

Je toho na mňa veľa. Bojím sa. Chýba mi spánok. Lútujem, že mám toto dieťa.
Vlastne nie. Lúbim svoje bábätko. Ale necítim sa dobre. Nevieť, čo robím.
Ako to s dieťaťom tak zvládaš?

Ako
sa máš?



SUPER!!!
A ty?

DOBRE MAMY

majú strašidelné
myšlienky

Ako prekonať tajné obavy čerstvých mamičiek

KAREN KLEIMAN, MSW
ILUSTRÁCIE MOLLY MCINTYREOVÁ


Císařka



Pochvala pre *Dobré mamy majú strašidelné myšlienky*

Karen Kleimanová a Molly McIntyreová majstrovsky zachytávajú nevyslovené myšlienky a pocity, ktoré zažívajú mnohé čerstvé mamičky. Karen Kleimanová na základe desaťročia práce popôrodnej terapeutky zaujímavo približuje často zraniteľný, emóciami nabitý vnútorný svet čerstvej matky. Táto svojská kniha otvorene opisuje skutočné obavy a sebauposudzovanie, pre ktoré sa ženy môžu cítiť zahnanbene a osamelo, až kým nezistia, že ostatné mamy zažívajú to isté. Dúfam, že táto kniha pomôže ženám, aby sa otvorili a vyhládali v tomto intenzívnom životnom období pomoc.

—DR RENÉE MILLEROVÁ, DPSYCH

**Hlavná perinatálna klinická psychologička,
Antenatal & Postnatal Psychology Network, Melbourne, Austrália**

Táto skvelá knižka je plná právd o bežnej realite čerstvého materstva. Kleimanová znovu hovorí to, čo si všetci myslíme a čo sa bojíme povedať nahlas. S humorným nadhľadom vysloví všetko!

—CATHERINE BIRNDORFOVÁ, MD

**Spoluzakladateľka The Motherhood Center v New Yorku,
klinická docentka psychiatrie a pôrodnictva a gynekológie**

O dôležitých veciach sa nemusí človek dozvedieť len z učebnice! Karen Kleimanová to znovu dokázala. Silná a obsahom čitateľom blízka knižka informuje, poučča a treba si ju vážiť. Túto knihu by si mala prečítať každá čerstvá matka, každý, kto ju má rád a každý poskytovateľ zdravotnej starostlivosti.

—DIANA BARNESOVÁ, PSYD

Editorka *Women's Reproductive Mental Health across the Lifespan*

Dobré mamy majú strašidelné myšlienky
Ako prekonať tajné obavy čerstvých mamičiek
Karen Kleiman

Good Moms Have Scary Thoughts by Karen Kleiman
Good Moms Have Scary Thoughts © 2019
Karen Kleiman and Molly McIntyre.
Original English language edition published by Familius PO Box 1249,
Reedley California 93654, USA.
Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc.
All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť
nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená
bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Zuzana Jánošíková
Redakčná úprava a korektúry: Janka Oršulová
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2024

ISBN 978-80-8182-230-8



DOBRÉ MAMY

*majú strašidelné
myšlienky*

Ako prekonať tajné obavy čerstvých mamičiek

KAREN KLEIMAN, MSW

ILUSTRÁCIE MOLLY MCINTYREOVÁ

Obsah

Úvod	5
1. kapitola Mama: Základy	13
2. kapitola Mama. Kto?	27
3. kapitola Manželka a mama	41
4. kapitola Mama a príbuzenstvo	55
5. kapitola Tím matky	69
6. kapitola Gúgl mama	83
7. kapitola Som mama a strácam hlavu	97
8. kapitola Som mama a nie som v pohode	111
9. kapitola Mama bojovníčka	125
10. kapitola Dosť dobrá mama	139
Zdroje	155
© autorky	160
© ilustrátorky	160



Úvod

Všetkým čerstvým mamičkám

Ohromná zodpovednosť za starostlivosť o novorodenca si prirodzene vyžaduje zvýšenú mieru pozornosti. Niekedy môže byť tento nevyhnutný stav ostražitosti mätúci. Čerstvá mama je presvedčená, že na každom kroku hrozí kríza. Obáva sa, že sa pošmykne a dieťa jej spadne, preto ho drží mimoriadne pevne, keď ide dolu schodmi. Obáva sa, že sa v noci udeje katastrofa, preto bdie, aby počúvala tiché dýchanie. Ak od úplnej vyčerpanosti zaspí, sníva sa jej o tom, že vlastnou nebalosťou ublíži dieťaťu.

**–Karen Kleimanová a Amy Wenzelová,
*Dropping the Baby and Other Scary Thoughts***

Práve ste porodili. Máte najväčšie očakávania v živote. Odrazu sa zodpovednosť za intenzívnu lásku k tomuto vzácnemu, absolútne od vás závislému človečikovi zmení na čistý teror. Uvedomíte si, že život už nikdy nebude ako predtým. Cítite sa inak. Vyzeráte inak. Ste iná. Sebaistotu nahradila bezradnosť. Váš bezstarostný prístup vystriedal neidentifikovateľný, neustále prítomný uzlíček nervov. Asi najznepokojujúcejšie je, že zrazu bezdôvodne na každom kroku čakáte, že sa stane niečo príšerné.

Tento jav neustálej alebo prerušovanej úzkosti, že sa niečo hrozné stane, najčastejšie vášmu dieťaťu, je vlastne úplne bežný. Vedeli ste, že približne 91 % všetkých čerstvých matiek (nie len matiek s úzkosťou alebo depresiou) zažíva negatívne rušivé myšlienky o tom, že ich deťom hrozí ublíženie? To je 91%! Takmer každá jedna matka. Čerstvé matky sú naprogramované tak, aby reagovali na akýkoľvek náznak nebezpečenstva pre dieťa a prijali úzkostlivo dôsledné opatrenia, aby pred tým nebezpečenstvom svoje dieťa ochránili. Alebo pred tým, čo ako nebezpečenstvo vnímajú. Keď je váš mozog a telo v tomto neustálom stave vysokej ostražitosťi, stanete sa náchylnou na úzkosť. Hoci sú niektoré ženy na úzkosť náchyľnejšie než iné, je ľahké pochopiť, ako sa každá nová mama môže stať úzkostlivou, keď pridáme nedostatok spánku, hormonálne zmeny, stresové faktory prostredia, spôsoby zmyšľania a genetické vplyvy. Tento zraniteľný stav sa stane ohniskom vzniku strašidelných myšlienok.

Pojem *strašidelné myšlienky* sa používa na opis úzkostných, rušivých a znepokojivých myšlienok, ktoré dokážu vyvieť z miery novú matku. Strašidelné myšlienky zahŕňajú akúkoľvek negatívnu obavu, hlbanie, myšlienku, utkvelú predstavu, nesprávne pochopenie, dojem alebo impulz, ktorý sa zdá byť nezlučiteľný s tým, ako sa zvyčajne cítite a rozrušuje vás. Ženy boli nútené dlho svoje znepokojivé myšlienky skrývať. Spoločenský tlak, nedostatok povedomia a strach, že by prišli o rozum alebo o svoje dieťa, prispeli k mlčaniu a pretrvávajúcej stigme strašidelných myšlienok počas materstva. Čo by si napokon ľudia pomysleli, keby sa matka priznala, že si neužíva úlohu matky? Alebo že myslí na to, že sa jej dieťaťu stane niečo strašné? Dobrá mama by určite na také veci nikdy nemohla pomyslieť alebo nahlas uznať, že také myšlienky má! Už len pri spomenutí strašidelných slov v súvislosti s bábätkami behá mráz po chrbte čerstvým matkám a všetkým ostatným, ktorí očakávajú, že budú stelesnením bezpodmienečnej a nekonečnej lásky. Je ťažké zmieriť sa s tým, že hlboká láska a také muky môžu koexistovať.

Ale matky takéto myšlienky majú. Dobré matky. Strašidelné myšlienky prepuknú bez varovania a terorizujú posvätný priestor medzi čerstvou matkou a jej dieťaťom. Nečudo, že matky sa zdráhajú prezradiť tieto myšlienky dokonca aj svojim milovaným a samy sa zahabene rútia bez bezpečného miesta, kam by mohli dopadnúť.

V poslednom čase sa objavila pôsobivá snaha s cieľom pozdvihnúť verejné povedomie a znormalizovať negatívne rušivé myšlienky, ktoré sa môžu objaviť v období po pôrode. Spolu s umelkyňou Molly McIntyreovou iniciovalo centrum The Postpartum Stress Center kampaň #speakthesecret (prezraď tajomstvo) s cieľom zničiť mýtus o tom, že všetky matky si nepretržite materstvo užívajú. Tento keďte podporuje ženy, aby sa delili o svoje osobné strašidelné myšlienky online ako súčasť komunitnej snahy zbaviť sa stigmy, informovať a podporovať sa navzájom. Ženy nachádzajú slová, aby vyjadrili svoje nevyslovené obavy s odvahou vyplývajúcou z kolektívneho hlasu. Tam vznikli naše komiksy ako úprimné nahliadnutie do úzkostlivých myslí čerstvých matiek.

Ako môže táto kniha pomôcť

Kniha *Dobré mamy majú strašidelné myšlienky* obsahuje aj nadáčené miesta, no venuje sa vážnej téme s ohľadom na vás a vaše duševné zdravie. Dúfame, že budete postavy považovať za uveriteľných a spoľahlivých rozprávačov. Očakávame, že sa budete vedieť stotožniť s mnohými z ich úprimných odhalení a nájdete pochopenie v ich priznaniach. Možno sa zasmejete. Možno si poplačete. Možno budete vďačné za to, že vaša situácia je lepšia než tá, ktorá je vyobrazená v komiksoch. Možno niektorý využijete ako príležitosť iniciovať dôležitý rozhovor so svojim partnerom. Alebo so svojou matkou. Alebo poskytovateľom zdravotnej starostlivosti. Takým spôsobom budú nasledovať relevantné rozhovory, oslabia sa stigmy a ženy budú môcť naďalej žiadať, a dostávať podporu, ktorú hľadajú a potrebujú.

Žiadať ženy po pôrode, aby prezradili svoje tajomstvo a hovorili o tom, čo cítia a čo potrebujú, je veľká úloha. Znamená to žiadať ženy, ktoré okúsili možno ten najkrajší a možno tej najtrýznivejší zážitok v živote, aby sa prihlásili a odhalili tie najneznesiteľnejšie intímne detaily. Znamená to mimoriadnu zraniteľnosť a je to riziko, ktoré, celkom úprimne, mnohé trápia

sa ženy odmietajú podstúpiť. Dúfame, že táto kniha poučí čitateľov o tejto tabuizovanej téme a povzbudí ženy v popôrodnom období, ľudí, ktorí ich majú radi, i zdravotníkov, ktorí zasvätili svoje profesionálne životy starostlivosti o ne, aby vyslovili nevysloviteľné. Pretože za komiksami, za maskou milých rozhovorov a rúžov, za zásterkou súťaživej dokonalosti je v stávke veľa. Zbaviť sa stigmy hanby a mlčania, ktoré obklopujú úzkosť a strašidelné myšlienky v materstve, je naším sekundárnym cieľom. Naším prvotným cieľom je uistiť sa, že sa o seba ženy po pôrode starajú tým, že nachádzajú dobré, pravdivé informácie a napokon aj vhodnú liečbu, ak si ich symptómy vyžadujú pozornosť.

Dobré mamy majú strašidelné myšlienky nemusíte prečítať od začiatku do konca. Komiksy sú rozdelené do 10 kapitol. Každý komiks nájdete v sprievode odborného textu uvedeného na ďalšej strane spolu s denníkovou časťou. Text vysvetľuje a ďalej ozrejmuje problematiku zobrazenú v komikse. Denníkové časti obsahujú odporúčania na uzdravenie založené na dôkazoch a sú skvelým spôsobom, ako napraviť vnímanie seba samej a duševného zdravia. Dúfame, že pri prechádzaní komiksami sa zvýši vaše povedomie, úzkosť sa zmierni a začnete cítiť silu, ktorá prichádza s touto novou perspektívou. Keď sa budete zamýšľať nad slovami a vyplňať odpovede do denníka, môžete napokon zistiť, že ste sa zlepšili v rozpoznávaní a vyjadrovaní toho, čo potrebujete, ostatným.

Zrieknutie sa zodpovednosti

Pomôže, ak sa oboznámite so špecifickou terminológiou používanou v tejto knihe, keďže sa jazyk týkajúci sa duševného zdravia matiek vyvíja a chceme sa uistiť, že je pre vás zrozumiteľný.

- * *Popôrodná depresia (PPD) a popôrodná úzkosť (PPA):* Najbežnejšie pojmy používané na označenie škály nálad (depresia) a úzkostných porúch po pôrode.

- * Prenatálna depresia a prenatálna úzkosť: Poruchy nálad a úzkosti počas tehotenstva.
- * Perinatálny: Časové obdobie pred a po pôrode.
- * Tieseň: Keď sa depresia a úzkosť označujú spoločne.
- * Perinatálna tieseň: Obsiahly pojem zahŕňajúci tehotenskú a popôrodnú depresiu a úzkosť.

Táto kniha nie je nástrojom pre vašu sebadiagnosticsku. Naprieč knihou uvidíte opakované pokyny, aby ste vyhládali bezpečnú osobu, s ktorou sa porozprávate, ak máte obavy z toho, ako sa cítite. Bezpečná osoba je niekto, s kým sa cítite príjemne, kto vás nebude súdiť, dokáže vás podporiť a pomôcť vám určiť najvhodnejší ďalší krok. Vaša bezpečná osoba môže byť váš partner, najlepší priateľ, rodič alebo váš zdravotník. Mať bezpečnú osobu je počas obdobia intenzívneho stresu životne dôležité. Zatiaľ čo väčšina komiksov zobrazuje bežné a nie problematické skúsenosti, ako uvádzame v 1. kapitole, najnaliehavejšie poslanstvo tejto knihy nie je čo cítite, ale akú veľkú tieseň vám to spôsobuje. Vaša bezpečná osoba vás môže napokon zaviesť ku školenému profesionálovi, ktorý vám môže pomôcť určiť, či si to, ako sa cítite, vyžaduje liečbu, alebo či bude stačiť starostlivosť o seba a podporné zásahy.

Ak sa veľmi obávate toho, ako sa cítite

Jedna zo siedmich žien bude zápasit' so symptómami PPD alebo PPA. Môžu to byť závažné symptómy, ktoré si vyžadujú serióznu pozornosť. Hoci je naším cieľom oslovit' a poučiť všetky mamy, ich priateľov a rodiny, rovnako ako profesionálov

v oblasti zdravotnej starostlivosti, najviac sa obávame o ženy, ktoré práve trpia a cítia sa neschopné, nerozhodné alebo nepripravené na to, aby hľadali pomoc. Mnohé ženy čakajú mesiace alebo roky, kým vyhľadajú pomoc. Niektoré hovoria, že sa hanbia. Niektoré hovoria, že si nie sú isté, či si ich pocity vyžadujú pozornosť. Niektoré hovoria, že sa boja, že ich označia za duševne choré alebo za hrozné matky.

Depresia a úzkosť po pôrode dieťaťa môžu spôsobiť u matky pocit, že zlyháva, že je chybná alebo že je nejakým spôsobom nedostačujúca. Nadalej je to poddiagnostikovaná a najčastejšia komplikácia pri pôrode. Symptómy popôrodnej tiesne spôsobujú značnú bolesť, ktorá môže prebodnúť dušu čerstvej matky. Ak sa trápите alebo veríte, že niekto, koho máte radi, musí bojovať, aby zvládol ďalší deň, prosím, pozrite sa na záverečné strany knihy. Ak je tieseň vážna alebo vám hrozí riziko tiesne pre vašu skúsenosť s depresiou alebo úzkosťou v minulosti, dúfame, že táto kniha vás upokojí a zároveň inšpiruje, aby ste vyhľadali podporu. Chceme, aby ste ovládli svoju vnútornú silu, našli si svoju bezpečnú osobu, aby ste objavili a dostali sa k dostupným zdrojom a vybrali sa na cestu za pokojnejšími zajtrajškami.

Materstvo je ťažké. Úzkosť môže pomýliť vaše zmýšľanie a presvedčiť vás, že ste mimo kontroly a navždy sa budete cítiť takto. Nebudete sa navždy cítiť takto.

Naučíte sa zvládať symptómy úzkosti a znovu cítiť kontrolu nad svojím životom. Naučíte sa, že môžete cítiť úzkosť, ktorá vám spôsobuje husiu kožu, a zároveň byť aj skvelou matkou. Naučíte sa, že byť úzkostlivá je v poriadku, ale môžete byť úzkostlivá lepšie.

Znovu sa budete cítiť sama sebou.





#prezradtajomstvo



1. kapitola

Mama: Základy



Potrebuješ
niečo?

Nie.

Potrebujem teplé domáce
jedlo. Potrebujem sa
osprchovať. Potre-
bujem si oddýchnuť.
Potrebujem chvíľu pre
seba. Potrebujem
sa vyspať. Potrebujem
niekoho, kto rozu-
mie, ako brozne
sa niekedy cítim.
Potrebujem čas,
oddych, pomoc,
jedlo, objatie,
podporu, su-
šienky, ticho,
výživu, pomoc
s bielizňou,
upratovaním,
varením.
Potrebujem
uznanie, pochopenie
a podporu.

Čo potrebujem?

Život s novým bábätkom zmení všetko. Ste unavená, rozrušená a úzkostlivá. Vaše dni odrazu naplnia obavy a premýšľanie. Vaše srdce prekypuje nesmiernymi emóciami, zatiaľ čo vaša výdrž prechádza skúškou. Príchod obáv a strachu, ktoré nahradia lásku vo vašom srdci, vás môže vyľakáť. Keď sa niekto opýta: „Ako ti môžem pomôcť?“ alebo „Potrebuješ niečo?“, môže to znieť ako zákerná otázka! Je ťažké odpovedať, keď ani neviete, čo potrebujete alebo čo by vám pomohlo. Potrebujete hlavne spánok a nezabudnúť, že aj malá podpora dokáže posilniť vaše vnútorné zásoby energie. Prijatie pomoci od ostatných podporí úževnosť a uvoľní úzkosť. Neváhajte a dajte im vedieť, čo potrebujete.

Viete

 **NAPÍSAŤ**  **3 ľudí, ktorým**

**DÔVERUJETE A MÔŽETE ICH
O NIEČO POŽIADAŤ?**

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

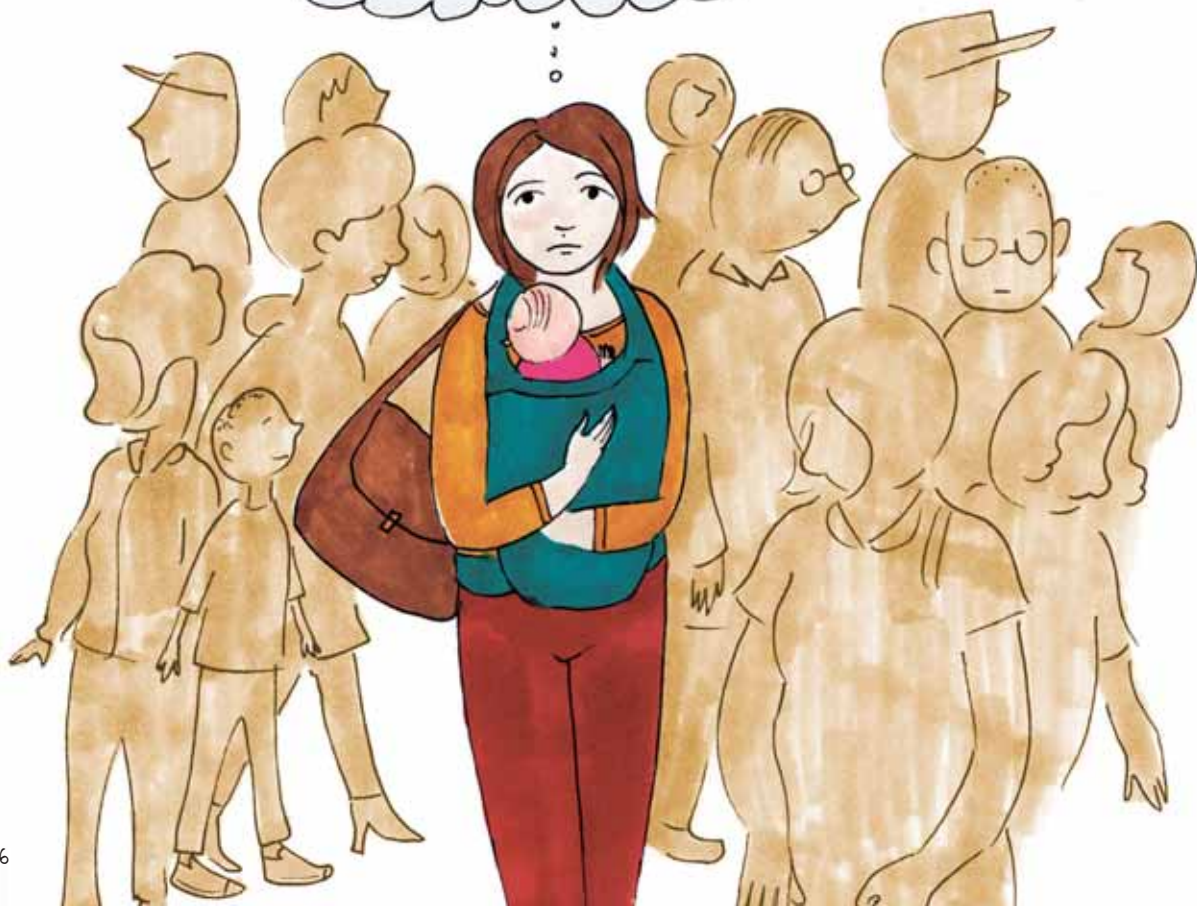


Bolo by skvelé, keby si mi mohol priniesť / urobiť / pomôcť s...

- podržať diéta
- domáci miláčik
- bielizeň
- vozenie
- sprcha
- niečo vyčistiť
- sušienky
- objatia
- zdriemnuť si
- postrážiť dieťa
- prechádzka
- káva
- objatie
- upratať dom
- priniesť jedlo
- vyzdvihnúť večeru
- pomoc so staršími deťmi
- spoločnosť
- prehliadky

P. S. Tip pre priateľ'ov/rodinu: Ak sa opýtate a povie „nie“ alebo „nič“, opýtajte sa neskôr ešte raz. Potom sa prestaňte pýtať. Vyberte si niečo, uistite sa, že jej to neprekáža a pomôžte jej.

Ak uznám, že sa necítim
na to byť matkou a že je to
často nanič,
znamená to, že neľúbim
svoje dieťa?



Kto je tento človečik?

Je prirodzené zažívať široké spektrum emócií a obáv, ktoré sa týkajú vášho spojenia s dieťaťom. Zaľúbiť sa do svojho novorodenca je proces. Niektorým mamám sa to môže stať rýchlo, no častejšie je, že to nejaký čas trvá. Ak sa cítite príliš nervózne, keď máte tráviť čas s dieťaťom sama, požiadajte o pomoc niekoho, komu dôverujete, aby sa vám trochu uľavilo a možno ste si aj zdiemli. Pocit viny vás vyvedie zo správneho smeru a presvedčí vás, že si nikdy nevytvoríte citové puto. Je úplne normálne mať pozitívne aj negatívne pocity o vašom vzťahu k bábätku.

Věci, ktoré mi môžu pomôcť cítiť

SPOJENIE

s mojím dieťaťom

- telo na telo
- hranie sa
- zbariť sa obár
- maznanie
- dívať sa do očí bábätka pri kŕmení
- odložiť telefón
- rozprávať sa/spievať/hmkať/úsmev



Ryža? Kuracie? Prečo dieťa v noci NESPALO?
Nechce sa mi variť. Keby tu to dieťa nebolo, mohla
by som sa vrátiť k svojmu NORMÁLNEMU životu. Nikto
by neuveril, na čo myslím.

Ak to niekomu poviem,
iste mi vezmú dieťa.
Alebo ma niekam
zatvoria. Alebo
povedia, že som blázon
a nehodím sa na
materstvo.

To nikto nevie.

Nikomu
to nesmiem
povedať.

Matky nemajú
takéto
myšlienky.
Čo mi je?

Neviem
si ani
PREMYSLIET,
čo uvariť
na večeru.



Rozhodovanie

Vyčerpanosť, úzkosť a náhodný zmätok dokážu premôcť aj toho najpripravenejšieho rodiča. Je ťažké myslieť, keď ste ponorená v hovienkach a ostreľovaná zvratkami. Mozog po pôrode prekypuje myšlienkami, ktoré sa začínajú pretekať. Malé rozhodnutia sa zmenia na veľké. Vypukne zmätok. Hľadáte jasné odpovede, no získavate len viac možností. Keď ste rozrušená a extrémne unavená, dôvera v samu seba sa oslabí. Emócie vám často stoja v ceste. Keď čelíte malému rozhodnutiu, skúste zabrániť tomu, aby vás emócie ovplyvnili a nezabudnite, že sa budete cítiť lepšie, ak sa jednoducho rozhodnete, než ako keď nič neurobíte a budete sa v tom ďalej krútiť dookola.

