



## TĚHOTNÁ PARTNERKA?

# BUĎTE V CENTRU DĚNÍ!

*To jsou takové ty „holčičí záležitosti“, hodnotí vaši kamarádi tu radostnou novinu. A nabádají, abyste stál raději stranou, dokud se nebude odjíždět do porodnice. Zkuste se na to podívat jinak. A díky tomu si pak třeba užít společné hlazení (jejího) břicha nebo opravdovou pomoc u porodu.*

\* PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ

FOTO: ISTOCK.COM, ARCHIV

**M**áte je v sobě. Autoritativní vzorce („chlapi nepláčou“) i respekt z jiného stavu, slziček a smíchu, aprílové nálady. Jitka Čejková, dula s více než 16letou praxí a autorka Manuálu pro muže u porodu, má ale skvělý návod, jak vás „chlapy“ chytit za ruku a pozvat do (tedy už našeho) těhotenství. „Většinou jsou muži spíše odsunutí do role ‚moje žena nějak porodí a já to s ní nějak ustojím. Že mohou být celému procesu více účastní, se k nim moc nedostává,“ říká Jitka Čejková. „Když se to ale povede, slyším pak často vyprávět o nádherných partnerských porodech. Ale začíná to už vědomou společnou přípravou, na které se pak páry drží zamilovaně za ruce, sledují spolu hezká porodní videa, která nejsou strašidelná, a dozvědí se spoustu důležitých praktických informací.“

### Odborník pro muže

Čerpat informace postupně je základ. A stejně důležité je od koho. I když bude vaše žena sebezvědomější z kurzů a knih, pro vás může být pořád trochu nepředvídatelná, protože se jí bouří hormony. Někdy úplně stačí, aby s vámi kromě kamarádů z fotbalu promluvil někdo jiný. Třeba dula nebo porodní asistentka na kurzu – zkuste

to zařadit. „Spousta žen mi říká, že jejich partnerovi dlouho nedocházelo, že jsou vlastně těhotné,“ konstatuje Jitka Čejková. „Po rozhovoru s někým zvenčí jakoby prozíreli, začnou se více zajímat o celé těhotenství. Stačí na to někdo hormonálně nerozbouraný a znalý praxe z terénu,“ dodává s nadsázkou.

**POROD MŮŽE BÝT PARTNERSKÝM ZÁŽITKEM. BEZ PŘÍPRAVY TATÍNKA SE TO ALE NEOBEJDE.**

### Do poradny spolu

Asi vás vaše partnerka bude chtít vzít s sebou třeba na „velký“ ultrazvuk, kde uvidíte společně vaše miminko. Rozšířte pozvánku vaší partnerky i na klasickou návštěvu těhotenské poradny, jestli vám to čas dovolí. Otevřete si tím oči a vaše těhulka vám nebude připadat přehnaně přecitlivělá. „Muž při obyčejné návštěvě

lékaře vidí, jak to ve zdravotnictví běžně chodí, že je třeba občas na jeho ženu někdo i nepříjemný. A čeho se jeho partnerka obává, co ji znervózňuje. Pak všechno víc chápe a probudí to jeho ochranné sklony, uvědomí si, jakou podporu jeho žena potřebuje,“ říká Jitka Čejková.



JITKA ČEJKOVÁ,  
dula,  
jsemtehulka.cz

### Masáž a rituál

Ideální příležitost, jak vás přitáhnout k jejímu břichu, je také oblíbená těhotenská masáž.

„Když se muž ženy dotýká při masáži, napomáhá tomu, aby se její tělo uvolnilo, bylo pružné a připravené na porod. Je to jakési budování chrámu pro jejich společné dítě,“ říká Jitka Čejková. „Stejně tak funguje třeba reflexní masáž chodidel – žena dá muži nohy do klína a on je jemně mačká.“ Jemných masáží se nebojte – stačí si nechat poradit třeba od zkušeného maséra, duly nebo fyzioterapeuta, co můžete bez obav praktikovat i doma, a konečně se dostat přímo do děje společného těhotenství. Stejně funguje nastavení malého rituálu. Zkuste se třeba každý večer sejt „u břicha“, chvíli si povídat a jemně ho partnerce přítom hladit. ▶

náš  
típ

### PŘEDPORODNÍ KURZ – základ informovanosti

\* Opravdu dobrý předporodní kurz je praktický, zábavný a muži se tu dozvědí spoustu důležitých informací.

\* Obsahuje klasická témata – jak poznat za-

čátek porodu, kdy odjet do porodnice, příjem v porodnici, průběh porodu.

\* Mělo by tu zaznít i něco o pocitech rodící ženy během porodu,

ošetření miminka, pobytu v porodnici, případě i základní péči o miminko.

\* Kvalitní kurzy navíc zahrnují například: • přípravu před porodem

– čím je možné napomoci dobrému porodu • seznam praktických pomůcek k porodu.

\* Pokud se muž osytýchá, může využít i online předporodní kurz.



## BÝT, ČINEBÝT U PORODU?

### 1 | URČITĚ NENECHTE SVOU ŽENU SAMOTNOU,

a pokud tam nebudete vy, zařídte, aby byla v dobrých rukách. Porodníci nebo porodní asistentky taky nepošlou své blízké do NĚJAKÉ porodnice. Moc dobře totiž vědí, že nejen péče, ale i profesní zkušenosti jsou velmi rozdílné.

### 2 | Pokud se jako většina dnešních mužů rozhodnete být se svou ženou u narození dítěte, naladte se na to, **PŘIPRAVTE SE A PAK SI TO UŽIJTE.**

3 | Můžete být mužem, který takzvaně jen drží za ruku, protože neví, co jiného dělat, ale můžete být stejně tak **VELMI PŘÍNOSNÝM PARTNEREM**, který i to držení za ruku dělá s hlubokým pochopením a vědomím.

4 | Vaše role může být na druhé straně velmi aktivní, a možná bude potřeba dokonce **VÝRAZNÁ FYZICKÁ PODPORA**. Mnohahodinové masáže zad, držení ženy v různých úlevových pozicích, které jí budou vyhovovat, veškerá obsluha...

5 | Někdy je muž u porodu celou dobu, někdy přijde až nějakou chvíli po porodu. I to je dobré si promyslet a svůj **PŘÍPADNÝ POZDĚJŠÍ PŘÍCHOD DOBŘE NAČASOVAT**, aby hned nepřišel do ještě hodně „pracovního“ terénu a nelek se, co vše tam vidí.

6 | Proberte to se ženou, vše dobře promyslete a najděte si tu **NEJLEPŠÍ VARIANTU.**

Zdroj: [partneruporodu.cz](http://partneruporodu.cz)

### Příprava na rodičovství

Žena sama tráví celé těhotenství studiem. Řeší možné komplikace, porod, přístup k miminku. Zkuste se k tomu všemu připojit. Je to takové „nasosávání“ celého procesu a příprava na vaše společné rodičovství.

„I muž by měl předem nahlížet, jaké jsou způsoby chování k dětem, zda chceme být kontaktními rodiči, anebo zvolíme klasiku. Jestli bude dítě spát s námi, nebo

ve své postýlce, zda budeme třeba šátkovat,“ udává výčet témat Jitka Čejková. „Muž se postupně začne zajímat i o samotný proces porodu. A zjistí, že jeho role nespočívá jen v tom dovést ženu do první porodnice v blízkosti bydliště.“

Těhotenství i porod se mohou stát vašim společným tématem, jen se tomu musí trochu napomoci. Cesta k rodičovství se tak přirozeně otevře vám oběma. ■



**VILÉM URBAN,**  
psycholog a kouč,  
[vilemurban.com](http://vilemurban.com)

## Role muže je jinde než v citovém prožívání těhotenství

### Jak vnímá většina mužů svou těhotnou partnerku?

Do vztahu se těhotenstvím dostává s nadsázkou řečeno malý vetřelec. Mění realitu, která dosud fungovala, partneři tím překročí práh do nového života. Muž často uvažuje o tom, jaká to přinese omezení – ženě bývá špatně, může být náladová, obvykle nemá chuť na sex. To vše se do uvažování muže promítá.

### Moderní žena chce muže do těhotenství zapojit a prožívat ho společně. Jak na to?

Každý vztah má určitý rámec intimity a ten by se měl přesunout i do nové životní etapy. Jestliže jsme o sobě dosud věděli každý detail, mohou se sdílet i podrobnosti z gynekologické prohlídky. Známe se a intuitivně víme, kde jsou hranice. Těhotenstvím bych je neměnil.

### Co říct, když chce žena muže s sebou třeba k lékaři?

Vyzrálá žena nabízí, ale netlačí. Chceš se se mnou zúčastnit předporodního kurzu? Řeknu ti, co se tam asi bude dít. Někáká forma sdílení je ale daná přirozeně. V těhotenství se žena stává ŽENOU a i manažerka se zlatým perem může ležet doma s nevolnostmi. Psychika i fyzická stránka ženy jasně velí, co je třeba dělat. Pak je tu čas pro muže, který třeba musí i uklidit. Obecně je ale role mužů trochu někde jinde než v citovém prožívání těhotenství.

### Kde ji tedy vidíte?

Kromě vykrývání míst, která jsou potřeba, je to třeba řešení finanční situace nové rodiny. Nebo bytové – kam dáme postýlku? Jak se sem vejdem? To všechno muži řeší.

### Jak doma probrat téma muž u porodu?

Je to trend západní společnosti, ale nejsem jeho přímým zastáncem. Stírají se tím hranice mezi mužem a ženou. Pokud si to žena přeje a muž váhá, pomohou mu v rozhodování informace. Popis situace, která nastane a kde tu bude jeho místo. Zjistí tak, co je pro něj přijatelné a společně se ženou se pak mohou rozhodnout.