Od očekávání k prvním krůčkům

2.2.2026 - Marie Machynková | Městská část Praha 12

Těhotenství a rodičovství dnes prožíváme jinak než dříve – s větším množstvím informací, možností, ale i nejistot. Jak se v tom všem zorientovat a co má skutečný smysl? Rozhovor s Hanou Šimánkovou, která má za sebou desítky let práce s nastávajícími rodiči i malými dětmi, nabízí pohled opřený o dlouhodobou praxi a zkušenost. Nehledá ideály ani univerzální návody, ale mluví o respektu k tělu, psychické pohodě a přirozeném pohybu jako o základech, které mohou rodinu provázet od těhotenství až po první dětské krůčky.

Máte za sebou pětadvacet let práce s těhotnými ženami a nastávajícími rodiči. Když se ohlédnete zpět, vnímáte změny v tom, jak dnes ženy své těhotenství prožívají a jak k němu přistupují?

Jako porodní asistentka s těhotnými ženami pracuji téměř padesát let a více než dvacet pět let vedu kurzy pro těhotné a nastávající rodiče, nyní v mateřské škole Pohádka na Praze 12. Za tu dobu jsem měla možnost sledovat, jak se přístup žen k těhotenství i porodu výrazně proměňuje. Když se ohlédnu zpět, vidím, že dnešní ženy jsou mnohem informovanější, více se zajímají o své tělo a o to, co se v těhotenství děje. Často přicházejí s konkrétními otázkami, jak mohou svůj průběh těhotenství i porod aktivně ovlivnit. To je velký posun oproti dřívějšku, kdy ženy spíše přebíraly doporučení bez hlubšího porozumění.

Dnešní nastávající maminky mají velké množství informací na dosah ruky. Kde podle Vás leží hranice mezi užitečnou informovaností a zahlcením, které může spíše vyvolávat nejistotu nebo strach?

To je právě ta druhá strana mince. Velké množství informací, sociální sítě a často i protichůdné rady mohou u mnoha žen zvyšovat nejistotu, strach a tlak na „dokonalé“ těhotenství a „dokonalý“ porod.

Pro nastávající maminky je velmi důležité mít možnost si tyto informace vysvětlit a zasadit do souvislostí. Na kurzech přípravy k porodu, které vedu, mají nastávající maminky i tatínkové prostor o těchto tématech otevřeně mluvit. Formou diskuze si mohou ujasnit to, co jim není jasné nebo co v nich vyvolává nejistotu.

Setkáváte se ve své praxi s opakujícími se mýty nebo dezinformacemi o těhotenství a porodu? Které ženy řeší nejčastěji?

V poslední době téma, které se řeší velmi často, je přání žen „prožít si porod“. Podle mě je důležité, aby ženy zároveň věděly, že ne každé je dáno rodit lehce a rychle. Pokud se porod nevyvíjí podle představ a vysněných scénářů, může to pro některé ženy znamenat dlouhodobý stres a negativní prožitek na celý život. I proto je důležité připravovat ženy nejen na ideální průběh porodu, ale i na různé možné varianty, aby se v nich mohly cítit bezpečně a orientovaně.

Co vy, ze své zkušenosti, považujete za kvalitní přípravu na porod a rodičovství? Jakou roli v ní hraje fyzická kondice, psychická pohoda a správné informace?

Skutečně kvalitní přípravu na porod a rodičovství vnímám jako propojení tří rovin: těla, psychiky a porozumění tomu, co se bude dít**.** Jedno bez druhého nefunguje. Žena může být skvěle informovaná, ale pokud se ve svém těle necítí dobře a nemá důvěru ve své schopnosti, v zátěžových situacích se těžko uvolní. Stejně tak samotná fyzická kondice bez vnitřního klidu a pochopení souvislostí nestačí.

Liší se podle Vaší zkušenosti potřeby žen, které čekají své první dítě, od těch, které už mají porodní zkušenost? A přicházejí do Vašich kurzů i ženy, které už jednou rodily?

U žen, které čekají své první dítě, bývá nejčastější potřebou orientace a uklidnění. Chtějí vědět, co je čeká, jak porod probíhá, co je normální a co už ne, jak si mohou pomoci dechem, polohami nebo pohybem. Často řeší obavy z bolesti, z neznámého a z toho, zda „to zvládnou“. Příprava jim pomáhá vytvořit si základní mapu toho, co je čeká, a posílit důvěru ve vlastní tělo. Ženy, které už rodily, přicházejí často s jinou motivací. Někdy chtějí odlišnou zkušenost, než měly poprvé, někdy si potřebují zpracovat předchozí porod, který byl náročný, zklamávající nebo dokonce traumatický. Často mají velmi konkrétní otázky – od práce s bolestí, přes komunikaci s personálem až po to, jak se lépe cítit ve vlastním těle během porodu.

Ve své práci propojujete pohyb, vědomou práci s tělem a psychickou přípravu. Vidíte rozdíl mezi ženami, které těhotenství aktivně prožívají, a těmi, které se na porod fyzicky nepřipravují?

Ano, tyto rozdíly jsou u maminek patrné. Díky zpětné vazbě od žen, které prošly našimi kurzy, si mohu dovolit říct, že připravená maminka obvykle rodí plynuleji a lépe zvládá jednotlivé fáze porodu. Zároveň má větší schopnost vyrovnat se s případnými komplikacemi a s nároky šestinedělí. Pokud porod probíhá fyziologicky, dnešní porodnice už často umožňují prožívat celý porod v pohybu, ve vertikálních polohách a aktivně. To je pro ženu velká výhoda — ale jen tehdy, pokud je na takovou zátěž i pohyb předem fyzicky připravená.

Dnes není výjimkou, že ženy rodí poprvé až kolem čtyřiceti let. V čem se podle Vás liší prožívání těhotenství a očekávání mladších žen oproti těm zralejším?

Ženy, které otěhotněly později, přicházejí do těhotenství většinou s větší životní zkušeností, silnější osobností a jasnějším vědomím toho, co chtějí a co už ne. Zároveň ale bývají ke svému tělu kritičtější a opatrnější. Více řeší zdravotní rizika, mají větší obavy, aby „něco nepokazily“, a někdy se hůř uvolňují do procesu, který nemohou plně kontrolovat. O to důležitější je pro ně důvěra ve vlastní tělo a vědomá práce s dechem a pohybem. Mladší ženy často přicházejí s větší spontánností a menším strachem, někdy ale i s menší připraveností a realistickým očekáváním. Často si idealizují průběh porodu a teprve postupně zjišťují, jak komplexní a náročný proces to může být.

V obou případech je klíčové, aby se žena mohla připravovat způsobem, který jí sedí – aby získala dostatek informací, opory a důvěry ve své tělo. Právě to pomáhá, aby se těhotenství i porod staly prožitkem, který ženu posílí bez ohledu na její věk.

Jaký význam má podle Vás setkávání žen v kurzech – sdílení zkušeností, vzájemná podpora a pocit, že v tom nejsou samy? Vznikají zde i vztahy, které pokračují po porodu?

Setkávání žen v kurzech má velmi silný pozitivní dopad. Ženy zde sdílejí své zkušenosti nejen z těhotenství, ale i z oblasti péče o miminko – od praktických témat, jako jsou kočárky, postýlky nebo monitory dechu, až po osobní prožitky a obavy. Do kurzů často přicházejí i maminky, které už rodily, a předávají své zkušenosti s jednotlivými porodnicemi, což ostatním ženám velmi pomáhá při rozhodování, kde rodit. Maminky, které mají za sebou pozitivní porodní zkušenost, navíc do skupiny přinášejí klid a důvěru. Velmi často se našich kurzů účastní ženy z Prahy 12, takže si k sobě najdou cestu i po porodu a mohou se dál potkávat v běžném životě. Co mě osobně velmi těší, je, že mnoho žen, které k nám chodily na cvičení v těhotenství, se k nám vrací i s miminky do kurzů pro rodiče a batolata.

Jakou roli by měl v těhotenství sehrát partner?

Partner má v těhotenství i u porodu velmi důležitou roli. Často je to právě on, kdo je ženě nejblíž, s

kým sdílí své obavy, otázky i radosti. Pokud má dostatek správných informací a přistupuje k ženě citlivě a empaticky, může být pro ni skutečně silnou oporou. Mnoho dnešních nastávajících tatínků se aktivně zajímá nejen o průběh porodu, ale i o péči o miminko – o koupání, přebalování, kojení, krmení nebo cestování s dítětem.

Věnujete se také cvičení pro těhotné. V čem vidíte jeho největší přínos a proč by podle Vás mělo být součástí přípravy na porod?

Cvičení pro těhotné má velký význam především v tom, že pomáhá připravit tělo na zátěž, kterou těhotenství i porod přinášejí. Posilujeme a stabilizujeme partie, které jsou v tomto období nejvíce zatížené, a pokud maminky trápí bolesti zad, pánve nebo jiný diskomfort, snažíme se jim cílenými cviky ulevit. Součástí cvičení je také nácvik správného dýchání a odlehčovacích poloh, které mohou ženám během porodu výrazně pomoci – zmírnit bolest, podpořit postup porodu a dát jim pocit, že mají situaci alespoň částečně pod kontrolou. Pravidelný pohyb má příznivý vliv na psychiku – pomáhá snižovat stres, zlepšuje náladu a podporuje duševní pohodu díky uvolňování endorfinů. I proto vnímám cvičení jako přirozenou a důležitou součást kvalitní přípravy na porod.

Podpora partnera tedy hraje důležitou roli nejen v těhotenství a u porodu, ale i v období po něm. Vy se věnujete také společnému cvičení rodičů s dětmi, kde kladete důraz na rozvoj psychomotorických funkcí. Co si pod tím mají čtenáři představit a proč je to v raném věku tak důležité?

Psychomotorický vývoj znamená propojení pohybu, vnímání, emocí a zrání nervové soustavy. V dětství je nervová soustava mimořádně plastická - mozek se doslova tvaruje podle toho, jaké pohybové a smyslové zkušenosti dítě získává. Kvalitní psychomotorická stimulace v prvních letech vytváří základ nejen pro zdravý pohyb, ale i pro řeč, pozornost, učení, emoční stabilitu a sociální dovednosti.

Lekce jsou přizpůsobeny různým věkovým skupinám dětí, v čem se liší cvičení pro batolata od cvičení pro starší děti?

Ano, lekce jsou vždy přizpůsobeny věku i vývojové úrovni dětí, protože potřeby batolat a dětí ve věku 2–4 let se výrazně liší.

U batolat se zaměřujeme především na základní pohybové vzorce a smyslové vnímání. Cvičení probíhá velmi jemnou a hravou formou, často v blízkém kontaktu s rodičem. Děti podporujeme v otáčení, lezení, vstávání, prvních krůčcích a v postupném získávání stability. Velký důraz klademe na správné polohování, práci s rovnováhou a bezpečné objevování prostoru, přičemž tempo vždy respektuje individuální zralost dítěte.

U dětí ve věku 2–4 let už více pracujeme s aktivním zapojením dítěte a rozvojem samostatnosti. Cvičení je dynamičtější, využíváme překážkové dráhy, prolézání, skákání, házení nebo jednoduché rytmické a pohybové hry. Kromě hrubé motoriky se zaměřujeme také na koordinaci, orientaci v prostoru, spolupráci s ostatními dětmi a schopnost reagovat na jednoduché pokyny.

Rozdíl tedy není jen v náročnosti cvičení, ale i v jeho cíli: u batolat jde především o vytvoření pevných základů pohybu a pocitu jistoty v těle, zatímco u starších dětí podporujeme plynulost pohybu, sebevědomí, sociální dovednosti a radost z aktivního pohybu.

Na svých stránkách doporučujete pravidelnou účast na cvičení, proč je to podle vás důležité, a jak se děti při dlouhodobé návštěvě kurzů nejčastěji posouvají?

Pravidelná účast je klíčová proto, že vývoj dítěte neprobíhá skokově, ale postupně a v návaznostech.

Nervová soustava se učí prostřednictvím opakování – teprve když se pohybové zkušenosti opakují v různých situacích, mozek je dokáže „zabudovat“ jako stabilní dovednost. Jednorázová lekce může dítě nadchnout, ale právě kontinuita vytváří skutečnou změnu ve způsobu, jak dítě své tělo používá**.**

Co byste vzkázala maminkám (a tatínkům), kteří váhají, zda je cvičení s dětmi v tomto věku pro ně to pravé?

Cílem našich lekcí je pro rodiče a dítě být spolu, hýbat se, zkoušet a objevovat prostředí, které je pro malé děti bezpečné a přizpůsobené jejich potřebám. Pro mnoho rodičů je to zároveň prostor, kde se mohou ujistit, že se jejich dítě vyvíjí přirozeně. A pro děti je to často první zkušenost se skupinou, která probíhá bez tlaku, ale s respektem k jejich tempu a osobnosti.

Pokud někdo váhá, obvykle říkám: zkuste jednu lekci. Ne proto, aby dítě „něco zvládlo“, ale aby si mohlo zažít radost z pohybu, blízkost rodiče a pocit, že jeho tělo je v pořádku přesně takové, jaké je. Právě z toho pak roste zdravé sebevědomí, chuť hýbat se a učit se nové věci.

Děkuji za rozhovor

Marie Machynková

Foto: Hana Šimánková
Logo užito se souhlasem H. Šimánkové

https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=116806&id_org=80112