



SIGURAN I LAHAK POROD

5 KLJUČNIH GREŠAKA U
PRIPREMI I JASNA RJEŠENJA

by MAMA Institution

Uvod

♥ Dobrodošla

Ako čitaš ovo, vjerovatno si u posebnom periodu – punom radosti, ali i brige. I to je sasvim u redu. Tvoje tijelo je stvoreno za porod, a ovaj mali vodič je tu da ti donese mir, jasnoću i osjećaj: “Mogu.”

📖 Zašto je ovaj eBook napravljen

Ovaj eBook je stvoren iz želje da se sve važne informacije o pripremi za porod okupe na jednom mjestu – jasno, jednostavno i sa razumijevanjem. Napisan je tako da svaka buduća mama, bez obzira na iskustvo, može brzo pronaći praktične savjete i osjetiti više sigurnosti i mira u posljednjim sedmicama trudnoće.

🎯 Šta ćeš dobiti unutra

Kroz pet najčešćih grešaka u pripremi za porod dobićeš jasna objašnjenja, konkretne korake i prijedloge gdje slike i skice mogu pomoći. Cilj je da uđeš u porod mirnija, spremnija i sigurnija u sebe.

🔧 Kako koristiti eBook

Ne moraš čitati sve odjednom. Otvori poglavlje koje ti sad najviše znači. Svako poglavlje završava sažetkom za ponijeti. Pokušaj primijeniti jednu po jednu stvar polahko.

♥ Završna poruka

Nisi sama. Većina poroda teče uredno, a i kada plan skrene – i dalje može biti dobro. Ako ti zatreba podsjetnik, reci sebi: “Sigurna sam. Dugi izdah mi pomaže. Moje tijelo zna, ja pratim.”

Napomena: Ovaj eBook je informativan i ne zamjenjuje savjet tvog doktora/ginekologa.

Sadržaj

Nedovoljno informisanosti 04

Nauči razliku lažnih i pravih kontrakcija, kada nazvati/krenuti i kako ostati mirna da izbjegneš paniku i odluke pod strahom.

Pakovanje torbe “zadnji dan” 07

Šta spakovati, kada to uraditi i gdje držati torbu (plus mini-set u autu) da kreneš spokojno kad porođaj počne.

Zanemarivanje fizičke pripreme 09

Jednostavne, sigurne vježbe (npr. Cat-Cow, široki čučanj, krugovi karlicom, hodanje) i zašto poboljšavaju položaj bebe i tok poroda.

Zanemarivanje psihičke pripreme 12

Kako se osloniti na podršku, kratak plan i par smirujućih rečenica umjesto „fancy“ tehnika — da zadržiš mir i jasnu glavu.

Zaboravljen mamin oporavak 14

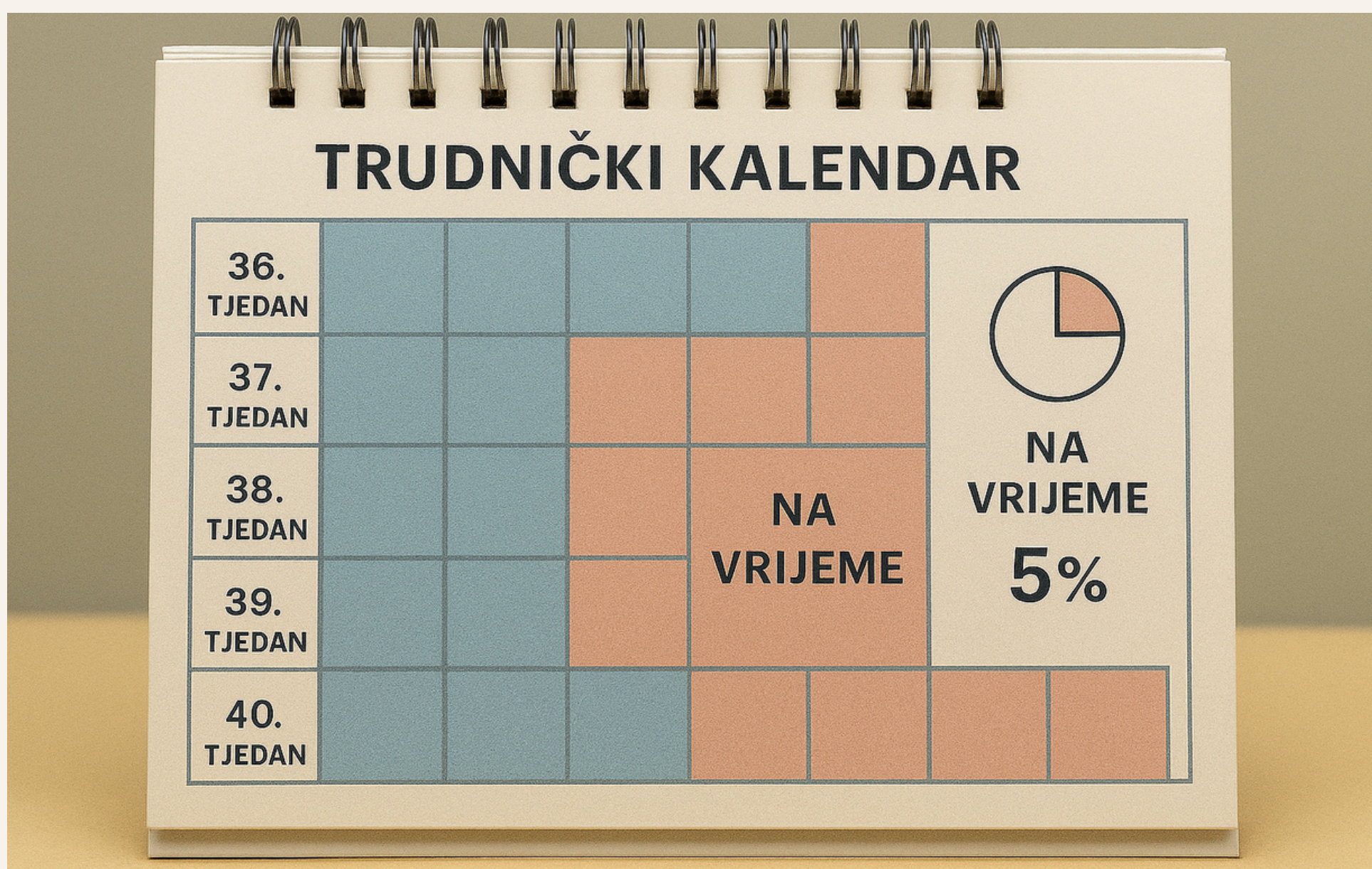
Prvu sedmicu vodi plan oporavka: odmor u komadićima, voda i hrana pri ruci, granice posjeta i pomoć — da i bebi bude lakše.

01 Nedovoljno informisanosti

! Scenarij i problem

Zamisli da je noć, osjetiš talase u stomaku i ne znaš da li su „pravi“. Panika se javlja, a muž isto gleda u tebe zbunjeno. Niste sigurni – čekati, zvati bolnicu ili krenuti odmah?

Ovo je situacija koja iznenadi mnoge žene. Statistika kaže da se samo **4–5% poroda dogodi baš na predviđeni termin**, dok većina beba dođe ranije ili kasnije. To znači da porod vrlo često počinje neočekivano, a bez jasnih informacija – stres postaje dvostruko veći.



🔍 Kako razlikovati lažne od pravih kontrakcija

Tokom trudnoće mnoge žene osjete kontrakcije, ali one nisu uvijek znak da porođaj počinje. Postoje tzv. **lažne kontrakcije** (Braxton Hicks) koje pripremaju tijelo, ali ne otvaraju grlić materice, i **prave kontrakcije** koje označavaju ulazak u aktivni porođaj. Razlikovanje ova dva tipa kontrakcija pomaže da buduća mama ostane mirna i zna kada je zaista vrijeme da krene u porodilište.

Lažne kontrakcije (Braxton-Hicks) su bezopasne i služe da tijelo vježba. Osjećaj je kao da se stomak „stvrдне“, traje kratko i nestane.

One su:

- neredovne,
- ne jačaju,
- obično prestanu ako se istuširaš, popiješ vodu ili promijeniš položaj.

Prave kontrakcije imaju drugačiji tok. One postaju:

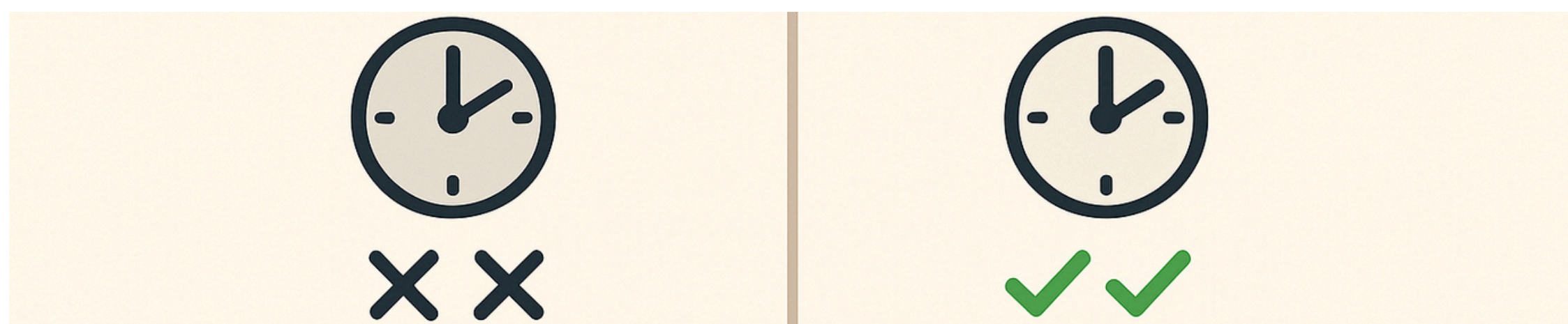
- sve jače,
- sve duže,
- sve češće.

Štaviše, ne prestaju ni kad legneš ni kad se istuširaš. Osjetiš ih često i u donjim leđima, a razmaci se sve više skraćuju. Kada uđeš u taj ritam, tijelo jasno poručuje da porod kreće.

✓ Šta konkretno možeš uraditi

- Test kod kuće: Ako nisi sigurna, napravi mali test: tuš, voda i promjena položaja u roku 30–60 minuta. Ako talasi prestanu, vjerovatno su lažni. Ako jačaju i postaju ritmični – radi se o pravom porodu.
- Prati ritam: Uzmi sat ili aplikaciju. Pravilo koje koriste mnoge bolnice je **5-1-1**: kontrakcije svakih 5 minuta, traju 1 minut, i tako najmanje 1 sat.
- Nazovi bolnicu: Umjesto nagađanja, pozovi i smireno reci:

☎ „Zdravo, u xx sam sedmici. Kontrakcije dolaze svakih 5 minuta, traju 60 sekundi, tako je već sat vremena. Probala sam tuš i promjenu položaja – ne popušta. Nema/ima pucanja vodenjaka, krvarenja ili slabijih pokreta bebe. Šta preporučujete – da još čekam ili da krenem?“



Zašto je ovo važno

Kada znaš razliku između lažnih i pravih kontrakcija, smanjuješ nesigurnost i paniku. Manje straha znači manje stresa za tvoje tijelo, a to direktno olakšava tok poroda. Studije pokazuju da trudnice koje su prošle trudničku edukaciju imaju manji strah od poroda i osjećaju veću kontrolu. U nekim istraživanjima, to je čak povezano i sa manjom stopom carskih rezova.

Mini-savjet:

Napiši na papirić razliku lažnih i pravih kontrakcija i zalijepi na frižider. Kad panika krene, nećeš morati razmišljati — samo pogledaš i znaš.



Sažetak za zapamtiti

- 1** Lažne kontrakcije su neredovne i prestaju s odmorom.
- 2** Prave kontrakcije postaju jače, duže i češće.
- 3** Pravilo 5-1-1 ti pomaže da odlučiš kada da zoveš.
- 4** Informacija donosi smirenost, a smirenost olakšava porod.

02

Pakovanje torbe “zadnji dan”

⚠ Scenarij i problem

Talasi često krenu ranije ili kasnije od „termina“. Ako torba nije spremna, sitnice (dokument, punjač, gaćice) se pretvore u veliki stres baš kad ti treba mirnoća i fokus na disanje. Oduzimaš sebi pažnju i energiju u trenutku kada je svaka minuta važna.

🔍 Kako razumjeti šta znači „spremno“

„Spremno“ nije samo lista stvari; to je sistem koji radi pod pritiskom. Tri elementa prave najveću razliku:

1) Fascikla na vrhu (brz prijem, manje pitanja)

Sve što bolnica traži stavi u prozirnu fasciklu: lična karta, zdravstvena i trudnoćni karton/svi važni nalazi. Kad je fascikla na samom vrhu torbe, tim te brže zbrine, a ti ostaješ u svom ritmu.

Mini navika: čim dobiješ novi nalaz, ubaci ga u fasciklu – bez „naknadnog skupljanja“.



2) Boca sa slamkom + piće za elektrolite (sitnica koja čuva snagu)

U kontrakciji ne želiš da podižeš glavu i tražiš čašu. Slamka ti omogućava da pijuckaš u svakoj pauzi, a blagi elektroliti pomažu hidraciji. Suhe usne i glavobolja su rani znakovi dehidracije – ne čekaj ih, spriječi.



3) Mini-set u autu (plan B kad krene na brzinu)

Druga, mala vrećica u gepeku: pamučne gaćice + veliki ulošci, maramice, rezervni punjač, mala bočica vode. Ako kreneš užurbano, ne gubiš mir zbog sitnica. Partner zna gdje stoji – dogovor unaprijed = pola mira u porodu.



✓ Rješenja i praktični koraci

Kada spakovati?

Do 36. sedmice torba bi trebala biti spremna. Porod rijetko pada tačno na „termin“, a dio beba stigne i prije 37. sedmice – zato je pametno da torba bude spremna prije nego što pomisliš da „mora“. Pripremljena torba smanjuje stres, čuva energiju i ostavlja ti prostor da se baviš onim što te zaista vodi naprijed: disanjem, kretanjem i ritmom.

Gdje držati torbu?

Na stalnom, vidljivom mjestu (kod ulaza/spavaće).

Kako organizovati sadržaj

- Gornji dio torbe: prozirna fascikla s dokumentima.
- Džep sa strane: punjač + power-bank (u kesici „Elektronika“).
- Jedan „grabi i nosi“ džep: boca sa slamkom, balzam za usne, tople čarapice.
- Odvojene vrećice: „Za mamu“, „Za bebu“, „Higijena“.
- Za bebu (osnova): 2–3 bodija/benkice, kapica, čarapice, pelene, dekica; autosjedalica je već u autu.

60–sekundni mini protokol

1. Fascikla je na vrhu?
2. Punjač + power-bank u „Elektronika“ kesici?
3. Boca sa slamkom + balzam u bočnom džepu?
4. Set za bebu (bodi, pelene, kapica, dekica) na dohvat ruke?
5. Ključevi i prevoz – ko vozi, gdje su ključevi, gdje je torba?

Sažetak za ponijeti:

- ✓ Spakuj torbu do 36. sedmice, drži je na stalnom mjestu, fascikla na vrhu, mini-set u autu.

Manje haosa, više mira – baš kad je najpotrebnije.

03 Zanemarivanje fizičke pripreme



⚠ Scenarij i problem

Mnoge mame misle: „Porod je prirodan proces, moje tijelo zna šta treba da radi.“ To jeste tačno, ali istina je i da tijelo treba pripremu za taj maraton.

Istraživanja pokazuju da trudnice koje rade lagane vježbe imaju **kraći aktivni porod** i **manje intervencija**. Redovno kretanje smanjuje i rizik od bola u leđima, oticanja i prekomjernog dobijanja na težini. Kada se fizička priprema zanemari, veća je šansa da porod bude spor, bolan i da zahtijeva medicinsku pomoć.

🔍 Zašto je priprema važna

- **Mobilnost karlice i kukova** pomaže bebi da se spusti u dobar položaj. Ako je prostor ukočen, beba teže rotira i porod može stati.
- **Snaga i izdržljivost mišića** (posebno nogu i donjih leđa) daju ti više kontrole dok mijenjaš položaje u porodu.
- **Fizička aktivnost** poboljšava cirkulaciju i disanje, pa imaš više energije i manji rizik od oticanja.
- **Redovno istezanje** smanjuje bolove u kičmi i olakšava nošenje trbuha.

✓ Praktične vježbe koje pomažu

1) Cat-Cow pokret (olakšava bol u leđima, pomaže položaju bebe)

- Stani na sve četiri.
- Pri udahu: spusti stomak prema dolje, podigni glavu (Cow).
- Pri izdahu: zaobli leđa prema gore, uvuci bradu (Cat).
- Ponovi 8–10 puta.



2) Široki čučanj uz zid (otvara karlicu)

- Nasloni leđa na zid i spusti se u široki čučanj.
- Stopala neka budu malo vani, ruke opuštene na bedrima.
- Diši polako i ostani 20–30 sekundi.
- Ponovi 3–5 puta dnevno.



3) Hodanje (najjednostavniji i najefikasniji trening)

- Svakodnevna šetnja od 20–30 minuta pomaže bebi da zauzme dobar položaj.
- Kretanje stimulira kontrakcije u kasnijim sedmicama.
- Hodaj u udobnim patikama, izbjegavaj klizave ili neravne površine.



4) Krugovi karlicom na lopti (birth ball)

- Sjedni na loptu tako da su kukovi malo viši od koljena. Stopala cijelim tabanima na podu u širini kukova. Leđa neutralna.
- Pokreći kukove u malim krugovima (sporo, kontrolisano).
- Uradi 8–10 krugova u smjeru kazaljke na satu, pa 8–10 u suprotnom. Diši polahko.





💡 **Mini-savjeti za sigurnu pripremu**

- Vježbe radi polako i bez bola. Ako osjetiš vrtoglavicu ili krvarenje – prekini i javi se ljekaru.
- Umjesto „teških“ treninga, bolje je manje, ali redovno.
- Najbolja priprema za porod je kombinacija laganog kretanja + ciljane vježbe za karlicu i disanje.

Sažetak za ponijeti

Tvoje tijelo je prirodno spremno za porod, ali bez pripreme porod može biti duži i teži. Sa nekoliko jednostavnih vježbi (Cat-Cow, čučanj, hodanje), pripremaš karlicu, jačaš mišiće i daješ bebi prostor da zauzme idealan položaj.

04 Zanemarivanje psihičke pripreme

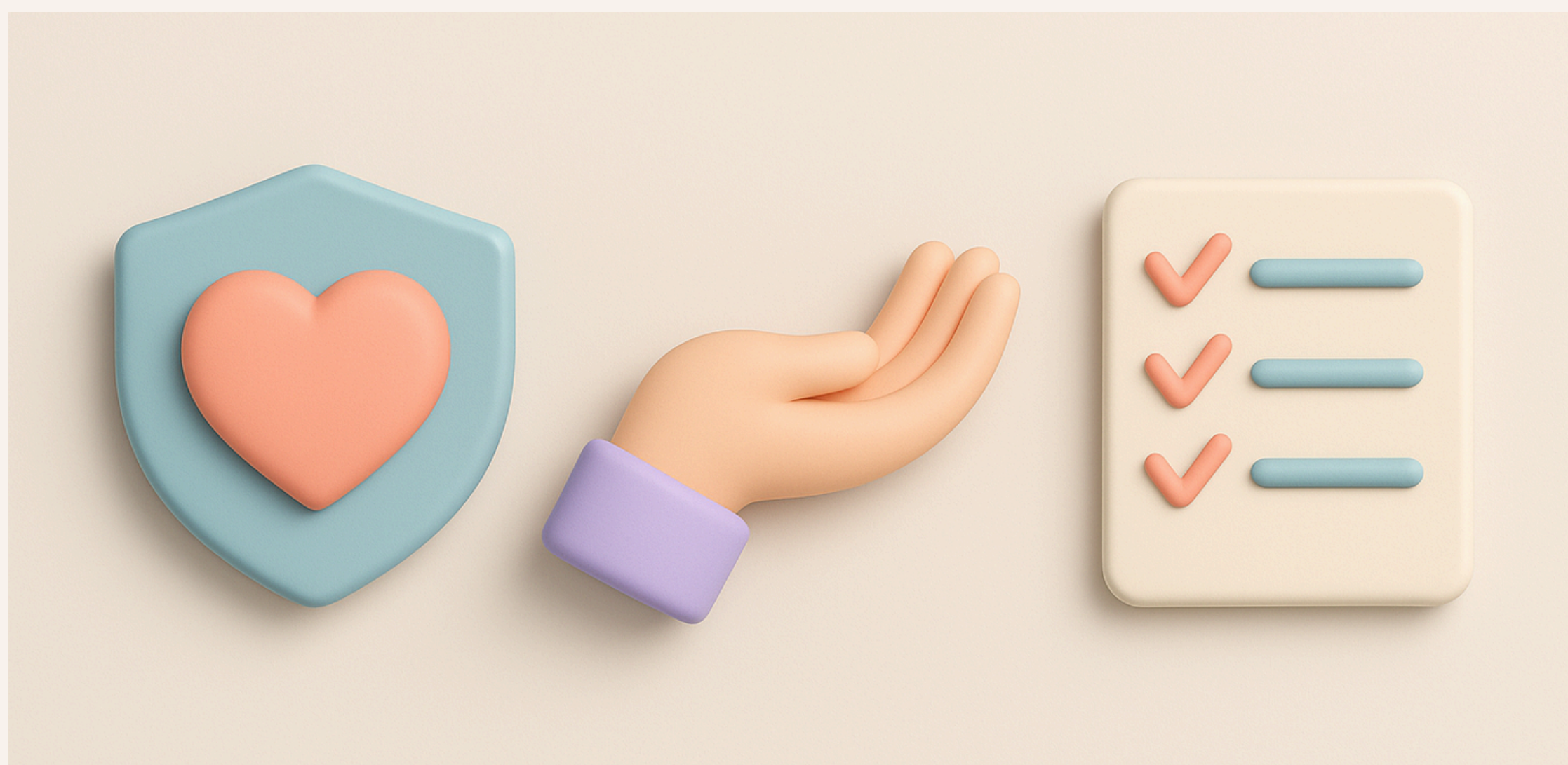
! Scenarij i problem

Kad porod krene, sve je intenzivno: novi prostor, zvukovi, procedure. Ako psihu zapostaviš, lakše upadneš u brigu i nesigurnost.

Dobra vijest: psihi najviše pomažu **jednostavne, svakodnevne stvari** – podrška, dobar plan i optimističan, ali realan pogled.

🔍 Šta zaista pomaže psihi (bez „tehnika“)

- **Normalizuj očekivanja.** Ogromnom broju žena porod teče uredno. Ne mora biti savršeno da bi bilo dobro.
- **Osoba od povjerenja.** Jedna „tvoja osoba“ (partner, sestra, prijateljica, doula) koja zna šta ti prija i koja se ne uplaši kad je tebi teško.
- **Kratak, realan plan.** Ne roman, već 1 strana: šta želiš i šta te smiruje (kretanje/položaji, tiši prostor), organizacija i plan za vrijeme trudnoće, poroda i posle poroda = osjećaj sigurnost.
- **Filter informacija.** Ukloni „horor priče“. Čitaj provjerene izvore i pozitivna iskustva – to puni glavu mirnijim scenarijima.



Za tebe, mama

Normalno je da se ponekad uplašiš. Ne znači da si slaba, nego da ti je stalo. Tvoje tijelo je napravljeno za porod i zna šta radi. Ti mu pomažeš tako što ostaješ nježna prema sebi i držiš se jednostavnih stvari: malo kretanja, gutljaj vode, nekoliko mirnih izdisaja i jedna rečenica koja te smiri.

Ne mora sve biti savršeno da bi bilo dobro. Većina poroda teče uredno, a i kada se plan promijeni – to i dalje može biti lijepo, sigurno i tvoje. Nisi sama: imaš svoju osobu, svoj kratki plan i pravo da pitaš sve što želiš. Tvoje „zašto?“ i „koje su alternative?“ su znak snage, a ne sumnje.

Kada dođe talas, ti ga možeš iznijeti. Jedan po jedan. Između talasa si već uradila ogroman posao. Svaki ti je korak bliže bebi. I svaki put kada izdahneš malo duže, tijelu daješ prostor da radi lakše.

 Ako ti zatreba podsjetnik, reci sebi naglas:

- „Sigurna sam i ide mi dobro.“
- „Dugi izdah mi pomaže.“
- „Moje tijelo zna, ja pratim.“

Dozvoli sebi odmor. Dozvoli sebi podršku. Ti si hrabra, sposobna i dovoljna – upravo takva kakva jesi danas. I kad god posumnjaš, sjeti se: **možeš**.

Sažetak za ponijeti

Psihička priprema znači: jedna tvoja osoba, kratki i realni plan, filter informacija i 2–3 rečenice koje te vraćaju u mir. To je dovoljno da glava ostane stabilna i da tijelo radi lakše.

05 Zaboravljen mamin oporavak



⚠ Scenarij i problem

Prvih dana sve je oko bebe – hranjenje, presvlačenje, nespavanje. Lako je „nestati“ u svemu tome i zaboraviti osnovne stvari za sebe: vodu, topli obrok, odmor, pomoć. Kada preskočiš te osnove, brže se iscrpiš, teže se fokusiraš i sve djeluje dvostruko napornije. Tvoje tijelo je upravo obavilo ogroman posao – sada mu treba **planiran oporavak**, ne „što stignem“.

🔍 Šta čini osnovu oporavka

- **Odmor u malim porcijama.** Ne čekaš „slobodnih 6 sati“. Hvataj 10–20 minuta sna kad god beba zaspi. Tri takva mini-odmora tokom dana naprave veliku razliku.
- **Hrana pri ruci.** Prve sedmice nisu vrijeme za „šta da kuvam“. Drži u frižideru gotove porcije (supe, variva, proteinske grickalice) i mali stočić uz krevet sa vodom i grickalicama.
- **Voda – stalno pri ruci.** Postavi bocu sa slamkom u svaku prostoriju gdje najčešće sjediš s bebom. Gutljaji između podoja čine čuda za energiju.
- **Higijena i udobnost.** Veliki ulošci, mrežaste gaćice, peri-bočica s mlakom vodom, topli tuš. Malo udobnosti = manje napetosti.
- **Granice posjeta.** Dogovorite „mirne sate“ bez posjeta. Tebi treba prostor, ne predstava.

✓ Praktični koraci (dan 0–7)

1) Mikro-ritam dana (realno, ne savršeno)

- Jutro: čaša vode + nešto proteina (npr. jogurt, jaje, namaz).
- Svaki podoj: gutljaji vode; poslije podoja mali zalogaj.
- Dva „namjerna“ mini-odmora: 10–20 min ležanja, bez telefona.
- Veče: topli tuš + čista pidžama + pripremljena voda uz krevet.

2) Podjela zadatka (partner/prijatelj/porodica)

- Tvoja osoba brine o: obrocima, posuđu, pranju, preuzimanju posjeta/poziva.
- Tvoj posao je: beba + tvoj oporavak. To je sasvim dovoljno.
- Napišite listu na frižider: 5 konkretnih zadataka koje drugi mogu preuzeti (npr. „supica, veš, usisavanje, dm kupovina, baciti smeće“).

3) „Tiha kuća“ prva sedmica

- Jedno pravilo na vratima: bez nenajavljenih posjeta.
- Ako dolaze – 45 minuta max, bez očekivanja posluge. Ko dolazi, donosi hranu ili pere sudove.

💡 Mali podsjetnici koji prave veliku razliku

- Prva sedmica = dozvola za spor tempo. Sve što nije hrana, san, tuš i beba – može čekati.
- Ako osjetiš da te preplavljuje tuga/plač više dana zaredom, reci glasno partneru i javi se doktoru. Nisi sama i pomoć postoji.
- „Dobro sam“ ne znači „sama sam“. Tražiti pomoć je znak pameti, ne slabosti.

Sažetak za ponijeti

Ti si bebin glavni resurs. Ako brineš o sebi (san u komadićima, voda, topli obroci, granice posjeta, pomoć oko kuće), i bebi je lakše.

Prva sedmica je vrijeme za oporavak, ne za perfekciju.



Tvoje putovanje se nastavlja...

“

Svaka trudnoća i svaka mama su jedinstvene.

Ako ti je ovaj eBook pomogao da bolje razumiješ sebe i da se osjećaš mirnije, to je već veliki korak.

Za još više praktičnih savjeta i podrške – posjeti naš besplatan online kurs koji je napravljen upravo za trudnice i mame koje žele biti spremne, informisane i smirene.

 *Besplatan kurs za trudnice i mame:*

 www.mamainstitution.com

Zahvalnica

Hvala ti što si pročitala ovaj eBook i što vjeruješ u naš sadržaj. Ako ti je pomogao, podijeli ga s drugom mamom – možda baš njoj danas zatreba podrška. ❤️



MAMA Institution je online mjesto posvećeno svim ženama koje prolaze kroz trudnoću i prve mjesecе majčinstva.

Cilj je da dobiješ pouzdane i jednostavne informacije – sve na jednom mjestu, bez stresa i pretraživanja po internetu.



info@mamainstitution.com
www.mamainstitution.com
Instagram: [@mamainstitution](https://www.instagram.com/mamainstitution)