



TÁTO, JSI V TOM TAKY!

Bez nich to nejde. Přesto je téměř na devět měsíců tak trochu zanedbáváme, soustředěné na své tělo a psychiku. Řeč je o partnerech. Víte, co prožívají?

✿ PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ

Čtyři v tom, Malé lásky, Pět zrození – s dokumenty o těhotenství a porodech se poslední dobou doslova roztrhl pytel. Tátové tady měli během těhotenství žen něco společného: nejistotu, obvykle těkající a plachý pohled. U porodů už byla situace často jiná: poučení z kurzu, vybavení informacemi, s pevnější půdou pod nohama. Ale co celých předcházejících devět měsíců? Břícho ani prsa jim nerostou, navenek je pořád všechno stejné. Přesto se u nich vnitřně odehrává spousta malých dramát. Jak „své“ trimestry prožívají muži? A v čem si můžeme vzájemně pomoci na cestě za životem „vzhůru nohama“, jsem si povídala s psychologem a koučem Vilémem Urbanem.

VÁŠ PRVNÍ TRIMESTR

Začíná oplozením a končí 13. týdnem těhotenství. Přizpůsobujete se tzv. jinému stavu. Vyrostou vám prsa. Čeká vás ale i nevolnost, zvracení, zvýšené slinění, pálení žáhy, změněné chutě, výkyvy nálad, únava, časté nucení na močení, mdloby a závratě. Dost důvodů, proč je po prvotním obvyklém nadšení pro většinu žen první trimestr tak trochu za trest. Třeba ale máte štěstí a kromě vynechání menstruace o svém těhotenství ani nevíte.



„Muž se s těhotenstvím partnerky musí vyrovnat stejně jako ona.“

VILÉM URBAN, psycholog a kouč, vilemurban.com

JEHO PRVNÍ TRIMESTR

„Vnímání počátků těhotenství se u muže, ale i ženy, může hodně lišit. Jde především o to, zda bylo miminko plánované nebo je to překvapení,“ říká úvodem Vilém Urban. „Obvyklá je ale u mužů fáze šoku: Najednou přijde ten pocit, že za pár měsíců skončí dosavadní svobodný život a kromě narození dítěte se narodí i nová realita.“

Od oznámení těhotenství tak muži potřebují nějaký čas na to, aby se s novým životem vyrovnali. Jdou na to po svém – psycholog to s úsměvem přirovnává například k výběru auta.

„Když si zvolíme určitou značku auta, začneme si jí až tehdy všimnout na ulici. Tak jako muž dosud nevnímal maminky s kočárky, bude jim ve „svém“ prvním trimestru věnovat dost pozornosti.“ ▶



SROVNAT SE S REALITOU

Jestli patřil k těm, kteří se na miminko těšili, uvidí pozitiva a na pohled jednoduché krásy mateřství, jako je chování, houpání a procházky s kočárkem. Trochu jiná situace nastává v případě nechtěného nebo překvapivého těhotenství: miminka pláčou, v noci se často moc nespí, končí výpravy třeba za kulturou nebo přáteli do baru.

„Zásadní je pro muže otázka sexu,“ dodává Vilém Urban. „Většinou se totiž téměř nekoná, což je k nevolnostem a dalším těhotenským příznakům pochopitelné.“ Seznámit se s novým stavem potřebujete oba. A nemusíte se k sexu přemlouvát, často stačí si o celé situaci popovídat a třeba se společně těšit, že za pár týdnů se všechno srovná a vaše libido projde velkou změnou. A to si pak společně intimní chvíle vychutnáte.

VÁŠ DRUHÝ TRIMESTR

Začíná 14. týdnem a končí 27. týdnem těhotenství. Většinou platí, že je nejklidnějším obdobím těhotenství a žena si ho nejvíce užívá, protože se opět cítí dobře. Nevolnosti ustávají, je vám skvěle a jste plná energie. Většinou vám ještě moc neroste břicho, jste

fyzicky aktivní a máte znovu chuť i na sex. Ucítíte první pohyby miminka. Čeká vás podrobné vyšetření ve dvacátém těhotenském týdnu. Poohlížíte se po vybavičce a začínáte se konečně pořádně těšit na miminko. Porod je zatím daleko, takže obavy se ještě nekonají.

JEHO DRUHÝ TRIMESTR

„Vztah se znovu ožívuje, což si muž užívá a těší se z toho,“ říká Vilém Urban. „Je to skvělá doba pro společenský život, který by měl partner podporovat. Vždyť za pár měsíců bude na nějakou dobu nemyslitelné jít třeba do divadla.“ Dochází i ke zklidnění psychiky muže, který měl čas srovnat se s novou životní situací. Tím, že se ho netýká tělesno, na jehož změny žena soustředí spoustu energie a sil, mohl mít doted víc „práce“ se svým přemýšlením. „Na řadu přichází zamýšlení se nad finančním zajištěním a celkově materiální stránkou věci,“ dodává oslovený psycholog. „A je na to i dobrá doba, doporučuji řešit vše raději teď než v hektice posledních těhotenských týdnů.“

SEZNAM POVINNOSTÍ

Sedněte si spolu a proberte vše potřebné: Máte dost velký byt nebo finanční možnosti, jak

NÁŠ TIP:

Opravdu BÝT u porodu?

- * Partner u porodu nemusí být jen tichý pozorovatel.
- * Navštivte společně předporodní kurz nebo se sejděte s doulou a získajte podrobné informace.
- * Nebojte se mluvit s personálem místo partnerky, když má zrovna kontrakce.
- * Ohlíďte bonding, užijte si první chvíle jako rodina, SMS příbuzným počkají.
- * Pokud má maminka naplánovaný císařský řez, vyjednejte si svou přítomnost. Jestli miminko nebude moci hned k mamince, můžete převzít její roli pro první chvíle.

50%

MUŽŮ V ČR DOPROVÁZÍ ŽENU K PORODU, V USA JE TO DOKONCE AŽ 90 %.

bydlení změnit? Jak bude vypadat pokojíček? Budou potřeba nějaké stavební úpravy? Jak velká bude prvotní investice do miminka, kde budete muset „ubrat“, abyste to všechno zvládli bez většího stresu? Když bude mít partner možnost být aktivní a ne jen přihlížet vašemu rostoucímu břichu, většinou to uvítá. Vilém Urban doporučuje také navštívit s partnerkou ultrazvukové vyšetření uprostřed těhotenství.

„V mé praxi se objevují páry, které s velkým časovým odstupem řeší různé křivdy nebo nedorozumění třeba právě z doby těhotenství. Ženu mrzí, když ji partner nedoprovodil k lékaři v tak citlivý okamžik, kdy má obavy, zda je s miminkem všechno v pořádku.“ Tyhle momenty se vpisují do paměti. Mohou vztah i velmi posílit, proto na ně nezapomínejte a pokuste se je nezlehčovat.

VÁŠ TŘETÍ TRIMESTR

Začíná 28. týdnem těhotenství a končí porodem. Už máte velké břicho a přidružené potíže – jste unavená, neohrabaná, náladová. Bolí vás záda, častěji chodíte na záchod. Zaděcháváte se při chůzi do schodů, mohou vás trápit otoky. Začínáte počítat týdny a dny a stále přemýšlíte o porodu: Kdy to vypukne, jak to poznáte, jestli bude všechno v pořádku...

JEHO TŘETÍ TRIMESTR

„Probíhá ve znamení tématu porod, nejen u ženy,“ konstatuje Vilém Urban.

„Především jde o to, zda u něj má muž být nebo ne. Většinou záleží na dohodě s partnerkou a jejich potřebách.“

To ale neznamená, že nastávající tatínek porod neřeší. Zapojte ho do příprav, vezměte ho třeba na porodní kurz nebo mu dejte přečíst Manuál pro muže u porodu, který jako e-knihu vydala dula Jitka Čejková.

„Doba se posunula a většina žen partnera u porodu chce mít,“ dodává psycholog. „Je to věc vzájemné intimity, chápání a tolerance.“

RODINNÁ RADA

Nejde ale jen o porod samotný, i když na něj soustředíme naprostou většinu energie posledních týdnů těhotenství. Muži (na rozdíl od nás, momentálně hormonálně rozhozených) dovedou vidět věci a události v kontextech a toho byste měla využít. A měl by to být právě muž, který v tuhle chvíli řeší širší vztahové zázemí. Budete tu sice hlavně vy tři, nová rodina, ale tím spíš přijdou dříve či později ke slovu třeba babičky.

„Muž by měl svolat větší rodinnou radu a dopředu řešit, kdo a jak se bude moci zapojit a nějak pomoci,“ doporučuje Vilém Urban. „Nekončit jen u jednoduchých pozitivních zážitků z pochování miminka, ale vidět to všechno prakticky.“ Co budeme dělat za půl roku? Budou babičky ochotné hlídat? Jak to zařídíme, abychom se taky vyspali nebo měli trochu času i na vztah?

Tohle všechno může být ryze chlapské téma a správným naplánováním si ušetříte síly. Říkat si, že se situace nedá dopředu odhadnout, se nemusí vyplatit. Nová životní realita s pomocníky bude znamenat pro ženu větší klid, odpočine si. Muž pak může v klidu zajišťovat rodinu a neděsit se večerního příchodu, kdy mu utrápená a nevyspalá manželka ve dveřích předá uplakané miminko.

„V zátěži se páry pochopitelně hádají. A když přijde krize, dokážou nás podřezat rituály a zavedená pravidla. Pak je k čemu se obrátit,“ uzavírá Vilém Urban. ■