

## Co se děje s maminkou

### Máma, táta, sourozenci

Máte již za sebou šestinedělí. Byl to opravdu velmi důležitý čas pro vás a pro vaše dítě a doufám, že jste si hodně poplakala.

Hormony ale pracují dál a tak se nebraňte pocitům, které přicházejí. Příroda nás vybavila tak, abychom **byly schopné se postarat o svoje dítě za každých okolností**. Jen na to dost často zapomínáme, protože systém naší společnosti je zaměřený na konzum. To znamená, že máme pomocníky na všechno a jsme vedené k tomu, že je lépe se spoléhat na ostatní než věřit sobě, svým pocitům a rozumu. Je těžké tento tlak ustát, protože jsme ze všech stran bombardováni hesly o dokonalých rodičích a o maminkách, které **nesmějí nikdy udělat žádnou chybu!**

### A CO KONKRÉTNĚ MŮŽETE UDĚLAT PRO VAŠI POHODU?

Zkuste se obklopit **pozitivními věcmi**. Televize produkuje mimo jiné také spoustu násilí a vám a

pak i miminku to vůbec nedělá dobře. Když budete mít kolem sebe jen to hezké, neznamená to, že se zavíráte do umělého světa, ale sbíráte síly, které tak moc potřebujete. Doporučuji procházky do lesa či parku, než do hluku města. Miminka nemají rádi velkou koncentraci lidí a techniky a vy (třeba nevědomě) ucítíte jejich nejistotu a budete také neklidná. Auto, metro, tramvaj, to vše je pro dítě moc rychlé, nestačí vše registrovat. I zde platí - všeho s mírou.

Dopřejte si **klidný čas na kojení, či krmení miminka z láhve**. Jsou to chvílky, na které budete celý život vzpomínat. Jenom vy a vaše dítě. Nezapomeňte, že s důležitými živinami proudí do tělíčka vašeho miminka i informace z vaší mysli, vaše myšlenky. Vypněte televizi, usadte se pohodlně do křesla a na kojící polštář si položte svého andílka. Čas se zastaví a vy se můžete koupat v přívalech lásky.

Vaše tělo už vám možná říká, že by rádo začalo **cvičit**, aby se břicho po porodu vrátilo



## Co se děje s maminkou

zpět, do původního stavu. Nebraňte se tomu, budete se cítit fajn a mlíčko to neublíží. Jóga, strečink, power jóga, pilates, tai-či, plavání, kolo, lyže, jsou techniky, které posílí vaše tělo i ducha. Jste-li kojící maminka -sportovkyně a chcete začít s tréninkem, počkejte ještě tak dva měsíce. I potom je třeba se připravit na bolesti, které přicházejí s natívanými prsy. Doporučuji začít velmi pozvolna. Také uvidíte sama, jak na vaše aktivity bude reagovat miminko. Odborníci někde uvádějí, že jim mlíčko přestává chutnat. Já tuto zkušenost nemám a myslím si, že mi-



minka si jen tak kojení vzít nenechají.

Dnešní doba je zvláštní. Žijeme ve velkých městech, malých městech, vesnicích a náš život se různí tak jako my. Nelze doporučovat všem stejné. Vnímám

velké rozdíly v prožívání mateřství, které jsou dány naším způsobem života. Vnímám velký tlak, který prožívají maminky ve velkých městech a které byly do poslední chvíle před porodem aktivní. Pak přišel porod a miminko. A ony najednou **zůstaly doma a samy** s děťátkem. Mají cítit obrovské naplnění a ony cítí i zmatek a beznaděj. Je to pro ně obrovský skok z aktivity do pasivity. V dřívějších dobách byla žena od dospívání připravována na roli matky, měla ve svém okolí a velké rodině spoustu příkladů a po porodu svého děťátka nebyla sama. Vždy měla někoho vedle sebe, nebyla sama.

Zaplať pámbůh vznikají dnes centra, kam může maminka přijít s bříškem či s miminkem. Skoro v každém městě funguje **mateřské centrum**, rodinné centrum, křesťanský spolek maminek, apod. a to je, myslím, báječná věc. Nahrazují nám velkou rodinu, kterou už nejsme schopni vytvořit a udržet.

Dobré rady:

- Když to jen trochu jde, **spěte s miminkem** alespoň chvíli přes den. Nikdy nevíte, co si na vás večer nebo v noci vaše zlatíčko připraví a pár hodin spánku k dobru se vždycky hodí. Úklid a vaření počká, vy jste důležitější. Tato rada se moc nehodí maminkám, co mají více dětí. Ideální je všechny děti uspat naráz a pak jít odpočívat s nimi, ale v realitě toto moc nefunguje.
- Jste sice maminka, ale nezapomínejte, že je v pořádku **cítit se jako žena** a pečujte o sebe. Vy i vaše okolí to ocení.
- Zkuste nebyť hrdinkou a **zapojte rodinu** (to znamená i manžela) do chodu domácnosti. Ať také ví, že mají doma miminko!

Autor: Mgr. Blanka Sudíková