

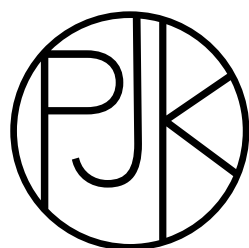
Petra Zavadilová
Kateřina Plzáková



POROD JE KRÁSNOU

Vše, co jste chtěli vědět o porodu

Petra Zavadilová
Kateřina Plzáková



POROD

JE KRÁSŇNÝ

Vše, co jste chtěli vědět o porodu

© Grada Publishing, a. s., 2025

© Petra Zavadilová, Kateřina Plzáková, 2025

Photographies © Filoména – Klára Slámová, Nicole Kotrbová, Natália Lukina,
Silvie Holečková Holovská, Petra Kláčková, Shutterstock / Sofiiia Tiuleneva,
wedmoments.stock, Iryna Inshyna, P1 Images, Natalie Rocfort Shigetomi,
Depositphotos / oksixx

Illustrations © Renata Kolečkářová

ISBN 978-80-271-3474-8

Kniha v sobě propojuje zdravý nadhled nad porodnictvím v ČR a podporuje silné stránky každé ženy. Je naší prvořadou povinností nabízet ženám bezpečnou a respektující péči. Na ženách vše stojí a padá. Budme tu pro ně při těch nejdůležitějších chvílích zrození nového života. Ať už rodí kdekoliv.

**MUDr. Petr Holba, gynekologie a porodnictví, vedoucí lékař
Centra porodní asistence Litoměřice, podporovatel respektující
a bezpečné péče, která navrací porodní děj do rukou žen**

1.

ÚVOD



O KNIZE

Milí nastávající rodiče,

držíte v rukou knihu, která vám pomůže porozumět fyziologickému porodu – jeho přirozenému průběhu, faktorům, které ho ovlivňují, a způsobům, jak jej můžete podpořit. V době zahlcené množstvím často protichůdných informací vám nabízí jasný a srozumitelný pohled, který vás provede klíčovými aspekty porodu a raného mateřství s respektem k vašim jedinečným potřebám.

Zdravé ženské tělo je dokonale stvořené k tomu, aby přivedlo miminko na svět přirozeně a intuitivně. V průběhu porodu se tělo i dítě vzájemně přizpůsobují a spolupracují. Tato kniha ženám navrácí sebedůvěru a připomíná, že porod není jen lékařský proces, ale přirozená součást života. Zároveň přináší širší veřejnosti vhled do podoby porodu, od které jsme se jako společnost vzdálili.

Je určena nejen ženám v jakékoli etapě života, ale i mužům, párům a všem, kdo doprovázejí rodící ženy – partnerům, porodním asistentkám, dulám, lékařům i blízkým přátelům. Poskytuje informace, které pomáhají porozumět porodu nejen těhotným ženám, ale i jejich doprovodu, aby se mohl stát skutečnou oporou. Společná příprava posiluje důvěru a propojení, a proto se v knize zaměřujeme nejen na porod samotný, ale i na to, jak může doprovod podpořit ženu fyzicky a emočně.

Porod není událost, kterou lze naplánovat do detailu, ale lze se na něj připravit tak, aby z každé situace bylo možné vzít to nejlepší. Každý porod je jiný – někdy plyne hladce, jindy přináší nečekané momenty, které však posilují důvěru a vnitřní sílu. Otevřenost různým možnostem a schopnost adaptace jsou klíčem k pozitivní porodní zkušenosti.

Svět porodnictví se vyvíjí. Zatímco dříve byl porod vnímán především jako lékařský zákrok, dnes se stále více odborníků shoduje, že žena by měla být hlavním aktérem svého porodu. Moderní přístupy stále více respektují individuální potřeby rodících žen, podporují přirozené procesy, informované rozhodování a větší respekt k porodním přáním. Mnoho porodnic dnes nabízí širší možnosti volby – ať už jde o vedení porodu, úlevové techniky, polohy či podporu nepřerušovaného kontaktu s miminkem. Přibývají také porodní domy a centra, která umožňují větší míru autonomie a intimity. Přestože změny

probíhají postupně, směřují k tomu, aby porodní péče byla nejen bezpečná, ale i respektující a v souladu s potřebami rodičích žen.

Porod je krásný – i když každý z nás vnímá krásu jinak. Pro někoho znamená harmonický průběh, pro jiného hlubokou transformaci. My ji vidíme jako posilující. Nejde o dokonalý scénář bez překážek, ale o schopnost se jim postavit, důvěřovat svému tělu a projít porodem s vnitřní silou a odvahou.

V knize se zaměříme na propojení mysli a těla, protože to, jak se při porodu cítíte, ovlivňuje jeho průběh. Především vám poskytneme nástroje, díky nimž budete schopni dělat informovaná rozhodnutí a mít jasno v možnostech, které jsou vám k dispozici. Techniky a informace zde uvedené můžete využít při jakémkoli porodu – ať už probíhá přirozeně, nebo vyžaduje lékařské zásahy. Práce s dechem, relaxací a spontánním pohybem vám pomůže přizpůsobit se měnícím se okolnostem a podpořit hladký průběh porodu.

Ať už se rozhodnete родit kdekoliv a jakkoliv, přejeme vám, aby byl váš porod krásnou a posilující zkušeností, která vás naladí na vědomé a radostné rodičovství.

O NÁS

Jsme dvě kamarádky, maminky dohromady pěti dětí a hlavně lektorky hypnoporodu a jógy. V roce 2018 jsme založily projekt Porod je krásný. Z vlastní zkušenosti totiž víme, že porod být krásný opravdu může, i když si to naprostá většina žen (i mužů) v České republice nemyslí a očekává porod se strachem a obavami. Také jsme nejdříve nevěděly, jak se v informacích zorientovat a na porod připravit, a tak jsme hledaly cesty a způsoby, vzdělávaly jsme se v zahraničí i v České republice a zjistily jsme, co se osvědčilo nejen nám, ale i mnoha dalším ženám.

Nyní s vámi můžeme tyto znalosti a dovednosti sdílet, aby každá žena mohla prožít porod jako krásnou a posilující zkušenost. Věnujeme se předporodní a poporodní přípravě s využitím technik hypnoporodu a jógy a rády vám naši filozofii i jednotlivé techniky a jejich přínosy představíme nejen v našich kurzech, ale i na stránkách této knihy.



O PROJEKTU

Dopřejte si krásný a uvolněný porod. Naučíme vás, jak připravit své tělo a mysl na porod a období šestinedělí za pomoci hypnoporodu a jógy.

Již několik let se s velkým zaujetím tematikou porodů zabýváme. Jsme fascinovány fyziologickými a přirozenými porody. Zajímáme se o metody, které pomáhají dnešní moderní ženě znovu nalézt důvěru v to, že zvládne porodit hladce a pohodlně. K těmto metodám se řadí právě hypnoporodní techniky a jóga. Pokud je žena v těhotenství praktikuje, a navíc se při samotném porodu využijí různé podpůrné a úlevové techniky (rebozo, napářka, masáže, doteky, kterým se v knize věnujeme), může žena vnímat porod jako velmi pozitivní a posilující zážitek.

Hypnoporod a jóga vytvářejí unikátní spojení dvou na první pohled vzdálených metod. Po bližším seznámení s těmito technikami jsme ale zjistily, že vycházejí ze stejných osvědčených zdrojů. Oba směry pracují s myslí, odstraňováním zbytečného napětí v těle a s navozováním stavu uvolnění, který je nezbytný pro přirozený a hladký porod.

Samy jsme matkami dohromady pěti dětí. Naše porody byly díky znalosti hypnoporodu a jógové praxi krásnými a posilujícími zážitky. Proto v této knize vycházíme mimo jiné i z našich vlastních zkušeností a prožitků z průběhu našich těhotenství a příprav na laskavé porody (viz naše Osobní porodní příběhy).

Od roku 2018 vedeme kurzy úplné předporodní přípravy s technikami hypnoporodu a gravidjógy pod názvem Porod je krásný (Od roku 2022 máme i kurz poporodní přípravy Krásné šestinedělí a od roku 2024 nabízíme Krásnou jógu pro těhotné.) Kurzy jsou určeny pro páry a ženy. Vedeme také lekce těhotenské jógy. Nabízíme konzultace a jsme aktivní v šíření osvěty přes podcast a sociální sítě. Díky těmto kurzům a zpětné vazbě od klientů jsme si jisté, že unikátní skloubení jógy a hypnoporodu může ženu připravit na maximálně přirozený a hladký porod, na který se dokáže plně soustředit. Oba směry pracují s nadbytečným napětím v těle a pomocí dechu, afirmací a vizualizací vedou ženu při porodu ke zklidnění a uvolnění, které je důležité pro zdárný porodní proces. Tyto techniky používají pro své zklidnění u porodu i nastávající otcové.

Naším přáním je, aby každá žena prožila porod ve své síle, důvěře a respektu, a měla z něj hezký a posilující zážitek. Stejně tak aby se u porodu cítil dobře i její partner a věděl, jak může být opravdu nápomocen.

Máme certifikaci KG Hypnobirthing (Katharine Graves, Londýn) i certifikaci z kurzu Aktivní a vědomá příprava na mateřství a rodičovství (A centrum, Praha). Kateřina má navíc certifikaci u JJVC (Jóga jako vědomá cesta, Lucie Königová, Praha) a Momentum Regeneration Yoga Therapy Training (Yoga Therapy, G. Niessen). Své vzdělání si pravidelně rozšiřujeme a prohlubujeme na konferencích, seminářích a workshopech, jako je například kurz pro práci s rebozem pro porod a těhotenství a fyzioterapii nebo metoda Access Bars, speciální ošetření pro zklidnění mysli. **Jsme v kontaktu s respektujícími lékaři, lékařkami, porodními asistentkami a dula-mi, kteří s námi sdílejí stejné hodnoty. Společně hledáme cesty k týmové spolupráci, jež povede k vytvoření respektující porodní péče pro všechny ženy.** Velkou inspirací je pro nás zkušená porodní bába Marisa Alcalá z Kanárských ostrovů, která dlouhá léta podporuje spontánní a fyziologické porody. Stejně tak čerpáme z poznatků Michela Odenta, uznávaného porodníka, jehož práce zásadně ovlivnila vnímání přirozeného porodu po celém světě.



KDO JSME

Petra Zavadilová

Jsem certifikovaná lektorka KG Hypnobirthing, lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství, velká fanyнка přirozeného porodu a také máma tří dětí. Každá těhotná žena je v mých očích bohyně a je mi ctí podporovat ženy a jejich partnery v tomto období. Velice si přeji navrátit důstojnost a krásu do aktu zrození a podpořit každou ženu a jejího partnera tak, aby prožili porod jako nádhernou a posilující zkušenost. Sama jsem prožila předčasný porod ve velké porodnici, přirozený porod v malé porodnici, kde se nám snažili vyplnit každé naše přání, a neasistovaný porod doma. Hypnoporodní techniky se mi ve druhém a třetím těhotenství staly zcela zásadním průvodcem.



Kateřina Plzáková

Jsem certifikovan lektorka KG Hypnobirthing, lektorka vdom a aktivn přpravy na mateřství a rodičovství, lektorka gravidjgy, jgov terapie a funkcn jógy. Jsem maminka dvou synů. Mj prvorozen přšel na svět csařskm řezem z důvodu „nepostupujcho porodu“. Ve druhm těhotenství jsem se přpravovala na VBAC (vaginal birth after C-section), přrozen porod po předchozm csařskm řezu, za pomocí technik hypnoporodu a jógy. Cítím velkou pokoru a vděčnost, že můj druhorozen syn se narodil laskav a jemn do porodního bazénku a do naší milující náruče. Měla jsem tu nejlepší podporu od svého informovaného muže, porodní asistentky a dudy. Zažila jsem krsn a posilující porod. Díky svým zkušenostem a dalšímu vzdělávání si přej podpořit ženy a jejich partnery na cestě za jejich posilujícími porodními přbhy.



NAŠE OSOBNÍ PŘÍBĚHY

PETRA – MÁMA ADAMA, NATÁLKY A HONZÍKA

Těhotenství a porody mě vždy přitahovaly jako magnet. Fascinovaly mě ženy, které měly více dětí a o porodu mluvily krásně, řekla bych až posvátně, jako o mimořádném, laskavém a posilujícím zážitku. Mluvily o síle a jednoduchosti celého procesu. Cítila jsem, že přesně takto bych si přála porod prožít, ale jak na to, jsem zatím netušila.

Informace o porodu jsem měla hlavně od svojí maminky, z médií a filmů. Těhotné ženy ani malé děti jsem ve své blízkosti neměla. Slyšávala jsem, že porod je ta největší bolest na světě, ale přežít se to dá. Vydržely to ostatní ženy, vydržím to také. Žena pro děti a pro krásu zkrátka musí trpět.

Když jsem přicházela na svět já, byl to podle slov mojí maminky velmi rychlý a bezproblémový porod s hladkým průběhem. Dvě hodiny před mým narozením seděla ještě doma na pohovce a v porodnici málem porodila ve výtahu. Přesto mamince „skákali“ po bříše, aby mě vytlačili, a po mém narození lékař nechtěl čekat na porod placenty, a tak ji velmi bolestivě vyjmul tahem za pupeční šňůru. Maminka totiž ležela na zádech, stejně jako ostatní ženy v osmdesátých letech. Rutinní nástřih byl samozřejmostí. Maminka mě nekojila, protože jí řekli, že na to nemá vhodné bradavky a že to nepůjde. Tenkrát to oplakala a je vidět, že ji to mrzí dodnes, protože si přála mě kojit. Ale když autorita v bílém plášti řekla, že to nepůjde, tak nebylo co rozporovat... Nejemotivněji popisuje situaci, kdy ji personál nemocnice hrubě okřikoval, ať hlavně neporodí ve výtahu. Její porodní trauma tak z mého pohledu nevzniklo ze samotného porodního procesu, nýbrž z ohromné neúcty a hrubosti, kterou zažila v tomto intimním a osobním okamžiku. Bohužel, mnoho žen v naší kultuře si prošlo a dost možná stále ještě prochází podobnou zkušeností. Miminko je zdravé, žena je zdravá, přesto se používají nevhodné rutinní postupy, komunikace není podporující a respektující a žena se může cítit velmi špatně.

Já jsem se na to, že se stanu mámou a budu mít víc dětí (chtěla jsem jich dokonce pět), moc těšila, a tak jsem vnímala velký vnitřní rozpor mezi tím, co jsem cítila uvnitř sebe, a informacemi, které o porodech přicházely zvenčí. Proto jsem se sama začala více zajímat a hledat to, co bude blízké mně. Četla jsem knížky, porodní příběhy a chodila na semináře o přirozených porodech, ale také o seberozevoji. Protože jsem se v té době také potýkala s chronickými zdravotními potížemi, na které mi medicína nenabízela uspokojivé řešení, hledala jsem další možnosti. Pracovala jsem se svým tělem a jeho očistou pomocí stravy a detoxikace organismu, což mi otevřelo stále nové a nové obzory ve vnímání světa kolem sebe, ale zejména mého vlastního světa vnitřního.

Postupem času jsem se utvrzovala v myšlence, že moje cítění je pro mě to správné. Že porod není boj ani trápení, respektive být nemusí, záleží totiž z velké části na tom, jak žiju a **jak o něm smýšlím já sama**. Na naší planetě Zemi existuje mnoho kultur s různým pojetím společenských a kulturních hodnot, a tím pádem s různým přístupem k těhotenství, porodnímu procesu a výchově dětí. Což jenom dokládá, jak moc záleží na našem individuálním přístupu. Pohled na ženy, těhotenství, porod a péči o děti je zkrátka kulturní záležitost.

Moc jsem se na porod těšila, a dokonce se nemohla dočkat, až tento neuvěřitelný zázrak poznám já sama. Toužila jsem prožít úžasný transformační zážitek, ale také ostatním ukázat, že se ve vnímání porodu mylí – což není ta nejlepší motivace, ale byla jsem na začátku své cesty.

První těhotenství jsem prožila jako zamklé a byla to velmi náročná zkušenost, která pro mě znamenala nepříjemné střetnutí se zdravotním systémem. I tuto ránu jsem musela zaléčit o mnoho let později, protože v daný okamžik jsem se nechala ovlivnit častým míněním společnosti, že o nic přece nejde, budu mít ještě spoustu dětí, a navíc o dítě se přece ještě nejedná... Když jsem pak otěhotněla znovu, nedokázala jsem v těhotenství najít klid, pocitovala jsem mnoho stresu a břicho mi neustále tvrdlo. Když pak ve 26. týdnu nastal porod, vůbec jsem si nepřipustila, že rodím. Přečetla jsem již pravidelné stahy dělohy – vlny – potížím, jež jistě brzy ustanou, odjela jsem do menší porodnice, kterou jsem považovala za vstřícnou, protože intuice mi jasně říkala, že doma není v tuto chvíli pro miminko bezpečno. Porod byl v tu chvíli pravděpodobně již neodvratný a běžel zcela sám svou vlastní cestou. Z malé porodnice mě

tedy odeslali do porodnice s nejvyšší neonatologickou péčí. Skutečnost, že opravdu porodím, jsem se dozvěděla od lékaře asi 20 minut před samotným narozením syna.

Intuitivně jsem to ale cítila dlouho předtím. Chodila jsem neustále na záchod a byla jsem ve své bublině a instinktech, neuvažovala jsem. Vlny byly silné a nepříjemné, personál mě ale nechal o samotě, a tak jsem se během nich pohybovala na posteli alespoň z boku na bok, s pocitem, abych nikoho příliš nerušila, byla jsem totiž na sdíleném pokoji s dalšími ženami. Závěr porodu byl již v rukou lékaře. Nemluvil na mě, ale na porodní asistentku a sestru, což mi bylo velmi nepříjemné, jako bych ani nebyla přítomna. Naštěstí porodní asistentka se ke mně chovala hezky a dodávala mi informace a klid. Po narození syn zaplakal, velmi krátce mi ho ukázali a následně odnesli, protože potřeboval péči. Poprvé jsem si mohla syna pochovat až sedmý den po porodu, když se jeho zdravotní stav stabilizoval. Do té doby jsem se ho mohla pouze dotknout v inkubátoru. Vše dobře dopadlo a dnes je z něj zdravý krásný kluk, i když první rok po porodu byl náročný, zejména psychicky. Poradit si se všemi změnami bylo o to těžší, že jsem po porodu cítila zklamání ze sebe samé, z toho, že jsem nedokázala miminko donosit, a ze závěru porodu, který se z mého pohledu neodehrál citlivým a respektujícím způsobem.

Začátky mateřství nebyly snadné. Necítila jsem napojení na syna a nerozuměla jemu ani sobě. Cítila jsem velké obavy o jeho zdraví a chyběla radost i moje mateřská sebedůvěra, přestože fyzicky jsme na tom byli oba velmi dobře. Dokonce se mi podařilo syna plně kojit.

Znovu jsem cítila velký vnitřní rozpor mezi svými představami, přáními a realitou, kterou jsem prožívala. Práce na sobě pro mě neskonzčila. Pokračovala jsem dál a hledala možnosti pro syna, pro sebe i náš společný vztah. Nosila jsem ho v šátku a nosítku, kojila ho, chodila s ním plavat a objevovala různé možnosti výchovy, a hlavně poznávala více sama sebe a svět dítěte jinak, než jak jsem jej měla zažitý ze společenských a kulturních vzorců našich maminek a babiček. Informací bylo dost, ale bylo pro mě složité se v nich orientovat a často jsem se cítila zmatená a ztracená. Avšak postupně, krok za krokem, se mi podařilo propast mezi mnou a synem přemostit a brzy jsem se již těšila na další miminko.

V dalším těhotenství jsem pokračovala v přípravě na přirozený a laskavý porod a seznámila jsem se s pojmem HYPNOROD

– efektivní příprava na porod a práce s vlastní myslí pro mě získala vlastní jméno. Přestože jsem si myslela, že mám již dostatek informací, tato technika mě naprosto uchvátila jednoduchostí, přehledností, tím, že celou přípravu na porod propojovala dohromady.

Dokud totiž nahlížíme na věci odděleně, je těžké pochopit, jak fungují. Když ovšem tělo, mysl, pocity, emoce, slova a lidí, kterými se obklopujeme, propojíme dohromady, začne se dít krásné kouzlo.

Klíčové pro mě bylo navštívit kurz hypnoporodu také osobně, protože teoretickým znalostem z knih stále chybělo ono praktické uchopení a pochopení. To ostatně doporučujeme i vám – našim čtenářům.

Po předchozích negativních zkušenostech mě zcela přirozeně přepadla obava, že miminko opět nedonosím. Bylo ale úlevné si ji připustit, poplakat si a odevzdat tíhu věcí, které nemohu ovlivnit, „vyšší moci“, a zaměřit se na věci, které ovlivnit mohu.

Těhotenství, porod ani náš život není závod ani soutěž. Není třeba dostat jedničku anebo pochvalu.

To pro mě jako pro ženu, která vyrůstala jako hodná holka, co nezlobí a nosí samé jedničky, zároveň ale neumí říct ne, je nejistá ohledně vlastní hodnoty a nevěří si, bylo velké ponaučení. Díky hypnoporodním relaxacím a dalším technikám jsem získávala klid a potřebnou sebejistotu, abych se mohla nechat porodním procesem a miminkem zcela přirozeně vést.

Během porodu jsem si vizualizovala otevírající se květ a těšila se na každou další vlnu. Byla jsem opravdu klidná a radostná. Vnímala jsem, že je miminko v pořádku a že spolupracuje. Ten rozdíl ve vnímání porodu byl naprosto odlišný od předchozí zkušenosti.

Přežít, vydržet, přetrpět bylo pryč. Namísto toho přišla velká radost, důvěra a síla. Přestože druhý porod trval téměř stejně dlouho jako ten první, moje prožívání a vnímání bylo zcela odlišné. Když jsem si v druhé době porodní sáhla na hlavičku miminka, byla jsem to já, kdo rodí, nebyl to lékař nebo porodní asistentka. Já a miminko v dokonalé souhře.

Vše se dělo tak blízko, krásné spojení s tělem vše ulehčovalo. Přesto ale domácí prostředí, které jsem si pro porod vytvořila, nebylo v tu chvíli zcela podporující a porod postupoval pomalu. Bylo třeba udělat změnu, i v tom mi hypnoporod velmi pomohl. Naučí vás totiž neulpívat na představě – věci – osobě – pocitu a posunout se dál.

Rozhodnout se, nesetrvávat tam, kde to necítíme správně. Porod jsme tak zakončili v porodnici. Dcera se narodila během pěti minut po příjmu za podpory velmi laskavého personálu. Následoval dvouhodinový bonding – první kontakt a seznamování se s miminkem kůže na kůži – a dostalo se plného respektu všem našim dalším přáním, jako bylo miminko zatím nekoupat, neměřit a další. Zjištění, že rozhodující není místo porodu, ale fakt, zda se žena cítí podpořena a v bezpečí, pro mě bylo velmi uzdravující.

Má touha předávat ucelené informace spojující všechny aspekty porodního procesu a dodávat inspiraci a podporu ženám ve stejné životní situaci sílila čím dál více, a nakonec v roce 2017 vyústila v realizaci našeho společného projektu s Kateřinou pod názvem POROD JE KRÁSNO.

Můj druhý syn (čtvrté těhotenství, třetí porod) se tak trochu stal naším společným hypnoporodním miminkem. Ještě v bříše s námi absolvoval všechny naše kurzy, psal se mnou všechny články, tvořil webové stránky a instagramové příspěvky. Byli jsme celé těhotenství v krásném propojení a cítila jsem velký klid a důvěru. Důvěřovala jsem nejen porodnímu procesu, ale zejména miminku jako hlavnímu aktérovi celého děje a sobě jako prostředníkovi v tomto zázraku, který je ale zároveň naprosto normální, obyčejný.

Když se ohlásil s touhou přijít na svět, byla hezká sobota a celý den jsem obcházel stánky rodinného festivalu. Během vln jsem se jen na chvíli zastavila a oddechla si. Pak jsem měla velkou potřebu si pořádně odpočinout a šla jsem velmi brzy spát. Celou noc jsem ještě prospala a nad ránem už zkrátka nebylo možné ležet, bylo nutné vstát, tak jsem se přesunula do koupelny a napustila si vanu. Nebylo mi v ní ale vůbec příjemně, a tak jsem ji okamžitě opustila, i když v mých představách byl možný i porod do vody. Přesunula jsem se a sedla si na záchod. Po necelé hodině jsem už držela syna v náručí. Je skvělé, když známe své možnosti, máme svobodu pohybu a necháme se porodem vést.

Jak bych svůj svobodný porod popsala? Asi jako letní bouřku, silný a krásný. K mému tělu velmi jemný. Velmi klidný přes svou sílu. A tolik obohacující. Přestože jsem během necelých pěti let porodila tři děti, cítila jsem se naprosto zdravá, plná radosti a síly zvládnout veškerou péči, kterou dvě malé děti a novorozené miminko potřebují. Klidná ve svých rozhodnutích, jako bych opravdu vyrostla. Jako žena, jako matka, jako člověk.

