

2. Přeji si být mámou



**Irena Gloria
Kupková,**
lékárnice a terapeutka

Téma těhotenství

a mateřství není téma sezonní, politické ani moderní. Je to téma skutečné a životadárné, bez ohledu na momentální letopočet či zemi, v níž žijeme. Je to téma ŽIVOTA.

Žena a těhotenství patří k sobě a každá žena si tím dříve či později dá „rande“ se svou vnitřní ženou. Najednou pocítí potřebu položit si otázku, zda si přeje mít dítě a kdy. „Jsem na to připravená?“ „Budu dobrou mamou?“ „Je můj partner ten, se kterým si přeji založit rodinu?“ A to jsou jen otázky vnitřní, když si žena povídá sama se sebou.

Pak tu je ještě druhé „rande“ s okolím, kdy přicházejí otázky typu „Je na to teď v mé životě ta správná chvíle?“ „Nemám počkat, až budeme ve vlastním bydlení?“ „Bude to chtít i partner?“ „Jsem zdravá a měla bych se již zajímat o vše, co souvisí s otěhotněním?“ „Mám navštívit gynekologa teď, nebo až za nějaký čas?“

Tento článek bych ráda prosytla důvěrou v sílu ženy a pozvedla tím váš potenciál Bohyně, samolečitelky a královny příběhu vašeho těhotenství i mateřství. Jako zdravotník jej v lékárně sleduji velmi často, a mám tak pochopení jak pro smutek, když se ženě hned nepodaří otěhotnět, tak i pro upjatost při používání ovulačních testů, pro napětí z výsledku těhotenského testu, ze čtení nejrůznějších rad na sociálních sítích atd.

A chápou i zoufalství z toho, když ženy říkají, že jejich sousedka či kamarádka byla hned těhotná, ale ony se tolik snaží a stále nic.

Proto bych vás, milé ženy, na základě svých terapeutických zkušeností a také jako jedna z vás, jež si prošla stejným příběhem čekání na těhotenství, chtěla hlavně povzbudit a vyzvat, abyste si nenechaly ničím a nikým vzít svoji sílu a víru v mateřství a ve svoji mateřskou roli. V následujících řádcích rozeberu různé aspekty, které ženy toužící po miminku řeší nejčastěji, a zároveň se pokusím o jakési na-směrování v přípravě na těhotenství a mateřství.

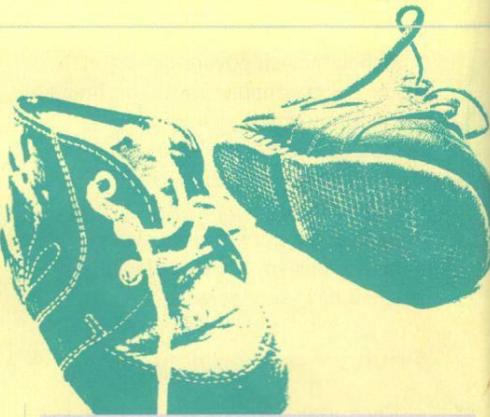
Jak na to

1) Naučte se přirozeně vnímat svůj ženský cyklus

Znamená to návrat do svého nitra bez závislosti na používání ovulačních či těhotenských testů. Samozřejmě jsou dobré k indikaci, když si ovulaci či těhotenství chcete potvrdit – na těhotenský test ale nespěchejte, vhodný je cca za 12 dní od nechráněného pohlavního styku, ideálně se těhotenství potvrdí až po opožděném termínu menstruace. Místo focení gravitestů a rad na sociálních sítích raději zvědněte telefon a objednejte se ke svému gynekologovi.

Naučte se vnímat a podporovat své tělo, tu živou a cyklickou vlnu ženskosti, která pro nás teoreticky začíná menstruací a trvá přibližně 28 dní.

Menstruace představuje prasknutí neoplodněného vajíčka v děloze, od níž se pak počítá aktivní ovulace.



Oplodnění je přirozený, specifický proces se svým vlastním mystériem. Určitě by to neměl být nervózní maraton v uhlídání několika „vyvolených“ dní, kdy žena pak ťuká prstem na hodinky a naléhá na partnera, aby po tří dnech chodil z práce dřív a byl ve formě, protože orgasmus dvakrát za sebou zvýší šanci, že to „klapne“. U muže tím však často všechna radost z plánování miminka mizí.

Periodické krvácení nás vyzývá ke klidu a k odpočinku. Ne k pasivitě, ale k úctě. Říkám tomu „udělat si hnizdo“. Zpomalit bychom měly alespoň první tři dny, pit přitom více bylinkové čaje, chodit dříve spát a klidně i přes den si dát na chvíli nohy nahoru, vzít si knížku, pustit si hezký film nebo jít do přírody a náročné práce posunout na jindy.

Po odeznění menstruačního krvácení, které bývá u každé ženy jiné délky trvání, intenzitu a také se mění v průběhu věku, začíná pomalu, ale jistě ve vaječníku zrát nové vajíčko, tetelit se a připravovat se na procházku vejcovody do dělohy. Tento proces se nazývá ovulací. Je však již potvrzeno, že k oplození nedochází jen v krátké době ovulace, tj. během 1–3 dnů, kdy vajíčko

v děloze čeká na spermie, ale že spermie dokáže počkat po pohlavním styku v děloze 6–10 dní na ovulaci a příchod vajíčka.

Naučme se ovulaci vnímat přirozeně. Nastává zhruba 10. až 15. den od začátku menstruace v podbřišku, někdy ji doprovází únava, mohou natékat prsa, nebo je v nich cítit tlak, což je nazýváno tzv. premenstruačním syndromem (PMS).

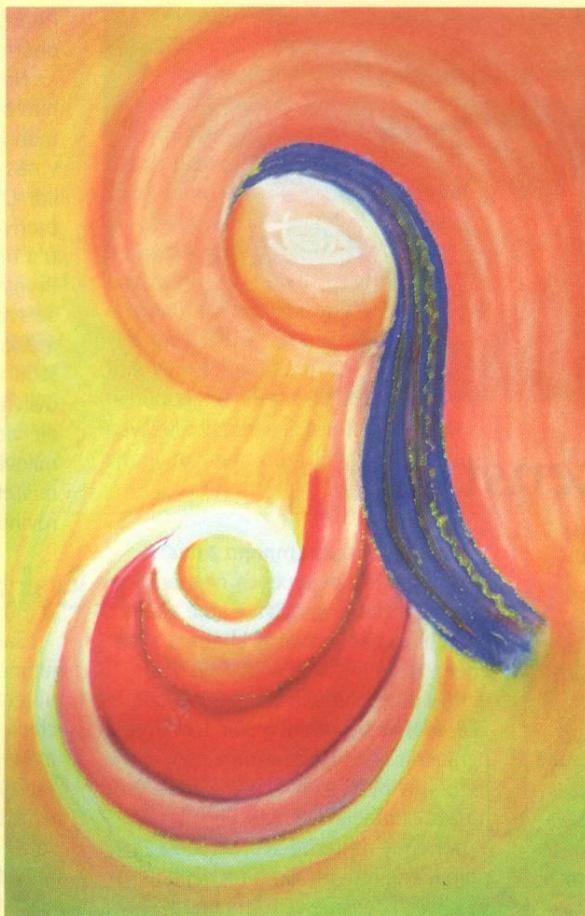
Děkuje za něj, protože budete-li umět vnímat příchod a proces ovulace, vrátily jste se ke své intuici, a tím opět získaly svoji ženskou sílu.

Konečná fáze ovulace, jíž je zahnízdění vajíčka v děloze, je dobou čekání na možný nový život. Žena se v této době cítí velmi dobře, je aktivní a má pocit, že zvládne úplně všechno. Na pár dní se z ní stává supermaska, takže aktivněji sportuje a domácnost zvládá raz dva. Také se v této době více směje, více koketuje a má větší výdrž v hraní s dětmi a v péči o ně. Tato doba je také vhodná k tvorbení a provází ji pocit, že je čas na změnu barev v bytě, přesunutí knihovny, vymalování apod.

Doba po ovulaci a na začátku PMS je harmonizací pro eventuální těhotenství. Mělo by to být období odevzdání a klidu bez napětí a stresu. Těhotenské testy jsou ještě předčasně, a tedy zbytečné. Doprzejme přírodě a životu svátost a klid na možný nový začátek. Patří k tomu i víra, že vše má své určené místo a čas.

2) Dobře si zvolte svého lékaře

Spíše než do noci vysedávat na sociálních sítích a vyhledávat amatérské rady od nových virtuálních kamarádek je lepší vybrat si správné gynekologa a navázat s ním dobrý vztah. To je naprostě klíčové. Najdete si vždy lékaře se stejným způsobem náhledu na těhotenství a porod, jaký máte vy, abyste spolu mohli o všem mluvit zcela otevřeně. Je třeba, abyste svého lékaře i západní medicínu respektovaly, ale zároveň byste měly vědět, že se s ním můžete bavit i o přírodních postupech či produktech a také o svém přání, jak byste své těhotenství i porod chtěly prožívat.



▲ Autorka článku o těhotenství a otěhotnění je také autorkou tohoto obrazu s názvem *Náruč bezpečí*.

3) Nezanikaňte, když nejste hned těhotná

Během plánovaní těhotenství je dobré zaměřit se na potřeby svého těla, psychiku a také na vztah s rodiči. Pojdme si to rozehrat konkrétněji.

a) Strava

Neupínejte se na žádné doplňky stravy ani jídelníček a nevyhledejte extrém. Pokud možno volte jídlo plné živin a energie v přírodní podobě – ráno si například udělejte čerstvé smoothie z ovoce a zeleniny. Je to vlastně taková přírodní lékárnička s vitaminy, minerály, enzymy, kyselinou listovou atd. Zdravá strava je důležitě pro vás i pro partnera, ale určitě ho nezadušte teoriemi o tom, co by měl či neměl jíst, ať vám z lože a ze života neuteče.

b) Pohyb a cvičení

Každý z nás se rád hýbe jinak, ale v každém případě by nás pohyb měl uvolňovat a aktivovat tělo i mysl. Nejlepší je samozřejmě provádět ho na čerstvém vzduchu.

To, co doporučuji klientkám toužícím po miminku, jsou procházky, kvalitní, radostné, plné dýchání a jóga.

c) Sebeúcta a vztahy

Pokud mě vyhledá klientka, která již nějakou dobu nemůže přijít do jiného stavu, kromě harmonizace těla se také zabýváme léčením „trojženy“, tedy fázemi dítě – dívka – žena. Velmi záleží na tom, jak byly tyto vývojové fáze prožívány a jak se přitom utvářela sebeúcta, což ze všeho nejvíce souvisí se vztahem k matce.

Pokud si přejete být mámou, pomůže také uzdravení energií ve vaší rodině i v celém rodě. Tím přirozeně dochází k odpusťení. Věřte mi, že pak vždy dochází k velkým změnám a k uzdravení na rovině tělesné i psychické. Kromě jiného se ve své praxi věnuji i léčbě traumatu, smutku po potratu pro ženy i páry, což je důležité pro jejich další partnerský vztah.

Život nám pro zkušenosť naší duše přináší nejrůznější situace, ale věřte, že upřímné přání a odvaha otevřít své srdce je letem ptáka Phoenixe, který povstal z popela, aby mohl letět k nebesům.

▼ inzerce ▼

•TĚHOTENSKÉ masáže + PORADNA

•Masáže PRO ŽENY 15-99let

studia DOTÉKY-HARMONIE.EU

•Pronájem tří unikátních masáren:
BOHYNĚ RELAX MYSTIC



PRAHA 5 Anděl

info:
605 792 202

