



TEORIE MATEŘSTVÍ

Lucie Janauer

Teorie mateřství

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

● ■ pointa

Lucie Janauer

Teorie mateřství – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

● ■ **pointa**

TEORIE
MATEŘSTVÍ

Lucie Janauer

TEORIE MATEŘSTVÍ

Lucie Janauer

TEORIE MATEŘSTVÍ

Copyright © 2020 Lucie Janauer

Cover design © 2020 Zuzana Bürger

ISBN tištěné verze 978-80-7650-110-2

ISBN e-knihy 978-80-7650-111-9 (1. zveřejnění, 2020) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7650-112-6 (1. zveřejnění, 2020) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7650-113-3 (1. zveřejnění, 2020) (ePDF)

Tuto knihu věnuji svému synovi.

KAPITOLA PRVNÍ	
MŮJ PŘÍBĚH	15
KAPITOLA DRUHÁ	
ŽIVOT	29
Život na Zemi a evoluce	29
Život našich předků	32
Hnízdák – rychlochodič – nošenec	34
Šimpanz	37
Pravěká žena	38
Evoluce v nás	39
Opičí mládě a miminko	39
Rychlost evoluce	41
Samice, samec a mládě v přírodě	41
KAPITOLA TŘETÍ	
PLÁČ	45
Pláč je dobrý	49
Pláč není dobrý	50
Bolesti břicha, prdíky a dětské koliky	53
Další důvody pláče miminek	56
Moderní doba	59
Z pohledu miminka	60
KAPITOLA ČVRTÁ	
SPÁNEK A USÍNÁNÍ	65
Mozek	66
Mozek miminka	68
KAPITOLA PÁTÁ	
PSYCHICKÉ PORUCHY	71
ADHD	71

Deprese a zdravotní potíže	74
Utěšovací metoda a kontrolovaný pláč	77
Estivillova metoda	81
Společný spánek	86

KAPITOLA ŠESTÁ

SIDS	93
-------------------	----

KAPITOLA SEDMÁ

ŽIVOT MATKY	101
Matka neustále žije svůj život	107
Biomatka vs. moderní matka	111

KAPITOLA OSMÁ

MODERNÍ MEDICÍNA	115
Rodiče by se měli rodičovství naučit	118

KAPITOLA DEVÁTÁ

KOČÁRKY A ŠÁTKY	123
Kočárky	123
Šátky (nebo nosítka)	125

KAPITOLA DESÁTÁ

LÁSKA VERSUS HRANICE	129
-----------------------------------	-----

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

BUDOUCNOST	133
-------------------------	-----

ZÁVĚREM	137
----------------------	-----



Můj příběh

Když jsme s manželem zjistili, že čekáme miminko, měli jsme obrovskou radost. Přestože těhotenství pro mě nebyla žádná zábava a děsila jsem se porodu, nemohla jsem se dočkat! Tedy neskutečně, ale neskutečně jsem se těšila na ten nový malý Život. Dítě má přece být tak roztomilé... Máte ho pusinkovat, kojit, milovat, všude ukazovat, pak má taky krásně spinkat a vy máte relaxovat. A moc dobře víte, že období miminkovství (v této knize to bude často používaný pojem, miminkovství = období od narození až do cca půl roku života, kdy se miminko začíná samo pomalu oddalovat od své maminky) jednou přejde a vy budete mít doma človíčka – parťáka do života, jelikož to bude z velké části vaše malé já.

V průběhu těhotenství jsem řešila hlavně porod. Věděla jsem, co chci a co nechci, ale spoustu věcí jsem nevěděla. Zaplatila jsem si skvělý on-line kurz, který mě informoval o různých možnostech porodu. O tom, jak lze родit přirozeně, nebo alternativně (pozn. v této knize budu slovo PŘIROZENĚ užívat v tom smyslu, v jakém ho slyšíte – přirozeně, tedy tak jak to bylo vymyšlené přírodou x ALTERNATIVNĚ – tak, jak to bylo vymyšlené člověkem). Myslela jsem si, že na porod je potřeba se připravit, resp. spíše znát své možnosti. Ale připravit se na to, až se mi narodí miminko... Měla jsem prostě pocit, že to půjde samo. A ono by asi nejspíš taky šlo.

Stručně tedy vysvětlím svůj příběh, abyste pochopili, možná se i vcítili do mé role. Těhotenství proběhlo, jak proběhlo. První