

SexyMamas™



Matky Matkám

Tak trochu jiná knížka o mateřství

SexyMamas: Matky matkám

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

SexyMamas
SexyMamas: Matky matkám – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.



Matky matkám

Tak trochu jiná knížka o mateřství

Dove


Sebevědomí
je sexy



Když jsme dostaly nabídku psát knížku, byly jsme z toho potěšené, ale úplně stejně také vyděšené. Jsme velmi rozdílné a vůbec jsme si nedokázaly představit, jak to dohromady zvládneme tak, aby z toho nebyl chaos. Zdůraznila bych, že jsme se během psaní ani jednou nepohádaly, naopak bylo až překvapující, jak podobné naše názory přes rozdílnost našich povah jsou. Myslím, že nás společné psaní ještě víc stmelilo. Psaní knihy nám zabralo téměř devět měsíců, což je víc než symbolické.

Knížku jsme psaly s tím, že chceme vytvořit něco, co tu ještě není. Velmi osobní a neformální knihu, kterou bychom věnovaly těhotné kamarádce. Velmi dobré kamarádce. To byla po celou dobu naše motivace a důvod naší otevřenosti. Knižka pro těhotnou kamarádku, pro kámošku mámu nebo pro kámošku, která nad mateřstvím byť jen trochu uvažuje.

Přejeme Ti, abys v knize našla užitečné rady... abys věděla, že nejsi sama, když prožíváš ne vždycky šťastné chvíle se svým miminkem... abys nezapomněla na to, že mateřství je ta nejpřirozenější věc na světě a že je potřeba si jenom víc věřit... a hlavně abys vždycky věděla, že pro svoje dítě JSI ta nejlepší máma na světě.

SexyMamas (Iva, Lenka a Alice)



Obsah

Bylo nebylo: Co nás svedlo dohromady 7

SexyMamas:

Jak jsme to měly my 15

Iva 16

Alice 30

Lenka 40

Část první:

Porodem vše začíná 55

Vlastně těhotenstvím 56

Otec u porodu 62

Šestinedělí 70

Kojení 73

Výběr kojící podprsenky 77

Léky v těhotenství a při
kojení 79

Část druhá:

Povolání máma 85

Nezapomeň na sebe 86

Tělesná schránka 87

Psychická stránka 95

Kde najít čas pro sebe
a jak ho využít 101

Co na sebe aneb

Doma, ale sexy! 104

Část třetí:

Dítě na palubě 107

Děti a velká společenská
témata, co (nejen)

matky řeší 110

Když je potřeba hlídání aneb

Dnešní babičky 150

Cestování s dětmi 159

„Mami, co je to sex?“ aneb Děti
a citlivá témata 173

Část čtvrtá:

Kapitola o tátovi 177

Jak se změní partnerství dvou
lidí, kterým se narodí
dítě 179

Jak dostat partnerství ze druhé
koleje 184

Každý den není posvácení 191

Když hlídá táta... 193

Závěr:

Děti jako lék 197

Jak nás vidí naše děti 199

Iva 199

Lenka 200

Alice 200

Poděkování 202



Bylo nebylo...



Co nás svedlo dohromady

To bylo tenkrát, když jsme měly dohromady ještě pouze čtyři děti. Těm dvěma nejmladším byl necelý rok a my se rozhodly, že si zasloužíme vyrazit samy, jen ve třech, na víkendovou dámskou jízdu. Bez dětí, bez mužů, někam mimo Prahu, někam, kde si dosyta odpočine-me, zrelaxujeme se a hlavně vyspíme.

S Alicí jsem se už pár let znala, ale nijak výrazně jsme se nevidaly, a tak se ani nedalo říct, že jsme kdovíjaké kamarádky, spíš známé. S Ivou jsem se na tomto, z pohledu SexyMamas, osudovém setkání viděla dokonce úplně poprvé. Holky se znaly díky svým manželům, kteří spolu hráli v kapele, ale ani ony by se asi nenazvaly nejlepšími kamarádkami. Každopádně jsme si jako trojka lidsky sedly od první chvíle a celý víkend splnil svůj účel – dosyta jsme si odpočinuly od všech mateřských povinností, hezky po holčičím jsme poklábosily (rozuměj drbaly), probraly jsme dvě nekonečná témata – muže a děti – a také došla řeč na to, jak se nám úplně nelíbí všechny stávající mateřské weby a servery. Shodly jsme se na tom, že ani jedna z nás nejsme typická „mamina“, které se po narození dítěte smrskne život jen na péči kolem miminka a úklid domácnosti. Bylo docela fajn zjistit, že je nás takových víc (minimálně my tři) a že asi není nic trestuhodného na tom, chtít i nadále žít svůj vlastní život. Je totiž vcelku osvobozující umět si povídat i o něčem jiném než o plenkách, nejlepších výchovných metodách, nejvhodnějších kroužcích pro batolata, nebo se bavit

nějak jinak než předáváním receptů na zaručeně nejzdravější dětská jídla. Pořád jsme holky, které o sebe chtějí pečovat, chtějí se líbit sobě a svým partnerům, chtějí si občas zajít na kafe nebo zacvičit, a to třeba i bez dětí.

S dětmi, když jsou ještě malé, přirozeně trávíme devadesát procent našeho času. Je to tak správně, je to důležité a neměnily bychom za nic na světě, protože děti jsou opravdu to nejvíc, co nás v životě potkalo. Je však fajn si těch zbylých deset procent zachovat pro sebe a svoji duševní rovnováhu. A jak jsme tak probíraly naše osobní potřeby, konstatovaly jsme, že takových maminek musí být zákonitě víc (těch, co nezapomínají na sebe anebo se o to aspoň snaží), a rozhodly jsme se, že založíme blog, který se bude jmenovat SexyMamas a kterým jistě vytřeme zrak všem těm typickým „maminovským“ serverům plným těhulek, mimísků, manžů a receptů na knedlíkové pizzy.

Během našeho ozdravného pobytu jsme se takové představě jen divoce smály, ale několik dní po návratu nás Iva svolala opět dohromady a vznesla otázku: „Holky, co takhle ten projekt SexyMamas doopravdy uskutečnit a rozjet?“

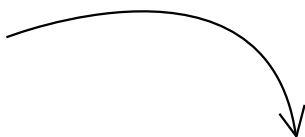
Daly jsme hlavy dohromady a proběhl několikadenní brainstorming. Jak by to mělo vypadat? Co by mělo být obsahem? Co by asi ostatní matky nejvíc zajímalo? Okamžitě jsme začaly řešit logo, barvy, grafiku, úvodní fotku. Bylo toho opravdu hodně a teď zpětně jsme na sebe neskutečně pyšné, že i přes to množství práce, které před námi vyvstalo, jsme se s tím popraly a dokázaly našemu bláznivému nápadu vdechnout život a opravdu ho rozhábat. A co víc – dostaly jsme ho tam, kde je teď, a píšeme tuhle knihu, která ho celý posouvá ještě o kus dál.

Každá máme na SexyMamas svůj podíl – Alice nás dala dohromady, já (Lenka) přišla s názvem a díky Ivě jsme nápad realizovaly.

Pokud je dětem jeden rok, tak jeden prodloužený víkend s kamarádkami nezabere ani 1 % času, které trávíš s dětmi, pokud jsi na rodičovské. Proto se neboj a bez výčitek si takové dobrodružství jednou za čas dovol! Uvidíš ten rozdíl po návratu.



Jedna bez druhé
bychom to nedotáhly
tam, kde jsme.

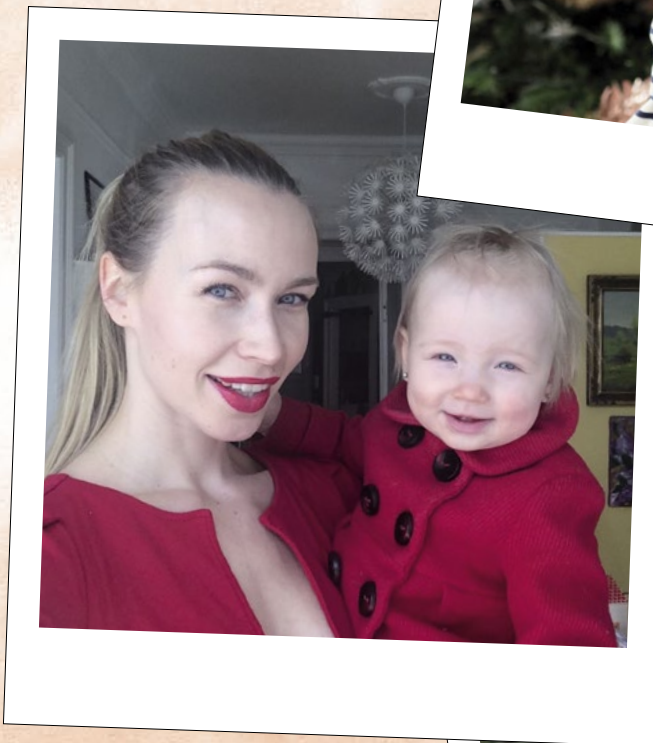


SexyMamas je naše společné dítě, o které se s láskou staráme. Dítě, které nám dělá radost, někdy nás trochu zlobí, někdy si od něj rády odpočineme, ale už k nám navždy bude patřit.

SexyMamas – to ale nejsme jen my tři, Ivuš, Lenka a Elis. SexyMamas jsou všechny naše čtenářky! Jsi to ty, která čteš tuhle knihu nebo sleduješ náš blog a souzníš s myšlenkou, že *mateřstvím život nekončí, ale naopak začíná. Začíná jeho plnohodnotnější (a mnohem zábavnější) část. No jasně!*

Přibude spousta starostí, nějaká kila a vrásky navíc, možná naroste počet nedorozumění s partnerem... a i přesto jsme přesvědčené, že být mámou tě dokáže naplnit takovou láskou a štěstím, že už bys nikdy v životě neměnila. Jen se tomu otevři. Když k tomu všemu navíc naplno využiješ těch svých deset procent (což znamená, že nezapomeneš na sebe a dopřeješ si čas na aktivity, které ti přinášejí radost a spokojenost), věz, že máš zaděláno na to užít si mateřství a nezbláznit se z něj!

Pokud chceš vědět, jak jsme to měly my, tak pokračuj další kapitolou. Pokud máš chuť věnovat se svému mateřskému příběhu, napiš si ho na zadní volné stránky knihy, abys ho nezapomněla do té doby, než bude vhodná chvíle ke sdílení. Neboj, brzy se najde nějaká těhotná kamarádka, co chce slyšet všechny ty nádherné i hrůzostrašné detaily z porodnice. A možná to bude tvá dcera, kterou bude příběh upřímně zajímat, protože v době jejího těhotenství třeba zabere porod v umělém spánku za pomoci virtuálních porodních asistentek pouhé dvě minuty.





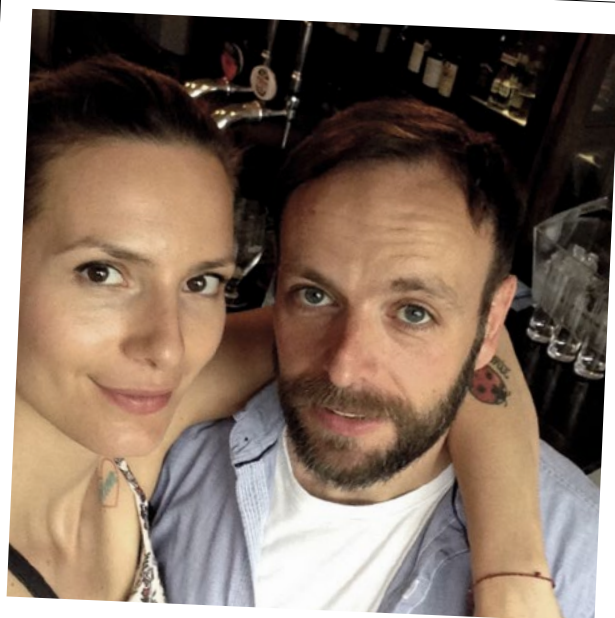
SexyMamas 

*Jak jsme
to měly my*



Iva

Než jsem se stala matkou, pracovala jsem jako produkční a můj život se skládal pouze z práce, kde byly přesčasy denním chlebem, a z večírků. Na nějaké koníčky nebyl příliš čas. Když nad tím tak přemýšlím, s dětmi jsem ve svém životě příliš nepočítala. Jistě, věděla jsem, že je asi někdy (určitě až po třicítce) mít budu, ale neměla jsem k dětem vůbec žádný vztah.



Nezajímaly mě. Hmm... vlastně mě dost štvaly.

Když jsem v pětadvaceti otěhotněla s přítelem, se kterým jsem byla sotva rok, byl to celkem úlet. První věc, která mě napadla, byla, že už nikdy neodjedu žít do New Yorku a že tohle je konečná mému nomádkému životu, který jsem nad sklenkou vína často vášnivě plánovala. Nicméně byla jsem zamilovaná jako blázen a srovnala jsem se s tím celkem rychle. Ten den, kdy jsem si u kamarádky udělala test a vyšly dvě čárky namísto jedné, jsem típla svou poslední cigaretu v pülce a začala novou éru.

První těhotenství nebyla rozhodně procházka růžovou zahradou. Stále jsem pracovala jako produkční dlouho do večera a navíc mi bylo až do sedmého měsíce špatně. Vypadala jsem hrozně a cítila se ještě hůř. Docela obdivuji svého muže, že to se mnou vydržel s klidem



JÁ a moje
MÁMA.



sobě vlastním. Pamatuji se, že i změny svého těla jsem vnímala dost negativně, a dost jsem proto žálčila.

Porod přišel o tři týdny dřív, a přestože to šlo rychle, nemám na něj moc hezké vzpomínky. Popravdě to poslední, co jsem chtěla na jeho konci udělat, bylo pochovat si miminko. Nemohla jsem se rozkojit, byla nervní a zoufalá, že to s miminkem nezvládnou. Vše se ale změnilo, když jsem se z porodnice vrátila domů. Viktorka byla hodná a moc mi v šestinedělí pomáhala moje máma i přítel, tak jsem si celé to období s miminkem vlastně moc užila. Viktorku jsem brala všude s sebou, byla klidná a v noci spala jak dudek. Byl to parádní život, konečně jsem měla čas naplněný hodnotně a mohla si dělat, co chci. Takový kontrast s mým předchozím hektickým a prázdným životním stylem! Jasně, občas to tak růžové nebylo, ale pamatuji si jen to hezké. Žilo se nám hezky a bylo to tak super, že jsem znovu otěhotněla, už když bylo Viktorce devět měsíců, vlastně hned, jakmile jsem přestala kojit. No a tím ta pohoda skončila. Ne, vážně, jedno dítě – žádné dítě. O těhotenství s dítětem, které poznává krásy lození a prvního chození ani nemluví.

Druhý porod byl oproti prvnímu brnkačka, ale Oliver při něm chytil nějakou infekci, která se projevila o pár dní později, a už jako „šestinedělák“ musel brát antibiotika. To mu bohužel tak rozhodilo organismus, že náš první půlrok ve čtyřech byl fakt nářez v tom nejhorším smyslu slova. Všechna ta péče kolem Olivera negativně ovlivnila Viktorčin vztah k němu. Z pohodového jedináčka se stal žárlivý sourozenec. Tohle jsme tehdy prostě moc nezvládli. Navíc Olík už nebyl tak bezproblémové miminko a batole jako Vikouš. Nespál, byl na nás fixovaný, a jakmile jsme se malinko vzdálili, řval jak tur. Jediný, kdo ho mohl chvíli hlídat, byla moje máma, která ale později změnila práci, a proto neměla tolik času jako na začátku. Navíc bydlí daleko.



Mami, měla jsi
ve všem pravdu
a PROMIŇ!!!

Viky na Olivera dlouho žárlila a chovala se k němu až do jeho dvou let jako ke škodné. Do toho to věčné nevyspání... V tomto období nám hodně pomohla Nevýchova, ale o tom až později. Dnes jsou děti velcí spojenci a kamarádi. Je fajn mít je věkově blízko. Myslím, že u dvojčat je to podobné, těžké začátky vyváží super období her. Jasně, občas to mezi nimi skřípe a dělají si naschvály, ale mají se rádi a je to fakt čím dál lepší.

S mateřstvím se mi život obrátil naruby. Získala jsem sebedůvěru a pocit, že teď už zvládnou všechno na světě. Zklidnila jsem se a našla spoustu koníčků. V mém životě není čas na nudu. Prohloubil se i vztah mezi mnou a mým mužem. Hodně jsem se sblížila se svou mámou, protože jsem konečně pochopila spoustu věcí. Někdy si říkám, že teprve s vlastními dětmi člověk docení svoje rodiče. Jasně, občas je to mateřství fakt náročné a mám pocit, že se musím zbláznit, ale jediným OPRAVDOVÝM negativem je to, že strach a obavy dostaly úplně jiný rozměr. Dokud jsem neměla děti, netušila jsem, jak strašně se člověk může o někoho bát. Dřív jsem ani budoucnost příliš neřešila, zatímco teď ji hlavou proháním neustále. Když byly děti malé, šlela jsem z každé horečky, z každé vyrážky. Člověk se rychle otrká, zocelí, ale přicházejí další a další stresory – teď třeba abychom vybrali dobře školu, a co teprve až budou chtít chodit do školy samy? Prostě mám pocit, že svět je plný nástrah. To jsem před dětmi neznala a moje vlastní máma mi kvůli tomu dřív připadala padlá na hlavu. Tak, teď se karty obrátily.

Těhotenství je „nejkrásnější období v životě ženy“? No, jak pro koho. Znáám spoustu holek, na které tento známý citát (jistě mužský) seděl. Jedna z mých nejbližších kamarádek dokonce pronesla, že by mohla být těhotná pořád. Opravdu se pamatuji, že v těhotenství