

Tátové, čeká vás šestinedělí!



Říkáte si, že to je přece ženská záležitost. Je ale i na vás, mužích, jak tohle citlivé období zvládne celá nová rodina. A moudrému otci se také dřív „vrátí“ žena-partnerka.

* PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ

Vzpomínky na návrat z porodnice mám sama různé. S prvním synem jsme přijeli a nastala bezradnost ve smyslu „teď už jsme sami a jak to zvládneme“? S druhým synem jsme doslova přilétli domů a manžel v obleku na vzestupu kariéry mi vrazil pusou a autosedačku u dveří a rychle odjel na důležitou poradu. Benjamínek po dalších šesti letech cestu prospal a z auta jsme přešli domů, kde bylo zatopeno v krbu. Na plotně se ohříval silný vývar a na složené postýlce se skvěla nová minisoupravička dupaček s nápisy „Born in 2016“. Manžel se zeptal, jestli budu chtít ke kojení zase vždycyky půl litru smetanové zmrzliny a čerstvou šestinedělku zaplavil pocit jistoty a bezpečí – tak potřebný v začátcích s každým miminkem. U nás pomohly zkušenosti, ale ty může nahradit pečlivá příprava už na „vaše společné“ první šestinedělí.

JE TO VAŠE DÍTĚ

Doby, kdy seděl muž ve světnici a maximálně nosil horkou vodu porodní bábě, jsou pryč už dlouho. Tatínek u porodu je dnes norma, ale co táta v šestinedělí? Podle duly Jitky Čejkové, autorky prvního českého Manuálu pro muže u porodu, se představy o prvních dnech s miminkem velmi liší i podle lokality. „Jsou mezi námi páry, kde i muži umí dokonale pomoci, nebo dokonce ve vypjatých situacích převzít ženskou roli,“ říká. „Ale

MAMINKY, NEODHÁNĚJTE TÁTU

- * **I když jste vybavená instinkty a péčí o novorozence zvládáte jednodušeji než otec, zapojte ho od počátku.**
- * **Přebalit, pochovat, utišit nebo vykoupát – to všechno se tátové mohou naučit od prvních dnů s miminkem.**
- * **Snažte se jen jemně radit, nepouchujte, co a jak dělat lépe.**

někde, například ve vesnicích či menších městech, stále častěji panuje zažitá představa, že by čerstvá matka měla bez problémů zvládat celou domácnost – navařit, uklidit, postarat se o zvířectvo. „Miminko je vás obou a vy určitě časem začnete plnit všechny ty klasické domácí úkony. Šestinedělí ale berte jako startovní pozici vás všech. Čím více své nové rodině tatínek pomůže a zapojí se, tím dříve nastane harmonie a budete si užívat. Nezapomínejte hlavně na heslo „štěstí přeje připraveným“. Pak vás totiž téměř nic nezaskočí.“

PŘEDPORODNÍ KURZY I S TATÍNEM

Nezajímejte se tedy jen o to, jak své ženě masírovat záda mezi kontrakcemi. „Myšlenky budoucích maminek, ale i otců,

obvykle končí u porodu jako vrcholného okamžiku celé přípravy,“ potvrzuje Jitka Čejková. „Málokdo si uvědomuje, že porodem všechno nekončí, ale teprve začíná. Muži proto o šestinedělí obvykle vědí příliš málo.“ Vybírejte proto společně kurzy, kde se dozvíte všechno potřebné třeba o tomhle křehkém období nebo správné manipulaci s miminkem, kterou určitě využijete. „Panenka nebo plyšový medvídek dopředu skvěle poslouží,“ usmívá se Jitka Čejková. „Pak nenastane situace, že své dítě drží oba partneři a nevědí si s ním vůbec rady. A kurz navíc mužům dodá potřebnou sebejistotu.“

MŮŽETE ZŮSTAT V PORODNICI? MÁTE VYHRÁNO

Důvody pro využití nadstandardních pokojů v porodnicích jsou různé. Nejobvyklejší ale je, že má maminka s miminkem soukromí a koupelnu jen sama pro sebe. Pro čerstvého tátu je ale dobrým startem „být hozen do vody“ stejně jako máma. Pokud je to jen trochu možné, vyberte si porodnici, kde můžete zůstat i na oddělení šestinedělí a zařídte si to v práci. „To je často ten nejlepší možný start,“ zdůrazňuje Jitka Čejková. „První dny po porodu se prohlubuje důležitý kontakt matka/dítě a otec tu má velkou úlohu. Učí se pečovat o dítě od začátku stejně jako maminka. Ta si navíc lépe odpočine. Otec může působit ▶

Šestinedělí berte jako startovací pozici vás všech. Čím dřív se tatínek zapojí, tím dříve nastane harmonie.



ČERSTVÁ MÁMA ROZHODNĚ NENÍ JAKO ZE ŽURNÁLU

„Tatínkové, nečekejte, že si domů přivezete ženu ve skvělé kondici, která bude zářit na všechny strany. V jejím těle probíhá hormonální bouře, rozjždí se kojení a s tím vším jsou spojeny různé psychické i fyzické problémy,“ upozorňuje Jitka Čejková. Proto by muži měli počítat se vším, měli by být připraveni a v každé situaci by měli být své ženě oporou, nebo se o to alespoň pokusit! Vy budete po porodu unavená, nevyspalá a možná i nepříjemná. A partner budete nějakou dobu „na druhé koleji“, ale s tím je dobré taky dopředu počítat. I na tom, jak se tatínek zapojí do péče o dítě, totiž závisí další vývoj vztahu. „Miminko je podpora a výzva vztahu, ne vetřelec, který partnerku v uvozovkách krade,“ vysvětluje Jitka Čejková. „Aktivní zapojení muže už od začátku tak může znamenat i rychlejší návrat ženy jako partnerky a hezčí vztah než kdy dříve. Šestinedělka často potřebuje podporu nejen materiální, ale hlavně emoční, potřebuje se vypovídat, vyplakat, svěřit se svými obavami...“

ŠÁTKUJTE, KOUPEJTE, SPĚTE S MIMINKEM

A co miminko? Tátové přece nemusejí čekat, až s nimi syn začne kopat do míče a dcera chodit na procházky. Čím dříve se vrhnou do péče o dítě, tím spíše si rychle vybudují s dětmi krásný vztah. Jednou z cest je třeba šátkování. „Není jen výsadou takzvaného alternativního rodičovství,“ říká Jitka Čejková. „Je to výborná pomůcka, která ušetří síly celé rodině a mé zkušenosti potvrzují, že muži jsou šikovní šátkari. Doporučuji proto navštívit už před porodem kurz šátkování.“ Umíte si, tatínkové, představit ten slastný pocit, že se na vaší mužné hrudi miminko utiší a přestane plakat? Pak můžete vyvenčit pejska s dítětem v šátku, partnerka se zatím doma prospí a dobrá nálada je tu! Nebraňte se ani společnému spaní, rozhodně se nebojte, že byste miminko zalehli. A najdete si od počátku jednu společnou činnost – oblíbené je třeba koupání. To většinou v pohodě tátové stihají i po tom zmíněném „lovení mamutů“. A určitě víte, jak na ty malé tvorečky fungují pravidelné rituály. Přímou bláhodárně. Takže tatínkové, pomáhejte, komunikujte, spěte v jedné posteli i s miminkem a všechno bude fajn. ■

SEX POČKÁ, TATÍNCI

- * Je skutečně poslední věcí, na kterou žena v šestinedělí myslí.
- * Počkejte se sexem na konec šestinedělí – žena potřebuje dát svému tělu čas, aby bylo vše zase jako dřív.
- * Pokud žena na sex chuť nemá, nenaléhejte, ale všechno společně v klidu perberte.
- * V době plného kojení je obvyklé, že má žena menší libido, počítejte s tím.

jako jakási ochranná stěna, když zrovna není ve službě příjemný personál.“ I množství nových informací vždycky vstřebáte lépe ve dvou. A v péči o dítě pak nebude máma „napřed“, což podpoří otcovské sebevědomí. Přebalit nebo utišit novorozence pak totiž zvládnete na jedničku. Nikdy víc už taky nenastanou křehké chvíle úplně nové celistvé rodiny, které si právě tady v jednom pokoji můžete dosyta užít.

PŘIPRAVTE TEPLU DOMOVA

„To se všechno nějak potom zvládne!“ Chyba lávky. Po návratu domů může mít miminko uplakaný den a na vás teprve pořádně začne doléhat ta pravá poporodní

únava. Řešit v téhle chvíli, jestli je připravená postýlka a složený přebalovací pult, není to pravé. Jitka Čejková proto radí doma uklidit, vyvětrat nebo provonět byt aroma olejem, který máte ráda – univerzální je kombinace levandule s citrusy. Dodá klid a radost při návratu do bytu. „Muž by měl zajistit, aby byly nakoupené nějaké potraviny, ideálně i uvařené jídlo,“ dodává dula. „Aby se žena dobře najedla, odpočinula a měla pohodlí, bude v téhle chvíli to hlavní. A jestli nemá čas muž nebo je s ženou v porodnici, může všechno zajistit třeba s babičkou nebo kamarádkou.“

POMOC PRO PRVNÍ DNY

„Manžel byl se mnou doma po porodu celé tři týdny,“ vzpomíná Lucie. „Krásně jsme si na sebe všichni zvykli, vařil, v noci jsme se střídali ve vstávání k miminku. Vybral si na to dovolenou za celý rok, ale vyplatilo se nám to a nová rodinka se krásně sžila.“ Ne každý může a ne každý také chce zůstat doma se ženou po porodu, podle toho se zaříďte. Místo manžela může pomoci někdo z příbuzných nebo kamarádky. Alternativou jsou i poporodní dule, které navíc odborněji poradí třeba s kojením. Než se, tatínci, vydáte „lovit dalšího mamuta“ do pracovního procesu, zajistěte svou novou „smečku“ načas někým dalším. Každá pomoc dobrá!