

Bude to chlapec!

Plavkyňa Martina Moravcová koncom septembra porodí druhé dieťa. Opäť na Slovensku.

Čo

hovorí Karolínka na to, že bude mať brata?

Teší sa, ale myslím si, že na začiatku to bude súboj, pretože je veľmi prítulná, rada sa mazná – a už na to nebude sama. Bude asi potrebovať čas, aby si zvykla na novú situáciu.

Máte už vybrané meno?

Ešte vyberáme, chceme, aby bolo použiteľné v oboch jazykoch, slovenčine aj angličtine, aby sa nekomolilo.

Bude pri pôrode otecko?

Manžel prileťí za nami na Slovensko zhruba týždeň pred pôrodom. Bol tu aj počas prvého pôrodu, ale vtedy ho k cisárskemu rezu nepustili. Zo zdravotných dôvodov pôjdem opäť na sekciu – do tej istej bratislavskej nemocnice a k tej istej pôrodníčke.

Prečo ste ani pred tromi rokmi nerodili v Amerike?

Na prázdniny bol vtedy naplánovaný a zorganizovaný náš prvý plavecký kemp v Piešťanoch. Keďže termín už bol daný a ja som čakala Karolítku, rozhodla som sa, že bude lepšie prileťíť na Slovensko tehotná a odrodiť tu, než aby som sem potom rýchlo letela aj s novorodencom. A nebudem tajiť, cítim tu väčšie záemie, podporu, mám tu blízkych. Nikdy neviete, ako pôrod a bábätko s vami zamávajú.

Prvý kemp ste absolvovali len šesť týždňov po pôrode Karolíanky. Tentoraz to vyšlo na šesť týždňov pred pôrodom. Neprekážalo vám vysoké štádium tehotenstva?

Kým doteraz som po každom kempe ochorela, teraz som sa snažila urobiť všetko pre to, aby som sa viac šetrila. Aj keď som nepocítovala nejaké veľké ob-



medzenia pre bruško, neprepínala som sily, snažila som sa viac úloh delegovať na iných trénerov.

Koľko detí musíte zvládnuť počas kempu?

Počas troch turnusov sa ich vystrieda 150, vo veku od 10 do 15 rokov. Niekedy to je dosť náročné, v krytej plavárni je obrovský hluk, vlhko a s deťmi tam trávi-me hodiny denne.

Ako je na tom s plávaním vaša dcéra?

Prvýkrát bola v bazéne, keď mala tri mesiace. Samozrejme, teraz už vie plávať.

Kedy by podľa vás mali rodičia začať svoje deti privykať na vodu, aby sa jej neskôr nebáli?

Úplne od začiatku doma pri kúpaní. Len nie v malej vaničke, ale vo veľkej vani plnej vody. Karolínku sme takto kúpali od prvých dní, pridžali jej hlavičku a ona sa vznášala. Dieťaťku môžete polievať tváričku vodou z pohárika a neutierať ju, aby si zvyklo. Dobré sú aj kurzy babyplávania, aj my sme s dcérou na ne chodili, keď mala päť mesiacov. Tam rodičom všetko vysvetlia, sú rôzne triky, ako deti privykať na kontakt s vodou. A je to príjemné aj pre mamy.

Prvýkrát ste otehotneli ako 33-ročná, to gynekológovia ani pôrodnici nejasajú...

Pre mňa to nebol problém, tak sme si to naplánovali, dovtedy som na materstvo nebola pripravená psychicky. Možno rok či dva skôr áno, ale ako mladšia som sa na to vôbec necítila. Materstvo nie je len o tele, ale aj o hlave. V dvadsiatich by som to vnímala akosi za pochodú, ako niečo, čo sa mi priplietlo do cesty. Ale teraz si to aj s manželom užívame.

Nemuseli ste sa v tehotenstve vzdať plávania?

Voda v bazéne mi nerobí žiadne problémy, prežila som v nej kus života a tehotenstvo nebolo dôvodom to zmeniť. Ale v deviatom mesiaci s Karolínkou som už neplávala, lebo som pribrala skoro 30 kíl a poriadne som fučala.

Čo bolo dôvodom toľkého pribratia?

Tehotenstvo so sebou prinieslo zmenu životného štýlu, navyše mám vyoperovanú štítnu žľazu a som celiatička. Dávky hormónov mi museli zdvojnásobiť. Toto druhé tehotenstvo sme už toľko nešpekulovali, lekári mi upravili dávky hneď v prvom trimestri. Ale, našťastie, tentoraz som už toľko nepribrala ako pri Karolínke.

Ako ste sa takej nadváhy po pôrode zbavili?

Nefungujú žiadne zázraky. Zaberá len cvičiť a obmedziť alebo zmeniť stravovanie tak, aby kalorický výdaj bol väčší než príjem. Keď mala dcérka tri mesiace, začala som cvičiť v posilňovni a nabraté kilá som zhodila za deväť mesiacov.

Je niečo, čo by ste pri druhom dieťaťu spravili inak ako pri prvom?

Dúfam, že materské mlieko mi neodíde tak skoro ako prvý raz. Ale to som nedokázala nijako ovplyvniť. Rozbeh dojčenia po cisárskom reze bol slabší a malá ne

bola veľký jedák, musela som si mlieko odsávať. Obe sme sa trápili a po troch mesiacoch som ho stratila úplne. Rada by som bola, keby som teraz mohla dojsť dlhšie.

Teraz ruku na srdce, kde sa cítite doma?

Doma je doma, na Slovensku mám zázemie. V USA som už 18 rokov, ľudia sú tam zvyknutí sťahovať sa za prácou. Takže keď človek aj nejaké priateľstvá nadviaže, známi sa odsťahujú a môžete začať odznova. Preto mi tam rodina chýba. Manžel je nastavený inak, je z diplomatickej rodiny, je zvyknutý sťahovať sa, on sa cíti doma v Dallase, kde žije najdlhšie.

Na koho sa obraciate v Dallase, keď potrebujete pomoc?

Na manželovu sestru, ktorá je slobodná, bezdetná a býva desať minút od nás. Keď treba, rada nám pomôže s Karolínkou a verím, že inak to nebude ani teraz.

Jana STÁRKOVÁ
Foto autorka, archív



Martina Moravcová (37) počas svojej plaveckej kariéry získala v dlhom bazéne dve olympijské striebra, tri strieborné a dve bronzové medaily z majstrovstiev sveta a dva zlaté kovy z majstrovstiev Európy. V krátkom bazéne sa šesťkrát stala majsterkou sveta a pätnásťkrát majsterkou Európy. Vyštudovala ekonómiu v USA, kde aj žije. Na Slovensku pravidelne organizuje Letný plavecký kemp, ktorého štvrtý ročník sa uskutočnil v auguste v Piešťanoch. Je 12 rokov vydatá za právnicku Martinu Valku, Slováka žijúceho v USA. Majú trojročnú dcéru Karolínu a v septembri sa im narodí syn.

