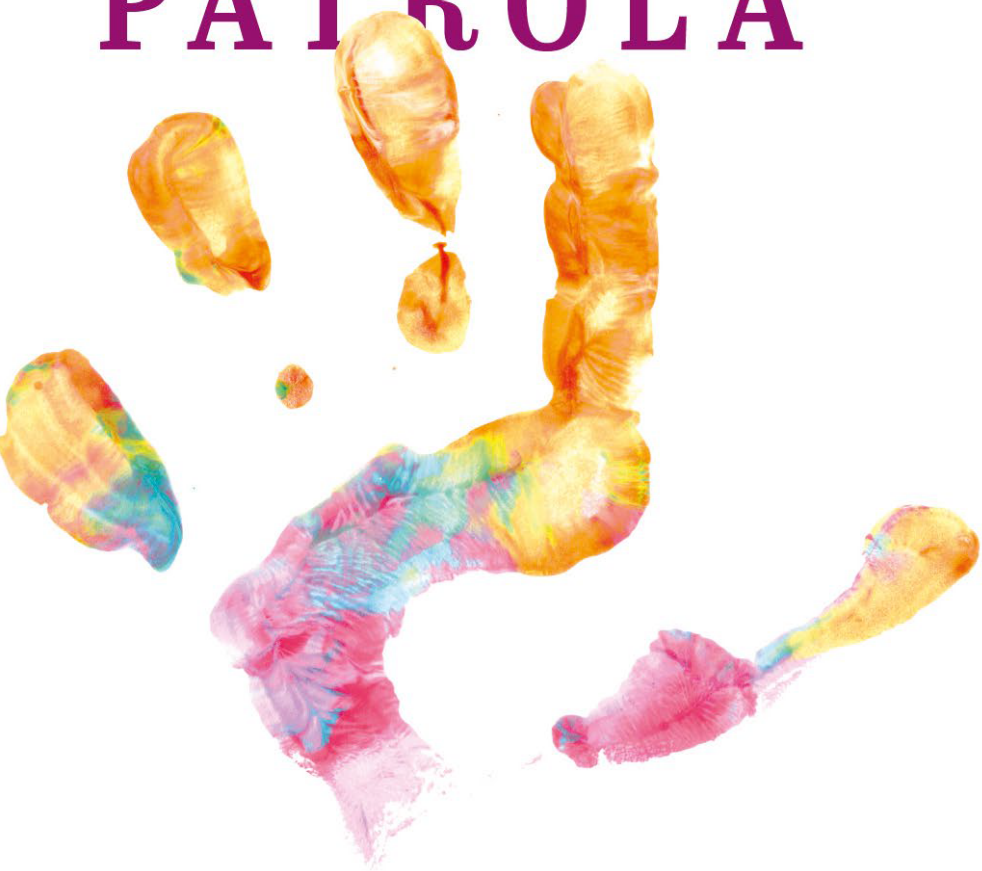




# MATKOVÁ PATROLA



*Michaela Janečková*





# MATKOVÁ PATROLA



*Michaela Janečková*



*Věnováno všem ženám,  
které byly perfektními matkami  
a se vším si věděly rady.  
Než se jim narodily ty děti.*

# PŘEDMLUVA

## A NENÍ TĚ LITERATURY PRO MATKY UŽ DOST?

Možná jo. Nebo taky ne. Jenže tohle není kniha psaná primárně pro ně, nýbrž pro všechny ostatní. Pro okolí žen, ze kterých se nedávno staly mámy, anebo je to v dohledné době čeká. A pro tuhle čtenářskou základnu ještě nenapsal nikdo nic.

Určená je i pro všechny, kdo mají pocit, že mlíko na mozků je záhadný a nepředvídatelný jev, který se prostě objeví a sám od sebe zase přejde. Asi jako polární záře. A tudíž nemá cenu se na to jakkoliv připravovat. Jenže ono je to spíš pořádné krupobití. A na to se můžete nachystat docela dobře. Následující kapitoly lze tedy použít jako takový ochranný štít, aby vám ta smršť nenatloukla šišku.

Je o fenoménech raného rodičovství, které jsou úpornější než Tlapková patrola s Béba písničkami dohromady. Poněvadž ten, kdo spí denně v kuse déle než čtyři hodiny, nemůže nikdy úplně pochopit, co to je, když už jééédou hasiči, tú, tú, tú!

Kde jsme to byli?

Jo. Mateřská. Velká prča.

Jenže statisticky ne vždycky.

Víte, co je nejčastější příčinou úmrtí žen, které mají doma kojence?

Sebevražda.

Mateřství špatně zvládá zhruba jedna z pěti ženských. A podle dotazníků více než čtvrtina z těch nalomených má sebedestruktivní myšlenky. Takže rok co rok mezi námi přibude zhruba pět tisíc matek, které, jak se s oblibou říká, v nejkrásnějším životním období ženy regulérně přemýšlejí, že si to hodí. A to mezi tím, kdy jim okolí klade na srdce, ať si užívají každou minutu.

Potkáváme je na ulici nebo v tramvaji. A bohužel i za volantem.

Jenže ono to navíc nekončí ve chvíli, kdy dítě začne obcházet nábytek a rozmatlá svůj první narozeninový dort. O poporodní depresi se konečně už aspoň trochu ví, ale když matce začne šplouchat na maják o něco později, dívají se na ni její blízcí, jako by na to snad už ani neměla nárok.

Jsme asi první generací, která nejenže konečně dokáže pojmenovat mentální zátěž, ale taky o ní a jejím rozdělení mezi partnery začíná otevřeně mluvit.

Vyděsila jsem vás trochu? To je dobře. Teď už vám totiž bude trapné knihu zaklapnout a odložit.

Na oplátku vám slibuji, že většinu statistik a vážných sdělení celosvětového významu jsem si vystřílela v tomto úvodu, a dál už se i trochu pobavíte. Byť by to bylo jen na můj účet.

To přežiju!

*Matková patrola.  
Všichni ji zkoumají.  
Matková patrola  
v klidu se nenají.  
Už zase pláč a další vztek.  
Šílenství je na dotek!  
Matková patrola,  
la la la,  
Matková, la la la lá,  
patrola!*

Zpívej na melodii známé znělky seriálu *Tlapková patrola*.  
A prokládej hysterickým smíchem.  
Nebo pláčem.  
Podle potřeby.

# KAPITOLA 1

## POROD, NEBO PODVOD?

*„Energie porodního procesu je posvátná. Dítě, nepošpiněné jako ten nejčistší křišťál, vítá laskavá náruč matky a otce v láskyplném spojení. Žena se spojuje se Zemí, matkou nás všech.“*

*„Porod je jako procházka parkem. Jurským parkem.“*

Nevím, jak vy, ale já mám prostě pocit, že o zázraku zrození nám tu kolují poněkud protichůdné informace. Asi se budeme muset spokojit s tím, že stoprocentně objektivní popis této události prostě není možné opatřit.

Pojďme se zaměřit na porod hlavně z hlediska toho, že tím momentem celá ta mateřská sranda začíná.

Takhle. Ne, že by šlo o nějaký bezvýznamný okamžik. To zase ne. Z narození potomka mají všichni zúčastnění (včetně rodičky, té zejména!) plné právo být patřičně na větví. Ale pojďme si říct, že PR těhotenství a porodu v porovnání s celým tím zbytkem rodičovství je dost nevyvážená záležitost. Těch devět měsíců, to je reklamní kampaň na steroidech.

To máte zavinovačky.  
Mantinely.  
Kolotoče nad postýlku.  
Teď všechny ty hadry.  
Krémy na strie.  
Ultrazvuky.  
Fotky z ultrazvuku.  
Monitory dechu.  
Krémy na zadek.  
Vaničky.  
Předporodní kurzy.

Ten řetězec rozhodnutí, která musíte udělat ohledně toho, kde a jak (ne)chcete родit.

A přebalovat.

A kojit!

Zkrátka tohle všechno živí ten olbřímí mýtus, že porod dítěte a péče o novorozence je na tom všem to hlavní, brutální a nejtěžší. A že ten zbytek rodičování už se pak nějak udělá, protože ten začátek je nejtěžší, a potom se to prostě už jen lineárně zlepšuje.

Já jsem si to teda tak nějak myslela.

Cha.

Chachá!

S narozením mimina se to má vlastně trochu jako se svatbou.

Pozornost nevěsty (a i toho všeho přebujelého byznysu okolo) je upřena hlavně na bílé šaty, aniž by se kdokoliv nějak podrobněji zabýval každodenní realitou manželství.

Nebo je to naopak společenský záměr?  
Diskutujme!

Je super, že dneska existuje asi tak bambilion kurzů, kde se krom jiného naučíte, jak vykoupat miminko. Ale co kurz, kde naučí matku, jak to sakra udělat, aby se mohla VYKOUPAT ONA?! A kdo naučí partnera, co má mezitím dělat on, a že běžná hygiena fakt nespadá do kategorie odpočinek?

V den, kdy se narodí první dítě, se totiž narodí ještě někdo. Zrodí se matka.

A současně s tím, jak se učí poznávat svoje mrně, se za pochodu pokouší poznávat i svoje nové já. A k jejímu velkému překvapení se tyhle dvě identity nemusejí úplně ve všem shodovat. Což na jednu stranu v životě člověka asi není nic až tak divného. Že se změní.

Vzpomeňte si třeba, co jste nosili na hlavě, když vám bylo šestnáct.

Haleluja, Lord Jesus.

Jenže tady se ta metamorfóza děje o dost rychleji než u účesu. Zhruba jako u Řehoře Samsy ze známého Kafkova románu. A propos, když už jsme u toho, připomeňme si tuhle zásadní literární postavu.

*Jednoho rána se Řehoř probudí jako obrovský brouk. Proměnu se snaží zatajit před svou rodinou, jelikož jim nechce dělat potíže. To se mu ale nepodaří. Jeho nejbližší mu to sice naplno neřeknou, ale nikdo ho nechápe a všichni se ho trochu štítí. Řehoř tráví celé dny prakticky o samotě a baví se lezením po stěnách.*

A teď si to přečtete znovu, a místo slovních spojení Řehoř a obrovský brouk si dosadíte libovolné jméno rodičky a novo-pečená matka. Vítejte v absurdním dramatu jménem Mateřství.

A co že je myšleno tím, že se vaše staré bezdětné já neshodne s tím novým, mámovským?

Inu, pojďme si nahodit několik příkladů.

### **PŘED**

Samozřejmě, že tomu mrněti dám veškerou lásku. Dítě patří k mámě, jasně, že ho pochovám, kdykoliv bude brečet.

### **PO**

Moment. Ono jako brečí, kdykoliv ho položím? Počkat, cooo???

### **PŘED**

Kdo chce, kojí, kdo nechce, nekojí. Jasný, ne. Každý prostě, jak je mu příjemný a jak se rozhodne.

### **PO**

Co přesně to znamená, že se jako nepřisává???

### **PŘED**

Já teda rozhodně nebudu taková ta strhaná matka, co je furt doma v tepláčkách a triku z Lidlu, co koupila někde mezi kuřecíma řízkama a jogurtem v akci. To dítě má otce, máme babičky, dědečky, všichni jsou ochotní hlídat a těší se na to. Normálně prostě odstříkám mlíko, a skočím si v klidu za kámoškou na kafe, do práce, kamkoliv. Mateřská není vězení.

## **PO**

Jak jako, že nechce pít z flašky? JAKO NIKDY? To se může stát??? Není to nějaký rozbitý? Vždyť to bych od něj nemohla odejít na dyl než dvě hodiny, to je přece úplně šílený. Co s tím můžu udělat? Jak to myslíš, nic?

## **PŘED**

Rozhodně nebudu uspávat. To bychom neměli absolutně žádný čas pro sebe. Prostě ho položíme do postýlky a hotovo. My taky rádi spíme, bude po nás, po kom jiným. Jaký si to uděláš, takový to máš.

## **PO**

Jo takhle, ono ale nespí a řve tak, že mám chuť se zabít. Tak já tam za ním teda na chvílku jdu! Jak, na jak dlouho? No, nevím, jak tam budu dlouho... Dokud nepřestane ječet asi, ne??? Mohl bys ty pistácie laskavě louskat potichu?!

## **PŘED**

Zdraví a pohoda mámy a děcka je na prvním místě. Úklid počká. Spí, když spí miminko. Po náročném porodu je potřeba hlavně odpočívat.

## **PO**

Tak jsem týden odpočívala a věnovala se jen miminu. A tím pádem už nikdo z rodiny nemá žádné čisté oblečení, lepíme se k podlaze, kultivary ve dřezu už zřejmě začaly zakládat odbory, a kdyby někdo teď viděl koupelnu, rovnou tu zvoní sociálka. Dát to do pořádku mi zabere minimálně další týden. Kde se stala chyba?

## **PŘED**

Je super, že máme ty hlídací babičky. Nechápu, jak to lidi dělají bez nich.

## **PO**

Aha. Dítě u kohokoliv cizího řve. U prarodičů nejvíc. Naštěstí tchyně rychle přispěchala s deseti radami, co děláme špatně. Takže nejen že hlídání můžeme pustit z hlavy, ale ještě se zhádá celá rodina.

## **PŘED**

Nechápu, proč všichni dělaj stojky kvůli tomu spánku. Tak když to dítě není unavený, asi neusne, že jo. To dá rozum. Až bude pořádně utahaný, usne okamžitě, navíc bez toho šíleného uspávacího tyjátru.

## **PO**

Achachachacháááááapomoc!!!!

Každý je samozřejmě tím nejlepším rodičem, a absolutně se vším si ví rady. Bohužel jen do momentu, než se jím opravdu stane a začne ty každodenní situace žít. Navíc je na čerstvou matku nachystáno několik pastí.

To, že ji to mimino bude potřebovat, je tak nějak evidentní. Málokdo ale domyslí všechny důsledky toho, že minimálně na začátku bude dítě tu ženskou prostě potřebovat furt.

Nonstop.

A že to, jaké to dítě bude a jaké (a jak časté) bude mít potřeby, ona absolutně nemůže ovlivnit.

Pak je to nepochopení od bezdětných kamarádů a známých. To je něco, s čím člověk tak trochu počítá. Co ale každého zaskočí, je hodně časté nepochopení od těch, kteří děti už vyplplali a vychovali před nějakou dobou. Anebo mají už děti prostě o trochu starší. Stačí pár let. A je úplně jedno, jestli jsou to rodiče, příbuzní nebo známí. Protože, víte co?

Tu fázi, co teď matka žije, si oni už reálně nepamatují.

Fakt ne! Ačkoliv to spousta z nich nepřizná.

Mozek je milosrdné želé, které dokáže vytěsňovat staré zasmrádlé frustrace, nepříjemnosti, neúspěchy. Zůstane jim jen dobrý pocit, že oni už mají tuhle fázi za sebou, že ji zvládli (asi) vcelku dobře, a všechno ostatní zahalí opar zapomnění.

Ačkoliv velmi pravděpodobně prožívali to samé, může se stát, že pro momentální rozpoložení novopečené mámy nebudou mít ani trochu pochopení. Protože už tu kapitolu jednak uzavřeli, a ten šuplík vzpomínek si nějak nevědomky onálepkovali. Někteří se pak dokonce znovu obloukem vrátí k idealizovaným názorům bezdětných.

Zazní-li tedy něco jako *„tohle náš Karlík teda nikdy nedělal“*, *„my jsme všechno krásně stíhali, a ještě jsme měli naklizeno a napečeno“* nebo *„jaký si to uděláš, takový to máš, nesmíš to tolik hrotit všechno“* je třeba vydělit to minimálně deseti. Každý rodič se do téhle fáze nadhledu jednou dostane.

Je to přirozená selekce vzpomínek.

Ale v začátku takové zlehčování situace a popírání intenzity toho, co člověk prožívá, nikomu nijak zvlášť nepomůže.

A zásadní life hack pro tohle období?

Asi jen obklopit se empatickými lidmi, kteří dávají rady pouze vyžádané, respekt pro ně není sprosté slovo, nemají

škodolibou radost z toho, když se někdo v něčem plácá, vyslechnou všechno a nesoudí nic. To je mnohem důležitější, než jen to, jestli mají sami děti, nebo ne.

Chcete matce skutečně pomoci?

Tak takoví buďte vy.

Můžete začít třeba tím, že nikdy neproneseš žádný z následujících verbálních pšouků.

### **Zakázané věty a dotazy:**

- *Už ti spí celou noc?*
- *Prosím tě, jaká deprese? Máš zdravý mimino, tak měj prostě radost!*
- *Usměj se! No, vidíš.*
- *To je ta dnešní generace, vy máte ze všeho traumata. Normální život, no. S námi se nikdo nemazal a žijeme.*
- *Jako dělejte si to, jak chcete, ale... (Dosad' libovolnou nevyžádanou radu.)*
- *Kde má ponožky (čepici, rukavice...)? Není mu zima?*
- *Ta máma ti nic nedopřeje.*
- *Takhle si ho ale rozmazlíte. Budeš jak otrok.*
- *My jsme teda takhle ponocovat nemohli jako děcka, v osm se prostě v pokoji zhaslo a hotovo.*
- *Já ale nejsem nemocná, jenom jsem trochu nastydlá. To není nakažlivý.*
- *Jen ho nech, ať si zařve, aspoň si roztáhne plíce!*
- *Koupili jsme mu takový hezký hopsátko. Já vím, že jsi říkala, že ho nechceš, ale tohle je fakt kvalitní.*
- *Proč císařem? To nedokážeš normálně porodit?*
- *Ty naděláš, dřív ženský vyprdlý děcko na poli a šly zpátky obracet seno.*

- *Chtěla jsi dítě? Chtěla! Tak si nestěžuj.*
- *Musíš hlavně nastavit nějaký pevný režim. Jinak vám za chvíli bude skákat po hlavě.*
- *Počkej, jak jako, že teď spí? Já si ho ale přišla pochovat! Běž ho vzbudit. Nemůžeš to tak úzkostlivě dodržovat ten váš rozvrh, dítě není stroj.*
- *Ty dnešní matky, furt na mobilu.*
- *Jak jako žádné návštěvy v šestinedělí? Tak já jsem babička, já nejsem žádná návštěva. A přijde se mnou jen teta Miládka, nikdo cizí. Stavily bychom se zítra. Na chvíličku. Co budeš vařit k obědu?*
- *Já vychovala tři děti, mně nemusíš dávat instrukce k vlastnímu vnoučeti.*
- *Tohle období hrozně rychle uteče. Užívej si každou vteřinu.*

Poznali jste se v něčem? Připadá vám to jako seznam absolutně nevinných konverzačních frází? Pak je možná dobře, jestli vám tuhle knihu někdo koupil (nebo vnutil). Třeba jen nemá sílu vám to všechno vysvětlovat sám. Nebo se bojí, že se urazíte.

Protože, víte co?

Je vás hodně. A většina z vás to myslí dobře, jenom nedomýšlí, co vlastně říká. Ona není náhoda, že většinu matek dětí do, dejme tomu, pěti let, frustrují úplně ty samé věci. A to ať se nacházejí kdekoliv na planetě.

Kdyby se všechna takhle příkoří děla komukoliv jinému, kdo není naprosto paralyzován chronickým nedostatkem spánku, a zmohl by se na nějaký kloudný odpor, už by to dávno řešil mezinárodní soud pro lidská práva ve Štrasburku.

Věděli jste třeba, že když se v závěrečné části porodu od děložní stěny odloučí placenta, zůstane po ní na děložní sliznici otevřená rána o průměru dvaceti centimetrů? To je velikost talíře.

Talíře!

A to mluvím o normálním fyziologickém porodu, ne o žádných komplikacích. Kdyby takovou krvácející ránu měl někdo na těle zvenku, garantuju, že by si pobyl pěkných pár dní ve špitále a nikdo by mu neřikal, aby si užíval každou vteřinu.

A taky by mu domů nelezly návštěvy a nečekaly, že bude mít navařeno.

Nebo je naopak možné, že vás takové reakce lidí z okolí matek taky rozpálují doběla, ať už jde zrovna o vás, nebo o kohokoliv jiného.

Pak vítejte! A užijte si vzácnou sounáležitost s mnohonárodní divizí Matkové patroly.

Co mají tyhle jedovaté výroky společného, a proč je každý z nich pro mámy iritující jak malé gaťky zařízlé v zadku, si ještě samozřejmě podrobně rozpitváme v následujících kapitolách.

A v případě, že už teď vás irituje tohle číst, pak ideálně ihned otevřete nejbližší rozhicovaná kamna a knihu do nich vložte.

Pozor! Nefunguje to s e-knihou.

Respektive ano, ale likvidace na elektronickém nosiči se krapet prodraží.