

OBSAH

PŘEDMLUVA AUTORKY

2-6

- Každá cesta k mateřství je jiná...
- Rozhodla jsem se udělat vše, aby to vyšlo
- Chyběl mi most mezi vědou a vědomým prožíváním

JAK TENTO PRŮVODCE POUŽÍVAT

9-11

- Co v průvodci najdete
- Jak s průvodcem pracovat v praxi

01. CO ŘÍKÁ VĚDA O STRESU, TĚLE A CESTĚ K MATEŘSTVÍ

12-24

- Stres není jen pocit
- Co se děje v těle, když jsme v napětí
- Co když se na cestě k mateřství objeví napětí
- Co ukazuje výzkum o mindfulness a meditaci
- Přínos meditace již v období před početím
- Meditace a psychická pohoda v těhotenství

02. JAK S MEDITACEMI PRACOVAT V PRAXI

25-30

- Meditace jako návrat k sobě
- Jak meditace používat v běžném životě
- Nejčastější otázky a obavy
- Jak s meditacemi pracovat v tomto průvodci

03. FÁZE PRVNÍ - ROZHODNUTÍ STÁT SE MATKOU

31-35

- Popis této fáze - co se děje, co žena prožívá, co jí může pomoci...
-  Meditace důvěra v tělo
-  Meditace uvolnění kontroly

OBSAH

04. **FÁZE DRUHÁ - CESTA K POČETÍ** 36-43

- Popis této fáze - co se děje, co žena prožívá, co jí může pomoci...
-  Meditace pro období čekání
- Co když na cestu vstoupí léčba nebo IVF
-  Meditace zklidnění při hormonální léčbě nebo stimulaci
-  Meditace v období čekání po transferu

05. **FÁZE TŘETÍ - KDYŽ PŘIJDE POZITIVNÍ TEST** 44-48

- Popis této fáze - co se děje, co žena prožívá, co jí může pomoci...
-  Meditace pro přijetí těhotenství

06. **FÁZE ČTVRTÁ - PRVNÍ TÝDNY MEZI NADĚJÍ A KŘEHKOSTÍ** 49-53

- Dny mezi testem a první kontrolou
- První trimestr jako období křehkosti
- Kontroly, screeningy a milníky
-  Meditace pro klid před prvním potvrzením

07. **BONUSOVÁ ODBORNÁ ČÁST - HLAS MEDICÍNY** 54-60

- Rozhovor s lékařkou z oboru gynekologie a porodnictví
- Rozhovor s lékařem z oboru reprodukční medicíny
- Vzkaz odborníků ženám na cestě k mateřství

08. **ZÁVĚR** 61-62

- Závěrečné slovo autorky
- Použité a citované výzkumy

JAK TENTO PRŮVODCE POUŽÍVAT?

Tento průvodce a přiložené meditace vznikly jako jemná, ale zároveň velmi praktická opora na cestě k těhotenství a mateřství. Nenahrazují lékařskou péči ani individuální zdravotní doporučení. Veškerá rozhodnutí týkající se léčby, vyšetření nebo užívání doplňků vždy konzultujte se svým lékařem.

Meditace nejsou příslibem otěhotnění ani zárukou zdárného průběhu těhotenství. Jsou podpůrným nástrojem, který pomáhá pracovat se stresem, zklidnit nervový systém a vytvořit v těle i mysli příznivější prostředí.

? Co v tomto průvodci najdete

Tento průvodce není jen text. Je to kombinace pochopení a praxe.

V první části se dozvíte, **co říká současný výzkum o stresu, nervovém systému a cestě k mateřství**. Ukážeme si, že stres není jen pocit „v hlavě“, ale biologická reakce těla. Ukážeme si také, že dlouhodobý tlak, který na sebe ženy často nevědomě vytvářejí, může být pro nervový systém významnou zátěží.

Zároveň si vysvětlíme jednu důležitou věc: klid nelze vynutit, ale lze ho postupně obnovovat.



Jak s tím pracovat v praxi

Na tuto část navazuje kapitola, která vám ukáže, jak konkrétně pracovat s meditacemi v běžném životě.

Nečekají vás složité techniky ani dlouhé hodiny v tichu. **Vaší praxí může být jednoduše to, že si lehnete, pustíte si nahrávku a necháte se vést.**

Právě pravidelné krátké návraty do klidu pomáhají tělu opouštět napětí a vracet se do stavu bezpečí.

✨ Průvodce jednotlivými fázemi

Další část průvodce je rozdělena podle toho, kde se právě nacházíte:

- ve fázi rozhodnutí stát se matkou,
- na cestě k početí,
- během léčby nebo IVF,

- po pozitivním těhotenském testu,
- v prvních týdnech těhotenství.

Každá z těchto fází má své specifické emoce, otázky i jiný druh napětí. Proto zde najdete **konkrétní doporučení a meditace, které odpovídají právě této situaci.**

Nemusíte postupovat lineárně. **Můžete si vybírat podle toho, co právě potřebujete.**



Kde je skutečná hodnota tohoto průvodce

Text vám pomůže pochopit, ale skutečná **změna přichází skrze prožitek.**

Hlavní hodnotou tohoto průvodce jsou proto **vedené meditace**, které vás krok za krokem provedou:

- z napětí do klidu,
- z kontroly do větší důvěry,
- ze zahlcení zpět k sobě.

Právě tyto krátké, opakované návraty do klidu mají reálný dopad na to, jak se cítíte – a jak vaše tělo funguje.



Bonus: propojení s medicínou

Na závěr průvodce najdete také **rozhovory s lékaři**, kteří se na tuto cestu dívají z odborného pohledu.

Jejich zkušenost doplňuje celý koncept o důležitou rovinu: propojení medicíny a vnitřního prožívání.



Jak k průvodci přistupovat

Tento průvodce není návod na dokonalost. Není to seznam věcí, které musíte splnit.

Je to prostor, kam se můžete vracet.

Používejte ho laskavě. Bez tlaku. Bez hodnocení.

Protože někdy **nejde o to dělat víc. Ale cítit se jinak - lépe.**

