



Průvodce dětským světem



- Novorozenci a kojenci
- Batole z pohledu rodičů
- Vše o prarodičích
- Předškolní období
- Školní věk
- Dospívání

Ilona Špaňhelová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Velké poděkování patří kamarádkám Lídě Čihákové, Stáni Ettlerové, Katce Hájkové a Jarmile Synkové. Ony mi dávaly cenné podněty pro knihu, podporovaly mě svými zkušenostmi matek a babiček.

Speciální poděkování patří dětem, které doplnily knihu svými kresbami: Aničce, Marušce a Matoušovi Ettlerovým, Kristýně Pružinové a mým dětem – Jankovi, Dominice a Kristýně.

PhDr. Ilona Špaňhelová
PRŮVODCE DĚTSKÝM SVĚTEM

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3179. publikaci

Odpovědná redaktorka Olga Kopalová
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Martina Bártová
Počet stran 192
Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Cover Photo © isifa.com

ISBN 978-80-247-1907-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6639-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
1. Období novorozenecké	9
Svět očima narozeného dítěte	9
Vývojové změny u novorozence	10
Svět očima matky	11
Co vyhovuje matce v novorozeneckém období	11
Svět očima otce	12
Co vyhovuje otci v novorozeneckém období	13
Svět očima staršího sourozence	13
Co vyhovuje staršímu sourozenci v novorozeneckém období	14
Otázky rodičů spojené s novorozeneckým obdobím	15
2. Období kojenecké	23
Příběh z poradny psychologa	23
Svět očima dítěte	24
Co je důležité pro kojence	24
Vývojové skoky v kojeneckém období	25
Kojenecké období z pohledu matky	31
Kojenecké období z pohledu otce	32
Kojenecké období z pohledu staršího sourozence	32
Otázky rodičů spojené s kojeneckým obdobím	33
3. Období batolete	41
Příběh z poradny psychologa	41
Svět očima dítěte	43
Co je důležité pro batole	43
Vývojové skoky v období batolete	44
Věk batolete z pohledu matky	46
Věk batolete z pohledu otce	46

Věk batolete z pohledu staršího sourozence	48
Otázky rodičů spojené s obdobím batolete	48
4. Speciální kapitola o prarodičích	71
5. Předškolní období	73
Příběh z poradny psychologa	73
Předškolní období – vývojové změny dítěte	75
Předškolní období z pohledu rodičů	93
Předškolní období z pohledu sourozence	96
Otázky rodičů spojené s předškolním obdobím	97
6. Mladší školní věk	117
Příběh z poradny psychologa	117
Mladší školní věk – vývojové změny dítěte	119
Mladší školní věk z pohledu rodičů	129
Mladší školní věk z pohledu sourozence	132
Otázky rodičů spojené s obdobím mladšího školního věku	133
Otázky dětí v období mladšího školního věku	153
7. Období dospívání	157
Příběh z poradny psychologa	157
Období dospívání – vývojové změny dítěte	159
Období dospívání z pohledu rodičů	169
Období dospívání z pohledu sourozence	173
Otázky rodičů spojené s obdobím puberty	175
Otázky dětí v období puberty	181
Použitá literatura	187

Úvod

Každý průvodce obsahuje popis cesty – trasy, po které se má cestovatel vydat. Trasa je zvolena tak, aby zahrnovala významné a obzvláště zajímavé úseky, neopomněla nic, co stojí zato si prohlédnout, zavedla nás k tomu nejdůležitějšímu.

I v Průvodci dětským světem tomu bude obdobně. Zaměříme se na jednotlivé etapy v životě dítěte od novorozeneckého období až po věk dospívání (v případě knihy to bude věk do 15 let). Kniha je psána po jednotlivých vývojových etapách dětského světa, je v ní naznačeno, co prožívá dítě, rodiče i starší sourozenec, a jsou zodpovězeny i nejčastější otázky, se kterými se v konkrétním vývojovém období setkáváme v každodenní poradenské praxi.

Na konci každé kapitoly jsou zvýrazněny **orientační body**, které v kostce shrnují to nejdůležitější z příslušného období.

Období novorozenecké

1

▢ **Období novorozenecké je ve věku dítěte od narození do 1 měsíce.**

Svět očima narozeného dítěte

Tak jsem se narodil. Ne že by to bylo nepříjemné. V mámině bříšku jsem už neměl moc místa, bylo to tam dost těsné, tak jsem si říkal, jaký ten svět asi bude. A to jsou věci!

Napřed mě zarazilo tolik světla na porodním sále. Mžoural jsem očima, musel jsem je hned přimhouřit, protože jsem nevěděl, co by mi to světlo udělalo.

Taky ten hluk byl trochu divný. Lidské ruce se mne dotýkaly, bylo to daleko intenzivnější, než když si mě máma hladila v bříšku. Ale ta něha tam nebyla.

Pak se stalo něco docela lepšího. Máma si mě vzala svýma jemnýma rukama, začala mě hladit a dala mi cosi, z čeho něco teklo. Bylo to prý mateřské mléko nebo mlezivo nebo tak něco. Bylo to moc fajn, chutnalo mi to. A při tom jsem usnul.

Pak dny ubíhaly.

Přišli jsme domů, táta měl nachystanou pro mámu kytku, usmíval se na mě, taky mě držel. Je to okouzlující táta. Trochu neví, že mě má držet dobře pod hlavičkou, protože jinak mi hlava „lítá“, ještě ji neumím udržet sám. Když si se mnou povídá, je to legrační. Zpomalí hlas a je milejší a vlídnější, než když ho slyším normálně.

Pak taky někdy brečím. Nejen proto, že mi něco je. Teda někdy mi i něco je. Bolí mě bříško nebo mám hlad nebo se cítím sám. Někdy mi ale nic není. Chci si jen mámu zavolat, protože je mi dlouhá chvíle nebo mě to prostě nebaví, jen tak ležet a dívat se na chrastítko. Chce to vzrůšo...

Taky někdy brečím, protože je máma celá nervózní. Třeba minule už plakala, že táta nepřišel domů tak, jak slíbil.

Rád taky poznávám nové věci. Mám rád hračky, ne moc velké, tak akorát. Líbí se mi křiklavě červená nebo oranžová. A co teprve lidská tvář. To je teda věc! Má různé barvy, hýbe se, mluví ... je to ta moje nejoblíbenější hračka.

A tak mámo – táto – bráško, jsem rád, že tu jsem, že jsem se narodil.

Vývojové změny u novorozence

- Novorozenec rád poznává svět, nové věci. Nové podněty mají být pro dítě adekvátní a nemá jich být mnoho, ani málo. Dítě je velmi malé, nedokáže se dlouho zabavit jedním podnětem. Pokud rodič nebo jiný člověk pozná, že věc, kterou dítěti ukazuje, mu už nevyhovuje, je dobré, když mu ji přestane ukazovat a nechá jej odpočívat.
- Je rád, když s ním druhý člověk komunikuje, popisuje mu, co dělá, co to je, je rád společenským tvorem.
- V určitých chvílích mu vyhovuje, má-li svůj klid. Když má spát, zajistěte mu ticho, ne aby mu k tomu vyhrávala například televize.
- Dítě je rádo na lidském těle. Je mu příjemné, když slyší bít lidské srdce a cítí teplotu lidského těla. Nejvíce se mu líbí v poloze břicho na břicho a je při tom rádo nahé nebo maximálně s plenou. Tato poloha mu ulevuje i při bolestech břicha.
- Pro jeho další vývoj je lepší, když ho dospělí příliš nerozmazlují. Snadno si na to zvykne a je pro něj obtížné si pak zvykat na něco, pro co se rodič rozhodne později, ale co už není tak výhodné. Pokud ho tedy například začne rodič uspávat houpáním na gymnastickém míči, zřejmě se mu to zalíbí a je pak obtížné ho to po několika měsících odnaučit.
- Dítě vidí a slyší. Už narozené děti dovedou reagovat například na smotaný barevný šátek a dovedou se za ním otočit. Nevidí ještě do takových podrobností jako třeba roční dítě, ale vidí. Reagují také na hlas, otáčejí se za ním, některý hlas je jim příjemný, jiný – např. velmi hluboký nebo pisklavý – je jim nepříjemný, mohou se ho i polekat. Nejlépe slyšitelná vzdálenost je pro ně 25–30 centimetrů.
- Děti jsou různé, některé jsou citlivější, některé spavější, některé trpí více bolestmi břicha. Chce to hledat cestu k porozumění dítěti. Toto porozumění musí v první řadě vycházet od rodičů – vychovatelů.

Svět očima matky

Najednou je všechno nové, jiné, super, zvláštní, namáhavější. Jsem ráda, že mám miminko, nechci ho nikomu dát. Mám strach, že ho budou špatně držet, přinesou k nám domů nějaké bacily. Někdy jsem zase tak unavená, že bych si přála, aby si ho na chvílku někdo vzal, abych si odpočinula. Když si ho někdo vezme a jde s ním na procházku, za chvíli se už dívám z okna, jestli se vrací, protože se mi po nich stýská.

Ani tak nepotřebuji pomoc, aby se někdo staral o mimčo, chci hlavně, aby tady byl někdo se mnou, aby mě potěšil, promluvil se mnou, abych na všechno nebyla sama. Den je moc dlouhý, někdy jednotvárný, hlavně ten, kdy třeba prší, nedá se jít moc ven.

Někdy také miminku vůbec nerozumím. Brečí, nevím proč. Vezmu ho do náruče, začnu ho chovat, uklidní se a zdá se mi, že spí. Pak ho položím a ono se zase probudí a pláče. Je to někdy jako začarovaný kruh. Pořád dokola. Některý den si nevzpomínám, jestli jsem vůbec obědvala.

Jiné dny jsou zase super. Spím s miminkem i během dne, manžel přijde včas z práce nebo přijde babička. To pak den rychle uteče.

Někdy se mi stává, že brečím. Vůbec nevím, čím to je. Nic speciálního se totiž nestalo. Někdo něco řekl a mě to rozbrečelo. Často to ani nedokážu vysvětlit, proč vlastně brečím. Jsem divná?

A když miminko brečí, mám ho brát hned do náruče a chovat? Moje máma říká, že si na to hned zvykne a pak s ním nevydržím.

Kamarádka zase říkala, že si tak vytváříme mezi sebou pevné pouto.

Taky se teď sobě moc nelíbím. Zůstala mi nějaká kila a nemohu se jich úplně zbavit. Soused si dokonce myslel, že jsem ještě neporodila. Hrozné!

Co vyhovuje matce v novorozeneckém období

- Upevňovat vzájemnou komunikaci a vazbu mezi matkou a otcem dítěte. Je to vazba, která je nejdůležitější pro samotné rodiče a ze které těží i dítě. Pokud je to vazba harmonická a láskyplná, i dítě vnímá, že je matka v pohodě a má se dobře.



- Nebýt sama, mít příležitost se podělit s někým o své radosti i starosti.
- Mít někoho zkušeného a moudrého, koho se může zeptat na mnohé otázky, které ji napadnou. Doporučuji, aby to byl pouze jeden člověk, kterému maminka důvěřuje. Pokud by jich bylo víc, mohla by se cítit zmatená růzností jejich názorů.
- Mít svobodu se sama rozhodovat spolu s otcem dítěte o tom, co s dítětem udělá, co mu obleče... Chce být plnohodnotnou matkou i v této záležitosti. Pokud se matce např. babička snaží vnutit svůj názor, může to matku zlobit, snižovat její sebevědomí a její jistotu ve vztahu k dítěti.
- Nebát se o všech svých pocitech mluvit. Pokud není nikdo jiný doma, je důležité říct je dítěti. Částečně si je takto ventiluje, „dostává je ze sebe“. Potom již není v takovém napětí, které jinak dítě ze své matky vnímá.
- Říkat dítěti i o tom, že mu máma nerozumí, že neví, proč teď pláče...
- Nebrat do náruče dítě hned, když začne kňourat. Je vhodnější k němu přijít, začít si s ním povídat, hrát, zpívat. Pokud by se dítě naučilo, že její matka hned vezme, mohlo by si vytvořit model – zapláču – máma mě hned vezme do náruče – je mi to příjemné – budu to tak dělat i dál.
- Hledat spolu s dítětem, co je mu příjemné a co vyhovuje i matce. Nezapomínat na sebe!!!! Uspořádat si rytmus dne a najít chvíle, kdy se může maminka v klidu najíst, odpočinout si. Způsob, jakým si matka prožívá den, ovlivňuje i miminko, např. z jejího klidu čerpá svůj klid často i dítě.
- Nevyhýbat se kontaktu s jinými lidmi. Pokud to matce vyhovuje, umožnit návštěvy a hledat možnosti seznámení s jinými rodiči v parku, v mateřském centru, na cvičení...
- Říct si o konkrétní pomoc babičky nebo i někoho jiného.

Svět očima otce

Tak už je to tady! Měl jsem sice příležitost hladit si miminko v bříšku. Znáte to ale... Pokud nemám ten prožitek, že mě dítě kopol, dloublo, není to ono.

Teď mám toho našeho mrňouse v náručí. Je to zázrak, že se narodil a že je tady. Racionálně vzato to moc nechápu, jak se může v bříše ženy za devět měsíců stát něco tak skvělého.

No, mám trochu obavu, jestli se nestanu druhým v životě manželky. Znáám to od kamarádů z práce. Vrátili se pryč domů a manželka jim vyprávěla o tom, co dělali s miminem, kolikrát se pokakal, jak potřebují pomoc s tím a tím...

Žádná chvíle na to, aby se žena zeptala, jak se měl v práci. To bych tak nechtěl. Taky žádná chvíle na něžnost. Musím zapracovat na tom, aby to tak nebylo.

Jinak se na život ve třech moc těším.

Co vyhovuje otci v novorozeneckém období

- Muž nechce ztratit prvenství ve vztahu ke své ženě. Touží mít i nadále pozornost ženy pro sebe.
- Chce být plnohodnotným otcem. Uvědomuje si svoji roli. Může a má právo dělat chyby. Chce hledat způsoby, jak být dobrým tátou. Chce využívat chvíle, jak být s dítětem naplno.
- Otec má právo na určitý čas i pro sebe, svoji relaxaci, své záliby, které měl před narozením dítěte.
- Přeje si, aby se žena nebála svěřit mu na chvíli péči o miminko.
- Otec chce být rovnocenným partnerem spolu s matkou při výchově dítěte, proto chce hovořit o výchově dítěte, prosazovat a „sladovat“ své názory, umět svá rozhodnutí obhájit před prarodiči.
- Muž potřebuje dobře rozumět tomu, jak může v tomto období konkrétně pomoci. Žena má být ve svých požadavcích konkrétní a specifická. Pak se muž cítí užitečný.

Svět očima staršího sourozence

No to jsou teda věci. Maminka mi říkala, že má v bříšku miminko. Tak tohle že je ono? Nemluví, nechodí, nehraje si se mnou.

Průšvih je, že tady pryč bude napořád. Nikam ho zase nevrátíme. Nikdo si ho zase nevezme nazpátek.

Nejvíc mě štve, když ho máma kojí. To je ten mrňous úplně jen u ní a ona mu ještě něco ze sebe dává. Prý to tak bylo, i když já jsem byl malý. No, to si teda fakt nepamatuju.



V těch chvílích, kdy máma začíná kojit, se snažím co nejvíc na sebe upoutat pozornost. Začínám lítat po bytě, někdy do mámy žduchnu, někdy zaječím a ona mě pak začne okřikovat. Začne se prostě zabývat mnou. To je moc fajn.

Někdo tomu říká, že prý žárlím. Moc tomu slovu nerozumím. Chci, aby se máma věnovala mně. Že by to bylo to žárlení?

Nejvíc mě taky štvou návštěvy. Třeba babička. Přišla k nám a hned: „No, kde mám toho našeho miláčka maličkého?“ Myslel jsem si, že mluví o mně, usmíval jsem se a těšil se, že k nám přišla, že mi něco donesla a že si spolu budeme hrát.

Ale ouha. Ona šla hned do ložnice podívat se na brášku. A já nic...

Ach jo... To je nefér...

Co vyhovuje staršímu sourozenci v novorozeneckém období

- Všimát si ho, byl na to zvyklý, je pro něj v tuto chvíli náročné vzdát se výsadního postavení v rodině. Rodiče by měli vynaložit víc fantazie k častému projevení lásky vůči němu.
- Nechat staršího sourozence pomáhat a starat se o mladšího do té míry, která je pro rodiče únosná.
- Chválit ho za to, co udělal dobrého, za to, co udělal pro miminko.
- Mluvit s ním, jak prožívá narození sourozence, jaké to pro něj je, tedy pokud to již zvládne a umí formulovat své prožitky.
- Domluvit se, aby se návštěva (především babičky, dědové, tety...) věnovala tomu staršímu, aby dítě cítilo, že je má na chvíli jen pro sebe. Nebo domluvit s nimi, aby ho vzali na výlet, do zoo...
- Nechat staršího vyprávět své zážitky mladšímu. Učí se tak se sourozencem komunikovat, včleňovat jej do svého života.
- Nerozdělit si trvale starostlivost o děti mezi rodiče (např. o staršího se bude starat vždy táta, když přijde domů, a o mladšího se bude starat máma), může se to stát větším zdrojem žárlení ze strany staršího sourozence.
- Učit dítě zvládat kompromis a dělit se o čas, zážitky spolu s mladším sourozencem.

- Být pevný ve výchově, dítě potřebuje vědět, kde je jeho mantinel. Má pak jistotu, co je mu dovoleno a co zakázáno. Vychovatel je ten, kdo ukáže dítěti směr a vyznačí jasné mantinely v jeho životě.
- Starší dítě zkouší, co mu bude rodič tolerovat ve vztahu k mladšímu sourozenci. Někdy ho zkouší bouchnout, někdy mu chce zkroutit ruku. Rodič má mluvit s dítětem, snažit se zjistit, co v tu chvíli chtělo, čeho se snažilo dosáhnout. Chtěl na sebe upoutat pozornost? Chtěl, aby se rodič věnoval jemu? Nemá ho vždy jen kárat nebo mu dát fyzický trest. Takovým způsobem rodič nic nevyřeší. Dítě bude mít spíše zkušenost, že upoutalo pozornost, a mohlo by se stát, že v některých případech bude chtít znovu „provokovat“.
- Rodič má upozorňovat dítě na to, co mladší sourozenec udělal pěkného, jak se na něj podíval, jak na něj „promluvil“... Má mu ukazovat, že je jeho kamarád, ne soupeř nebo konkurent.

Otázky rodičů spojené s novorozeneckým obdobím

- *Starší bráška – jsou mu necelé tři roky – po mém návratu z porodnice začal moc zlobit. Nenechá mě, abych v klidu nakojila, bere malému hračky, dokonce jsem ho jednou viděla, jak stojí nad postýlkou, vyplazuje jazyk na mladšího a říká mu ošklivá slova. Co mám dělat?*

Takováto reakce staršího sourozence na mladšího se v některých případech vyskytuje. Nebojte se, že by váš starší syn byl zlý, neměl by mladšího vůbec rád... Je pro něj obtížné vyrovnat se s tím, že má v rodině ještě nějakého konkurenta. Připomeňte mu, jak si mladšího sourozence hladil, když byl ještě u vás v bříšku, jak jste spolu s ním mluvili o tom, že se bráška narodí.

Zkuste si s ním popovídat o tom, z čeho má radost, co ho trápí, co by chtěl, co by nechtěl. Zkuste mu odpovídat. Pravdivě.

Vyndejte i jeho fotky, když se narodil, vyprávějte mu o tom, jakou jste měli radost, jak se na něho chodila dívat babička, děda, teta...

Zkuste si udělat chvilku jen pro něj. Běžte třeba spolu do obchodu na nákup a najděte něco, co byste mohli donést i mladšímu bráškově. Třeba



nějaký obrázek nebo nějakou dobrotu, kterou pak sníte vy a „pošlete“ ji přes mateřské mléko mladšímu bráškoví.

Nechejte také něco dělat staršího, co by ho bavilo a co by se týkalo péče o mladšího.

Než začnete kojit, poproste staršího, ať vám jde třeba nachystat občerstvení do svého pokojíku, že tam přijdete na návštěvu i s mladším bráškou. Upevňujte v něm to dobré a pomáhejte mu.

- *Já sama jsem Češka a tatínek mé holčičky je Němec. Chceme se zeptat, jakým jazykem máme na dceru mluvit. Spolu hovoříme německy. Zdá se nám to důležité již teď, abychom začali se správným přístupem k dceři hned od jejího narození.*

Doporučuji vám, abyste s ní každý mluvil svým mateřským jazykem. Je to pro vás samotné to nejlepší a nejpřirozenější. Umíte se tak nejlépe vyjádřit. Nemějte starost, že z toho dcera bude mít v „hlavě zmatek“. Malé děti jsou úžasné, jak si umí každý jazyk dobře poskládat, přeložit a ke každému rodiči se pak obrátit a mluvit s ním tím jazykem, který k němu patří.

V některých případech se může stát, že dítě dobře rozumí, co dotyčný říká, ale samo začne mluvit později, protože vstřebává dva jazyky. Nebojte se, dítě to dožene.

- *Narodilo se nám miminko, sama doma se cítím odstrčená, nevyužitá. Byla jsem zvyklá na hodně činností, „frmol“ v práci. Mohu i s tak malým miminkem chodit třeba do mateřského centra a pomáhat jim tam?*

Určitě. Pokud to pomůže vaší psychické pohodě, chodte. Samozřejmě by to mělo být tak, že v tu chvíli, kdy přicházíte do mateřského centra, byste měla vědět, že jsou tam zdraví rodiče a zdravé děti.

Celou záležitost můžete ještě konzultovat s vaší dětskou lékařkou.

Obecně vy sama dělejte to, co vám bude příjemné a co budete dělat ráda, chodte tam, kde se budete cítit spokojená. Podle mých zkušeností je to často tak, že kde je spokojená máma, tam se cítí spokojené i miminko. Využívejte tyto chvíle ke svému obohacení.

Zkuste se domluvit i s manželem, jestli by pro něj bylo možné, aby přicházel domů např. jeden den v týdnu dřív a mohli jste si tak prožít odpoledne společně. Nebo to může být doba, kdy si i vy sama můžete na chvilku odejít něco zařídit, nakoupit, přečíst si...

Hledejte, co je vhodné pro vás i pro vaše nejbližší, se kterými žijete. Vnímejte také miminko, povídejte si s ním, zpívejte mu, hladte ho, mazlete se s ním. Berte ho jako partnera.

- *Poté, co jsem porodila naši dceru, jsem smutná, moje máma mi řekla, že jsem depresivní. Věci se mi zdají náročnější, než možná jsou. Mám strach, že může malá onemocnět, může se nám něco stát. Co mám dělat se svými pocity?*

Tyto pocity se mohou po porodu objevit. Najednou už člověk nežije sám, má odpovědnost za dítě, které je malé, nedokáže se o sebe postarat. Možná o to větší starost máte.

Také ve vašem těle došlo k mnoha změnám. Zamyslete se a zkuste si odpovědět na otázku, zda váš smutek nemá nějaký konkrétní základ, konkrétní příčinu, nebo se při řešení tohoto problému obraťte na někoho, kdo by vám s hledáním odpovědi mohl pomoci.

Rizikové situace nastávají, pokud se vám zdá, že delší dobu, např. měsíc, je „všechno špatné, nic se vám nedaří, nedokážete uklidnit miminko, nemáte se dobře...“ a tyto chvíle a pocity se zhoršují.

Buďte také co nejvíc ve společnosti někoho, koho máte ráda, kdo je vám blízký a kdo umí kolem sebe šířit klid a pohodu.

Pokud se takový pocit smutku nebo podobné otázky objeví, nenechávejte je v sobě, ale mluvíte o nich. Třeba i se svojí dcerou. To nevádí, že vám nerozumí. Tyto pocity se mohou tímto způsobem z vás ventilovat a vy pak budete mít pocit, že na to nejste sama.

Pokud by vám nic z těchto doporučení nepomohlo, obraťte se na odborníka – psychologa nebo psychiatra ve svém okolí.

- *Vrátila jsem se z porodnice a malá často pláče. Já ji hned beru do náruče a konejším ji. Nicméně moje tchyně mi říká, že ji moc rozmazluji. Je to pravda?*

Především vy jako maminka si v těchto dnech po porodu vytváříte se svou malou vztah. Jestliže si ho vytváříte tím, že ji nosíte a chováte ji, je to dobře, protože je to zřejmě příjemné i pro vás. Navíc máte i dobrou zkušenost, protože když malá pláče a vy si ji vezmete do náruče, uklidní se.

Zkuste udělat i něco jiného a zjistěte, zda vám to bude příjemné nebo ne.



Pláč je totiž komunikační prostředek narozeného dítěte. Neznamená vždy jen to, že dítěti něco je, že ho bolí břicho, má hlad, nemůže usnout. Znamená to také někdy, že se nudí, že by si chtělo s někým povídat, na něco se dívat, něco nebo někoho poslouchat.

Proto není vždy zapotřebí, abyste si dceru hned brala do náruče, ale je třeba, abyste byly spolu v kontaktu, to znamená, aby vás viděla, abyste na ni mluvila, zpívala jí, skládala u ní prádlo, komentovala jí, jak prožíváte den, jak se máte, jak půjdete za chvíli na procházku...

Vaše tchyně má možná obavu, abyste neměla v budoucnu nějaké nepříjemnosti, například bolesti zad, pokud by si malá příliš zvykla na vaši náruč a velmi by ji vyžadovala pláčem, i když by vždy nebylo nutné ji pochovat.

Řiďte se svými pocity, vyjadřujte své dceři lásku a mamince svého manžela vysvětlíte, proč svou dceru nosíte. Zkuste vnímat pozitivně ten fakt, že si o vás dělá starost. Zamyslete se i nad vztahem mezi vámi a vaší tchyní. Doporučuji mluvit o tom, v čem se neshodnete, nejprve s manželem, abyste se sjednotili v názoru na danou věc. Pak se má do komunikace zapojit i muž, aby tchyně věděla, že je to váš společný názor.

Nevím, jaký vztah spolu s tchyní máte, jestli ji berete jako konkurenta a toho, kdo se snaží vás vychovávat, nebo jestli je to vztah otevřený, přátelský. Přeji vám, aby to byl právě tento přátelský a respektující vztah.

- *Velmi mne překvapila manželova reakce po mém příchodu z porodnice domů. Manžel se o mě a o malou moc nezajímá, tráví hodně času v práci a nepomáhá mi. Já bych o to velmi stála. Je to normální reakce mužů? Jak mám na to reagovat já?*

Podle mého názoru se nedá říct, že je to normální reakce mužů. Každý je jiný a speciální. Pokud vás to trápí a je to pro vás i překvapením, jak o tom sama píšete, mluvte o tom s manželem a zamyslete se nad tím, zda mu k této reakci nedáváte důvod, zda mu dovolujete sžívání spolu s vámi a s miminkem v nové situaci.

Řekněte mu o svých pocitech, o tom, jak ho potřebujete, jak jste ráda, když je s vámi, jak jste se na něj těšila spolu s dcerou... Řekněte mu také o tom, že jste překvapená jeho reakcí. Mluvte sama za sebe, nesočujte, nevyčítejte, ale mluvte.