



# Co si srovnat v hlavě, když přijde *těhotenství*?

Je to jako nový vstup do dospělosti. Budete se těšit, přesto ve vás těhotenství spustí vlnu otazníků a pochybností. Která témata bude třeba promyslet a na co si udělat názor?

PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ

**M**y muži s těhotenstvím žen často narazíme na vlastní nevyzrálou, říká úvodem psycholog a kouč Vilém Urban. „Fyzicky je nám třeba už 40 let, ale mentálně a emočně jsme pořád kluci. Těhotenství tak otevře závažná témata.

Dosud jsme byli zvyklí uspokojovat především své potřeby a najednou budeme muset fungovat pro druhé.“ Nebude tolik času na pivo s kamarády, výlety za dobrodružstvím, hezké večere v restauracích. A to všechno nastane už za pár měsíců. Jako první pomoc ke srovnání myšlenek se obraťte na zkušené kamarády. Jen proto,

FOTO: PROFIMEDIA.CZ A ARCHIV

abyste si upevnili svůj vnitřní postoj k nově vznikající rodině. Zjistíte, že to zvládli všichni. Co komu pomohlo, když si najednou nevěděli rady. A že bude kam jít sdílet své radosti i starosti. Připravili jsme pro vás souhrn toho hlavního, nad čím bude viset otazník.

## PŘEKVAPENÍ, NEBO PLÁN?

Šok. Pokud nepatříte k těm, kteří o miminko usilují dlouhé měsíce či roky, asi se tahle fáze dostaví. A otázka: „Je to pravda, je moje žena těhotná?“ je ta, která vám asi prolétne hlavou jako první. Nechte ale pracovat čas, za pár týdnů se na miminko začnete určitě z počáteční – mnohdy rozpačité – fáze těšit. „Vnímání počátku těhotenství se u muže, ale i ženy může hodně lišit. Jde především o to, zda bylo miminko plánované, anebo je to překvapení,“ říká Vilém Urban. „Muž možná prožije pocit, že za pár měsíců skončí dosavadní svobodný život a kromě narození dítěte se narodí i nová realita.“

## JAK SROVNAT PRIORITY?

Někomu to může připadat jako zbytečná otázka. Pokud ale patříte k párům, které nemají zcela klasické rozdělení rolí, tedy žena u dětí a muž v práci, určitě se nad tím velmi brzy zamyslete, a je to tak dobře. „Trendem dneška je, že má muž i žena práci. A žena v ní chce často pokračovat i po narození dítěte. Často ale později dochází k rozkolům, když si chce unavený muž o víkend odpočínout a žena mu předá miminko s tím, že se potřebuje věnovat své práci,“ upozorňuje na úskalí Vilém Urban. „Srovnat si vzájemně priority a řešit, kdo, co a kdy zastane, je tak zásadní těhotenské téma pro oba.“

## ZVLÁDNU NÁS UŽIVIT?

Velké téma všech mužů. „Ulovit mamuta“ totiž začne být pracnější. Jestli jste dosud žili jen pro sebe, miminko s rozpočtem pořádně zamává. A vlastně nejen miminko.

# 80 %

PARTNERŮ NAVŠTĚVUJE SE ŽENOU PŘEDPORODNÍ KURZ. VYBAVÍ VÁS SPOUSTOU ODPOVĚDÍ A ZNALOSTÍ.

Zdroj: Bepanthen barometr 2017



VILÉM URBAN,  
psycholog a kouč,  
vilemurban.com

„Dítě neznamená jen počáteční investici do kočárku a pokojíčku. A pocit, že si budu muset odkrojit ze svého, může být pro někoho velká zátěž,“ říká Vilém Urban. „Nároky nebude mít jen dítě, ale nějakou dobu i partnerka. S tím vším je zapotřebí se vyrovnat.“

## CO BUDE SE SEXEM?

„To je obvyklá otázka hned po té materiální stránce věci,“ připouští Vilém Urban. „I když v souvislosti s miminkem vám to zprvu může připadat jako přízemní, sex je v partnerství zásadní téma, i když do něj vstoupí děti. V momentě, kdy se ženy stávají

matkami, jsou pochopitelně jejich další role, tedy i ta sexuální, rázem trochu v pozadí.“ Málo sexu, milenka a rozvod? To bohužel není výjimečné vyústění partnerských potíží po narození dítěte. Všem se dá předejít, když budete k sobě otevření, na dočasné změny se postupně adaptujete a oba se budete snažit vytvářet atmosféru, která bude případnému sexu nakloněná.

## CO VŠECHNO BUDE TŘEBA?

Vaše šance konečně „uchopit“ něco hmatatelného v kolotoči těhotenských nálad. Sedněte si spolu a proberte vše potřebné: máte dost velký byt nebo finanční možnosti, jak 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? Popovídejte si spolu o všem, co se vám „z materiálu“ honí hlavou.

## MÁM BÝT U PORODU?

Nenechte se vehnat do postoje „musím tam být, dnes se to tak dělá“. Navzdory trendům třeba k porodu nechcete, nemusí o to stát ani vaše partnerka. Tohle bude „váš“ porod a o jeho okolnostech rozhodněte jen vy dva spolu. „Doba se posunula a většina žen partnera u porodu chce mít. Je to ale věc vzájemné intimity, chápání a tolerance,“ uzavírá Vilém Urban. ■

## Svolejte rodinnou radu

**Jako muž můžete být skvělým styčným důstojníkem pro všechny příbuzné a řešit míru jejich zapojování do nově vznikající rodiny.**

\* Můžete svolat „rodinnou radu“ a řešit, nakolik a jak bude chtít příbuzenstvo pomoci.

\* Praktický pohled na věc se vyplatí – i s miminkem budete chtít najít čas na společné chvílky v páru, proto je dobré předem organizovat, kdo a kdy vám bude moci být „k ruce“.