Denník modernej matky

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	Autor obálky
Patrícia Biroščíková	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Prvé (2022)	Patrícia Biroščíková

O knihe

Spolu s dieťaťom do života nedostávame aj návod ako to správne robiť a ako prežívať materstvo. Materstvo je tvorivá činnosť, cesta, pre ktorú neplatia všeobecne známe a zaužívane normy spoločnosti. Je v poriadku robiť to inak a cítiť sa inak, pretože materstvo je jedinečné, tak ako je jedinečné každé dieťa a presne o tom je táto kniha. Zachytáva prežívanie mladej prvorodičky, ktorá sa vyrovnáva s emóciami, ktoré sa objavujú spolu s tehotenstvom, pôrodom a ďalšími obdobiami spojenými s materstvom.

Obsah

Denník modernej matky....1
O knihe....2
Obsah....3
Čo je materstvo?....4
Prečo táto kniha vznikla?....6
Pripravená pre dieťa?....7
Je tehotenstvo najkrajšie obdobie v živote ženy?....9
Balím si tašku do pôrodnice....11
Pôrod. Na bolesť zabudneš hneď ako uvidíš dieťa....14
Existuje láska na prvý pohľad? Čo mám dieťa moje s tebou robiť?....18
Dojčenie. Bol pôrod naozaj najťažšia fáza?....21
Bojím sa ostať s dieťaťom sama....25
Keď sa zdá, že už sme si zvykli a našli sme si systém prídu príkrmy....27
Poradí mi internet? Pomôže mi porovnávanie s inými deťmi?....34
Prvý úraz....37

Čo je materstvo?

Je to tvorivá činnosť, pretože každý deň tvoríme jedinečnú osobnosť, človeka. Je to tvorivá činnosť, pretože dennodenne vytvárame program pre dieťa, ktorý sa snažíme zladiť s ďalšími našimi povinnosťami. Je to vyčerpávajúca činnosť, ktorá nám berie energiu. Na začiatku som mala pocit, že ma vyčerpáva nedostatok spánku, ale postupom času, zisťujem, že to nie je nedostatok spánku, ktorý mi berie energiu, ale neustále premýšľanie ako si zariadiť deň tak, aby som všetko stihla. Premýšľanie o tom, čo všetko ešte treba spraviť, ako si to načasovať tak aby, to dávalo zmysel a využila som každú minútu zo dňa. Často sa pristihnem pri tom ako ukladám malého spinkať a namiesto toho, aby som oddychovala v hlave si tvorím plán, čo budem robiť keď malý zaspí a ja sa nenápadne vytratím z izby. Na druhej strane je materstvo očarujúce. Očarujúce v tých výnimočných neopakovateľných okamihoch. A pre mňa je materstvo cesta. Cesta, ktorá je pre každú matku iná. Cesta, ktorá si u každej z nás vyžaduje inú rýchlosť, smer, prístup, postupy a podobne. Cesta, na ktoej neplatia všeobecné pravidlá pre každého. A preto sa dnes netrápim nad tým, či niečo robím alebo nerobím dobre, pretože každé materstvo je jedinečná cesta. Celý proces výchovy a starostlivosti je pre mňa cesta, na ktorej sprevádzam svojho syna a mám mu byť takým sprievodcom, ktorý ho má zoznámiť s týmto svetom a naučiť ho prežiť a byť šťastným. A tak ako my potrebujeme každý iného sprievodcu, pretože niekomu vyhovuje počúvať, inému čítať, zažiť či ohmatať ak sa niečo nové učíme, tak to potrebuje aj dieťa. Každé dieťa je výnimočné. Niektoré sa potrebuje túliť, iné zasa potrebuje iný prejav lásky a nie fyzický dotyk. Ja mám doma tuľkáčika. Myslela som si zo začiatku, že neprichádza do úvahy, aby sme spali v jednej

posteli. Bála som sa, že z nej spadne, alebo ho priľahneme, ale nakoniec spíme všetci v jednej posteli. Stretávam sa s kritikou, ale aj porozumením. Všetci môžu mať svoj určitý názor, ale ja sa snažím rešpektovať svoje dieťa. Systém: nadojčiť a vrátiť do postieľky sa nám neosvedčil. Malý sa v postieľke prebral s tým, že chce jesť a už nevedel zaspať ďalšie dve hodiny. Po pár zničujúcich nociach plných bojov o uspatie sme vyskúšali spoločné spanie a vyspali sme sa konečne. Syn sa najedol a spal ďalej. Čím bol starší tým sa intenzita nočného dojčenia zmenšovala, ale všimla som si, že namiesto dojčenia potreboval sa len uistiť, že sme pri ňom. Často krát som si všimla, že pokiaľ malému chýbal cez deň ocko tak večer a v noci si to kompenzoval tým, že sa túlil k nemu a spokojne spinkal. Takže, spíme v jednej posteli. A aké to má výsledky? Vyspatý obaja rodičia a spokojné dieťa. V tomto prípade je toto naša cesta. Celé materstvo je o vytváraní cesty, na ktorej sa objavia prekážky, ale aj krásne momenty.

Prečo táto kniha vznikla?

Pôvodne to bol taký denník, spôsob relaxu popri starostlivosti o dieťa. Neskôr keď som sa nad tým zamyslela som si povedala, že možno by tieto myšlienky mohli pomôcť prvorodičkám, pretože často som sa stretávala s názormi, ktoré boli často zaužívané v spoločnosti a keď som si dovolila tieto normy porušiť spustila sa vlna kritiky. Veľa vecí ma prekvapilo a bolo mi ľúto, že sa o nich nehovorí. Veľa krát sa rieši fyzická bolesť či nedostatok spánku, no nikto mi nepovedal aké náročné je stať sa matkou po psychickej stránke. Ja som mala našťastie okolo seba priateľky, ktoré ma vypočuli a netvárili sa, že nič také neexistuje. V pôrodnici som si uvedomila, že možno by bolo fajn, aby mali mamičky v pôrodnici k dispozícii aj psychológa, s ktorým by sa mohli porozprávať o svojich obavách a pocitoch bez predsudkov a strachu z odcudzenia. Preto vznikla táto kniha. Aby nemali matky pocit, že sú jediné, ktoré majú strach, obavy a pocit, že nič nevedia o dieťati. Táto kniha nemá byť návod ako to robiť alebo ako je to správne. Je to denník, ktorý zaznamenáva moju cestu materstva, ktorý ukazuje, že je v poriadku neplniť spoločenské očakávania a ísť vlastnou cestou, ktorá je vhodná pre moje dieťa.

Pripravená pre dieťa?

S manželom sme sa dohodli, že je čas nechať tomu voľný priebeh, veď obaja už chceme dieťa a cítime sa pripravení. Hmmm, cítim sa pripravená na dieťa naozaj alebo je to len nadšenie z predstáv malého dieťaťa, ktoré nezahŕňajú v sebe nič iné len detský úsmev, roztomilosť a opomínajú tie ťažšie veci ako sú choroby, každodenná starostlivosť, nočné vstávanie... Nechávam tú myšlienku plávať a čas pomaličky ubieha a ja mam pocity ľútosti nad tým, že ešte nie som tehotná, ale niekde tam v kútiku duše mi asi aj odľahlo. Ale potom to príde. Reálna možnosť, že som tehotná. Nemám chuť si robiť tehotenský test, ale napokon ho kúpim a idem ho spraviť. Trasú sa mi ruky a neviem či je to zo strachu alebo z nadšenia. Po pár minútach je výsledok jasný. Dve čiarky. Čítam návod a znova nahlas počítam koľko je tam čiarok. Jeden, dva. V hlave mi beží: „Takže som asi tehotná. Čo teraz?“ V trasúcej sa ruke držím pozitívny tehotenský test a premýšľam čo bude ďalej, čo ma čaká, či som naozaj pripravená na dieťa a nie je neskoro rozmýšľať nad tým? Pripravená či nepripravená budem mať dieťa podľa všetkého. Už niet cesty späť. Vôbec netuším čo mám robiť, kedy ísť k lekárke, a to sme dieťa plánovali. Tak sme plánovali, že som nevedela čo robiť s pozitívnym tehotenským testom.

S odstupom času, keď si spomeniem na túto situáciu premýšľam, či je možné byť pripravený na dieťa. Čo znamená byť pripravený na dieťa? Mať načítané všetky odborné knihy a články o materstve, alebo mať predstavu o tom ako budem vychovávať dieťa či je to len pocit chcenia? Najprv som o sebe pochybovala či som bola pripravená na tehotenstvo a na príchod dieťaťa. Bála som sa, že strach čo som cítila pri zistení, že som tehotná naznačoval, že ešte bolo skoro na rodičovstvo, ale nie. Myslím, že bolo

v poriadku cítiť radosť aj strach v tomto okamihu. Pochopiteľne, že každý vôkol nás zdieľa len tie pozitívne pocity, ktoré prežíva v takejto situácii a na tie negatívne sa zabúda, ale to neznamená, že neexistujú, že je zlé cítiť strach, pochybovať... Je úplne prirodzené mať strach, veď vstupovala som do novej etapy života, ktorá so sebou prináša veľké zmeny a zodpovednosť za nový život. Všetky plány, denný režim, bežné činnosti sa zmenia. Je jasné, že sa objavili otázky či to zvládnem? Ako to bude prebiehať? Čo nás čaká? Aký bude pôrod? Ako sa budem meniť? Čo ak nebude zdravé? A zároveň som si uvedomovala nezvratnosť danej situácie. Už to nebola len predstava, že budem mať dieťa, už to bola realita. Prepadli ma aj menej dôležité otázky typu ako budem priberať, ako budem vyzerať? Budem ešte atraktívna pre manžela? A najhoršie bolo, že tieto otázky ma zožierali zvnútra a nevedela som ich zdieľať s nikým, pretože som mala pocit, že je to zlé, že mi niečo také vôbec napadlo. Moja predstava o prežívaní prvých dní tehotenstva bola krásna, plná radosti, nadšenia, pretože nikto mi nikdy nepovedal, že tieto prvé dni majú aj svoju ťažšiu stránku. Všetci prezentujú iba to krásne a zabúdajú povedať, že tento okamih so sebou prináša búrku pocitov, ktorá v sebe zahŕňa stres, obavy, strach, očakávanie, s ktorými sa žena musí vyrovnať. Všetko raz prejde a aj tieto pocity prešli. Po pár dňoch som sa upokojila a tieto myšlienky odišli. Keď som po týždni išla k lekárke a potvrdila mi tehotenstvo, presne v tejto chvíli som cítila chvenie, ktoré vyvolala len radosť a mala som slzy v očiach. V tento moment som sa cítila naozaj šťastná a spokojná. Za týždeň som vstrebala emócie a bola som schopná úprimne sa tešiť z dieťaťa.

Je tehotenstvo najkrajšie obdobie v živote ženy?

Už dlhšie trpím každé ráno rannými nevoľnosťami a keď vravím, že sú rané tak sú ranné, pretože vstávam o piatej ráno a bežím na toaletu, a je úplne jedno ako dobre sa mi spalo. Okrem toho, že ráno nie je možné, aby moja cesta viedla inde ako na toaletu, na mne prvé týždne ani nie je vidno, že som tehotná. Začína mi liezť na nervy ranné randenie s toaletou, ktoré sa stalo rutinou. Občas sa stane, že tá ranná nevoľnosť nerešpektuje časové vymedzenie rána a sprevádza má celý deň. Je to vyčerpávajúce. Občas sa pristihnem pri myšlienke, že už nech je koniec, už nech porodím a hotovo. Chcem preskočiť zvyšné týždne tehotenstva a byť na konci. Som vyčerpaná a premýšľam ako môže povedať niekto, že je to najkrajšie obdobie života ženy. V mojom prípade som mala ranné nevoľnosti poctivo celý október, november a polovicu decembra. Čerešničkou na torte bola Mikulášska nevoľnosť, ktorá skončila hospitalizáciou. Tu už moja nádej na krásne tehotenstvo bola úplne v koncoch a dúfala som, že buď tie ťažké rána skončia alebo mi rýchlo zbehne zvyšných pár mesiacov. Našťastie ma ranná nevoľnosť opustila. Prvé mesiace som vôbec nevnímala tehotenstvo ako najkrajšie obdobie môjho života aj keď na dieťa som sa tešila. Bolo náročné užívať si tieto týždne, pretože som sa cítila zle, vyčerpane, unavene a hladne. A bolo to takto v poriadku, mala som právo nehodnotiť toto obdobie ako najkrajšie, lenže problém bol v tom, že okolie očakávalo, že pri otázke ako sa mám a ako prežívam tehotenstvo, budem s nadšením rozprávať aké to je úžasné, nenáročné a podobne, pretože opäť štandard našej spoločnosti je zdieľať iba to krásne, čo prináša so sebou tehotenstvo a zabúdať na tie náročné aspekty. To či je tehotenstvo najkrajšie obdobie v živote ženy musí posúdiť každá žena sama, pretože toto obdobie je

jedinečné a je buď problémové alebo bezproblémové. Ak by som mala zhodnotiť moje tehotenstvo, tak by som povedala, že každý trimester bol iný a inak som ho hodnotila. Prvé tri mesiace by som zaradila naozaj za najťažšie obdobie môjho tehotenstva, pretože boli naozaj vyčerpávajúce. Tie prostredné tri mesiace kedy som cítila pohyby bábätka, netrápili ma nevoľnosti a nemala som žiadne problémy boli naozaj pekným obdobím, ktoré pokračovalo až do pôrodu. Či boli najkrajším obdobím to neviem, ale rozhodne som bola spokojná a šťastná. Našťastie ani posledný trimester som nemala žiadne problémy, ktoré sú typické pre tehotné ženy, žiadne opuchnuté nohy a podobne. Bruško ma nijako neobmedzovalo, dokonca aj zaviazať šnúrky na topánkach som si vedela sama až do pôrodu. Napriek tomu však musím povedať, že celé tehotenstvo bola jedna veľká hojdačka pocitov. Raz bolo super inokedy ťažko, únavne. Zhodnotiť svoje tehotenstvo musí každá žena sama, ale dospieť k záveru, že to nie je najkrajšie obdobie v živote ženy je v poriadku, pretože každá žena si prejde vlastnými útrapami a má právo hodnotiť tehotenstvo pozitívne, ale aj negatívne, pretože je to vždy jej subjektívna skúsenosť.

Balím si tašku do pôrodnice

Márne zháňam akýkoľvek zoznam do pôrodnice. Časy keď prišla mamka z poradne so zoznamom vecí čo potrebuje do pôrodnice sú preč. Veď máme internet načo nám je zoznam od nemocnice kde rodím, že? A v podstate mi to asi aj vyhovovalo, pretože som mala výhovorku prečo nie som zbalená. Balenie tašky do pôrodnice pre mňa znamenalo, že je to tu. Idem rodiť a ja som sa pôrodu bála. Bola som rada, že som ešte nemala zbalenú tašku na očiach, a tak som si mohla v duchu hovoriť, že mám ešte čas. Posledné veci do pôrodnice som si dobaľovala ešte tesne pred odchodom do pôrodnice, konkrétnejšie ja som už len stála nad uterákom s odtekajúcou vodou a manžel balil nabíjačku na telefón a drobnosti. Celá kapitola balenia vecí do pôrodnice však začala hľadaním informácii o tom, čo vlastne potrebujem. V nemocnici kde som rodila som dostala zoznam vecí, ktoré potrebuje novorodenecké oddelenie pre bábätko a to bolo všetko. Pýtala som sa na zoznam na pôrodníckom oddelení kde som dostala odpoveď: pyžamo, hygienické pomôcky, príbor, pohár, papuče a tak. Avšak tento ich nazvime to stručný zoznam pre mňa nebol až tak užitočný ako som očakávala, a preto som začala písať kamarátkam, ktoré rodili pár mesiacov predo mnou s prosbou, či mi povedia čo si brali do pôrodnice a pozerala som rôzne tutoriály ako sa zbaliť do pôrodnice. Môj strach z pôrodu sa zväčšoval písaním s kamarátkami, ktoré už rodili, pretože síce ochotne poradili čo mali so sebou, ale pridali k radám aj ich skúsenosti, ktoré boli väčšinou negatívne a stresujúce. Nakoniec som sa zbalila pomocou môjho prieskumu, ktorý bol založený na osobných skúsenostiach mamičiek a rôznych článkoch a videí. Vytvorila som si niekoľko kategórií vecí. Prvá kategória pozostávala z vecí, ktoré potrebujem určite pre seba, druhú kategóriu tvorili veci pre bábätko

a tretia bola kategória vecí, ktoré možno budem potrebovať. Tento systém sa mi osvedčil. Do pôrodnice som si zbalila nočné košele, papuče, príbor, popôrodné vložky a nohavičky, nepremokavé podložky a kozmetiku. Pre bábätko som si prichystala veci, ktoré boli na zozname z nemocnice a do postieľky doma som pripravila vajíčko spolu s vecami na oblečenie, ktoré mi mal priniesť manžel v deň odchodu z pôrodnice. Veci, ktoré som nevedela či budem potrebovať, som si našla na internete, ako je odsávačka, lieky na hojenie rán a popôrodný vankúš. Presne som si vybrala značky, urobila som si screenshot a uložila si ho do telefónu spolu s manželom. Vysvetlila som mu, že sú to veci, ktoré neviem či použijem preto mi príde rozumné nad nimi premýšľať, ale kúpime ich až vtedy, keď budeme vedieť, že ich potrebujem a pri najhoršom mi ich manžel prinesie do pôrodnice.

Stres z toho, či mám všetko a či som si nakúpila správne veci bol zbytočný. Zvyčajne pobyt v pôrodnici trvá 5 dní, a počas tých piatich dní aj keď by mi niečo chýbalo, bola som si vedomá, že mi to manžel môže kedykoľvek dokúpiť a priniesť. Preto som rada, že som to nepreháňala s vecami a nemala som so sebou zbalenú celú drogériu. Napríklad od príchodu do pôrodnice po presťahovanie sa na svoju izbu som používala nemocničné popôrodné vložky a aj nepremokavé podložky som mala počas celého pobytu nemocničné. Čo mňa ako prvorodičku prekvapilo bol fakt, že do nemocnice nie je potrebný žiadny intímny gél alebo sprchovací gél. Má to ľahké vysvetlenie. Ak by sa tieto prípravky dostali do rany tak je vysoká šanca, že to bude štípať. Šampón na vlasy tiež nie je potrebný, pretože napríklad mňa vôbec nenapadlo si umývať vlasy. Bola som rada, že som sa osprchovala s čistou vodou v sprchovacom kúte, a to musím povedať, že som nemala skoro žiadne pohybové obmedzenie. Voňavky, deodoranty, krémy a podobne som zasa nepoužívala, aby som nepodráždila bábätko

počas dojčenia. Toto boli veci, ktoré som si písala na zoznam do pôrodnice ako prvé, lebo patria k bežnému životu, až kým som sa nerozprávala s kamarátkami, ktoré to povedali otvorene. Vyzerá to zvláštne, ale namiesto týchto vecí odporúčam si vziať viac ako tri nočné košele hlavne ak rodíte v lete.

Pôrod. Na bolesť zabudneš hneď ako uvidíš dieťa

„Pôrod je otázkou pár dní!“ povie mi lekárka na jednej z posledných poradní. Blíži sa časť, ktorej sa najviac bojím. Prišla som domov a najbližšie dni sa nesú v duchu čítania a hľadania informácií ako zistím, že rodím? Ako rozoznám kontrakcie? Ako začína pôrod? Mám načítaných milión stránok, množstvo verzií ako môže začať pôrod, a tak čakám kedy to začne. Predstava pár dní bola u mňa tak maximálne 4-5. Omyl! Ubehli pomaly dva týždne. Celé dva týždne som sa snažila nejako na to nemyslieť a nehľadať príznaky pôrodu. Konečne som sa ako tak upokojila a presvedčila som samú seba, že pôrod nebude až taký zlý a bolestivý, a aj keby, veď je to len niekoľko hodín a potom to prestane bolieť. Okey zmierila som sa s tým, môžem rodiť. Odtiekla mi plodová voda. Prišli kontrakcie. Trápim sa celú noc. Trápim sa celé doobedie až konečne doktorka povie: „Ideme na to!“ 15.35 hotovo. Osemnásť a pol hodinový pôrod je za mnou a naše dieťaťa mám pri sebe. Doktorka sa zasmeje a zahlási: „Pri druhom to pôjde ľahšie.“ Nebola som schopná reagovať na povzbudenie, ale v hlave mi bežalo: Čo pri akom druhom? Dajte mi pokoj, veď ešte som si poriadne nevydýchla a už je reč o ďalšom pôrode? Ležím na sále a užívam si prítomnosť svojho syna, ktorý spokojne oddychuje na mne. Som taká vyčerpaná, že v hlave mám doslova prázdno, žiadna myšlienka len pocit šťastia a úľavy. Trošku si obzerám syna a rozmýšľam nad tým, že vôbec nevyzerá ako deti vo filmoch po pôrode. Má zvláštny tvar hlavičky, farbu ani neplakal nejako veľmi. Ani zďaleka sa nepodobá na tie krásne detičky, ktoré vidíme vo filmoch, ale je to v poriadku. Je zdravý akurát my dostávame chybnú predstavu o novorodencovi, ktorý sa čerstvo narodí. Áno práve narodené dieťa nemá čistú pleť, ružovú farbu a dokonalý tvar hlavičky, to všetko sa upravuje

v priebehu nasledujúcich dní.

Do momentu kým mi odtiekla plodová voda mala som množstvo času premýšľať nad každým detailom pôrodu. Bežne som sa zamýšľala ako prežijem všetkých tých ľudí, ktorí ma budú vyšetrovať, keďže som sa hanbila ešte aj pred svojou gynekologičkou. Pýtala som sa sama seba ako prežijem bolesť, či chcem epidurálku, chcem mať manžela pri pôrode? Čo všetko ma čaká? Čo mi budú robiť? Naozaj je meranie oziev počas kontrakcií také nepríjemné? Čo je menej bolestivé rodiť prirodzene alebo cisárskym rezom? Všetko bolo stresujúce, každý jeden úkon, ktorý bol spojený s pôrodom bol pre mňa strašiakom, do momentu keď mi odtiekla plodová voda a už som nemala čas sa báť a stresovať. Keď začal pôrod už som nestíhala premýšľa. Jednoducho sa to dialo, krok za krokom. Všetky otázky, ktoré som si dávala pred pôrodom boli preč aj hanba, strach a stres dokonca neostal ani pojem o čase. Keby ste sa ma spýtali ako dlho som rodila nevedela by som vám to povedať, až keď som počula reakcie okolia: „Osemnásť hodín rodiť to je celkom dlho," až vtedy mi došlo koľko hodín trval celý pôrod. Otázka prítomnosti manžela pri pôrode bola zaujímavá téma. Na začiatku som si bola istá, že ho pri pôrode chcem, ale čím bol pôrod bližšie tým viac som uvažovala, či je dobrý nápad mať ho pri sebe. Veď nemusí zasa vidieť všetko. Túto moju dilemu vyriešili opatrenia týkajúce sa epidemiologickej situácie a dostala som len jednu možnosť a to mať manžela pri sebe iba v poslednej fáze pôrodu. Presne opačne ako sme sa s manželom dohodli, ale smola, opatrenia nepustili. Pamätám si moment, keď prišiel manžel za mnou na pôrodnú sálu a ja som si povedala: „Chvalabohu! Keď ho už zavolali to znamená, že už sa blíži koniec." Koniec prišiel asi až o 2-3 hodiny neskôr, ale jeho príchod ma aspoň povzbudil. Celý ten čas od príchodu manžela až po narodenie dieťaťa si veľmi

nepamätám ako som zistila z rozprávania môjho manžela, iba viem, že bol tam a kontroloval ma personál, ale všetko akoby išlo mimo môjho záznamu. Naspäť do reality som sa vrátila až na konci pôrodu, keď som mala tlačiť. Od tohto momentu môj mozog začal naspäť vnímať čo sa deje a nevenoval sa len kontrakciám. Posledná pôrodná fáza bola celkom rýchla a ani neviem ako už som videla drobca. V tom momente ma prekvapilo, že kontrakcie a bolesť zmizla v jednom momente. Aspoň niečo bola pravda z toho čo som celé tehotenstvo počúvala o pôrode. Keď s odstupom času premýšľam nad celým pôrodom a prítomnosťou manžela, som spokojná s tým ako to bolo. Manžela som síce veľmi nevnímala počas pôrodu, ale keď sa naše dieťa nadýchlo a priložili mi ho na bonding, vtedy som bola rada, že aj manžel má možnosť vidieť prvé minúty života svojho dieťaťa. Tak ako som ja držala v náruči nového človiečika, ktorého som dovtedy nevidela a musela som si naňho zvyknúť, to isté čakalo aj manžela. Najkrajší okamih, ktorý som v živote zažila trval dve hodiny a boli to presne prvé dve hodiny života nášho dieťaťa, ktoré sme strávili spolu všetci traja na pôrodnej sále v tichosti.

Zabudla som na bolesť v momente keď som dostala dieťa do rúk? Nie. Zrejme patrím medzi matky, ktoré síce necítili bolesť od momentu narodenia dieťaťa, ale to neznamená, že som na ňu zabudla. Keď lekárka povedala, že pri druhom bude pôrod ľahší, povedala som si, že ja nechcem druhé. A tieto pocity trvali dlhšie. Všetci navôkol riešili kedy pribudne braček alebo sestrička a mne pri tých otázkach naskakovala husia koža a myšlienka, že neviem či chcem ešte rodiť... Ale bála som sa to povedať nahlas. Prešlo štrnásť mesiacov od pôrodu a u mňa sa prvýkrát objavil pocit, že by som už chcela ďalšie dieťa. Asi som potrebovala čas, aby pôrod prebolel nie len fyzicky. Pôrod, zotavovanie po ňom, zvykanie si na dieťa, absencia spánku

to všetko vytvára priestor pre mnohé emócie, ktoré je potrebné vstrebať. S odstupom času hovorím, že na bolesť sa zabudne, ale nie hneď ako nám je to hovorené od žien, ktoré rodili. Každá žena potrebuje svoj čas na to, aby sa vysporiadala s tým čo prežila. V každej žene musí dozrieť pocit pripravenosti na ďalšie dieťa tak, ako dozrel na to prvé. Myslím si, že tento proces dozrievania je možno náročnejší, pretože žena už vie čo ju asi čaká počas tehotenstva, pôrodu či po pôrode. Ja sama som ešte pred pár týždňami bola v pozícii, že chcem jedináčika, a s týmto pocitom som sa podelila aj s manželom a priateľkou, ktorá mi povedala: „Veď to je v poriadku aj keby bol jedináčik, ale nemyslím si, že to tak ostane.“ Pomohlo mi zdôveriť sa a nahlas vysloviť moje aktuálne pocity, aj keď som sa bála, že kamarátku vystraším natoľko, že nebude chcieť rodiť už ani ona. Nevystrašila som ju, teda minimálne to nedala najavo. O pár dni neskôr som jej už veselo referovala o mojej prvej myšlienke mať druhé dieťa. Sama som bola prekvapená, že stačilo pár dní, aby sa štrnásť mesačný vnútorný boj s myšlienkou na druhé dieťa stal príjemnou úvahou do budúcna. Pevne verím, že tento záblesk chcenia druhého dieťaťa sa bude zintenzívňovať až napokon si poviem rozhodne, že áno chcem druhé dieťa a keď budem držať v ruke zasa pozitívny tehotenský test, predpokladám, že znova sa ozvú všetky tie obavy a strach ako to bolo v prvom prípade, ale jednoducho asi to tak má byť a nie je za čo sa hanbiť.

Existuje láska na prvý pohľad? Čo mám dieťa moje s tebou robiť?

Ležím na posteli v prítmí a telefonujem s manželom. Som vyčerpaná a chcela by som spať, ale čakám za sestričkou kedy mi prinesie sľúbenú infúziu. Od pôrodu ubehlo pár hodín a malý je už na novorodeneckom oddelení. Uvidím ho až ráno. Rozprávame sa s manželom a ja si hladkám bruško.... A v tom momente mi napadne: „Dievča, čo to robíš? Veď tam nikto nie je!“

To, že mi malého prinesú až ráno som vedela, ale nečakala som, že ráno je definované budíčkom o štvrtej. Mala som pol hodiny na to, aby som sa dala do poriadku, pretože o pol piatej mi už priniesli dieťa. Sestrička mi ho podala, pomohla mi s prvým dojčením a vysvetlila mi, že hlavným cieľom nasledujúcich dní nie je to, aby som mala veľa mlieka, ale aby sme si obaja zvykli na dojčenie. Premiéru dojčenia sme mali za sebou, tak som si ľahla vedľa môjho dieťaťa a pozorovala som ho. Adrenalín z pôrodu bol preč a moja hlavička začala pracovať. Pozerala som na dieťa, ktoré bolo moje a pýtala som sa sama seba čo s ním budem robiť. „Teba si o pár dní mám vziať domov? Čo budem robiť keď budeš plakať a ja nebudem vedieť prečo plačeš? Odkiaľ budem vedieť, že si hladný? Práve teraz začína naša cesta. Tehotenstvo oproti tomu bola malina. Veď som sa nijako nemusela starať o to kedy budeš jesť, piť, spať a podobne. Všetko si mal zabezpečené ja som ťa len všade brala so sebou celých tých deväť mesiacov, ale teraz začína pravá starostlivosť o teba.“ Chcelo sa mi plakať a smiať sa zároveň. Bola som hrdá na seba, že som zvládla porodiť také krásne dieťa, ale bolo mi do plaču z toho strachu ako to zvládneme sami doma s takým krehkým človiečikom. Všetky tieto obavy boli normálne. Veď vždy cítime strach ak

sa chystáme robiť niečo prvýkrát. Úprimne doma sme boli na dieťa samy, len ja a manžel. Spočiatku som to vnímala ako nevýhodu, pretože som sa bála a myslela som si, že mať v dome niekoho kto je skúsený a vie to s deťmi je výhra. Teraz si myslím, že je to omyl, že práve to, že sme boli na dieťa samy bolo to najlepšie na všetkom. Áno mali sme strach ho prvýkrát prebaliť, okúpať, naolejovať, ale ten strach prešiel a najjednoduchším spôsobom sme sa naučili starať sa o naše dieťa bez problémov. Bolo to vďaka tomu, že sme nemali možnosť spoliehať sa na iných. My sme to museli spraviť, veď napokon my sme rodičia, prečo by sa mal niekto iný starať o naše dieťa. Najefektívnejším spôsobom ako nadobudnúť schopnosť postarať sa o dieťa bolo ísť krok po kroku od narodenia. Ja som sa celý čas riadila myšlienkou: „Ja som jeho mama, ja sa oňho postarám! A čo mi pomôže, že ho okúpe niekto iný prvýkrát? Veď raz aj tak budem musieť začať ja s kúpaním, prebaľovaním, masírovaním bruška a podobne.“ Od momentu keď sme prišli domov z pôrodnice sme sa starali o syna spoločne s manželom. Spolu sme sa učili prebaľovať, prezliekať ho, okúpať, naolejovať, polohovať, zobrať ho na ruky bez perinky, dať ho do autosedačky a podobne. Myslím, že práve toto spoločné učenie pomohlo aj manželovi, pretože sa necítil neschopne. Nemal pocit, že ja viem všetko a on synovi ublíži, pretože sám videl, že aj ja sa učím spolu s ním a sme na jednej lodi. Možno preto sa manžel ujal roly otca naplno a nepočula som od neho: „Ja to neviem, sprav to ty! Ja ho neviem prebaliť! On je maličký...“ Tým, že som ho zapájala do každej činnosti a už prvý deň keď sme prišli domov som mu dala syna do rúk bez perinky som v ňom podporila dôveru vo svoje otcovské schopnosti. Podľa mňa neexistuje nič také typu: „Žena to vie lepšie, pretože má materinský cit.“ Rovnako matka tak aj otec sa musia naučiť počúvať svoje dieťa, čítať jeho správanie a reagovať naňho. Nikto

z nich nemá žiadnu výhodu, obaja začínajú na rovnakej štartovacej čiare na ceste výchovy a starostlivosti o svoje dieťa.

Na druhej strane som sa prvé ráno v pôrodnici pri pohľade na syna, trápila otázkou či svoje dieťa ľúbim. Čo k nemu cítim? Dá sa ľúbiť dieťa od prvého okamihu. Existuje láska na prvý pohľad? Uvedomovala som si, že bezpochyby sa z dieťaťa teším a som rada, že ho mám, ale nemyslím si, že by som to definovala ako lásku. Dá sa ľúbiť niekto koho som nevidela deväť mesiacov iba som ho cítila? A ak tvrdíme, že áno je to skutočne láska, alebo si to len nahovárame lebo to okolie od nás očakáva? Ja to vnímam tak, že prvé dni som cítila náklonnosť, radosť, určite nejaké pozitívne pocity a emócie, ktoré neviem pomenovať, ale láskou by som to nenazvala. Myslím, že láska potrebuje čas. Tak ako sa postupne zaľúbime do svojho partnera, tak sa postupne zaľúbime aj do svojho dieťaťa. Niekto na to potrebuje niekoľko dní, niekto niekoľko týždňov... Netuším kedy sa u mňa objavila skutočná láska k môjmu dieťaťa, pretože túto otázku som si už viac nepoložila, aby ma neviedla k pocitom zlyhania, z toho, že svoje dieťa nemám dostatočne rada. Prišli sme domov z pôrodnice a trávením množstva spoločného času sme dali potrebný priestor láske. Keď mám porovnať čo som cítila prvý deň, s tým čo cítim momentálne k svojmu dieťaťu, tak musím povedať, že dnešné pocity sú oveľa silnejšie. Myslím, že sa zmenil postoj z: toto je moje dieťa a mám ho rada, na postoj: ja ho ľúbim. Ako keby som na začiatku mala potrebu si pripomínať, že je to moje dieťa, a preto ho musím mať rada a očakáva sa to odo mňa. Dnes cítim len lásku, bez potreby zdôrazniť, že je to moje dieťa ktoré ľúbim.

Dojčenie. Bol pôrod naozaj najťažšia fáza?

Prvé, aj keď neviem či to môžem nazvať dojčenie, prebehlo ešte na sále počas kontaktu koža na kožu. O druhom som sa v krátkosti zmienila v predošlej kapitole. Najdôležitejšia veta, ktorú si pamätám z prvého rána, keď mi sestrička priniesla syna a ukázala mi ako správne dojčiť bola: „Najbližšie dni by ste si mali na seba zvyknúť. Vôbec nevadí ak sa Vám nezačne tvoriť mlieko. Hlavné je, aby ste si našli systém ako nadojčiť dieťa.“ Keď mi to sestrička vravela vôbec som netušila aké náročné bude začať dojčiť. Preložili ma na izbu, kde som mala odo mňa staršiu a skúsenejšiu spolubývajúcu, ktorá rodila v ten istý deň ako ja. Asi nie je nič horšie ako keď sa stretne veľmi skúsená, vždy ochotná pomôcť, spolubývajúca a skúsené mamičky, ktoré majú ku všetkému radu a na druhej strane stojí prvorodička, ktorá má čo robiť, aby spracovala všetky emócie a informácie, a ktorej zároveň dieťa nechce spolupracovať. Toto bol môj prípad. Začalo to nevinne. Ja s dobrým pocitom z ranného pokusu dojčenia a plná dobrej nálady, bezstarostná a spokojná som sa presťahovala na svoju izbu a tu to začalo. Spolubývajúca mi začala rozprávať aké je ťažké dojčiť, aké mala problémy pre predchádzajúcich deťoch, aké problémy mala jej sestra... Vystrašila ma tak, že som sa začala báť a celý čas som si študovala na internete techniky dojčenia, čítala články od laktačných poradkýň. Dokonca hneď na druhý deň po pôrode chcela spolubývajúca zavolať laktačnú poradkyňu do nemocnice a začala presviedčať aj mňa, že to potrebujem. Celkom som tomu nátlaku odolávala, ale keď môj syn deň a pol nespolupracoval a pomaly každý pokus o dojčenie skončil pri tom, že stisol ústa a neotvoril ich lebo on chcel spať, už mi to jedno nebolo. Do toho najlepšie rady všetkých naokolo, ale to MUSÍŠ dojčiť lebo nebudeš mať

mlieko a podobne má úplne položili. V hlave sa mi spustila doslova lavína myšlienok aká som ja matka, keď nedokážem vlastnému dieťaťu dať najesť? Ja to asi nedokážem. Asi to vzdám, veď čo pri najhoršom bude na umelom mlieku... Tlak spolubývajúcej a rodiny v kombinácii s mojimi myšlienkami pôsobili stresujúco a ja som bola vyčerpaná. Z najkrajšej činnosti, ktorú som mala mať spoločnú s mojom dieťaťom sa stalo za pár hodín trápenie. A bola to chyba, konkrétne moja chyba, že som počúvala všetkých navôkol a rady typu musíš lebo... Mala som sa držať čarovnej vety, ktorú mi povedala sestrička: „Prvé dni si zvykáte!“ a ignorovať všetkých múdrych a skúsených ľudí. Ja viem, že mi chceli pomôcť, ale mám pocit, že tým tlakom na mňa, to všetko zhoršili. Bola som rada, za tých pár pozitívnych ľudí, ktorí ma podporovali a nesprávali sa ku mne ako k matke, ktorá zlyhala lebo nemám mlieko hneď na druhý deň po pôrode. Tieto hodiny sa zdali nekonečne a každé dojčenie vyvolávalo u mňa strach. Strach z toho, že čo ak sa to zasa nepodarí. A potom prišiel krásny okamih. Porodila som v sobotu večer a v pondelok sa moje dieťa rozhodlo, že je hladné a dá si mlieko odo mňa. Plakala som od šťastia. Od tohto momentu sa to len zlepšovalo a bola som rada, za každé prisatie. Po pravde zo začiatku tie prisatia boli krátke, možno jeden- dva potiahnutia a bolo potrebné zasa bábätku pomôcť prisať sa, ale skúšali sme. Keď som odchádzala z pôrodnice vôbec som nemala pocit, že mám mlieko. Manželovi som povedala, že z pôrodnice poďme do lekárne kúpiť umelé mlieko lebo „čo dám dieťaťu jesť?“ Manžel mi to nedovolil a povedal: „Prestaň sa podceňovať, mlieko určite máš! Ja ti verím !“ Dobre, že mi veril, pretože mi dvihol sebavedomie a ušetril peniaze za umelé mlieko, ktoré sme naozaj nepotrebovali.

Ako sa na začiatok dojčenia a samotné dojčenie pozerám dnes? Začiatok bol boj. Dokonca to bolo pre mňa osobne ťažšie ako pôrod. Pri pôrode som

vedela, že tá fyzická bolesť skončí, ale pri dojčení to bolo práve psychické trápenie, ktoré som nevedela ako dlho bude trvať. Jednoznačne je dojčenie najkrajšia spoločná činnosť s mojím dieťaťom aj keď občas, hlavne v noci mi liezlo na nervy časté budenie malého a potreba papať, ale inak keď sme po pár týždňoch nabehli na systém a ja som sa zbavila nepríjemných pocitov pri dojčení a hlavne strachu, že to neviem, práve vtedy som si dojčenie začala užívať. Na druhej strane je dojčenie pre mňa tajná zbraň, ktorá sa dá použiť v každom prípade na dieťa, či už ho potrebujeme upokojiť, uspať alebo veľa krát nám pomohlo aj pri zdravotných problémoch. Začiatok dojčenia je pre mňa umenie, pretože na začiatku je potrebné nájsť súzvuk medzi dieťaťom a matkou. Na jednej strane je tu matka, ktorá sa musí naučiť správnu techniku dojčenia a na druhej strane je tu dieťa, ktoré sa potrebuje spamätať z toho čo sa udialo, potrebuje stráviť zásoby jedla z bruška a objaviť nový spôsob jedenia. Dojčenie je síce prirodzená činnosť, čo ale neznamená, že je jednoduché s ňou začať. Chce to trpezlivosť, pozitívne naladenie, čas, vytrvalosť a pokiaľ to nejde tak aj odbornú pomoc, o ktorú nie je hanba požiadať. Práve laktačná poradkyňa môže veľmi rýchlo vyriešiť problém, ktorý bráni správnemu dojčeniu, alebo minimálne vie poskytnúť radu ako dojčiť, ako dlho dojčiť, či dojčiť z jednej strany alebo z oboch a podobne. Pre mňa to boli otázky, ktoré som neriešila dopredu, ale počas dojčenia, keď na ne začali poukazovať skúsené mamičky a začali ma poúčať o dojčení.

Samostatnou kapitolu pri dojčení bol môj jedálniček. „Nemôžeš citrusy, mak, strukoviny, kyslé, vyprážané, mliečne, hrozno, slivky...“ Jednoducho povedané ideálne bolo, aby som pila dojčeneckú vodu a jedla zapraženú polievku celé dni, aby malého nebolelo bruško. Pekné skúsenosti staršej generácie, ale nie veľmi využiteľné. Našťastie môj syn nemal problém

s kolikami a bolesťami bruška, takže keď sme prišli z pôrodnice domov hneď som sa začala normálne stravovať bez obmedzení. Samozrejme nepila som bublinkové nápoje a kyslé veci, z ktorých prirodzene môže bolieť brucho aj mňa, ale jedla som z každého rožka troška. Na podporu tvorby mlieka som si dopriala pohár hroznovej šťavy, slivky alebo mliečno-kyslé výrobky. Dojčenie nie je choroba, a preto som nevidela dôvod obmedzovať sa v stravovaní, pokiaľ nemal problém s potravinami ani môj syn. To, že mamky, babky a okolie so mnou nezdieľali môj názor mi bolo jedno. Chápem, že mi odovzdávali svoje skúsenosti, ktoré mali od svojich matiek, babiek a tak ďalej, no doba sa posunula, robili sa nové výskumy a je dávno známe, že nie všetko čo sa robilo kedysi je správne, ale bohužiaľ niekedy je to ťažko vysvetliť niekomu inému, kto má iný názor. V jednom momente ma prestalo baviť vysvetľovať, že normálne jem všetko zaradom a potom počúvať prednášky tipu: „To ti potom bude malý plakať a bude ho bolieť bruško. Taaa čo mamka jedla, že ťa bolí bruško? To určite plače lebo kto vie čo si zjedla,“ – a začalo som sa na návštevách tváriť, že vôbec nejem všetko ani náhodou, a doma som si dopriala čo som chcela bez rečí a divných pohľadov. Naučila som sa, že je jedno čo povie okolie hlavne musím byť ja spokojná a bude aj dieťa. Nepomôže mi obmedzenie stravy ak ja budem so strachom dávať do úst každé jedlo a budem napätá z toho čo sa bude diať. Dojčenie je krásne, ale vyžaduje si veľa úsilia a oveľa ľahšie to išlo keď som bola spokojná, uvoľnená a v domácom prostredí.

Bojím sa ostať s dieťaťom sama

„Neznášam nemocnicu, ale joj, zlaté to obdobie teraz, keď sme v nemocnici a sú okolo mňa ľudia, ktorí vedia pomôcť bábätku ak by sa niečo dialo. Bojím sa príchodu domov.“ Posledný deň v nemocnici mi sľúbila sestrička, že príde obliecť syna a poučiť ma o čistení pupka a podobne. Mala som radosť, že prezlečie môjho syna sestrička, pretože som sa ho bála otáčať, ale na druhej strane som si uvedomovala, že o maximálne hodinu sme doma a tam mi už nepomôže nikto. „Čo obliekame bábätku?“ opýtala sa sestrička a ja úplne neistá som zareagovala: „Neviem, pretože netuším akú veľkosť má, ale mám tu veci vo veľkosti 50 a 56.“ Sestrička sa usmiala a povedala: „Dobre vyskúšame a uvidíme.“ Tento moment bol pre mňa krásny. V čom? Najväčší problém pri balení veci pre bábätko do pôrodnice bol zvoliť správnu veľkosť. Vždy keď som stála pred skriňou a vyberala som čo oblečiem svojmu dieťaťu v deň odchodu z pôrodnice, pohltil ma strach, že nie som schopná vybrať oblečenie. Neviem akú veľkosť zbaliť, čo všetko mu obliecť. Cítila som sa neschopne aj pred sestričkou, že neviem veľkosť svojho dieťaťa, ale reakcia sestričky: „Skúsime a uvidíme!“- ma upokojila. Vtedy som pochopila, že som nijako nezlyhala, tým, že som nevedela konfekčnú veľkosť svojho dieťaťa, keď ani sestrička, ktorá dennodenne pracuje s deťmi to nevedela. Teraz sa nad tým smejem, pretože aj dnes sa mi bežne stane, že neviem akú presne veľkosť nosí moje dieťa, ale vôbec ma to nestresuje. Myslím, že to čaro prvých okamihov poznačených strachom zo všetkého nového je úžasné a rýchlo pominie. Vyberanie prvého oblečenia pre moje dieťa bolo nabité toľkým nadšením a prikladala som mu taký veľký význam až som sama na seba vytvárala tlak. Dnes keď vyberám veci zo skrine už niekoľký krát za deň vôbec necítim

strach. Skôr sa táto činnosť zmenila na kreatívnu úlohu s názvom: Vyber čo najjednoduchšie na obliekanie, ale zároveň nech to dobre vyzerá. Z tejto činnosti sa stala rutina, tak ako zo všetkých ostatných, z ktorých som na začiatku mala strach či to bolo prebaľovanie, kúpanie, kŕmenie, strihanie nechtov...Strach z prvých dní bol veľký. Možno to bolo spôsobené novými skúsenosťami, ktoré ma čakali, možno krehkosťou a bezbrannosťou dieťaťa, možno zodpovednosťou a očakávaniami. Každopádne si myslím, že bol na mieste, veď koľko krát robíme niečo nové tak cítime zmes nadšenia a strachu. Spomeňte si možno na prvý deň v novej škole, práci, či na prvú jazdu v aute keď ste šoférovali. Cítite strach, nadšenie a keď je po tom, tak hrdosť, že ste to zvládli a presne takto som sa cítila, pri každej jednej činnosti, ktorú som robila s mojím dieťaťom prvé dni. Mala som strach ako budem vedieť, čo moje dieťa potrebuje, či sa zobudím v noci na to, že je hladné, ale prišla som na to, že príroda to má skvelé vymyslené a rodičia vedia inštinktívne reagovať na potreby svojho dieťaťa. Keby som vedela čo viem teraz o nočné stávanie som sa nemusela báť vôbec. Predstava, že konečne budem vo svojej posteli a vyspím sa bola síce krásna, ale bola to predstava. Prvú noc a aj deň, napriek tomu, že sme mali monitor dychu som mala potrebu kontrolovať dýchanie bábätka stále. Smiala som sa sama sebe, že neverím ani prístroju. Takže v noci som bola hore asi desať krát viac ako bolo potrebné, ale aspoň som bola spokojná, že bábätko je v poriadku. Dodnes sa v noci budím na to, že potrebujem skontrolovať dieťa, pretože sa mi zdá, že dlho sa nezobudilo na hlad, a tak prichádzam o svoj spánok, ale asi je to nejako zakódované v nás, rovnako v ženách a mužoch.

Keď sa zdá, že už sme si zvykli a našli sme si systém prídu príkrmy

„Juhuuuu. Máme režim. Už viem kedy malý stáva, kedy chodí spinkať ako často chce papať. Dojčenie už máme v malíčku. Ja som získala konečne sebavedomie v tom, že sa viem postarať o svoje dieťa a nezaskočí ma každý plač. Začína sa tá jednoduchšia časť. Malý je už predsa väčší. Nie je už taký krehký ako nazačiatku a čím bude starší tým to bude ľahšie.“ Taký omyl. Trvalo nám niekoľko dovolím si povedať mesiacov, kým sme si našli systém, ja som si zvykla na nočné vstávanie a na starostlivosť o dieťa. Zabehla som sa v čítaní signálov, ktoré mi moje dieťa vysielalo v nejakom čudnom jazyku ku ktorému neexistuje prekladač a pri ktorom pomáha iba dôkladné pozorovanie a učenie sa pokusom omylom. Už ma chytal celkom optimistický pocit a hrdosť, že ako som to zvládla a v tom nám lekárka na poradni podáva knižočku: Moje prvé príkrmy. Myslela som si, že príkrmy nie sú veda, veď to len budeme mixovať a skúšať jedlo. Mylná predstava. Začala som si čítať knižočku. Zoznam potravín, ktoré dieťa už môže a ešte nemôže je dlhý a v mojom prípade bolo nemožné si ho zapamätať, takže na najbližšieho pol roka bola kniha o príkrmoch moja najčítanejšia. Ak to takto zhodnotím žiadnu knihu som nečítala toľko krát ako knihu o príkrmoch a aj tak ju neviem naspamäť. Téma príkrmy sa mi nezdala taká zložitá ako reálne bola. Keď sme sa reálne dopracovali k príkrmom nebolo to len o tom, čo dieťa môže alebo nie, ale zamýšľala som sa aj nad denným režimom dieťaťa. Kedy podať dieťaťu príkrmy? Koľko príkrmu má zjesť? Ako kombinovať príkrmy a dojčenie? Pre mňa to bol zmätok a jasné, že som siahla po skupine na internete a overených článkoch, aby som získala odpovede na svoje otázky. Nepomohlo mi to veľmi, pretože informácií bolo

veľa a niektoré boli aj protichodné. Najviac mi pomohlo riadiť sa tým čo chcel syn. Takže otázka kedy dať príkrm sa vyriešila veľmi rýchlo. Syn nechcel príkrm pokiaľ dostal predtým mliečko, takže rýchle riešenie tohto problému bolo dať prvý príkrm a potom vyplniť zvyšné prázdne miesto mliekom. Našli sme si systém. Od začiatku som sa snažila nastaviť synovi stravovacie návyky. Vždy dostáva jedlo v kuchyni za stolom. Keďže s príkrmami sme začínali v čase keď nevedel ešte sám sedieť, tak bol pri stole počas jedenia vo vajíčku alebo vo vaničke z kočiara so zvýšenou opierkou v polosede. Neskôr sme vymenili tieto pomôcky za stoličku. Základne zásady, ktoré sme dodržiavali od začiatku a platia dodnes a aj platiť budú tak ako pre syna tak ako aj pre nás rodičov sú: Pri stole žiadne pozeranie do mobilu, tabletu a podobne. Je sa pri stole v kuchyni nie pri televízore v obývačke. Nebehať s jedlom a nehrať sa s ním. Bála som sa zavádzania príkrmov, ale pochopila som, že ak budem sledovať potreby svojho syna ľahko to zvládneme. Otázka kedy cez deň je správny čas na príkrm u mňa nemá odpoveď. Syn dostal príkrm vždy doobedu a to podľa času, ktorý mu vyhovoval alebo teda lepšie povedané príkrm dostal väčšinou vtedy, keď som obedovala ja. Najľahší spôsob ako vyvolať u dieťaťa zvedavosť v jedle je jesť s ním. Výhodou je, že takéto malé dieťa ešte nevidí rozdiel v tom, čo má na tanieriku ono a čo rodič takže nevymýšľa. Ak sa synovi nechcelo veľmi jesť skúsila som ho zaujať lyžicou, obrázkami na tanieriku alebo samotným jedlom, nesnažila som sa mu dávať hračky a odpútať jeho pozornosť od jedla. Viedla som ho k tomu, aby si uvedomoval, že teraz je a má sa tomu venovať. Pokiaľ som videla, že to nikam nevedie a syn evidentne nemá chuť jesť, tak sme sa išli hrať a o pol hodinu alebo hodinu sme skúsili znova ísť jesť. Dôležité však bolo počas tohto času mu nedať šancu zjesť niečo iné, čím by nasýtil nie úplne hladné

bruško. Takým to spôsobom sme objavili svet príkrmov. Počas tohto objavovania som sa nezaobišla bez otázok okolia: Čo mu už dávaš papať? A to mu mixuješ? Ale nedávaj mu úplne rozmixované lebo potom jak bude väčší neprehltne ani tabletku.... Znova to boli otázky a poznámky, ktoré neboli povzbudivé, ale skôr stresujúce. Rozmýšľala som nad tým: Čo ak vypestujem u syna nejaký zlý návyk? Čo ak mu dám niečo čo nemôže? Čo keď mu niečo zabehne? Všetky tieto otázky sa riešili samé iba stačilo pozorne sledovať dieťa. Časom som prišla na to, že napríklad zemiaky nie sú cestou pre moje dieťa aj keď som mu ich ponúkla niekoľko krát s odstupom času. Vypľúval ich a rozmazával po všetkom. Dobre poučili sme sa. Skúsila som mu jedlo nie mixovať, ale poriadne popučiť vidličkou a nasekať. Tiež to bola chyba. Ako som to zistila? Vypľul to alebo jednoducho zjedol jednu lyžičku a ďalšiu nechcel, ale keď som jedlo rozmixovala a ponúkla mu ho znova už zjedol všetko. Dieťa mi samo dalo najavo na čo pripravené je a na čo nie. Poučili sme sa nechali sme to na istý čas tak a znova sme opakovali pokus s popučeným jedlom. Myslím, že tých pokusov bolo veľa. Prestala som to riešiť a skôr som to brala ako učenie pokusom omylom. Perličkou, ktorá sa nám stala bolo, keď syn začal odmietať jedlo a chcel len mlieko. Vtedy som si povedala: „Jasné to bude nejaké obdobie vzdoru. O tom som čítala. Deti majú obdobia, že nechcú jesť a podobne...“ Chyba. Moje dieťa malo obdobie vzdoru, ale nie voči jedlu, ale bojkotovalo umelú lyžičku. Proste je to veľký chlap, ktorý chce klasickú kávovú lyžičku a nie detské umelé lyžičky. Momentálne má pätnásť mesiacov a začína protestovať proti umelým tanierom, ale tie vymeniť za porcelánové chce veľmi veľa odvahy z mojej strany, alebo veľké zásoby tanierov. Táto etapa ma naučila, že aj drobnosti môžu ovplyvniť stravovanie dieťaťa a pre mňa ako jediný osvedčený spôsob ako postupovať čo

najefektívnejšie je ísť príkladom dieťaťu, mať spoločné stravovacie návyky.

V knihách, na internete a samozrejme v radách od iných mamičiek som dostala celý zoznam potravín čo mu môžem pridávať do jedálnička. Hanba nehanba, keď sme s manželom sedeli za stolom a googlili sme si čo za podivné veci sú v brožúrke, pretože v živote sme o ničom takom nepočuli povedali sme si dosť. Je krásne urobiť dieťaťu pestrý jedálniček, ale my sme sa rozhodli založiť mu jedálniček na potravinách, ktoré sú typické pre naše rodinné stravovanie. Žiadne pak choi, mangold, quinoa a podobne. Rozmýšľala som kde je chyba, že tak veľa vecí nepoznáme a či je dobré rozhodnutie ani svojmu dieťaťu ich nedávať, ale naozaj som chcem experimentovať so svojím dieťaťom? Ja som rodič a ja som zodpovedná za svoje dieťa a ako mu môžem uškodiť ak bude mať pestrú stravu z potravín, ktoré sú typické pre nás? Nijako. Jediné na čo som dávala pozor bolo správne načasovanie potravín. Neviem či je to šťastie alebo osobnosť môjho dieťaťa v kombinácii s postupmi, ktoré som zvolila, ale obdobie príkrmov sme prekonali bez väčších ťažkostí.

To, že oblasť stravovania prechádza u dieťaťa tiež určitými fázami som spomínala už vyššie. Hovorí sa o takzvanej regresii v papaní, alebo môžeme to nazvať protest. Základ tejto fázy je odmietanie jedla. U nás doma sa tento protest viazal skôr na druh lyžice a taniera a po ich výmene za „dospelácky“ príbor a tanier, zmizol aj protest. Trošku dlhšie som však bojovala s pitím vody. So zavádzaním príkrmov sa odporúča podávať dieťaťu aj vodu, ale môj syn odmietal vodu, čaje, ovocné šťavy. Jediná tekutina, ktorá bola preňho prijateľná bolo materské mlieko formou dojčenia. Bála som sa, že má nedostatok tekutín, pretože ak mal fľašu s vodou, tak som mala pocit, že viac vody povylieval okolo seba a na seba ako vypil. Snažila som sa túto situáciu vyriešiť podávaním polievok a ovocia, aby mal nejaké tekutiny.

Kým som dojčila, tak som sa upokojovala tým, že predsa mlieko môžeme brať ako tekutinu, ktorú vypije cez deň, ale bála som sa momentu keď prestanem dojčiť a nebudem vedieť ho prinútiť piť vodu. Riešenie sa objavilo samé. Vymenili sme fľašu s cumľom za pohár. Mám letné dieťa, takže učenie sa na pohár nebolo až také ťažké keďže leto trávil v bazéne, kde sa hral s pohármi a skúšal piť. Keby sme na tieto experimenty s pohárom nepoužívali bazén, určite by som ho nechala hrať sa s pohármi počas kúpania. Využila som tento záujem o pohár a vyskúšali sme kúpiť 360 stupňový pohár pre deti, ktorý vyriešil problém nedostatku tekutín. Zároveň som vyriešila obavu ako ho odučím od fľaše na cumeľ. Deti sú tvory vynaliezavé, všetko opakujú a nasávajú ako špongia. Pochopila som, že veľa vecí vyriešia za nás rodičov iba ich musíme poriadne pozorovať a počúvať. Všímať si ich záujem o veci a nebrániť im v skúšaní. Dať im napiť sa cez slamku, z pohára či fľaše. Ich prirodzená zvedavosť nám dáva priestor na ich rozvoj, ktorý môžeme mať pod kontrolou. Osobne mala som strach z toho, že budem mať dieťa závislé na fľaši s cumľom a budeme trpieť pri odúčaní, ale myslím si, že tým, že syn mal približne 13 až 14 mesiacov, keď začal skúšať pohár, nemal vypestovanú závislosť na fľaši a jeho zvedavosť mu pomohla vzdať sa jej.

Samostatnou kapitolou v stravovaní je obdobie: „Ja papam sám.“ Nevedela som kedy toto obdobie začne a nečítala som si k tomuto obdobiu žiadne články a podobne, aby som sa nestresovala tým, že už dávno mal jesť sám. Začínali sme jednoducho, a to papaním kukuričných chrumiek. Dostal jednu do ruky a pekne si ju papal sám pod dozorom. Základné pravidlo, ktoré som mala pri jedení: Vždy treba dospelý dozor pri dieťati. Nie kvôli tomu, aby nerozhadzovalo jedlo a taniere, to patrí k učeniu, ale kvôli bezpečnosti. Bála som sa, že mu môže zabehnúť. Ďalší level „ja sám

papania“ sme mali nakrájaný chlieb na malé kocky a po jednej som mu ich dávala na tanierik. Keď spapal dala som mu ďalšiu. Začiatky boli ťažké, pretože často to skončilo po tretej kocke kedy ho to prestalo zaujímať a musela som ho dokŕmiť ja, ale postupne si zvykol. Kameňom úrazu bolo zo začiatku čokoľvek čo bolo na chlebe a bolo to mokré a studené. Môjmu synovi proste prekážalo chytať jedlo rukami. Postupe ho to prešlo a teraz rozoberá obložený chlebík a robí si z neho delenú stravu, ale beriem to tak, že experimentuje, skúša. V tomto období sme sa začali hrať varila myšička kašičku. Asi to bol dobrý základ na to, aby sa naučil dávať si lyžicu do úst, pretože jeho hra vyzerala, že zobral si lyžicu a misku a tváril sa, že varí kašu a potom ju zje. Takto si skúšal triafať do úst a neskôr už pri jedle mal svoju lyžičku a skúšal jesť sám. Pomedzi to som ho ja dokrmovala, počas toho ako prstom skúmal čo má na lyžici. Začínali sme hustou stravou, nie polievkami, pretože polievku kým dostal k ústam už nemal na lyžici.

Premýšľam nad tým, či nejdem rýchlo na svoje dieťa, keď si všímam deti, ktoré sú trošku staršie alebo v jeho veku a nemajú ešte také zručnosti ako on, ale každé dieťa je jedinečné. Všetko čo skúšame, skúšame na základe záujmu malého nie preto, že musí lebo ja som sa rozhodla. A tak skúšame niečo nové. Robíme spoločne neporiadok, ktorý musím upratovať len ja (teda aj on sa snaží pomôcť, ale má to opačný efekt). Z neporiadku a špinavých vecí si nerobím už nič. Jednoducho zmierila som sa s tým, že je to obdobie skúšania a objavovania a predsa objavovanie sveta nie je také zábavné, keď dieťa musí len sedieť a pozerať. Po každom jedle mám síce neporiadok pod stolom a musím zametať, alebo umývať podlahu ale, malého to baví. Má pätnásť mesiacov a dokáže sa v podstate sám najesť (okrem polievky) a už skúša jesť aj s vidličkou. Ja sa síce bojím, aby si nepichol niekde do pusy, ale samostatnosť a skúsenosť sú preňho dôležité. Tak mi

neostáva nič iné len sedieť pri ňom ako dozor a premýšľať kedy mi stihol vyrásť a stať sa samostatným dieťaťom.

Poradí mi internet? Pomôže mi porovnávanie s inými deťmi?

Otvorím pána Google a ťukám: Vývin dieťaťa v prvom mesiaci. Ako začať s príkrmami? Ako sa prejaví otras mozgu? Čo keď dieťa nechce piť? Veľakrát som si hľadala informácie k vývinu dieťaťa. Sú to celkom zaujímavé informácie, ale pokiaľ dieťa nenapredovalo podľa tabuliek, tak to vo mne vyvolalo strach. Pri tom sama viem, že každé dieťa je iné a má svoj vlastný, osobný časový harmonogram čo kedy začne robiť. Myslím, že čítanie článkov o vývine dieťaťa som prestala čítať asi okolo pol roka keď sa všade písalo ako dieťa bľabotá, opakuje slabiky, kričí a moje dieťa… NIČ! Občas keď to uznalo za vhodné niečo si pobľabotalo a koniec. Na jednej strane som si uvedomovala, že nemám doma dieťa, ktoré je zhovorčivé, plačlivé alebo nejako extra hlučné. Od malička sa prejavovalo skôr búchaním a skúmaním hračiek ako rozprávaním sa s nimi, napriek tomu, že som sa s ním rozprávala, vysvetľovala som mu, spievala som a púšťala audio rozprávky. No na druhej strane ma to čítanie článkov čo má už všetko dokázať začalo stresovať aj keď som si to nechcela pripustiť. Pokiaľ bolo v článku niečo čo už dokázal alebo dokonca bol popredu bola som veľmi rada, ale akonáhle som našla čo i len jednu jedinú oblasť, v ktorej trošku meškal, už som si hľadala na internete všetky možné vysvetlenia prečo nechce bľabotať, kričať a rozprávať. Po všetkých domácich pokusoch či počuje a podobne som to vzdala a povedala som si, že nebudem robiť zo seba blázna. Mám doma zdravé, živé dieťa, ktoré je len skúpe na slovo, ale za to pohybovo až až zdatné. Všímala som si, že keď mal malý náladu, alebo niečo potreboval, vtedy vedel povedať tata, havo alebo niečo iné, ale hneď ako zaznela veta: Povedz tata. Bolo ticho a úsmev. Napríklad na slovo mama

som čakala veľmi dlho a prišli sme na to, že ho vie povedať tak, že ráno sme všetci raňajkovali v kuchyni a malý už lozil po zemi. Ja som sa rozprávala s manželom a vnímala som syna, že prišiel ku mne, postavil sa vedľa mňa a búchal ma po nohe, že niečo chce. Ja som chcela dokončiť vetu adresovanú manželovi, tak som mu nevenovala hneď pozornosť a v tom nahnevane zo syna vyletelo: „Mama!“ Ostala som prekvapená, pretože niekoľko mesiacov som mu opakovala mama a nič a odrazu to začal používať, ale iba vtedy, keď som ho nepočúvala alebo sa chcel dosť von z postieľky a bol nahnevaný, ak sme jeho mrnčanie hneď nevypočuli. Takto som zistila, že slová ako tata, mama, baba či havo ovláda a rozumie im, len nimi neplytvá.

Hovorí sa, že mali by sme vedieť selektovať informácie, ktoré čítame, ale ako rodič aj keď si vieme racionálne zhodnotiť, že daná informácia nemusí platiť na naše dieťa, alebo sa ho vôbec netýka, napriek tomu som mala vždy takého malého chrobáčika v hlave čo ak... Za ten čas čo som matkou som sa snažila naučiť prijímať informácie, ale nevzťahovať ich hneď na svoje dieťa. Ja osobne mám niekoľko skupín aj na sociálnych sieťach, ktoré sledujem, ale snažím sa ich vnímať iba ako obohatenie vedomostí, možno nejakých trikov, rád od iných mamičiek, lekárov a odborníkov. Všetko čo čítam beriem ako inšpiráciu, nie ako normu, ktorú musí moje dieťa splniť presne v daný čas. Neviem či je to chyba, alebo nie, ale nikdy som si nečítala a nepripravovala som sa dopredu na to, aké obdobie nás čaká. Či už išlo o príkrmy, spánkový režim, chodenie alebo odplienkovanie. Ak som zháňala informácie, tak to bolo najmä vtedy, ak sme sa do daného obdobia dostali a nevedela som čo robiť alebo som chcela zistiť ako to robia iné mamky, či nemajú nejaký lepší overený trik ako na dieťa. Ja som sa vždy riadila prirodzenou potrebou môjho dieťaťa a snažila som sa rešpektovať to, čo

potrebuje. Vždy som myslela na to, že každé dieťa je jedinečné. Každé dieťa potrebuje niečo iné a porovnávať ich je hlúposť. Sama viem, že keď som si porovnávala syna s o mesiac mladším chlapčekom, tak vždy mi prišlo ľúto ako si môj syn nebľabotá oproti nemu a zabudla som sa tešiť z toho čo vie naviac. Bohužiaľ dnešná doba nás nastavila tak, že si nevšímame a nezameriavame svoju pozornosť na to dobré, ale na nedostatky. Sama si poviem, že čo ešte chcem od pätnásť mesačného dieťaťa keď vie samo pekne papať aj s vidličkou, pije z pohára, behá, lozí, rozumie pokynom, ktoré dostáva, ale mne niekde v kútiku duše svieti svetielko: „Ale iné deti v jeho veku koľko toho narozprávajú!“ A nech. Nech rozprávajú. Ja vidím to, že moje dieťa neplytvá slovami a iné mamky zasa možno nevnímajú to ako ich deti rozprávajú ako mlynčeky, ale s údivom sledujú ako moje dieťa je samé a ich to nedokáže. Porovnávanie detí tu bolo aj bude, ale pre mňa je to už len ukážka toho, aké sú deti rozdielne a výnimočné.

Prvý úraz

Moje dieťa ku mne príde s plačom a zakrvavenými ústami. Beriem ho na ruky a pýtam sa babky čo sa stalo. „Zakopol a spadol.“ Kontrolujem ústa a zuby vyzerajú strašne, ako keby boli posunuté, všade krv. Vykričím sa na babku ako dávala pozor a volám manžela, aby sme išli na pohotovosť. Trvalo nekonečné dve hodiny, kým sme sa dostali k lekárovi, ktorý skonštatoval, že to nie je nič strašné, len si trošku narazil zuby a tým, že je to úraz v ústach a krvácal tak to vyzeralo zle, ale teraz keď to prestalo krvácať ani nie je vidno, že sa niečo stalo. Zuby sú na svojom mieste. Odchádzame z ambulancie a ja som si konečne vydýchla. Nedokážem opísať strach a ostatné pocity, ktoré som cítila a už ani nehovorím o katastrofických scenároch, ktoré sa mi za tie dve hodiny odohrali v hlave.

Toto považujem za prvý vážny úraz, ktorý sme riešili s lekárom. Občasná modrina na hlave, ktorú sme vyriešili studenou lyžicou priloženou na čelo a aloe vera sprejom je podľa mňa bežná súčasť nie len detského, ale aj dospeláckého sveta. Tie menšie pády alebo ľahšie havárie ma síce zamrzia, ale uvedomujem si, že sú potrebné, aby sa dieťa naučilo padať, aby malo predstavu o nebezpečenstve, aby sa učilo dôsledkom po svojom konaní. Radšej nech sa naučí ako ma zatvárať dvere a otvárať zásuvky pod mojím dozorom, keď ja kontrolujem ako silno si zacvakne prsty ako keby som mu mala zakazovať zatvárať dvere a potom dostane príležitosť zatvoriť dvere bez dozoru a bum. Prsty ostanú v dverách. Ja som svoje dieťa nechala prirodzene skúšať takéto činnosti a nechala som ho vyskúšať si aj jemne si pricvaknúť prsty do zásuvky, aby vedelo čo sa stane. Bežné u nás boli a ešte aj stále sú pády pri chôdzi. Bohužiaľ patrí to k tomu, ale všimla som si, že tie pády sa zdokonaľujú. Príde mi to vtipné, ale dokonca si všímam, že aj

samotné padanie má svoje etapy. Na začiatku dieťa padlo ako hruška. Keď padal nebola tam žiadna snaha nejako pád utlmiť, ochrániť si hlavu a podobne. Postupne som si všimla, že pri pádoch na hviezdičku (priamo nosom na zem) počas behania, začal hlavu dvíhať tak, aby si ju nebuchol. Prvé pády končili stále buchnutou hlavou, ale dnes keď ja už len žmúrim oči a čakám plač, dieťa si podloží ruky, prekrúti sa a dopadne ako mačka na štyri. Je pre mňa zaujímavé sledovať ako sa naučil padať. Sám zistil, že je možné predísť pádu ak bude dosť šikovný a obratný.

Na druhej strane je kategória veľkých pádov, ktoré sú pre mňa ako matku stresujúce stále, a to môžem povedať, že napriek tomu, že mám extrémne pohyblivé dieťa takýchto pádov nemáme v histórii veľa. Asi je jedno koľko tých pádov bude, vždy budú poznačené veľmi silnými emóciami. Bohužiaľ som si uvedomila, že akékoľvek výčitky budem mať, že som nedávala dostatočný pozor, vždy je riziko, že si dieťa niečo spraví aj keď sme pri ňom. Pády patria k životu. Nemôžem dieťa obaliť do bublinkovej fólie a nenechať ho hýbať sa. Nemôžem ho zatvoriť do tej veľkej gule, v ktorej je možné chodiť po vode... Aj keď najradšej by som to spravila, ale toto nie je cesta. Dieťa potrebuje voľnosť a pohyb. Viem podľa svojho dieťaťa, že pokiaľ je obmedzované v behaní, chodení a rozumnom lezení je nervózne, umrnčané a snaží sa čím rýchlejšie odo mňa vzdialiť, aby mohol voľne behať, čo často krát vedie k jeho nepozornosti a zbytočnému pádu. Snažím sa ho pochopiť pretože aj ja ak sa chcem niekde dostať alebo urobiť nejaký pohyb, v ktorom mi niekto bráni často v snahe vyhrať nad ním a získať voľnosť urobím v rýchlosti zlý pohyb a skončí to pádom, alebo nejakým krkolomným pohybom.