

Den české maminky může někdy připomínat maraton. Ženy by se měly naučit si říkat o pomoc a muži by je měli vyslechnout, radí terapeutka

9.10.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Na rodičovství se nelze připravit - na tom se shodují muži i ženy. Všichni si z vlastního dětství neseme určité představy o rolích maminky a tatínka, ty se však v páru mohou hodně lišit a také často neodpovídají skutečné náročnosti péče o miminko. 77 % matek a 83 % otců si podle průzkumu společnosti Philips myslí, že je péče o malé děti dnes rozdělena spravedlivěji, než tomu bylo v generaci našich rodičů, avšak stále je co zlepšovat. „Klíčem ke spokojené rodině je komunikace,“ říká terapeutka z neziskové organizace Úsměv mámy Hana Hetlinger.

Maminky mají pro sebe v průměru jen necelých 90 minut denně a často nespí bez přerušení déle než 4 hodiny. Několik měsíců v kuse. Upřímně to shrnuje influencerka, podnikatelka, maminka dcery Isabelly a partnerka moderátora Evropy 2, **Míša Říbalová**: „Můj den je jako maraton - Bellinka, domácnost, práce... A někdy se ani nenadechnu. Čas pro sebe mám málokdy, a když už, nejčastěji si pustím hudbu, projdu se se psem nebo si dám v klidu kafe (a to je luxus!). Ted' to není období dlouhých pauz, ale snažím se to brát pozitivně. Petr i rodina mi odpočinek dopřejí, jen je těžké si o něj říct.“

Je třeba si uvědomit, že péče 24/7 o osobu blízkou je nesmírně psychicky náročná, a je potřeba plánovat i čas pro sebe, na svou vlastní regeneraci. Když maminka předá část péče tatínkovi, může si odpočinout, načerpat síly, udržovat své sociální vazby, které se mohly odchodem na mateřskou dovolenou narušit, zažije něco nového, o čem si pak mohou s partnerem povídat a může to být i vzpruha jejich vztahu. Tatínkové pak mají možnost navázat jedinečný vztah se svým dítětem, užít si ho a dělat věci, které budou prožívat jen spolu.

Říkat si pomoc je normální

79 % maminek v průzkumu Philips Avent přiznalo, že by své dceři přály spravedlivější rozdělení péče o děti, než mají ony. Řada z nich (67 %) si také stěžuje, že je otec málo iniciativní, nezapojuje se do péče sám a ony si o pomoc musí pokaždé říkat. Když už se muži starají, tak prý ženu do péče stejně neustále zapojují. Podle 56 % maminek jejich protějšek navíc nikdy neudělá nic pořádně a všechno po něm musí opravovat.

„Pro maminky je někdy těžké tatínky do péče zapojit, protože mnohdy mají velmi perfekcionistickou představu, jak by se měli tatínkové o dítě starat. Ale řekněme si to otevřeně, tatínkové mohou dětem předávat určitou lehkost a nadhled, která vybalancuje maminčinu touhu po dokonalosti. Pro dítě je pro jeho budoucí život určitě dobré vidět víc způsobů péče, ze kterých si pak volí ten svůj,“ říká terapeutka z neziskové organizace Úsměv mámy Hana Hetlinger.

Chybí pochvala i pochopení

Tatínkové v dotazníku odpovídali, že by rádi byli více v centru rodinného dění, ale jednak na nich zůstává povinnost chodit do práce, a hlavně často neví, kde a jak začít. Nebo mají pocit, že partnerce

dokonce doma překáží. Více než polovina otců si připadá dotčeně kvůli tomu, že partnerka je kritizuje za věci, jež se jim jeví jako nepodstatné detaily, a naopak jim chybí pochvala, když projeví snahu.

„Pokud je maminka s miminkem doma, najde si svou rutinu a svůj způsob, který jí a miminku vyhovuje. Tatínek dělá věci jinak. Ne špatně. Jinak. A to může být pro maminku těžké. Oba se rodičovství učí, a protože maminka s dítětem tráví více času, má trochu náskok. Je ale třeba nezapomínat na věci, které zaslouží ocenění a vědomě si jich všímat. I tatínka bude motivovat k většímu zapojení, když bude oceňován, než když po každém pokusu převzít část péče o domácnost nebo dítě na sebe uslyší kritiku. Mohl by pak nabýt dojmu, že jeho snaha nesplňuje partnerčino očekávání, a raději už nebude dělat nic, než aby znovu selhal,“ vysvětluje **terapeutka**.

Hlavně klid...

Ke stinným stránkám rodičovství patří i prosté fyzické vyčerpání, nedostatek spánku a také neustálý hluk, ať už se jedná o dětský pláč, žvatlání nebo pohádky. Není proto divu, že novopečení rodiče mají sklony na sebe navzájem zvyšovat hlas.

„Na fyzické a psychické vyčerpání spojené s rodičovstvím se nedá připravit. Co je ale možné dopředu domluvit, je prostor, kdy si oba rodiče můžou odpočinout. Nejdůležitější tedy je o potížích mluvit, sdílet spolu nejen radosti, ale i starosti a strasti rodičovství a podpořit se navzájem tak, aby bylo možné tento dočasný stav zvládnout bez narušení partnerského vztahu. Každému někdy ujedou nervy a zvýší hlas, je ale důležité, aby se to nestalo pravidlem. Pokud si rodiče dají vzájemně prostor se vyspat, v klidu najíst, jít se ven projít, zacvičit si, vypadnout z každodenní rutiny, mnohem lépe zvládnou náročný čas s dítětem. A co dělat v okamžiku, kdy už cítím takové napětí, že každou chvíli začnu křičet? Pojmenovat nahlas to, co se děje – ‚už nemůžu, potřebuju chvíli klid‘, ‚mám strašný hlad a potřebuju se teď najíst‘, ‚jsem strašně rozčilený/á‘ – je to ventil, který pomůže upustit trochu páry. Pomáhá odejít do jiné místnosti, zabouchat si do polštáře, zakřičet do něj, vytřepat ruce, zadupat... zkrátka vybit tu frustraci jinak než křikem na partnera, který je mnohdy úplně stejně unavený a vyčerpaný jako vy. A hlavně spolu mluvit, to je základ,“ popisuje **Hana Hetlinger**.

Děti nás sblížily

Upřímná a otevřená komunikace, která respektuje rozdíly mezi oběma partnery, jejich pocity a potřeby, je skutečným lékem na vztah. Díky ní si nakonec pár odnese na dětství svého potomka šťastné vzpomínky. Rodičovství totiž většinu partnerů po překonání prvotních překážek sblízuje.

„Snažíme se spolu mluvit, i když to není vždycky jednoduché. Já mám tendenci všechno držet v sobě, dokud nepřijde výbuch, a to není úplně ideální. Učíme se říkat si i maličkosti – třeba ‚dneska jsem unavená, můžeš to vzít ty?‘“ popisuje **Míša Říbalová**.

88 % rodičů v dotazníku Philips Avent uvedlo, že společné zážitky s dítětem jim přináší radost a stmelují je. 77 % vnímá svého partnera ještě lépe než dříve, když vidí, jak se stará o dítě, a 3 ze 4 vztahů dala rodina nový smysl.

V dnešní době jsou úžasným pomocníkem maminek také moderní technologie. Vynálezy jako chytré chůvičky, odsávačky mateřského mléka nebo parní hrnce přináší úlevu a klid rodinám po celém světě. Produkty, které dokážou malým i velkým změnit život k lepšímu a pomáhají partnerům si první roky s miminkem užít naplno, najdete na stránkách www.philips.cz/avent. Více o průzkumu si přečtete na webu www.pecujme-spolu.cz.

Produktové tipy:

Philips Avent Premium Connected - sledujte pro svůj klid i to, co oči nevidí

Mějte přehled o stavu spánku a dechové frekvenci miminka díky chytré chůvičce Philips Avent Premium Connected využívající technologii SenseIQ. Technologie sledování miminka bez nutnosti dalšího příslušenství analyzuje miliony pixelů za sekundu, aby zachytila i ty nejmenší pohyby. Data jsou převáděna na informace o spánku a dýchání dostupné v aplikaci BabyMonitor+. Pokud se miminko náhodou vzbudí s pláčem, chůvička pomůže rozpoznat příčinu, abyste mohli situaci hned vyřešit. Více klidu pro vás, více pohodlí pro vaše dítě. DMOC: 9 999 Kč

Philips Avent Hands-free

Nová dvojité elektrická odsávačka mateřského mléka Philips Avent Hands-free napodobuje přirozený rytmus sání miminka a díky jejímu výkonu, jemnosti a lehkosti budete mít volné ruce a více času pro sebe. Nástavce na bradavky s jemnou silikonovou vložkou padnou 99 % žen, takže se nemusíte bát, že by vám odsávání mléka bylo nepříjemné. Ultralehká sběrná nádoba se navíc pohodlně vejde do podprsenky a skoro ani nepoznáte, že tam je. S až 85 sacími cykly za minutu je Philips Avent 2× rychlejší než většina jiných odsávaček a dokonale se přizpůsobí potřebám miminka. DMOC: 6 799 Kč

Více informací najdete na webu philips.cz/avent.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/den-ceske-maminky-muze-nekdy-pripominat-maraton-zeny-by-se-mely-naucit-si-rikat-o-pomoc-a-muzi-by-je-meli-vyslechnout-radi-terapeutka/2732021>