

POVZBUZENÍ

PRO MÁMY

na rodičovské dovolené

Jiné perspektivy
pro naplňující mateřství

Petra Cinkrautová

© 2026 Mgr. Petra Cinkrautová

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována bez písemného souhlasu autorky.

První vydání, 2026

www.povzbuzenipromamy.cz

Poděkování

Děkuji všem matkám a ženám, které mi svou zpětnou
vazbou pomohly vyladit tuto knihu
do co možná nejpovzbudivější formy.

Děkuji své kamarádce Jitce za pomoc, podporu
a motivaci při psaní.

Děkuji svému manželovi a dětem za všechny krásné
inspirativní momenty, které jsou zdrojem
mé radosti na rodičovské dovolené.

Obsah

MATEŘSTVÍ JE DAR.....	1
MATEŘSTVÍ JAKO NEJLÉPE PLACENÁ PRÁCE?	9
KAŽDÁ MATKA MŮŽE UČINIT SVÉ DÍTĚ ŠŤASTNÝM	38
UČÍME SE Z CHYB?	53
JAK SE V TOM VYZNAT?	71
KOJENÍ JE VÝZVA.....	106
MÁMINO SEBEVĚDOMÍ	135
ROZVÍJÍM SE, MAMINKO	171
ZANEPRÁZDNĚNÁ MÁMA.....	224
CO MĚ UČÍ NAŠE DĚTI?.....	266
POSLÁNÍ MATKY	279
MÁMIN HUMOR	294
SEZNAM CITOVANÉ LITERATURY.....	299

Úvod

Tuto knihu píšu pro všechny ženy, které očekávají děti nebo již malé děti mají. Přivádějí na svět nový život a v jeho prvních letech formují jeho budoucnost. Stráví maximum času se svým dítětem nejen po porodu během mateřské. V naší zemi také v drtivé většině odcházejí na rodičovskou dovolenou.

Jedná se o výjimečné období. I přes svou krásu však tato životní etapa patří mezi jednu z nejnáročnějších v životě ženy. Vyžaduje od ní obrovské oběti a sebezapírání. Ačkoliv si je budoucí maminka většinou vědoma toho, že vstupuje do náročného úseku života, po narození dítěte je přemožena vším, co na ni čekalo. I když se své děti snaží vychovávat s láskou a uvědoměním, ne vždy se k tomu cítí být plně posílněna, vyzbrojena a povzbuzena.

Snažím se otevřeně mluvit o všem, co na matku v době její mateřské a rodičovské dovolené čeká. Upozorňuji proto čtenářku již na začátku, že místy může kniha vyznívat depresivně. Navzdory mnohdy náročné realitě hledám povzbuzení v každodenním životě matky.

Přemýšlím nad tím:

- ♦ Proč vůbec přijímat roli matky v současné době?
- ♦ Jakým způsobem se mateřství zhostit?
- ♦ Kolik času obětovat rodičovské dovolené?
- ♦ Existuje rovnocennost rolí mezi oběma rodiči?
- ♦ Jak najít rovnováhu mezi ženiným zaměstnáním a její péčí o dítě do tří let?
- ♦ Jak se vnitřně vypořádat s tím, když kvůli svému pobytu na rodičovské přichází žena o finanční výdělek, společenskou prestiž i možnost budovat nepřetržitě svou kariéru?
- ♦ Co je důležité z hlediska výchovy dítěte?
- ♦ Na co se v prvních třech letech dítěte zaměřit?

V těchto a dalších otázkách hledám pozitivní východiska a životní hodnoty.

Při hledání odpovědí opírám své argumenty o tvrzení mnoha odborníků na dané problematiku, kterým se v knize věnuji. Nejvýraznějším zdrojem pro mé postoje jsou myšlenky Marie Montessori.

Nepovažuji se za rodiče experta. Sdílím se především se svými zkušenostmi a postřehy. Snažím se podělit o vědomosti, které jsem získala svým dosavadním rodičovstvím, načetla nebo se naučila v rámci svého pedagogického a vysokoškolského studia.

Touto knihou toužím povzbudit co nejvíce žen k tomu, aby si své mateřství plně užívaly a aby za něj bojovaly. Aby jej vnímaly jako dar a uměly čas, který stráví mimo pracovní život pouze doma s dítětem, naplno a správně využít.

Jak s knihou pracovat?

V každé kapitole naleznete příběh z mého života na rodičovské dovolené a často také obecný nástin problémů, se kterými se máma na rodičovské dovolené může potýkat. Následuje úsek věnovaný teorii, kde téma vysvětluji pomocí odborné a populárně-naučné literatury. Nakonec přichází východisko. V něm navrhuji povzbuzení a někdy také jiný úhel pohledu na dané situace, do nichž se jako matky na rodičovských dovolených dostáváme. V každé kapitole se také nacházejí otázky k zamyšlení. Pokud chcete, využijte je prosím, milé maminky, ke své sebereflexi.

Výjimečné jsou kapitoly deset a dvanáct. V desáté kapitole píšu o oblastech, na které se dnes já sama dívám jinak poté, co se nám narodily děti. A do poslední, dvanácté kapitoly, jsem sesbírala pár vtipných postřehů z rodičovského života.

Na některých místech knihy může být má upřímnost ostrá. Omlouvám se, pokud v té chvíli nepovzbudí. Pevně však doufám, že každá čtenářka v této knize nalezne více povzbuzení ke svému mateřství než obav.

Kéž bychom celé rodičovství vždy dokázali brát s nadhledem a úsměvem!

1.

Mateřství je dar

*„Láska, kterou vidíme v raném dětství, je taková,
jaká by ideálně měla vládnout ve světě dospělých:
láska sama o sobě probouzející v lidech ochotu
se obětovat, vzdát se svého já ve prospěch druhého
a ve službě druhým. Z lásky se rodiče zřikají vlastního života
a plně se věnují potomkům.“¹*

¹ (Montessori, 2018, s. 36)

Má realita: máma na plný úvazek

Obyčejný den mámy se třemi malými dětmi může naplňovat, avšak i intenzivně vysilovat.

Když už se matkami staneme, co nás pohání vpřed a kde naše palivo načerpat?²

Běžný den

Je večer, mé tři děti ještě nespi a já se cítím po celém dni naprosto vyčerpaná. Ráno jsem neměla čas vyčistit si zuby. Pod pažemi mám zpocené kruhy. Vlasy mi trčí na všechny strany a taky jsou mastné, protože jsem si je už pět dní nemyla.

² Upozorňuji, že začátek může vyděsit. Jinak jej bude číst zatím bezdětná žena, jinak máma s jedním klidným batoletem a úplně jinak máma se dvěma nebo třemi malými dětmi. Nenechte se prosím odradit těžkostmi hned ze startu. Povzbuzení přichází časem.