

# Mapa programa Priprema za trudnoću – holistički pristup

## Od odluke do pozitivnog testa

Ovaj dokument nije spisak zadataka niti vodič koji treba slediti savršeno.

Mapa pripreme služi da vam pruži orijentaciju, smirenost i jasan osećaj gde se trenutno nalazite u procesu pripreme za trudnoću.

Njena svrha je da poveže **medicinski, psihološki i životni aspekt pripreme** u jednu smislenu celinu — bez preplavlivanja informacijama i bez pritiska.

---

## Modul (faza) 1 - Medicinska jasnoća i telesna sigurnost

Priprema za trudnoću često počinje potrebom da se proveri da li je „sve u redu“.

Cilj ginekoloških pregleda, ultrazvuka i osnovnih analiza nije traženje problema, već **sticanje poverenja u telo**.

Kada žena razume svoj nalaz, zna šta je normalno, a šta zahteva pažnju, njen nervni sistem se smiruje.

Medicinska jasnoća stvara osnovni osećaj sigurnosti i smanjuje napetost još pre samog začeca.

---

## Modul (faza) 2 – Emocionalna i psihološka priprema

Nakon telesne sigurnosti, prirodno se otvara prostor za unutrašnji svet žene.

Trudnoća nije samo biološki proces — ona aktivira emocije, sećanja, očekivanja i nesvesne slike majčinstva.

U ovoj fazi žena počinje da prepoznaje kako zapravo doživljava trudnoću, koje emocije nosi i šta joj je potrebno da bi se osećala spremnije i mirnije.

Razumevanje emocija ne znači njihovo „rešavanje“, već prihvatanje i stvaranje unutrašnjeg prostora.

---

## Modul (faza) 3 – Regulacija nervnog sistema

Kako se priprema produbljuje, nervni sistem postaje osetljiviji na očekivanje i neizvesnost.

Ova faza je posvećena razumevanju telesnih reakcija na stres i učenju jednostavnih načina povratka u ravnotežu.

Kroz disanje, usporavanje i svesni kontakt sa telom, žena uči kako da se smiri fiziološki — ne silom, već signalima sigurnosti.

Ova sposobnost regulacije je jedan od najvažnijih temelja za ranu trudnoću.

---

## **Modul (faza) 4 – Partnerstvo i zajednički prostor**

Trudnoća nije individualni projekat, već proces koji se odvija unutar odnosa.

Partner ima snažan uticaj na ženin nervni sistem, emocije i osećaj sigurnosti.

U ovoj fazi se pažnja usmerava na zajednički prostor — na komunikaciju, emocionalnu podršku i osećaj da žena nije sama u pripremi.

Partnerstvo postaje regulator stabilnosti, a ne samo logistička podrška.

---

## **Modul (faza) 5 – Životne navike i svakodnevni ritam**

Kada su telo, emocije i odnos u većoj ravnoteži, dolazi red na svakodnevni život.

Ova faza se ne bavi perfekcionizmom, već **ritmom**.

Ishrana, san, pokret i male svakodnevne navike postaju način da se stabilizuju hormoni i nervni sistem.

Dosledne, blage promene stvaraju temelj u kojem trudnoća može da se razvija bez dodatnog pritiska.

---

## **Modul (faza) 6 – Period čekanja i pozitivan test**

Završna faza obuhvata period iščekivanja i prve dane nakon pozitivnog testa.

Fokus se pomera sa kontrole na poverenje — u telo, proces i ritam koji se već gradio kroz prethodne faze.

Razumevanje normalnih telesnih i emocionalnih promena u ranoj trudnoći pomaže ženi da ostane smirena i prisutna.

Ova faza zaokružuje pripremu i uvodi u novu životnu etapu sa više sigurnosti i manje straha.