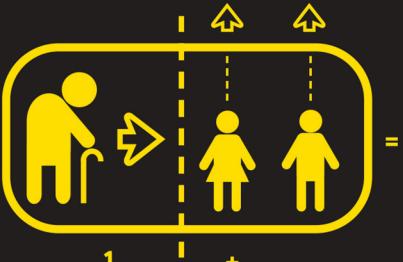
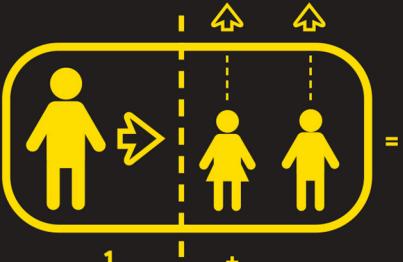
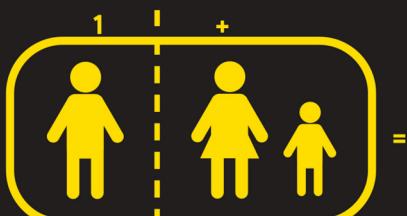
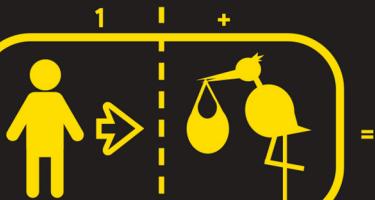


Ahoj, tati

Praktická příručka
pro nové tatínky
(i pro ty nevlastní)



EDICE
ŽÁDNÁ VELKÁ VĚDA

AHOJ, TATI
MAL PEACHEY

VYDALO NAKLADATELSTVÍ
JAN MELVIL PUBLISHING
BRNO 2009. VYDÁNÍ DRUHÉ.

POPRVÉ PUBLIKOVÁNO VE VELKÉ BRITÁNII V ROCE 2005 VYDAVATELSTVÍM
OCTOPUS PUBLISHING GROUP LTD.,

DIVIZÍ CASSEL ILLUSTRATED.

KONCEPT, REDAKCE, DESIGN A LAYOUT COPYRIGHT ESSENTIAL WORKS, LTD.

PŘEKLADATELKA: LIBUŠE MOHELSKÁ
ODPOVĚDNÝ REDAKTOR: TOMÁŠ BARÁNEK
JAZYKOVÝ KOREKTOR: VILÉM KMUNÍČEK
ODBORNÝ KOREKTOR: FILIP OTEVŘEL
SAZBA: ZUZANA KILHOFOVÁ

JAN MELVIL PUBLISHING, S. R. O.
JUGOSLÁVSKÁ 124B
613 00 BRNO
WWW.MELVIL.CZ
MELVIL@MELVIL.CZ
ISBN: 978-80-903912-3-9

© VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.

Obsah

O čem je tato kniha? 8



Ahoj, tati?

Iste si tím jistý?

A co ona, je si jistá?

Všechno je to v plánování

Jaký je váš otcovský potenciál?

Věda o početí

Jak to zvládnout přirozeně

Jak to zvládnout s pomocí

Dokázali jste to!

10

11

13

15

18

20

22

31

34

Stavění hnizda

46

Kdyby vás to zajímalo,
tak miminko...

52

Je to kluk, nebo holka?

54

Vybíráme jméno

56

Dejte si pauzu

62

Kontrolní bod

65



Co se děje?

Co se děje s jejím tělem?

Učte se

Změňte svůj život

68

69

74

76



Na počátku

Čas testování

Rozhlásit to do světa

36

37

41

Veliká a roztoužená

81

Zvláštní dny

84

Uvolněte se

91

Vypracujte si kondičku

98

	Porod	102
	Narodit se šťastně	103
	Po značkách k cíli	106
	Sbalte se	108
	Zázrak zrození	112
	První den zbytku vašeho života	115

	Ahoj, tati!	118
	Bud'te u toho	119
	Doma s miminkem	121
	Je to kluk – jak se s tím vyrovnat	123
	Je to holka – jak se s tím vyrovnat	127
	At' ho neupustíte!	132
	Co se může zvrtnout – poporodní deprese	134

Spánek 139

Sex..., nebo ne? 143

Ahoj, dědečku 146

Ahoj, babičko 148



Zvykáme si 150

Hlídání 151

Kvalitně strávený čas 154

A přišlo i miminko 156

První rok miminka 158

Sladký spánek 161



Jsme šťastná rodina 162

Kolik? 163

Být látou 165

**„Kdo je dostatečně zralý na to, mít děti dřív,
než se mu skutečně narodí? Hodnota
manželství není v tom, že dospělí zplodí děti,
ale že děti zplodí dospělé.“**

PETER de VRIES

Čas na hraní	172	Rozvod z vaší viny	210
Zločin a trest	174	Děti a rozvod	212
Cizí děti	178		
Prázdniny na slunci	180	 9	
 7		Šťastná nevlastní rodina	220
Pubertální kopance	182	Seznamte se s macechou	221
Soukromá zóna	183	Ahoj, otčíme	223
Kdy mít obavy	192	Jsme příbuzní?	225
Žít rychle, zemřít mladý	195	Všichni pod jednou střechou	228
		Happy end?	232
 8		Až odejdou	234
Nejsme šťastná rodina	200		
Rodičovské trable	201	Další doporučená literatura	236
ROZVOD	205	Rejstřík	238
Když musíte	208		

O čem je tato kniha?

ABYCHOM MĚLI OD ZAČÁTKU JASNO, PLOZENÍ A VÝCHOVA DĚtí NENÍ ŽÁDNÁ VELKÁ VĚDA. PROTO SE V KNÍŽCE NEDOČTETE NIC O KVANTOVÉ MECHANICE, ČASOPROSTOROVÉM KONTINUU ANI O TEORII RELATIVITY. O ČEM TEDY KNÍŽKA JE?

KLÍČ JE V NÁZVU – AHOJ, TATI

O mechanice se na stránkách této knížky dočtete, jen když bude souviset s vaším autem. Najdete tu toho dost o čase (třeba jak ho najít) a o prostoru, konkrétně o tom, jak ho vytvořit více – protože ho budete potřebovat. Pokud ale jede o teorii relativity, najdete tu nanevýš něco o relativitě ve vztazích.

Tato knížka je určena pro muže. Možná ji ale častěji koupí žena jako dárek pro muže, který se má zanedlouho stát tatínkem, nebo který případně tuto životní změnu zvažuje nebo se v roli otce právě ocitl. Tím nijak nevyloučujeme tatínky, kterým už po domě pobíhá celá kupa dětí. Máte-li ale ratolestí dvě nebo více, odhadujeme, že nebudeste mít čas ani chuť podobnou knihu číst. Už to přece všechno víte (nebo si to aspoň myslíte).

PROČ VÁM TEDY PARTNERKA TUHLE KNÍŽKU KOUPILA?

Když sedíte doma v křesle a přemyšíte o otcovství, všechno to vypadá jasně a rozumně. Nebo snad ne? Možná máte dokonce pocit, že jste připraven na všechno. Snažíte se vyrovnat s představou té obrovské zodpovědnosti. Matka vašeho dítěte prochází fyzickými i citovými proměnami a vy se pokoušíte porozumět tomu, co se děje

s vaším vztahem. A právě proto přicházíme na pomoc. Samozřejmě – nic, co si někde přečtete, vás nedokáže plně připravit na nadcházející dny.

Tato knížka byla napsána s cílem pomoci vám vytvořit si představu o tom, co může novopečený otec v 21. století očekávat. Nabízí obecný úvod do toho, co obnáší být tátou, a tedy i mužem. Nejde o podrobnou příručku o zdraví či psychologii. Najdete tu sice základní poznatky o početí a fyziologických změnách, kterými projde matka vašeho dítěte, nikoli však všechny podrobnosti. Existuje spousta dalších publikací od kvalifikovaných autorů, kde se seznámíte se vším, co vaše partnerka potřebuje vědět o těhotenství a porodu. Nemějte obavy, už si je mezikrát nakoupila a možná zná celé odstavce z paměti.

Tahle knížka je zkrátka celá jen pro vás, pro muže. Najdete v ní i informace, které vaše partnerka číst nemusí, a určitě i informace, které byste raději nevíděl vy. Ale jednou jste se rozhodli stát se tátou a už se před nimi zkrátka neschováváte.

Jako autor si mohu dovolit učinit několik předpokladů o vaší roli budoucího či novopečeného otce: například předpokládám, že jím chcete být. Nechcete-li, nebudeste tuhle knížku chtít číst. Procházejte si životem dál jako kluk. K tomu vám řeknu jen tolik, že si

necháváte unikat jednu z nejnáročnějších, ale taky nejkrásnějších zkušeností v životě. Možná se na tyto stránky vrátíte, až se budete chtít stát mužem.

Zdají se vám slova o tom, že se máte stát mužem, otravná nebo dokonce shovívavě nadřazená? To máte těžké. Jste chlap, nějak se s tím vyrovnejte.

Mně se zdá (a já jsem tu autor), že mi podstata a skutečnost „býtí mužem“ unikala, dokud jsem se nestal otcem. Pak jsem najednou věděl, že se musím stát i mužem. A nemluví tu o tom, co si pod tím pojmem představujete – pravděpodobně jste si vytvořil určitý model inspirovaný vaším otcem, a možná pár sportovci, filmovými herci a dalšími vzory. Skutečnost je taková, že jakmile se jednou stanete tátou a začnete se potýkat s obrovskou zodpovědností, která s tím souvisí, začne vám docházet, co doopravdy znamená být mužem.

V téhle knížce tedy najdete řadu mých názorů a taky spoustu rozumných rad (vesměs shromážděných nasloucháním rozumným lidem) k tomu, jak se vyrovnat s rolí taty. A protože po prvních narozeninách čeká vaše děťátko ještě pěkný kus života, zařadil jsem i kapitoly o některých věcech, které se v rodinách mohou přihodit – a stávají se až příliš často. Nechci tím nijak naznačovat, že budete zvažovat rozchod (kapitola 8) nebo roli nevlastního otce (kapitola 9). V každém případě se ale budete muset popasovat s rolí otce pubertálních dětí (kapitola 7).

Než vaše děti přijdou do puberty, tuhle knížku zřejmě někam založíte. Kapitola o teenagerovských letech je tu tedy proto, aby vás postrašila. Také by vám měla pomoci porozumět tomu, proč je důležité s vaším dítětem komunikovat během celého jeho

života. Jsem skutečně přesvědčen, že nejlepší cestou, jak si s dětmi udržet otevřený, láskyplný a fungující vztah, je být tu vždycky pro ně, ať se děje cokoli. Smiřte se s tím, že váš pubertální syn či dcera objeví sex a budou experimentovat s výstředním oblečením a drogami. Dovolte jim to všechno dělat v jejich, tedy vašem, domově – pak budete vždycky nabízku, kdyby se něco zvrtilo. Překvapivé je, že věci se obvykle nezvrtnou, zejména pokud vaše děti vyrůstaly s vědomím, že je milujete, oceňujete a také respektujete.

Můžete se oprávněně ptát, co mi k napsání této knížky dává kvalifikaci. Nemám moc uspokojivou odpověď. Jen to, že jsem měl tátu, sám jsem tátou a vím toho o otcích hodně. A mám v tomhle oboru spoustu vyhraněných názorů. Nemám žádný oficiální certifikát, nemůžu se ohánět výsledky akademického výzkumu ani záhadnými „zjištěními“. Což, doufám, oceníte. Věřím, že tahle knížka pro vás bude zábavná i užitečná. že vás bude bavit.

Pro mě je nejdůležitější naděje, že tahle knížka vám potvrdí, že vaše rozhodnutí stát se otcem je jedno z nejpodstatnějších, nejvíce naplněujících a nejbáječnějších rozhodnutí, jaké kdy učiníte.

Být tátou není žádná velká věda, jen se to tak někdy může zdát.



Ahoj, tati?



VÍTEJTE V PODIVUHODNÉM A BÁJEČNÉM SVĚTĚ RODIČOVSTVÍ.
POCHYBUJTE, ROZMYSLETE SI VŠE RADĚJI DVAKRÁT A PTEJTE SE.
NEMYSLETE POUZE NA SEBE, MYSLETE NA MATKU SVÉHO DÍTĚTE
A NA NOVÝ ŽIVOT. MÁTE JEDINEČNOU ŠANCI HO ZKAZIT –
BUDETE-LI ŠPATNÝM OTCEM. ČTĚTE DÁL, NASÁVEJTE INFORMACE
A PAK JEDNEJTE, JAK BUDETE UMĚT NEJLÉPE.

Jste si tím jistý?

Takže vy se chcete stát tátou. Jste si jistý? Jste si skutečně jistý, že se chcete stát otcem? Víte, to není jako změnit práci nebo si vybrat nové auto. Není to jako začít studovat na vysoké, stát se dospělým nebo se poprvé milovat s někým novým. Je to mnohem složitější a mnohem trvalejší.

Dosud jste byl sám sebou – vymezoval jste se tím, co máte rád, jak se oblékáte, jakou máte práci, kterému sportu se věnujete nebo fandíte, jakou hudbu posloucháte, jak a jaký vůz řídíte, tím, kdo je vaše partnerka, milenka či manželka. Pak je tu vaše rodina – jste synem, možná ještě bratrem, strýčkem nebo bratrancem. Tím vším jste se stal snadno, ve skutečnosti jste nemusel vyvinout žádné úsilí. Ale tohle je jiné. Nová, velká věc. Dospělá záležitost, na kterou musíte reagovat chytře.

TEST PŘED ZRCADLEM

Postavte se před zrcadlo a nejméně minutu se na sebe dívejte. Pak se oslovte: „Ahoj, tati.“ Jak se cítíte?

- Jestli si připadáte divně, je to v pořádku.
- Jestli jste nadšen, je to taky v pořádku.
- Pokud se cítíte fajn, užijte si to.
- Jestli máte strach, je to moc dobré. Měl byste mít strach, protože neznámého se vždycky bojíme.
- Jestli si uvědomujete tíhu situace, začněte si zvykat.
- Necítíte-li nic, zkuste to ještě jednou. Pokud stále nic necítíte, zkuste to znova, až vystřízlivíte.
- Pokud se ale cítíte v depresi, s testem okamžitě skončete. Zkuste to znova zítra. Jestli se budete stále cítit v depresi, přečtěte si výsledek pod číslem 2.



VÝSLEDKY

1. Jestliže se při představě, že se stanete tátou, dokážete cítit zároveň divně, vyděšeně, nadšeně a fajn, jste na dobré cestě. Stát se a být tátou je zvláštní, děsivé, vzrušující a moc, moc fajn. Je to taky plně neočekávaného, jak v dobrém, tak v horším smyslu, a tady se vám bude hodit naše knížka.
2. Pokud se cítíte v depresi i po pár dnech testování, nenastal na tuhle knížku správný čas. Je to váš život a vaše rozhodnutí. Možná teď ještě nejste úplně připraven, ale otcovství jako takové to přece nevylučuje. A i kdyby, je to v pořádku. Hodně štěstí a užívejte si to. Jen se ujistěte, že žena vašeho života o vašem postoji ví, a smiřte se.



s tím, že možná projdete množstvím krátkodobých vztahů, nepodaří se vám najít partnerku, která o mateřství smýšlí stejně jako vy o otcovství. Uniká vám tak jedna z nejkrásnějších zkušeností, které život umí nabídnout.

Stát se a být tátou je zvláštní, děsivé, vzrušující a moc, moc fajn.

Budte si jistý

Pokud test před zrcadlem vyšel pozitivně, ujistěte se ještě přesněji, zda do toho chcete jít, a zodpovězte si těchto šest jednoduchých otázek.

1 Dokážete zapomenout na romantické

víkendy ve dvou, řekněme pro příštích pět let?

Jestliže jste na všechny otázky odpověděl Ano, pak jste si jist ... a jste připraven stát se tátou.

2 Dokážete v práci fungovat při méně

než příti hodinách spánku za noc?

Jestliže jste odpověděl Ano alespoň na tři otázky, budete na otcovství bezpochyby brzy připraven.

3 Dokážete se zříct sexu s jinými

ženami, a to i tehdy, když ho nebudeš prožívat s matkou svého dítěte?

Jestliže jste na dvě nebo více otázek odpověděl Ne, zkuste to znova za pár let.

4 Umíte si představit, co obnáší výměna

plenky?

Jestliže jste odpověděl Ne na všechny otázky, vraťte se ke svému *Esquiru* nebo *Maximovi*.

5 Dokážete zůstat v klidu a s úsměvem

na rtech, když malé dítě ječí, svíjí se na podlaze a křičí, že vás nesnáší?

6 Vzdal byste se milovaného sportáku

(nebo si příštích 15 let dokázal odeprít nový)?

A co ona, je si jistá?

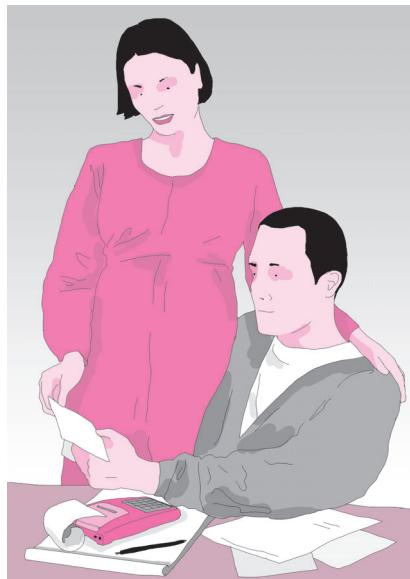
Takže, mluvili jste o miminku a ona říká, že by chtěla. Udělal jste si test před zrcadlem a vyšel vám dobře. A probral jste s ní nejbližší budoucnost. Smířila se s tím, že se zřekne všech vyjma vás (a vy naopak s tím, že se zřeknete všech kromě ní), ať už se vezmete, či nikoli.

Oba musíte pochopit, že až otěhotní, přestane být sama sebou a stane se úplně jinou bytostí. Stane se matkou dávno před tím, než se přihlásí známky nadcházejícího porodu.

Musí vědět, že vy jako budoucí otec jejího dítěte s ní budete každý den po celý zbytek života (ať vás ani nenapadne, že tohle není váš případ). Chápe, že kromě toho, že se pro ni chystá spousta dáreků, oslav a radosti, vás oba čeká naprostá změna životního stylu. Vaše práce tolík ovlivněna nebude, i když samozřejmě budete muset svůj pracovní rytmus trochu přizpůsobit, ale u ní to bude úplně jiná otázka (o tom později).

Chápe, že bude nejméně devět měsíců dělat všechno za dva? Musí si být jista, že dokáže pohlédnout do blízké budoucnosti, kde uvidí své rostoucí bříško, zmítající se emoce, měníc se chutě a své tělo zkoumané a proklepávané jedním lékařem za druhým, a být při tom všem šťastná.

Jestli se vaše partnerka cítí s tím vším srovnaná, nastal čas, aby si i ona udělala test před zrcadlem. Musí se samozřejmě oslovit: „Ahoj, mami“. Výsledky pro ni ale platí beze změny.



Propočet skutečné ceny za lásku

Dokud nás smrt...

V této chvíli je také vhodné probrat otázku manželství, pokud jste do něj již nevstoupili, a to nejen proto, že svatební dary mohou přijít docela vhod – potřeby pro děťátko bývají drahé. Podobný rozhovor vám oběma také může pomoci přemýšlet o tom, že spolu strávíte mnoho let jako rodiče, milenci a manželé.

Budete si jistá – test pro ni

1

Šest otázek pro ni

1 Těšíte se, až vás budou oslovovat „mamínko“?

Jestliže na všechny otázky odpověděla Ano, pak si je jista ... a je připravena stát se maminkou.

2 Pozorujete matky s dětmi a říkáte si, jak to bude fajn?

Jestliže odpověděla Ano alespoň na tři otázky, bude na mateřství bezpochyby brzy připravena.

3 Vzbuzuje ve vás potenciální otec vašeho dítěte bezvýhradnou důvěru?

Jestliže na dvě nebo více otázek odpověděla Ne, ať to zkusí znova za pár let.

4 Nebude vám vadit, že vaše kariéra bude chvíli stagnovat?

Jestliže odpověděla Ne na všechny otázky, nevěřím vám. Říkáte to jen proto, že vy sám jste odpověděl Ne.

5 Dokážete zůstat v klidu a s úsměvem na rtech, když malé dítě ječí, svíjí se na podlaze a křičí, že vás nesnáší?

Jste-li si oba jistí, že se chcete stát rodiči, čtěte dál.

6 Jste připravena na to, že vaše vztahy s kamarády, kteří nemají děti, ochladnou?

**Možná se v takové chvíli rozpláče.
Nemějte strach.
Je to tak dobře.**

Když ji budete sledovat při zrcadlovém testu, můžete pocítit stejně štěstí jako ona (nebo stejně obavy). Protože ženám se v podobných chvílích obvykle tolík nedáří skrývat své emoce, možná se rozpláče. Nemějte strach. Je to tak dobře. Když pláče, je to, jako když vy na hřišti skáčete radostí s rukama nad hlavou. Jestli jí ale po tváři stekla jediná slza bez jiné známky emocí, pak to zřejmě moc dobré není.

Všechno je otázkou plánování

Oba jste pevně rozhodnuti, že chcete založit rodinu – takže na to zkraťka skočíte a přivedete ji do jiného stavu, ne...?

Kdepak, stát se rodiči není tak jednoduché jako uzavřít sňatek nebo se přestěhovat (i když je to poněkud přijemnější). Především neexistuje žádná záruka, že se vám podaří počít okamžitě – mnoho páru o pozitivní výsledek usiluje rok i déle (více k tomu najdete na straně 22). A vzniká začarovaný kruh, protože stres vyvolaný snahou o početí může početí bránit. I další stresy v životě, ať už se týkají přátele, práce nebo něčeho jiného, mohou

početí bránit. Obavy jakéhokoli druhu obvykle pracují proti výrobě miminek. Přestaňte se tedy strachovat – pomocí vám může i to, že si místo obav začnete plánovat život po početí.

PENÍZE

Položte si otázku, zda vaše finanční situace odpovídá přání založit rodinu. K tomu, abyste přivedli na svět děti, nepotřebujete akcie a obligace ani velkou vilu, ale je dobré, máte-li přehled o svém majetku. Uvědomte si, kolik dnes vyděláváte. Nesčítejte oba platy, protože matka bude



Výška sloupců peněz, které dítě potřebuje, roste v závislosti na výšce dítěte. (Peníze na obrázku jsou falešné.)

pravděpodobně po dobu mateřské dovolené dostávat jen část své mzdy a možná už nikdy nebude vydělávat taklik, co dřív. Připomeňte si, jak své peníze utrácite, a popřemýšlejte, co se změní. Při plánování vám mohou pomoci následující otázky:

- Máte příslíbeno zvýšení platu? Pokud ano, kolik to pravděpodobně bude?
- Je vaš dům či byt dost velký pro tříčlennou rodinu? Jestliže ne, kolik si můžete dovolit investovat do nového bydlení?
- Budete potřebovat peníze na stavbu, rekonstrukci nebo drobné změny v domě či bytě? Pokud ano, jak je získáte?
- Kolik utrácite za aktivity ve volném čase? Jde o jeden z mála nákladů, které se teď sníží: nebudeste jíst v restauracích, bavit se v klubech a užívat si nevázaných nočních radovánek taklik, kolik jste byli zvyklí. A jestli si myslíte, že ano, jste na omylu.
- Existuje reálná možnost, že získáte lépe placenou práci?

A nezapomeňte...

NESÁZEJTE

To je dobrá zásada pro život obecně, ale pro muže, který zanedlouho přijme zodpovědnost, je klíčová.

NEVSTUPUJTE NA ŠIKMOU PLOCHU

Ve vašem věku je to směšné. Chytí vás. Copak chcete, aby vaše děti vyrůstaly, aniž by věděly, kým byl nebo je jejich otec?

BYDLENÍ

Předpokládáme, že budete žít společně jako rodina. Musíte se tedy ujistit, že místo, kde teď bydlíte, bude dost velké pro vás pro všechny. Potřebujete alespoň dvě ložnice. Ačkoli prvních pár měsíců bude miminko spát ve stejném pokoji jako maminka, je vhodné jej přesunout do oddělené místnosti co možná nejdříve. Toto uspořádání může být užitečné i tehdy, když se budete potřebovat trochu vyspat, ať už v noci či přes den, a miminko bude vzhůru.

**Možná, že bude chtít zařídit
váš nový domov poněkud bizarně.
To proto, že těhotenství dočasně
pozměnilo její vkus.**



Zvažujete-li s ohledem na budoucí rodinu přestěhování, zajistěte, abyste byli v novém místě před porodem. V ideálním případě naplánujte stěhování dřív, než budoucí matka vstoupí do posledního trimestru těhotenství (viz rámcerek na straně 47). Stěhování je stresující záležitost a může těhotnou ženu nepříznivě ovlivnit. A ještě varování: možná, že bude chtít zařídit a vyzdobit váš nový domov poněkud bizarně. To proto, že těhotenství může posunout její vnímání barev i toho, co se jí líbí.

Přesvědčte se, že váš nový domov bude snadno dostupný s kocárkem i pro rodiče, kteří ponesou spoustu tašek a miminka k tomu. Nesmějí chybět přípojky ke všem základním energiím, jako je elektřina, tekoucí voda atd.

Nepokoušejte se vychovávat dítě v maringotce ani v odlehém srubu.

PRÁCE

Vedle otázky peněz (viz výše) je třeba, abyste zhodnotili, jak založení rodiny ovlivní vaše šance na povýšení, a tedy i zvýšení výdělku. Zjistěte, zda vám váš zaměstnavatel bez problému poskytne rodičovskou dovolenou (viz stranu 119) a zda zaměstnancům využití této možnosti schvaluje. Ano, vím, že je stanovena zákonem, ale to bohužel neznamená, že se u každého šéfa potážete s dobrou.

Dále ověrte, jak dlouhou mateřskou dovolenou povoluje zaměstnavatel vaši partnerky, kolik peněz obnáší a zda schvaluje využívání této možnosti. Opět, je to dáno zákonem, ale...

Proberte s partnerkou, zda se poté, co se stane matkou, bude chtít vrátit zpět do práce. Doopravdy to nejistí, dokud se dítě nenařodí, ale i přesto je teď dobré

promluvit si o její představě obecně. Nenuťte ji ale, aby se svého nynějšího vyjádření držela. Má právo změnit názor.

VELKÁ UDÁLOST

Podrobné rady, jak se připravit na porod, najdete dále v této knize. Počáteční fáze přípravy ale zahrnuje rozhodnutí, kterou nemocnici či kliniku budete využívat pro testy, kontroly a podobně, a vytvoření podpůrné skupiny, kterou při porodu zmobilizujete. Nejlepší je rodina, ale velmi vám mohou pomoci i sousedé a dobří přátelé. Neřídíte-li, domluvte se se sousedem nebo kamarádem, aby vás odvezli do porodnice, až přijde čas.

Přečtěte si tuto knížku.

Jaký je váš otcovský potenciál?

Jakým typem otce budete? A hlavně, máte se jím vůbec stávat? Tento jednoduchý test zhodnotí, nakolik jste na otcovství připraveni a zda vůbec kdy budete. Výsledky najdete na straně 67.

MODEL

Jako chlapec jste si o svém otci myšlel, že je:

- a Kdo?
- b Ten chlápek, který se objevoval v pátek večer v pivním odéru a strávil víkend vleže na gauči.
- c Přísná autorita. I dnes ho oslovuji pane.
- d Fajn chlápek, kterému přisko těžké se mnou mluvit, ale vždycky byl po ruce, když jsem chtěl.
- e Můj nejlepší kamarád, když jsem vyrůstal. A nezměnilo se to.
- f Můj táta.

Dnes svého otce vídáte:

- a Koho?
- b Nikdy.
- c Každý týden v přesně určený čas na obvyklém místě.
- d Kdykoli se máma zastaví nebo mě pozve k našim.
- e Žijeme společně.
- f Když máme chuť.

Jaký popis nejlépe vystihuje vaši matku?

- a Koho?
- b Ta poběhlce se spoustou amantů.
- c Ta, kterou je třeba poslouchat.
- d Hýčkající.
- e Typ ženy, s jakou se hodlám oženit.
- f Moje máma.

O VÁS

Těšíte se, že se stanete tátou, protože:

- a Kdo že se má stát tátou?
- b Všechno ostatní už jsem zkusil.
- c Táta mi řekl, že se mám těsit.
- d Je to dobrý nápad, a děti jsou tak roztomilé.
- e Bude fajn, když dopřejeme rodičům vnuče.
- f Cítím se připraven, žiju v tom pravém vztahu a těším se na nadcházející výzvy.

Které z následujících slov vás nejlépe vystihuje?

- a Tvrzí.
- b Kluk.
- c Syn.
- d Hýčkající.
- e Srandista.
- f Rozumný.

Jaké auto byste si vybral?

- a Nákladák.
- b Kabriolet, nejlépe od BMW.
- c Off-road.
- d Brouka.
- e Mini.
- f Rodinné kombi.

Rád byste bydlel v:

- a Kamionu.
- b Loftu.
- c Kasárnách.
- d Doma.
- e Kdekoliv, kde bude tělocvična, bar, sauna a herny.
- f V domě.



VAŠE DĚTI

Které tvrzení nejlépe vystihuje vaše představy o dětech?

- a To není moje děcko.
- b Nic se tím nezmění.
- c Škoda každé rány, která padne vedle.
- d Nemůžete se dočkat, až budete mít někoho, koho budete pořád objímat.
- e Je to další generace naší rodiny.
- f Bude to těžké, ale taky legrace (doufám).

Kolik času za týden byste měli s dětmi strávit?

- a S jakými dětmi?
- b To záleží na tom, kdy se dostanu domů.
- c Hodinu denně.
- d Kolik budou chtít.
- e Víc, jakmile budou schopny přidat se k aktivitám dospělých.
- f Tolik, kolik bude možné s ohledem na můj a partnerčin pracovní program.

Kolik času byste měli strávit s matkou vašich dětí?

- a S kým?
- b To záleží na tom, kdy se dostanu domů.
- c Přesně tolik času, kolik dovolí můj program.
- d Kolik si řekne.
- e Měli bychom být pořád spolu.
- f Až příde čas, měli bychom jeden večer v týdnu trávit spolu sami.

DISCIPLÍNA

Když jste jako dítě udělal něco, co jste neměli:

- a Několik dní si mě nevšímali.
- b Na dva dny mě posadili do vany se studenou vodou.
- c Dostal jsem výprask.
- d Dostalo se mi zklaenaného pohledu.
- e Pomazlili se se mnou a utěšili mě.
- f Vysvětili mi, co jsem udělal špatně, a byl jsem potrestán. Aspoň myslím.

Ve škole to bylo:

- a V jaké škole?
- b Mučení.
- c Samé pravidlo, které se muselo poslouchat.
- d Nejlepší doba mého života.
- e Spousta legrace.
- f Někdy dobré, někdy horší.

Ze školky vám vzkážou, že vaše dítě poroučí ostatním.

- a Zeptám se: Jaké děcko?
- b Vzkážu zpět, ať si to školka vyřeší, proto tam ostatně děcko posílám.
- c Dostane výprask.
- d Budu se cítit provinile.
- e Požádám, abych týden mohl dítě do školky doprovázet.
- f Proberu se školkou možné příčiny takového chování a zeptám se na doporučení, jak by se mu dalo předcházet.

Ze školy vám vzkážou, že vaše dítě je členem party, která šikanuje ostatní.

- a Zeptám se: Jaké děcko?
- b Vzkážu zpět, ať si to škola vyřeší, proto tam ostatně děcko posílám.
- c Dostane výprask.
- d Rozplácu se.
- e Požádám, abych mohl dítě do školy doprovázet.
- f Promluvím si s dítětem o jeho kamarádech, kteří šikanují, vyptám se ho, jestli se jich nebojí, a proberu se školou, jak by se problém dal řešit.

Věda o početí

O čápovi a vráně jste se nejspíš všechno potřebný dozvěděl ve škole. Snad to bylo v hodinách biologie, ale spíš se vám názorně ilustrovaného úvodu do problematiky dostalo v kroví u hřiště od staršího poučeného spolužáka, který sebral staršímu bráchovi dospělácký časopis. Víte tedy, že proces lidského početí je fascinující a zázračný. Dělá se to takhle.

Zjednodušeně řečeno, když mužská spermie v těle matky narazí na ženské vajíčko, chvíli flirtují, než se zamilují a spojí se v jedinou jednotku. Pak se vydají na krátkou cestu a začnou se dělit, dokud nevznikne nová lidská bytost. Zní to jednoduše, že? Počkejte, než to zkuste.

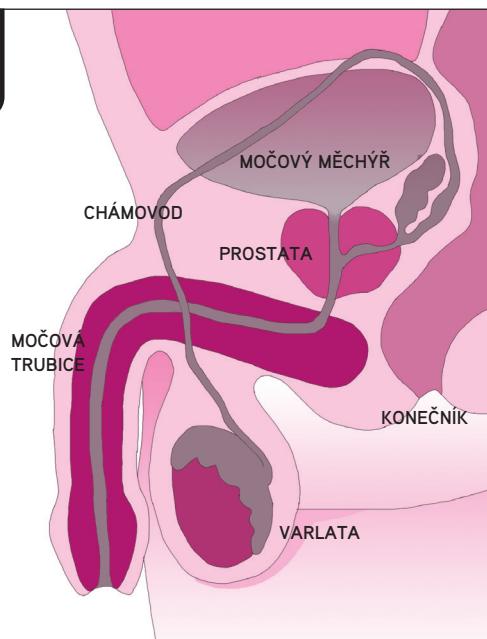
Cesta spermie

Když se spermie uvolnily a vydaly na cestu, projdou takzvanými chámovody, kolem močového měchýře do prostaty. Smísí se s tekutinou z chámovodů, prostaty a dalších žláz, a tak vznikne sperma. V prostatě se chámovody spojí s močovou trubicí, skrze niž je semeno vypuzeno – často dřív, než bychom chtěli, ale tentokrát je tam chceme, nebo snad ne?

Jeho úloha

Celý váš vklad do těhotenství se skrývá ve vašich varlatech. Od puberty začínají muži na základě podnětu hormonů v hypofýze vytvářet ve varlatech spermie. Pro některé z nás se už tento proces nikdy nezastaví. Velký americký spisovatel Saul Bellow zplodil se svou ženou, třicátnicí, dítě v 86 letech.

Každá malinká rybičce podobná spermie, jakých se denně vytvoří miliony, je dlouhá dvacetinu milimetru, s tmavší hlavičkou plnou genetických dat a dlouhým ocáskem, jehož vlnění ji uvádí do onoho typického plaveckého pohybu. Hlavička a ocásek jsou spojeny v tzv. body section,



která produkuje energii potřebnou k plavání.

JEJÍ ÚLOHA

Žena se rodí s úplnou sadou svých vajíček. Ta se potom od puberty do menopauzy v pravidelných měsíčních intervalech uvolňuje. Během plodného věku ve vaječnících ženy uzraje okolo 500 vajíček. Každý měsíc se vajíčko uvolňuje z jiného vaječníku (jsou dva, jeden na každé straně dělohy) a během tohoto období (ovulace), trvajícího jen něco mezi půldnem a dnem, je žena nejplodnější. Vajíčko se po uvolnění z vaječníku pohybuje vejcovodem k děloze a čeká na čelní srážku s vaší spermií, aby mohlo vzniknout miminko.

SILNÝ DROBEČEK!

Vaše spermie je možná příliš malá, aby byla viditelná bez silného mikroskopu, ale je to výkonný drobeček, o tom nepochybujte. A odhadlaný. Musí být, protože je zázrak, že se vůbec nějaké děti rodí, vezmeme-li v úvahu nejistý osud většiny vašeho spermatu. Vagina je plná velmi nepřátelských kyselin, které mnohé z vašich statečných spermíí na jejich cestě vpřed zpomalí. Není tedy divu, že do blízkosti vajíčka se dostane jen zlomek z celkových 700 miliónů spermíí v ejakulátu. Ty, které to dokážou, mohou ještě zamířit do nesprávného vejcovodu. Jen v jednom z nich se totiž nachází kýzené vajíčko připravené k oplodnění. Cesta vejcovodem je pro spermii neméně náročná než průchod skalnatým krajem plným loupežníků, protože na ni číhají další kyseliny (i když méně než ve vagíně)



Vidíte, jak je vaše spermie úžasná? Je malíčká, ošklivá a připomíná pulce. Přesto je připravena bojovat se vším, co jí přijde do cesty, a dát vzniknout miminku.

a čisticí buňky. A najít vajíčko není vždycky úplně jednoduché...

Ale s trochou štěstí...

ZÁSAH!

Když se vaše výkonná spermie a její vajíčko potkají a splynou, začne se oplodněné vajíčko dělit a vytvoří pevný shlupek buněk nazývaný morula. Ta se pak dále dělí a vzniká dutá buněčná koule, tzv. blastocysta, která se poté usadí v děložní sliznici (nidace). V tomto okamžiku se z blastocysty stává zárodek, který si začne vytvářet placentu, jež bude podporovat jeho růst a propojí ho s krevním systémem matky. Gratulujeme. Udělali jste miminko. Nebylo to tak těžké, že?

Ale to trochu předbíháme...

Jak to zvládnout přirozeně

Ted, když jste připraveni pracovat na miminku, není čeho se bát, že? Nejspíš si říkáte, že tohle je ta snadná a zábavná část. Budete se milovat bez ochrany tak často, jak to půjde, a ono to přijde. No, možná. Ale možná taky ne. Obecně přijímané statistiky ukazují, že mezi páry, které se milují bez ochrany

- čtvrtina počne do měsíce,
- něco přes polovinu počne do šesti měsíců,
- třem čtvrtinám se početí zdaří do devíti měsíců,
- 90 % počne do 18 měsíců.

To ovšem předpokládá, že jste oba na vrcholu plodnosti, který nastává okolo 24 let.



Těhotenský test – budete ho vیدat často.

Užívejte si svou misi!

Přemýšlejte, jak dosáhnout dojmu spontánnosti, a překvapte ji svými milostními návrhy.

Jestli se vám to oběma líbí, sex si ozvláštněte hrami a scénkami.

Budte při milování co možná nejvíce uvolnění a vnímajte jej jako něco, nač se těšíte, ne co musíte přetrapět. V tom je celý rozdíl.

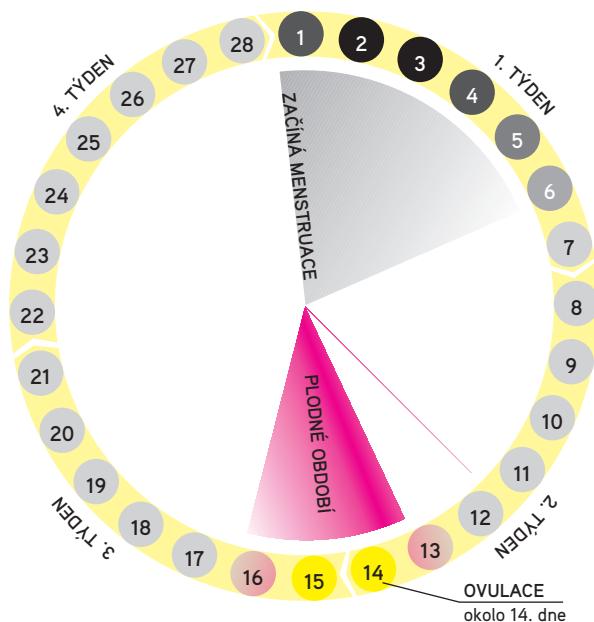
V současné době ale vzrůstá pravděpodobnost, že ze svých čtyřadvaceti si pamatuje jen pár nevydařených muchlovaček a pár dalších podobně rozpačitých nocí. Jste-li starší (a to zřejmě jste), naděje na rychlé početí se snižuje.

Podívejte se na ta čísla ještě jednou.

Pouze jeden ze čtyř páru uspěje okamžitě. Téměř 50% šanci na úspěch máte v šesti měsících, ale není vyloučeno, že dospět k těhotenství vám může trvat i déle. Čím delší čas uplyne, aniž by se na papírku těhotenského testu objevila kýzená druhá čárka, tím víc se budete cítit pod tlakem a ve stresu, a pak začnete zkoušet různé obskurní a někdy směšné pomůcky k početí. A než se nadějete, začnete se navzájem obviňovat, že těhotenství

28denní menstruační cyklus

Ano, jistě, všechno to jsou ženské věci. Ale v tomto případě stojí za to, abyste si zálužnostmi menstruačního cyklu zamotali hlavu – je to klíč, který vám a vaší partnerce otevírá cestu k úspěšnému početí.



nepřichází, a všechno je špatně. Stejně jste tátou ani být nechtěli...

Klid, zpomalte. Žádná unáhlená řešení. Nemusí to tak být. Když se vyzbrojíte dostatkem informací o tom, co vám může k početí skutečně pomoci, můžete svou naději na pozitivní výsledek podstatně zvýšit.

NAČASOVÁNÍ

Optimální doba, kdy žena může počít, se pohybuje v důležitém 12- či 24hodinovém intervalu od okamžiku ovulace. K ovulaci dochází většinou 14 dní po začátku poslední

menstruace. Mělo by to tedy být jednoduché, ne? Samozřejmě, že není. I když menstruační cyklus teoreticky trvá 28 dní, existují odchylinky. Z mnoha důvodů, mezi nimiž nechybí ani stres plynoucí z touhy po otěhotnění, může být cyklus kratší nebo delší než standardní čtyři týdny. Navíc, pokud žena před rozhodnutím mít miminko užívala antikoncepční pilulky, bude její tělo potřebovat nějaký čas, aby se vrátilo k „přirozenému“ menstruačnímu cyklu, takovému, který určuje její hormony, nikoli hormony uvolňované pilulkou. Také

problémy v práci, přejídání se nebo alkohol a spory s vámi, budoucím otcem jejího dítěte, mohou přispět ke změnám menstruačního cyklu, a způsobit nejistotu ohledně dne, který je přesně 14 dní od konce cyklu a je tedy dnem ovulace.

Pro odhad dne ovulace může vaše partnerka použít ovulační test, který měří množství luteinizačního hormonu, anebo využít postupu, při němž se sleduje bazální teplota v pochvě. V každém případě pro ženu není snadné zjistit den ovulace. Když to dokáže (nebo si to i jen myslí), musíte být připraven k akci. Nebudete tedy na služební cestě, neplánujte si žádnou pánskou jízdu, ty lístky na fotbal věnujte kolegovi, a budte připraven uvést zázrak stvoření do pohybu.

PSYCHOLOGIE

Neznepokojoilo vás v předchozí části nic? Jste si jist, že představa výkonu na požádání nebude problém? Protože jste muž, nejspíš si rád myslíte, že to vy jste pánum situace, vy vydáváte příkazy a vy rozhodujete, kdy (a kde) se budete milovat. Litujeme, ale dokud vaše mise nebude splněna, na tohle zapomeňte. Budete se milovat tehdy a tam, kde řekne ona. To znamená, že budete v pohotovosti po čtyři až pět dní okolo termínu ovulace, připraven

Žena, která chce dítě, nedokáže myslet na nic jiného. Je to úkol, který je třeba splnit.

a schopen zkонтaktovat své spermie s jejím vajíčkem. Žádná velká romantika, co říkáte?

Zřejmě vás překvapí, že když přijde na rozmnožování, ženy nejsou nutně to romantičtější pohlaví. Žena, která chce dítě, nedokáže myslet na nic jiného. Je to úkol, který je třeba splnit a který nemůže splnit bez vás (naštěstí), tak jako vy nespravíte protékající umyvadlo bez hasáku.

Nepřekvapí, že muž se při zjištění, že není ničím více než instalatérským nástrojem, může cítit poněkud povadle. Ve všech směrech. Tady přichází ke slovu psychologie. Musíte zapomenout na otcovství a myslet jen na sex. Bývalo to přece jednoduché, nemělo by to proto být tak komplikované ani teď. Partnerka vám tu může hodně pomoci, ale je třeba, abyste to s ní předem probral.

Začnete-li zjišťovat, že podat výkon na požádání je pro vás těžké, můžete si přát, aby ta žádost byla vyjádřena svůdněji než suchým konstatováním: „Mám ovulaci, pojďme na to.“ Nicméně, pokud vás i tohle stimuluje dostatečně, jste šťastný chlap.

KOUŘENÍ

Nebuděte hlupák. Měl jste toho nechat už před lety. Típněte tu cigaretu a zbavte se závislosti na nikotinu. Škodí vašemu zdraví ve všech směrech, včetně tvorby spermí. Navíc negativně ovlivňuje i vaše blízké, kteří vdechují vás zatuchlý kouř, musí se vyrovnat s vaším smrdutým dechem a cítí se u vás jako v popelníku. Jestli kouříte a došel jste takhle daleko ve vztahu se ženou, která s vámi chce mít dítě, není vyloučeno, že i ona holduje cigaretám. Skvělé. Můžete buď oba trpět, páchnout a snižovat svoje šance na otěhotnění (případně, pokud těhotenství



Je-li tohle vaše představa rána po příjemné noci, zkuste hypnózu nebo jinou radikální metodu.

dosáhnete, zvyšovat riziko, že se dítě narodí postižené a závislé na nikotinu), anebo společně přestat. Pak spolu můžete prožít delší život a mít zdravé miminko.

ALKOHOL

Znáte mezinárodně stanovené maximum vypitých jednotek alkoholu týdně? To představuje 21 průměrně velkých sklenek vína, nebo zhruba deset půllitrů piva, 12 decentních míchaných drinků, nebo také

celých 210 nealko piv. Tipnu si, že tohle množství nejspíš vypijete během víkendu, ne-li za večer. Jestli je vám pod 30, je statisticky vysoce pravděpodobné, že za týden vypijete mnohem víc než 21 jednotek alkoholu. A i v případě, že je vám mezi 30 a 40, lze stále předpokládat, že toto množství překračujete. Jste chlap, a chlapi pijí.

Všichni víme, proč tolik pijeme. Chutná nám to a užíváme si pocitu sounáležitosti, který společenské pití provází. Navíc má



Známka dobré strávené noci? Pro vaše spermie ne, o hlavě nemluvě...

alkohol uvolňující účinky, bourá zábrany, jsme po něm vtipní a chytrí a odvážní. Zřejmě si také myslíte, že ve vás může vzbudit chuť na sex, alespoň dřívější zkušenosti to naznačovaly. Když jste byl single, vyšel jste si večer do města, dal si pář drinků, zašel někam do klubu, tam potkal dívku, která vás shledávala tak vtipným, chytrým a odvážným, jak jste se sám cítil, a když šlo všechno dobře, přesunuli jste se k vám nebo k ní a pomilovali se. Ráno jste oba měli trochu kocovinu a cítili se neurčitě spokojení.

Báječné dny, co? Ne tak docela.

Jak už jste bezpochyby ke své nelibosti zjistili, alkohol může negativně ovlivnit vaši

schopnost sexuálního výkonu. Někdy všechno začne docela dobrě, když tu se v půli aktu někde vypne tlačítka a celá akce, hm, ochabne.

A máme i další špatné zprávy. Alkohol poškozuje vaši produkci semene. Pokud jste na straně 22 nevyneschali odstavce o tom, jak náročná je mise vašich spermí, víte, proč je důležité, aby se jim dostalo veškeré dostupné pomoci.

Když se tedy snažíte stát tátou, nepijte příliš. Opravdu to nepomáhá. Ani nebudete vtipní, chytrý a odvážný. Pár drinků je samozřejmě v pořádku, snažte se ale udržet v mezích 21 jednotek týdně. Zvýšte tak své

šance na to, že budete uvolněný a schopný podat odpovídající výkon. A jestli jste si myslí, že pář šálků kávy vám po flámu pomůže vystřízlivět a zlepšit vaši plodnost, není to pravda. Káva nepomáhá vystřízlivět, jen vám zvýší tep a navodí dočasný pocit oživení, ale se stejnou pravděpodobností také způsobí, že budete v té nejnevhodnější chvíli

Alkohol a těhotenství

Dánský výzkum o plodnosti publikovaný roku 2001, kterého se zúčastnilo bezmála 40 tisíc těhotných žen, zjistil, že respondentky, které pily denně sklenku vína, obvykle otěhotněly nejen rychleji než ženy, které pily alkoholu více, ale dokonce i než úplné abstinentky. Výzkumnice Mette Juhlová došla k závěru, že „malé dávky alkoholu mohou pozitivně ovlivnit ženský reprodukční systém, možná díky tomu, že je žena uvolněnější“. Nepotvrnila, že alkohol sám o sobě by zlepšoval plodnost, ale spíše že „jeho umírněný příjem může korelovat s vyšší frekvencí sexuálních styků. To by mohlo vysvětlovat, proč ženy, které se označily za abstinentky, čekaly na otěhotnění déle.“ Nalejte si tedy sklenku a nechte pracovat přírodu.

potřebovat na malou. Navíc i káva negativně ovlivňuje spermie, protože snižuje přirozené zásoby zinku a kyseliny listové v těle (podobně jako alkohol), látek důležitých pro oplodnění.

DROGY

Máme na mysli ty nepovolené, s kterými jste možná flirtoval v mládí, ale teď už by vás ani nenapadlo po nich sáhnout, nebo snad ano?

TVRDÉ DROGY

Sem patří kokain, heroin, extáze, LSD, amfetaminy a další vybrané chemicky vyrobené opiáty, halucinogeny a další nákladné spalovače mozku. Prodávají je týpcí, jaké byste na první narozeniny svého dítěte nepozval. Chcete-li počít dítě, těchto látek se ani nedotýkejte. Jestli chcete zůstat na svobodě, nekupujte je. Pokud chcete dospět a stát se otcem, prostě jim řekněte ne. Ale to už jste přece věděl.

KONOPÍ

Když víte, že sklenka vína denně může zvýšit šance ženy na početí, dokážete si odvodit, že trocha marihuany může mít podobný efekt. Rozhodně jde o uvolňující prostředek, který má méně škodlivých vedlejších účinků na zdraví než alkohol. Kouřením jointu však do těla dostanete i tabák a nikotin s dehtem. Vdechovat do plic cokoli jiného než vzduch obecně není dobré. Koláčky s konopím mohou mít stejný přínos s mnohem menšími vedlejšími účinky. Konzumujete-li jich příliš, může to vést k nárůstu tuku v těle. To není estetické, ale snadno tomu předejdete.

Největším úskalím při využívání konopí jako pomůcky k početí je hrozba, kterou jeho obstarání či pěstování představuje pro vaši



svobodu. V některých zemích již není trestné mít u sebe pár gramů trávy, když vás strážci zákona zastaví, ale je stále nelegální ji prodávat. To znamená, že musíte porušit zákon a zadat si s lidmi, kteří se porušováním zákona živí. S tím se musíte vyrovnat sám.

PŘÍPRAVKY NA PŘEDPIS

Pokud vy nebo vaše partnerka užíváte během snah o početí nějaké předepsané léky, poradte se s lékařem o jejich možném vlivu na otěhotnění.

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Nabízí se množství vitamínů, potravinových doplňků a homeopatií, které mohou posílit počet a aktivitu vašich spermí. Užívejte **vitamíny A, D, B12, E a C**, z minerálů přidejte **zinek** (30 mg) a **měď** (1 mg). Zvažte také užívání **kyseliny listové**, jejíž hladinu v těle snižuje alkohol. Látky **carnitin** a **arginin**, které lze koupit v tabletách, příznivě ovlivňují pohyblivost spermí. Spolu s **taurinem**, **selenem**, **ženšenem**, **gingkem**, **muškátovým orškem** a **ashwagandhou** (indickým ženšenem) vytvoří silný alternativní koktejl na posílení a udržení erekce.

STRAVA

Jak se traduje, jsme to, co jíme. A protože to, co do těla přijímáte, určuje, co z něj vyjde, i vaše dítě bude tím, co jíte. Chcete, aby vaše miminko bylo párkem v rohlíku, hamburgerem nebo sáčkem hranolků? Pokud jste odpověděl ano, jste šílenec.

Jídlo není jen zdroj paliva, které nás pohání. Určuje také, jak dobře budeme fungovat a jak dlouho. Do dnešního dne už jste od někoho museli slyšet nebo si někde přečíst, že existují jídla, která jsou

Jídlo budiž pochváleno

Představte si své úsilí o početí jako maratón. Potřebujete trénink a přípravu. Vyberte si z nejlepších potravin, které vám pomohou k dobrému zdraví, plodnosti a dlouhému životu:

Voda. Pijte ji spoustu, každý den.

Někteří odborníci doporučují dva litry denně, jiní dokonce čtyři. Ať tak, či tak, rozhodně stojí za to nahradit část denního příjmu kávy právě vodou.

Ovoce. Jablka, kiwi, třešně, maliny, banány, pomeranče, borůvky, jahody, mango a avokádo. Sušené ovoce se zvlášť hodí pro partnerku, protože obsahuje velké množství železa.

Zelenina. Kraluje jí brokolice, kapusta a rajčata. A takřka veškerá zelenina vám prospěje, jen ji nepřevážujte, protože tím zničíte vitamíny a užitečné látky. Zvlášť prospěšná je výrazně barevná zelenina, překypující železem a dalšími minerály a vitamíny – maminka měla pravdu.

Maso. Prospěje vám kuřecí bez kůže, umírněně červené maso (dobré kvality a nikoli smažené), játra a vysoce kvalitní uzeniny. Párky z konzervy nebo hotdog od stánkaře vám neprospejí. Domácí karbanátek z kvalitního, netučného hovězího je v pořádku, a plný bílkovin.

**Ryby.** Zdravé jsou tučné ryby jako

losos, makrela, tuňák či sardinky, ale i bílé masité ryby. Tedy nejsou-li smažené nebo rozvařené. Ústřice mají vysoký obsah cholesterolu, nechte si tedy jeho hladinu nejdřív otestovat. Snažte se týdně zařadit rybu na jídelníček aspoň jedenkrát, lépe dvakrát.

Olej. Kdykoli můžete, použijte olivový

olej, kvalitní rostlinný olej nebo olej z ořechů. Nepoužívejte margaríny obsahující ztužené rostlinné tuky. Nejde-li to jinak, sáhněte po běžném másle, ale jen v malém množství.

Luštěniny a ořechy. Rýže, čočka,

kuskus a všechny druhy sušených luštěnin jsou vynikající pro váš trávicí systém. Totéž platí i pro celozrnný chléb (zejména žitný) a těstoviny. Jako u každého jídla funguje i zde pravidlo nejist příliš velké množství jednoho druhu potraviny. Ořechy jsou zdravé, nejsou-li solené nebo v cukrové polevě. Zvlášť příznivé pro srdeční a sexuální výkonnost jsou vlašské ořechy, para ořechy a mandle. Všechny obsahují vitamín E.





nezdravá, jakkoli dobře chutnají. Všechny fastfoodové produkty jsou nasáklé tukem, cukrem, solí a kdovičím ještě. Vzpomeňte si, co smažené sendviče s burákovým máslem provedly Elvisovi – umřel ve čtyřiceti, sedě na záchodě.

Doufejme, že znáte svou rodinnou zdravotní anamnézu a víte, zda někdo z vašich předků z otcovy strany netrpěl vrozenou srdeční vadou nebo jinou život ohrožující poruchou. Jestliže tyto údaje neznáte, požádejte svého lékaře co nejdřív o stanovení hladiny cholesterolu, lipidů a o jaterní testy. Nebolí to, a můžete si prodloužit život o hezkých pár let. Objevíte-li problém, doktor vám pomůže najít vhodné léky a poradí vám, jak jist. Jestliže vám bezprostřední riziko nehrozí, pokusete se tento stav udržet rozumnou stravou a pravidelným cvičením.

**Vzpomeňte si,
co smažené
sendviče
s burákovým
máslem provedly
Elvisovi – umřel
ve čtyřiceti,
sedě na záchodě.**

Přidejte šťávu

Kupte si moderní elektrický odšťavňovač a vyrobějte si vlastní ovocné šťávy a koktejly. Nejenže z dlouhodobého pohledu ušetříte, ale navíc budete mít jistotu, že ve směsi nejsou žádné nežádoucí přísady (nejčastěji cukr). Jde o nejrychlejší cestu, jakou vaše tělo může získat všechny užitečné látky z ovoce.





Jak to zvládnout s pomocí

Když i po nějaké době – zhruba po 18 měsících – stále nemáte štěstí a nepočali jste a žádný z vás nezná důvod, proč by tomu tak mohlo být, měli byste vyhledat profesionální pomoc. Nepochybň se ozvou i přátelé a starší členové rodiny, kteří přijdou s absurdními pomůckami k početí, jako aby se partnerka po milování postavila na hlavu nebo abyste snídali syrová vejce, mléko a býčí sperma. Většina takových rad je úplně k ničemu. Někdy to může být zábavné, ale vědecky a prakticky vzato je nepravděpodobné, že na vaše početí budou mít příznivý vliv. Co tedy můžete dělat?

SPERMIOTEST

Cílem tohoto vyšetření je zjistit, zda jsou vaše spermie dostatečně silné a ochotné splnit úlohu, která se od nich očekává. Ověří také, zda máte spermií dostatek.

O tom, kde test podstoupit, se můžete poradit s gynekologem své partnerky, případně můžete návštěvu na klinice dohodnout se svým lékařem. Bude se od vás čekat čerstvý vzorek spermatu. Nepočítejte s tím, že jej budete moci získat doma a vzít s sebou na kliniku (musí být teplý a skutečně čerstvý). Pošlou vás tedy do zvláštní místořnosti nebo na toaletu. Ne na každé klinice vám pomohou nabídkou materiálu pro vizuální stimulaci, vybavte se proto vlastním.

TESTY PRO NI

Protože žena je složitější bytost než muž – nebo to přinejmenším platí pro její reprodukční soustavu – může se zvrtnout mnohem více. Zatímco vy jen poskytnete trochu spermatu do kelímku, pro vaši partnerku je tu

řada mnohem spletitějších testů, které mají zjistit, zda má nějaký zdravotní problém, který ji zabraňuje otěhotnět.

Její lékař zřejmě navrhne, aby podstoupila sérii vyšetření, která odhalí, zda má nějaké závažné potíže. Mohou to být následující testy:

- **hormonální testy a ovulační testy** – stanovují hladiny hormonů v krvi a moči;
- **ultrazvukové vyšetření (UTZ)** – zjišťuje tvar, nikoli funkci vaječníků;
- **histologické vyšetření děložní sliznice** – vyšetření děložní sliznice (endometria) pod mikroskopem. K tomuto vyšetření se v krátké celkové anestézii odebírá malý vzorek sliznice zevnitř dělohy;
- **hysterosalpingografie (HSG)** – rentgenové vyšetření dělohy a vaječníků. Děloha a vejcovody se vyplní kontrastní látkou viditelnou rentgenovými paprsky. Je tak možné zjistit případné poruchy průchodnosti dutého systému;
- **hysteroskopie (HSK)** – prohlídka děložní dutiny. Do dělohy se zavede malá kamera, kterou může lékař vidět případně překážky a/nebo tvarové odchylinky děložní dutiny. Vyšetření se provádí v krátké celkové anestézii;
- **laparoskopie (LSK)** – prohlídka bríšní dutiny. Kamera se zavede do bríšní dutiny a provede se vnější kontrola vejcovodů a dělohy. Provádí se v celkové anestézii.

CO JE IVF?

IVF je zkratka pro „in vitro fertilization“, tedy oplodnění ve zkumavce. Je to metoda, při které se spermie spojí s vajíčkem a stvoří se embryo; to se zavede do dělohy matky, kde pak probíhá normální těhotenství. I když je tento postup ověřeným prostředkem při neplodnosti, má asi jen 40–50% úspěšnost.

CO KDYŽ IVF SELŽE?

Jestliže test odhalí, že vy nebo vaše partnerka – nebo také oba – nemůžete ze zdravotních důvodů mít dítě, neznamená to, že nemůžete mít rodinu.

- **Můžete dítě adoptovat.** Pravidlům pro adopci a různým omezením může být těžké dostat. Potřebné informace získáte například na www.adopce.com.

- **Můžete se rozhodnout pro adopci ze zahraničí.** U nás tento akt zprostředkovává Úřad pro mezinárodní ochranu dětí, sídlící v Brně. Více najdete na www.umpod.cz.

- **Můžete se smířit s tím, že se nestanete rodičem**, a těšit se z role strýce a tety nebo kmotrů, z času, který strávíte s dětmi přátel či příbuzných.

Pokud cítíte hluboké zklamání z toho, že nemůžete počít dítě, zvažte možnost vyhledat odborníka, který vám pomůže se s touto situací vyrovnat.

Nepochybně se ozvou i přátele a starší členové rodiny, kteří přijdou s absurdními pomůckami k početí, jako aby se partnerka po milování postavila na hlavu nebo abyste snídali syrová vejce, mléko a býčí sperma. Většina takových rad je úplně k ničemu.