

# JAK PRACOVAT S MATEŘSKÝM strachem?

BOJÍME SE V TĚHOTENSTVÍ, STRACH MÁME Z PORODU A ÚPLNĚ JINÁ KATEGORIE OBAV, STRACHŮ A ÚZKOSTÍ NÁS PROVÁZÍ I SAMOTNÝM MATEŘSTVÍM A VÝCHOVOU. POKUD VÍTE, ŽE SE VÁS MATEŘSKÝ STRACH V NĚJAKÉM SMĚRU TÝKÁ, JE NAMÍSTĚ ZÁSADNÍ OTÁZKA: UMÍTE S NÍM ZACHÁZET?

PŘIPRAVILA: JANA POTUŽNÍKOVÁ

## 1. Těhotná a vyděšená?

Přiznám se, že jeden z prvních strachů, který jsem si jako máma „užila“, byl právě ten, který přišel už v těhotenství. Běhalo mi hlavou, jestli vůbec budu dobrá máma, jestli v sobě najdu dost zodpovědnosti, trpělivosti a taky: jestli na dítě budu mít dost energie... Bylo mi totiž 33, každý druhý doktor mi přiděloval nálepku „staré matky“. (Dneska mi to přijde směšné, protože bych si dítě uměla představit i teď, ve čtyřiceti.) Děsilo mě také množství preventivních vyšetření, v obavách jsem sledovala půl roku trvající nevolnosti a pohoda to tedy opravdu nebyla. Mohla jsem to prožívat jinak? A má to tak – když pomínu ty nevolnosti – nějak podobně každá? „Každá zcela jistě ne. Jsou ženy, které k mateřství přistupují méně zodpovědně, jiné také méně systematicky a více spontánně,“ vysvětluje koučka a mentorka Jitka Ševčíková (jitkasevcikova.cz), spoluautorka krásné výchovné knížky S láskou i rozumem.

Na čem to závisí? Na věku, okolnostech početí, na vaší povaze, ale také na tom, jaké zkušenosti s mateřstvím jste dosud viděla kolem sebe, potažmo měla vy sama. Protože jinak se na věci díváte u první gravidity, jinak u třetí... „Pokud žena vědomě bilancuje, zda bude mít dostatek toho všeho, o čem jste mluvila, pravděpodobně to pramení z nějaké zkušenosti nebo přenesené zkušenosti (vidí, že to kamarádka nezvládá nebo to nezvládala její máma, známá, sousedka...). Také



stoprocentně vím, že když mi bylo 24 a rodila jsem poprvé, žádná z těchto otázek mě nenapadla. Energie jsem měla mraky, o trpělivosti jsem vůbec nepřemýšlela a chyby jsem si nepřipouštěla. S druhým mateřstvím už to bylo jiné, přišlo krátce po prvním, a tam už obava o dostatek energie nebo rozdělení rodičovské lásky mezi DVA a hlavně rovnoměrně (proboha, jak se to dělá?) asi byla. U třetího mateřství, ve 40 letech, převažovaly obavy zdravotní, zda to zvládnu jako „stará matka“ a jestli miminko bude v pořádku a hlavní roli mého strachu hrály předchozí zkušenosti. Byly prožité a věděla jsem, že se to prostě může stát,“ ukazuje Jitka Ševčíková i na svém vlastním příkladu, jak mohou okolnosti prožívání strachu v těhotenství zásadně ovlivnit. Protože ano, i na tom, kolikáté dítě čekáte, záleží.

FOTO: ISTOCK.COM

Pokud vás to uklidní, tehdy mi kdosi řekl, že už to, jaké mám obavy o to, jak dobrá budu máma, je příslibem toho, že budu. Že je to jen důkaz toho, že mi na miminku záleží a nechci v té své nové roli zklamat. Nezabíralo to úplně vždycky. A pokud to nezabírá ani na vás, má pro vás Jitka Ševčíková ryze praktická doporučení a kroky:

- ➡ Základní práce s jakýmkoli strachem je, určit si, zda je to strach „přirozený“, nebo „přešlechtěný“.
- ➡ Přirozený je ten, o kterém mluvíme: zamýšlím se nad tím, není mi to lhostejné, zajímá mě to.
- ➡ „Přešlechtěný“ je ten, který ve vás roste třeba proto, že brouzdáte na internetu, hledáte diskuse na serverech, loudíte zkušenosti u zkušenějších. A tam je to vždycky tak nějak „vystrašené“.
- ➡ Proč? Protože se silnějším emočním indexem se zapisují emoce strachu, obav, negativity, a proto se i v internetových diskusích a od kamarádek dozvídáte zejména ty komplikované hrůzy, úniky plodové vody, přidušené novorozence, omotané pupeční šňůry a další „jobovky“. Ten, kdo prošel například normálním přirozeným porodem bez komplikací, se bude zpravidla méně ventilovat v diskusích na téma strach a obavy. »

INZERCE 325018/29

## Povolené uvolnění

- ✓ bezpečné užívání během celého dne
- ✓ vrba bílá přispívá k optimální relaxaci a uvolnění
- ✓ s deklarovaným obsahem CBD



DÁREK  
VITAMIN C

Při nákupu tohoto produktu na [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu) nebo na bezplatné lince 800 72 72 72 získáte VITAMIN C jako dárek. Akce je platná do 30. 11. 2020.



TEREZIA

Výrobce: TEREZIA COMPANY s.r.o. | Doplnky stravy





⇒ Jinými slovy: pracujte na rozvoji kritického myšlení, vědomé všímavosti (tedy věnujte pozornost svému tělu, naslouchejte jeho signálům), a hlavně používejte zdravý selský rozum. Možná tu větu nemáte rády, ale... zvládly to miliony matek před vámi, zvládnete to taky!

A bude to lepší s druhým, třetím, čtvrtým dítětem? Bude to jiné. Jak už naznačila Jitka Ševčíková, s dalšími dětmi se ty „emocionální“ strachy mění spíše na praktické. Řešíte peníze, otázku, jak se všichni vejde do bytu nebo auta, jestli budete mít dost lásky pro všechny své děti, jestli dokážete být spravedlivá, jak budete řešit sourozenecké konflikty... Ale postup práce s těmito strachy je stejný: systematicky berete obavu po obavě a můžete-li ji vyřešit předem třeba koupí jiného typu auta nebo přestavbou dětského pokoje, udělejte to. Co dopředu vyřešit nejde, tím se zbytečně nezatěžujte. Třeba ty sourozenecké konflikty. Jak se na ně asi chcete připravit? Víte, o čem budou a jaký budou mít průběh? V tomto kontextu si s dovolením půjčím slova svého pragmatického muže: takové problémy řešte, až opravdu nastanou, a nezahlcujte se tím, „co by bylo, kdyby...“ Hm?

### JAK SE POPRAT S TĚHOTENSTVÍM PO POTRATU?

Je přirozené, že se bojíte, že to zase nevyjde. Ale v takovém případě pár řádků v časopise nestačí – potřebujete odborníky i pochopení, ženy, které si prošly tím samým, co vy. Najdete je na [prazdnakolebka.cz](http://prazdnakolebka.cz)



## 2. Věčně úzkostlivá máma?

Těhotenství jsem zvládla, porod si dokonce užila, a najednou byla Tina s námi. Byla jsem bez sebe z přívalu lásky, z neskutečného pocitu, že mám dítě. První přebalování jsem nechala na svém muži. I první koupání. Neudělám jí něco? Nevyklouzne mi? Nebude jí zima? Ale pak obavy o její křehkost převládla bytostná touha o ni pečovat a potřeba mít ji pořád u sebe, ňuhat ji a mazlit... A pak už to bylo všechno jen lepší. Zato jsem sledovala, jak některé čerstvé maminky, které jsem potkávala, zažívaly odlišný typ strachu: řada z nich se neobešla bez monitoru dechu, měly doma váhu, aby sledovaly, zda jim miminko správně přibývá, pořád porovnávaly tabulky, percentily. Dokonce dnes znám maminku, která si nechává u postele chůvičku dítěte, které už nastoupilo do školy! Tak moc si přejeme, aby byly naše děti v pořádku, prospívaly, rostly, měly se dobře, až naše

Je důležité uvědomit si, který z těch strachů je můj a kde má svůj původ. Nenasála jsem ho z médií, reklam?

přání někdy přerůstá ve strachy, jimž dovolujeme, aby řídily naše „hyperprotektivní“ chování. Pro nás je to vyčerpávající, pro dítě nepříliš prospěšné. Jak se z takových strachů nezbláznit? Racionalizovat si je. Podrobit znovu palbě kritického myšlení. Je opravdu důležité uvědomit si, který z těch strachů je můj a kde má svůj původ. A kterou ze svých obav jsem nasála například jen z přílišné medializace nebo vlezlého marketingu firem, jež na rodičovských obavách poslední desetiletí opravdu nestydatě bohatnou. „Ano, marketing a farmaceutický i spotřební průmysl musejí generovat nové věci na základě nových technologií od různých monitorů až po kočárky za sto tisíc. Ale když vezmeme strach jako takový, musíme si uvědomit, že obecně máme strach z neznámého, nečekaného. Chtěly bychom mít svoje jistoty, což v mateřství je zcela hypotetická věc. Jistotu nemáme nikdy a žádná chůvička ani monitor dechu ji nezaručí,“ říká na rovinu Jitka Ševčíková. Nemluvě o tom, že se všemi těmi přístroji a nástroji pak vypínáme mateřskou intuici, která je neskutečně cenná. Nicméně tohle nemá být snaha vám monitor rozmluvit. Můžete mít kolem sebe bolestivou zkušenost například s tragickým náhlým úmrtím kojence a je pochopitelné, že se chcete pokusit udělat maximum,



aby se u vás nic takového nestalo. Protože jsou rodiny, které říkají, že monitor jim miminko zachránil. Spolu se strachem o život novorozeného miminka přichází vzápětí mnohdy i obavy z toho, že by se o něj měl starat někdo jiný. Psala jsem i o maminkách, které nechtěly péči o dítě svěřit ani tatínkovi, protože „by nic neudělal dobře“. Takové svým strachem dokážou nevědomky rozložit celou rodinu na součástky... A co s tím pak, že? „Nikdo

Svým strachem můžete nevědomky rozložit rodinu na součástky...

to neudělá lépe než já. Nebudu to mít pod kontrolou. Udělá to po svém a mně se to nebude líbit. Neopečuje ho dostatečně, ublíží mu, nebude dbát na jeho zdraví... Věci a situace, které v nás vyvolávají emoce strachu, vnášejí do našeho života velmi nepříjemné stavy, kterých se chceme instinktivně co nejrychleji zbavit,“ popisuje Jitka Ševčíková a ještě pokračuje: „Strach je odedávna velmi důležitý signál ohrožení, na který musíme reagovat – to máme společné s celou živočišnou říší. A máme hned několik možností: uteč, zaútoč, přidej se ke stádu, nebo dělej mrtvého. Čtyři základní pudové strategie, které se při emoci strachu objeví i u nás. Přitom platí, že čím více se bojíme, tím silněji pudy určují naše rozhodování, chování.“ Jinými slovy řídí to, co uděláme. A podle koučky se jimi cítíme až zahnané do kouta, protože nad zdrojem strachu potřebujeme buď zvítězit, nebo se před ním schovat: „Vede nás k tomu instinkt, a ten mateř- »

INZERCE 317235/21

Jsem v lékárnách

**Dětský čaj na dýchací cesty**

Bylinný čaj s obsahem bylin, které přispívají k normální funkci dýchacího systému a podporují přirozenou obranyschopnost organismu. Je určen pro děti od ukončeného 6. měsíce věku.

**Složení:** • nat' mateřidoušky • květ bezu černého • květ lipy • šípky • jitrocelová nat' • fenýlkový plod

Užívání od ukončeného 6. měsíce života bylo kladně posouzeno hlavním odborníkem IZ SR pro pediatrii.

**Myslete na ty nejmenší**

**MATERNITEA® Bylinný čaj pro kojící matky**

• Jestřábina, fenýkl, kmín a anýz podporují produkci mateřského mléka.

• Fenýkl a kmín pomáhají při břišních křečích.

**Bylinný čaj Dětský BIO čaj FENYKL**

**Složení:** fenýlkový plod sladký bio

**Fenýkl**

- podporuje normální trávení a chuť do jídla
- pomáhá při nadýmání
- přispívá ke zdravému imunitnímu systému

od 1. týdne



ský je v nás hned druhý nejsilnější!“ A spojili se mateřský instinkt s mateřským strachem, je to těžký kalibr. Znovu je samozřejmě otázkou, co konkrétní úzkostné chování vyvolalo. To potřebujete ideálně probrat s psychologem/terapeutem. Přála bych vám pak zažít ten pocit úlevy, když víte, proč – a že existuje cesta k tomu udělat si ze strachu přiměřeně „ukecaného“ parťáka. Protože úplně bez něj to snad ani nejde.

Zato vím, že když se nezpracovává, může strach růst dál spolu s dítětem. Ve vás i celé rodině. Přece jen, miminko v kočárku je doslova jako v bavlne. Ale až začne chodit? Běhat? Šplhat? Až půjde do prvního kolektivu a někdo ho praští? A co když někde zakopne? Vždyť by si mohl vyrazit zub! A ne, proboha, ono chce ochutnávat písek, co když tam budou bakterie a chytí žloutenku?! Některé z těch strachů znám, protože i já byla vychovávána jako „skleníkové dítě“. Ale právě proto, že jsem tak vychovávána byla, znám i negativní dopady na dítě (je tu poměrně velká pravděpodobnost, že se vši láskou a touhou ho opatrovat vychováváte strašpytla), jsem se vždycky hodně nadechla, než abych hned vystřelila: „Panebože, tam nelez, natlučeš si!“ A to jsem k tomu měla důvod mockrát, mám dceru-milovnici výšek a rychlosti. Abych ji ovšem „nesvázala“ svým strachem, učila jsem se cíleně důvěřovat dětským dovednostem i pudu sebezáchovy. Zjistila

Opusťte svůj strach,  
umožnit dítěti pokrok.  
Bude šikovnější...

jsem, že stačí pár vteřin navíc, ve kterých v sobě opečujete strach, a udělá to opravdu moc: dokážete tak nechat dítěti prostor, aby udělalo pokrok. A čím dříve mu takové pokroky umožníte, tím bude šikovnější a zažije mnohem méně skutečně nebezpečných situací. Jako třeba s nožem. Pokud dáte poprvé dítěti do ruky ostrý nůž až s nástupem do školy, skoro jistě pro něj bude méně bezpečný, než když ostrý nůž dostane do ruky tří-čtyřletý precek, a k tomu váš klidný hlas a následování hodný příklad v zacházení. Nestrašit, podporovat, učit nápodobou. A tam, kde na to „nemáte nervy“, najít někoho, kdo ano. A taky proto jsem vybrala lesní

školku, úplně úmyslně... Ale tohle už je krok, který uděláte po nějaké sebereflexi, s vědomím, že nechat v dítěti kus dobrodruha mu může jen pomoci. „To opět vyžaduje dojít do bodu, kdy se svým strachem navážete kontakt, zjistíte, odkud ho máte, kdo vám ho dal, proč k vám ten strach přichází a co po vás chce. Bez těchto informací ho můžete regulovat jen stěží. A pokud už mateřský strach přerůstá hranice a jde do úzkostí, nebo dokonce panických atak, pak kromě odborníka hledejte také někoho, kdo už je zvládl a ví, jak dál,“ doporučuje Jitka Ševčíková. Nezpracovaný strach je prostě prevít, který vám i dítěti a celé rodině ubližuje nejen „tady a teď“, ale i dál, do budoucna. A to říkám, aniž bych vás chtěla strašit... ✕

## Vyděšená plným právem?

Když jsme u strachu, je fakt, že jsou situace, kdy je namístě a jde fakt do tuhého... Moje kamarádka třeba odnosila úplně zdravou holčičku, aby týden po porodu zjistila, že má vážnou srdeční vadu a v prvním roce života holčičku čekala operace, která skutečně rozhodovala o jejím životě. A to už je pak úplně jiná kategorie strachu, oprávněný strach... Jak ho zvládnout? Jak si udržet sílu a čistou mysl, abyste tu pro dítě v krizové situaci mohla být pokud možno naplno? Tady je návod Jitky Ševčíkové:

➡ **DÝCHEJTE**, uvědomte si své tělo, kde jste, kdo jste, jaké máte aktuálně možnosti.

➡ **PLAČTE**, vyjadřujte svoje emoce, pokud to jde jen trochu kultivovaně, pokud ne, jděte s nimi do bezpečí, vyřvat se do lesa, do přírody, vybit stres do fyzické práce, uvolněte napětí jakkoli, co druhým neubližuje, uvolněte bránici, říkejte sprostá slova s R.

➡ **HLEDEJTE PODPORU, POMOC...** když už víte, že to sami nezvládnete, nebo že odborník je na místě, shánějte reference. Kdo už komu pomohl, co se osvědčilo? Kam se můžu obrátit? Nejhorší snad je zavřít se se svým strachem doma a dát mu neomezený prostor.

➡ **VĚŘTE**. V krizových situacích se i ten nejateističtější ateista obrací k Bohu, k něčemu vyššímu, zpytuje, kaje se, modlí se, začne chodit do kostela, dělat rituály... nemá co ztratit. Vše, co pomáhá a neubližuje, udělejte. Najděte si rituál, který vás uklidní a neohroží.

➡ **PŘIJMĚTE TO**. Úleva smíření se s faktem, že to prostě tak je. Že jsou věci, které spadají do sféry mého vlivu a pak jsou věci, které spadají jen do sféry mého zájmu a neudělám s nimi NIC. A je nutné naučit se mezi tím rozlišovat.



## A co porod, proboha?

Porodu jsem se osobně nebála, ale vím, že každá to máme jinak, takže vás odkážu na článek své kolegyně Báry Vajsejtlové, která o strachu z porodu nachystala na str. 62 samostatné téma.