

### **Spolu doma a nemocní...**

*Když se podzim pomalu prolíná do zimy, je hodně z nás maminek doma. Ale žádný relax si neužíváme. Staráme se o malé marody a mnohdy se celé týdny, ba i měsíce, snažíme prostě jen přežít. Jak zvládnout náročné období nemocí?*

Pokud jste už alespoň pár měsíců máma, znáte to. Nejdřív mají „vodnaté oči“, pak se párkrát rozkašlou, a najednou jsou fakt nemocní. První virózy, chřipky, záněty průdušek nebo laryngitidy, jejich průběh vyděsí i zkušené matky... Sotva je z jednoho dostanete, upadnou do postele s něčím jiným. A pak i váš muž, o vás ani nemluví. Jenže... je jedno, kolik členů domácnosti nakonec ulehne a jestli mezi nimi budete i vy sama. Ve výsledku to budete zase vy jediná, kdo bude muset fungovat. Ustát strach z vysokých horeček i komplikovanějších diagnóz, přežít hodiny v čekárnách u spousty doktorů, nedej bože sebrat sílu na pobyt v nemocnici, nehroutit se po probdělých nocích, hrát si s dětmi, když je jim alespoň chvilku lépe, a u toho mít na hrbu celou tradiční péči o domácnost a třeba i práci (když vás třeba nechají část dělat z domova nebo jste na volné noze jako já). A abych nezapomněla, ani blížící se Vánoce se nepřipraví samy, že? Tohle by „zabilo i vola“. Ale ne vás. Vy nemáte na výběr a musíte to zvládnout. Ale aby to šlo alespoň o kus lépe, posbírala jsem pro vás postřehy a nápady moudrých žen, které si samy jako matky prošly přesně tím, čím procházíte teď vy... Takže, jak přežít dlouhé týdny strávené doma v nemocech?

### **Mít se o koho opřít**

Vlastně nevím, která část marodění je horší. Na začátku přichází strach – co se z toho vyklube, co si bude muset vaše dítě odtrpět, co to bude znamenat za léky, jak dlouhá bude rekonvalescence, můžou to chytit další členové domácnosti, co na to (zase) řeknou v práci? Jakkoliv je každý z těch strachů jinak závažný, všechny dohromady vám stvoří pořádný balvan, který vás, mámu nemocného dítěte, prostě začne obratem drtit. Do toho jste s dítětem najednou 24 hodin denně, pravděpodobně si ho vezmete i k sobě do ložnice nebo se nastěhujete k němu do pokojíčku, abyste byla opravdu v dosahu. Takže se nejen nevyspíte, ale ať chcete, nebo ne... přijde něco, čemu klidně můžete říkat ponorka. Dny plynou v tempu „od léku k léku“ a vy „od kafe ke kafi“ a modlíte se o zlepšení. Jenže, když přijde, úleva se koná jen částečně. Vy jste úplně vyšřavená a bacily to ví. Takže ve chvíli, kdy malý marod sbírá síly, vy padáte do peřin a modlíte se o zázrak, který se nekoná. Takže se z těch peřin zase zvednete a jdete se věnovat dítěti, které už je zase plné elánu a potřebovalo by si hrát, nebo vám zbourá byt. Co potřebujete především? Místo zázraku raději od počátku hýčkejte alespoň po telefonu kamarádky, které dobře chápou, proti čemu momentálně stojíte. Nemusí vám pomáhat, mnohdy opravdu stačí, že vyslechnou a pochopí. Protože prostě ví.

### **Zlaté pravidlo: já jsem nejdůležitější**

A vy musíte vědět, že i když vám v nemoci dítěte záleží především na dítěti, na první místo v péči musíte stavět sebe. „Právě proto, že je období nemocí tak náročné, musí na prvním místě platit, že se máma postará sama o sebe. Protože jen tak je schopná udělat maximum pro dítě,“ podotýká Ivana Procházková, spoluautorka knížky S láskou i rozumem, která v Brně pořádá kurzy pro rodiče a sama je dvojnásobnou mámou. Důležité je dobře jíst: vitaminy, čerstvé a kvalitní potraviny, vývary, které posílí i vaše dítě. A to všechno platí dvojnásob, pokud kojíte. Protože tím dítěti s uzdravením pomůžete o to víc. Pokud dítě spí, spěte. A protože jste zavřená doma, domluvte se s partnerem, že po jeho návratu z práce budete mít svou (půl)hodinku. Venku. Na masáži za rohem. Nebo klidně ve vaně, s knížkou. Jen pro ten pocit, že na vás nezáleží a že vaše nasazení není samozřejmé, jak někdy bývá. „Pro psychický stav pečující mámy a rodinnou pohodu vůbec je zkrátka fajn, když vás někdo aspoň na chvíli vystřídá. Pokud se to neděje a dítěti není vyloženě zle, můžete si hledat nějaký čas (alespoň

hodinu denně) pro sebe také v době, kdy dítě spí, nebo se třeba dívá na pohádku. A i když nemůžete opustit byt, můžete si třeba zacvičit či strávit chvíli na sociálních sítích. Jde o to, abyste se odreagovaly, užily si něco ryze svého,“ doporučuje také psycholožka Pavla Koucká.

### **„Natvrdlý“ muž**

Pochopitelně, i tak budete pod tlakem. A jako naschvál, chlapi tohle často nechápou. Jste přece doma, celý den s prckem v posteli nebo u televize (tak to vidí oni), proč byste si měla od péče o ně odpočinout? To se jim zdá nefér, když oni musí do práce?! A přestože ne každý je takhle „slepý“, hodí se vědět, jak na ně, když vám během nemoci děti nepomáhají. „*Na stížnosti si nechte kamarádku, jak už jsme řekly, a co chcete od svého muže, formulujte jasně. Každý den se jen vypovídat vám stejně nic neusnadní. Není to nikam směřované. Kdežto když na konci povídání (nebo i na jeho samotném začátku) povíte svá očekávání, co on může udělat pro vás, abyste se cítila lépe nebo co by vám zkrátka udělalo dobře, určitě spolu najdete společnou řeč. Věci typu: pomohlo by mi, kdybys Pepíka dnes vykoupal ty, anebo cestou z práce prosím tě podle seznamu nakup... To už je pro ně srozumitelné i snadněji splnitelné,*“ říká k tomu Ivana Procházková.

### **Cesta k uzdravení**

Čím je pak dítěti lépe, tím se mění náročnost celé situace. Vy bysta ráda zase uvedla domácnost do „původního stavu“, ale dítě si chce hrát, kreslit, začíná pobíhat. Neuděláte vůbec nic. Leda – když už ho to v posteli echt nebaví, jste jeho temperament využila v dobrém. „*Na jednoduché domácí práce. Zalévání, třídění příborů z myčky, plnění pračky nebo třeba zametání jsou aktivity, které děti zabaví a vám mohou i pomoci. Můžete je zapojovat postupně do vaření nebo pečení...*“ navrhuje psycholožka Pavla Koucká. A já také navrhuji povolat v této fázi babičky. V době akutní nemoci chtějí děti především mámu a babičky také ne vždycky touží po bacilech, ale v tuto chvíli už se to dá. A když to nejde, prodlužujte čas vyhrazený pro tatínka po návratu z práce. Když už si budou moct hrát, bude to i pro tátu jiné než posedávat u postele dítěte s horečkou, na kterou ani neví, co dát...

### **Zpátky do normálu!**

Už je všechno v pořádku? Skvělé! Ale některé věci se vrací do normálu i pár týdnů po nemoci. Třeba fakt, že nemoc z našich dříve samostatných dětí dělá malé rozmazlence a závisláčky. Logicky. Ve strachu o ně jim dáváme o 1000% větší pozornost, ledasco dovolíme, a ony to chtějí dál. Mají znovu problém s odcházením do školky, jsou mrzuté, když se mají vrátit ke svým povinnostem a pravidelnostem v režimu... A přichází zase trochu jiná dřina. Odvyknout je. „*Ano, je fajn být tady maximálně pro dítě, když je nemocné. Je přirozené, že se utíká k mámě co nejbližší v období, kdy se necítí dobře. Ale i tak je vhodné už v průběhu nemoci dítě upozorňovat na výjimečnost situace a udržovat ho alespoň povídáním v kontaktu s realitou, která nastane, jakmile se uzdraví. Pokud je máma pozitivně nastavená, že se těší, až se zase Hanička uvidí s kamarády ve školce, ale také, že se sama máma těší, až uvidí svoje kamarádky v práci, bývá zvykání snadnější,*“ říká na rovinu Ivana Procházková s tím, že je ovšem dobré se připravit i na zádrhele. „*Možná některý návrat nebude tak růžový. A ano, před některými věcmi děti neochráníme, i kdybychom se na hlavu stavěli. Je ale důležité tyto okamžiky brát také jako posilování odolnosti dítěte k frustrujícím situacím, protože o těch je částečně běžný každodenní život, na který dítě denně připravujeme,*“ dodává pragmaticky.

### **BOX: 3T – tablety, telefony, televize**

Jakmile nemoc poleví, děti se nudí, a jedna z věcí, které vehementně vyžadují, je sledování technologických vymožeností. Nebo alespoň té staré dobré televize. No jo, ale vy víte, že

byste je v tomhle měla krotit. Na druhou stranu: už jste po dlouhé nemoci doma zničená, potřebujete si dát třeba v klidu sprchu nebo bez věčného odbíhání uvařit polévku. Takže? *„Sledování pohádek či televize, tablety i mobily jsou samostatnou kapitolou. Běžně doporučuji jen velmi omezené vysedávání před obrazovkami, nicméně v období nemoci si můžeme pohádky s dětmi užívat ve zvýšené míře, ve zvýšené míře povolit hraní na mobilu apod. Zním například maminku dvojčat, která mi vyprávěla, že v období neštovic, jež u nich měly těžký průběh, je televize doslova zachránila. Touha dětí se škrábat byla nezvladatelná, a televize byla tím jediným, co pomáhalo, aby na svědění zapomněly. Zajímavá pak ovšem byla i dohra, kdy děti, které do té doby znaly v televizi jen večerníčka a krásně si spolu hrály, tak po skončení neštovic, jako by si zapomněly hrát. Několik dní pak jen škemraly, že chtějí pustit pohádku,“* upozorňuje psycholožka Pavla Koucká na rizika, se kterými musíte počítat. Když bude třeba, dají vám moderní technologie žádoucí klid. Jen se pak připravte na „odvykačku“.

### **BOX: Když nejde jen o rýmičku...**

Dlouhé měsíce doma tráví maminky bohužel také s těžce nemocnými dětmi. Bezmoc a vyčerpaní, jež cítíte, když nejste schopná srazit čtyřicítky horečky, znají v mnohonásobně silnějším vydání. Protože některé nemoci jsou až život ohrožující. A to je teprve nápor. Jak nesklouznout do letargie ani nepadnout vyčerpaním? *„Hledala bych informace, důvěryhodné zdroje, i alternativní. Modlila bych se a dělala rituály. Dodržovala bych pokyny lékaře, kterému věřím. Věřila bych, že mě toto každý den posouvá, že s prožitým utrpením rostu, silím, že se mi to děje k užitku. Naučila bych se dechové techniky, mně osobně pomáhá dýchání Pranayama a řízená technika volného potápění (aplikace se dá stáhnout), výborná je i aplikace Noisli.com,“* doporučuje koučka a mentorka Jitka Ševčíková, která nejedno těžké období musela jako máma ustát. A ještě pokračuje: *„Požádala bych o podporu rodinu, partnera, kněze. Odjela bych někam na víkend. SAMA. Starala bych se o svůj přísun energie, abych byla dítěti hodně platná. Plakala bych, pokud by mi to přinášelo úlevu. Hodně bych chodila na čerstvý vzduch a jedla bych kvalitní potraviny vhodné pro zátěžové období.“* A jsme u toho znovu: abyste tu mohla být pro své dítě, musíte se postarat především o sebe!

### **BOX: Nemoc jako vzácné spolubytí**

Osobně Tininy nemoci беру jako čas, kdy se zklidním a jsem prostě v mikrokosmu, do kterého spadáme my dvě. Hodně i čteme, ona vymýšlí pohádky, já je píšu, hodně si povídáme, mazlíme se, tulíme... kolem postele máme rozložené ovoce, termosky a taky usínáme, jak nám únava velí. Když musím pracovat, nechávám si to na dobu, kdy bude doma můj muž, abych nemusela odbíhat od jednoho k druhému, a vlastně nakonec tu dobu její nemoci беру jako možnost dohnat i určité resty. Když se začne uzdravovat, protřídíme spolu hračky, oblečení. Využijeme čas na malování, lepení nebo oprášení všech deskových her, na které není v létě pořádně čas - mimochodem, na FB existuje neuvěřitelná skupina *Deskovky pro tři bratry*. Pokud milujete deskové hry, tahle rodina je miluje určitě ještě mnohem víc a sdílí tipy na všechny jejich kategorie!!! A koučka Jitka Ševčíková pro vás má ještě další tipy, jak využít nemoc pozitivně: *„Můžete vytřídit fotky, vytvářet fotoknihy a udělat si pořádek v počítači. Máte ideální čas vracet se ke kořenům a dětem povídat o vaší rodině. Můžete promyslet, co byste doma ráda změnila – já bych třeba přemýšlela, jestli je pro mě všechno v pořádku na mém pracovním místě. A nezapomínejte cvičit svou mobilitu. Stačí jednoduché cviky na protažení, procvičení šlach a kloubů, něco jako fit office cvičení. A nejspíš bych nemoc svého dítěte ve fázi, kdy bych už měla dostatek energie, využila i pro trénink vůle a udělala denně jednu nepříjemnou věc, do které se mi nikdy nechtělo (třeba telefonát tchyni), a pak se za ni pochválila...“*

TEXT: Jana Potužníková