má tzv. očišky, tedy „hojivé krvácení“. Během této doby se žena dává dohromady z fyzicky náročného porodu, ale zároveň zažívá naprostou hormonální bouři. Rozjíždí se laktace, neustále je v kontaktu s miminkem a neustále jej opečovává. Dnes je však situace jiná. Žijeme v nukleárních rodinách, malých bytech, daleko od našich původních rodin a ve městech, kde není jednoduše najít „právě tu pečující osobu“, která by nám pomohla. Například když jste se narodil vy, vaší mamince v porodnici péči o dítě ukázali, vysvětlili kojení, koupání a domů za ní po porodu přišla pediatrička a také pomohla. Dnes tomu tak už není a ženy jsou odkázané samy na sebe či svou rodinu. Navíc čtyřicet dní je příliš krátká doba na to, aby se žena v takto nastavené společnosti zotavila a přijala svou novou roli beze zbytku. Každá žena se po porodu cítí osamoceně, bez nějakých záchytných bodů a cítí zvláštní vzdálenost, která s miminkem přišla mezi ni a muže. Není čas si o všem pořádně promluvit, a tak čas plyne a vzdálenost se ještě zvětšuje.

Základním předpokladem pro ženu v šestinedělí je, že by neměla zůstat příliš dlouho sama. Potřebuje pomoc, společnost a osobu, která by o ni pečovala, ale ne nevhodným způsobem zasahovala a zneužívala své authority, ale aby nesoudila, nevměšovala se a zároveň byla přítomná. Člověka, který jí namaže chleba s máslem a šunkou a nehodí blbé pohledy, když si ho nevezme. Člověka, který pomůže s úkoly, jako jsou

vaření, úklid, nákupy, praní prádla a starost o domácnost. A zároveň jako třešničku na dortu bude umět niterně pečovat o její potřeby, zatímco ona se napojuje na miminko a seznamuje se se svým novým já.

Tak a teď se budete muset rozkrájet. Ne, nebojte, dělám si legraci. Tohle všechno není úkol pro vás, ač by se to z pohledu dnešní společnosti zdálo. Jste přece moderní otec, ne? Vy jste do toho taky skočil, ani nevíte jak, a už abyste hned fungoval jako správný táta. Pro vás je to také nelehký úkol, naladit se na miminko, poznat ho, přivítat ho mezi sebe – do sebe. Povím vám, že jeden otec a jedna matka je na péči o novorozence příliš málo lidí. Navíc lidí, kteří se s dítětem často setkají, až když drží to vlastní, jako se to stalo mně a mému muži. Když nás vidím, jak jsme po příjezdu z porodnice stáli nad tou autosedačkou postavenou v chodbě a zírali na ni a nemohli pochopit, co jsme si to domů přivezli, směju se. A ještě víc se teď směju, když si vzpomenu, jak syn začal plakat a oba jsme se šíleně lekli a já utekla do ložnice, protože mě popadla panika a nevěděla jsem, co mám dělat. Možná se vám to může celé zdát výstřední a zvláštní, ale nechte si pomoci! Myslím si, že jakožto savci jsme stvořeni k tomu, abychom žili ve skupině. Zamyslete se, kdo z vašeho okolí by vám první dny po příjezdu z porodnice doma pomohl. Většinou to bývá matka vaší ženy. A já si myslím, že je to moc hezké. I pro ně dvě. Pokud to ovšem tak cítí i vaše žena. :) Další variantou pomoci jsou kamarádky nebo dula. Jsou však páry, které mají rády své soukromí a nevyvede je z míry mít doma nového člena. Chtěla bych však říct, že každá žena potřebuje po porodu pomoc, a není to luxus, je to priorita. Pokud jsou totiž uspokojeny všechny základní potřeby ženy a v rámci možností i její spánek, je pro ni podstatně snadnější komunikovat s vámi. Protože i během šestinedělí je moc důležité, abyste si jako partneři našli čas jen na sebe a vzájemně si sdělili své pocity, co prožíváte, a byli schopni jeden druhého obejmout.

Vaší nesmírnou výhodou v šestinedělí je, že jste nerodil, nevybuchla ve vás žádná emoční sopka, nedošlo k žádnému fyzickému poranění, vlastně ani k psychickým změnám. Vaše psychika je vyrovnaná a neporušená, většinou máte rovnou radost z nového člena rodiny. Váš emoční systém se utvářel už od dětství a je vaší hlavní oporou v těžkých chvílích a zkouškách. Také můžete docela svobodně nakládat s časem a svobodně se pohybovat – chodit do práce, vídat lidi, máte určité

společenské postavení, vyděláváte peníze a můžete profesně či osobně růst. A máte také volný čas! Což se o vaší ženě v prvních měsících zrovna říct nedá. Oněch deset minut každý den, kdy si můžete zahrát Age of Empires nebo přečíst pár stránek z knížky, je luxus, který vám žena, jež často ani nemá čas si vyčistit ráno zuby, může jen závidět. I nadále můžete pěstovat své koníčky a sportovat bez ohledu na narození dítěte, které zásadně změnilo život vaší ženy. Nezapomínejte, že volný čas je vaším základním zdrojem emoční rovnováhy, a pokuste se jej dopřát i své ženě. Jistě to je ze začátku těžké, ale zapojte se do péče o miminko. Nechte si jej uložit do kočárku, dát do nosítka či šátku a dopřejte své ženě chvíli času, který bude mít jen sama pro sebe. Čím bude miminko starší, tím vám to spolu půjde líp, a čím více času spolu budete trávit, tím více mu budete rozumět a bude vám to víc klapat.



Ještě než jsem měla děti, kamarád mi vyprávěl, že má v kuchyni vyšlapanou cestičku, když večer nosí miminko, a protože přesně ví, kde podlaha vrzne, těm místům se vyhýbá. ... víc.

...
Přišlo mi to dokonalé a tak nějak přirozené – a tak jsem si představovala, že to bude i u nás. Když se mi narodil první syn a já v prvních dnech padala na pusu a nevěděla jsem, co se se mnou a miminkem pořádně děje, nějak jsem čekala, že si ho muž vezme a bude ho nosit, uspávat a houpat a budeme v tom spolu. Cítila jsem se zvláštně, chtěla jsem zvládnout všechno, být dobrá a bála jsem se říct, hele, cítím se divně, nedávám to. Neřekla jsem si o pomoc – a došla jsem na to. Postavila jsem mezi mnou a mužem zvláštní zeď, že to všechno zvládám. Styděla jsem se před ním říct, že by mi bodla pomoc, a on to možná celé respektoval a nechtěl se mi do toho plést – když jsem já ta máma a „mám to v sobě“. Takové přesvědčení má totiž stále hodně lidí. Nakonec jsem se zhroutila a pak mi to došlo. Bez povídání a bez toho, aby muž věděl, jak se cítím, to nepůjde. Nakonec jsme tu zeď zbořili a byli si zase o chlup blíží.

Nestavte zdi. Nemějte předsudky a nesudte – sebe ani ženu. Šestinedělí je vážně výzva. Šlapejte tu cestičku v kuchyni společně. :)

#bachapodlahamuzevrzat #budtesiblizko
#sestinedeli #nebe #peklo #raj

#budtesiblizko

Milý, moje lásko, náš táto,

poslední týdny, měsíce to byla jízda, vím! Jsem protivná, přecitlivělá, úzkostná, naštvaná, nejistá, vlastně jsem zralá na psychologa, ty možná taky. Tuším, co bych měla odpovědět, když přijdeš odpoledne z práce a zeptáš se mě, jaký jsem/jsme s prckem měli den. Víím, že bych ti měla odpovědět, že parádní, hráli jsme si, vařili, váleli se – jsem přece na mateřský, ne? – a všechno je bonbonkově růžové a já nemusím chodit do práce. Ale místo toho mi tlak vyletí na 220 a vidím rudě. Zasyčím, že to bylo peklo, že uspávání mi trvalo věčnost, nic jsem nestihla, pak ty zuby, zase rostou, taky jsem se sotva dovalila na nákup, ale tak nějak jsem nestihla uvařit, a to všechno ti říkám v teplákách s vytahaným břichem a neučesanými vlasy. Díváš se na mě, jako bych se zbláznila, a vytočíš mě tím ještě víc. Vlastně tím, že jsi milý a myslíš to dobře. Jenže já nenacházím sílu ti vysvětlit, že to není mateřská, to je full time job, na který se nedá připravit. A pak je doma dusno. Máš pocit, že to na tebe házím, a ty by sis tak chtěl odpočinout z práce. Naštvaně ti říkám, že bych do ní šla místo tebe. Mezi lidmi, upravená, bez přemýšlení, kdy zase budu kojit, nosit, přebalovat a žvatlat gaga. Moje slovní zásoba upadá, a když jdu koupit maso, mám pocit, že je to vrchol celého dne.

A ano, safra, já vím, že jsem to dítě přece chtěla, ale cítím se zvláštně, nepoznávám se, rozhodně se necítím jako na obálce časopisu Maminka – jako usmívající se upravená máma, co si užívá mateřství. Jsem věčně unavená, vystresovaná a pochybuji o sobě jako o mámě. Když se na to tak dívám, zvládám toho o dost více než kdy dřív, a přesto mám pocit, že nestíhám vůbec nic. Plena sem, plena tam, připadám si jako kolotoč, který je poháněn mou setrvačností. Jen bez toho lechtání v břiše. A při tom všem vím, že toho zvládám víc než kdy dřív. A jako žena, tvoje žena, která trčí doma s prckem, často přemýšlím, zda jsem pro tebe pořád přitažlivá. Už jsem máma a bojím se, zda jsem já, moje tělo,

pořád tím, po čem toužíš, i když jsi mě viděl u porodu a z mých prsou se staly nafukovací balonky, které najednou praskly a tak zůstaly. A o tom břiše už snad ani mluvit nemusím. V šestinedělí jsem se cítila jako ochrnutá vačice v poporodních kalhotkách, teď jako celkem slušně zrehabilitovaná veverka v bokovkách. Na sexy kočku v tangách to už asi nikdy nedotáhnu, ale vynasnažím se, slibuju.

Pamatuji si, jak jsme se procházeli v parku, bezstarostní a s hlavou v oblacích. Jediné, o co jsme se tenkrát starali, bylo, jestli si uvaříme něco pálivého, nebo zajdeme do restaurace. Nejezdili jsme pro rodinné nákupy do Makra, ale na výlet do Maroka. V lednici se válelo víno a sýry a byli jsme naprosto spokojení. To víno se tam teď válí snad už jen z pocitu, že by to zase mohlo být jednou stejné. A naprosto chápu, že by se ti líbilo mě mít zpátky takovou, jakou jsi mě poznal. Veškerý čas, který jsme měli, jsme si trávili, jak jsme chtěli. Vše naplánované klaplo do posledního detailu, teď žijeme z minuty na minutu a dovolenou si můžeme jen přehrávat při uspávání. Vzpomínám, jak jsme se váleli v posteli, koukali na filmy a milovali se, když jsme dostali chuť. Když o tom tak uvažuji, vím, že už to nikdy nebude takové. Měním se, doufám, že se budeš měnit se mnou a společně se změníme v tátu a mámu, ale pro sebe zůstaneme tím vším, čím jsme byli. Já tu změnu vítám. V tom všem cítím, že to bude ještě lepší, a všechny překážky, které přichází, chci zvládnout s tebou.

Nikdo nikdy netuší, jaké to je mít děti. Díky bohu, myslím, že je to proto, že by si je pak nikdo nepořizoval. :) Nikoho nenapadne, jak náročné to ze začátku všechno je. Jsem ráda, že jsi do toho šel se mnou a že to se mnou vydržíš. Náš vztah, život, ta stavba, kterou jsme společně vybudovali, se občas zatřese. Věřím ale, že jsou ty základy pevné a vydrží to. Víím, že tvé sny, plány a cíle s rodinou dostaly jiné

kontury a barvy a jsou trošku níž. Ty mé jsou ale ještě níž, ještě pod těmi tvými, jsou vlastně úplně až dole. Na mně to všechno stojí a se mnou to i padá. Očekává se ode mě hrozně moc a není to vždycky lehké. Zvládnout roli matky, manželky a milenky a být v těch všech rolích za všech okolností skvělá.

Moc ti děkuji, že pochopíš, když někdy vybuchnu a nastražím do té stavby pár bomb. Přeji si, abychom jeden pro druhého měli pochopení, dávali si najevo lásku a o všem se spolu bavili. Věřím, že tohle je recept na štěstí, který nám pomůže udržet náš vztah a vážit si jeden druhého. Jsem to pořád já a miluji tě pořád stejně. Vlastně ne, miluji tě mnohem víc.

Tvá žena

P. S. Prosím tě, zajdi na kurz pyrotechniky!

Asi takto nějak bych shrnula dopis pro svého muže. A věřím, že podobně to cítí i ostatní ženy matky! Dovolila jsem si tedy psát i za ně.

Přeji vám na vaší partnerské i rodičovské cestě jen to nejlepší. Laskavost, trpělivost, odpuštění, štědrost, pokoru a upřímnost. Od všeho trošku, protože bez nich to nejde vůbec. Nic nejde samo a na všem se musí pracovat. Pak to stojí za to.

Držím vám palce!

Vanda



Vanda Schreierová je zakladatelka známého portálu www.vanickovani.cz a autorkou úspěšné knihy Mámě a knihy Jak se zbavit plenek.

Ke každé kapitole existuje „instabox“, asi jste si už všimli. :) Tato knížka má reálný založený instagramev účet s názvem knihy. Všechny „instaboxy“ jsou v něm. Najdete je tam! A pod každou fotku můžete napsat i své zkušenosti nebo tam zanechat rady či popsat vtipné situace pro další rodiče anebo se tam jít jen podívat. :)

@tatoviatakymame

JAK TO VŠECHNO POCHOPIT, UCHOPIT, PODPOŘIT, BÝT TÁTA, ALE ZŮSTAT CHLAP

NEJEN PRO „TÁTY“

Tato kniha je psána především pro muže, táty (pozor, i pro ženy, čtěte dál...), aby se lépe zorientovali v novém světě s miminkem a svou „novou“ ženou, protože život už nikdy nebude takový, jaký byl. Bude ještě lepší! Pochopit potřeby miminka, nečekat, až bude větší, a podpořit svou ženu v nelehké změně ze ženy v matku a být si stále blízcí je velká část úspěchu být rodičem. Kniha je vhodná také pro maminky, je totiž plná informací, rad a triků, jak pečovat o děti. Hovořím v ní sice k mužům, ale právě jejich klidný jednoduchý pohled (nadhled) je často právě ta věc, která nám ke spokojenému mateřství a péči o děti chybí. Důležití jsou pro tuto jízdu oba, jak muž, tak i žena, a troufám si říct, že když tuto knihu budete číst společně, budete si zase o chlup bližší. V péči o malé miminko budete sebranější a lépe pochopíte jeden druhého, jeho obavy a očekávání. Dozvíte se také informace, které vám v péči o malé miminko pomohou být nad věcí a nezbláznit se z toho. Představ o výchově může mít člověk, než drží své vlastní dítě, milion, ale ty se mu brzy zboří jako domeček z karet. Je to skutečně nový svět. Postavte ho spolu!

Kniha obsahuje témata, která rodič nejvíce řeší a potřebuje v nich mít jasno. Nesoudím, nepřikazuji, jen nabízím informace a rady, které prostě fungují, protože jsou prověřené, nejen mnou jako matkou tří dětí, co si nejednou nabila nos, hledala tuny informací a nadávala, že to nefunguje, ale také lektorkou. Vše, co vám v knize nabízím, se neopírá čistě jen o mé zkušenosti, ale i o vědní disciplíny. Kniha vám poskytne mapu, abyste se v tom novém životě lépe zorientovali, pokud možno se vyhnuli zbytečným nehodám a aby vám nedošla šťáva na společnou cestu dál.

A že muži nejsou na miminka? Nevědí, co s nimi dělat, bojí se a čekají, až budou větší? To vůbec nemusí! Miminka jsou fajn! Jen je pochopit. :)

Vanda S.