

# Kontrolna lista za partnera

## Kako da bude prava podrška tokom pripreme za trudnoću

Ovaj dokument je namenjen partnerima, ali i ženama koje žele da proces pripreme za trudnoću podele sa osobom koju vole. Uloga partnera nije da rešava probleme, već da stvori osećaj sigurnosti. Sigurnost je jedan od najsnažnijih bioloških signala na koje žensko telo reaguje.

---

## Emocionalna prisutnost

Biti prisutan znači slušati bez umanjivanja emocija i bez žurbe ka rešenjima. Jednostavne rečenice poput „Ovde sam“ ili „Razumem“ pomažu u regulaciji nervnog sistema.

---

## Komunikacija bez pritiska

Izbegavajte nametnuti optimizam ili brza „rešenja“. Priprema za trudnoću je iskustvo, a ne problem koji treba popraviti. Otvoreni razgovori o strahovima i očekivanjima grade poverenje.

---

## Fizička podrška

Dodir, zagrljaji i zajedničko disanje imaju direktan umirujući efekat. Redovni, mali trenuci bliskosti često imaju veći značaj od velikih gestova.

---

## Zajednička odgovornost

Priprema je zajednički proces. Kada partner učestvuje u brizi o sopstvenom zdravlju ili preuzima deo praktičnih obaveza, žena se oseća manje usamljeno i sigurnije.

---

## Zaključak

Biti prava podrška ne znači biti savršen. To znači biti prisutan, otvoren i spreman da u ovaj novi životni period uđete zajedno.

