



Vanda Schreierová

Pro*mě*ny mateřství

O vlastním přístupu k mateřství
bez nevyžádaných rad



Obsah

Úvod	4
1. Mámou se nerodíš, mámou se stáváš	7
2. Střet dvou světů	11
3. „Tý jo, ty tam máš ještě jedno?“ / Šestinedělí	21
4. „A co mu děláš, že pořád pláče?“ / Pláč	31
5. „Polož ho, bude rozmazlenej.“ / Kontakt	45
6. „Ty ji zase kojíš, nemáš slabý mlíko?“ / Kojení	53
7. „Proč mu nedáš dudlík?“ / Dudlík	65
8. „A vy ji máte v posteli?“ / Spánek	71
9. „To ho musíš naučit, jinak nic neuděláš.“ / Režim	87
10. „To za nás nebylo, taková blbina.“ / Handling	91
11. „Taky jste přežili a nic vám není.“ / Motorický vývoj – fyzioterapeut – škodítka	109
12. „Sepa, co? Tys takovej závisláček nebyla, dyť nemůžu ani vozit kočárek.“ / Separáční úzkost	123
13. „A kde má ponožky?“ / Oblékání	129
14. „Budeš otrok a chudák dítě.“ / Nošení dětí na těle	135
15. „Kašičku, čajíček, gulášek, čipsík, cukřík.“ / Příkrmy	149
16. „Mimino se má položit do ohrádky.“ / Aktivity s miminkem	163
17. „Dej mu boty, ať se naučí chodit.“ / Botičky – barefoot	173
18. „Musíš ho vysazovat hned.“ / Odplenkování	179
19. „Fuj, ty jsi ale vošklivej chlapeček, nebudu tě mít ráda!“ / Toxické věty	187
Závěr	194



Úvod

Milí čtenáři,

v první řadě bych ráda řekla, že jsem obyčejná máma, a protože tuhle „profesi“ dělám moc ráda a docela dlouho, vadí mi, když vidím, kolik je tady u nás škarohlídů, překážek a informací, co tvoří jenom chaos, nepochopení, předsudky a nejisté rodiče. Vadí mi to, a proto v oboru „děti“ podnikám. Věřím, že když budu něco dělat – mluvit, psát články, knížky, vést kurzy, webináře, přednášky, ale taky kojit a uspávat děti v náručí – a budu to dělat hodně intenzivně, něco změním. Tak jsem se rozhodla vydat svou další knížku, šestou, a nebude o ničem jiném než o tom, jak se v tomto „odvětví“ zorientovat a obhájit si svůj vlastní přístup k mateřství. A taky chci vysvětlit, proč se mnoho věcí dnes dělá jinak.

Už dávno čerpám ze své intuice a zkušeností, ale věřte mi, že to, co pro vás pečou, je na základně moderní medicíny a poznatků ve fyzioterapii. Nezapomínám ale na přírodu a přisypávám své zkušenosti, které jsem jako máma čtyř dětí nasbírala. Věřím, že ani moc slaný, ani sladký není dobře. Zlatý střed. Nepoužívám vykřičníky, slova jako nesmíš nebo musíš, nejlepší nebo nikdy. Nemám dogmatický pohled a nejsem uzavřená alternativním metodám, jen je potřeba, aby byly logické a vyzkoušené. A upřímně, spousta alternativního mi připadá úplně normální a zcela přirozená a naučily mě to mé děti.

Čím více mám dětí a zkušeností, tím méně radím. Vadí mi „tábory“ rádců, kteří vám dají pravidlo i na to, jak otevřít krém na zadek. O trochu méně mi na nervy lezou rady „Udělej si to, jak chceš, je to na tobě“. Ale co když je maminka nejistá, zmatená a unavená a cítí jenom to, že prostě neví? Aha?! Co teď? Jsem tu proto, abych jí ukázala, jak na to a jak nebýt vyděšená. A nejvíc na nervy mi lezou nevyžádané rady a poznámky, které umí mateřským sebevědomím, už tak dost podkopaným hormonem, zatřást jako zemětřesení a to pak celé padá jako domeček z karet. Víím, že s trochou nadsázky a optimismu se to třesení dá zkrotit aspoň na dvojku Richterovy škály. A že to občas bývají otřesy! Vězte ale, že v tom nejste sama a skleničky v kuchyni se třesou u každé z nás. Věřím, že každá maminka je pro své miminko tím nejlepším odborníkem, jen je někdy potřeba jí ukázat cestu, přenést se přes „rádce“ a ovládnout ten seizmograf.

1

**Mámou se
nerodíš,
mámou se
stáváš**



Porodem to všechno začíná, jak všude píší. Nebo říkají: „Už se nevyspíš“, „No počkej, až...“, „To my jsme měli...“ apod. Nutno říci, že porodem končí jedno období – těhotenství. „Zbavíte se“ všech neduhů, které vás mohly trápit, a začíná nové období – nová kapitola. Nerada bych to však nazývala kapitolou „Jsem máma“. Protože mámou se sice stanete dnem porodu, ale prakticky se jí budete dál stávat každým dnem svého života. I babičky jsou mámy a pořád se něco učí, tentokrát přístup a respekt ke své dceři, již mamince, a jejímu miminku. S každou novou věcí, problémem, růstovým spurtem, obdobím vzdoru, prvním NE, čertem a Mikulášem, první třídou, první pusou, prvním prásknutím dveří se mámou budete rodit. A proto se neděste dopředu. Sama vím, jak je těžké vidět před sebou všechno, co má člověk zvládnout, aby byl dobrým rodičem a něco neudělal špatně. Až z toho může mít akorát úzkost, čím vším se musí prohrabat, co pročíst a vůbec dokázat. Hod' me tohle za hlavu. Musíme tím vším projít hezky popořadě a pak se to dá zvládnout s make-upem, nadhledem, a chcete-li, i s podpatky. S trochou informací, zkušeností a určitou mapou, jak se v tom všem vyznat. Ráda bych vám na tu cestu trošku posvítila, abyste lépe „viděly“ a rozhodly se, co vám bude vyhovovat, jakou cestou se vydáte. A nezbláznily se...

Také bych vás ráda podpořila a dodala vám potřebné informace, kterými můžete argumentovat, až se setkáte s radami, jež budete dostávat. A to také s těmi nevyžádanými. Mohou jimi být jen komentáře, které lehce dokážou „nahlodat“ vaše budoucí se mateřské sebevědomí. Nebo to také mohou být cílené rady typu „Takhle to nedělej“, „Nespi s ní v posteli“, „Nenos ho, bude rozmazleněj“, „Musíš ho nechat vyřvat, ať nejsi otrok“, které jsou v rozporu s tím, jak byste to chtěla dělat. A vím, že tyto rady

dokážou nejen pěkně bolet, ale také naštvat a často zaskočit tak, že nebudete nacházet slova, proč to chcete dělat takto – tedy jinak než generace před námi. Proto bych vám zde chtěla tyto informace dopřát. A možná také našim maminkám, babičkám, tatínkům i dědečkům – pro vysvětlení, že dnes se věci dělají jinak. Neznamená to, že nás vychovávali špatně. Každý rodič vychovává své dítě tak, nejlépe umí, a podle informací, jakých se mu v dané situaci dostávalo. Pečoval o nás dle svého nejlepšího svědomí a vědomí a tak, jak se to tenkrát dělávalo.

2

Střet dvou
světů



Vím, že když se člověk stane rodičem, prožívá tak trochu zase své dětství. Naši rodiče se stanou prarodiči a opět se jim vybaví začátky jejich cesty. A moc rádi by nám poradili, přiložili ruku k dílu a sami si také užívali svou novou životní roli. Občas to bývá tenký led a nelehko se na něm cvičí v „jarmilkách“, když na to dneska máme „berfúty“. A proto bych ráda zmínila, že velmi důležitý je respekt. Respektovat přístup a mateřství, které si žena zvolí, a respektovat hranice, které si nastaví. Respektovat neznamená souhlasit, ale mít v úctě názory druhého a neublížit mu – fyzicky ani psychicky. Stejně tak sem patří pochopení, že tenkrát byly prostě jenom „jarmilky“ a dnes máme těch možností daleko více – a o to těžší to možná pro dnešní rodiče je. Vše je samozřejmě o mluvení, sdílení a vysvětlování. Ze své pozice, kdy pomáhám maminkám, se velmi často setkávám s nerespektováním a uštěpačnými poznámkami typu „Ty sis to zavařila“, „Budeš otrokem“, které by se daly úplně vypustit, protože čerstvá máma spíš potřebuje vyslechnout a podpořit nebo jenom obejmout a prostě být.

Možná jste se už setkaly s názorem, že dnešní generace maminek si pořád na něco stěžuje a nic nestíhá. Že doma mají nepořádek, neuklízí, koukají do mobilu a jejich děti jsou totálně rozcapené a nevychované. Nedej bože, aby jim chodila slečna na úklid – no fuj, styďte se!

Že toho měly matky dřív „na hrbu“ daleko víc a nehroutily se z toho, můžete slyšet od rodičů či žen, které porodily ještě před revolucí nebo krátce po ní. Je to skutečně tak, nebo je to tzv. vzpomínkový optimizmus? To je psychologický termín pro situaci, kdy si idealizujeme svou minulost. Třeba to, jak bezproblémo-

vě jsme kdysi snášeli zátěž, byli výkonnější a zvládali jsme všechno. Důvodů může být více, ale jedním je i to, že lidé chtějí ukázat svůj život v pozitivním světle, a kognitivní mechanismy mohou způsobit, že si pozitivní vzpomínky vybavíme snadněji než ty negativní. Na první pohled se může zdát, že dnešní maminky toho zvládají skutečně méně než předchozí generace, a navíc si ještě nenechají poradit. „Ty, ty, ty, že neposloucháš starší – moudřejší!“ Celé dětství nám bylo vštěpováno, jak musíme být „hodné“ a poslouchat. Ale ona se spousta věcí otočila. S internetem přišla obří vlna informací a možností, doba se ohromně změnila a dnešní rodiče musí čelit daleko většímu množství rozhodování, s čímž jsou spojené i obavy a pekelné nervy.

Je pravda, že máme mnoho vymožeností, pračky, sušičky a jednorázové pleny. Díky bohu za to! Co bych bez těchto pomocníků zvládla? Je to ale věc, kterou dnešní generaci vyčítat? Tak třeba to, že dříve nebyly jednorázové pleny, na děti se používaly látkové, vyvářelo se apod. Proto se tehdejší matky snažily si trochu ulevit, třeba tím, že měly tendenci popohnat chození dětí na nočník. A tak na něm vysedávaly už malé děti, které ještě samy bez opory sedět nedokázaly. A ve vzpomínkách babiček se děti zvládly samy vyprazdňovat bez nehod dávno předtím, než oslavily první rok. Ať už je to jistý druh idealizace a prezentace, nebo tehdejší ženy skutečně dokázaly „zázraky“, dnes víme, že předčasné posazování pro motorický vývoj a vývoj páteře dítěte vůbec není dobré a může mít následky až do dospělosti. Stejně tak víme, že vědomé vyprazdňování – tedy ovládnutí svěračů – u dětí dozrává až v roce a půl a často až ve dvou letech. Psala jsem o tom v knize Jak se zbavit plenek dle indiánské metody. Nepředstavujte si to nijak divoce, jde jen o čistou přirozenost a logiku věci, tedy že dítě je

zralé pochopit, že se mu chce na záchod, dokáže to vědomě „zadržet“, dojít na ono místo a tam to pustit. Takové odplenkování se obejde bez vysazování na nočník, časování apod. Prostě pleny seberete a za týden je hotovo. Vavavavavavá! Tak to totiž už dříve dělali indiáni. Jen se to asi někde ztratilo v překladu...

Za poslední tři desetiletí se toho ve společnosti mnoho změnilo. Další věcí, kterou se dnešní mladé ženy liší od svých matek a babiček, je to, jak vnímají roli svých mužů. Předchozí generace žily zkrátka ve společnosti, která nezpochybňovala své patriarchální uspořádání. Zatímco dříve bylo nepředstavitelné, že by muž poté, co přijde upracovaný z práce domů, nedostal na stůl teplé jídlo a doma nebylo naklizeno, dnes je to jiné. Rodičem totiž není jenom matka, která se dětem a domácnosti věnuje 24 hodin denně sedm dní v týdnu, ale je tu doba, kdy se pár o domácí práce a péči o děti dělí. Je pochopitelné, že dříve muži neměli tu možnost, a tak všechny úkoly plnily ženy stoprocentně. Aby se žena mohla věnovat úklidu, žehlení a vyváření plen, přišla na řadu ohrádka nebo postýlka, do které se děti odkládaly. Ty tam obvykle neplakaly, protože na tuto izolaci byly zvyklé přes den i večer při usínání. A pokud by plakaly, používala se rada „Jen ho nech, roztáhne si plíce“. To je mýtus, který je stále ještě možné slyšet. Nebo to někteří rodiče stále praktikují, protože s tím dítětem nechťejí mít práci – přece chtějí mít čas i sami na sebe.

Ted' to možná bude znít tak, že rodič musí obětovat veškerý svůj čas pro dobro dítěte, ale tak to vůbec není. Jde jen o pochopení potřeb malého človíčka. To sice pár týdnů trvá, ale pokud se rodiče skutečně naladí na základní potřeby dítěte – a to prosím není jen nakrmit a přebalit, ale hlavně být tu, když dítě potřebuje,

zakóduje si v sobě už malé miminko velmi důležitou informaci „Je tu, když potřebuji, pomůže mi, dostanu potřebnou náruč, objetí“, a pokud si takový přístup dítě zvnitřní, zbytečně se pak nedožaduje pozornosti. V době, kdy dítě začne lézt, tedy stává se samo sobě „dopravním prostředkem“, se z přímé závislosti na rodiči rodí závislost „možná“. Tedy když je potřeba. Děti, kterým nebyl kontakt odpírán a jejichž základní potřeba byla pochopena, se k vám budou vracet jako pomyslné auto večer do garáže. Takové děti jsou samostatnější a daleko více sebevědomé než ty, které o pozornost musely bojovat pláčem. Dožadovat se jí. Takové děti si v sobě nesou, že o pozornost se musí hlásit – a když to nešlo brekem, půjde to pak třeba výrazným zlobením a silným obdobím vzdoru – zkrátka upozorňováním na sebe.

To, co dítěti dáte první rok, se nesmazatelně vryje a opravdu se později „zúročí“. Dnes a denně si potvrzuji, jak čas letí a z novorozence je rázem kojeneček a z kojenečky batole, najednou dítě a pak školák. Nelituji ani minuty, kterou jsem strávila nošením, kojením na uklidnění nebo zpíváním či opakovaným vysvětlováním, byť jsem v duchu kolikrát nadávala, že se na to celý můžu vykašlat, že se ani nevysprechuju, nebo naopak v té sprše brečela vyčerpáním. A pak samozřejmě výčitkami, že jsem špatná máma. Tyhle pocity k mateřství neodmyslitelně patří, ale za tu práci to stojí, když si k vám přijde starší dítě pro radu nebo jen vyslechnutí a obejmutí nebo když vám ráno k snídani jako překvapení udělá palačinky s jahodami, které na tajňáka koupilo za kapesné den předem. Jakékoliv příkoří, které jsem vnímala jako nekonečné, se mi vrací a potvrzuje, že základem pro dítě je, aby rodič byl, když ho dítě potřebuje. A jak jde týden za týdnem a měsíc za měsícem, tato potřeba se stále zmenšuje. Miminko tráví v garáži téměř veškerý

čas, batole už si tam jen občas dojde natankovat a vykartáčovat se, dítě přešetřit a pak poradit, jestli se nemá nechat přestříkat na červenou, páč je to děsně cool... Ale to jsem odbočila, vraťme se k tomu vyplakávání.

Tento přístup samozřejmě dětem dříve nevedl, nemohly to nijak říci, ale dnes už víme více, a to i díky známému dětskému psychologovi Zdeňku Matějčkovi, který se svými pokrokovými názory přicházel už od 60. let minulého století. Ohledně pláče a potřeb miminka zde najdete samostatnou kapitolu, v níž si to vše dopodrobna přiblížíme, ale věnujme se teď ještě chvíli tomu, co bylo a proč je pro nás někdy náročné vycházet s našimi rodiči.

Patriarchální uspořádání v rodinách neprospívá nikomu. Je velmi dobře znát, že to dnes už víme a snažíme se z těchto stereotypů vymanit. Těžko něco vyčítat někomu, kdo žil v době, která tento způsob fungování společnosti považovala za přirozený a neměnný. Zastávat se toho ale dnes, s vědomím všech nespravedlností a příkoří či traumat, které má tento přístup na svědomí, nesvědčí o dobré schopnosti sebereflexe.

Vůbec asi největší nepochopení panuje v tématu krmení miminka. Kojení se dříve nepropraktikovalo nebo se smrsklo na několik týdnů. Svou roli tu opět hrály mýty, které tvrdily, že mateřské mléko neobsahuje nic výjimečného, a navíc dětem nestačí nebo že z něj bolí břicho. I přes to, že ještě v době socialismu kojení propagoval a matkám jeho přínosy vysvětloval profesor Josef Švejcár, nebyly jeho nové názory přijímány tak rychle. Vyhrával trend „rychle od prsa a jdu do práce za pás“. Pokud už matky kojily, dodržovala se striktní pravidla, která lze dnes označit za škodlivá až bizarní. Například nabízet dítěti prs jednou za tři

hodiny bez ohledu na jeho hlad. A to ještě nechat sát pouze 10 minut a dost. Není divu, že pak laktace rychle vymizela. Ale to nevedlo, vždyť tu bylo brzké zavádění příkrmů, které se často moc nelišily od stravy dospělých. Pomačkat brambor, trošku guláše, to bude dobře spinkat. Možná se ušetřil nějaký čas s vyvažováním příkrmů, ale zdraví to rozhodně neprospělo. Kojení šlo do kopru také s dalším mýtem – čajíčky. No a na noc pěkně kaší. Na ty se bohužel nezapomnělo a často je naši rodiče vytahují, aby nás „nepoučené“ informovali o tom, jak pěkně pak dítě spinká. O rizicích příliš časného zavádění nevhodných příkrmů či uspávání (ucpávání) kaší přitom dnes víme dost.

Ve srovnání s tímto přístupem to dnešní matky celé přehání a hrotí. Ty, které podle doporučení WHO (Světové zdravotnické organizace) kojí alespoň do dvou let, bývají označovány za bio matky, za což se dnes schová ledacos, co se nedělá jako dřív. Vzpomínám si, že když jsem v roce 2012 nosila svého syna v šátku, celá nadšená, že je spokojený a nepláče, v parku se na mě lidé dívali, jako bych mu ubližovala a záměrně mu ničila páteř a křivila nohy. Nejednou mě to vykolejilo tak, že jsem ho dala do kočárku, kde začal okamžitě plakat, a ty vago, zase ty pohledy: „Podívej, jak jí to dítě řve.“ A dnes je nošení celosvětovým fenoménem. Není to však novinka, ale něco, co se pouze po dvě generace vynechalo a jako by se na to zapomnělo. Pokud si ale uvědomíte, že děti se nosily, co je člověk člověkem, ať už ve starém Egyptě, Číně, nebo někde v pralese, není to nic nového, převratného a rozhodně ne poškozujícího. Hele, Amerika! :D

Kojení je také důvod, proč se některé maminky zdráhají svěřit svého potomka příbuzným. S dítětem jsou velmi intenzivně samy, a to i v batolecím věku, protože naše země umožňuje být doma dlouho. Pokud vezmeme v úvahu nejen přípravu příkrmů, ale třeba i fakt, že žijeme v nukleárních rodinách (nesdílíme domácnost se svými rodiči) a péče o dítě se proměnila a dnes je intenzivnější, je jasné, že zátěž současných rodičů je obrovská.

K tomu všemu lze připočítat i další proměny, jako jsou kupříkladu nároky na sebevzdělávání a pracovní vytížení, které od revoluce vzrostly. Najít si čas na to, aby žena udržela krok se svým oborem, je tak často nutné i během mateřské či rodičovské. Návrat do práce přitom obvykle nepřipadá v úvahu dříve než po třetích narozeninách dítěte, protože předškolní zařízení pro mladší děti většinou nejsou dostupná a brzké odloučení od rodičů není doporučováno. Pro mnoho žen tak může být izolace na mateřské ruiniující pro jejich budoucí pracovní kariéru, což s sebou nese určitou míru stresu. Zvláště když se na vás ve věku internetu a sociálních sítí odevšad smějí celebrity a influencerky, které dítě o nic neochuzují, a navíc zvládají během péče o malé dítě skvěle vypadat a jen jaksi mimochodem také vydělávat a „blejsknout“ večeri o třech chodech na fotku a postovat ji na síti s hashtagem „rychlovka“.

Nároky na ženy, které se rozhodly mít děti, jsou dnes obrovské. Odpadlo sice vyvažování pln, ale zátěž a tlak celkově spíše vzrostly. Vcítit se do kůže druhého člověka je někdy těžké a máme tendenci věci zjednodušovat či se jim vysmívat a hodnotit je. Tak se teď omlouvám té „rychlovce“, třeba to bylo z pytlíku a fakt to bylo rychlé, jenže to by tam jako druhý hashtag nemělo

být „bio“. Nebo že by Foodora? To je fuk. Není, vždyť to je drahé jak papírový pes... No nic, nechme to být...

Stejně jako lidstvo samo je stará i představa, že všechno je čím dál horší. „Za těch více než 50 let já vlastně neslyším nic jiného než stížnosti na tu dobu,“ říkal Zdeněk Matějček. „A pořád je to čím dál horší. To už starý řecký básník Hesiodos psal, jak se svět ne-návratně žene do záhuby, mládež nectí Bohy, které uctívá obec. A ono ne. Rodina je instituce, která vydržela statisíce let.“

Dřív než takový odsudek vyslovíme třeba ve vztahu k matkám nebo rodičům malých dětí, kteří pravděpodobně prožívají tu největší zátěž ve svém životě, bylo by dobré zamyslet se, zda tím druhého nezraním. Každý rodič má svých starostí dost, většinou dělá to, co považuje za nejlepší pro své dítě, a je možná až nelidsky unavený. I když ho zrovna vidíte, jak cosi řeší na svém mobilu a dítěti se podle vás nevěnuje. Vidíte pravděpodobně jen nepatrný zlomek toho, co dělá celý den.

V následujících kapitolách se budeme věnovat nejčastějším věcem, které maminky řeší, a dovolím si je proložit „pekelnými“ větami, které nerady slyší.



3

„Tý jo, ty tam
máš ještě
jedno?“

ŠESTINEDĚLÍ

