



# PRO ŠŤASTNÉ MÁMY

*Starat se o miminko, nakupovat, udržovat pořádek v domácnosti a někdy ještě navíc chodit do práce: každodenní život je velmi náročný na matčin čas a energii. A to je tady ještě tatínek děťátka! Postarejte se o všechno, ale myslete přitom trochu i na sebe. Naše malé triky vám pomůžou dodat vašemu všednímu dni ríz, načerpat energii, a tak – při joggingu, při návštěvě kamarádek nebo nad kapučínem – si pomoci k mnoha okamžikům štěstí.*

# RANNÍ POMAZLENÍ V POSTELI

Začněte nový den beze spěchu

Kdo dřív chodil do práce, může se po narození miminka těšit na úplně novou svobodu: na to, že nebude muset každý den hned vstávat. Záměrně si proto užívejte, že nemusíte automaticky vyskočit na nohy a ihned se pustit do svých denních úkolů jen proto, že se vaše miminko už probudilo. Můžete si přece

začátek nového dne líně vychutnat společně se svým miláčkem v teple polštářů!

Kojte v posteli nebo se s lahvičkou vraťte zpátky do postele. Hrajte si s miminkem a mazlete se s ním, prostě si ty chvíle užívejte. Takové ráno bez shonu a stresu udělá vám i vašemu pokladu dobře. Doba, kdy vaše miminko nebude chtít zůstat v posteli ani za nic a bude se za každou cenu drát do nového dne, přijde dříve, než si myslíte!

# RANNÍ NAKOPNUTÍ

Gymnastika pro tělo i duši

Připadá vám boj s peřinou při ranním vstávání obtížný? Pak dopřejte své duši i tělu malé nakopnutí, abyste zahájila den s větším elánem. Dělá se to takto: Po probuzení minutu nebo dvě přemýšlejte, na co se ten den těšíte a co pěkného by vám mohl přinést. Udělejte si jasno v tom, že z největší části máte vládu nad tím, jak celý den proběhne, vy sama. A tak ho ovlivňujte svými činy stejně tak jako svými

myšlenkami. Výzkumy přece už dávno prokázaly, že se zlými myšlenkami oslabujeme, zatímco ty pozitivní nás posilují.

Pokud se pozitivním směrem vydá duše, následuje ji i tělo. Odkopněte peřinu a udělejte si desetkrát každý ze tří jednoduchých gymnastických cviků: nejdříve šlapejte nohama ve vzduchu jako na kole, potom vležte lehce zvedněte rozpažené paže a dělejte kroužky. A na závěr něco praktického: skřete si nohy k břichu, obejměte je pažemi a houpejte se čím dál energičtěji doprava a doleva,

až poslednímu zhoupnutí dáte takový švih, že se jedním plynulým pohybem ocitnete vstoje vedle postele. Hezký den!

*Nový den si můžete zpříjemnit i nějakou rituálně opakovanou ranní myšlenkou. Můj partner Axel říkal svým dcerkám každé ráno, když je*

*probouzel: „Dneska bude ten nejlepší den vašeho života!“ Co bylo včera, je už pryč, vysvětloval pak děvčátkům. Nový den leží úplně celý před vámi, a když se budete dívat dopředu a využijete ho, jak to půjde, může se vám podařit úplně cokoliv.*

## VYSMÁTÝ TRIK

### Pro zlepšení nálady

Už jste někdy viděla, jak dospělý přátelsky štípně dítě do tváře? Možná jste si pomyslela: co je to za hloupost? Avšak toto drobné gesto, které se používá vždycky u mrzutých nebo zamračených dětí, ale nikdy u dětí rozsmátých, má svůj biologický základ, o kterém málokdo ví: v horní části tváří se nachází nervy, které se při stimulaci postarají o to, že jsou do těla uvolněny látky zlepšující náladu. Za normálních okolností je samozřejmě neaktivujeme štípáním, nýbrž úsměvem a smíchem.

Tento biologický jev může využít každý, kdo chce trošku pozměnit situaci. Pokud se při vstávání chcete „hodit“ do dobré nálady nebo si všimnete, že barometr vaší nálady začal během dne nebezpečně klesat, usmějte se!

Stačí jedna dvě minuty v kuse, aby se chemie vašeho těla dala do pohybu.

Dobré je, že smích nemusí vůbec vycházet od srdce, ale může být i absolutně falešný. Grimaasa úsměvu nebo smíchu totiž spouští v těle tytéž procesy jako skutečný úsměv a přesně tak působí také na duši – zlepšuje prostě náladu. Tento trik pro dobrou náladu je něco jako dopink pro váš osobní šarm.

Účinnost tohoto triku si můžete ověřit tak zvaným delta testem (pojmenovaným podle deltového svalu v paži). Natáhněte svou silnější paži – většinou to bývá pravá – vodorovně před tělo a požádejte někoho, aby vám tlačil paži směrem dolů. Vzduchte jeho tlaku, až pocítíte, jakou sílu v paži máte. Nejde o to, který z vás vyhraje! Teď stáhněte koutky úst depresivně dolů a znovu nechte partnera, aby zatlačil vaši paži dolů. Budete ohromená, jak oslabující účinek tato mimika má. A nakonec

to zkuste opačně: usmějte se a provedte delta test s úsměvem. Zjistíte, jakou vám tato mimika dala sílu. A ještě k tomu vám úsměv zlepšil náladu!

## PROTISTRESOVÝ TIP 25

# TOHLE DÍTĚ JSEM CHTĚLA!

## Oživte si prvopočátky

Až se budete zase cítit vynervovaná, vyčerpaná, na konci svých sil nebo prostě jen naštvaná na toho malého uřvaného tvorečka, vzpomeňte si na jedno: jak moc jste děťátko chtěla! Nikdo na vás netlačil ani vás k ničemu nenutil (pokud jste tedy nepočala nechtěně a umělý potrat nebo odevzdání k adopci pro vás nepřipadalo v úvahu). Toto děťátko a vaše přijetí jeho existence bylo vaším rozhodnutím. Toto pomýšlení vám může trochu pomoci od pocitu, že jste bezmocná a vydaná na pospas. Vzpomeňte si na to, proč jste miminko tak chtěla. Protože máte děti ráda, protože chcete předávat dál své zkušenosti, fascinovaně sledovat jeho dospívání nebo snad z lásky ke svému muži? Zkuste si také osvěžit, co se vám na mateřství dosud nejvíc líbilo (viz str. 50). Ze všeho nejvíc si ale oživte prvopočátky! Jaké to bylo na začátku, být mámou? Když budete mít oči dokořán, stopy tohoto štěstí naleznete na každém kroku svého života.

# LÍČENÍ POVOLENO

Abyste se cítila dobře ve své kůži

Některé ženy milují líčení, jiné se mu vyhýbají. Ke kterému typu patříte vy? Pokud vás oční stíny a mejkap nijak zvlášť nelákají, nepřinese vám mateřství v tomto ohledu žádnou změnu. Pokud je však máte ráda, můžete se teď dostat do nesnází. Ženy zvyklé se líčit mají totiž často pocit, že kosmetické výrobky na jejich kůži by mohly miminku při mazlení škodit, a proto se šminek raději vzdají. Anebo si myslí, že už na to nemají čas. Vybledlý obličej, do kterého se teď denně dívají

v zrcadle, má však jen málo společného s jejich vlastním (namalovaným) obrazem sebe samé – a to může vyvolat pocity nespokojenosti.

Stůjte proto při sobě a svých zálibách! Pokud jste se dříve vždycky líčila, dělejte to dál i jako matka! Moje kamarádka Sunhild se této zásady vždycky držela i po narození synka. I když chlapec při jejím ranním zkrášlování tu a tam poňňukával.

Dopřejte si proto čas na líčení! Ta trocha mejkapu, která snad může při mazlení ulpět miminku na tvářičce, mu uškodí daleko méně než nespokojenost mámy.

# LAHVIČKA PRO MÁMU

Časté pití prospívá zdraví

Co platí pro všechny lidi, platí pro kojící matky dvojnásob: hodně tekutin udržuje zdraví, protože tělo se skládá z více než 70 % z vody. Kdo málo pije, je navíc unavený – a s únavou bojují mladé matky i tak dost často. Každý by měl denně vypít jeden a půl až dva litry vody a u kojících matek jsou to spíš dva a půl až tři litry, protože pro tvorbu mléka potřebuje jejich tělo víc tekutin.

Mnoho žen však pocituje žízeň jen zřídka a přes den zapomínají dostatečně pít. Pokud k tomu tíhnete i vy, zkuste tento malý trik. Postavte si ráno svou denní porci nápojů na nějaké místo, kolem kterého často chodíte, třeba na kuchyňskou linku nebo jídelní stůl. Díky tomu budete svůj nápoj opakovaně vídat a vzpomenete si, že je čas si dát pár doušků.

Pokud pijete minerálku, postavte si na stůl dvě plastové lahve s tím, že do večera musejí být prázdné. Dáváte-li přednost vodě

z kohoutku nebo čaji, naplňte si ráno celodenní množství do dvou lahví nebo do džbánu. Nádoba by měla být pokud možno průhledná, abyste při náhodném pohledu ihned viděla, kolik už jste toho vypila a kolik vám ještě zbývá.

Voda a neslazené bylinkové čaje se k takovému příjmu tekutin hodí nejlépe, protože neobsahují žádné kalorie. Pro matky, které kojí, jsou užitečné i speciální bylinkové čaje pro kojící, protože podporují tvorbu mléka, a navíc mají příznivý vliv na dětské zažívání.

## KONEC VÁŽENÍ!

### Rozsvícené světýlko

Než žena po porodu získá zpět svou původní postavu, chce to trochu trpělivosti. Staré porodní báby říkaly: kolik času dítě v břiše roste, tolik času trvá tělu po porodu, než se vrátí do původní podoby. Kdo se dost pohybuje – a to je s miminkem víc než snadné – a přijímá vyváženou stravu, vrátí se na svou původní hmotnost většinou automaticky. Platí to jak pro kojící matky, tak pro ty ostatní. Proto váhu nejlépe dočasně někam schovejte!

Pokud však kojíte, má to jednu výhodu. Tvorba mléka pomáhá odbourat část tukových zásob vytvořených během těhotenství. Kromě toho kojení denně spotřebuje 400 až 500 kalorií, což zase kojící matky vystavuje riziku, že po ukončení kojení budou i nadále přijímat výrazně víc kalorií, místo aby množství jídla zredukovaly na původní hladinu. Znamená to dát si po odstavení větší pozor na to, co vám přistane na talíři, nebo – ještě hůř – co si zakusujete jen tak mezi jídly!

Každý metabolismus funguje jinak. Pokud bude mít vaše tělo problémy vrátit se ke své původní figuře, buďte vytrvalá, ale také shovívavá. Nechte si projít hlavou následující:

- V žádném případě nepřistupujte k jídlu jako k nepříteli, se kterým vedete neustálou psychologickou válku! Jídlo je přítel, který vás udržuje při životě a zdraví.
- Nic si nezakazujte! Místo dělení jídel na dobrá a špatná se raději na všechno požitelné dívejte jako na neutrální – a dávejte si pozor jen na množství. Protože čím je něco zakázanější, tím víc po tom toužíme. Držet se dál od zakázaného navíc vyžaduje dost síly (kterou můžete v rodinném životě užitečněji využít jinde). A kdo nakonec přece jen sní něco „zakázaného“, cítí se pak provinile a má sklon se trestat ještě přísnějšími zákazy. Je to začarovaný kruh!
- Obrňte se přijetím sebe samé! Znamená to, že když si občas smlsnete něco z ledničky, přiznáte si: To jsem já, to je v pořádku. Tento přístup uklidňuje a současně vám poskytuje možnost svobodné volby: Jeden jogurt bude stačit. Navrch si můžu dát ještě jablko.

- Jezte pravidelně! Studie prokázaly, že lidé, kteří nesnídají, trpí nadváhou častěji. Pravděpodobně proto, že si častěji dají něco malého mezi jídly a mají méně často pocit sytosti.
- Jezte vědomě a co nejpomaleji. Posadte se s jídlem na klidné místo. Nedělejte přitom nic jiného (čtení, hraní na PC, telefonování), protože to odvádí vaši pozornost a podporuje pocit, že jste se pořádně nenajedla, a tak nejste skutečně sytá. Naopak když vydatně kousáte, máte pocit, že jste toho snědla víc – a potřebujete mít na talíři méně, abyste se cítila skutečně najedená.
- Dávejte pozor hlavně na to, kolik čeho sníte. Příliš velké množství je nezdravé prakticky u všeho. (Koneckonců ani s kamarádkou do kina nechodíte každý den.) V případě

pochybností je nejjednodušší a neúčinnější metodou, jak shodit přebytečná kila, metoda SJP – „sněz jen půlku“.

- Žena může být šťastná i v případě, že má velikost větší než 36 – a právě tak její manžel. Buďte k sobě upřímná a zamyslete se nad tím, jaká hmotnost k vám nejlépe sedí (viz „Vysněte si svou hmotnost“, str. 148).

Je dost znepokojivé, že devět z deseti žen není spokojeno se svým tělem – a to i bez těhotenství. Příčina tkví v ideálu krásy diktovaném naší společností. Toho však dosáhnou jen dvě ženy ze sta, zatímco ostatní se tím užírají. Napřete proto svou energii raději na realistické cíle. Být štíhlá je hezké a prospívá to zdraví, ale pouze bez nadměrného stresu. Důležité je, abyste se ve svém těle cítila dobře.

## PROTISTRESOVÝ TIP 26

# SPÁNKU, KOLIK TO JEN JDE

## Odpočinitá zvládnete všechno líp

Klasickým lékem proti stresu je spánek. Proto si spánek opatrujte jako oko v hlavě! Kdo je dobře odpočinitý, zvládá všechno snadněji. Navíc jste trpělivější a kreativnější, když je třeba vyřešit nějaký problém. Střežit si spánek, to se pochopitelně snáze řekne, než udělá, protože jestli existuje něco, čím trpí prakticky každá matka, pak je to **chronická únava**.

Denní rytmus života se s příchodem novorozence obrátí vzhůru nohama a spánkové návyky zase naruby; mnohá noc, když si maminka nedává dobrý pozor (viz „Ve tmě už ani slovo“, „Noční krmení bez světla“ a „V noci přebalujte jen v nejnútnejších případech“, str. 64 a dále) nebo má prostě jen trochu smůly, se může snadno změnit v den. Pak se budete i vy vláčet dnem unavená a bez energie. Pocit, že nejste fit, doléhá



na vaše naladění a vede k nespokojenosti. A navíc jste v tomto stavu netrpělivá, někdy i vysloveně nespravedlivá vůči jak dítěti, tak všem ostatním.

Únava nám navíc brání nacházet jednoduchá řešení problémů. Unavená hlava se nechce a ani nemůže namáhat, a tak v zájmu jednoduchosti většinou jede ve vyjetých kolejích. To může vést k mnoha nepříznivým rozhodnutím. Představte si třeba, že vaše miminko se od hlavy až k patě polilo džusem. Když jste unavená a vysílená, připadá vám převlékání jako další zbytečná přítěž a praní jako nesnesitelné břemeno. Nejspíš začnete křičet a malému skrčkovi nadávat, ten tomu však ve svém půl roce ještě nemůže vůbec rozumět. Kdo je proti tomu odpočatý, dokáže reagovat mnohem klidněji. V takovém případě nejspíš řeknete malému šmudlovi něco jako: „To se stane. Podíváme se, co bychom tu našli na převlečení.“

Pokuste se proto vybojovat pro sebe co nejvíc spánku. Polední zdřímnutí spolu s miminkem vám pomůže dobít spánkové baterie. A večer si jděte raději včas lehnout, než ještě ztrácet čas u televize, protože jedno je jisté: váš malý dvouhý budík brzy ráno zaručeně zazvoní.

## VYSNĚTE SI SVOU HMOTNOST

### Mozek pracuje na cíli i podvědomě

Kdo se chce po porodu rychle dostat zpátky do původní formy, může využít jednu úžasnou schopnost našeho mozku: sílu imaginace. Například si představte, že vážíte 70 kg. Zapomeňte na svou aktuální hmotnost a na kila, která chcete shodit. Místo toho si do hlavy pevně vetkněte svůj cíl. Myslete na vysněnou

hmotnost, třeba 60 kg. Zavřete oči a představte si, jak budete vypadat jako šedesátikilová. Stvořte si svou vysněnou postavu před svým vnitřním zrakem – oblečenou i neoblečenou. Představte si do detailu, jak se bude pohybovat.

Tento obrázek svého šedesátikilového já si vyvolejte vždycky, když bude nejhůř: při plnění talíře, cestou do ledničky, při zastávce u stánku s rychlým občerstvením. V takových

okamžicích si řekněte: „Já, šedesátikilová žena, si teď nandám přesně tolik, kolik potřebuju,“ nebo „Chci já, šedesátikilová žena, vůbec

teď před obědem něco jíst?“ Když se pustíte do této imaginační hry, můžete se své vysněné hmotnosti přiblížit bez zvláštního úsilí.

## ZACHOVEJTE SI ČINORODOST

### Mámina spokojenost se odrazí i na dítěti

Jezdit s novorozencem na výlety a chodit na návštěvy? I po porodu běhat, malovat nebo relaxovat ve vaně? Mladé maminky si často kladou do cesty příliš mnoho překážek, takže dávají své staré sociální kontakty k ledu nebo se vzdávají toho, co milovaly. Chcete žít jen pro miminko a dáváte do pozadí všechno, co vám doteď dělalo radost. Jenže takové sebezapření má krátké nohy, většinou vás dovede pouze k nespokojenosti a pocitu neštěstí. To z vás pocítí i miminko a ponese toto břímě spolu s vámi.

Proto je pro každou maminku důležité zachovat si původní činorodost. Znamená to v prvním kroku si vlastní přání vůbec připustit a ve druhém je – aspoň částečně – uskutečnit.

Oba tyto kroky se v každodenním životě dají často zrealizovat jen těžko. Každodenní nároky a fascinující malý človíček totiž účinně odvádějí matčinu pozornost od její vlastní osoby. Do života i sebeláskyplnější matky se tak ale začne vkrádat nespokojenost, což je velké nebezpečí pro štěstí celé rodiny. Proti tomu žena, která i navzdory rodině své vlastní potřeby respektuje a – ač v redukované formě – plní, pocituje větší spokojenost se svým mateřstvím. A z toho pak příznivě těží i její dítě a partner.

Je toho samozřejmě mnoho, co po narození miminka musíte ve svém životě změnit. Ale nevzdávejte se kompletně svého sebeurčení ve prospěch dítěte. Pokud ráda běháte nebo si čtete, měla byste to dělat i dál. Pomoci vám v tom může pravidlo ABC (viz str. 151), chůva (viz str. 163) a váš partner (viz str. 160).