

MÁMA NA³



Karol Tišerová
Ilustrovala Rumělka



Máma na třetí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Karolína Tišerová
Máma na třetí – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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



MÁMA NA³



Karol Tišerová
Ilustrovala Rumělka

„MATEŘSTVÍM VEDE MNOHO CEST
A TOHLE JE TA NAŠE.“

MÁMA^{NA}³



Karol Tišerová
Ilustrovala Rumělka





OBSAH

ÚVOD	8
PLÁNUJEME TĚHOTENSTVÍ	10
KAŽDÉ TĚHOTENSTVÍ JE JINÉ	20
PŘÍPRAVY NA POROD A POROD	32
ŠESTINEDĚLÍ TŘIKRÁT JINAK	56
KOJENÍ A VŠE KOLEM NĚJ	66
SPOLEČNÉ SPANÍ	80
Z BŘÍŠKA NA BŘÍŠKO	92
LÁTKUJEME, NELÁTKUJEME	100
PŘÍKRMY ZE VŠECH ÚHLŮ	108
CHŮZE DĚTÍ A BAREFOOT	120
ŘEČ A ZNAKOVÁNÍ	132
ODPLENKOVÁNÍ PO NAŠEM	146
NÁSTUP DO ŠKOLKY	156
ZÁVĚR	166
DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ	168

ÚVOD

Asi bych se mohla trochu představit, že?

Takže ahoj! Jsem **Karol**. Máma tří cácorek, která se dlouhodobě zajímá o vše, co se v dnešní době (bohužel stále) považuje za divné. Která se snaží o nějakou tu přátelskou, příjemnou, nenásilnou osvětu ve smyslu myšlenky, že není jen jedna správná cesta mateřstvím či životem, ale že jich je neuvěřitelné množství. Stačí si jen vybrat, po které se vydáte. Anebo zkusíte jednu, a pokud nevyjde, přejdete na další. Také jich můžete zkombinovat víc a vytvořit si svou vlastní zlatou střední cestu. Cílím především na to, že každé dítě je opravdu jiné a mělo by se tak k němu individuálně přistupovat.



První dcera se jmenuje **Klaudie Ema**. Od malička je samostatná a soběstačná, a to někdy až extrémně, takže by občas potřebovala mít v sobě zabudovanou GPS. Nejednou nám totiž způsobila šok, když se ztratila v davu. Aktuálně je v předškolním věku, protože měla odklad školní docházky. I když má své pubertální dny (ale čemu se divit, je moje), ve své podstatě je to takový andílek, který nám pomalu dělá snídaně do postele a krásně se stará o své mladší ségry.



Druhou dcerou je **Sofie Mia**. Silná osobnost. Tvrdohlavá, „neočůratelná“ a dominantní. Ví přesně, co chce, a umí si dupnout, ale někdy je tak typickou blondýnou, že vám v souvislosti s ní najednou vtipy na toto téma dávají smysl. Dojde vám, jakým způsobem vznikají, kde se berou a že kolikrát ani nejsou vtipné, jak jsou pravdivé. Stojí si za svým a zároveň je tak roztomilá, křehká a svá, že by se jeden doslova láskou rozplynul. Nejvíce svoji náklonnost projevuje nejmladší Olívii, kterou neustále pusinkuje, objímá, hladí a jednoduše miluje.



Třetí je doma narozená **Olívie Tea**. Kozorožka, která jde za svým cílem s tvrdou hlavou, přímou cestou a doslova přes mrtvoly. S tou se ještě máme na co těšit! V 10 měsících začala chodit, leze doslova na vrcholky hor a je to náš malý sebevědomý tank, který je zároveň živou okatou panenkou. Holky si rychle omotala kolem prstu, ale ty zároveň vědí, že ji musí hlídat. Stačí totiž málo a ničí! Kam přijde, tam jedním svým krůčkem ovládne celé teritorium.

Každá z nich mě stále intenzivně učí. Pokaždé ale jiným způsobem. Musíme k nim přistupovat jinak, protože to, co vyhovuje jedné, není vhod druhé a doslova odporuje třetí. Je to tak moc vyčerpávající, ale zároveň úžasně fascinující a neuvěřitelné! Mnohdy se totiž dostaneme do fáze ve smyslu „to prostě nevymyslíš“.

Ráda bych, aby tato kniha byla nejen památkou pro mě a mou rodinu a připomínkou naší cesty mateřstvím – od plánování těhotenství až do nástupu dcer do školky. Ale hlavně bych si přála, aby se stala přátelským pohlazením, uklidněním a navozením pohody pro ty, které to všechno teprve čeká a neví si rady, jakou cestou se vydat. Ať je tato kniha také povzbuzením a inspirací pro ty, kteří mají pocit, že cesta, po níž se vydali, není správná.

Žádná cesta totiž není špatná! Pokud to tak vaše dítě vyžaduje a vy jste si tou cestou jistí, věříte jí a vyhovuje vám i vašemu dítěti, je to ta správná. Všechno by se mělo odrážet v první řadě od potřeb dítěte, a ne od toho, co chceme my anebo co říkala támhle Bláža z vedlejšího vchodu.

Zní to možná zvláště, ale v průběhu čtení knihy zjistíte, co tím mám na mysli.

Vaše Karol



PLÁNUJEME
TĚHOTENSTVÍ



Plánování těhotenství je velkým milníkem, který ženu mnohdy naprosto pohltí. Najednou víte, že začíná úplně nová kapitola vašeho života. Překročily jste další pomyslnou hranici, posunuly jste se zase o kus dál a chcete se do toho nového období plně ponořit.

Já byla nadšená takovým způsobem, že jsem měla vybraný kočár ještě dřív, než jsem vůbec otěhotněla. Jsem ten typ člověka, co se pro něco nového nadchne okamžitě a hned na tom musí začít pracovat bez ohledu na to, jestli jde o plánování těhotenství nebo stěhování do nového domova. Zahltí mi to hlavu a nedokážu v tu chvíli řešit nic jiného, dokud to alespoň trochu nepřejde.

Patřím mezi ty ženy, které těhotenství plánovaly a nepřišlo k nim tedy zčista jasna třeba z důvodu užívání antikoncepce s hlavou děravou (a že já skleróza ji vynechávala neustále). Nenastalo žádné neplánované těhotenství omylem navzdory ochraně, a ani se nekonalo „vyšlo to hned napoprvé“ nebo „jen se otřel a už to bylo“. Naštěstí to ale ani v jednom případě netrvalo několik let, ale jen pár měsíců, což se stejně vždy zdálo nekonečné.



CESTA K PRVNÍMU DÍTKU



Abych pravdu řekla, tak já vlastně o nějakém plánování nic nevěděla. Ženy kolem mě otěhotněly většinou naprosto neplánovaně (už na škole) nebo se jim to podařilo hned napoprvé já naprosto netušila, že by to tak u mě zdaleka nemuselo být. Tuto myšlenku jsem si nasadila do hlavy, což byla chyba. Ale kdo to mohl předpokládat, že?

Užívala jsem antikoncepci docela krátce, asi jen 3 roky, než jsem se ji rozhodla vysadit, a naopak nasadit nějaké ty „pokusy“ nebo, jak se teď po mimibazarovsku říká, „tuleníčko, mazleníčko, snaženíčko s přítou“. V té době jsem vůbec neměla tušení, že existuje něco jako právě zmíněný *Mimibazar*, *Moje těhotenství* nebo *Modrý koník* (vše internetové portály pro maminky). Nasadila jsem i nějaké vitamíny a nadšeně pročítala různé knížky o těhotenství. Když se nedařilo půl roku, oznámila jsem to na preventivní prohlídce svojí „frndaře“. Vždycky si užívám, když si s někým sednu, můžu různě vtipkovat a máme mezi sebou přátelskou atmosféru. To se pak takové intimnosti a starosti mnohem líp řeší. Domluvila jsem se s ní na krevních testech, které vyšly naprosto v pořádku, a tak jsme dali na doporučení, že zkusíme jako samoplátci spermiogram.

V té době jsem se zabývala aktivně (ne-li profesionálně) ovulací, ovulačními grafy i měřením bazální teploty každé ráno (ne, v podpaží to opravdu nebylo a teploměr jsem si nekládala ani do pusy pod jazyk, ale přesně tam, kam myslíte). Vše se zapisovalo do tabulky, ze které vznikaly právě ty zmíněné grafy. Z nich se dalo i laickým pohledem poznat, jestli proběhla ovulace a kdy. Naše tělo je naprosto dokonalé, že na něm můžeme takové procesy přesně sledovat! Tohle bylo docela zajímavé a napínavé období, protože o možném otěhotnění rozhodoval každý den.

Byla jsem velmi aktivní na webu *mojetehotenstvi.cz*, kde jsme měly společnou skupinku a v ní se vzájemně podporovaly. S některými ženami jsem v kontaktu dodnes. Klaudince je dnes 7 let a k jejímu věku je třeba připočítat dobu těhotenství a „snažení“. Tak dlouho se již známe a tehdejší zážitky nás stále spojují!

Mezitím jsme zkoušeli další vitamíny, doplňky stravy, babské rady a cokoliv, co nás napadlo. Řekli jsme si, že tím nic nezkažíme a že jednou to musí vyjít. Dohodli jsme se, že buď do konce roku (2012) otěhotníme, anebo od ledna nastoupím někam do práce. Měla jsem před sebou poslední 3 měsíce, aby se celá situace nějakým způsobem rozsekla.

Nepracovala jsem, protože jsem byla čerstvě po dostudování sociálně právní školy v Mostě, a navíc jsme se nedávno přestěhovali do jiného kraje a úplně nového města. Peníze nás netlačily, ale už to začínalo být dlouhé pro nás oba a já cítila, že potřebuju vypnout hlavu.

Výsledky testů spermiogramu nám řekly, že možnost přirozeného početí je velmi snížena, ale není úplně vyloučena. Dostali jsme kontakt na *Centrum asistované reprodukce* (CAR), abychom si domluvili schůzku. Já byla s nervy úplně v kýblu a rozhodně mi nepomohlo, když jsme cestou domů potkali známou, které jsem se svěřila a ona mi řekla: „No jo, to tě čeká umělý a to bude trvat aspoň rok, možná i 2.“

Připadala jsem si hrozně ve stresu a pod tlakem. Co teď? Zkusit CAR? Jít do práce? Nechat tomu volnost? Řešit to? Už je přece čas! Bude mi 24, Pavlovi táhne na 40, už by to fakt chtělo, když spermio vyšlo tak špatně. Může pak být ještě hůř!

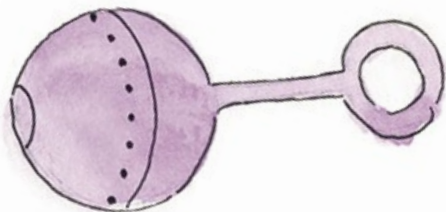
Zavolala jsem tedy do CARu s naším problémem a domluvila první schůzku. Cítila jsem úlevu a zároveň strach. Ale tím, že jsme učinili další krok, jsem snahu o otěhotnění z hlavy vypustila. Čekala jsem na menstruaci, abych mohla přesně nahlásit termín, jenže ta nikde. Byla jsem naštvaná, že mám rozhozený cyklus, že nás to zase bude zdržovat a ztratíme další dny. Vůbec by mě nenapadlo, že bych mohla být těhotná. Ani malá myšlenka mi do hlavy neskočila. Vyloučeno!

S tou naší partou internetových kamarádek jsme si ve 3 vytvořily chat na FB, kde jsme se svěřovaly se vším. Holky se mě snažily dokopat do těhotenského testu, ale já odmítala. Nebudu přece za blázna a testujícího se maniaka! Prostě se musím hodit do pohody a ono to nějak dopadne.

Pak mi to ale nedalo. Nechala jsem se vyhecovat a test si udělala. Bylo to někdy v polovině ledna, pokud si dobře pamatuju. Najednou se začal rýsovat „duch“. Mně se rozbušilo srdce, zrychlil se mi dech. To není možný! To se mi jen zdá. To je rozhozené tělo... Nene! No doprkýnka! Ty bláááho!

Doted' nechápu, jak někdo může první těhotenství tajit. Já volala hned mamce, a jakmile přišel Pavel domů, vyklopila jsem to i jemu. Potřebovala jsem to vykřičet do světa a dostat ze sebe ven. Nemohla jsem si to nechat jenom pro sebe, nešlo to!

A taky jsem volala do CARu, že ruším naši schůzku, která se měla uskutečnit přibližně za týden. Příjemný hlas mi pogratoval a popřál hodně zdraví a štěstí. Zároveň jsem se o pár dnů později objednala na první kontrolu, která proběhla až za 3 týdny. Což je logické, ale mně to tehdy přišlo daleko, jako celý rok.



ZKUSÍME SOUROZENCE?



Čekala jsem na ten správný okamžik, kdy mě takzvaně „chytne slina“. Až budu cítit, že už nastala ta pravá chvíle znovu otěhotnět. Ale nijak jsem to neřešila, ani manžel. Chtěli jsme holky přibližně 3 roky od sebe – viděla jsem, že to tak má manželova neteř, a i mně osobně to přišlo jako ideální věkový rozdíl. Starší dítě začne chodit do školky, když se mladší narodí, a v podstatě se staráte „jen“ o miminko, aniž byste měli pocit, že staršího sourozence nějakým způsobem zanedbáváte. Což tedy v našem případě bylo nakonec víc než trefné, ale o tom později...

Shodli jsme se na tom, že by bylo lepší nechat druhé početí až po svatbě, ať můžeme pořádně „zapařit“, abych netrpěla nevolnostmi a mohla si jednoduše naši svatbu užít. Ale už jsme tomu v té době nechali volnost. Celkově to bylo úplně něco jiného. Možná to způsobily přípravy na svatbu, nebo fakt, že nebylo v podstatě kam spěchat. Rodičák jsem totiž měla nastavený na 4 roky. Možná jsme se jen pohodově naladili. Žádné vitamíny, žádné ovulační testy, žádná bazální teplota ani kontrolní spermio. Vůbec nic! Teda něco přece jen probíhalo, bez čeho by k otěhotnění nedošlo, ale i to bylo úplně s jiným přístupem. Možná proto je Sofinka ve srovnání s Klaudinkou naprostý protiklad. Dělali jsme totiž všechno úplně opačně. No, ale nedokážeme si vysvětlit, proč má takovou zlehka psycho povahu. Že by to bylo znamením Váhy?

Otěhotněla jsem po půl roce v lednu, zase. Termín porodu vycházel na 2. října, tedy den po narození Klaudinky. To mi přišlo totálně vtipné a byla jsem moc zvědavá, jaký termín si miminko vybere doopravdy a co když se trefí úplně do stejného data? To by se teda opravdu povedlo.

Ačkoliv jsem si myslela, že těhotenství tentokrát trochu déle utajím, tak jsem to manželovi i mamce zase vyklopila hned. Však to je najednou takové štěstí, radost a nadšení, že se to nedá nechat pro sebe. (Ach jo, Karol, ty aby ses udržela!)

Cesta k Sofince byla tedy úplně jiná, mnohem víc na pohodu a vše bylo i krapet „rychlejší“. Je dobré vždy dát na to, jak to samy vnímáte. Není nutné se na těhotenství nějak připravovat, ale jestli se budete cítit lépe, když začnete brát vitamíny nebo půjdete na testy, tak to udělejte. Vždy dejte samy na sebe – poradte se třeba s blízkou osobou nebo doktorkou, ale rozhodnutí nechte čistě na sobě samé. Tak vám bude ze všeho nejlépe.

BUDE NÁS PĚT

Asi to bude znít zvláštně, ale tak nějak jsem čekala a doufala, že když se chystáme na třetí dítě, půjde to konečně hned a napoprvé, a jelikož jsem v obou případech otěhotněla s největší pravděpodobností v lednu, vsadili jsme s manželem na jistotu a začali s „vostrými“ v prosinci.



Zklamání nastalo, když se neudálo vůbec nic. A ještě větším rozčarováním bylo, když 2 měsíce nato přišla kamarádka s tím, že je těhotná a že se jim to povedlo úplně napoprvé. Termín jí vycházel na říjen... na „můj“ říjen, který jsem chtěla trefit do třetice na jistotu! Měla jsem v plánu, že budou holky za sebou zase o 3 roky, a zároveň jsem se s každým dalším měsícem bála, že to třeba vůbec nezvládneme do konce rodičáku se Sofinkou. Ten jsem měla tentokrát už jen na 3 roky. Že to zní sobecky? Takové byly mé pocity, tak jsem to v tu chvíli i v tom období cítila a rozhodně bych za to nikoho druhého neodsuzovala. Naopak rozumím důvodům a umím se do dané situace díky této zkušenosti vcítit. Je to všechno momentální rozpoložení, pracující hormony, zvýšená citlivost...

Já vím, že se někomu nedaří otěhotnět dlouhá léta, sama takové znám, ale to očekávání provázela konkrétní představa a mně to přišlo líto. Myslela jsem si, že celý proces proběhne rychleji, ale co když to nepůjde vůbec? Zase mi do hlavy vlezly ty stejné strachy jako u Klaudinky. Manžela mám o 16 let staršího, takže si troufám říct, že moje tehdejší pocity měly opodstatnění. Člověk nikdy neví a já si vždy přála mít velkou rodinu.

Víte, že si normálně ani nepamatuju, jakým způsobem jsem tehdy to své třetí těhotenství zjistila? Nebo mi to už tak nějak splývá. Přitom to, co se dělo u Klaudinky, vidím, jako by se odehrálo včera. Nepřestává mě fascinovat, že si něco, co se stalo před lety, pamatuju do úplného detailu, ale u něčeho jiného dřívějšího mám kompletní okno. Myslím, že jsem každým dnem očekávala menstruaci. Zrovna jsem neměla zapsáno, v jakém termínu proběhla ta předchozí (na jakékoliv zapisování jsem máña), takže jsem nevěděla, kdy přesně by měla dorazit další, ale už jsem cítila, že to bude každý den. Začalo mě pobolívat břicho, což ale trvalo několik dní.

Už mě to štvalo, protože menstruace furt nic. Břicho mě bolelo a já byla vzteklá, nevrlá, prostě taková klasická PMSka, hahaha! Jenže pořád nikde nic. Žádný příliv, žádná návštěva z Ruska, žádná potvora červená. A já byla na sebe víc a víc naštvaná, že jsem si snad rozhodla cyklus nervozitou. Proč jsem nemohla být víc v klidu a pohodě! Tohle teď opravdu nepotřebujeme.

Bolesti nepřestávaly, v těle se něco dělo, ale nic se nespustilo. Udělala jsem si test. A bylo to tam! Žádný duch, žádná čárka viditelná jen naskenovaná, v negativu anebo pod lupou. Důkaz tak jasný, že jsem se sesypala k zemi štěstím, úlevou a radostí.

Nachystala jsem vzkaz pro manžela ve smyslu „Ahoj táto! Uvidíme se v lednu!“ a k tomu jsem přiložila těhotenský test. Tentokrát jsme si to chtěli nechat pro sebe co nejdéle – minimálně do narozenin mojí mamky. A tak jsme to před ní

tutlali a připravovali pro ni ten nejkrásnější dárek. Uměli jsme si ale představit, že bychom naše malé tajemství vydrželi před světem utajit ještě déle.

Jenže osud tomu chtěl zase úplně jinak a mně břicho rostlo neuvěřitelnou rychlostí! Zrovna byl květen a začalo období triček. Těhotenství na mně začalo být vidět už od cca 7. týdne. A to jsme opravdu nečekali!

