

prvööotec

DAVID VAIS

prvöotec

DAVID VAIS

První dítě je PEKLO.
Nebo RÁJ.

Přečtěte si povídání o tom, jak přežít prvních 12 měsíců v roli tatíka, abyste si to užili a nehráblo z toho vám i všem okolo.

DĚKUJI VÁM

Zakoupením této knihy jste ocenili 16 měsíců práce. Za počítač jsem usedal v noci, ve vzácných chvílích klidu a ticha, kdy skončil kolotoč denních povinností a zároveň další kolo boje prvootce s jeho novým rodinným životem.

Úderem 12. měsíce života dcery sice skončilo noční psaní, ale nastoupila editace, design, výroba webu, obchod. Zkrátka a jednoduše, dát dohromady voňavou knihu sebere dost času a peněz.

Proto vám děkuji. Děkuji za to, že tohle umíte ocenit a chápete.

PŘEDMLUVA

Téma prvootec originálně rozvedl Dominik Landsman ve svém Deníku moderního fotra. Zábavné čtení o chlápcevi na „otcovské“ má velkou hodnotu, naneštěstí (nebo naštěstí) nepostihuje situaci většinové mužské populace. Muži totiž stále ve valné většině zůstávají v práci a k tomu se snaží splňovat vysoké nároky společnosti na hlavu rodiny 21. století. A není to vůbec sranda.

Můj vstup do světa otců byl totální průšvih. První týdny se nesly ve znamení negativních emocí, vyčerpání a narušení harmonie, která u nás panovala před porodem. Jako terapii jsem si naordinoval čtení a povídání. Začal jsem se ptát zkušenějších rodičů v blízkém i vzdáleném okolí a záhy zjistil, že o negativních stránkách rodičovství a hlavně brutální změně na jeho startu se nikomu nechce mluvit. Myslím, že to není správné. Je potřeba mluvit nejen o věcech příjemných, ale i o těch nepříjemných. Když totiž budete vědět, co vás čeká, můžete se lépe připravit. A ne vždy budou věci stát za houbu. Proto jsem se rozhodl napsat tuto knihu. Pro vás všechny, kteří máte velké životní cíle a plány, kteří znáte aktivní život ve dvou, ale chystáte se přejít na rodinný režim ve třech a více. Píšu pro všechny, kteří nechtějí zplodit dítě a dál se nestarat. Posílám tímto odkaz všem, kteří chtějí být dobrými otci a zároveň živiteli rodiny, ale stále žít naplno a být šťastní.

PRO KOHO PÍŠU TUTO KNIHU?

Pro aktivní lidi

Rádi cestujete, sportujete, vyrážíte za kulturou, zkrátka jste v pohybu a užíváte si? Tak přesně pro vás to bude validní čtení. Na startu totiž tohle všechno skončí. Sorry, ale je to tak. A bude dobré se na to připravit.

Pro chlapy, kteří chtějí být u toho

Existuje varianta, že se na nejhorší období prvních 1–12 měsíců zdekujete. Budete od rána do večera v kanclu, na pracovních cestách, zkrátka se zkusíte vyhnout dětskému pláči, pokaděným plenám a ostatním „negativním“ dětským projevům. Je-li tohle vaše představa otcovství, vyhodte moje povídání rovnou do koše. Budete zbytečně ztrácet čas. Pro všechny ostatní, kteří chtějí mít ve stáří na co vzpomínat, bude příběh mých prvních 12 měsíců poučné a inspirativní čtení.

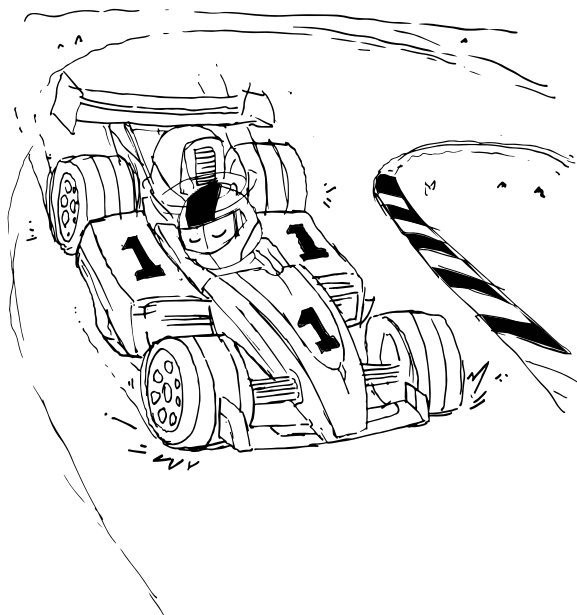
Pro ženy, aby pochopily, jak to vidí chlap

V bříšku maminek nový život vzniká a roste. To ony musí zvládnout ranní nevolnosti, nabrat i 25 kilogramů, překonat všechny zdravotní obtíže a nad to všechno přežít porod. Chlap nemůže nikdy pochopit, čím si musí nastávající matky projít a co se v nich odehrává před porodem a po porodu. My muži to však také nemáme v moderním světě lehké. Očekává se od nás zabezpečení rodiny na vysoké úrovni, musíme

být citliví, dobře vypadat, měli bychom pomáhat s chodem domácnosti, být 100% oddaní rodině i společnému svazku.

Seznam požadavků na moderního muže neustále roste. I proto bude dobré, pokud ženy poznají pohled muže, který si za svou cestu zvolil maximální součinnost. Zároveň se však ze všech sil snažil z toho všeho starání nezcvoknout, zůstat stále sám sebou a nezanevřít na velké cíle, které si dal a dává.

KRUTOPŘÍSNÝ START



Když v monopostu formule 1 ve vysoké rychlosti změňte prudce směr, jako netrénovaný řidič v důsledku přetížení omdlíte. Když ostře sešlápnete brzdu, vyrazíte si dech. Stejné pocity mě zasáhly v době, kdy se narodila má první dcera. Ačkoliv jsem v posledních třech letech přicházel do kontaktu s malými dětmi a pohyboval se v rodinném prostředí, nedokázal jsem se ani zdaleka připravit na to, co bude následovat v den návratu mých dvou holek z porodnice.

Krok za krokem budovaný komfortní život s dostatečným finančním zázemím, ostrým pracovním tempem, ale také rozumnou porcí volného času na sport, manželku a naše společné záliby, se rázem rozplynul. Vše skončilo z minuty na minutu, náhle a nečekaně. Místo toho nastoupily galeje. Ač vyzbrojen informacemi z předporodních kurzů, čelil jsem tváří v tvář situacím, kterých jsem se dříve k smrti děsil a neuměl si s nimi poradit fyzicky, ba co hůř, ani psychicky.

Do mého života se vloudilo zoufalství, které umocnila skutečnost, že s podobným negativním naladěním bojovala i žena (v mých očích dokonalá matka s mateřstvím zapsaným hluboko v genech). Představa spokojené rodiny s miminkem, které se od prvních okamžiků na svět usmívá, téměř nepláče, prospí celou noc a prakticky o něm v průběhu dne nevíte, se rozplynula jako pára nad hrncem a s ním i moje iluze rodinného štěstí.

Bohužel jsem se na tuto situaci nemohl připravit. Na negativní pocity spojené s úvodními fázemi rodičovství vyjádřené v plné nahotě jako by někdo uvalil embargo. V žádném z těch tisíců internetových článků, a dokonce ani v žádné chytré knížce nikdo na rovinu nenapsal, že změnit nastavení z manžela na otce bude tak těžké. Můj vztah k čerstvě narozenému miminku neexistoval. Začal se tvořit ve chvíli, kdy vykouklo na svět a skončilo v mém náručí. Naopak na niterné propojení s mou ženou začala působit nová síla.

Rozhozené hormony v ženském těle (poporodní blues), nabouraná psychika otce, plačící dítě, se kterým si nevíte rady, mě dostaly na kolena. Nedokázal jsem pochopit, že zatím žádný z otců nenašel odvahu světu říct, že rodičovství stojí za prd. A tak jsem se do toho pustil. Začal jsem zaznamenávat své pocity den za dnem. Pozoroval jsem, zkoumal, studoval, vyptával se, povídal si se ženou. Denně jsem zatínal zuby, pomáhal se starat o naši prvorozenou a psal o tom, co se událo. Bojoval jsem. Hledal jsem v sobě znovu a znovu laskavost, pochopení a lásku. Někdy to šlo dobře, někdy špatně, ale po sérii hrozných dní přišlo něco krásného. Situace se začala pomalu otáčet. Pocit vnitřního štěstí rostl a stejně tak láska k novému životu, který vznikl spojením dvou milujících bytostí. Po několika tvrdých měsících se mi konečně podařilo stát se otcem. Občas nervózním, ale vždy milujícím a povětšinou laskavým a ochotným.

Hrůza z prvních dnů a týdnů se změnila v zábavnou jízdu se spoustou milých a vtipných zastávek, které zůstanou ve vaší

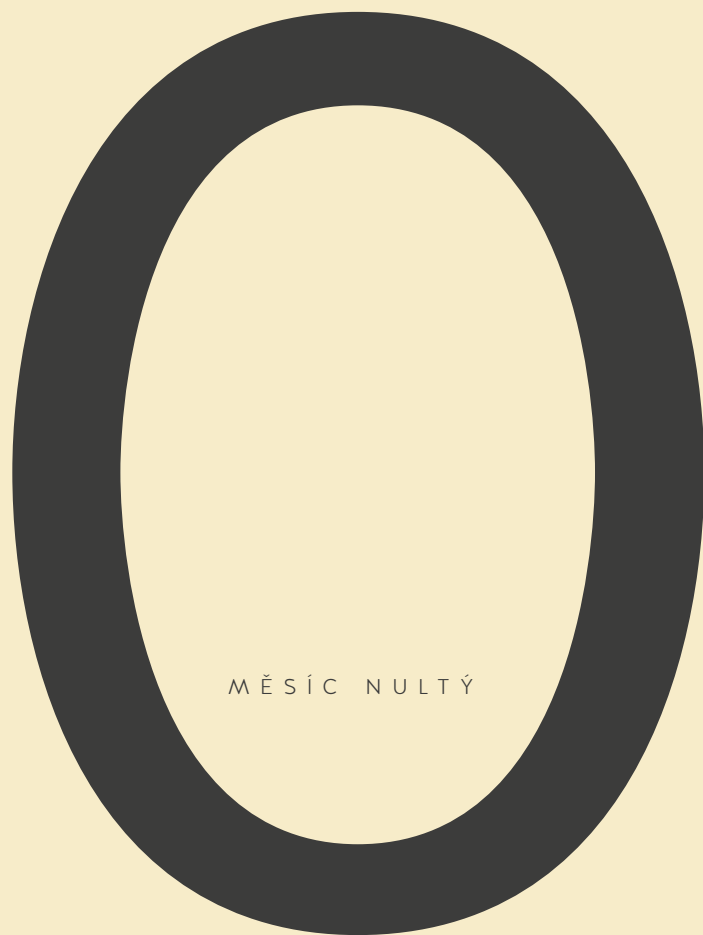
hlavě a srdci uloženy do konce života. Právě rodičovství mně víc než cokoliv jiného včetně podnikání ukázalo, že cesta je cíl. Užijte si následující řádky a pamatujte, že bude líp. I když si myslíte, že se nedožijete zítřka.

O PAUŠALIZOVÁNÍ

Nehodlám nahánět strach paušalizováním. Naopak. Chci touto knihou všechny povzbudit, že bude líp a bude to moc hezké. Jeden můj dobrý známý, skvělý člověk, mně na začátku mé otcovské éry řekl: „Dítě, které nepláče, je mýtus. Kdo tvrdí, že jeho dítě nevydá ani hlásku, je buď zvláštním úkazem přírody, nebo prostě kecá.“ Ted' po roce bych to podepsal. Mezi svými kamarády najdete spoustu hrdinů, kteří budou pár týdnů po porodu vypadat jako přejetí válcem, ale stejně budou tvrdit, že je všechno o.k. a jejich děcko je rozený andílek. Najde se i spousta těch, kteří se prostě budou stydět přiznat, že jim to přerůstá přes hlavu. Najdou se samozřejmě i tací, kteří budou opravdu v klidu. Třeba proto, že jejich dítě bude skutečně spavější, nebo se toho nebudou příliš zúčastňovat. Anebo si „užijí“ až o dost později, když se začnou ven drát například zuby. Ale problémy s prdíky, dětským objevováním vlastního těla i světa okolo a formováním vlastní osobnosti neminou žádného rodiče.

I když mi to dalo práci, nakonec všichni mnou oslovení otcové přiznali stejné problémy a existenci situací, o kterých pojednává tato kniha. I oni se s nimi museli vypořádat sami, i oni se často učili být dobrým tátou, protože jim nikdo dopředu nic neřekl. A to chci změnit. Možná budu trochu zobecňovat, ale dělám to s čistým svědomím a pro blaho všech novopečených otců i matek. Samozřejmě platí, že každé dítě je originál, protože i vy, každý táta a každá máma, jste výjimečné osobnosti a lidé, a tedy také naprosto originální.





M Ě S Í C N U L T Ý

0.

TĚHOTENSTVÍ JAKO PŘÍPRAVKA? ZAPOMEŇTE

Gratuluji, tedy máte-li první inseminální pokus úspěšně za sebou. Už dávno není standardem, že se počíná na první dobrou a bez komplikací. Sedíme na zadcích v kancelářích a autech, cpeme se hambáčkama v mekáči a za čerstvým vzduchem vyrážíme maximálně do fitka. Sice trochu přeháním, ale faktem zůstává, že sedavá zaměstnání v kombinaci s minimem pohybu, nic moc stravou a velkou porcí „pařeb“ se negativně podepsala na stavu našich spermií a koneckonců i vajíček.

Jelikož mám přes plot velkou kapacitu na umělé oplodňování, něco jsem o tomto tématu stihl naposlouchat. A nejsou to, upřímně, veselé vyhlídky. Nicméně, je to tam a vy čekáte prvního potomka nebo se na jeho početí chystáte. Potom hodně štěstí, ať se to brzy podaří. Co byste však měli vědět, těhotenství ani porod samotný nic neznamenají. Ne ve smyslu přípravy na vaši roli otce. Pro vás se totiž nezmění v průběhu těch devíti vyčkávacích měsíců vůbec nic.

Budete dělat to, na co jste byli zvyklí, a to dokonce včetně sexování. Zkrátka se ráno vzbudíte a budete žít svůj, pevně doufám, šťastný život. To vaše partnerka to bude mít o po-

znání těžší. Pokud vám do života něco zasáhne, pak to budou nepříjemnosti, jako jsou ranní nevolnosti, pálení žáhy, ve vysokých stadiích těhotenství možná vysoký tlak, neschopnost si normálně obout boty, natáhnout legíny, ujít vzdálenost delší než pár stovek metrů a tak dál.

Přidávám výčet několika fuckupů, se kterými jsme museli bojovat my, a připomínám, že co kus, to originál:

Haprující hormony

Bleskurychlé změny nálad. Tu se na vás směje, tu mračí, tu vás bezmezně miluje, a z toho máte pocit, že vám chce rozmaširovat hlavu „bejsbolkou“.

Bolesti zad

Protože pořádný buben vpředu něco váží.

Pálení žáhy

A to pořádné. Ono dítě se musí vecpat do míst, kde jsou za normálních okolností hezky komfortně usazené vnitřní orgány, což s sebou pochopitelně přináší různé anomálie.

Vysoký krevní tlak

Ten není v těhotenství žádná legrace.

Ranní nevolnosti

DĚLEJTE SI RADOST NEVYHAZUJTE PENÍZE

Nevyhadzujte peníze. Na úvod mi dovolu malou odbočku. K věcem a penězům. Příprava na příchod potomka patří k finančně náročným obdobím. Celkový účet za tuto životní fázi často výrazně přesahuje 100 tisíc. Byznys okolo dětí se totiž nafoukl do gigantických rozměrů. A je vlastně úplně jedno, zda si vaše miminko zatím hová v plodovce v bříšku, nebo se už sžívá s tímto světem. Prostě se jednou změní váš status z bezdětného páru na čekatela (třeba na Facebooku) a lavina se spustí naplno.

Budoucí maminky ovládne syndrom hnízdění, vaše endorfiny budou na maximu a zkušenost s tím, co má a co nemá smysl kupovat, nulová. Ze všech stran na vás budou útočit reklamy na milion nesmyslů, které vaše novorozeně nutně potřebuje, a instagramové účty super-lifestylových matek budou vaši partnerku nevědomky tlačít k nákupům nejdražších předmětů, kterými hodně z nich vyplňuje duchovní prázdnotu svých „dokonalých“ životů.

Sám jsem dovolil pořídit hromadu věcí, které se později ukázaly zcela zbytečné nebo měly natolik krátkou životnost, že jsem peníze do nich vložené mohl raději investovat nebo třeba dobře projít. Tady máte můj seznam toho, co podle mého názoru

dává a nedává smysl. Jde o soupis za celé sledované období, tedy víc než 22 měsíců.

Kočárek – investice do dobrého kočáru nelituji. Je to s ním totiž stejné jako s dobrým autem. Můžete udělat kompromis a koupit si o něco málo lepší než průměrné auto. Už vědomí toho, že tak činíte, sníží zážitek z jízdy o polovinu, takže brzy začnete snít o autě lepším. Nakonec skončíte u původně zamýšlené varianty, přičemž na kompromisním autě, dvou či třech proděláte dohromady dvakrát víc, než byste zaplatili za svou první volbu. S kočárem na tom budete stejně. Některé značky kočárů si dlouhodobě drží cenu, takže během 1–2 roků proděláte naprosté minimum. Pořizovací cena je vysoká, ale poskytují vysoký komfort jízdy vám i dítěti a přitom se na konci užívání dají prodat se ztrátou okolo 10–15 %. Ty „levné“ bohužel mají ztrátu i 60%.

Monitoring dechu a dětská chůvička – budu klidně konkrétní. Ležel jsem několik dní v recenzích a nakonec koupil jeden z nejdražších modelů Angel Care. Špatná investice. Hází falešné alarmy, selhává v udávaném dosahu, UI chůvičky stojí za starou belu a celková hodnota neodpovídá investovaným penězům. Monitoring dechu vás bude uklidňovat, často však spíš stresovat první týdny, pak dost možná dopadnete jako my a prostě to sbalíte do krabice a založíte. Jsou věci mezi nebem a zemí a za chvíli se nastavíte na svůj vlastní monitoring. A přitom se vnitřně neskutečně uklidníte. Pokud chcete, doporučuji na první týdny Nany od Jablotronu. Je levná, jednoduchá a funkční.

Roztomilé dětské oblečení – největší chyba ze všech. Na každý měsíc života v prvních 12 měsících dítěte jsme disponovali velkou zásobou textilu. Těch roztomilých dětských oblečků, které musíte mít. Jsou k ničemu. Dítě neskutečně rychle roste. Budete-li mít navíc poblížóna, nebudete stíhat vyměňovat. Vyplatí se tedy mít body z kvalitní bavlny, aby vám děcko „neolézalo“, obrovskou zásobu textilních plen a pouze pár těch hezkých hadříků typu svetřík, čepička, kabátek. V kočáře bude ve fusaku, takže to nikdo neuvidí, a většinu času stejně stráví doma ve zmiňovaných „bodyčkách“. Pokud krásné dětské hadříky, jež útočí na emoce matek na každém rohu, chcete mít, pak možná od roku života a dál.

Houpátko – pořídil jsem v záchvatu beznaděje špičkově vybavené a přes mobil ovládané dětské houpátko. Takový šejkr na dítě. Očekával jsem, že se podaří díky tomuto vymakanému stroji uspat plačícího potomka a získat čas na regeneraci. Nina se v něm houpala možná tak desetkrát a očividně z toho neměla žádný velký požitek. Pomoci to může, ale moc bych na to nesázel, a proto do něj ani nesypal velké peníze. Nevrátí se. Na zpětném odprodeji takové záležitosti projedete kalhoty.

Hračky – vyzozoroval jsem nebezpečnou věc. Spoustu hraček nekupují rodiče svému dítěti, ale sami sobě. Jsou často vedeni nostalgií či falešným přesvědčením, že kupují něco naprosto zásadního, bez čeho se zrovna jejich dítě neobejde. Stačí si na to dávat pozor. No a potom, redukce počtu hraček a jejich

komplexnosti (ječí to, bliká to, jezdí to) rozvine představivost potomka. Nakonec ty nejjednodušší a nejprostší hračky mají největší úspěch. A vás nepřivedou do blázince.

A teď už jdeme rodit.



1.

STARTUJEME, RODÍME

Maloval jsem si to tak, že se uhnízdím manželce u hlavy, budu držet ruce a hlavně pusy. Pokud jsem si něco zapamatoval z předporodních kurzů, mlčeti zlato platí u porodu dvojnásob. Jenže ouha. Na cimře jsme byli já, žena a námi vybraná porodní asistentka, takže moje ruce musely posloužit vyšším účelům. Nakonec jsem dopadl tak, že jsem tlačil na břicho a v podstatě si dceru pomohl vytáhnout ven. Varovali mě, že z toho pohledu budu mít trauma, že se mi ten pohled zapíše do paměti, nepůjde vymazat a navždy změní můj pohled na ženu i její klín. Nestalo se.

PORODNICE

První den byla žena šíleně vyčerpaná. Měli jsme extrémně rychlý porod, necelé 4 hodky. Do toho nekompatibilní spolubydlíci na pokoji a křičící prcek.

Druhý den proběhla návštěva. Velmi dlouhá, asi 6 hodin. Dcerka celkem spinkala a doma jsem dostal zprávu, že je hodná.

Uffff. Tohle jsem si přál.

Třetí den peklo. Nina ječela, nespala, ženě se zatím nedostávalo mléka. Chytil jsem depku.

Čtvrtý den lepší, ale ne moc. Stále jsem se musel ujišťovat, že to bude o.k., doma si všechno nastavíme a hravě zvládneme.

Pátý den domů. Doma první facka.

Pamatujte, že porodem vše začíná. Možná máte pocit, že těhotenství a zejména jeho poslední třetina unavuje, vyčerpává a občas i prudí. Kvůli špatné obratnosti partnerky, kvůli rotujícím náladám, možná kvůli ranním nevolnostem. Ale všechny tyhle nepříjemnosti okamžikem porodu skončí. Začne se však psát nova kapitola vašeho života, která bude následována další a další. Změní se rytmus a smysl vašeho bytí, způsob uvažování a celkový smysl života. Porodem vše začíná.

CHCI TO VRÁTIT



Zpočátku Nina celkem spí. 3–4 hodiny. Následuje kojení, pak trvá, než zabere, ale nakonec zabere. První noc až dvě nás drží v noci na nohou adrenalin. Netušíme, co bude, nemáme vedle sebe nikoho, kdo by nám pomohl a poradil. Sestřičky z porodnice a možnost si dáchnout na tři hodinky, zatímco škvrně ječí do obličeje sestřičce, by se doma moc hodila.

Po třech dnech se spánkové intervaly zkracují. Nina spí v noci čím dál míň, křičí, hází sebou, vydává děsivé zvuky. Je to přesně tak, jak napsala jedna diskutérka na Emiminu: „Novorozenci jsou malá zvířátka.“ Chroptí, syčí, funí, hekají. Je to sice zcela normální, jenže v danou chvíli vám to nikdo nevysvětlí. Přišli na svět teprve nedávno a musí se adaptovat. Vše se v nich dotváří, zraje a chce to čas. S dalšími dny se spánkový deficit prohlubuje, zoufalství taky. Modlil jsem se za klidné dítě a z toho se klube spíš malý satan na Red Bullu.

Je to obličej! Náš první život je v tvářích. Oba trpíme depremi.

ZAUJALO VÁS TO?

KLIKNĚTE

SEM

A KUPTE SI CELOU KNIHU.