

WORKBOOK UZ PROGRAM
PRIPREMA ZA TRUDNOĆU
HOLISTIČKI PRISTUP

DR ALEKSANDAR BABIĆ



Sadržaj

Dobrodošli.....	2
Uvod.....	3
Ginekološka priprema: telo kao saveznik.....	5
Psihološka priprema: unutrašnji prostor za trudnoću.....	10
Regulacija nervnog sistema: temelj smirene trudnoće.....	14
Patner kao koregulator: snaga zajedničkog ritma.....	18
Priprema životnih navika: ritam koji telo razume.....	21
Prvih 7 dana nakon pozitivnog testa: šta je normalno?.....	26
Završno poglavlje.....	34
Litetatura.....	35

Autorska prava

© 2025 Dr Aleksandar Babić. Sva prava zadržana.

Ova publikacija je autorsko delo i zaštićena je zakonima o autorskom i srodnim pravima. Nijedan deo ovog priručnika ne sme se kopirati, reprodukovati, distribuirati, objavljivati ili koristiti u komercijalne svrhe, u celini ili delimično, bez pretodnog pismenog odobrenja autora.

Svaka neovlašćena upotreba, uključujući digitalno umnožavanje i deljenje putem interneta, predstavlja povredu autorskih prava i podleže zakonskim merama u skladu sa važećim zakonodavstvom Republike Srbije i međunarodnim konvencijama.

Za dodatne informacije i dozvole, kontaktirajte autora putem e-pošte:
draleksandarbabic@gmail.com

Dobrodošli

Ovaj workbook je vaš prostor — mesto u kojem možete zapisivati misli, uvide, emocije i pitanja tokom programa Priprema za trudnoću – holistički pristup.

Cilj ovog materijala nije da vam daje dodatne zadatke, već da vam pomogne da:

- usporite tempo
- pratite svoj unutrašnji proces
- povežete ono što čujete sa onim što osećate
- primetite promene u svom telu i nervnom sistemu
- bolje razumete sebe i partnera
- smanjite stres i povećate osećaj sigurnosti

★ KAKO KORISTITI OVAJ WORKBOOK?

✓ Posle svakog video modula, otvorite odgovarajuću stranicu.

✓ Zapišite odgovore bez žurbe, bez autocenzure.

✓ Ne tražite „prave“ i „pogrešne“ odgovore.

✓ Ovaj workbook služi vama, ne obrnuto.

✓ Možete mu se vraćati tokom celog ciklusa pripreme i u ranoj trudnoći.

Uvod

Priprema za trudnoću nije samo skup analiza, pregleda i preporuka.

To je proces koji počinje mnogo ranije — u trenutku kada žena prvi put oseti tiho očekivanje, želju, radoznalost, ili strepnju pred novim životnim poglavljem.

Tokom godina rada kao ginekolog i edukator prenatalne psihologije, shvatio sam nešto što danas smatram osnovom svakog mog pristupa: žena ne ulazi u trudnoću samo svojim telom. Ona ulazi trudnoćom celom svojom istorijom, svojim emocijama, svojim iskustvima iz detinjstva, svojim odnosima, svojim navikama, svojim brigama i svojim nadama.

Zato sam želeo da napravim online program koji ne odvaja medicinu od psihologije, koji ne razdvaja ginekologiju od emocija, koji ne posmatra trudnoću kao izolovan biološki događaj — već kao transformaciju koja počinje mnogo pre pozitivnog testa.

Ovaj program je nastao kako biste dobile sveobuhvatnu pripremu: stručnu, jasnu, nežnu i potpuno integrisanu.

U njemu ćete proći kroz ono što je zaista važno:

- kako vaše telo funkcioniše pre trudnoće,
- šta medicinski treba proveriti i zašto,
- kako da razumete svoje emocije i unutrašnja stanja,
- kako vaš nervni sistem utiče na začeće i ranu trudnoću,

- kako partner postaje jedan od ključnih regulatornih faktora,
- kako svakodnevne navike stvaraju najplodnije tlo za trudnoću,
- i kako da se osećate stabilno, sigurno i shvaćeno u prvih nekoliko dana trudnoće.

Ovo je vodič koji je napisan za žene koje žele jasnu stručnost, ali i ženstvenu nežnost; za žene koje žele da razumeju, a ne samo da prate instrukcije; za žene koje znaju da priprema za trudnoću nije projekt, već proces.

Dobrodošli u ovaj prostor.

Dobrodošli u pripremu koja poštuje i vaše telo i vašu psihologiju.

Dobrodošli u pripremu koja priprema na način na koji žene zaslužuju da budu pripremljene.



1) Ginekološka priprema: telo kao saveznik

Priprema za trudnoću počinje razumevanjem sopstvenog tela. Ne zato što treba da ga kontrolišete, već zato što kada razumete kako vaše telo funkcioniše, vi ulazite u trudnoću sa znanjem, a ne sa brigom.

Mnogo puta sam u praksi video kako žene dolaze sa idejom da je njihovo reproduktivno zdravlje komplikovano, krhko, ili nesigurno.

A zapravo — u ogromnoj većini slučajeva telo radi savršeno. I taj trenutak kada žena vidi svoj uredan ultrazvuk, svoju urednu laboratoriju i razume da je sve dobro — taj trenutak menja sve. Strah popušta, disanje se produbljuje, a poverenje u sopstveno telo počinje da se vraća.

Zato u ovom poglavlju želim dati jasnu, smirenu i stručnu sliku onoga što je zaista važno pre trudnoće — bez preterivanja, bez zastrašivanja, bez nepotrebnih analiza.

Ultrazvučni pregled: prvo upoznavanje sa reproduktivnim zdravljem

Ultrazvuk pre trudnoće nije samo rutinski pregled. To je zapravo evaluacija sistema koji treba da iznese jednu od najfinijih biologija koje postoje.

Kada posmatram matericu, gledam njen oblik, njen volumen i stanje endometrijuma — sloja koji će biti dom za budući embrion.

Posmatram i jajnike: da li su mirni, policistični, da li postoji cista, kako izgledaju folikuli, da li prate fazu ciklusa.

Posmatram i protok krvi, odnose struktura, eventualne promene poput polipa, ili mioma.

Ono što žene najčešće iznenadi jeste koliko je nalaz uredan.

I upravo taj uvid donosi najdublji mir — jer ultrazvuk pokazuje da je telo spremno, funkcionalno i stabilno.

PAPA test i brisevi: kada su potrebni, a kada nisu

PAPA test pre trudnoće je potreban samo ako ga niste radili u poslednjih godinu dana, ili ako je prethodni nalaz bio neuredan.

Nema potrebe da se radi „za svaki slučaj“.

Brisevi se rade uglavnom kada postoje simptomi, ili jasne medicinske indikacije.

Manje je često — bolje.

Laboratorije: jasna selekcija bez preplavlivanja

Danas postoji tendencija da se uradi previše analiza. Ali priprema za trudnoću je jedan od retkih prostora u medicini gde je manje zapravo — više.

Nekoliko osnovnih laboratorija daje najvažniju sliku o zdravlju:

- hormoni štitne žlezde (TSH),
- vitamin D, koji je kod većine u deficitu,
- krvna slika i feritin,
- glikemija, ponekad insulin,

- urin,
- proveravanje imuniteta na rubeolu i varičele,
- može se proveriti funkcija jetre i bubrega (AST, ALT, GGT, bilirubini, urea, kreatinin),
- krvnu grupu i Rh faktor možete proveriti sada, ali i nakon pozitivnog testa.

Ove vrednosti su baza. Ako su uredne — telo ima sve preduslove za zdrav ulazak u trudnoću.

Kada se rade hormonske analize ciklusa?

Hormoni se ne rade rutinski.

Rade se samo:

- ako su ciklusi neredovni,
- ako ovulacija izostaje,
- ako postoje simptomi PCOS-a,
- ako postoji sumnja na hormonsku neravnotežu,
- može se razmotriti kod žena starijih od 35 godina (npr AMH - provera rezerve jajnih ćelija), ili kod istorije nekih intervencija na jajnicima i slično - konsultovati lekara).

Ako imate redovne cikluse — hormoni se najčešće ne rade.

Suplementi: jednostavno i dovoljno

Pre trudnoće, telo ne zahteva komplikovane režime.

Najvažniji su:

- folna kiselina,
- vitamin D,
- po potrebi omega-3 i magnezijum.

Sve ostalo — samo po indikacijini nakon konsultacije sa lekarom.

Zašto ova priprema smiruje nervni sistem?

Kada žena vidi uredne nalaze i razume šta oni znače, nešto se u njoj duboko smiri. Telo prepoznaje sigurnost. Um spušta oprez. Nervni sistem prelazi iz napetog u stabilnije stanje.

Zato ginekološka priprema nije samo medicinska. Ona je psihološki ventil sigurnosti.



MODUL 1: TELO KAO SAVEZNIK

◆ ŠTA SAM NAUČILA O SVOM TELU U OVOM MODULU?

.....

.....

.....

◆ KOJI DEO PREGLEDA ILI LABORATORIJA MI JE DONEO NAJVIŠE SMIRENOSTI?

.....

.....

◆ ŠTA BIH ŽELELA DA PITAM SVOG GINEKOLOGA NA SLEDEĆOJ KONTROLI?

.....

.....

◆ KAKO SE MOJE TELO OSEĆA SADA, NAKON STO RAZUMEM SVOJ REPRODUKTIVNI SISTEM?

- SIGURNIJE
- SMIRENIJE
- I DALJE NESIGURNO U NEŠTO — ŠTA TAČNO?

.....

.....

2) Psihološka priprema: unutrašnji prostor za trudnoću

Psihološka priprema za trudnoću jedna je od najnežnijih, ali i najdubljih faza celokupnog procesa. Za većinu žena to je i najtiši deo — deo koji se ne vidi na analizama, ne čuje u rezultatima i ne meri se ultrazvukom, ali itekako postoji.

Psihološka priprema počinje onda kada žena počne da razmišlja o trudnoći ne samo kao o medicinskom događaju, već kao o životnoj promeni.

Ponekad je to tek blagi osećaj spremnosti, ponekad misao koja se vraća, ponekad je to želja koja je dugo bila tu. A ponekad je to i strah.

To je mesto gde je važno zastati i oslušnuti ono što se dešava unutra.

Kako žena doživljava trudnoću pre nego što ona počne?

Svaka žena ima svoju unutrašnju predstavu trudnoće — sačinjenu od tuđih priča, ličnih iskustava, društvenih poruka, kulturnih očekivanja i svega što se čulo ili videlo tokom života.

Neke žene nose sliku trudnoće kao nečega lepog, prirodnog i očekivanog. Druge, pak, nose priče prepune komplikacija, straha ili bola — priče koje nisu njihove, ali su ipak ostavile trag.

A postoji i treća grupa žena: one koje nikada nisu mnogo razmišljale o trudnoći, pa ovaj period za njih predstavlja novo i nepoznato područje.

Važno je znati da nijedna od ovih slika nije „ispravna“ ili „pogrešna“. Sve su jednako validne, i sve zaslužuju da budu prepoznate.

Razumeti svoju unutrašnju predstavu znači stvoriti psihološki prostor koji je spreman da primi novi život.

Prošla iskustva nisu prepreka — ona su pozadina

Mnoge žene se plaše da će iskustva iz prošlosti upravljati njihovom budućom trudnoćom. Ali u prenatalnoj psihologiji postoji jedno pravilo: priča iz prošlosti ne upravlja budućnošću, sve dok je prepoznata u sadašnjosti.

Ako ste nekada imali spontani gubitak trudnoće, komplikovan ciklus, teško iskustvo sa gubitkom, ili medicinsku traumu — potpuno je prirodno da se neka od tih sećanja jave. To je znak da vaš nervni sistem radi ono što treba — prepoznaje važne događaje.

U ovoj fazi ne pokušavamo da potisnemo iskustva. Ne ubeđujemo sebe da „ne smemo da brinemo“. Umesto toga pravimo nežnu i jasnu razliku: „To iskustvo pripada tadašnjem periodu. Ovo sada je novo poglavlje.“

Ovakva rečenica nije samo emocionalna. Ona neurobiološki spušta aktivaciju centra za alarm u mozgu i vraća telo u stanje prisutnosti. Emocije u pripremi za trudnoću nisu linearne

U pripremi za trudnoću normalno je osećati:

- radost i strah istovremeno,
- sigurnost i nesigurnost u istom danu,
- želju i oprez u istom dah.

Emocije u ovom periodu nisu neprijatelji — one su pokazatelji da se dešava nešto važno. Ne tražimo da emocije budu savršeno uredne, već da budu dozvoljene.

Kako stvoriti psihološki prostor za trudnoću?

Psihološki prostor nije fizička prostorija, već unutrašnji osećaj:

- da ne morate stalno žuriti,
- da imate pravo na odmor,
- da imate pravo da se osećate ranjivo,
- da ne morate sve da znate unapred,
- da trudnoća ne traži savršenu emocionalnu stabilnost — samo autentičnu.

Sve što osećate u ovom periodu je dozvoljeno. Sve što osećate — ima svoje mesto.



MODUL 2: Emocije kao kompas

◆ Kako JA zapravo vidim trudnoću?

.....

.....

◆ Koji strahovi ili sećanja su se aktivirali tokom ovog modula?

.....

.....

◆ Da li mogu da napravim razliku između „tada“ i „sada“? Šta pripada prošlosti?

.....

.....

Šta pripada ovom trenutku?

.....

.....

◆ Mini vežba: „U meni ima prostora za mir.“

Kako se moje telo oseća nakon ove rečenice?

.....

.....

3) Regulacija nervnog sistema: temelj smirene trudnoće

Regulacija nervnog sistema je deo pripreme koji najviše menja način na koji žena ulazi u trudnoću.

Mnoge žene misle da stres dolazi iz misli — ali u stvarnosti, većina stresa dolazi iz tela.

Žensko telo u periodu pripreme prirodno ulazi u stanje veće osetljivosti.

To je biološki mehanizam koji omogućava veću intuitivnost, ali istovremeno i pojačane reakcije.

Zato je važno razumeti kako nervni sistem radi.

Telo pamti — i reaguje pre nego što misli stignu

Nervni sistem pamti sve što ste za njega bile: i sigurnost i nesigurnost, i mir i tenziju, i radost i bol.

On pamti kroz senzacije:

- napet stomak,
- težinu u grudima,
- ubrzano disanje,
- povišen puls,
- hladne ruke ili noge,
- blagu vrtoglavicu,
- nemir koji nema jasan uzrok.

Kada planirate trudnoću, telo to prepoznaje pre uma. Zato mnoge žene kažu: „Ne znam zašto sam osetljivija.“ Razlog je jasan — nervni sistem je uključen.

Nervni sistem ima tri glavna stanja:

- Sigurnost – smirenost, prisutnost, jasnoća
- Mobilizacija – ubrzano disanje, napetost, brže misli
- Zamor / povlačenje – osećaj iscrpljenosti, ravnodušnosti, bez energije

U pripremi za trudnoću možete prolaziti kroz sva tri stanja — i sve je normalno.

Poenta nije da stalno budete u smirenosti, već da znate kako da se u taj ritam vratite.

Zašto disanje menja stanje tela?

Kada izdah traje duže od udaha, aktivira se parasimpatički nervni sistem — sistem smirenosti. To je biološka istina, a ne psihološki trik.

Zato je najjednostavnija vežba:

- udah brojeći do 3, pa nakon kratke pauze -
- izdah brojeći do 6

Tri ponavljanja dovoljna su da se telo vrati iz napetosti u stabilnost.

Orijentacija u prostoru — brzo resetovanje mozga

Kada ste pod stresom, pogled se sužava, postaje „tunelski“.

Ako podignete pogled i nekoliko sekundi posmatrate stvari oko sebe — telo dobija signal da je okruženje bezbedno.

To je jedna od najefikasnijih tehnika smirenja.

Telo se smiruje kada je primećeno.

Mnoge žene pokušavaju da „otjeraju“ napetost. Ali napetost nestaje tek kada je primećena. Dovoljno je da se zapitate:

„Gde u telu sada osećam napetost?“

Bez promene, bez analize, bez osuđivanja.
Samo prepoznavanje.

Mikro vežba za svakodnevnu regulaciju

Stavite ruku na srce, drugu na stomak.
Udahnite polako.
Izdahnite još sporije.
I tiho recite:

„Moje telo zna kako da se vrati u mir.“

Ne morate potpuno verovati. Telo će verovati za vas.



MODUL 3: Temelj smirene trudnoće

◆ U kojim situacijama osećam najveću napetost u telu?

.....

.....

◆ Kako mi pomaže produženi izdah?
(Opisati senzacije.)

.....

.....

◆ Koji način regulacije mi je najprirodniji?

- disanje
- orijentacija u prostoru
- obraćanje pažnje na senzacije

Zašto baš taj?

.....

.....

◆ Mini vežba: „Moje telo zna kako da se smiri.“
Kako se osećam pre, a kako posle vežbe?

Pre:

.....

Posle:

.....

4) Partner kao koregulator: snaga zajedničkog ritma

Priprema za trudnoću retko se posmatra kao zajednički proces. Uobičajeno je da žena preuzme na sebe brigu o svim detaljima — od praćenja ciklusa i ovulacije, preko analiza, do briga o simptomima. Istovremeno, partner se često povuče u ulogu nekoga ko će „biti tu kada trudnoća počne“, ali ne zna na koji način može doprineti pre toga.

U prenatalnoj psihologiji, uloga partnera nije pasivna. Naprotiv — partner je jedan od najvećih faktora emocionalne stabilnosti žene.

Ženin nervni sistem ne reaguje samo na hormonologiju i na spoljašnje okolnosti. On reaguje na prisutnost drugog bića. Ton glasa partnera, način na koji se obraća, koliko je prisutan u razgovoru, da li čuje ono što žena oseća — sve to ima direktan neurobiološki efekat.

Partner ne mora da zna sve medicinske detalje. Ne mora da razume ciklus. Ne mora da prati ovulaciju. On ima drugu ulogu — da bude sidro stabilnosti.

Kada partner samo sedne pored žene, kada je pogleda bez žurbe, kada je sasluša bez prebacivanja, bez pritiska da ponudi odmah rešenje — ženin nervni sistem reaguje. Disanje se produbljuje. Mišići se opuštaju. Telo spušta tenziju. A hormon oksitocin raste. Ovo nije psihološka teorija — ovo je biologija bliskosti.

Mnoge žene prvi put u pripremi za trudnoću otkriju da im partnerova prisutnost donosi više mira nego sve tehnike disanja zajedno. Zato je važno da ovaj vodič prenese partneru poruku koja je često nepravedno izostavljena iz edukacije o trudnoći: „Tvoja prisutnost je terapija.“

To ne znači da partner mora biti savršen. Ne znači da mora uvek znati šta da kaže. Ne znači da mora da preuzima odgovornost za tuđe emocije. To znači samo jedno: da ostane prisutan, bez žurbe, bez odbrane, bez potrebe da „popravi“, već samo da podrži.

U pripremi za trudnoću, partner je ne samo emocionalni oslonac — već i biološki saveznik. Kvalitet sperme direktno zavisi od njegovog načina života, od stresa, sna, alkohola, ishrane. Ali još važnije — njegova emocionalna stabilnost utiče na ženin nervni sistem koji direktno utiče na ranu implantaciju.

U pripremi za trudnoću ne stvaramo samo prostor za bebu — stvaramo i novi ritam partnerstva.



MODUL 4 Zajednički ritam

◆ Kako moj partner reaguje na moje emocije dok planiramo trudnoću?

.....
.....

◆ Šta bih volela da zna, a još mu nisam rekla?

.....
.....

◆ Koje rečenice mi bude osećaj sigurnosti?

.....
.....

◆ Mini zajednička vežba: „Tu sam.“

Kako je izgledao ovaj trenutak prisutnosti?

.....
.....

5) Priprema životnih navika: ritam koji telo razume

Dobrodošli u peti modul našeg programa Priprema za trudnoću. U ovom delu prelazimo na nešto što se često podrazumeva, a zapravo je jedan od najmoćnijih delova pripreme — svakodnevne životne navike. Životne navike nisu stroga dijeta, nisu stroga pravila, nisu odricanje i nisu perfekcionizam.

To je ritam koji omogućava telu da radi ono što prirodno zna da radi. Kada je ritam stabilan — hormoni su stabilni. Kada su hormoni stabilni — trudnoća se ne doživljava kao šok, već kao logičan nastavak.

Ono što volim da kažem ženama, i što im uvek donese olakšanje, jeste da priprema ne mora da bude savršena. Ne morate da brojite sve kalorije. Ne morate da živite po strogim pravilima. Ne morate da trenirate poput profesionalnih sportista.

Telo se priprema kroz doslednost, a ne kroz savršenstvo. Kroz male, nežne signale sigurnosti.

Ishrana — konkretno, ali jednostavno

Krenimo od ishrane, jer se ona najčešće demonizuje. Ishrana u pripremi za trudnoću ne služi da „popravi“ nešto u vama — služi da umiri hormonske oscilacije, stabilizuje energiju i smanji napetost u nervnom sistemu.

Žensko telo je izuzetno osetljivo na nagle skokove šećera u krvi. Ti skokovi najčešće stvaraju nervozu, preosetljivost, razdražljivost i osećaj iscrpljenosti. A kada se šećer umiri, umiri se i ciklus. Zato ovde ne govorimo o dijeti — govorimo o balansu.

U praksi to izgleda ovako:

- svaki obrok neka ima bar mali izvor proteina (jaja, jogurt, riba, meso, pasulj, tofu)
- ubacite malo zdravih masti (maslinovo ulje, orašasti plodovi, avokado)
- birajte ugljene hidrate koji ne prave nagle oscilacije (integralno, povrće, voće niže glikemije)
- izbegavajte duge periode bez hrane, jer tada dolazi do hormonske nestabilnosti

Ovo su medicinski potpuno opravdani principi i ne predstavljaju individualni nutritivni plan.

Ako žena ima insulinsku rezistenciju, poremećaj štitne, endometriozu, sindrom policističnih jajnika, digestivne tegobe ili veću promenu u težini — tada je najbolje uključiti endokrinologa i nutricionistu da napravi personalizovan plan.

Ali osnova je jednostavna: ishrana kao ritam koji “hrani” hormonski sistem. Zamislite hranu kao nežnog partnera tela. Telo voli kada zna da će dobiti nešto što ga zasiti, nešto što mu daje stabilnu energiju i nešto što umiruje digestivni sistem. Kada hrana postane partner hormonima, telo postaje tlo na kojem trudnoća lako „prihvata“ prostor.

San — temelj hormonalne stabilnosti

Ishrana je samo jedan deo životnih navika. Jednako važan, možda i važniji, jeste san.

Ako postoji jedna stvar koju bih voleo da žene ozbiljnije shvate pre trudnoće, to je koliko san utiče na hormone. San je vreme kada telo popravlja sve što je tokom dana bilo naporno: hormonski ritam, imunitet, metabolizam, pa čak i kvalitet sluzokože materice.

Nekada žena ima savršene analize, ali se i dalje oseća kao da je stalno na ivici. U takvim situacijama, čest uzrok je — neuređen ritam spavanja.

Zato uvedite male, jednostavne večernje rituale:

- smanjite ekrane najmanje 30 minuta pre spavanja
- prigušite svetla
- topla voda, tuš ili čaj kao signal smirenja
- dva minuta tišine
- udobno okruženje bez stimulacije

Telo takve signale čita kao sigurnost. A sigurnost je osnov trudnoće.

Pokret — kontakt sa telom, ne napor

Pokret je sledeći deo životnih navika. I ovde ne govorimo o naporu, postizanju sportskih rezultatima ili „top formi“. Žensko telo je dizajnirano da se kreće ritmično, umereno, povezano.

Najbolji oblici pokreta u pripremi za trudnoću su:

- dinamična šetnja
- lagani i prilagođeni treninzi snage
- pilates
- joga
- vežbe za mobilnost i disanje

Ovakvi pokreti ne izazivaju stres — oni ga smanjuju. Oni ne iscrpljuju telo — oni ga pune energijom.

Pokret poboljšava protok krvi ka karlici, stabilizuje ciklus i smiruje nervni sistem.

Ako žena ima specifične ortopedske ili metaboličke potrebe, preporučujem rad sa stručnjakom za žensko zdravlje, ili personalnim trenerom koji zna kako izgleda siguran pokret u pripremi za trudnoću.

Smanjenje svakodnevne napetosti

Životne navike uključuju i nešto o čemu retko pričamo — izloženost malim, svakodnevnim izvorima napetosti. Pri tome ne mislim na jake „toksine“ u okruženju.

Mislim na:

- dugo sedenje u neprirodnim položajima
- konstantnu buku
- digitalnu preplavljenost
- previše obaveza bez pauze
- prebrz ritam dana

Telo stalno prima signale iz okruženja. Ako su signali brzi, glasni i intenzivni — hormoni taj ritam prate. Ako su signali mekši, mirniji i prirodniji — hormoni se stabilizuju.

Zato volim da kažem da životne navike nisu „popravka“, već podešavanje ritma. Ritma u kojem telo ne mora da se bori. Ritma u kojem se hormoni povezuju, a trudnoća doživljava kao prirodan nastavak. Male promene — veliki efekti

U ovom modulu jeste da žene shvate da su pre trudnoće živele u ritmu koji je brži nego što im telo može da izdrži. To opet ne znači da treba sve da promenite. To znači da jedan mali detalj može napraviti ogromnu razliku:

- deset minuta šetnje posle ručka
- kratka jutarnja rutina od tri minuta
- dve minute pauze pre nego što odgovorite na sledeću poruku
- prvo obrok, pa kafa
- mekši početak i mekši završetak dana

Nisu male stvari zato što su nevažne.

Male stvari imaju efekat zato što su dosledne.

Zaključak modula

Životne navike nisu pritisak. One su zapravo najbolji deo pripreme za trudnoću. To je način da se vratite sebi, svom ritmu i svom telu. To je stvaranje unutrašnjeg prostora u kojem trudnoća može da se razvija bez napetosti, bez žurbe i bez preplavljenosti.

U sledećem modulu govorićemo o prvih nekoliko dana nakon pozitivnog testa — o tome kako da razumete svoje telo, kako da ostanete smirene i šta je normalno u ranoj trudnoći.

MODUL 5: Ritam koji podržava hormone

◆ Koja mala navika mi najlakše pada?

- 10 minuta šetnje
- jutarnja rutina
- pauza pre obaveza
- ishrana pre kafe

□ druga:

◆ Šta mi remeti ritam?

.....
.....

◆ Kako mogu da unesem malo više nežnosti u svoj dan?

.....
.....

6) Prvih 7 dana nakon pozitivnog testa: šta je normalno?

Dobrodošli u šesti i poslednji modul našeg programa. Ovo je modul koji će vas pripremiti za jedan od najintenzivnijih i najosetljivijih trenutaka u celom procesu — dan kada vidite dve crte.

Iako većina žena misli da će taj trenutak biti samo radost, istina je da on nosi čitav spektar emocija: uzbuđenje, nevericu, ponos, ali i tihu zabrinutost, strah i pitanje „da li će sve biti u redu?“

Ništa od toga nije znak slabosti. To je znak da ste ljudsko biće koje ulazi u iskustvo koje je istovremeno i biološki i psihološki najveća promena u životu.

Kada test prvi put pokaže pozitivan rezultat, u vašem telu se već odvija proces koji je počeo danima ranije. U tom trenutku već imate embrion koji je pronašao svoj put, prošao kroz čitav niz koraka i došao do mesta gde želi da se ugnjezdi — u endometrijum koji ste negovali kroz ciklus. I dok vi gledate u dve crte, vaše telo je već u intenzivnoj adaptaciji: hormoni rastu, cirkulacija se menja, imunitet se preusmerava, a nervni sistem postaje pojačano osetljiv.

Najvažnija stvar koju želim da zapamtite u ovom modulu jeste: prvih sedam dana rane trudnoće nije period kontrole — to je period prihvatanja. I u tom prihvatanju postoji ogromna moć.

Veoma često mi žene kažu: „Čim sam videla pozitivan test, počela sam da osluškujem svaki simptom.“ To je prirodna reakcija. Ali rani simptomi su nepredvidivi. U jednom trenutku grudi mogu biti osetljive, u drugom potpuno mirne. Mučnina može biti tu pa nestati. Stomak može zatezati pa se opustiti. Emocije mogu oscilirati iz časa u čas. I sve je to normalno.

Rana trudnoća je proces koji se ne odvija po linearnom ritmu, već u talasima. Telo komunicira kroz senzacije koje su ponekad tihe, ponekad glasne, ali retko kada ravne. Zato nemojte da očekujete doslednost. Očekujte promenu.

Želim da vas naučim jednoj važnoj stvari: simptomi u ovoj fazi ne određuju ishod trudnoće. To je nešto što žene najčešće ne znaju, a često ih nepotrebno plaši. Simptomi nisu pokazatelj „jačine“ trudnoće. Oni su rezultat hormonske interakcije, nervne osetljivosti i načina na koji vaše telo reaguje na nov nastali proces.

Neke žene imaju mnogo simptoma i trudnoća bude uredna. Neke žene ne osećaju gotovo ništa — i trudnoća bude potpuno zdrava. Neke žene imaju simptome koji dolaze i prolaze, i to je najčešći scenario. Zato je važno da ovih prvih nekoliko dana ne pokušavate da „uhvatite“ smisao svakog osećaja, već da se vratite onome što ste učili u modulima 2 i 3: kontakt sa telom, disanje, prisutnost i stabilnost.

Postoji nešto što se u prenatalnoj psihologiji zove emocionalna neuroosetljivost. To je stanje u kojem ženin nervni sistem brže reaguje na signale, brže se aktivira, ali se isto tako brže i smiruje. To znači da će vas možda lakše uznemiriti mala promena, senzacija, misao, ili podsećanje — ali isto tako znači da ćete se vrlo brzo umiriti ako sebi date prostor i disanje.

Zato želim da vam dam jednu važnu sliku koja ženama donese najveći mir: U ranoj trudnoći najvažnija stvar nije da pratite simptome — već da pratite sebe:

- Da li dišete plitko ili dublje?
- Da li vam srce ubrzano radi zato što ste zabrinute ili zato što ste uzbuđene?
- Da li vam telo traži odmor?
- Da li želite tišinu?
- Da li želite da budete nežnije prema sebi?

Vaše telo zna šta radi. I u ovoj fazi, ono radi više nego što možete da zamislite.

Kada govorimo o medicinskom delu, želim da naglasim nešto što žene često pogrešno razumeju: Nije potrebno odmah raditi beta HCG. Može da se uradi ako vam donosi mir, ali to nije medicinska obaveza. Rana trudnoća je proces koji se odvija sam, bez spoljašnje intervencije. Ako budete radili betu, važno je kako raste, a ne koji je broj prvog dana. Ako ne budete radili — ništa niste propustili.

Jednom kada se test pokaže kao pozitivan, u tih prvih sedam dana najvažniji faktor stabilnosti je — vaš ritam. Nema potrebe za ležanjem. Nema potrebe za izbegavanjem aktivnosti, osim ako vam telo to jasno poručuje. Potrebno je samo malo više nežnosti, malo više prisutnosti i malo manje žurbe.

Ako osetite blage grčeve — to je u redu. Ako vas stomak povremeno zateže — to je uglavnom u redu. Ako osećate talase topline — to je normalno. Ako se osećate emotivno — to je očekivano.

Sve što je blago i prolazno, sve što liči na PMS, sve što dolazi i odlazi — deo je fiziologije, ne patologije.



MODUL 6: Prvih sedam dana nakon pozitivnog testa: prihvatanje umesto kontrole

★ 1) Ključne poruke iz ovog modula

-
-
-

★ 2) Refleksija i lično iskustvo

◆ Kako zamišljam trenutak kada vidim dve crte?

.....

.....

◆ Koje emocije očekujem da se pojave? (uzbuđenje, strah, neverica, mir, nada...)

.....

.....

◆ Šta me u ovom modulu najviše umirilo?

.....

.....

◆ Šta me je najviše aktiviralo ili izazvalo?

.....

.....

★ 3) Telesna refleksija

◆ Kako moje telo obično reaguje kada osetim neizvesnost?
(napet stomak, plitko disanje, ubrzan puls...)

.....

.....

◆ Koje telesne senzacije sam primetila tokom ovog modula?

.....

.....

★ 4) Vežba integracije — “Pratim sebe, ne simptome.”

U ranoj trudnoći simptomi dolaze i odlaze.

Ono što ostaje — jeste vaš ritam.

Uradite mini vežbu:

- Sedite udobno.
- Udahnite brojeći do 3.
- Izdahnite brojeći do 6.
- Stavite ruku na donji deo stomaka.
- Tiho recite: „Pratim sebe, ne simptome.”
-

◆ Kako se osećam pre vežbe?

.....

◆ Kako se osećam posle vežbe?

.....

.....

★ 5) Razdvajanje brige od realnosti
U workbook dodaj ovu mini tehniku:

Briga:
Šta me konkretno brine?

.....

Realnost:

.....

Zaključak:
Šta iz ovog trenutka mogu da pustim?

.....

★ 6) Mini dnevnik rane trudnoće — 7 dana
Kako sam se osećala: Fizički? Emotivno?

Dan

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

★ 7) Checklista za prvih 7 dana rane trudnoće

✓ Šta jeste normalno u ranoj trudnoći:

- Blagi grčevi
- Povremeno zatezanje stomaka
- Emotivne oscilacije
- Promene u grudima
- Talasi topline
- Dan bez simptoma

✓ Šta ne treba da radim:

- Prečesto testiranje
- Tumačenje svakog simptoma
- Upoređivanje sa tuđim iskustvima
- Gugl-istraživanja koja povećavaju brigu

✓ Šta mogu da radim:

- Disanje sa produženim izdahom
- Pisanje osećanja (2 minuta)
- Šetnja
- Lagani dnevni ritam
- Fokus na sigurnost, ne na kontrolu

★ 8) Moja jedna naredna akcija

(Najmanji mogući korak koji žena može primeniti posle ovog modula)

.....

.....

Zašto baš to?

.....

.....

Kada ću to uraditi?

.....

★ 9) Afirmacija ovog modula

✨ "Pratim sebe. Moje telo zna šta radi."

(Ostavi prostor da žene upišu svoju verziju afirmacije.)

.....

.....

★ 10) Prostor za beleške

📝 Moje beleške iz ovog modula:

.....

.....

.....

.....

Završno poglavlje - reč budućoj mami

Ako postoji nešto što bih voleo da ponesete iz ovog programa, onda je to sledeće stanje:

- Vaše telo zna kako da vodi trudnoću.
- Vaš nervni sistem zna kako da se smiri.
- Vaše emocije nisu prepreka — one su deo pripreme.
- Vaš partner ne mora sve da zna — dovoljno je da bude tu.
- Vaše navike ne moraju biti savršene — dovoljno je da budu nežne.
- Vaš put ne mora biti linearan — dovoljno je da bude VAŠ.

U pripremi za trudnoću ne tražimo savršenstvo. Tražimo prostor. Prostor za vas, vaše telo, vašu ranjivost i vašu snagu. Prostor u kojem je dozvoljeno da ne znate sve, da se povremeno plašite, da budete nežne prema sebi i da verujete da u vama postoji instinkt koji zna put.

Hvala vam što ste izabrale da se pripremite na ovako celovit način. Neka ovo bude početak jednog nežnog, stabilnog i predivnog poglavlja.

SRDAČNO VAS POZDRAVLJAM!



Literatura

1. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
2. Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Lawrence Erlbaum Associates.
3. Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior*, 61(3), 380–391. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2012.01.011>
4. Hidas, A., & Raffai, J. (2011). *Nove veze: Prenatalna psihoterapija i razvoj emocionalnih odnosa između majke i deteta*. Ocean.
5. Stern, D. N. (1995). *The motherhood constellation: A unified view of parent–infant psychotherapy*. Basic Books.
6. Glover, V., O'Connor, T. G., & O'Donnell, K. J. (2010). Prenatal stress and the programming of the HPA axis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 17–22. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.11.008>
7. Kiuchi, M., Nagata, N., Ikeno, S., & Terakawa, N. (2000). Fetal response to maternal stress: A physiological study. *Early Human Development*, 59(2), 151–165.
8. Teixeira, J. M. A., Fisk, N. M., & Glover, V. (1999). Association between maternal anxiety in pregnancy and increased uterine artery resistance index: Cohort based study. *BMJ*, 318(7177), 153–157.
9. Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.
10. Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.
11. Briden, L. (2018). *Period repair manual* (2nd ed.). Pan Macmillan.
12. Brighten, J. (2019). *Beyond the pill*. HarperOne.
13. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2020). *Prepregnancy Counseling*. ACOG Committee Opinion No. 762. <https://www.acog.org>
14. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2019). *Intrapartum care and early pregnancy assessment*. NICE Guidelines. <https://www.nice.org.uk>

Program je zasnovan na kombinaciji savremenih medicinskih preporuka (ACOG, NICE, WHO), literature iz oblasti prenatalne i perinatalne psihologije (Stern, Hidas & Raffai, Feldman) i neurobioloških modela regulacije (Porges, Schore, Siegel).

