

MAJKA

WWW.MAJKA-SHOP.CZ

ÚNOR 2020

LÁSKA V HLAVNÍ ROLI

ZNOVU OBJEVENÁ TRADICE

ŽENSKÁ BYLINNÁ NAPÁŘKA

BONDING

START NEJVĚTŠÍ LÁSKY

POMOC! NEZVLÁDÁM!

ROZHOVOR O MATEŘSTVÍ

JAK NA VÝROBU ŠLEHANÉHO MÁSLA

NA TVÁŘ I TĚLO



02	Obsah
03	Pozdrav od Majky
04	Ženské zdraví - Menstruační kalíšek
08	BONDING - start největší lásky v životě
13	POMOC! NEZVLÁDÁM!
18	Ženská bylinná napáčka
25	Jak na výrobu šlehaného másla
30	A to je vše, přátelé!



HOUSE
+
LOVE
=
HOME

Pozdrav od Majky

Je únor. Nejkratší měsíc v roce. Zima pořád nedá pokoj, ale jen na mikinu to také zatím není. Měsíc masopustu, vína a lásky. A to jsou témata, kterých se budeme držet i v tomto čísle našeho časopisu. Hlavně tématu lásky. My přicházíme s únorovým číslem až po svátku Svatého Valentýna. A to i z toho důvodu, že jej vnímáme více jako komerci než naši tradici. Ale co se mě osobně líbí, je jednoduše ten duch lásky, který v únoru všude cítíme.

A tak se tedy pojďme v únoru věnovat právě lásce. **Láska je základní hybný mechanismus všeho důležitého.** Je to stavební kámen, bez kterého nefunguje ani naše štěstí a já osobně věřím, že ani naše zdraví.

Díky lásce může koloběh života plynout. Už od splynutí těch dvou pohlavních buněk je to prapodstata všeho, co má následně přijít. Podíváme se tedy spolu třeba na chvíli, kdy se ta "pozemská" láska nejvíce startuje a to je právě v prvních vteřinách po porodu. **Povíme si více o poporodním bondingu a o tom, jak jej podpořit.**

Důležitá je však primárně láska k sobě samotné. A tak nebudou chybět ani témata ženského zdraví, v oblasti kterého bychom se měly o sobě starat s největší pečlivostí a láskou.

Podíváme se, jak si můžeme samy doma vyrobit luxusní šlehané máslo na tvář i obličej, na psychohygienu matky s více dětmi nebo oblast ženské vaginální napáčky. **Prostě, mějme se rády a nečekejme, že se o nás někdo bude starat.** Dopřejme si to hlavně my samy.

Majka
Staňková



Měj se ráda a dopřej si správnou péči MENSTRUOAČNÍ KALÍŠEK

Už jste přemýšleli o použití menstruačního kalíšku namísto tampónů nebo vložek? Pokud ne, je načase tuto možnost zvážit. Pomůžeme vám zjistit, zda bude právě pro vás menstruační kalíšek vhodný.

Co je vlastně menstruační kalíšek?

Kalíšek je **hygienická pomůcka kanonického tvaru** pro ženy v období menstruace. Jednoduše se zavede do pochvy (stejně jako tampon) ale na rozdíl od tamponu, menstruační krev nenasákne, ale stéká přímo do kalíšku. Na svém místě drží díky podtlaku na poševní stěnu. Je **zcela nepropustný, vyroben z inertních materiálů, které jsou antibakteriální**, nejsou napuštěny žádnou chemií. Kalíšek nezpůsobuje syndrom toxického šoku. Díky naprostému uzavření poševního vchodu je vhodný i pro sportovní aktivity, plavání a na veřejné bazény.

Možnost používat kalíšek opakovaně vám měsíčně ušetří stovky korun za hygienické vložky nebo tampony. Kalíšek po použití jednoduše vyvaříte v lázni **s přípravkem k desinfekci** a mytí kalíšků, a příští měsíc používáte znovu.

Používání kalíšku snižuje významně ekologický dopad na přírodu okolo nás. Nevytváříte žádný odpad, který se v přírodě rozkládá miliony let. **Jeden kalíšek vám vydrží 5 až 15 let.**





Mnoho žen a dívek o možnosti používat kalíšek neví nebo o této možnosti nepřemýšlely. Pořizovací cena se může zdát dost vysoká ale hodnota kalíšku je oproti jednorázovým pomůckám mnohem vyšší. Podívejte se na nejčastější obavy, které **v souvislosti s kalíškem ženy řeší:**

Kalíšek proteče, nebudu mít vložku a skvrna mne na veřejnosti ztrapní

Právě **obava z veřejného ponížení** může mnoha ženám zabránit v pomyšlení na vyzkoušení kalíšku. Použití menstruačního kalíšku je novinkou posledních let a nejedná se o příliš rozšířenou metodu. Proto mohou panovat obavy z protečení. Pravdou je, že **protečení kalíšku z 85 % nehrozí**. 15% protečení je způsobeno špatně nasazeným kalíškem, který se zcela v pochvě nerozvine a nevytvoří podtlak.

Správně nasazený kalíšek nedovolí žádné tekutině uniknout. A proto je použití bezpečné i při sportu, akcích, konferencích, práci nebo při spánku. Doporučujeme používat i pratelné látkové vložky, které případné nehodě zabrání.

Nasazení je bolestivé a nezvládnou to udělat správně

Další častou obavou může být právě představa, že nasazení kalíšku nezvládnete správně a bude to bolestivé. I takové představy jsou ale neopodstatněné. Na obrázku výše vidíte, že kalíšek je při zavádění srolovaný a jeho průměr **není o nic větší než průměr tampónu**. Jeho zavádění není bolestivé a ani nepříjemné. Zavádí se stejně jako tampón s tím rozdílem, že jakmile je na svém místě, uchopíte jeho konec za stopku a mírně s ním pootočíte. Tím se kalíšek rozvine a přichytí k poševní stěně.

Kalíšek uvnitř ucítím a bude to nepříjemné při chůzi

Některé ženy vyjadřují obavu z toho, že nošení kalíšku bude velmi nepříjemné, ucítí jej a při chůzi jim bude vadit. Kalíšek ale vůbec neucítíte. Ani při chůzi nebo při sportu. Je to stejné jako s tamponem. Ten také nevnímáte.

Co je velmi zajímavé, zkušenosti uživatelék kalíšků hovoří o postupném vymizení menstruačních bolestí, které periodu provázejí.

Zkušenosti uživatelék menstruačního kalíšku:

Jana K. napsala:

Menstruační kalíšek používám už několik let a jsem velmi spokojená. Používám ho při sportu, při práci nebo do školy a nikdy jsem neměla jediný problém. Navíc jej vnímám jako zdravou alternativu k tampónům, které mi občas v minulosti způsobovaly problémy.

Helena L. napsala:

Kalíšek jsem objevila teprve nedávno. Byla jsem přesvědčena, že taková věc nemůže nikdy fungovat. Po vyzkoušení mě ale jakýkoliv skeptický náhled opustil. Kalíšek používám několik měsíců a jsme maximálně spokojená. Navíc snižuji náš odpad a její dopad na přírodu.

Klikni na kterýkoliv obrázek a zjisti víc.....



Menstruační sada Zero Waste kalíšek měkký větší



Gaia cup – menstruační kalíšek S



Menstruační kalíšek Větší



Menstruační sada Zero Waste kalíšek pevný větší



Gaia cup – menstruační kalíšek L



Kališek z přírodního latexu FAIR SQUARED vel. M



Kališek z přírodního latexu FAIR SQUARED vel. L



Menstruační kalíšek Menší



Gaia Pads – slipové vložky – fialová – bezobal 10 ks



Látkové menstruační vložky denní



Látkové menstruační vložky denní sada 2ks + Pytlík Mini



Látkové slipové vložky sada 3 ks



Gaia Magic Touch – na čištění kalíšku (vzorek)



Gaia Magic Touch – na čištění kalíšku (dóza 200 g)

...Pro trvalé ženské zdraví...

...a zdravou planetu...



"Porod je jediné rande na slepo, kdy máš jistotu, že potkáš lásku svého života"

START NAJVĚTŠÍ LÁSKY BONDING

Autorka článku: Helena Lachowiczová

Už jste narazili na bondingovou dečku? Nebo na bondtričko?

Slovo bonding je stále více a více skloňováno a to nejen ve spojitosti s přirozeným porodem ale i s císařským řezem. V dnešním článku vám řekneme, jaké to je pro matku a dítě bez podpory bondingu. A naopak co právě bondingem získáte.

Je to přirozené a nádherné.

Poporodní bonding je rituál, který máte pro sebe jen vy a vaše dítě. Slovo **bonding** pochází z překladu anglického slova "**bond**" - tedy v překladu připoutání a znamená doslova právě ono pouto a poutání se mezi vámi a vaším miminkem. Bonding je proces, kdy se vzájemně s vaším dítětem sbližujete, utváříte si vazbu a to rovnou na celý život.

U nás se často skloňuje slovo poporodní bonding. Tento termín označuje první společné chvíle, které trávíte bezprostředně po porodu s dítětem na prsou. Sledujete se navzájem, dýčáte spolu, miminko se zahřívá na vašich prsou a vy jej "nasáváte". Snažíte se zapamatovat každý jeho vlásek i jeho vůni. Miminko přitom dělá to samé!

Jak by neměl vypadat POPORODNÍ BONDING

A pak tu jsou nepovedené chvíle po porodu, kdy bonding neproběhl. Představte si, že devět měsíců nosíte pod srdcem miminko, které milujete jako nic na světě. Každý den jste porodu blíž a nesmírně se těšíte, až svého drobečka budete držet v náručí. **Představujete si, jaké to asi bude.** Zda to zvládnete, jaký bude porod, zda bude miminko zdravé a **porod bude bez zbytečných komplikací.** A taky myslíte na první chvíle po porodu.



Počkat.....Skutečně?

Sedm z deseti novopečených matek uvádí, že se chystají především na porod samotný. Vítání svého mimika po porodu řeší jen tři matky z deseti. Na otázku, jak si představujete první přivítání s vaším miminkem, odpovídá těhotná Lucie (23) takto:

"Vlastně nevím. Nejspíš ho napřed zváží, přítel si ho vyfotí a až jej umyjí, tak mi ho přinesou"

Na otázku, proč si myslí, že je nutné dítě ihned po porodu vážit a měřit, odpovídá takto:

"Vlastně já nevím. Takhle mi to přijde normální. Nikdy mě nenapadlo, že by to mělo být jinak. Doktoři přece potřebují vědět, kolik miminko váží, pak mu to napíšu do záznamu. Netuším, proč je to důležité."

Podle Lucie je okamžité vážení a měření miminka po porodu normální. Vidí to dnes a denně v televizi, na internetu, ve filmech. Realita je krutá a nepřeje krásným a láskyplným chvilčkám.

Můžete to být i váš porod

Představte si, že ležíte na porodnickém lůžku v poslední fázi porodu. Už jste v cíli. Poslední kontrakce vás málem roztrhla vejpůl a vy cítíte, že teď máte chvilku na to, abyste nabrala dech. Jdete do finále! Nadechnete se, zavřete oči, dáte bradu na prsa a zatlačíte celým tělem při kontrakci. Vydechnete. **Porodní asistentka vás chválí a říká, že při další kontrakci porodíte.**

Už jste tak blízko!

Jen jedna kontrakce a ta celá bolest je pryč!

Nadechnete se, kontrakce přichází a vy zatlačíte jak nejvíc umíte.

V tu chvíli sestra zavolá **"DOST, netlačte! Už je tady!"**

Hlásí čas lékaři a vy oddechujete jako kůň po maratónu a natahujete ruce. **Jste v cíli. Chcete odměnu!**

Ale místo miminka vidíte fialový uzlíček, který sestra mezi vašimi nohama podává jiné sestře. Ta hlásí, že máte holku. Stále máte natažené ruce, ale v nich nic není. Začíná vás zaplavovat únava a zmatek a hlavně obrovský smutek..

Ted' to mělo přijít! Mělo to přece..

Nerozumíte tomu, jste zmatená. Vše ve vás pracuje, hormony se bouří. Konečně slyšíte miminko plakat. Ale je daleko a vy to vnímáte jako pláč někoho cizího.

Únava vás přemáhá a začínáte být hodně, hodně ospalá. Miminko konečně přinášejí.

Je voňavé, zabalené v zavinovačce, má čepičku a je mu vidět jen nos a oči. Spí....





Jak probíhá porod s bondingem?

A teď se přeneste do jiné situace. Jste na stejném porodním sále, se stejnou sestrou, stejným personálem. Už dopředu jste se domluvila, že chcete okamžitý **poporodní bonding s miminkem**. Pokud bude miminko v pořádku, chcete jej ošetřit na vašem těle, vážení nepotřebujete ihned. Sestry jsou s tím v pohodě a vše vám potvrzují u příjmu.

O několik hodin později....

Jste na sále. Právě jste vyšla ze sprchy, kde jste strávila dobrou hodinu sprchováním svého břicha a zad. Máte opravdu velmi silné kontrakce, už nic nevnímáte, chodíte po místnosti a pak, když **cítíte nutnost tlačit, se přesunete na lůžko**, kde zaujmete instinktivně polohu na kolenou. Držíte se opěrátko a sestra vám pomáhá.

Už je to tady!

Poslední obrovská kontrakce signalizující závěr odezněla a vám se na chvíli vše vyjasňuje. Slyšíte, jak si váš doprovod povídá něco se sestrami. Vidíte, jak je jedna ze sester připravená po vašem boku **s červenou bonding dekou** a něco si povídá se sestrou. Moc jim nerozumíte. Vše doteď bylo jako v jedoucím vlaku. Sestra na vás zavolá, že jakmile přijde kontrakce, zatlačíte.

Je to tady. Nezmatkujete. Víte, co máte dělat.

Porodíte.

První zatlačení je za vámi. Druhé zatlačení a miminko je na světě!

Sestra jej okamžitě nese na vaši hrud'. **Máte rozepnutou bondingovou košilku a miminko vítáte s otevřenou náručí.** Je fialové, má na sobě mázek, je kluzké a nadechuje se. Nebojí se. Je na vaší hrudi a na něm červená bondingová teploučka deka, která ho zahřívá. Společně s vaší nahou kůží.

Jste šťastná. Přichází první vlna pláče. Pláčete štěstím, usmíváte se na miminko, hladíte jej. **Jste neskonale nabitá energií. Necítíte žádnou únavu!** Je vám jako v ráji. Bolest je pryč, mdloby jsou pryč, kontrakce jsou pryč. Sestra vám hlásí, že lůžko (placenta) je venku.

Ani jste si to nestihla všimnout.

Proč je bonding výsadou matek?

Poporodní bonding je v mnoha porodnicích mylně prezentován. Porodní asistentky říkají, že "je matce umožněn" nebo že jej "provádí" s rodičkami. Bonding ale nikdo neprovádí a nikdo vám ho nemůže umožnit. Je to holý nesmysl. Bonding jako takový je **přirozený a velmi živočišný pud mezi matkou a dítětem**. Stejný pud mají kočky, psi, koně, šelmy. Nelze tedy říct, že by vám někdo mohl bonding naordinovat či vám ho provést. Naopak vám ho může příliš dotěrný personál pokazit. Na bonding máte právo jako rodička a pokud vám jej v některé nemocnici nechtějí dopřát, nerodte tam a jedte raději jinam. **Separace matky a miminka po porodu i během dalšího života dítěte velmi negativně ovlivňuje vývoj miminka.**



Co se děje s dítětem a matkou při separaci po porodu?

- Dítě prodělává trauma
- Matce výrazně klesá hladina serotoninu a nastupuje únava a deprese
- U matky může dojít až k poporodnímu traumatu
- Dítě, jež je odneseno od matky, pláče a jako reakce na neopětovaný pláč se dostavuje únava a deprese
- U dítěte je narušena vazba, je více plačtivé, sklíčené, má problémy se spánkem, s přísátím
- Neprosívá
- Může být problém s kojením
- U miminka nastává často i problém s poporodní adaptací
- Matka může reagovat plačtivě, agresivně
- U dítěte se i v pozdějším věku projevují následky poporodní separace

Bonding? Ano, ale ...

Už výše jsme se zmínili o narušování bondingu. I to se bohužel děje. **Zdravotníci spěchají, chtějí všechno tak jak jsou zvyklí, berou svoji práci zodpovědně** a proto se často miminka dožadují ještě před tím, než jste připravena jakkoliv rozhodnout o tom, co bude dál.

Přednostně musíte vědět, že miminko je vaše a vy jste jeho zákonný zástupce od chvíle, kdy se narodilo. Nemusíte s personálem spolupracovat a miminko jim na jejich naléhání odevzdat. Maminka Martina (35) let porodila svoje první dítě v Brněnské porodnici a říká:

"Při bondingu k nám neustále chodila sestra ze šestinedělí, zda jí UŽ malou dám na vážení. Že to musí udělat."

Po tom, co k Martině přišla sestra potřetí během hodiny, to čerstvá maminka nevydržela a podlehla. Svoji dceru viděla pak až v noci, když jí byla přivezena na kojení. Martina to zpětně hodnotí takto:

"Nechápu moc, co se stalo. Vše bylo skvělé. Porod jsem si užila a malou jsem měla hned na prsou. Nakojila jsem ji, byla jsem hrozně šťastná, ale pak tam začala chodit ta nepříjemná sestra a neustále se dožadovala spolupráce. Pak jsem to už nevydržela. Začala jsem být hodně unavená a v domění, že ji jen zváží, jsem svolila. No odnesla ji a pak ji už nepřinesla. Neměla jsem sílu to s někým řešit. Bylo mi řečeno, že spinká u sester a že si mám odpočinout."

Martina je příkladem matky, které bylo do "zlaté chvíle", jak je také bondingu u nás přezdíváno, zasahováno. Dodnes má o malou hrozný strach a nedokáže ji nechat ani na deset minut hlídat někomu cizímu. Ona i její dcera propadají ihned v úzkost. Dítěti je nyní 15 měsíců.



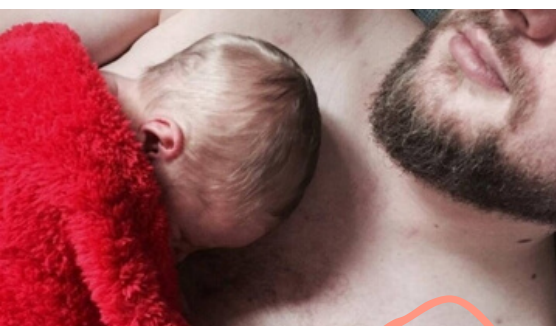
Bonding jako právo

Bonding je vaše výsada, nenechte se obalamutit, že to není potřeba. Skutečnost je totiž jiná. Bonding, stejně jako pevné přivnutí, nošení miminka na prsou, spaní na stejném lůžku a neustálá péče na požádání, je skutečně potřeba. **Je normální. Zcela přirozená.** Stejně přirozená, jako například dýchání. Pevné přivnutí miminka po porodu a následná láskyplná péče vám dává možnost zrodit se jako matka. Dává vám možnost zpracovat zážitek z porodu a přirozeně zapomenout na bolest.

Bonding je pro miminko darem. Darujete mu to nejlepší do života. Darujete mu budoucí láskyplné vztahy v jeho životě. Prožívání emocí, možnost přijmout sám sebe a svoji existenci na světě bez krize a bez úzkostí.

Pokud jste těhotná, přemýšlejte o tom, jak své dítě uvítáte na světě. Je to velmi důležité!

Pokud se chystáte родit, doporučujeme tyto vychytávky:



Deka Muchlínek bonding

kombinující dvě vrstvy různého materiálu: lehkou a jemnou na kůži miminka a teplou hřejivou pro zajištění potřebného tepla.

Složení: Vrchní strana: 95 % bambusová viskóza, 5 % elastan. Spodní strana: 100 % polyester.

Rozměry: cca 100x70cm.

Bondingová porodní košilka

podporující včasný kontakt kůže na kůži při porodu. Miminko zůstává na matčině hrudi zahřáté teplou košilkou z jedné strany a tělem matky z druhé strany.

z dílny českých návrhářů LADA fashion

- materiál je velmi lehký
- košile krásně splývá a je vhodná k porodu
- červený odstín je vhodný pro adaptaci miminka
- velikost univerzální



POMOC! NEZVLÁDÁM!

O mateřství si povídají:

Alena Střelečková

Autorka článku, maminka dvou dětí,
redaktorka časopisu MAJKA a blogu
PorodBezObav.cz a Majka-shop.cz



Majka Staňková

Maminka 4 dětí, lektorka mnoha kurzů pro
těhotné a pro rodiče, autorka online kurzů
PorodBezObav.cz a MamaBezObav.cz

Mateřství je sinusoida a každá z nás se občas dostane do minusové fáze. Kde se bere ten pocit, že to „nezvládám“? Jak mu čelit a jak zatáhnout za pomyslnou záchrannou brzdu?

Musí být všechno dokonalé?

Někdy je načase se sama sebe zeptat: musí být všechno na sto procent? Věnovat se dětem. Starat se o domácnost. Být nejenom matka, ale taky partnerka svému muži. Být taky někdy jen sama pro sebe. To by se jeden musel někdy rozkrájet, aby tohle všechno zvládl!

Někdy je moc dobře přepnout do „nouzového režimu“ a dělat jen to, co je nutné. Naplnit nutné potřeby všech. Zajistit chod domácnosti. Smát se a odpočívat. Přestat věci tolik řešit. Lépe to jde maminkám více dětí – které se snadněji dostanou do bodu, kdy zkrátka nemají na vybranou.



„Nejtěžší jsou první dva roky druhého dítěte. Ale pak už umíš pracovat s tím, že tam máš více hluku, více prádla, naučíš se věci trochu přerozdělovat... **A taky si zvykneš nemít všechno úplně perfektní. Naučíš se upustit od svých požadavků.** Upouštíš přirozeně z mnoha věcí. Z pořádku, z principů, ale i třeba z výchovy. Když si vzpomenu na toho prvorozeného, na jeho výchovu... jak jsem si dávala pozor, co on jí, co má na něj jaký vliv, ale postupně to přestaneš tak řešit a ve výsledku je to úleva pro všechny.“

-Majka Staňková-

Nestíhám!

Schválně si někdy můžete udělat malý testík. Sepište si, co vše během dne děláte. A nevynechte ani ty nejběžnější činnosti. Kojíte. Měníte dětem plínky. Myjete nádobí. Chodíte s dětmi na hřiště. Vaříte. Snažíte se, aby nepřetékal odpadkový koš a koš na špinavé prádlo. Tak co, jak je váš seznam dlouhý? **Ještě vám připadá, že „nic nestíháte“?**

Pojďme si tady narovinu přiznat, že **starat se o malé děti je pěkná dřina**. To je jedno, jestli máte jedno anebo jich máte pět. I když mám teď dvě, dobře si pamatuji, jak byl den náročný i s jedním dítětem.

„Moc ráda dávám ten příklad, kdy dva starší synové odjeli k babičce na prázdniny a já zůstala s nejmenším sama doma. Ale najednou jsem měla o dost víc práce, protože to bylo samé ‚mami, pojd' si se mnou hrát‘ a ‚mami, tohle‘ a ‚mami, támhleto‘ **a já jsem mu vlastně musela kromě mámy dělat ještě sourozence.**

Ve finále jsem pak byla hrozně ráda, když se děti vrátily, protože jsem najednou měla zase větší klid. Protože najednou někdo támhle povysával, zabavil mladší dítě, něco mi podal, a **to jsou chvíle, kdy mám zase čas i sama pro sebe**. Každý večer mám čas na svůj rituál, kdy si vlezu do vany, zapálím si svíčky, pustím si hudbu a kluci vědí, že je to moje chvíle a nevstupují mi tam. Přitom vím, že se o sebe vzájemně postarají.“

-Majka Staňková-

Đábel jménem srovnávání

Taky máte kamarádky, které to všechno „umějí nějak líp“? Jejich děti v noci spinkají. Po roce ukázkově začnou chodit a žvatlají první slovíčka. Sní celou porci a jedí i zeleninu. Nevztekají se a nelehají si na chodník. Neutíkají do silnice. **Máte pocit, že děláte něco špatně, když jsou vaše děti jiné?**

Ale ony nejsou jiné. Vlastně – **každé z nich je úplně, ale úplně jiné. Jsou prostě svoje**. Každé dítě má taky své vlastní tempo vývoje. Některé považuje za důležité se světem komunikovat, a tak se možná brzy naučí mluvit. Jinému se zase líbí rozebírat předměty a skládat je dohromady, jeho mozek je naladěný úplně na jinou notu a mluvit o tom s ostatními mu připadá zbytečné.





Neobviňujte se, pokud máte pocit, že je vaše dítě v některé oblasti slabší, nebo že je proti svým vrstevníkům „pozadu“. Možná se ještě neprojevovalo, anebo je zatím nepochopené.

„Moje druhé dítě, to byl tajfun. Ten byl úplně všude. Kdybychom o to stáli, tak mu určitě nějaké diagnózy přiřadí, ale já jsem o to nestála, takže jsem s ním nikam nešla. Ale to bylo velmi komplikované dítě. Kdekdo by mu určitě dal dnes nějakou nálepku, jako třeba ADHD. Dnes už je ale mnohem klidnější a vyrostl z něj báječný mladý muž.“

-Majka Staňková-

Umět dělat chyby

Často se bráníme do posledního dechu dělat chyby. Přitom právě **na chybách všichni rosteme. Žádná z nás se maminkou nerodí, ale stává**, a tak je přirozené, že se vše učíme za běhu. Lovíme moudrost v různých knížkách, hledáme recepty na řešení své situace, a přesto si někdy připadáme tak bezradné. Tak rády bychom dělaly všechno nějak „správně“.

„Jenže správně podle koho? Podle mámy? Podle tchýně? Podle kamarádek? Podle brožurky kontaktního rodičovství? Podle nějakého psychologa? Promiň, ale **vždycky se najde někdo, podle koho to uděláš blbě.**“

Krásný je příklad maminky v obchodáku. Dítě leží na zemi a vzteká se. A během chvilky tu máš najednou několik zaručených expertů na svoje vlastní dítě! Všichni hned přesně vědí, co tvoje dítě právě potřebuje. Když jsem svědkem takové situace, vždycky promluvím a řeknu něco jako: **„všechny děti jsou stejné, vedete si krásně!“** Možná je nejlepší vyvěsit bílou vlajku dokonalosti a začít to dělat podle sebe, protože nikdy to nebude správně podle všech.“

-Majka Staňková-

Každý den je jen jednou

Některé maminky mají startovní čáru poněkud jinde. Klobouk dolů před těmi, které jsou s dětmi úplně samy. A před tatínky, kteří to s dětmi musejí zvládat bez partnerky. Silné osobnosti si jako své rodiče vybírají i děti s hendikepem anebo autistické děti. Některé z nás se díky silným životním zkušenostem taky silnějšími stáváme.



Uznání si zaslouží každá máma. Maminka jednoho dítěte i ta, která jich má pět. Jedno máme společné: víme, že vše krásné se rodí skrze bolest. Děti nám umožňují vidět životní priority v jiném světle. Vnímáme, jak jsme křehcí. Jak důležité je prožívat přítomnost, protože každý den je jen jednou. Jak je potřeba umět si naslouchat a vzájemně porozumět. Být tady, když nás potřebují. Dávat lásku a přijímat ji.

„Nemusím umět zpívat jako Louis Armstrong, ale přesto moje dítě bude milovat, když budu zpívat. Nemusím umět číst jako Viktor Preiss, ale moje dítě bude milovat, když mu budu číst. Nemusím být dětská lékařka, ale dokážu mu pomoci zdolat nemoc tím, že tam jsem.“

-Majka Staňková, www.PorodBezObav.cz, www.Majka-shop.cz-

Záchranná brzda: umět si nechat pomoci

Mateřství se odehrává v křivkách. Velmi náročná období střídají období plná euforie, extrémní zátěž střídá pohodový čas. **Nenechte se vykoletit, že vaše kamarádky jsou zrovna na vrcholu sinusoidy**, pokud na sociální síti objevíte jejich štěstím naplněné fotky. Přejte jim to. I u vás to zase přejde a bude líp.

A jste-li zrovna někde hluboko v mínusu, řekněte si o pomoc. Nemusí to být zrovna jenom o tom, že vám někdo pohlídá děti, zatímco jdete k lékaři. I vaše duše potřebuje svou dávku péče. Požádejte někoho blízkého o hlídání a zajděte si do kina, do divadla, s kamarádkou na kafe – anebo se zkrátka „jen“ vyspěte. Uděláte tak to nejlepší nejen pro sebe, ale i pro své děti.



prožijte krásný posilující porod bez obav

jedinečný on-line předporodní kurz
Váš kompletní průvodce těhotenstvím

vyzkoušejte zdarma

Majka
Staňková

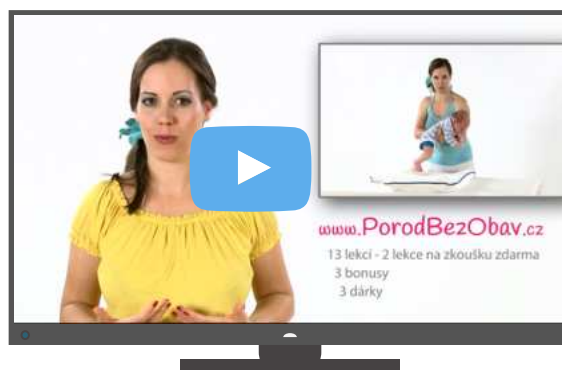
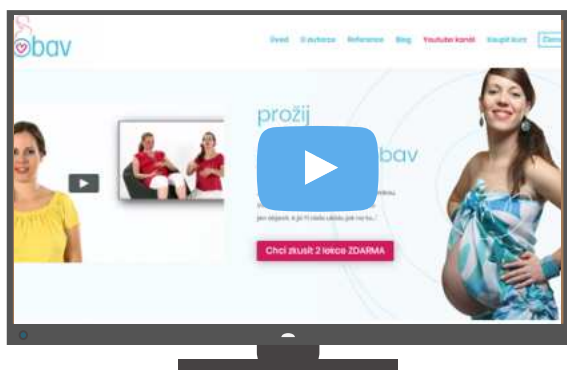


Čeká vás porod? Bud'te dobře připraveni!

S prvním video online předporodním kurzem v ČR a SR.
Kurz je plný praktických ukázek a skvělých informací.

A jelikož do kurzu získáváte přístup na celý život, lze video sledovat opakovaně. Třeba v dalších svých těhotenstvích. Kurz připraví rodičku i její doprovod na vše, co je u porodu čeká. Stejně tak jako na poporodní chvíle - šestinedělí, kojení a péči o miminko. Součástí kurzu je i lekce jógy a cvičení pro těhotné.

Podívejte se na ukázkou z kurzu:



Do 31.3.2020 získej slevu 20% s kódem PB02020
Chci kurz za zvýhodněnou cenu



ŽENSKÁ BYLINNÁ NAPÁŘKA

Ženská bylinná napářka po staletí pomáhala ženám, aby ozdravily své lůno po náročném těhotenství a porodu. Ačkoliv jsme to už zapomněly, je součástí i naší domácí tradice. Díky tomu, že se v současné době zase více vracíme k přírodě a znovuobjevujeme zázračnou sílu bylinek, rozvzpomínáme se i na tuto **příjemnou a neinvazivní metodu, jak se očistit, vrátit do těla ztracené teplo a tím pečovat i o zdraví**. Svůj nezastupitelný význam získává vaginální napářka hlavně v šestinedělí, ale ženy v ní obvykle rády pokračují i v běžném životě. Nejen kvůli očistě, ale i kvůli tolik důležitému zastavení se sama se sebou.

CO JE ŽENSKÁ BYLINNÁ NAPÁŘKA?

Jedná se o očištnou a preventivní proceduru, při které se napařuje ženské lůno. Hlavní roli zde hraje pára z bylinného odvaru, jehož složení si volíme na míru naší situaci. Vaginální napářka účinně pomáhá ženám s problémy, jako je například nepravidelná menstruace, příliš dlouhý nebo krátký cyklus, silné krvácení nebo problémy s otěhotněním. **Důležitého významu ale nabývá na samém konci těhotenství, kdy pomáhá s otevíráním brány pro miminko, a také v šestinedělí, kdy zase pomáhá tělo uzavírat, čistit a regenerovat.**

KONTRAINDIKACE – KDY SE NAPAŘOVÁNÍ LŮNA RADĚJI VYHNOUT

Je důležité zmínit, že ženská bylinná napářka se nehodí úplně vždy a úplně pro každého. Určitě **vynechejte napařování, pokud jste těhotná** – a to až do 38. týdne. Poté se již s dostatkem informací nebo pod dozorem doly či porodní asistentky může stát napařování součástí předporodní přípravy, a dokonce i samotného porodu.

Ženy v šestinedělí by neměly každý den napařovat, pokud trpí na **nízký krevní tlak**. Dalšími kontraindikacemi jsou varixy, horečka a období šestinedělí po císařském řezu.

Napařování není vhodné ani **při vnitřní horkosti, při krvácení**, některých zdravotních obtížích, při ovulaci a ani tehdy, pokud vám zkrátka napařování není příjemné. Dejte na svou intuici – a nejste-li si jisté, řekněte si o radu.

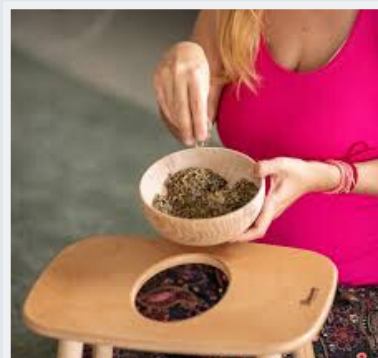


NAPÁŘKA JAKO STAROBYLÁ TRADICE

Ženskou bylinnou napářku používaly ženy po staletí jako součást poporodní péče na různých místech zeměkoule. Lze ji považovat za pradávné dědictví z dob Aztéků a Mayů v Americe, starobylého Egypta a Mezopotámie na Blízkém východě i starověkého Říma v Evropě. **Ženská bylinná napářka je ovšem také součástí naší domácí tradice, jen jsme na ni trochu pozapomněly.**

„Mám velkou radost, že pomalu a postupně vracíme do našeho života tuto úžasnou metodu. Sama jsem přesvědčila, že pro naše předky byla ještě součástí tradiční poporodní péče – když jsem ve skanzenu prohlížela pokoj pro ‚nedělkou‘, jak se dříve u nás říkalo ženě v šestinedělí, překvapilo mne, že tu figurovala právě židlička speciálně upravená pro ženskou bylinnou napářku.“

-Majka Staňková, www.PorodBezObav.cz, www.Majka-shop.cz-



NÁVRAT ZTRACENÉHO TEPLA

Když se nad tím zamyslíte, není to nic nového pod sluncem. Jako ženy často trpíme na prochladlé ruce, nohy, býváme zimomřivé. Je to proto, že jsme zkrátka od přírody náchylné ke ztrátě tělesného tepla. Nejvíce nám tepelné ztráty hrozí poté, co odnositel a porodíme miminko. **V šestinedělí někdy ztratíme tolik tělesného tepla, že jej těžko získáváme zpět i několik měsíců.** Jsme pak oslabené, unavené, vyčerpané. Ženská bylinná napářka je efektivní způsob, jak do ženského těla ztracené teplo vrátit a uzdravit se.



ŽENSKÁ NAPÁŘKA V ŠESTINEDĚLÍ

Ženská bylinná napářka má svůj nezastupitelný význam právě v šestinedělí. To je doba, kdy se tělo postupně uzavírá a hojí se po porodu. Je důležité si připomenout, že je to **čas, který bychom měly věnovat samy sobě a svému miminku**, dopřát si dostatek tepla, odpočinku a péče o sebe sama.

„Podstatou šestinedělního napařování je dlouhodobé udržování ženy v teple, díky kterému se lépe v tomto přechodovém období adaptuje. Intenzivní a pravidelné dlouhodobé prohřívání vede ke stimulaci dělohy, krevních cév, vazů a svalů. Tělo ženy regeneruje rychleji. Napářka pomáhá děloze se rychleji vyčistit, díky tomu zkracuje dobu jejího zavinování a odcházení očístků. Vzhledem k tomu, že je děloha úzce propojena s celým hormonálním systémem, je napářka také nenápadným pomocníkem při stimulaci mléčotvorby.“

Monika Valová, nezávislá dula a průkopnice ženského napařování u nás

Teplo, horká pára a relaxace hrají tedy při napáře důležitou roli. Neméně důležitá je ale i **volba bylinek v použitém odvaru**. Pro začátek můžete zvolit některou z připravených bylinných směsí. Směs [Poporodní hojení](#) obsahuje bylinky, které dezinfikují porodní poranění, poskytnou úlevu pro namoženou oblast lůna, ale pomohou třeba i s hojením hemeroidů a jsou vzpruhou pro křehkou psychiku nedělký.



„Nejčastěji se doporučuje začít mezi 3. až 21. dnem po porodu, přičemž důležitým kritériem je, že žena nekrvácí čerstvou krví. Průměrná poporodní napařovací kúra trvá 30 dní. Během ní se žena napařuje denně.“

Monika Valová, nezávislá dula a průkopnice ženského napařování u nás

CO K TOMU POTŘEBUJI?

Pokuste se zajistit, aby například manžel pohlídal starší děti, a vy jste měla dostatek času sama pro sebe. Připravte si teplé ponožky a deky, do kterých se můžete zabalit. Dále budete potřebovat **velký hrnec, ve kterém budete vařit bylinky, a pomůcku k napařování ve smyslu sedátka** na hrnec či židličku s otvorem, na kterou se můžete pohodlně usadit. Tyto pomůcky vám může vyrobit váš muž, anebo si vše můžete koupit již hotové.

V současnosti jsou k dostání nádherné židličky, sedátka i celé sety určené k napařování. Ty vám poskytnou potřebný komfort i bezpečí, abyste si napařování opravdu užila. Tyto a další pomůcky k ženskému napařování najdete nově i u nás na [Majka-shop.cz](#).

JAK NA TO?

Vodu v hrnci přivedete k varu a vhodíte do ní hrst sušených bylin. Druhy zvolíte podle účelu napáčky – pro začátek můžete zvolit některou z předem namíchaných směsí: například [Pravidelnou očistu](#), [Voňavý porod](#) nebo třeba [Uvolnění porodních cest](#). Bylinky povařte cca 10 minut, pak hrnec odstavte ze zdroje tepla a nechte zchladnout na teplotu, která vám bude příjemná. Jakmile má bylinný odvar požadovanou teplotu, pohodlně se bez spodního prádla usadte na sedátko (židličku), zabalte se do dek, ponožek a relaxujte. **Můžete přitom zavřít oči a vizualizovat si své lůno**, představit si, jak pára plná léčivých účinků bylinek proniká vaší pánví, prohřívá a čistí vaše ženství.

„Délka napařování v šestinedělí se stanovuje podle stavu dělohy a náchylnosti ženy na vnitřní horko. V tomto směru radím ženám raději individuální konzultaci. Pokud mě ženy kontaktovat nechtějí, doporučuji desetiminutové jemnější, tzn. chladnější napáčky bez utěsnění páry. Na tento typ napáčky obecně reaguje dobře každé ženské tělo, na druhou stranu jemná pára nepůsobí tak intenzivně.“

Monika Valová, nezávislá dula a průkopnice ženského napařování u nás

ŽENSKÁ NAPÁČKA JAKO RITUÁL

Ženská bylinná napáčka vrací do našeho života něco, co v něm často postrádáme. Přináší nejen možnost ozdravování našeho ženského lůna, ale také rituál, kdy obracíme svou pozornost k sobě samé. Umožňuje nám zastavit se a relaxovat.

Bohužel na sebe často zapomínáme, a to nejen v běžném životě, ale i v šestinedělí, kdy bychom měly sobě a svému ženství věnovat zvýšenou pozornost. Místo toho se někdy odsouváme na poslední místo. Ženy, které si oblíbily bylinnou napáčku, se shodují v jednom: je krásné věnovat tuto chvíli sama sobě. **Starejme se o sebe s takovou péčí a láskou, s jakou se staráme o ostatní členy naší rodiny.** Hýčkejme se a děkujeme za dar ženství. Vždyť nebyť ženského lůna, nebyl by tu nikdo z nás.

„Nejčastěji se doporučuje začít mezi 3. až 21. dnem po porodu, přičemž důležitým kritériem je, že žena nekrvácí čerstvou krví. Průměrná poporodní napařovací kúra trvá 30 dní. Během ní se žena napařuje denně.“

Monika Valová, nezávislá dula a průkopnice ženského napařování u nás

KAM PRO ODPOVĚDI NA DALŠÍ OTÁZKY?

S individuálními konzultacemi se můžete obrátit na Mgr. Moniku Valovou, která je jako nezávislá dula v současnosti největší průkopnicí ženského napařování u nás. Můžete jí napsat na monika@steamy.cz. Pokud vás ženská bylinná napáčka zaujala, můžete se také přidat do facebookové skupiny věnované ryze tomuto tématu anebo si na internetu vyhledat dulu ve svém okolí, která ženskou napáčku poskytuje.



Alena Štrelečková

Autorka článku, maminka dvou dětí, redaktorka časopisu MAJKA

„Mateřství mne naučilo především jednu věc: čas, ten není a nebude. Je zapotřebí si ho udělat co nejdříve – na to, co nás baví, co nás naplňuje, co nás činí šťastnými! Miluji chvíle, kdy jsme společně s mou rodinou. Ráda tvořím. Píšu. Listuji v chytrých knížkách a učím se nové věci. Učím se od dětí. Vařím a pečuji. Připravuji si svou vlastní přírodní kosmetiku. Miluji některé moderní vymoženosti, jako třeba GPS, ale i přírodu, přirozenost, jednoduchost. Ráda se vracím k tradicím a ke kořenům.“

Klikni na kterýkoliv obrázek a zjisti víc.....



Steamy set



**Bylinná směs
VONAVY POROD**



**Bylinná směs
POPORODNÍ HOJENÍ**



**Bylinná směs
PRAVIDELNÁ OČISTA**



Židlička GAZELLE Steamy



Sedátko STEAMY



**Bylinná směs
LASKAVÁ PÉČE PO POTRATU**



**Bylinná směs
JEMNÉ KLIMAKTERIUM**



Napařovací plášť STEAMY



Lněný pytlík STEAMY



Žilka STEAMY



**Bylinná směs
UVOLNĚNÍ PORODNÍCH CEST**



**Bylinná směs
PODPORA PLODNOSTI**



**Bylinná směs
GYNEKOLOGICKÉ POTÍŽE**



**Bylinná směs
UROVNĚNÍ MENSTRUACE**



**Židlička GAZELLE TO GO
Steamy**

Více o setkání
a rezervace
ZDE



SETKÁNÍ CÍSAŘOVEN

se zkušenou doulou Lenkou Strakovou

- ♡ Rodila jsi císařským řezem?
- ♡ Chceš po císaři родit vaginálně?
- ♡ Potřebuješ sdílet svůj zážitek?

3. 3. 2020 16:00 - 19:00

www.Centrum-Majka.cz
Hybešova 14, Brno



Vychutnejte si LUXUSNÍ VÍNO BEZ ALKOHOLU

od vinařství Michlovský



VINSELEKT MICHLOVSKÝ

"S nadšením jsem objevila tuto skvělou značku nealkoholických vín. **Těhotenství a kojení zabere několik let našeho život a tehdy se jen koukáme, jak všichni kolem nás žijí dospělý život**, k večeři nebo svému oblíbenému seriálu si dají sklenku lahodného vína a dopřejí si tak svou dávku pohody.

I jako těhotná si občas cucnu od svého muže nějakou tu trošku vína, ale to mě nebaví. Jak s nadsázkou říkám "**já chci víc**" a nechci se cítit jako dítě, kterému dají jen namočit jazyk.

A teď můžu. **Těším se z těchto lahodných lehce šumivých vín a opět se cítím jako dospělá :-)**"

aktuálně těhotná - Majka Staňková

Použij do 10.3.2020 slevový kód **VINO2020**
a vychutnej si lahodné víno se slevou 10 %



klikni a vybírej - ROSÉ - RED - WHITE



JAK NA VÝROBU LUXUSNÍHO ŠLEHANÉHO MÁSLA NA TĚLO I TVÁŘ

Je sametové, krásně se roztírá, výborně hydratuje, ale přesto neobsahuje ani gram vody. Co to je? Šlehané máslo. Říká se mu máslo, ale spíš připomíná tu nejjemnější šlehačku. Je vhodné především pro použití v zimě, protože pokožku hodně vyživuje. Svou jemností pohladí i pokožku malých miminek a ochraňuje dětské tvářičky před zimním větrem a mrazem. **Šlehané máslo je hit: hotové si můžete koupit v mnoha variantách, anebo si ho zkuste doma vyrobit.**

PROČ ŠLEHANÉ MÁSLA?

Základem šlehaného krému je zpravidla bambucké máslo. To je ale ve své surové podobě trochu tuhé, špatně se roztírá a svou konzistencí má k měkkosti přinejmenším hodně daleko. Kdo jednou mazal dětské tvářičky, dá mi za pravdu, že to není značka ideál. Vše se ale změní, když ho našleháte s nějakými pečujícími oleji. **Pak se z něj stane ona úžasná šlehačka, kterou vaše pokožka slupne jako sachr dort.** Dopřejte si tyhle domácí lázně hlavně po sprše či po koupání. Aplikace na suchou kůži by ji mohla paradoxně vysušit.

KDE DOSTANU INGREDIENCE?

Bambucké máslo už dnes docela běžně koupíte v drogeriích a jako jedna ze základních **ingrediencí přírodní kosmetiky** nechybí ani u nás v [Majka-shop.cz](https://www.majka-shop.cz)



Ideální je nerafinované bio bambucké máslo. Pro lepší konzistenci výsledného produktu je dobré doplnit ho olejem: pro začátek zvolte mandlový nebo meruňkový olej, oba jsou univerzální a vynikající i pro malé děti. **I zde je lepší volit nerafinovaný a za studena lisovaný olej.**

VDECHNĚTE SVÉMU KRÉMU VYŠŠÍ SMYSL

Jestliže budete chtít svému šlehanému máslu dát navíc pečující vůni, **vybírejte z bio certifikovaných stoprocentních éterických olejů.** Vaším nejmenším zhruba od jednoho roku věku můžete dopřát kapku

[levandule](#) či [mandarinky](#), pro sebe vyberte třeba [ženskou a mateřskou růži](#)



Tady pozor, méně je více. Dejte zhruba 5 kapek na každých 50g výrobku: dávkování by mělo být kolem 1 % celkové váhy výsledného produktu, abychom byli přesní.

JDEME ŠLEHAT!

Na 100g výsledného krému potřebujete:

- 60g [bambuckého másla](#),
- 40g [mandlového oleje](#).

Pojďme si vyrobit ukázkové tělové máslo metodou zastudena, ať nepřijdeme o žádné benefity, které nám karitě může poskytnout. Potřebujeme k tomu pouze dvě zmíněné ingredience, nádobu a klasický ruční šlehač plus nádobky na hotový krém. Dezinfekci můžete provést vyvařením v myčce nebo omytím vysokoprocenním lihem či vodkou. Máte vše připraveno? Tak jdeme na to!

#1 Dobře si umyjte pracovní plochu a vydezinfikujte pracovní nádobu a nástroje.

#2 Nepřeskakujte bod 1.

#3 Do vyšší nádoby si odměřte bambucké máslo pokojové teploty a trochu ho rozmačkejte vidličkou, aby v něm nebyly velké kusy.

#4 Přilijte také mandlový olej a začněte šlehat. Zprvu šlehejte zvolna, aby se ingredience propojily, a posléze zvyšte rychlost.

#5 Šlehejte chvíli na maximální výkon a s úžasem sledujte, jak váš nový krém nabývá na objemu a stává se z něj nadýchaná šlehačka. Trvá to chvílku.

#6 Pokud budete přidávat esenciální olej nebo vitamin E, udělejte to teď. Pokud ne, máte hotovo!

#7 Teď už jen naplňte svým novým krémem nějaké krásné skleničky. Mohou to být použité skleničky či dózičky od krémů, hezké malé zavařovačky, baňaté kořenky či cokoliv, co seženete, fantazii se meze nekladou. Pokud je budete dávat jako dárek, opatřete je nějakou pěknou visačkou s názvem a návodem k použití.





Jak dlouho vydrží?

Své šlehané máslo si klidně můžete nechat v koupelně, jak jste zvyklá. Nemusíte se bát, že se vám zkazí, při běžné teplotě vám vydrží tak dlouho, jak dlouhá je spotřeba použitých olejů. Pokud jste si ale vyráběla do zásoby, raději ho nechte zatím v ledničce.

Zamilovala jste se do výroby vlastní kosmetiky?

Tak to vítejte v klubu! A věřte, že tělové máslo je jen začátek. Můžete pokračovat jeho různými obměnami. Zachovejte poměr másla a olejů (přibližně 3:2), ale použijte a kombinujte různé druhy.

Zkuste zaměnit část mandlového oleje například za zklidňující a zahřívající [makový](#) nebo regenerující [jojobový](#) olej, krém získá na neuvěřitelné lehkosti díky [meruňkovému oleji](#).

Věděla jste, že:

- bambucké máslo neboli karité pochází ze stromu s názvem **máslovník africký, který dorůstá výšky až dvaceti metrů** a naplno začne plodit až po dvaceti letech? Máslo se získává z jader jeho bobulí podobných velkým švestkám.
- bambucké máslo je jedlé a používá **se jako přísada do cukrářských výrobků**, čokolády, ale také margarinu?
- karité umí do jisté míry naši pokožku ochraňovat před škodlivými vlivy slunečního záření? **Je také velmi hojivé:** používá se na regeneraci popraskané kůže, trhlín a vředů a je užitečné jako prevence vzniku strií.

Autorka článku: Alena Střelečková





"Jsem velice ráda, že jsme **objevili novou, krásnou značku zcela přírodní francouzské dekorativní kosmetiky**. Všimla jsem si, že od kdy se stáváme matkami, často na sebe zapomínáme. Naše dětičky jsou krásně, čistě oblečené, učesané, napapané, ale maminky si sotva stihnou vypít svou denní dávku kávy. O svém vzhledu ani nemluvě. Ne že bychom potřebovaly být za každou cenu krásné.

Máme to štěstí, že nás naše děti milují přesně takové, jaké jsme a nikdo nás nebude nikdy milovat tak bezpodmínečně. Ale i přesto bychom si mohly samy pro sebe občas udělat radost, zase se vyfintit a třeba vyrazit do divadla. Tak pojďte do toho. **Ale neupouštějte ze svých nároků. Neničte si zdraví chemickými produkty a volte pro sebe to nejlepší. Čisté, zdravé a šetrné...**"

PROHLÉDNOUT NABÍDKU BO-HO PRODUKTŮ



□ Vyznačuje se elegancí i hravostí barev a jemností struktur, v níž se odráží inspirace bohémskými a hippie trendy 60. let.

□ Respekt k přírodě, lidem i planetě stvrzuje použitím eko-obalů a podporou projektů cílených na ochranu životního prostředí. I proto jsou **obaly všech jejích produktů vyrobeny ze dřeva a papíru pocházejícího z lesů s certifikací PEFC a FSC**, které potvrzují použití materiálu získaných postupy trvale udržitelného lesního hospodářství.

LÍČENÍ A PORADENSTVÍ S VIZÁŽISTKOU BOHO - ZDARMA

19.3.2020 13:00 - 1700 hod v Majka-shop, Hybešova 14, Brno

Rezervuj si své místo ZDE



A to je vše, přátelé

A jsme opět na konci. Únor bude letos o den bohatší, přesto se březen blíží milovými kroky.

A co nás čeká v březnu? No přece první jarní den. A já věřím, že přijde s velkou parádou. Alespoň u nás. Protože právě v tento den je termín porodu našeho čtvrtého dítěte.

Držte mi palce a mějte pochopení, pokud by se březnové a dubnové číslo našeho časopisu mírně pozdrželo. Čeká mě totiž nejen začátek léta, ale začátek nového života, který nosím pod srdcem.

Nezapomínejte v těchto dnech na sebe. Nejen v únoru, který se nese ve jménu lásky a to i lásky k sobě samotným. Ale i v březnu. Ten totiž kromě kytek, zpěvu ptáků a vůně jara přináší i únavu a změny počasí, se kterými se budeme muset porvat.

Pamatujte, že "březen za kamna vlezem" a tak se i nadále udržujte v teple a lásce.

Majka
Staňková

Přidej se mezi naše fanoušky a odběratele:

