

## ROLE OTCE / PARTNERA

*Ne všechny rodičovské páry jsou tvořeny manželi. Někdy nemusí být partner ani biologickým otcem vychovávaných dětí. Tento článek má poradit partnerovi, jak být (nejen) těhotné ženě oporou. Pro zjednodušení je v tomto textu „partner“ dále uváděn jako „otec“.*

Často se stává, že se otec během těhotenství a porodu cítí trochu stranou a méně důležitý. Ve skutečnosti nic nemůže být dál od pravdy. Hlavní je role otce jako opory, porodního poradce, posluchače, posuzovatele toho jestli už „to“ začalo, vykonávání prací jako přebalování, vaření, uklízení a – zmínily jsme naslouchání? - tato role nesmí být podceňována.

Pod vedením a výchovou obou rodičů děti dobře prospívají. Narodí-li se však dvě nebo tři děti najednou, je nezbytné, aby se otec aktivně podílel na péči o tyto děti. Uvědomit si to předem je velmi důležité, protože narození vícero dětí může v rodině způsobit velký stres. Pro dobré fungování všech zúčastněných je nutné převzetí iniciativy v péči o děti, komunikace a sdílení myšlenek a úkolů .

### **Noční krmení**

Než se po návratu z porodnice zaběhne režim, který bude vyhovovat celé rodině, může to trvat i několik dní. Jedna rodina s dvojčaty si zvolila takový systém, že když se jedno dítě vzbudilo, otec vzal dítě, přebalil ho a přinesl matce do postele na kojení. Když bylo nakrmené, odnesl dítě zpátky do postýlky, vzbudil druhé, přebalil ho, odnesl ho matce na kojení a po kojení zase zpátky do postýlky. Další variantou by bylo vzbudit obě děti a kojit je zároveň, aby se zkrátil čas, po který jsou vzhůru.

Některé rodiny zastávají názor, že pokud otec pracuje přes den, měl by spát celou noc. Ale copak matka přes den “nepracuje”? Není celodenní péče o dvojčata (popř. dalšího sourozence) a o domácnost dostatečně náročnou prací?

Níže uvedené modely by vám mohly pomoci, pokud se přikláníte k tomu, že by otec měl mít dostatek spánku :

1. Pokud jsou děti krmené z láhve, otec by mohl děti nakrmit na noc, než jde spát, třeba ve 23.00 a brzy ráno, kolem 6. hodiny. Oba rodiče tím získají nějakou tu hodinu spánku navíc.
2. Pokud jsou děti kojené, matka může dohnat spánkový deficit z nočního kojení během dne, kdy děti také spí. Neměla by se snažit vykonávat běžné domácí práce (praní, žehlení, úklid, vaření...), ale naopak se naučit řízeně odpočívat.

Aby nedocházelo k nedorozuměním a cod rodiny dobře fungoval, budete spolu muset často komunikovat a zavést si takový režim, který bude vyhovovat vám i vašim dětem. Může to nějakou dobu trvat, ale nevzdávejte to. Zeptejte se ostatních rodičů vícerčat, jak si poradili s nočním krmením a buďte kreativní při vytváření funkčního modelu pro vás pro všechny.

### **Co by tatínkové měli vědět**

Je důležité, aby si oba partneři uvědomili, že někdy pod vlivem stresu nebo nedostatku spánku mohou být vyřčeny i nepříjemné věci. Jestliže rodinu živí otec, má možnost odejít z domu, hovořit s dospělými, zavřít se nerušeně do koupelny nebo si vypít v klidu kávu a za svou práci dostává pozitivní odměnu. Matka, která je doma s dětmi, tento malý, ale velmi důležitý luxus postrádá. A dále, otec se vrací z práce do jiného režimu, kdežto matka je „v práci“ 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Často se stává, že matka čeká ve dveřích až přijde partner z práce a okamžitě mu vrazí děti do rukou. Obyčejný nákup v obchodě nebo jiné pochůzky jí poskytnou tolik potřebnou změnu činnosti.

Matčin hněv, slzy nebo výbuch pláče při návratu partnera z práce domů může být způsoben tím, že jsou děti nemocné nebo mrzuté a matka má všeho za celý den dost. Pokud se ocitnete v takové situaci, pamatujte si, prosím, že to nesmíte brát osobně. Odpověď v této situaci zní: „Vypadá to, že jsi měla dlouhý a náročný den...“ nebo „Jak jsi to všechno mohla zvládnout?“ Je důležité ocenit, čím se matka celý den zabývala. Nic se nezmění, děti se vrátit nedají, ale někdy je potřeba uklidnit podrážděné nervy a uvědomit si, že nejsme na všechno sami, ale jsme dva, což by měl být ten obrovský a pozitivní rozdíl. Naslouchání a ocenění práce toho druhého je vždy velmi milé.

Uvědomte si, že se oba učíte jak pečovat o děti vlastně od nuly. Ženy se nerodí s tím, že se umí starat o děti a děti se nerodí s tím, že umějí sát. Výchova dětí je proces učení se a otcové se učí také. Musí se naučit děti přebalovat, koupat a oblékat. A samozřejmě zatímco pomáháte vašemu partnerovi pečovat o děti, rozvíjíte také vzájemný vztah s vašimi dětmi. Toto je pro vás pro všechny mimořádně důležité a prospěšné.

## **I málo může znamenat hodně**

- Jestliže vaše partnerka rodila císařským řezem, musíte prvních několik týdnů nosit věci a nákupy.
- Můžete najmout někoho na domácí práce (úklid, žehlení). Zjednodušte si v těch prvních týdnech život co nejvíce !
- Máte-li doma další dítě nebo děti, vezměte je s sebou na nákup. Bude to pro ně změna a můžete si užít času stráveného spolu sami.
- Můžete vzít na nákup jedno z dvojčat. Je to pomoc pro všechny, posílí váš vzájemný vztah a zároveň si děti zvykají být chvíli jeden bez druhého a méně na sobě závislé.
- Jednou za čas přineste domů hotovou večeři.
- Pochovejte dítě, kdykoliv je potřeba. Nečekejte až vás někdo požádá.
- Umožněte partnerce v klidu a nerušeně relaxovat ve vaně nebo ve sprše.
- Naučte se jak zacházet s pračkou (sušičkou), naplňte ji prádlem, vyperte, prádlo pověste (nebo vyndejte ze sušičky).
- Když jsou děti v postýlce, udělejte si čas pro sebe. Můžete si povídat, mazlit se, dát si sklenku vína, namasírovat si záda nebo jen tak sedět. Je důležité připomenout si co bylo před porodem a věnovat čas a prostor jeden druhému.
- Vzájemně si naslouchejte! Toto velmi zdůrazňuji!
- Dopřejte partnerce čas na procházku nebo schůzku s přáteli či setkání v rámci Klubu dvojčat a vícečat.
- Někdy přineste domů květiny.
- Udržujte si smysl pro humor.

- Připojte se k akcím Klubu dvojčat a vícečat, seznámíte se tak s tatínky, kteří jsou ve stejné situaci jako vy.
- Užívejte si děti. Budete se cítit krásně a budete na ně pyšní.

---

Podle materiálů Lyndy P. Haddon, zpracovala v roce 2005 Mgr. Klára Rulíková