



UPLAKANÉ TĚHOTENSTVÍ, *uplakané dítě?*



V televizi běží reklama na papírové plenky a vy už taháte kapesníčky. Nastávající mamince kvůli rozbouřeným hormonům zkrátka stačí k dojetí málo. Co ale s tím, když je toho pláče až moc? Až příliš slz způsobených například krizí v partnerském vztahu nebo ztrátou někoho blízkého? Platí pořekadlo jaké těhotenství, takové dítě?

PŘIPRAVILA: MICHAELA LÁCHOVÁ

Nebul pořád, budeš mít urvaný dítě," říkávala mojí mamince kdysi ta její. Aby nebulela, když nad ní neustále viselo riziko potratu způsobené negativním Rh faktorem, kvůli kterému si proti mému prenatalnímu (Rh pozitivnímu) já vytvářelo její tělo protilátky. Dnes už by si s tímhle problémem medicína hravě poradila, tenkrát to ještě neuměla. A tak ležela šest měsíců s nohama nahore a četla pohádky. Přesvědčovala sama sebe, že lékaři nemůžou mít pravdu, když tvrdí, že není prakticky možné, aby mě donosila, a když se tak stane, nemůže se narodit zdravé dítě.

Díkybohu se mýlili. Věř a víra tvá tě uzdraví v tomhle případě tedy možná platilo. I když často propadala beznaději. A jak je to s mojí povahou? Mělo na ni to maminčino slzavé údolí nějaký vliv?

Za sebe odpovídám jedno velké ano. Těžko říct, v jaké míře, protože vlivů, které se podílejí na povaze a charakteru člověka, je bezesporu mnoho. Miminko jsem ale byla prý hodně uplakané a s precitlivělostí bojuji celý život. A často se ptám: Může to být tím těžkým těhotenstvím? Může se na charakteru dítěte podepsat složitý porod? Nebo je to spíš jakási směska genetické výbavičky?

Běžné
těhotenské
slzičky
miminku
neublíží. Stres
už ale na něj
vliv mít může.

Náladová centrifuga

Nastávající maminky se ve většině případů vyrovnávají se změnami nálad. Jejich tělo řídí hormony, které se podílejí na fungování mozku – a často jedou sakra rychle, neustále měníce směr. Bezdůvodné slzy nejsou žádnou výjimkou. Když se k tomu ještě přimotá stres a únava, obavy o nenarozeného drobečka se můžou stupňovat.

„Nálady se v průběhu těhotenství mění kvůli poměrně složitým hormonálním změnám. Uprímně si ale nemyslím, že by měly později vliv na povahu dítěte. Tu utváří genetická výbava od rodičů, láska, s jakou se mu věnují, a také okolní prostředí, do kterého se narodí. S náladami maminek v těhotenství to jistě nesouvisí,“ podotýká gynekoložka MUDr. Lea Chroustová. Běžných „těhotenských slziček“ tedy není třeba se jakkoli obávat. Nevychítejte si, když si popláčete nad kdejakým kýčem, nad kterým byste jako netěhotná jen pohrdavě zvedla obočí. Nemá smysl se tím jakkoli zabývat nebo se tomu bránit. Hormony zkrátka vyhrávají. Pokud se ale dostanete do situace, která vás vnitřně delší dobu stresuje, tady už je určitě namístě pokusit se s případným stresem zabojovat. Ten totiž neprospívá opravdu nikomu, ba právě naopak.

Když už je zle...

Dlouhodobý stres může vést až k depresi, přičemž právě těhotenství může (a také vůbec nemusí) být jejím spouštěčem. Těhotenskou depresi trpí jedna z pěti žen. A právě její diagnostika, vzhledem k předem očekávané hormonální nerovnováze, často bývá poměrně složitá. Kdy už je to tedy, jak se říká, za hranou?

- * Cítíte se neustále smutná a ztrácíte zájem o věci a činnosti, které vám běžně dělají radost.
 - * Špatně se vám spí, trpíte nespavostí a následnou únavou během dne, pronásledují vás ošklivé sny.
 - * Nemůžete vůbec jíst, nebo se naopak snažíte úzkosti zahánět velkým množstvím jídla.
- Tady už opravdu bliká červená kontrolka. Pokud se v těchto třech bodech poznáváte, určitě neváhejte a vyhledejte pomoc psychologa nebo rodinného terapeuta. Svěřte se svému partnerovi nebo kamarádce, tyhle stavy opravdu nejsou něčím, za co byste se měla jakkoli stydět. V mnohém si ale můžete ulevit i sama, ať už jde právě o depresi, nebo „jen“ o vyplavení stresu či špatné nálady.
- * **Dopřejte si čas na odpočinek.** Pokud chodíte do práce, zkuste myslet na to, abyste si každé dvě hodiny na chvíli „odfrkla“ – projděte se, protáhněte, opřete se a na chvíli zavřete oči...
 - * **Snažte se chodit spát** a vstávat ve stejnou dobu, zavedte ►

1/2 výška

100 x 275 mm
SPAD

85 x 236 mm
ZRCADLO

INZERCE

WYČITKY NIČEMU NEPOMŮŽOU, NAOPAK PROHLOUBÍ VÁŠ SPLÍN.

si pravidelné „usínací“ rituály – dejte si teplou koupel, zapalte aromalampu s levandulovým olejíčkem, nechte partnera, aby vám namasíroval nohy... Cokoli, co vám navodí příjemné pocity. Nezapomeňte si před ulehnutím v ložnici dobře vyvětrat.

* **Zkuste snížit příjem cukrů**, ale i sacharidů nebo kofeinu. Zařadte naopak do svého jídelníčku více ovoce a zeleniny, luštěniny a ryby.

* **Cvičte!** Vyberte si v nepřeborném množství lekcí určených těhotným maminkám. Proti stresu naprosto senzačně funguje například těhotenská jóga. Můžete si jít zaplavat, endorfiny vám ale tělo naservíruje i po obyčejné procházce na čerstvém vzduchu.

* **Zaostřete na bylinky.** Ale opatrně! Bylinky mohou být dobrým sluhou, v těhotenství ale i poměrně zlým pánem. Je proto třeba konzultovat výběr i dávkování s lékařem. Mezi bezpečné bylinky pro spánek maminky patří meduňka či kozlík lékařský.

V roce 2008 byla v časopise *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* publikována studie, která vycházela z testování jedenácti tisíc žen, které rodily v letech 1991 a 1992. Vědci sledovali, jaký vliv měla těhotenská deprese matek na pozdější psychické problémy jejich dětí. „Potvrdilo se nám, že mateřské předporodní deprese mají na poznávací schopnosti dětí těchto matek negativní vliv,“ uvedla Toity Deaveová ze Západoanglické univerzity. Běžné projevy smutku nebo slzy naopak miminku nijak neublíží, rozhodně tedy není namístě trápit se posléze výčitkami, že svému nenarozenému dítěti uškodíte. Ničemu tak nepomůžete, naopak se může ještě prohloubit váš splín. Ve stresu vyrábí tělo látky, které odcházejí potem nebo slzami. Chce-li se vám brečet, pobřečte si. Zadržování slz vám určitě nepomůže, když je naopak necháte skoulet po obličejí, uleví se vám. Věděl to už i Marcus Tullius Cicero, jak potvrzuje jeho citát: „V bolesti není nic bolestnějšího než to, potlačuje-li se její projev. Slzy, jež polykáme, jsou mnohem trpčí těch, které proléváme.“ ■

ROZHOVOR:

*MUDr. Olga
Kunertová*

psychiatřička, gaudia.cz

Čím jsou způsobeny změny nálad v těhotenství?

Stručně by se dalo odpovědět, že hormony. Na některé ženy působí hormonální změny v těhotenství tak, že jsou obrněny neuvěřitelným klidem, nerozhází je naprosto nic, protože to podstatné je prostě mateřství a na ničem jiném nezáleží. I křehké a nejisté dívky se v těhotenství mohou stát neohroženými bojovnicemi za blaho svého dítěte. Je to takový biologický mechanismus zajišťující přežití lidského rodu. Jiné ženy jsou naopak rozčítlivělé, nevyrovnané, často pláčou, všechno je dojmá.

Proč je tomu jednou tak a jednou naopak?

To je už otázka složitější. Souvisí to s tím, jaký vztah k faktu mateřství dotyčná žena má, jak je na něj připravená, jaké má zázemí, oporu v partnerovi, případně rodičích apod. Měla jsem klientku, která moc chtěla druhé dítě, vytvořila si představu, že bude mít páreček, po chlapeci automaticky počítala s děvčetem. Když se však na ultrazvuku dozvěděla, že to bude zase kluk, totálně ji to sebralo. Vyčítala si současně, že pro paniku a pocity zoufalství nemá vůbec žádný racionální důvod, že je to vůči tomu dítěti strašlivě nespravedlivé, a to jí samozřejmě také klidu nepřidalo. Stálo nás to několik hodin společného pátrání po tom, kde se vlastně ta představa vzala a proč je to pro ni tak důležité. Racionální zdůvodňování v takové situaci není člověku



moc platné. Jsme plni nejrůznějších představ a předpokladů o tom, jací máme být a jak se má náš život správně odvíjet. Ty jsme si vytvořili díky nejrůznějším okolnostem, a ty zas jsou mnohdy důležitější než nějaká fakta. Proto se nedá na vaši otázku odpovědět jednoduše. Záleží to opravdu na mnoha okolnostech.

Mohou pozdější charakterové vlastnosti dítěte souviset s tím, jak jeho matka prožívala těhotenství? Například stres a slzy v těhotenství rovná se uplakané dítě, nervování rovná se malý vztekounek...

Charakterové vlastnosti snad ne, to mi připadá přehnané. A rozhodně to není takhle přímočaré. Ale ano, dá se předpokládat, že klidné matce se narodí klidné a vyrovnané dítě, spíš než vystresované a vyděšené. Pocit bezpečí je pro čerstvě narozeného tvorečka zásadní. Jenomže co si pomůžeme, když se v těhotenství budeme stresovat ještě tím, že nejsme dostatečně v pohodě? Navrhovala bych spíš přijmout svoje emoční výkyvy jako fakt, nic si nevyčítat, naopak se snažit o sebe pečovat tak, jak si přejeme, abychom posléze byly schopny pečovat o své dítě. Pocitu bezpečí lze účinně přispět láskyplným přijetím.