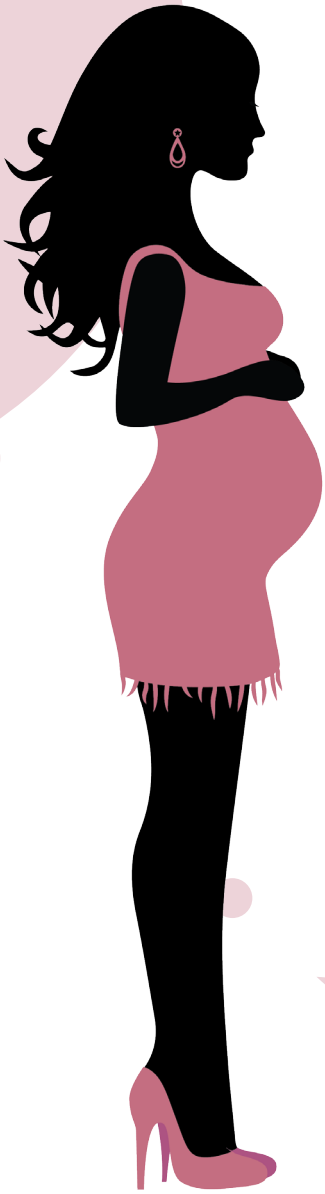
Budu máma!



Deník mladé budoucí maminky, která odhaluje průběh svého těhotenství bez cenzury od mávání pozitivním těhotenským testem až po poslední kontrakci na porodním sále...

Veronika Zvonková

Tahle kniha o těhotenství není žádným průvodcem ani učebnicí, jak perfektně zvládnout celých devět měsíců. Kniha je deníkem mladé maminky, která je mimo jiné autorkou projektu Moderní máma (www.moderni-mama.cz), v němž zaznamenává své pocity od samého počátku těhotenství. Píše o změnách jak fyzických, tak psychických. Dělí se s ostatními o těhotenské chutě, nálady i hádky s těmi nejbližšími, prožívá první přípravy miminka a také popisuje samotné zážitky z porodního sálu.

Deník je rozdělen na kapitoly dle jednotlivých měsíců těhotenství. Též obsahuje rady a tipy z reálného života, fotografie rostoucího bříška, ale také například reálný rozpočet dětské výbavičky. Objevíte zde také tipy na nákupy, ať už těhotenského oblečení či výbavičky pro miminko. V knížce najdete nejen zábavu a inspiraci, ale především pochopení a možná i spoustu odpovědí na vaše otázky, pokud vám v bříšku roste maličkatý nový člen rodiny…

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

BUDU MÁMA!

Veronika Zvonková

Deník mladé budoucí maminky, která odhaluje průběh svého těhotenství bez cenzury od mávání pozitivním těhotenským testem až po poslední kontrakci na porodním sále...

Budu máma!

Veronika Zvonková

Vydalo nakladatelství BackstageBooks

Brigádnická 73, Mokrá hora a Řečkovice, 621 00 Brno

Email: backstagebooks1@gmail.com

Odpovědný redaktor:Hedvika Landová

Sazba a grafická úprava:Tereza Ungrová

Vydání první

© BackstageBooks, 2018

© Veronika Zvonková, 2018

ISBN 978-80-88049-83-8(formát PDF)

Poděkování

Abych byla upřímná, nevím, komu poděkovat dřív. Snad dlouholeté skvělé kamarádce Simoně Černé za její nápad napsat knížku. Nebo mé naprosto úžasné a neuvěřitelně odvážné a silné mamince Petře Soukupové za to, že mě vychovala tak, jak mě vychovala a naučila věřit v sebe, své sny a nahlas projevovat svoje názory. A především velký dík za její účast u porodu. Pak samozřejmě svému příteli Tomášovi Medulovi za jeho podporu a pochopení včetně tolerance mých nálad, zkratů, nadávek a naprosto nesnesitelného chování a unáhleného jednání za ty roky, co jsme spolu, a především za těch devět měsíců. Poděkkování patří také mému strejdovi Radkovi Tisoňovi, který mě v mém podnikatelském a trošku jiném způsobu myšlení vždycky podporoval, chápal a dodával sebedůvěru už od dětství. Nesmím zapomenout na mou zesnulou babičku Alenu Tisoňovou, která mě vždycky maximálně podporovala ve všech mých snech, naslouchala každému mému slovu a vždycky věřila, že jednou ze mě něco bude, stejně tak jako tvrdila, že někde pro mě roste ten pravý. Zkrátka, lidí, kterým bych chtěla poděkovat, je hodně.

Děkuji tedy nejen své rodině a blízkým, ale také svým čtenářům mých článků na blogu a sledujícím na instagramu, jejichž podpora pro mě znamená opravdu hodně.

Díky vám všem se můj sen stal skutečností!

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

SLOVÍČKO ÚVODEM

PRVNÍ TRIMESTR

1) První měsíc – SRPEN 2017

2) Druhý měsíc – ZÁŘÍ 2017

3) Třetí měsíc – ŘÍJEN 2017

DRUHÝ TRIMESTR

4) Čtvrtý měsíc – LISTOPAD 2017

5) Pátý měsíc – PROSINEC 2017

6) Šestý měsíc – LEDEN 2018

NESMÍŠ! ANEB „RADY ODBORNÍKŮ“ VERSUS MŮJ POSTOJ

TŘETÍ TRIMESTR

7) Sedmý měsíc – ÚNOR 2018

8) Osmý měsíc – BŘEZEN 2018

9) Devátý měsíc – DUBEN 2018

UKÁZKOVÝ ROZPOČET VÝBAVIČKY

ZÁVĚR ANEB JAK VZNIKLA TATO KNIHA

SLOVÍČKO ÚVODEM

Slovíčko úvodem

To, že se jmenuju Veronika Zvonková, už dobře víte. Co na sebe dál prásknu, je rok narození. Jsem devadesátpětka, takže jedna z těch novodobých mladých maminek. Asi by bylo dobré se vám představit blíže, protože přece jen teď se mnou nějakou chvilku budete trávit na následujících stránkách. No, kde začít?

Abychom to zkrátili. Jsem totiž schopná psát úvod na dalších 200 stran, protože jsem mimo jiné neskutečně upovídaná a často plácám nesmysly. Už od dětství jsem ale byla srdcerváč, nahlas projevovala svůj názor a bojovala za spravedlnost a za svobodu. To se mě drží do dneška, takže si jdu hrdě za svým, i kdyby z nebe měly padat… ehm… výkaly s háčkama! A protože už na střední škole jsem neviděla vůbec žádný smysl v tom, co nás učili, rozhodla jsem se, že teroetickou cestou se rozhodně nevydám. Chtěla jsem se odjakživa učit praxí. Ve škole nás nikdo nepřipravil na to, jak vydělat peníze, jak si zařídit hypotéku na byt či dům. Nikdo nás nepřipravil na těhotenství a na mateřství už vůbec ne! Věděla jsem, že jediná škola, je sám život. Moje cesta tedy směřovala ke kariéře a osobnímu rozvoji. Hledala jsem se opravdu dlouho, ale v žádném zaměstnání jsem nevydržela déle než půl roku. Vystřídala jsem asi 8 různých pozic a brigádničila, kde se dalo. Dřela jsem jako blázen, ale veškerý svůj volný čas jsem věnovala něčemu, co mě vůbec nenaplňovalo, a dokonce neumožnilo si ani za vydělané peníze splnit svoje sny. Tak tohle je ten život? Tohle je jeho smysl? Chodit do práce a z práce a jediné „vysvobození“ pro nás ženy je vlastně mateřská?

Ne! Nechtěla jsem to pochopit. A tak jsem začala hledat jinou cestu. Věděla jsem, že existují lidé, kteří jsou finančně zabezpečeni a dělají jen to, co je baví. A tenkrát jsem se rozhodla, že pro takový život udělám cokoli. Už jen kvůli budoucí rodině, na kterou jsem chtěla mít čas, kdy chci já, a ne kdy mně ho určí zaměstnavatel. A tak vyhrálo podnikání. Moje první krůčky ovšem vedly do slepé uličky. Pracovala jsem chvíli jako copywriterka a psala články na zakázku. Otextovávala jsem webové stránky a pomáhala klientům se správou sociálních sítí. Byla jsem sice pánem svého času, ale stále de facto zaměstnanec. Musela jsem plnit úkoly, které mi klienti zadali, bez ohledu na to, zda se zrovna cítím nebo necítím dobře. Tohle nebyla ta vytoužená svoboda. Osud tomu zřejmě chtěl napomoci a usnadnit mi celé rozhodování o mé budoucí kariéře ještě dříve, než bych to vůbec čekala, a zasáhl. Zakázky ze dne na den padly. A zrovna v době, kdy jsem otěhotněla! Hypotéka na barák na krku, dluh na rozjezd podnikání, ojeté auto, které mohlo službu kdykoli vypovědět a jeden, přítelův plat na to všechno. Chtěla jsem jít zpátky do zaměstnání. Ale kdo vás v šestém měsíci těhotenství zaměstná?

Rozhodla jsem se, že tomu dám čas. Našla jsem si alespoň brigádu, kterou jsem ke konci těhotenství mohla vykonávat z domova, a nadále hledala různé příležitosti k rozvoji. Ale pomaloučku polehoučku. Především jsem se soustředila na tu velkou změnu.

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

Na to bříško. Svůj vlastní blog už jsem měla delší dobu, jenže spolu s těhotenstvím přišel NÁPAD! Začala jsem své pocity ohledně těhotenství sepisovat. Založila jsem tak rubriku Budu máma! a vybudovala si maličkou, ale věrnou komunitu maminek a těhulek. Můj nesmyslný blog bez nápadu se najednou proměnil v Mama blog. Vzpomněla jsem si na projekt Podnikání z pláže, jehož autorkou je Stanislava Mrázková. Narazila jsem na něho asi rok předtím, než jsem začala s podnikáním naplno. V roce 2016. Naprosto jsem se ztotožnila s myšlenkou automatizovaného prodeje informačních produktů a jiných materiálů a sdílení tematických informací, což vedlo k budování osobní značky a komunity. Jednoduše řečeno, stačí vytvořit hodnotný a nejlépe beznákladový produkt, e-book, knihu, online kurz, cokoli, umístit na vlastní, poutavé webové stránky, zapojit trošku toho marketingu a budovat si klientelu. A jede se. Podnikání, které lze provozovat odkudkoli na světě. Právě proto Podnikání z pláže! Geniální nápad! A tak jsem po dlouhé době bádání a přemýšlení nad nápadem vytvořila ze svého blogu vlastní projekt, který pojednává o mateřství a těhotenství od A do Z. Nikdy jsem nefandila přetvářkám a hrám na dokonalost. Proto jsem okamžitě zavrhla myšlenku na projekt ve stylu Perfektní máma, Dobrá máma, Dokonalá máma. Ne. Vyhrála to **Moderní máma**! Dokonalosti už dávno odzvonilo a je na čase maminkám a těhulkám ukázat PRAVDU. Žijeme ale v moderní době, takže využíváme moderních technologií, které nám usnadňují život a pomáhají s péčí o miminko. No dobře, ne vždycky tomu tak je. Jen si vzpomeňte na „odborné“ články všude na internetu o tom, jak se máte o dítě starat a co musíte a nesmíte. Pak se nedivte, že se z vás stávají ženy s nulovým sebevědomím, protože nabíráte pocit, že vše, co děláte, je špatně. Porovnáváte se s kdejakou těhulkou a maminkou a řešíte, co si můžete dovolit a co ne. A pokud uděláte něco, co nekoresponduje s „pravidly těhotenství a mateřství“ tchyní, bezdětných známých a internetu, schováváte se a svoje rady a tipy si necháváte pro sebe, aby vás náhodou ostatní neodsoudili. Jenže holky! Krucinál! Spolu s dítětem vyprdneme maximálně tak placentu a ne návod k použití. Příroda nás chtěla mít všechny jako originály a stejně tak usilovala o to, abychom se těm svým maličkatým tvorečkům naučily porozumět samy. My jsme mámy. Jasně. Můžeme se radit mezi sebou, můžeme hledat inspiraci a pídit se. Ale jak dlouho bude naše miminko spinkat, kolik toho spapá, kolik váží a kdy usíná, na to přece neexistují pravidla. Na to si musíme přijít samy.

A tak jsem se rozhodla v rámci svého projektu sdružovat těhulky a maminky, které stejně jako já, opovrhují „pravidly“. Ženy, které se nebojí přiznat a poradit ostatním, jaké nevšední metody praktikují u svých dětí a fungují jim! Nejde nám totiž o to, abychom vše dělaly správně. Jsme matky, ale především stále lidé, kteří chybují. Ale za své chyby se nestydí. Smyslem toho všeho totiž je, aby naše děti, a především my, byly šťastné! Pokud nebudeme šťastné my, pak ani naše nejmenší…

Tato kniha vznikla právě v důsledku té příšerné „dokonalosti“ všude na sociálních sítích a zcela rozbíjí idylické představy o dokonalém průběhu těhotenství. Romantickou chvilkou při svíčkách se „vyrobí miminko“ a vy najednou krásníte a krásníte a vaše bříško

je dokonale kulaté a partner vás nosí na rukou a vy jste den ode dne krásnější a přitažlivější. Vždyť ty fotky všude okolo nás mluví za vše!

Právě proto jsem se rozhodla svůj těhotenský deník sepsat v knihu a zveřejnit. Bez cenzury. Tak, jak to fakt bylo. Tak, jak jsem se přesně cítila. Jako prase, jako velryba, jako kráva!

Ano. Dalo to práci dát to všechno dohromady během těch kynoucích dnů a hormonálního šílenství v šestinedělí, kdy místo drahocenného spánku jsem po nocích civěla do počítače, ale zmákla jsem to! A teď vám, holky, přeji příjemné čtení a doufám, že na stránkách najdete nejen inspiraci a různé tipy, ale hlavně pochopení a uvědomění si, že každá jsme originál a každá tedy vše prožíváme jinak a je jen na nás, CO a JAK budeme praktikovat.

Vaše Moderní máma Verča

1 / 3

PRVNÍ TRIMESTR

PRVNÍ MĚSÍC - SRPEN 2017

20. SRPNA 2017

„Hm… Hele, tihle taky mají velkej bazén. Ale na rozdíl od nás se v něm koupou!“ zavrčím naštvaně při pohledu z auta na dva muže koupající se ve velkém zapuštěném bazénu u nějakého rodinného domu. Trochu mě to mrzí, protože ani tohle léto jsem si bazén vůbec neužila (možná tak šestkrát, když byly tropy), a to jsem se tak moc těšila! Výkyvy počasí však teplotě vody moc na přitažlivosti nepřidaly, takže je jasné, že bez solárního ohřevu se prostě neobejdeme. A letos už to nemá cenu.

„Tak jo, co tě sere…“ začal náhle Tomáš. Neuvědomovala jsem si, že jsem poměrně negativní celou cestu domů.

„Mě něco sere?“ dělala jsem hloupou a překvapeně zamrkala nad tím, jak mi může vidět do hlavy.

„Jo, od tý doby, co jsme přijeli z dovolený, jsi divná! Taková hrozně nevyrovnaná a strašně negativní. Děje se něco?“ naléhal.

A tak jsem začala…

„Když já mám strach! Že budeme mít málo peněz, že se posere Investpike, že se prostě něco stane. Že nám nevystačí peníze z hypotéky. Že nebudou kšefty. A že prostě máme málo peněz. A taky mě sere, že jsem tak strašně tlustá a dělají se mi beďary a je mi hrozně úzko a nechápu proč! Já fakt nevim, co se mnou je. Ale nebaví mě to. Někam bych jela.“

„Ale Veru, vždyť ty jsi vždycky ta, která říká, že to bude v pohodě. Že peněz je dost a stále budou. A s tím Investpikem, vždyť to víš, jak to je! Makáš na tom furt – věci, který můžeš ovlivnit, ovlivníš! Je to zasloužený, vlastně všechno, co vyděláme. A víš moc dobře, že jsme na tom hodně dobře a budeme ještě líp! Tak co pořád řešíš? Že ti lidi nezaplatili faktury? Ale to jsou malý položky, který jdou na spořák! Takže se vůbec nic neděje…“

„Já vím, ale…“

„Ne, to je bez ale… To, že někam pojedeme na víkend, vyřeší problém na víkend. To, že někam pojedeme na tejden, vyřeší problém na tejden. A já chci, abys byla šťastná. Takže fakt ale nechápu, o co jde.“ pokračoval Tomáš.

Měl pravdu. Sama jsem nevěděla, co mě štve. Ale něco bylo jinak. Nechápala jsem ale co. Taky mě dost zneklidňovaly ty bolesti břicha. Už čtvrtý den. A menstruace pořád nikde! Sice jsem si z antikoncepce udělala bonbony a přestala je brát v lednu a v březnu

nebo dubnu zase začala, a to asi na týden, ale od té doby jsem měla cyklus tak rozházený, že jsem si termíny měsíčků prostě vůbec nehlídala. To, že jsem to nedostala asi měsíc a půl mě tedy nijak neznepokojovalo. Jenže, předmenstruační bolesti se dostavily, a přesto se pořád nic nedělo…

Moje energie byla ten den na bodu mrazu. Možná těžce pod ním. Vyspalá jsem byla, ale padla na mě taková únava, jako bych se právě probudila po třech hodinách spánku. Přijeli jsme domů a při pomyšlení na to, že musím ještě uvařit večeři, se mi dělalo zle. Jediné, na co jsem se zmohla, byla postel. Uvelebila jsem se pod peřinou a spokojeně zírala do monitoru notebooku na Harryho Pottera. Čím déle jsem ležela, tím unavenější jsem byla. A zase ta bolest břicha. Sakra, co to je?

Najednou jsem dostala tak strašný hlad, ale vařit se mi opravdu strašně nechtělo. Takovou nechuť a lenost jsem snad v životě nezažila. Byla jsem líná si i dojít na záchod!

„Už máš krámy?“ zeptal se mě Tomáš.

„Ne, měla bych to ale už dostat. Břicho mě bolí asi 4 dny, ale pořád nic… Tak snad zítra. Je to divný.“ řekla jsem a začínala se trošku bát, co se to se mnou děje. Ale na druhou stranu, prášky musely udělat svoje, takže se to prostě zpozdilo. Snažila jsem se uklidnit, jenže v hloubi duše jsem věděla, že menstruace začala vždycky po prvním nebo druhém dni intenzivnějších tupých bolestí. A teď už jsou to asi 4 dny, možná dokonce 5!

„Dáš si piškoty s brusinkama?“ zeptal se Tomáš, když přitáhl do postele balíček piškotů s nějakou marmeládou v ruce.

„Nejím piškoty! Fuj“ odmítla jsem jeho lahodnou nabídku a dál se věnovala filmu. Šustění pytlíku mi začalo tak strašně drásat nervy, že jsem se přece jen rozhodla, že Tomášovi pomůžu s urychlení úbytku jeho obsahu.

„Ono je to dobrý…“ ochutnala jsem první piškot a namočila ho do brusinkové marmelády. A další a další! Zmocnila se mě taková chuť, že jsem chudákovi Tomovi vyškubla pytlík z ruky a cpala se a cpala. Bylo mi úplně jedno, že mám celou olepenou pusu i ruce a v posteli jsou drobky. Najednou jsem se prudce zvedla, odnesla zbytek marmelády a vrátila se s kusem nivy a junioru a paprikovým žervé. Šišku salámu jsem začala namáčet do sýru a nivu přikusovala k tomu. Když jsem se jakž takž zasytila, přemýšlela jsem, co dál. Bohužel jsem nenašla nic speciálního, takže jsem se spokojila aspoň s plným žaludkem a chuťové buňky jsem prostě nechala být.

Tomáš po půl desáté odjel na noční a já pociťovala snad ještě větší lenost. Přinesla jsem si knížku, ale jediné, co jsem přečetla, byl její název. Pak mě to přestalo bavit.

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

Zírala jsem do telefonu, ale tam taky nebylo nic k vidění. Sledovala jsem film, který byl tak strašně nudný, že jsem měla sto chutí jít spát. Ale to se mi taky nechtělo! Najednou se mi zvedl žaludek. A zase v pohodě. Ucítila jsem v puse takovou divnou kovovou pachuť a říkala si, že to prostě asi bude z té prapodivné kombinace jídla. A do toho to nafouklé břicho. Fuj!

Ano, byla jsem pořád stále fuj. Ale jako mávnutím kouzelného proutku jsem vůči své postavě nějakým zázrakem nepociťovala takový odpor, jako obvykle… Prostě mi to bylo jedno. Přitom odpoledne tomu zase bylo jinak! Umělé řasy mi vypadávaly asi tak 10x rychleji než při první aplikaci, což jsem taky nepobírala… Vinu jsem ale přikládala převážně té mořské vodě, protože koupel v soli pro ně nebyla asi zrovna ideální.