

BESPLATAN PRIMERAK

PRIPREMA ZA TRUDNOĆU



KRATAK VODIČ ZA SMIRENIJI I SIGURNIJI POČETAK



DR ALEKSANDAR BABIĆ

2025

PRIPREMA ZA TRUDNOĆU

Kratak vodič za smireniji i sigurniji početak

**Kako da se priprema za trudnoću ne
svede samo na analize, već da donese
više mira i poverenja u telo.**

Autor:

**dr Aleksandar Babić
specijalista ginekologije i akušerstva,
PPNE edukator (prenatalna i perinatalna
psihologija)**

ZAŠTO OVAJ VODIČ POSTOJI?

Priprema za trudnoću se danas često predstavlja kao lista zadataka: analize, suplementi, kontrole, preporuke.

Sve to ima svoje mesto.

Ali u praksi često viđam žene koje:

- **imaju uredne nalaze**
- **rade „sve kako treba“**
- **a ipak osećaju stalnu napetost, brigu ili unutrašnju nesigurnost**

To ne znači da nešto rade pogrešno.

To znači da se priprema za trudnoću ne dešava samo na nivou tela, već i na nivou emocija, nervnog sistema i osećaja sigurnosti.

Ovaj vodič nije tu da zameni medicinske savete.

Njegova uloga je da doda ono što često nedostaje – razumevanje kako se telo i psiha ponašaju u periodu pripreme.

KADA „SVE IZGLEDA U REDU“, A TI SE I DALJE NE OSEĆAŠ MIRNO

Mnoge žene mi kažu:

„Znam da su nalazi dobri, ali ja se i dalje ne osećam sigurno.“ To iskustvo je mnogo češće nego što se misli.

Razlog je jednostavan:

- **nalazi govore o biologiji**
- **osećaj mira dolazi iz nervnog sistema**

Ako je nervni sistem dugo bio u stanju napetosti on ne „veruje“ odmah u to da je sve u redu.

Zato je moguće:

- **biti fizički spremna**
- **ali emocionalno stalno u pripravnosti**

I to ne znači slabost — već da je telu potrebna drugačija vrsta pripreme.

TRI ČESTE ZABLUDE O PRIPREMI ZA TRUDNOĆU

**„Kad su nalazi dobri, trebalo bi
da budem mirna“**

Nalazi govore o medicinskom stanju tela.

Mir je često povezan sa nečim drugim –
osećajem predvidljivosti, razumevanja i
unutrašnje stabilnosti.

Zato je moguće imati uredne nalaze i dalje
osećati strah.

**„Ako se dovoljno informišem,
biću sigurnija“**

Informacije mogu pomoći, ali mogu i pojačati
napetost.

Kada je nervni sistem u stresu, um prirodno
traži još kontrole:

još čitanja, još pitanja, još scenarija.

To ne donosi sigurnost – već zamor.

TRI ČESTE ZABLUDE O PRIPREMI ZA TRUDNOĆU

**„Strah znači da nisam
spremna“**

Strah ne znači slabost.

Strah često znači da ti je stalo.

Važno pitanje nije da li imaš strah, već:

**👉 da li znaš kako da se sa njim nosiš, a da ne
preuzme kontrolu nad tobom?**

ŠTA ZNAČI HOLISTIČKA PRIPREMA ZA TRUDNOĆU

Holistička priprema ne znači:

- da zanemariš medicinu
- da „radiš na sebi“ bez granica
- da potiskuješ strah

Ona znači da se istovremeno uzmu u obzir:

- telo
- emocije
- nervni sistem
- lična iskustva

Cilj nije savršena smirenost, već:

- veće razumevanje sebe
- manja unutrašnja borba
- jasniji osećaj „gde sam sada“

**Takva priprema ne ubrzava trudnoću,
ali menja način na koji u nju ulaziš.**

MINI VEŽBA (1 MINUT)

Mini vežba: Povratak u telo (60 sekundi)

Ovu vežbu možeš uraditi bilo kada.

- 1. Spusti ramena i nasloni stopala na pod.**
- 2. Udahni polako kroz nos (3 sekunde).**
- 3. Izdahni još sporije kroz usta (6 sekundi).**
- 4. Ponovi 3 puta.**
- 5. Stavi dlan na stomak i samo primeti:**
 - da li je ovde napetost?**
 - bez pokušaja da je menjaš**

Na kraju, u sebi izgovori:

„Ne moram sve da kontrolišem da bih bila sigurna.“

Ako osetiš makar malo više smirenosti — vežba je uradila svoje.

ZAŠTO STRUKTURA DONOSI OLAKŠANJE

Jedan od razloga zašto žene ostaju u stalnoj napetosti je osećaj da moraju:

- sve same
- stalno da „paze“
- stalno da razmišljaju unapred

Struktura ne znači rigidnost.

Struktura znači da:

- znaš šta je sledeći korak
- ne nosiš sve u glavi
- imaš okvir koji te drži

Zato dobro osmišljen program često donosi više mira nego još informacija.

ŠTA JE SLEDEĆI KORAK?

Ovaj vodič nije zamišljen da ti da sve odgovore.

Njegova uloga je da:

- pomogne da se prepoznaš
- da razumeš zašto se možda ne osećaš mirno
- i da pokaže da postoji drugačiji način pripreme

Ako želiš strukturu, jasnoću i podršku, a ne još informacija, razvijen je program:

PRIPREMA ZA TRUDNOĆU – HOLISTIČKI PRISTUP

Samostalni online program koji kombinuje:

- medicinsko znanje
- prenatalnu psihologiju
- i rad sa osećajem sigurnosti

ŠTA JE SLEDEĆI KORAK?

Program se prati u tvom tempu i osmišljen je tako da ne preplavljuje, već da postepeno vraća poverenje u telo i proces.

👉 Više informacija o programu:
na IG profilu: @ginekolog_dr_babic
ili na www.draleksandarbabic.com

Ako još nisi sigurna, to je u redu.
Ovaj vodič možeš ponovo pročitati kad god osetiš potrebu.