



SPOVEĎ  
MAMIČKY  
PO PÔRODE  
Jana HOOSOVÁ



*Láska*  
*na prvý pohľad*  
SA NEKONÁ

*Prídeš domov z pôrodnice a v rukách budeš mať svoj vytúžený uzlíček radosti, naplní ťa láskou a zmyslom a to, že budeš vedieť hneď, čo máš robiť, je jasné, veď si predsa mama. Žiaden tlak. No práve ten tlak je často to jediné, čo z predstáv ostane, keď žena zavrie za sebou dvere pôrodnice a o pár chvíľ aj dvere domu či bytu.*

KATARÍNA ŽILÁK

Je taký bežný február, sezóna najlepších lyžovačiek v Taliansku, cestovanie, zimné dovolenky. Je február 2020, okrem vyššie spomenutého prichádza aj niečo, čo je doposiaľ v našich končinách nevídané. Koronavírus, niečo, čo vnímame, ale akosi ani sami nevieme, ako sa k tomu postaviť. Stále je február 2020 a v tejto nejasnej situácii sa tisíce rodín pripravujú na príchod nového člena. Toto sa preplánovať nedá, termín je jasný. Aj Jana Hoosová, tridsiatnička, je jednou zo žien, ktoré čakajú na pôrod už o pár týždňov.

„Ešte si dopriať posledný výlet vo dvojici,“ pomyslí si Jana a už so svojim partnerom brázdia Čechy, najmä okolie Vyškova, kde sa rozhodla rodiť. Zakrátko zistia, že dobrázdili. Ako dni bežia, situácia sa zhoršuje a reakcie krajín na seba nenechajú dlho čakať. Zrazu Jana stojí

v dňoch blízko termínu pred zabuchnutými dverami penziónu. Krátko nato otvorí dvere u priateľov, avšak to sa v čase neznámeho vírusu ukáže ako rizikové riešenie, a tak teda zavrie za sebou aj tieto dvere.

Otvorí tie na pôrodnici. Síce už bez sprievodu, ale v nádeji, že partner na samotný pôrod príde. Nepríde, deň pred pôrodom sa oficiálne zakáže aj sprievod pri pôrode. Celkom naložené na začiatok, myslím si.

„Až som na ten príbeh ostala sama,“ pomyslene odškrtá Jana všetko či všetkých, s ktorými v rámci svojho pôrodu počítala. Bez akejkoľvek výčitky sa spoločne vraciame k začiatku pandémie a tomu, ako táto situácia vo veľkej miere ovplyvnila fungovanie zdravotníckych zariadení, dostupnosť zdravotnej starostlivosti a psychiku rodiacich žien. Prосто je to fakt.

## VYPLI SA EMOCIE

„Veľmi som chcela ísť do pôrodu cez emócie, v tom neuveriteľnom strese a pociť samoty sa však celé moje telo preplo do akéhosi rácia, že to len musím zvládnuť, prežiť. Až som mala pocit, že sa vo mne ozvalo niečo mužské. Ale pre mňa to bolo takto náročné. Lebo mužským telom rodiť nechceš.“ Možno sa pousmejete, ale práve pôrod je tou pomyselnou bránou, cez ktorú keď žena prekoná, stáva sa matkou. Práve to, ako prekoná tento prah, má často vplyv na jej psychické prežívanie nadchádzajúceho obdobia. Tehotenstvo, pôrod a starostlivosť po ňom, ale aj osobnostné predispozície, genetická výbava či sociálne zázemie a v neposlednom rade obrovské hormonálne zmeny vedia poriadne zatočiť s psychikou ženy. Keď sa namieša určitý pomer z každej „ingrediencie“ môže to viesť až k tomu, že prvé dni, týždne, mesiace môžu byť naozaj veľkou výzvou. Pre celú rodinu.

## VITAJTE DOMA!

Keď je však domov na druhej strane hranice, nemusí byť isté, že sa v čase pandémie všetci domov dostanete. „To či sa domov dostaneme, sme zistili až na hranici. Partner nemá trvalý pobyt na Slovensku a tak sme potrebovali výnimku. Bol to neuveriteľný stres.“ S odstupom rokov to možno bude vtipný príbeh pre vnúťatá, ako prišiel ich otec na svet, ale v stave absolútnej fyzickej a psychickej krehkosti je to naozaj stresor navyše.

Ženská psychika je po pôrode vystavená enormnej záťaži. Preto je úplne bežné, ak prvé dni a týždne po pôrode sú sprevádzané plačom, náladovosťou či takou tou viditeľnou krehkosťou ženy. Baby blues zažije reálne až osem z desiatich žien. Toto obdobie je naozaj veľmi krehké a preto je skvelé, ak má žena okolo seba ľudí a prostredie, ktoré ju posilňujú v jej kompetenciách mamy a poskytujú bazálny pocit bezpečia. Lebo nielen dieťa potrebuje vedieť, že tu pre neho niekto je. Aj mama.

Poznáte to, spokojná mama rovná sa spokojné dieťa. Ako sa však k tej spokojnosti dostať, keď začiatok materstva zväčša nie je ako z romantického filmu?



### KATARÍNA ŽILÁK

vyštudovaná psychologička, fundraiserka a zakladateľka projektu pre ženy Vysmiata duša mamky - [www.vydumamky.sk](http://www.vydumamky.sk).

A keď si už Jana vydýchla, že sú všetci doma, padla na ňu ďalšia ťažoba z blížiaceho sa lockdownu a zavretých obchodov. Znie to asi ako banalita, ale naozaj spočiatku potrebuje mať žena istotu, že čokoľvek bude potrebovať, vie jej to niekto zabezpečiť. A keď nevie, ako to bude fungovať, je to ozaj stres. Viete si to predstaviť?

Tento úvod by sa dal zhrnúť aj do slov, ktoré použila Jana: „Sčítalo sa neskutočne veľa ťažob.“ Ťažoba jedného je vždy iná ako ťažoba druhého. No napriek tomu, že zvonku vyzerá inak, vnútro si je často veľmi podobné. Keď strácame kontrolu, cítime ohrozenie, búrajú sa naše predstavy, realita nás prekvapuje a my na to nevieme zrazu reagovať s ľahkosťou, alebo reagovať vôbec. Takáto ťažoba však nie je realitou len posledných dvoch rokov. Na to, aby sa žena cítila pod veľkou ťarchou na začiatku materstva, nepotrebuje koronavírus. Aj roky, dekády pred pandémiou ženy zažívali duševnú ťažobu po príchode dieťaťa na svet. Veľmi bežné baby blues, ak v ňom žena nie je sama a dostane sa jej podpory, akú potrebuje, dokáže odznieť v priebehu pár týždňov. Niekedy však ťažoba neodchádza, alebo príde znenazdajky až po pár mesiacoch. Dve z desiatich žien v prvom roku materstva stretne popôrodná depresia či úzkosť.

Dni a týždne plynuli a Janin príbeh pokračoval: „Najväčšou záťažou bolo pre mňa okrem spánkového deficitu, že som vedela príliš. Vždy som mala rada sebarozvoj a sebaznanie a tak som

mala načítané, že prvý rok dieťaťa je najdôležitejší, že keď toto pokazím, už to nevrátim.“ Odpočítavanie na 365 dní od momentu pôrodu má nastavené naozaj veľa žien. Očakávania od seba sú často enormné. Očakávania okolia tiež v ničom nezaostávajú. Vstup do materstva je taká skúška správnosti, akú rolu tie očakávania hrajú vo vašom živote.

„Prvý polrok bol fakt jedno veľké pnutie. Bola som taká guča strachu a neistoty. V mojich dňoch bolo oveľa viac nepokoja ako pokoja, neustále som hľadala odpovede na svoje otázky, bola som si všetkým taká veľmi neistá a bála sa, že ak niečo z toho, čo je akoby ideálne robiť, neurobím, potom syna pokazím. Cítila som sa v materskej úlohe úplne nekompetentná,“ vydýchla už terajšia Jana a s láskou sa pozrela na detský vak chlapčeka, ktorý sedel pri vedľajšom stole. Taký istý má aj jej syn. Živý a zdravý a podľa Janiných slov „mám pocit, akoby bol už taký vychillovaný, keď som aj ja našla svoj pokoj v materstve“. Tu by sme mohli aj skončiť, lebo z jej pohľadu je jasné, že tento príbeh má dobrý koniec. Ale nekončíme.

Duševné problémy žien po pôrode si nevyberajú. Je to taký mix všetkých faktorov, ktorý keď nadobudne pre ženu určitú hranicu, ohlásia sa. V tom je tá veľká variabilita a zradnosť, pretože každá sme taká veľmi iná a na rôzne podnety zvonku či zvnútra reagujeme inak. Možno len prijať fakt, že aj toto sa môže stať a je to tak v poriadku, je cesta.

„Po prvých pár týždňoch som mala pocit, že som už fakt na smrť unavená. Tú mieru nevyspania si nedokáže predstaviť nik, kto to nezažil. Naozaj som mala pocit, že keď s tým nezačnem niečo robiť, o mesiac sa možno fyzicky zložím,“ opisuje Jana to, čím si prechádza väčšina žien po pôrode. „Nevedela som si oddýchnuť. Spánok som mala veľmi ľahký; alebo som dlho po nočnom dojení nevedela zaspáť a v hlave mi len šlo, že veď spi, o chvíľu zase vstávaš.“ Práve spánok a jeho kvalitu vieme považovať za jeden z prvých signálov, keď je fajn sa zamyslieť nad tým, či nielen telo, ale aj duša ženy si nepotrebuje oddýchnuť. „Predtým som žila na štvrtom poschodí a zrazu som sa prepadla do suterénu. Vedela som, že sa chcem dostať opäť na štvrté, ale ani som netušila, kde sú schody a nevedela som si pomôcť.“

## HNEV MATKY

„Spánkový deficit a všetko ostatné sa odrazilo aj na mojej zvýšenej podráždenosti, agresivite, cítila som toľko hnevu. Vtedy som vedela, že už som naozaj na hranici a musím niečo robiť. V zrkadle som sa pýtala, koho tam vidím. Bolo pre

mňa nesmierne ťažké prijať ten obraz v zrkadle. Ale bolo to neudržateľné, musela som konať.“

Na prejavoch popôrodnej depresie môže byť niekedy ťažké to, ak ich okolie berie osobne. Hnev, výčitky, smútok či, naopak, apatia sú práve volaním o pomoc. Je preto nesmierne dôležité, aby okolie ženy v prvých týždňoch a mesiacoch po pôrode bolo naozaj vnímavé a hľadalo možnosti jej podpory. Podpory ako ženy, rodiacej sa matky, hľadať spôsoby, ako jej vytvoriť priestor na to, aby žena mala možnosť nadýchnuť sa nielen ako matka, ale hlavne ako žena, človek. Už aj pár chvíľ denne v aktivite, ktorá „vyčistí hlavu“, motivuje k relaxu, stojí za to. Jana sa v zlomovom bode, keď vedela, že to tak už ďalej nejde a že sa takpovediac musí zachrániť, aby vedela zachrániť svoju rodinu, rozhodla vrátiť k tomu, čo ju odjakživa bavilo. K písaniu. Písala veľa, všetky

*Mať so sebou súciť je nesmierne dôležité. V akútnej fáze depresii či úzkosti to však nie je úplne reálne. Vtedy dokáže veľmi pomôcť práve okolie. Nielen to najbližšie, ale často zdieľanie s ľuďmi s podobným príbehom.*

slová, ťaživé pocity a myšlienky dávala na papier. Cítila úľavu, niekedy zhnusenie, že vôbec niečo také môže napísať, ale aj ľahkosť, lebo už to bolo mimo jej hlavy. Keď sa k týmto textom spätne vracala, prišla do bodu, keď počiatočnú hanbu a hodnotenie v zmysle, že to je s ňou naozaj celé zle, ako žije, vystriedalo akési pochope- nie venované samej sebe.

Mať so sebou súciť je nesmierne dôležité. V akútnej fáze depresii či úzkosti to však nie je úplne reálne. Vtedy dokáže veľmi pomôcť práve okolie. Nielen to najbližšie, ale často zdieľanie s ľuďmi s podobným príbehom. „V knihách nachádzaš ideálny svet, najlepšie možné riešenie. Čítame o vzťahovej väzbe, dojení a ďalších súčastiach rodičovstva, avšak v realite prídeš do bodu, ktorý zväčša ideálny nie je. Za deň nevyriešiš svoje vnútorné veci, ktoré ta sprevádzajú niekoľko dekád. Musíme pracovať s tým, čo máme. Také to, že ak si úzkostlivá pred dieťaťom, naozaj ťažko sa zo dňa na deň staneš len tak uvoľnená, chápeš, čo myslím?“ Ja áno, aj vy? Hoci si

dokážeme vysnívať ideálny vstup do materstva, ak nezohľadníme naše vstupy, naše zdroje, čím sme fyzicky či duševne vybavení, môže prísť k sklamaniam, ktoré len znásobuje náročnú štartovaciu pozíciu, a tá je živnou pôdou pre všetky duše bóle. Nechcem tým povedať, že nie je dobré sa pripraviť. Príprava na materstvo je skvelá vec, dodáva istotu, ale vôbec nie je na zahodenie pozrieť sa v rámci prípravy aj do svojho vnútra a toho, čo už máme odžitú. Pátrať po tom, čo je pre vás dôležité, aké hodnoty v živote vyznávajú, čo je to, čo s vami rezonuje z toho množstva rád a tipov na to, ako viesť dieťa životom. Ak si vy sami dokážete rozumieť v tom, čo je pre vás dôležité, potom časté polarizujúce témy okolo dojčenia, cumlíkov, nosenia a pod. budú mať menší potenciál vás vyviesť z rovnováhy.

## PÍŠEM

Keď sa vrátim k Jane, návrat k písaniu ju inšpiroval k napísaniu si vlastného listu potrieb,

ktoré reálne s malou dušou komunikovala so svojím partnerom. Možno sa aj pousmejete, že s malou dušou. Tu je ale tá zložitost' tejto novej roly. Čas, ktorý potrebujete pre seba, nie je samozrejmý. Zvyčajne je to niečo, o čo si reálne musíte povedať. Ak s tým problém nemáte, nič si nevšimnete, ak je to však vaša téma v živote ako takom, tak sa to tu ukáže. Toto sa často v realite materstva opakuje, či žena má vôbec nárok na čas pre seba, či nie je jej povinnosťou byť k dispozícii 24/7. Bola to aj Janina téma: „Kdesi som sa cítila ako malé dievčatko, ktoré prosí svojho otca o výlet do zoo a ak ten odmietne, prosto sa nepohnem. Taký stres, že vlastne o mne rozhoduje ktosi iný. Vnímala som, že som pre syna veľmi potrebná a bála som sa, že jeho potreby a krehkosť sú oveľa viac ako moje. Že som sebec a divná matka, ak chcem priestor pre seba.“ Toto veľmi silné prepojenie s dieťaťom nemá byť strášiakom, ale motiváciou myslieť na to už pred pôrodom. Práve vytvorenie podporného prostredia v rámci najbližšieho okolia dokáže veľmi pomôcť v začiatkoch rodičovstva obom rodičom. Často práve to, ako žena prežije prvé týždne a ako dokáže regenerovať, vie pomôcť vyhnúť sa popôrodnej depresii.

## VYPLO SA RÁCIO

Ako sa Jane pri sťaženiach podmienkach pôrodu vypli emócie, teraz naopak vnímala, ako by jej ostali len emócie a raciono odišlo do úzadia. „Tak neveriteľne veľa emócií vo mne bublalo, zapli sa kadejaké kontrolky. Je pravda, že vtedy som ešte v sebe a emóciách nevedela tak dobre čítať.“ K lepšiemu porozumeniu si v tom celom prispeli aj pravidelné psychoterapie, ktoré Jana začala navštevovať. Práve psychoterapia je jedna z najlepších ciest, ako riešiť duševnú ťažobu nielen v rámci popôrodnej depresie či úzkosti, ale aj ťažob v živote ako takom.

## SKONČÍ TO NIEKEDY?

„Na terapii sa otvoril obrovský balík hanby, hodnotenia voči sebe, pocitov zlyhania. Dlhmi mi trvalo vysloviť niektoré veci a vôbec si priznať sama pred sebou, že niekedy mám fakt chuť utiecť. Bála som sa, či som sa už nezbláznila. Či ma dá ešte niekedy niekto dokopy do tej miery, aby som bola obstojná pred svetom a kedy budem mať opäť sama v sebe pokoj. Tá obrovská zmena, strach, že to neutíchnu, nikdy sa neskončí. Aj toto mi bránilo sa do toho ponoriť.“

Terapia je ten priestor, kde sú takéto zdieľania viac než vítané. Práve úlohou terapeuta je, aby človeka previedol tým ťaživým a ukázal mu možnosti, ako s tým naložiť.

## KTO JE VINNÝ?

„Jednou z mojich silných tém bola vina. Uvedomila som si, že ešte dlho potom, čo sa nezachováam ideálne, sa týmto pocitom trápim. Že živím minulé skutky a točím sa v nich. Bralo mi to veľmi veľa energie a radosti. V jednom bode sa to zlomilo. Tak veľmi som precítila fakt, že nosiť si vinu so sebou každý deň je mi na príťaž. Vedome som si začala opakovať, že robím najlepšie, ako viem. Vo vlastnej omylnosti a ľudskosti som postupne dokázala nachádzať pokoj. Veď vina môže byť súčasťou celého materstva, keď sa tak zamyslím. Nemusi sa nikdy skončiť. Po prvom roku prídu ďalšie dva, potom ďalšie tri a tak ďalej. Vždy by som mohla mať na seba nejaké nároky.“

## DUŠA NA MIESTE

Zakrátko na to, ako Jana začala vnímať, že nemusí byť dokonalá, môže robiť chyby a aj s tým môže byť tou najlepšou matkou pre svojho syna, sa jej začalo veľmi uľavovať. Nielen vlastné písanie, ale aj terapia jej priniesli do života v krátkom čase tak veľa nového, až mala chuť to posunúť ďalej, a tak s českou psychoterapeutkou Eliškou Remešovou vytvorila projekt. Na jeho konci stojí terapeutický denník pre ženy Duša na mieste, ktorý ponúka priestor pre každú, ktorá sa chce pozrieť do svojho vnútra v ten pravý čas. Pre ňu.

Pretože na to, aby ste chceli začať riešiť svoju dušu, musíte dozrieť. Materstvo to len niekedy urýchlí.

*Bála som sa, či som sa nezbláznila. Či ma dá ešte niekedy niekto dokopy do tej miery, aby som bola obstojná pred svetom a kedy budem mať opäť sama v sebe pokoj.*

## JANA DVA ROKY PO

„O chvíľu k nám príde dcéra. A ja nezabúdam. Na seba. Bez mojej pohody to nepôjde. Často sa aj sama seba pýtam, či to, čo chcem aktuálne vyhrocovať, je naozaj také dôležité v daný moment. Snažím sa o návrat k intuícii, obraciam sa k sebe. Tam hľadám odpovede na moje otázky. Už nie vonku v externých zdrojoch, či som dost. Už nedávam každej veci taký veľký význam. Jednoducho sa len v situáciách rozhodnúť a nestresovať sa, že to má extrémny dopad na zvyšok života. Dva koláče za deň sem-tam zo mňa horšiu matku nerobia,“ pousmeje sa.

„Mám pocit, že na to, aby som bola dobre zbalená na materskú, som si potrebovala nabalit tak dvadsaťkilový batoh. V realite som si však na seba nabalila päťdesiat kí. Odkedy som zistila, že s tým kráčať fakt nemôžem, je mi príťažký, tak len zhadzujem, nič som doň nepridala. Časom nám v rodine jednoducho zavládla pohoda a taká tá ľahkosť.“

## ČO DODAŤ NA ZÁVER?

Janin príbeh je jedným z tisícov ročne, ktorých sa táto téma týka. Naozaj tisícov. Osamotenie v príbehoch, ktoré sú spojené s príchodom nového života, býva často veľké. Niekedy by možno na preklopenie toho všetkého ťaživého pomohlo vedieť, že v tom človek nie je sám. Lebo naozaj nie je.

„Ženy sa niekedy zbytočne točia v kruhu. Keby dokázali vzájomne zdieľať svoje príbehy, bolo by mnohým oveľa ľahšie. Zistili by, že mnohé pocity majú totožné, že v tom jednoducho nie sú samy. Nič z toho, čo prežívajú, z nich nerobí zlých ľudí. Hoci bol môj partner plne prítomný fyzicky aj psychicky, podporoval ma, cítila som, že potrebujem aj ženské zdieľanie, energiu,“ uzatvára Jana.

Viac skutočných príbehov žien do tohto sveta. Do sveta, kde sme už zabudli, aké to je sadnúť si pomyselné okolo ohňa a povedať si, čo nás naozaj trápi a ako sa máme.

Ak máte chuť zdieľať príbeh o svojej duši po pôrode, resp. na začiatku materstva, projekt Vysmiata duša mamky je tu aj pre vás. •

