



DRUŽINA
Clashena družinica uživa vsak trenutek, ko so skupaj.

Še več veselja pri hiši

Odlična sopranistka in mednarodno priznana pevka Nataša Zupan je pred kratkim rodila drugo hčerko, ki jo je poimenovala Zara. Prvorojenki Arbi se je tako pridružila deklica, ki je osrečila družinico in prinesla novo ljubezen.

Story: Pred dobrimi tremi meseci ste že drugi postali mamica. Kako se počutite in kakšna je bila vaša porodna izkušnja?

Počutim se odlično! Moja družina je zdaj bogatejša za dve prelepi punčki! Okrevala sem se prej kot po prvem porodu. Z Zaro sva ustvarili prelep pretok in povezavo. Vse se je zgodilo po naravni poti, brez strahov, brez protibolečinskih terapij, bili sva svetel zgljed timskega sodelovanja, seveda ob pomoči modre babice in predanega očka. Rada bi se zahvalila tudi vsem specialistom in osebju porodnišnice Kliničnega centra Ljubljana, ker so se znova izkazali ne le strokovno,

ampak tudi kot tisti, ki želijo prisluhniti in resnično pomagati mamici, da bosta nosečnost in porod zapisana kot lepa celostna izkušnja. Še posebej hvala dr. Lukanoviču, dr. Nataši Tul, dr. Strahovi in čudoviti babici Mileni Golob.

Story: Kako je Arba sprejela dojenčico?

Moja zlata Arbi me vedno znova preseneča s svojo zrelostjo in občudujem njeno naravnost, je pravo ogledalo naravnega reda. Sestrico je sprejela od prvega trenutka z vsem veseljem in prelepo sestrsko ljubeznijo. Zelo rada jo objame, poboža, poljubčka in joj, kako ljubko je to ... To malo dekletce se ob



MAMICA
Odlična sopranistka Nataša Zupan je drugi postala mamica.

sami misli na mlajšo sestrico razneži in očke ji zažarijo z vso ljubeznijo tega sveta. Zdi se mi, da je celo v dekletcu že moč prepoznati žensko naravo in gene materinstva, te brezpogojne ljubezni, ki se najbrž edino po tej poti daje na zemlji v povsem čisti obliki ... brezpogojno.

Story: Kako ste jo pripravljali na prihod sestrice?

Že od začetka nosečnosti sem ji pripovedovala, da v trebuščku raste dojenček, da bo dobila sestrico, pregledovali sva knjige na to temo in se vsi skupaj veselili. Tudi sama je zelo rada pripovedovala drugim o prihodu dojenčka in kazala na moj trebušček, ki je bil deležen nešteti poljubčkov. Doma pa sem jo takoj vključila kot starejšo sestrico v akcijo. Arba mi namreč pripravi pleničko za Zaro, odnese umazano v smeti in prepeva pesmice ob negi. Takšne sestrice bi si vsak želel!

Story: Kako ste se navadili na življenje z novo dojenčico Zaro?

Pri nas se je prihod Zare, kot že omenjeno, zgodil povsem naravno. Zaželeni član družine je dobil fizično obliko in prav nič nas ni pretreslo, razen še večje ljubezni in še večjega veselja doma. Pozdravljeni tovrstni pretresi! Le nekaj dodatne opreme za dojenčico, preureditve prostorov in ravnokar sem končala spomladansko čiščenje z zamikom, ki je bilo nujno, da vsi zadihamo s polnimi pljuči.

Story: Kako je, ko imaš dva otroke, enega, ki te zavestno vedno bolj potrebuje, in enega, ki je popolnoma odvisen od tebe?

Arba je seveda razvojno v intenzivnem obdobju. Pri dveh letih ne samo da vpija vase življenje kot goba z vsemi čuti, opazuje in zapomni si prav vsako podrobnost in ti jo ob naslednji priložnosti servira, preizkuša meje na tisoč in en način ter raziskuje svet z velikim zanimanjem. Tudi sama sem se na trenutke spraševala, kako mi bo uspelo obvladati in zadovoljiti potrebe obeh.

Pridružujem se tisti skupini mamic, ki pravijo, da v drugo pol manj kompliciraš. (smeh) Prvič se loviš, v drugo že mnogo več iz svoje lastne izkušnje. Sicer pa se od prvega trenutka materinstva držim ene poti ... Pokušam biti iskrena. Stvari povem tudi Arbi brez 'celofana', takšne, kot so, seveda na primeren in nežen način. Če sem vesela, to izrazim, če sem utrujena, pa tudi povem. Kadar grem od doma, se nikoli ne izmuznem, ampak povem, da grem in da se vrnem. Če rečem, da nečesa ne sme, argumentiram, zakaj tako menim. Kadar dojam, povem, da se mi v tistem trenutku ne bo uspelo posvetiti



DVE HČERKI
Prvorojenki Arbi se je pridružila Zara.

še njej, ker dajem dojenčku jesti, ker v nasprotju z njo Zara tega sama še ne zmore. In večkrat jo pohvalim in povem, kako velika in pogumna je. Kar je čista resnica! Povem, kar mislim in čutim. Nikoli pa je ne naganjam stran, kadar dojam, previjam, se ukvarjam z Zaro, kuham, pospravljam ... Sicer pa moram priznati, da je Arba za svoji dve leti zelo samostojna punca, občudovanja vredna in Zaro zelo pridna ter potrpežljiva dojenčica. Trkam na les, da tako tudi ostane. In pustim ji, da sama pade. Se sama pobere. In gre sama naprej. Ni vedno lahko. Vendar čutim, vem, da je prav in da sem dala tako več, kot če bi jo pobrala. To naredim z veliko ljubeznijo.

Story: Kakšno pomoč vam je pri deklakah vaš mož?

Andrej je res zelo zaposlen, tudi ob vikendih in večerih s koncerti in vajami, prav tako veliko potuje in je dlje časa odsoten na koncertnih turnejah ali kot član kakšne mednarodne žirije. Takrat se

"Tudi sama sem se na trenutke spraševala, kako mi bo uspelo obvladati in zadovoljiti potrebe obeh."

dogovoriva za pomoč z babico ali varuško, sam pa se vedno potrudim biti prisoten, kolikor le more. Zelo rad je s svojimi puncami. Zdaj mi veliko pomaga pri kuhi, pa tudi sicer zelo zelo rad kuha in v naši kuhinji vedno diši po res gurmanskih užitkih. Pri tem rad vključim sodelovanje Arbo že zdaj in mala šefinja že kaže veliko zanimanje. Čisto sama olupi čebulo, pomeša po

loncih, z menoj nabira zelišča iz balkonskih korit, ati pa jo je nazadnje naučil samostojno delati odlične kanepejčke. Krasen očka je. Sem omenila, da ima še nekaj blagodejnih idej, ki nam bodo puncam absolutno pisane na kožo? Vgradna omara pa dva umivalnika v

kopalnici ... Pač, nujna oprema za njegove tri princeske! (smeh)

Story: V bistvu ste človek, ki nekako ni pri miru, in kljub majhnima punčkama svo vas že slišali tudi peti. Je bilo po porodu naporno znova stopiti na oder?

Glubeniki smo v marsičem sorodni s športniki. Kakor je zanje potrebno, da trenirajo in ostajajo v kondiciji, je slednje pomembno tudi za nas, sploh za pevce, saj je telo dobesedno tvoj instrument. Kondicija je tista, ki si jo moraš, ko je čas, znova pridobiti in jo graditi korak za korakom vztrajno in dosledno dan za dnem, brez pretiravanj in prehitevanja. Ker sem sicer aktivna, mi je ta čas pred porodom in po njem tako pri Arbi kot tudi pri Zari pomenil oddih. Tudi ta je prav tako nujno potreben in opazna, da kvečjemu kaj dobiš, kot pa izgubiš, kadar je na mestu, da si ga vzameš. Pri Arbi sem prvič nastopila po mesecu dni, pri Zari po 14 dneh, kar je presenetilo še mene. Tega ne bi sprejela, če ne bi moje telo bilo pripravljeno! Vendar je bilo, tako sem čutila, seveda pa sem skrbno izbrala program, da ni bil pretežak, ni predolg. Sicer so prvi trije meseci namenjeni temu, da se organi v telesu postavijo nazaj na svoje mesto, in tega se poskušam tudi sama držati. Vse je lažje, kadar si vpet v stalni ritem in ti veter piha v jadra, kot pa začetnji vedno znova. Vendar je pri mojem delu naravno vsake toliko časa začetni z neke nove pozicije. Takrat spreminjaš ustajleno, obračaš perspektivo, in ko se trudiš spreminjati pogled, spreminjaš sebe kot osebnost, svoje kvalitete, ki se odražajo tudi pri delu. To mi osebno daje motivacijo in zagon, četudi ni vedno lahko!

◆ Napisala MIMA ◆ Fotografije Klara Klančnik, Staša Frank, osebni arhiv