

Až 65 % rodičů cítí, že je společná péče o děti sblížila, matky ale mají pro sebe jen 90 minut denně

11.12.2024 - | PROTEXT

Značka Philips Avent realizovala rozsáhlý průzkum s cílem vrátit do společnosti sdílení péče o děti. Z více než 1000 odpovědí vyplynulo, že jen 31 % matek si myslí, že péče o děti je rozdělena spravedlivě. Průměrná maminka dítěte do tří let obstará až 75 % povinností, jako je kojení, nakupování, praní dětského oblečení nebo návštěvy lékaře. Otcové, když se do péče zapojí, tak si nejčastěji s dětmi hrají, koupou je a v pozdějším věku s nimi chodí ven.

"Všimli jsme si, že jak ženy, tak muži v průzkumu přeceňují své zásluhy při péči o děti. Oba v páru bývají přesvědčeni, že většinu práce dělají právě oni. Matky mají pocit, že jsou doma na všechno samy, zatímco otcové cítí tíhu povinnosti rodinu živit," říká Jan Schmid z agentury Perfect Crowd.

Minuty volného času

S užitím rodiny souvisí to, že muži se potřebují do práce vyspat, a tak jsou málokdy ochotni v noci k dítěti vstávat. Na fyzickou únavu si v dotazníku stěžovalo 83 % matek a 66 % otců. Maminky si denně dopřejí jen **4,18 hodin nepřerušovaného spánku** a 77 % z nich únavou ztrácí trpělivost a zvyšuje hlas na partnera. Jedním z častých důvodů konfliktu bývá, že podle 62 % maminek, když se otec stará o dítě, stejně je do péče neustále zapojuje. Více než polovina otců má zase obavy z kritiky kvůli detailům, které se jim prý od partnerky dostává.

*"Maminky si často nastavují nereálné cíle pod tlakem sociálních sítí a ve snaze být perfektními matkami. Musíme si však uvědomit, že není nutné ani možné za každou cenu dosáhnout dokonalosti. I když se vám zdá, že partner třeba oblékl miminko do neladícího oblečení, není to konec světa. Dítě kombinaci maskáčů s růžovými ponožkami určitě přežije," říká **peer konzultantka z organizace Úsměv mámy Hana Hetlinger.***

Dalším často skloňovaným tématem je, že matky nemají čas na sebe. V průzkumu to potvrdilo 85 % Češek, a 2 ze 3 dokonce kvůli dítěti zanedbávají i své zdraví. Zpovídané ženy mají denně v průměru **pouhých 90 minut času pro sebe**. Otcové miminek si pak mohou užít většinou 2 až 4 hodiny volna za den. Rozdíl se ale vyrovnává ve chvíli, kdy děti vyrostou natolik, aby si mohly s tatínkem hrát, a maminky se vrací do práce.

Komunikace je klíč

Když se české a slovenské páry baví o péči o děti, často to zní, jako kdyby se muži a ženy navzájem neslyšeli. Přitom pozitivní změna je možná, jen když se pochopíme.

*"Maminky často očekávají, že muž automaticky vidí, co je třeba udělat, a buď to udělá sám od sebe, nebo jim pomoc nabídne. Obě pohlaví však do velké míry mluví jinými jazyky, a tak i bez zlých úmyslů může dojít k nedorozumění. Muži totiž plnou myčku opravdu nevidí. Maminky se musí naučit si o pomoc říkat a přesně vyjádřit, co má partner udělat. Tatínkové konkrétní ‚návod‘ ocení. Zároveň největší pomocí, kterou mohou partnerce poskytnout, je nevytvářet si domněnky a jednoduše se jí zeptat, co potřebuje," vysvětluje **Hana Hetlinger.***

Společná péče rodiny sbližuje

88 % rodičů v dotazníku uvedlo, že společné zážitky s dítětem jim přinesly radost a stmelují je. Tři čtvrtiny z nich také vnímají svého partnera ještě lépe než dříve, když vidí, jak se stará o dítě, a rodina dává jejich vztahu nový smysl. 65 % párů společná péče o dítě sbližila.

"Rodičovství nás s manželem rozhodně sblížilo, porodem počínaje a nikdy nezavřenými dveřmi na záchod konče. I když ani jeden nejsme jak ve vztahu, tak jako rodič dokonalí, tak věřím, že společně zvládneme všechno. Jsme tým," říká moderátorka podcastu Mámy sobě Andrea Antony.

Velkým pomocníkem pro společnou péči mohou být také technologie. *"Pomáháme rodinám starat se o ty nejmenší skutečně spolu. Naše chůvičky umožňují okamžité spojení a díky aplikaci Baby Monitor+ mohou rodiče zkontrolovat, jak se miminku daří, uklidnit ho na dálku a neustále sledovat jeho spánek, ať jsou doma nebo venku. Nejnovější model Philips Avent Premium Connected navíc využívá umělou inteligenci k rozpoznání příčiny dětského pláče, což je skvělá pomoc pro prvorodiče, aby lépe porozuměli potřebám svého miminka a mohli situaci hned řešit. Díky technologiím ženy získají také více času pro sebe," uzavírá Eva Rosenberg, brand development manažerka ve společnosti Philips.*

Více informací o produktových novinkách Philips Avent, tipy, které pomohou s péčí o děťátko, a data z globálního průzkumu naleznete na stránkách www.pecujme-spolu.cz

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/az-65-rodicu-citi-ze-je-spolecna-pecce-o-deti-sblizila-matky-ale-maji-pro-sebe-jen-90-minut-denne/2607609>