

0–2 MĚSÍCE

KDYŽ SI HO DONESETE DOMŮ aneb jak (ne)zvládnout šestinedělí

„Porod je v pohodě proti tomu, co následuje pak.“ Nebo: „Hodně spi, já se po porodu nevyspala 4 roky.“ Anebo taky: „To budeš jen žehlit a prát a budeš ráda, když si vyčistíš zuby.“ Taková moudra jsem dostávala od svého okolí před narozením syna. Taky jsem si pro zábavu udělala na internetu test s názvem „Jak budete zvládat mateřskou“ a otázky typu: „Myslíte si, že budete chodit upravená? Budete se převlékat, pokud vás dítě poblinká?“ mne pobavily. Říkala jsem si, že se to zřejmě týká nějakých neurotiček. Přece nemůže být tak zle...

Když jsem si ale domů donesla svůj uzlíček, pochopila jsem, že může. S dítětem se nevyspíte. Často nevíte, proč pláče a přivádí vás to k zoufalství. Nic pořádně nezorganizujete předem. Vypravíte se třeba na sraz s kočárkem, nastavíte ho, ale po cestě se poblinká a pokaká ty úžasné minidžínky, co jste mu koupila. Když ho pak převlékáte v parku, umažete si svou bílou sukni (jedinou, kterou po porodu obléknete). Na sraz dorazíte se zpožděním. Moc se nezdržíte, zanedlouho začne totiž vaše robátko řvát a vy krčíte rameny, že už asi musíte domů. Kamarádka se s vámi loučí se slovy, že je ráda, že ještě děti nemá, „když to vidí“. Když jedete se řvoucím kočárkem a všichni se za vámi otáčejí, cítíte se tak nějak smutně... Příště už radši nikam nejdete, jste doma, zvykáte si na nedostatek

spánku a nic nestíháte. Máte rouhavé pocity, jestli vám náhodou bez něj dřív nebylo líp... Takhle asi vypadalo mé šestinedělí s Kryštofem.

Tak zlé to nakonec není. Postupně si na miminko zvyknete a sžijete se s ním. Nicméně moje idylické představy o výletech do hor s krosínkou a veselé jízdě na bruslích s kočárkem vzaly za své. Ve svých pocitech mírného rozčarování jsem ale nebyla sama. Podle odborníků novopečené matky trpí plačtivými náladami, které mohou v některých případech přejít i v poporodní depresi nebo dokonce laktační psychózu. Statistiky říkají, že až 80 procent matek v ČR zažívá lehké depresivní stavy. „Pláč dítěte, jeho absolutní závislost a nutnost o něj pečovat v nich vyvolávají takřka zoufalství,“ jak jsem se dozvěděla z méj chytřejší knihy o mateřství, která se nadlouho stala méj oblíbenou literaturou. Domněnka, že mít doma zdravé a krásné novorozeňátko přináší jen pocity štěstí a uspokojení, je prý všeobecný společenský mýtus. Jen se o tom moc nemluví.

NÁZOR PSYCHOLOŽKY

„Je normální, když má matka po porodu deprese a kdy většinou vymizí?“

Ano, je to normální. Šestinedělí je náročné období, kdy se žena zotavuje z vypětí při porodu a zároveň se učí velkému množství nových dovedností v oblasti péče o dítě. Toto vytížení s sebou přináší řadu dopadů na psychickou vyrovnanost ženy.

Hormonální hladina ženy prodělává během celého šestinedělí obrovské výkyvy, což vede k výrazným změnám nálad.

Žena se může cítit prázdná, osamělá a nechráněná, proto je i pro její duševní rovnováhu důležitý společný prostor, kde může odpočívat s dítětem dohromady. Zpočátku žena zpravidla prožívá euforii ze zvládnutého porodu a narození dítěte, zároveň je plná obav, aby péči o dítě dobře zvládla. Po čase upadá pozornost přátel a příbuzných, otec dítěte se zpravidla vrací do zaměstnání. Žena zažívá pocit přetížení, osamění, není si jistá, jak zvládne nároky, které jsou na ni kladené. Takzvané poporodní blues spojené s plačtivostí zažívá až 80 procent matek a vymizí obvykle do 14 dnů. Vážnější poporodní depresí trpí asi 15 procent žen a může trvat i rok po porodu, musí se odborně léčit. Velmi vzácně se může objevit i vážná laktační psychóza, která se projevuje ztrátou kontaktu s realitou a halucinacemi.

3. MĚSÍC

UŽ TO NENÍ ZVÍŘÁTKO! Jak se z miminka stal chlapeček

„Jé, moje Rozára taky blije,“ komentovala kamarádka mého chlapečka, když si ublinkl po krmení. „Máme to vlastně stejné,“ zasmála se. Trochu mě to nejdřív urazilo. Rozára je totiž labrador. Opáčila jsem jí, že přece nemůže srovnávat dítě se psem, doma mě to nicméně přimělo zamýšlení. Ať to zní jakkoliv ošklivě, v podstatě měla tak trochu pravdu. Nejmenší miminka jsou vlastně taková zvířátka. Jediné, na čem jim záleží, je pořádně se najíst a vyspat, případně se zbavit bolesti břicha. Je jim jedno, jestli jste s nimi doma vy nebo třeba sousedka. Jak ostatně píšou chytré knihy, malým miminkům se nestýská, protože vás ještě nepoznají a nemají na vás vazbu. Moje známá, která má o dva měsíce staršího chlapečka, mi dokonce svěřila, že jí zpočátku přišlo, že kolem něj jen skáče a on se jí za to odměňuje maximálně pláčem. Ač to zní iracionálně (dítě se vám přeci nemusí odměňovat za péči, natož novorozenec), byla z toho prý nešťastná. Změna přišla s prvním úsměvem. „Představ si, že všichni na něj dělají opičky a on nic. A pak stačí, když k němu jen přijdu a on vykouzlí široký úsměv na celé kolo,“ tvrdila mi nadšeně.

Taky jsem netrpělivě očekávala první úsměv svého chlapce, a když jsem se v šesti týdnech poprvé dočkala jeho náznaku, obvolávala jsem celou rodinu s tou radostnou novinkou. Taky

jsem se těšila, až začne brát něco do ruky, a napjatě sledovala, jak se snaží natáhnout pro hračky v lehátku. A pak se dotkl.

A najednou to šlo takovým fofrem, že jsem nestačila žasnout. Za tři měsíce mám doma z bezbranného uzlíčku chlapečka, který si hraje, brouká, žvatlá, suverénně manipuluje s hračkami, otáčí se na mě, sleduje mě a pořád si chce stoupat! Už to není jen zvířátko! A musím uznat to, co se píše a co mi říkaly maminky v okolí: tři měsíce jsou dalším velkým předělem po šestinedělí.

A hlavně – ty úsměvy jsou stále větší a větší a dokonce hlasitě! Nemám ráda klišé, ale jednomu musím dát zapravdu: „Úsměv dítěte je to nejkrásnější na světě.“ A tak si teď užívám bezzubých úsměvů a každodenních pokroků a nikdy bych neřekla, že to může být taková zábava. Jsem zvědavá, co mě čeká dál.

ZAJÍMAVOST

Za první tři měsíce udělá člověk takový mentální a fyzický pokrok jako už nikdy ve svém životě. Už třeba taková hmotnost. Kojenci zvětší svou váhu průměrně o dvě třetiny. Je to asi jako by se šedesátikilový člověk vrátil po letních prázdninách jako sto-kilová koule. Není se čemu divit, když vypijí denně tak 600 mililitrů mléka. V poměru k váze je to asi jako by 70kilový dospělý spořádal denně 10 kilo potravy. A navíc miminka klidně rostou i o 1 milimetr za den. A víte, že dítě umí vlastní matku rozeznávat i podle čichu a bezpečně ji tak pozná mezi jinými ženami?

VÝVOJ DÍTĚTE 1.–3. MĚSÍC

- První měsíc života dítě využívá vrozené reflexy jako třeba sání, pak některé vyhasínají a nahrazuje je naučené chování.
- Novorozenec vidí ostře jen do vzdálenosti asi 25 cm.
- Asi v 6 týdnech se objevuje první záměrný úsměv.
- V bdělém stavu zkouší dítě napodobovat obličej dospělého – např. vyplazuje jazyk.
- V průběhu 2. měsíce dítě udrží hlavičku zvednutou asi 5 vteřin, až na konci 3. měsíce zvládne tzv. „pást koníčky“ a otáčí hlavou do všech stran.
- V oblasti řeči začíná v průběhu 3. měsíce broukat.