

# Péče o křehkou mateřskou psychiku

## 1 Každá hodina spánku se počítá

Nevyspání je metlou všech maminek. Spěte proto, kde se dá a kdy se dá. Počítá se každá půlhodinka. Všechno ostatní počká. Procházka parkem, návštěva zvědavé tetičky i nepořádek v kuchyni.



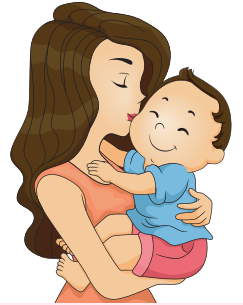
## 2 Nechte si vyvářet

Hladové a nevyspalé dítě poznáte na sto honů, ručička barometru jeho nálady je na nule. A to samé platí i pro mámu. Nenechte svou duši vyhladovět, existuje dovoz jídla i školní jídelny, které vaří pro veřejnost.



## 3 Mazlete se

Pohlédněte svému miminku do očí, přitiskněte ho k sobě a vyšlete tělu signál, aby vyplavoval oxytocin. Ten snižuje úzkost a stres a je skvělým přirozeným prostředkem proti poporodní depresi.



## 4 Myslet na sebe není hřích

Ano, máte zodpovědnost za křehké bezbranné stvoření, to ale neznamená, že ji musíte nést celou na hrbu sama. Plánujte si chvilky jen pro sebe, udržte si spojení se svým starým životem, buďte aspoň trošku sobecká.



## 5 Pěstujte si koníčka

I když koně na záhoně nevypestujete, koníčka si pěstovat můžete. Ať už ráda pletete, čtete, meditujete nebo boxujete, zkuste si alespoň malou chvilku na svou oblíbenou činnost vyšetřit. Připomenete si tak, že se váš život neotočil vzhůru nohama, jen se prostě změnil.



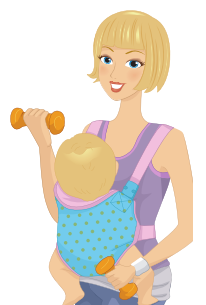
## 6 Čerpejte energii ze slunce

Slunce dokáže zázraky, a to ani nemusíte být stoupencem magie. Slunce stimuluje v našem těle tvorbu vitamínu D, který je užitečným pomocníkem v boji s depresí. Světlo navíc snižuje produkci melatoninu, což působí na zlepšení nálady a zvýšení energie.



## 7 Dejte si do těla

Ne, opravdu není nutné, aby všechny maminky trénovaly na maraton. Někdo běhání miluje, někdo se jen trápí. Pro každého ale existuje ideální pohyb, který mu zlepší nálad. Může to být klidně procházka v lese. Endorfinům zdar!



## 8 Vypněte se

Když už nevíte, co se zavařeným počítačem, občas pomůže vypnout a zapnout. Co to zkusit i u sebe? Zalezte si do nejdlehlějšího kouta (i kdyby to bylo na záchodě), zavřete oči, několikrát se zhluboka nadechněte a odpoutejte se od celého vesmíru.



## 9 Mezi svými

Každá potřebujeme někam patřit. Po narození miminka se ale naše role natolik mění, že může přijít pocit osamělosti. Je velká šance, že ve vašem okolí najdete maminku, která je na tom podobně. A ve dvou se to přece jen lépe táhne. Víte, kde je nejbližší mateřské centrum?



## 10 Všechno sama zvládnout nemusíte

Že o pomoc prosí jen zbabělci? Ale kdeže! Péče o miminko je 24hodinová šichta a po té se běžně dalších 24 hodin odpočívá. To mámy nemohou, ale zaslouží si každou pomoc, která se jim nabízí. I kdyby si o ni měly říct.

