

Mámě

Denisa
Písaříková

Vanda
Schreierová

CPress Brno
2017

Mámě

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Vanda Schreierová a Denisa Písaříková

Mámě – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

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

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Mámě

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

Vanda
Schreierová

Denisa
Písaříková

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 žádané i nežádané, 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 odvahu 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. :-)

*Mávvá,
Gábina s Gitou*

Obsah

Úvod	6
1. Těhotenství	9
2. Matrice	16
3. Kontaktní přístup k rodičovství	21
4. Vigantol	29
5. Kojení	32
6. Zavínování	40
7. Pláč	45
8. Baby masáže	53
9. Handling	60
10. Spánek	73
11. Bezplenková metoda	83
12. Látkové pleny	88
13. Nošení dětí	94
14. Vaničkování	105
15. Vývoj dítěte	115
16. Příkrmy	129
17. Barefoot	135
18. Odplenkování	145
19. Vzдор	151
20. Klíč ke štěstí	157
Závěr	166

- 6 Milé mámy, tátové, babičky i dědové, jsme dvě, máme čtyři děti. Denisa má jedno, Vanda zbytek. Obě jsme mámami 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, kojít 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, nejlepši, nejhorši 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



„Zlato,
sedíš?“



Dvě čárky, aleluja!

Denisa

9

Jsem těhotná. Miminko. Dítě, co bude jednou dospělákem, nový život. Tak dobře. A dál to bude jak? Málo spánku, pořád to bude brečet, nebo to snad měl někdo jinak? Nepropadám panice. Vůbec. Je to pecka! Budu máma. Ten malinký drobeček bude jenom můj. A co když... Mám strach. Ne, jdu do toho! Nebo radši nejdu. Jdu reklamovat ten test? To by bylo asi trapný. Jak to, že dvě čárky? Neukazuje ten papírek nějakou chybu? To se stává, ne? Půjdu ještě k doktorovi. Nikomu to neřeknu. „Zlato, sedíš? Tak si radši naliž panáka...“ Kdy se to jako stalo? A ba jo, dvě flašky chardonnay. Nebo to byla rulanda? Čert to vem! Nebo asi by se patřilo říct: dítě to vem. Dítě. Těhotná. Tak to teda funguje! A co proběhlo hlavou vám?

Pokud jste při pohledu na dvě čárky vyletěla na padesátý obláček nad zemí, jste blažená, hned krásná, není vám špatně, od první minuty na svoje zrníčko v bříšku mluvíte – moc vám upřímně gratuluju a klidně nalistujte další kapitolu, protože tuhle nepotřebujete číst. Tohle píšu hlavně pro holky, co jsou vyděšené z toho, co že ten hloupý „lakmusový“ papírek ukazuje. Není hloupý, dělá, co umí, a my to zvládneme. Vy to zvládnete, všechny to zvládly a je to skvělý!

Potřebujete igelitový pytlík buď na zklidnění dechu, nebo na nevolnost, připadáte si rozlehle a roztekle jako panna cotta (navíc bez malin, čokolády nebo karamelu)? Přesně kvůli vám tohle píšu, protože vím, jaký to je být zaskočená dvěma čárkami. Je to boží. A všechnen ten zmatek za pár týdnů skončí, sedne si to pěkně na zadek a všechny najdete ten svůj obláček. Nic si nevyčítejte, nebudete horší máma, že vás to na začátku trochu vyvedlo ze zenu. Budete nejlepší máma. Miminka chodí k rodičům, kde jim bude nejlíp. Takže no stress, ono to dobře dopadne.

Pamatuju si, že mě příšerně překvapilo, že se děti dělají přesně tím způsobem, jak se píše v učebnici biologie pro osmou třídu základní školy. Nejdřív mě chytla panika, pak jsem to šla oznámit svému muži a požádala ho, aby to bral s klidem, přece to může být planý poplach. Pak jsem šla do sprchy, kde mi došlo, že mi je špatně. Byl večer a měla jsem ranní nevolnost. Pecka!

Ranní nevolnosti trvají celý den

10 Pokud málo jíte, tak nevolnost nikdy neskončí. Nejlepší je pravidelně pořád, skoro nonstop jíst. Vyplatí se najít vhodnou potravinu, co vám udělá dobře. U mě to byly třeba nektarinky. Plno žen si chválí kandovaný zázvor nebo hroznový cukr. Důležité je myslet na to, že na začátku těhotenství vám může velmi rychle klesnout hladina cukru v krvi, takže se vám udělá hodně rychle šoufl. Proto je dobré mít pořád v kapse nějakou sacharidovou bombu. Cokoli, do čeho budete moci kousnout. Zásadní je, abyste se poslouchala. Máte chuť na pivo? Klidně si jedno dejte. Potřebujete občas ostrý jídlo? Dejte si. Kafe? Jedno ještě nikdy žádnému pulečkovi v břiše neublížilo. Samozřejmě se tu bavíme o normálním průběhu těhotenství. Nikoho tu nenabádám, aby vypil deset plzní nebo za den do sebe kopnul osm espress.

Musíš jíst za dva

Nemusíš. Miminko spotřebuje v podstatě jen pár desítek kalorií navíc. Radím jíst vše, na co máte chuť, ale myslet na to, že žaludek máte pořád jenom jeden.

Emoce tryskají všude kolem

Tohle je hrozně choulostivé. Děvčata, myslíte pořád na to, že jste nastřelené koňskou dávkou hormonů. Cítíte se různě. Prázdné, nesvé, unavené, veselé, smutné, šťastné, neradujete se z miminka, připadáte si hrozně, vyčítáte si všechno. Je to normální. Skončí to. Budete těhotná i normálně. :-) Myslete na to, že to, co vás nechá prožít první trimestr, jste na žádným mejdanu nezkusily. Dobrá zpráva je, že bude líp a děje to skoro každé.

„Kdybys potřebovala, jsem tu pro tebe“

Počítejte, že tohle uslyšíte asi miliónkrát. Slušně vám to poleze na nervy. Vtipné na tom je, že v různých podobách se kolem spamových rad a projevů pochopení vašeho okolí budeme motat většinu této knihy. Všichni jsou najednou chytrí, zkušení a to jenom proto, že mají třeba jen půl roku náskok. Následující věty si, milé dámy, prosím pamatujete. Jenom vy rozhodujete. O všem. Je to děsně osvobozující, povznášející a ty

hormonální exploze budou stát za to, když budete vědět, že pořád máte svůj vlastní mozek, který jede přesně podle scénáře a neodchýlí se ani na milimetr.

Nepodcenit přípravu je zásadní

Tahle oblast je náročná pro zdárné zvládnutí. Potřebujete hodně silnou hlavu. Milión kurzů, milión reklam na pomůcky, bez kterých nebudete kvalitní máma. Nechci to nějak zlehčovat, ale potřebujete toho strašně málo (sebe, vaše prsa, šátek na nošení, postel, kam se vejdete i s děckem, plínky, nějaký oblečení pro miminko a s tím prvních pár týdnů pohodlně přežijete). Nejdůležitější jste vy, vaše srovnaná hlava a chlap, co vám namaže rohlík s máslem a šunkou.

Jakmile Googlu prozradíte, že jste v jiném stavu, zblázní se. Příprava na porod, příprava na miminko, příprava na přípravu, kurzy oblékání miminka, jak miminku zapnout bodýčko, jak mu umýt zadeček, jak ho probůh nepoškodit, jak má miminko sát, kudy má sát a čím... Tohle všechno nepotřebujete. Stejně budete mít hlavu úplně prázdnou, až budete rodit, a ještě prázdnější, až budete stát nad přebalovacím pultem a uvažovat, kde že se ta plínka rozepne, abyste ji mohla sundat. Ano, trochu nadsázka, autorka odhalena, ale trochu pravdy na tom je. Přemýšlejte nad tím, co opravdu potřebujete. Za všechny tyto služby budete platit, tak aby vám ty vynaložené peníze něco přinesly. Já bych třeba dneska věnovala čas tomu, že bych si našla porodní asistentku, se kterou bych mohla individuálně zkonzultovat vše kolem porodu, poporodní péče o mě a dítě, abych byla připravená na to, co mi zdravotnická péče může nadělit. Myslím, že to, že si s někým můžu popovídat o konkrétních věcech a vést rozhovor o realitě a praxi, přinese víc než naučená řeč nějakého instruktora.

11

Bude to super, slibuju!

Po prvních týdnech divoké hormonální party se to usadí. Vyleze vám břicho a přestanete vypadat, jako že jste posnídala velkou miskou fazolí, a bude vidět, že se dopředu špulí miminko. Břicho vám nebude překážet a vy budete hvězdně nádherná.

Nakoupíte si šik těhu hadry („Háemko“, Zoot nebo Lindex bych doporučila k náhledu). Budete zářit a to je boží. Dojde vám to, uklidníte se. Smíříte se. Já na tuhle dobu vzpomínám moc ráda. Nic nebylo důležité, řešila jsem, jak a kde bude dítě spát, co bude nosit, jak ho budu koupat, aby to bylo hezký. Děsně mě to bavilo. Byla jsem královna.

Férově přiznávám, že ke konci čekání na dítě se z královny stala kachna, co spolkla medicínu, ale touhle dobou budete natolik nad věcí, že budete řešit mnohem důležitější věci. Třeba já a moje břicho jsme měli za úkol napéct dostatečné množství

vanilkových rohlíčků a nepropásnout, až poběží Popelka se Šafránkovou. V létě zase najdete místo, kde točí nejlepší čokoládovou zmrzku. Vždycky si najdete něco, kvůli čemu bude vaše kulatost vedlejší.

A víte, co je na tom všem nejlepší? Až to skončí. Až bude vaše miminko chodit a mluvit, bude těhotenství (jakkoli bylo náročné, složité, těžké, smutné, veselé, prostě jakékoli ho aktuálně prožíváte) to nejlepší, co vás potkalo. Schválně mi napište, až vašemu děťátku budou dva roky, jaký to celý bylo.

Dámy, jestli na miminko teprve čekáte, moc vám s Vandou držíme palce, aby všechno dobře dopadlo. Osobně radím jenom to, abyste to dítě nepouštěly z ruky, všechno si skenovaly do paměti, protože to takhle uteče.

Jste skvělá!

P. S.: Jestli máte ráda vůně, svíčky, olejíčky, koupele, zkuste se mrknout na tipy aromaterapie pro nastávající maminky. Pokud vám to vyloženě neuleví, aspoň si dáte relax, který se ženám v jiném stavu doporučuje.



Já to mám za sebou třikrát a nikdy to pro mě nebylo lehké a těhotenství pro mě není procházka růžovým sadem. Nicméně žena je vybavena dokonalou schopností zapomínat, a tak zapomínám i já na své problémy v těhotenstvích a porody a myslím, že to čtvrté ještě přijde. Ničeho se nebojte, není to tak hrozné, věřte mi.

Vanda



„Počkej, až...“

Jakmile se okolí dozví, že si v bříšku pěstujete miminko, dostaví se „Počkej, až se to narodí, to ti skončí leháro, počkej, až ho začnou trápit prdíky, to nic není, co teprv, až mu porostou zuby, co teprv ve školce, ve škole, v pubertě. Až budeš mít dvě děti, můžeme se bavit, protože jedno dítě, žádné dítě“. Od srdce nesnáším, když mi tohle někdo říká, protože to jsou jen řeči rodičů, co se necítí dobře a snaží se svoje špatné zkušenosti přehodit na druhé. Ano, je to dřina být mámou a tátou. Budete unaveni, budou vámi

cloumat emoce, budete mít hlad, budete zoufale chtít spát, ale pořád to bude takové, jaké si to uděláte. Plno trápení jako bolení bříška, špatné usínání, teploty při prořezávání zoubků vás možná nemine, ale všechno je to dočasný, jakkoli náročné to v tu danou chvíli může být. Nenechte se zastrašovat. Přejí vám hned od první chvíle, co svoje miminko budete držet v náručí, pořádnou dávku asertivity. Asertivně se nenechte otrávit.

Denisa

13



A buďte nechutně optimistická!

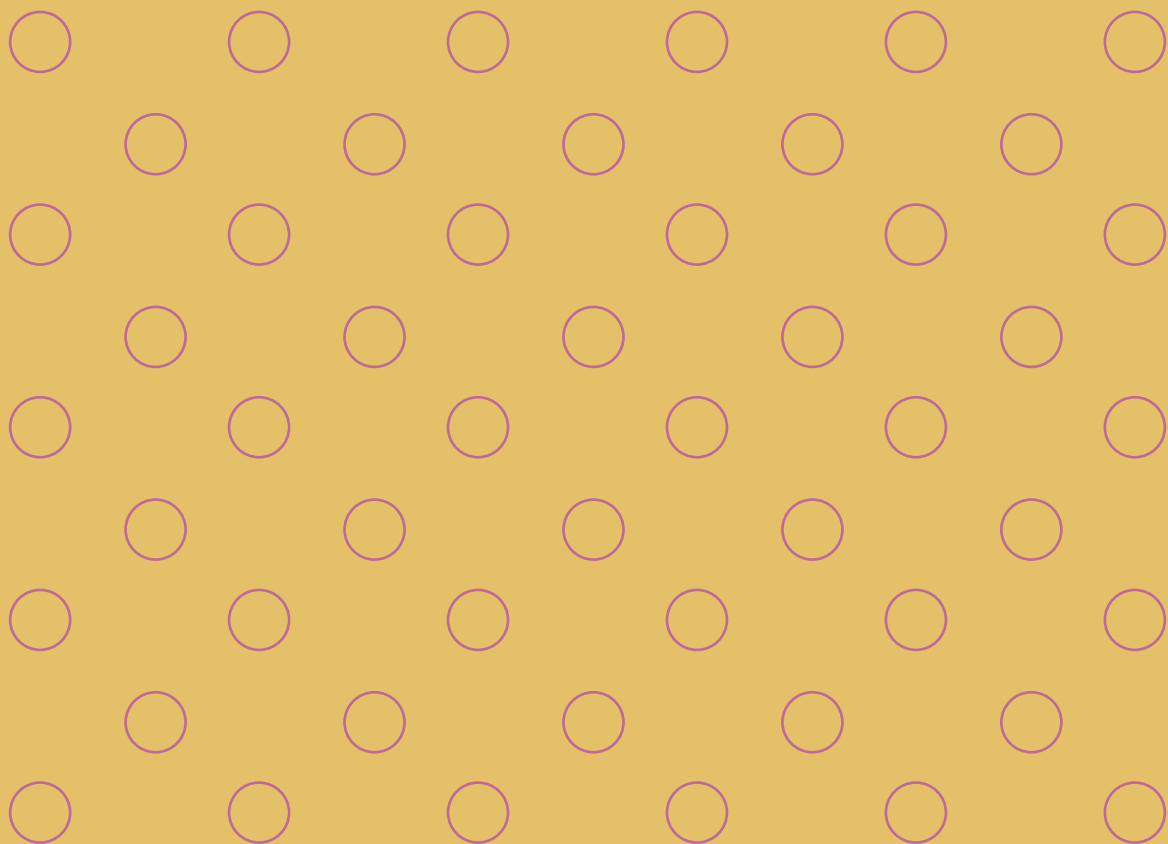
Vanda

Tím totiž všechny kolem hrozně naštvete. :-)

Denisa



*Děti
to vnímají.
Víme to!*



Mluvte na své miminko

Vanda

- 16 Období těhotenství je opravdu „náročné“. Ráda bych se maminek na něco zeptala a zase jim dodala víc důvěry v sebe sama. Bavíte se se svým bříškem? Hladíte ho? Pokud ano, tak dobrý! Nebojte, trapný to není. Je to naprosto normální a troufám si říct potřebné. Proč?

MUDr. Stanislav Grof popsal vliv psychiky matky na dítě v prenatalním a perinatálním období a rozdělil jej do čtyř stádií – tzv. bazálních perinatálních matric.

Ve stručnosti je popíši:

1. matrice: období od početí do začátku porodních děložních kontrakcí. Toto období je tedy dlouhé celých 9 měsíců. Jedná se o sžití matky s plodem. Dítě cítí a vnímá psychické i fyzické rozpoložení matky a vnímá pocity, které má vůči jemu samému. Pokud je tato matrice radostná a harmonická, vytváří kvalitu bezpečí a jistotu v dalším životě. Pokud se však matka nedokáže ztotožnit se svou novou rolí, vede to k depresi a základnímu životnímu postoji, že nestojí za to žít. Takže, těšte se na své miminko, hladte bříško, mluvte na něj! Děti to vnímají. Víme to!

2. matrice: začíná porodními tahy a trvá celou 1. dobu porodní. Pokud je tato fáze delší než 12 hodin a je plná stresu matky, dítě je vystaveno velkému tlaku a propadá do pasivity a depresí.

3. matrice: začíná momentem, kdy jsou porodní cesty otevřené a dítě sestupuje. Dobrý průběh přináší dítěti do budoucna smysluplnost, pevnost a vnitřní sílu. Možné komplikace mohou mít za následek koktavost, psychosomatické potíže a problémy se zažíváním.

4. matrice: trvá od narození k přestřižení pupečníku. Je to doba velmi důležitá a většinou závisí na personálu porodnice. Důležitou roli hraje tlumené světlo, tiché hlasy,

položené dítě bezprostředně po porodu na břicho matky, jemné pomalé dotyky, přestřižení pupečníku, až dotepe, a neoddělování dítěte od matky. V této matrici se dítě setkává s prvkem přijetí sama sebe. Je-li bez komplikací, pak je zárodkem mentální dospělosti a člověk dokáže nést odpovědnost za to, co dělá. V opačném případě se v dospělosti často objevuje časté upadání do sklíčenosti a přílišné odevzdání se.

Říkáte si: „Fíha, co když se mi nic z toho nepovede, nebo co když budu rodit sekci?“
No, tak na to bych vám také ráda odpověděla.

Na porod se nikdy nelze stoprocentně připravit, je to děj velmi dynamický, nevyzpytatelný a ve vteřině smaže všechny vaše porodní přání, a proto je důležité si nikdy nic zpětně nevyčítat. Důležité je být seznámená se svými možnostmi a v rámci možností dle nich v aktuální situaci jednat. Tak, aby to pro vás bylo přijatelné. Protože to, co přijímáte za normální vy, nemusí ostatní, a naopak. Jsme individuální a jedinečné a neměly bychom být porovnávány. To, co přijímáme jako normální, nás činí šťastnými, a u každého člověka se to liší. A pokud danou formu porodu přijímáte jako „v pořádku“, bude v pořádku i pro vaše dítě, protože ji prožijete s pocitem jistoty. Dítě, které se narodí sekci, nebude o nic méně zdravé, nebo méně inteligentní než dítě, které se na svět narodilo a nebylo „vyndáno“. Vezměte si z toho to nejdůležitější, a to je vaše dítě. A jak píše Grof, důležité je, aby matka byla šťastná, protože poté je i její dítě. Jakým člověkem bude naše dítě v dospělosti, jak se bude chovat, jaké bude mít zdraví, zda to bude nervák nebo klidáš, nezáleží jen na porodu. Ve výchově dítěte a jeho povahových vlastnostech hraje velkou roli nespočet vlivů. Zjednodušeně bychom si je mohli rozdělit na tři oblasti. Z 25 % jsou to naše geny, které dítěti předáme. Z dalších 25 % je to vliv naší výchovy. A z 50 % je to vlastní vůle dítěte a vliv okolí. Pokud tedy „vychytáte“ těch 25 % a uděláte je nejlépe, jak dokážete, není ještě vyhráno. A proto se netrapte, že jste třeba nerodila přirozeně nebo že jste nekojila. Vaše děti nebudou o nic méně zdravé nebo méně inteligentní. S nadsázkou řečeno, budou stejně „divné“ jako ty ostatní. :-)

Nic se nemá přehánět, zlatý střed ve všem!

P. S.: Říká se ještě, že pokud nastanou problémy ve třetí (vypuzovací) matrici a miminko se tzv. zasekne v porodních cestách a nedaří se mu vyjít ven, dotyčný může v dospělosti trpět klaustrofóbií. Ve svém okolí znám hned několik osob, které jí trpí, a všechny mi po vyzpovídání své maminky, jaký byl jejich porod, potvrdily, že tato fáze porodu byla komplikovaná.