

A close-up photograph of several pink chrysanthemum flowers with dark centers, resting on a sheet of white lined paper. The lighting is soft, creating a gentle glow around the petals. The text is overlaid on the left side of the image.

**Pro Tebe,
která si vycítáš
průběh porodu**

Pro Tebe,

která si vyčítáš průběh porodu, píšeš tyto řádky. Protože i já jsem byla v očekávání a při hlazení rostoucího břicha si představovala, jaký bude příchod na svět mého dítěte.

Představovala jsem si, jak porod hladce proběhne, jak budu napojená na své tělo a své dítě, budu s ním



komunikovat, povzbuzovat ho a utěšovat. Jak mě to nebude bolet, nebo jen trošku, a s každou vlnou budu nadšenější, protože děťátko se blíží. **V mých představách** jsem rodila doma, jen s mým mužem, poslouchala hudbu a vnímala vůni růže, kolébala se na míči a spočívala v objetí mého muže. Všude byla **spousta lásky** a klidu. Děťátko připlulo do rukou mého muže (nemusela jsem ani tlačit) a rovnou se přivinulo na mou hrud', přisálo



se a bonding trval dlouho. Žádné porodní poranění, placenta se vyloučila sama během bondingu. Všichni jsme byli šťastní a spokojení..

A víš co? Sice jsem rodila doma, ale do výše popisované idylky to mělo hodně daleko. Překvapil mě samotný porod (čekala jsem ho později, ne přesně v termínu) i ty ohromné bolesti. Necítila jsem se dobře v otevřených prostorech, většinu času jsem strávila na záchodě. Jediné



společné chvíle s mužem byly, když mi napustil vanu (ze které jsem stejně rychle vyšla) a závěr, kdy jsem měla pocit, že se celý proces zastavil..Hodně jsem tlačila, měla jsem rozsáhlé poranění i větší ztrátu krve, takže jsem se dva týdny nemohla posadit a jen cesta na záchod mě vyčerpávala..

Cítla jsem se jako nejhorší matka na světě.



Porod ve mně zanechal mnoho nezodpovězených **KDYBY**, nepomohlo mi ani to, že jsem měla problémy s kojením (které mělo být stejně přirozené jako porod!) a později synovu hypotonii. „Kdybych si dříve zavolala porodní asistentku..“; „Kdybych nevylezla tak brzo z té vany..“ Slovo **KDYBY** a s ním související představy se staly mým **bludným kruhem**.



Tvůj příběh je pravděpodobně jiný než ten můj. Možná jsi byla ponížena, možná jsi neřekla NE nějakému zásahu do porodu, možná Tvůj porod skončil sekčí. A máš svá kouzelná KDYBY, která Ti nedovolí užívat si přítomnost naplno.

Nějaká Tvá část se cítí zrazená, ponížena či jinak zraněná a volá o pozornost a péči.



Víš, kdy se mi ulevilo, kdy jsem rozetla svůj začarovaný kruh? Když jsem té své poraněné části dala **prostor a plnou pozornost** k vyjádření. Když jsem ji objala a **přijala**. Když jsem si, skutečně ze srdce, **odpustila** své selhání, které jsem vnímala jen já. Zato opravdu hluboce.

Dám Ti pár tipů, záleží jen na Tobě, jestli je vyzkoušíš nebo ne. Možná ti stačilo dočíst až sem a pocítit, že



**nejsi jediná, která
zklamala své představy
a selhala v nich. Nejsi
sama, která má porod
spojený s hořkou
pachutí a sevřením v
oblasti solar plexu. Je
nás víc.**

Existují způsoby, jak s tímto
pocitem pracovat a vzpomínat
na porod s vděčností, protože
nám přinesl to nejdražší



na světě. Nenarodilo se jen naše dítě, ale i my jako ženy-matky. Je to zázrak, který se stal, **zázrak, ve kterém nelze selhat.**

Tak pojd', vyhrad' si na sebe určitý čas, přesně tolik, kolik cítíš, že potřebuješ. Hodinu? Dvě? Tvé dítě to s mužem spolu zvládnou.

Udělej si radost a dej si něco dobrého – kafe, čaj, kousek dortu, čokoládu..



Možná si vezmi papír a tužku, možná si nachystej pastelky či pastely, možná Ti bude stačit Tvůj hlas či budeš potřebovat cokoli jiného.

Začni se soustředit na svůj dech, pomalu jej zklidni do hlubokého nádechu a výdechu. Zkus nemyslet na nic jiného než Tvůj dech. Cítíš, jak se Ti hrudník a břicho zvedají s každým nádechem a snižují s každým výdechem?



A teď si vzpomeň na porod. Jaký jsi chtěla, aby byl, a jaký byl doopravdy. Plně si uvědom, co Tě bolí. A **VYJÁDŘI TO**. Dostaň to ze sebe – vypiš se, nakresli to, vyjádři to písní. Je jedno, jaký způsob zvolíš, důležité je to ze sebe dostat, **s plným vědomím sama sebe**.

Pokud tě žádný z výše uvedených tipů neoslovil, nech se vést a najdi **své vyjádření** – pohyb, vaření..



Vezmi si na to, kolik času potřebuješ. Prožij si to. Plakej, vztekej se, nadávej..jak potřebuješ. Dej tomu volný průběh. Skonči, až se v Tobě rozlije klid.

Sama si urči, co se svým výtvořem uděláš. Vrátiš jej Zemi? Nebo si jej naopak ponecháš jako připomínku toho zázraku, který se stal?

Pomohlo Ti to? Cítíš se lépe?



Svému Projektu Vrba jsem dala podnázev „**Každá ztráta se musí zúročit**“.

Dlouho jsem hledala vysvětlení, odpovědi na všechny PROČ, pochopení toho, „co bylo špatně“. Přišla jsem na to, že..nebylo špatně nic. Byla to přesně ta cesta, kterou jsme já a mé dítě potřebovali. Nevím, proč zrovna tahle cesta, ale není špatná. Je Naše.



**Může být jakkoliv
odlišná od mých
představ, ale to ji
nečiní špatnou.**

Přestaň se dívat dozadu,
protože to Tě vždy bude
znejistovat a bude Tě to
vyvádět z rovnováhy. Víš co?
Postav se a zavři oči. A naplno
vnímej, jak se Tvá chodidla
dotýkají země. Skoro můžeš
cítit ty kořínky, které je na ní
drží.. Víš, jsi Tady a Teď.



Tady a teď. Díky tomu, co se stalo, teď stojíš a zhluboka dýcháš. Už není důležité to, co Tě sem dostalo, ale Tvůj **další krok**. Kam vykročíš?

Tvůj Příběh může pomoci inspirovat další ženy. Mohou v něm najít ten střípek, který jim chybí, ale taky jen přinést útěchu, že nejsou samy. I ty svým Příběhem můžeš léčit.

Každá zkušenost, kterou procházíš, i ta sebevíc



bolestivá může pomoci
někomu dalšímu. Přináší Tě
blíž k lidem, více vnímáš, že
nejsi sama..

**Díky každé zkušenosti
se můžeš cítit
celistvější.**

Já jsem svou nepohodu
transformovala do dráhy
poporodní doly. Co s ní uděláš
Ty, milovaná?

Jana



PS: V současné době mi při pochybách, nejistotě a jiné psychické nepohodě pomáhají **vůně esenciálních olejů**. Pokud cítíš, že je to i Tvá cesta, vydej se na ni! Radit Ti nemůžu, certifikovaná terapeutka nejsem, ale ráda doporučím, na koho se obrátit.



O AUTORCE:

Jana Horáčková je poporodní dulou, průvodkyní slepováním vázy a srdcem Projektu Vrba. Pomáhá s psychickou nepohodou a nejistotou, hledáním a slepováním střepů vázy, organizuje sdílecí setkání, lektoruje španělštinu pro maminky s dětmi.

Najdete ji na stránkách

www.transformacevmatku.cz a

www.facebook.com/projektvrba

Text a foto patří Janě Horáčkové. Všechna práva vyhrazena. Je zakázáno kopírovat a používat text či jeho části bez souhlasu autorky.

Zpětná vazba na dopis, který jste právě přečetly, více než
potěší!