



Maja Vujčić Vračević

**M  
KAO MAMOLOGIJA  
I  
MENTALNO ZDRAVLJE**

vodič kroz sretnu i zdravu  
trudnoću.





# Mamologija

## SADRŽAJ

- |    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 3  | Mentalno zdravlje kao prioritet      |
| 4  | Očekivanja u trudnoći                |
| 5  | Izazovi mentalnog zdravlja           |
| 6  | 5 načina borbe s lošim raspoloženjem |
| 8  | Priprema za porod                    |
| 10 | Očevi na porodu                      |
| 11 | Zlatni sat                           |

## » *Mentalno zdravlje kao prioritet*

***“Biti majka znači učiti o snagama koje niste znali da imate i doživjeti strahove za koje niste znali da postoje.” Linda Wooten***

Psihologijom i psihoterapijom bavim se već dugi niz godina, no majčinstvo je nešto promijenilo u meni. Nakon prvog poroda, pa zatim i drugog poroda susrela sam se s puno majki koje su se osjećale loše jer su suočile s različitim zdravstvenim problemima, bilo kod sebe, bilo kod svog djeteta i bila ima je prijeko potrebna osoba s kojom bi mogle otvoreno razgovarati. Primijetila sam da nedostaje podrška majkama koje se osjećaju depresivno i anksiozno, bez obzira što je "sve u redu".

Kad je moj sin imao tri mjeseca, pokrenula sam mamologija.com, mjesto na kojem sam željela da svaka trudnica i majka nađe podršku, utjehu i razumijevanje kroz pisanu riječ. Nakon toga, razvila sam savjetovanja i radionice kako bi žene mogle dobiti potrebnu pomoć.

Uživajte u čitanju i javite dojmove!



***Maja Vujčić Vračević***

[maja@mamologija.com](mailto:maja@mamologija.com)

Psihologinja

Savjetovanje, KBT i ACT

psihoterapija

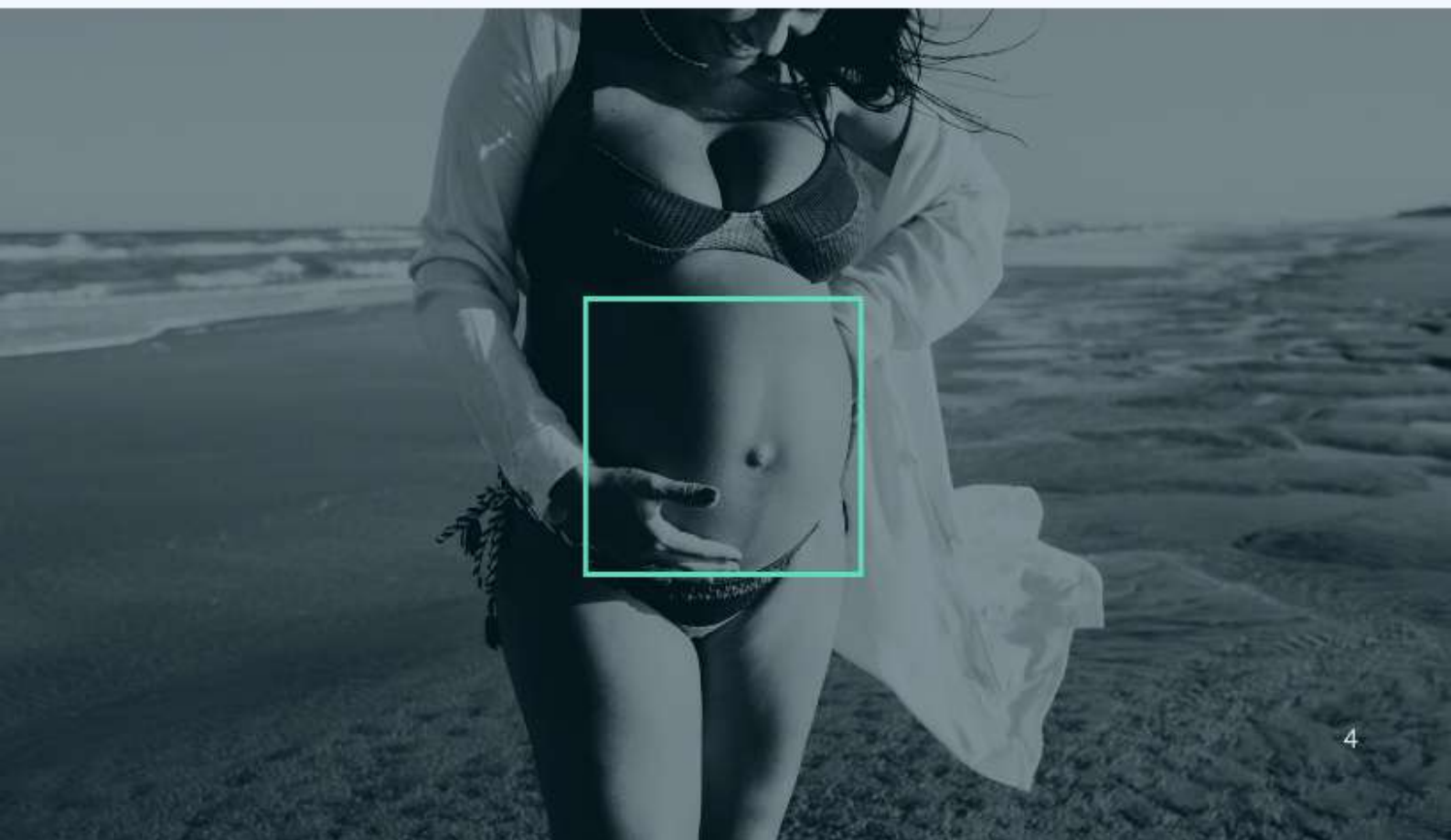


» **Da bismo stvorili zdravu i sretnu obitelj, nije dovoljno da budemo dobri samo prema djeci, već da se brinemo o sebi i svojim potrebama.**

## ŠTO OČEKUJEMO U TRUDNOĆI

Većina mama sanjari u trudnoći. Međutim, dijete koje dolazi na svijet bit će potpuno svoje, jedinstveno i unikatno, a naš posao kao roditelja je da otkrijemo kakvo je to dijete, kakve su mu potrebe i da mu pomognemo da postane najbolja verzija sebe. Uvjerenje da je dijete voljeno, prihvaćeno i važno baš takvo kakvo je

jedna je od najvažnijih stvari koje možemo svojoj djeci ostaviti u naslijeđe i to je nešto što će dijete nositi sa sobom cijeli život. Kad zapravo tako postavimo stvari, onda više nije uopće bitno kako mi zamišljamo dijete i što mi očekujemo od njega, već što dijete očekuje od nas. Da ga volimo, prihvatimo i poštujemo.



## Vidljive i manje vidljive promjene

- odnos prema tijelu
- (re)organizacija života
- pripreme za porod
- nošenje sa zdravstvenim problemima
- mentalno zdravlje



## PERIOD RASTA I RAZVOJA

Trudnoća je više do brojanja kilograma . To je i vrijeme preispitivanja odnosa, osvrtnja na naše djetinjstvo, ponekad i otvaranja starih rana.

To je vrijeme kad odlučujemo kakva ćemo biti majka svom djetetu.



## Izazovi mentalnog zdravlja

Ako su očekivanja okoline da bi trudnica trebala sjajiti, biti sretna, osjećati se blagoslovljeno, kako onda priznati da se zapravo osjećate tužno, bezvoljno, samo, potišteno i prazno. Kako objasniti okolini koja od vas očekuje pozitivne emocije da se vi osjećate sasvim drugačije, da se osjećate potrebito, izgubljeno, puna rana. Teško je uprijeti prst u uzrok i reći zbog toga se dogodila depresivna epizoda. Kao i u mnogim slučajevima i ovdje je jako važno naglasiti da ako majka bude dobro (i psihički i fizički), da su jako velike šanse da i dijete bude dobro, a to bi nam svima trebao biti zajednički cilj oko kojeg bi se trebali usuglasiti.

Što učiniti kad se suočimo s trudničkom depresijom ili postporođajnom depresijom?

#1



**ISTRAŽITE.** Pokušajte saznati što više o trudnoći, postporođajnom oporavku ("babinjama"), razlici baby bluesa i postporođajne depresije.

#2



**POTRAŽITE STRUČNU POMOĆ.** Postoje različiti oblici pomoći i zajedno sa stručnjakom možete otkriti što je ono što bi vama pomoglo. Nije sramota tražiti pomoć i traženje pomoći ništa ne govori o vama i vašim majčinskim vještinama.

#3



**UMJESTO KRIVNJE, PORADITE NA EMPATIJI PREMA SAMOJ SEBI.** Mnoge žene se osjećaju krivo jer se osjećaju loše. Umjesto samooptuživanja, pokušajte razvijati empatiju prema samoj sebi.

#4



**SLUŠAJTE.** Ako vama bliska osoba pati od depresije, može vas preplaviti bespomoćnost jer želite joj pomoći, a ne znate kako. Najviše će pomoći slušanje, a manje nuđenje rješenja.

#5



**CIJENITE MALE NAPRETKE.** Nemojte zanemarivati male napretke i postignuća. Izbjegavajte uspoređivanja i društvene mreže



1 od 4 osobe osoba ima problema s mentalnim zdravljem\*. Iskustvo depresije može biti teško, a istovremeno se može se pretvoriti u razdoblje rasta, period zacjeljivanja rana i trauma koje su nastale u prošlosti. Boriti se za (mentalno) zdravlje uvijek je dobra odluka.

\*prema podacima WHO iz listopada 2019.



## Priprema za porod

Mora li porod biti muka, nesreća, patnja i strah? Odgovorno vam kažem da ne mora biti strašno iskustvo, nego sasvim drugačije iskustvo. Porod može biti opušten, smirujući, vođen potrebama žene i djeteta, može biti osnažujuće iskustvo nakon čega ćete više voljeti i cijeniti svoje tijelo, može biti trenutak osnaživanja vašeg partnerskog odnosa, prekrasan početak ovozemaljske ljubavi i povezanosti između vas i vašeg djeteta. Kako to postići? Nije lako, ali nije ni nemoguće. Moj ginekolog bi rekao "sve je u glavi" i na neki način ima pravo. Da bi porod bio opušten potrebno je naučiti nekoliko korisnih i jednostavnih tehnika i najvažnije, promijeniti uvjerenje da je to nešto preteško i mučno i početi vjerovati u sebe, svoju snagu i sposobnosti.

“ Porod mi je bio jedan od najljepših trenutaka u životu. Trenutak u kojem sam spoznala svoju žensku snagu, mudrost i zahvalnost na daru života. To želim svim ženama. ”

————— *Maja, autorica* —————



## Koje tehnike dokazano pomažu?

Svaka od nas može napraviti puno toga kako bi porod prošao što bolje. Ovo je mali dio onoga što možete početi primjenjivati danas.

1

Okružite se ženama koje su imale pozitivno iskustvo poroda i naučite od njih što je njima pomoglo.

2

Aktivne trudnice će lakše roditi. Vježbanjem se potiče lučenje serotonina – hormona sreće, rješavate se napetosti i stresa.

3

Naučite metode opuštanja. Opuštenost je ključna u porodu jer lakše doći do brzog otvaranja.

4

Osigurajte si potporu okoline, bar dok ne odete u bolnicu i ne zaboravite smisao za humor. Pretjerana usmjerenost na sebe i bolove pogoršat će subjektivni osjećaj boli

Naučite tehnike disanja u prvom, drugom i trećem porođajnom dobu. Pravilne metode disanja možete naučiti na tečajevima za trudnice.

### KLJUČNI SASTOJAK DOBRE PRIPREME

Tehnike disanja

Za više o ovoj temi pročitajte na Mamologiji:  
**MOŽE LI POROD BITI OPUŠTEN I 5 NAČINA KAKO TO POSTIĆI**





## Partneri na porodu

Apsolutni su pobornik očeva na porodu. Iako je trenutno prisutnost očeva ugrožena radi koronavirusa, postoji još načina kako pridonijeti. Aktivna uloga u trudnoći, podrška za vrijeme poroda i u prvim danima života bebe ima višestruke psihološke benefite i za oca.

Bolje mentalno zdravlje majke znači i manje zdravstvene rizike za majku, dijete, ali pozitivno utječe i na smanjenje rizika za PPD kod oca. Osim toga, prisutnost na porodu ima snažan utjecaj na emocionalno sazrijevanje oca i prihvaćanje nove uloge.

## Zlatni sat

Zlatni sat je toliko više od samog čina dojenja, to je trenutak najljepšeg povezivanja majke i bebe, rađanja privrženosti i obiteljske povezanosti. Osim za mamu i bebu, to je apsolutno najvažniji trenutak i za tatu. Bebe u prvih 45 min do sat vremena promatraju svoju okolinu i uspostavljaju vezu s mamom i tatom.



Kad se beba rodi, važno je da majka prepozna baš tu bebu kao svoju bebu, bez obzira na to koliko plavo-ljubičasta bila. Baš kao što mama "prepoznaje" bebu u tom trenutku, apsolutno najljepši trenutak po svakom porodu je onaj koji se rijetko spominje, a to je da beba prepozna svoju mamu. Taj prvi susret može biti jedan od najljepših susreta vašeg života. Pružanje utočišta u ovom svijetu svojoj bebi neprocjenjiv je osjećaj.