

5 najboljših knjig o rojstvu

ki ti bodo pomagale pri pripravi
na zavesten in čudovit porod



priporoča porodna doula
Nina Jenštrle

Dobrodošla

MED KNJIGE, KI TE BODO POVABILE V
ZANIMIVO IN NAVDIHUJOČE ODKRIVANJE.

Vsak človek je povezan s porodom in rojstvom. To je bil vstop v naše življenje. Spomin nanj imamo za vedno shranjen v sebi.

Ob pričakovanju svojega otroka je potrebno in vredno, da čas namenimo pripravi na njegovo Rojstvo. Kako se rodimo namreč vpliva na vse, kar kasneje delamo in doživljamo v življenju.

Vsebin o porodu je veliko in včasih je izziv vedeti, katere so res vredne tvojega časa in tega, da jim zaupaš.

V tej e-knjigi sem zbrala 5 knjig o rojstvu, ki so preverjeno dobre in jih iskreno priporočam vsaki ženski, ki se želi zavestno pripraviti na porod.

DOBRE KNJIGE SO DOBRA OSNOVA.

Nadaljujemo pa v programu za bodoče starše, ki ga vodim. Nudi konkretnejšo celostno pripravo na porod in podporo tekom nosečnosti in materinstva. Več v nadaljevanju ...





tvoje
telo
zna
roditi

Prav lep pozdrav!

Sem Nina Jenštrle

Sem mamica dveh hčerk, po izobrazbi univ. dipl. psihologinja, na svoji poti pa delujem zadnjih 15 let.

Sem certificirana porodna doula, ena izmed prvih pri nas, in si prizadevam za spoštljivejši in osebnejši pristop k porodu.

Moj doprinos k ozaveščanju o porodu, ki je za dojenčka zdrav in varen, za žensko pa prehod v opolnomočenost, je dosegel že veliko staršev.

Verjamem, da je porodu treba vrniti zaupanje in nežnost ter spoštovanje do moči in vpliva, ki ga ima.

SPLETNA STRAN

www.pripravenaporod.si

PIŠI MI

✉ nina@rojstvoljubezni.si

📷 [@nina_jenstrle](https://www.instagram.com/.@nina_jenstrle)

📘 facebook.com/nina.jenstrle



VEM, DA JE POROD LAHKO ČUDOVIT.

Kot porodna doula sem spremljala več kot 200 rojstev dojenčkov. Moj program **Priprave na čudovit porod** je v 15 letih izbralo nekaj tisoč parov.

Tako sem poslušala veliko zgodb o prerojenju in vračanju v svojo moč, o največji sreči in ljubezni. Vsakega od "mojih staršev" nosim v delčku srca.

Če si nosečka ...

Upam, da je obdobje tvoje nosečnosti posebno na najlepši način! Mišljeno je, da je tako. Včasih morda moramo malo obrniti svoje navade in razširiti prepričanja.

V programu Priprave na čudovit porod poskrbimo za to, da imaš znanje in odgovore na svoja vprašanja, da si pomirjena, čutiš svojo moč in porod pričakuješ sproščena in vesela.

Pričevanje udeleženke

“To ni le program, ki ti pomaga do lepšega poroda. To je zame program, ki mi je dobesedno spremenil življenje. Začela sem se zavedati, kdo sem, kakšno življenje želim živeti in da imam svobodo izbire. Ne le pri svojih porodnih željah, temveč tudi nasplošno. Težko bi izpostavila eno stvar, ker je celoten program deluje izjemno podporno. Ni ene stvari, ki je v povezavi s porodom nisem slišala v programu. Če v predavanjih neka specifika ni bila podrobno predstavljena, se je javila kakšna ženska z vprašanjem ali lastno izkušnjo na naših zoom srečanjih. In ne smem pozabiti porodnih zgodb. Porodne zgodbe so mi prinesle mir, prizemljitev in zaupanje v naravo.”



Si vabljen, da se nam pridružiš:
www.pripravenapород.si

Marsden Wagner

01 Moj porodni načrt

Knjiga *Moj porodni načrt* avtorja Marsdena Wagnerja je kritičen, a spodbuden pogled na sodobno porodništvo in pravice žensk pri porodu. Temelji na njegovih izkušnjah zdravnika, raziskovalca in nekdanjega direktorja za materinsko-otroško zdravje pri WHO.

Všeč ti bo, če imaš rada analitičen in argumentiran način pisanja, ki temelji na raziskavah in smernicah. Wagner razmišlja o porodništvu, je kritičen do institucij in razlaga, zakaj sistem potrebuje spremembe.

Meni, da se sistem porodništva mora prilagoditi ženskam in ne obratno. Cilj sodobne porodne oskrbe mora biti varnost in spoštovanje dostojanstva.

Ženska mora biti glavna odločevalka pri porodu in informirana izbira je njena temeljna pravica. Nosečnice morajo dobiti jasne, razumljive informacije o posegih, tveganjih in alternativah. Porod je njen telesni in življenjski dogodek ~ ne last zdravstvenega sistema.





Rutinske intervencije so lahko nepotrebni posegi, ki sprožijo verigo zapletov. Medicinska tehnologija naj bo pomoč, ko je to nujno. Rešuje življenja pri zapletih, vendar ne sme izpodriniti naravnega porodnega procesa.

Večina žensk lahko rodi brez posegov, če imajo podporo in primerne pogoje. Mir, zasebnost in občutek varnosti podpirajo naravni fiziološki proces. Zmanjšajo se zapleti in potrebe po posegih. Obratno pa strah in stres ženske, ki rojeva, vpliva zavirajoče na potek poroda.

Wagner govori tudi o doulah in je raziskal, da neprekinjena čustvena podpora porodne spremljevalke dokazano zmanjšuje zaplete in povečuje zadovoljstvo s porodno izkušnjo.

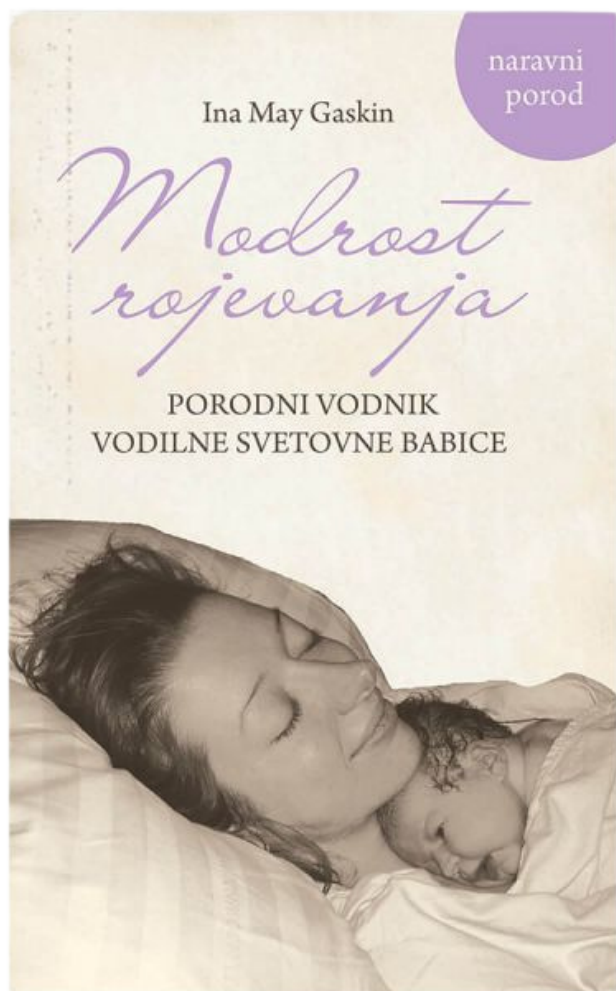
Wagner te nauči, kako razmišljati o porodništvu in razumeti kako deluje sistem. To je pomemben del informiranosti, če boš rodila v porodnišnici.

Ina May Gaskin

O2 Modrost rojevanja

Filozofija, ki jo zagovarja Ina May Gaskin v knjigi *Modrost rojevanja*, temelji na ideji, da je porod naraven, inteligenten telesni proces, ki najbolje poteka v okolju zaupanja, miru in podpore. Poudarja notranjo moč ženske, pomen pozitivne naravnosti ter minimalne medicinske intervencije, le kadar so nujne. Cilj ni le preživeti porod, ampak ga doživeti kot opolnomočujočo izkušnjo.

Knjiga te bo pritegnila, če imaš rada pripoveden in navdihujoč ton in rada bereš resnične zgodbe.



»Če ženska med porodom
ni prestrašena, se telo
odpre.«

Nekaj misli Ine May Gaskin, ki jih v knjigi podkrepi s svojo babiško prakso:

- Telo je zasnovano za rojevanje in zaupanje v telo je temeljno. Ko ženska verjame vase in svoje telo, porod poteka lažje.
- Hormoni v telesu ženske so ključni zavezniki. Sproščenost in varnost sta nujno potrebna občutka. Oksitocin in endorfini imajo vlogo pri napredovanju poroda in obvladovanju bolečine. Strah in napetost sprožata stresne hormone, ki zavirajo porod in povečajo bolečino.
- Na porod močno vpliva tudi okolje. Ženska med porodom potrebuje miren, zaseben prostor z zaupanja vrednimi ljudmi.
- Bližina in podpora ljudi med porodom je ključna. Empatična babica ali doula lahko bistveno izboljšata izkušnjo.

»POROD DELUJE NAJBOLJE, KO SE ŽENSKA POČUTI VARNOST, LJUBLJENO IN SPOŠTOVANO.«

Gaskinova nagovarja intuicijo in uči, kako zaupati porodu. Iz svoje prakse povzema: *Ko ženska razume svoje telo in se počuti varno, porod postane močnejša izkušnja, kot si je kdaj predstavljala.*

Porod je globok življenjski prehod. Je močna čustvena in duhovna izkušnja.

Frédérick Leboyer

Rojstvo brez nasilja

Knjiga *Rojstvo brez nasilja* zdravnika Frédérica Leboyera je klasično delo, ki je močno vplivalo na sodobno razumevanje nežnega poroda. V središče postavi doživljanje novorojenčka ~ kaj otrok čuti ob rojstvu in kako lahko odrasli ta prehod naredimo čim bolj miren.

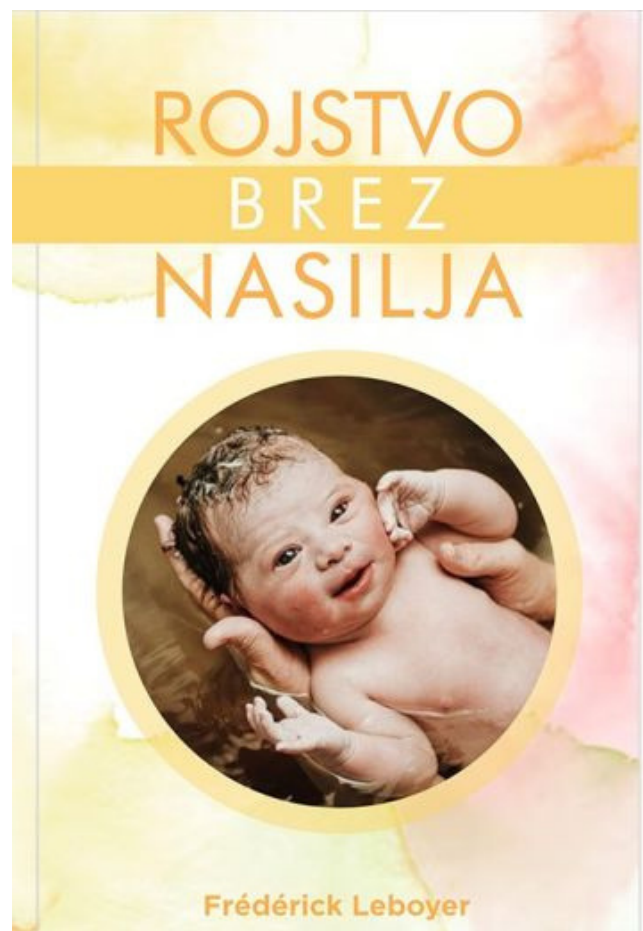
“Otrok ne potrebuje razlag, potrebuje občutek, da je dobrodošel,» pravi Leboyer.

Knjiga ti bo blizu, če se lahko povežeš s sporočili v bolj filozofskem tonu, na trenutke celo poetičnem. Kljub temu vabi k drznemu premisleku, kakšen odnos imamo do poroda in do otroka, ki se rojeva.

Leboyer piše, da ženska in otrok nista dve ločeni osebi, ampak sta pri porodu zelo povezana. Porod naj bo proces, v katerem sodelujejo mama, otrok in spremljevalci in ne dogodek, ki ga “vodijo” drugi.

V knjigi lahko nazorno bereš o posameznih delih poroda, kaj se takrat dogaja, kako jih otrok doživlja in kaj naj bi bila naša naloga, da dojenčku omilimo šok.

»Nežnost pri rojstvu
ni luksuz ~ je nujnost.«



Rojstvo brez nasilja



Rojstvo je za otroka intenzivna senzorična izkušnja: svetloba, zvok, mraz in težnost telesa se zgodijo naenkrat. Novorojenček je občutljivo in zavestno bitje, vse zaznava. Močni zvoki in svetloba obremenijo njegov živčni sistem. Hitri postopki po rojstvu povečajo stres; nežnost in počasnost ga zmanjšajo.

Porodni prostor naj bo tih, zatemnjen in topel ~ podoben okolju maternice. Novorojenček potrebuje čas, da začne dihati, odpre oči in se orientira. Njegov prvi stik naj bo z materjo, neposredno koža-na-kožo, v tišini in zavestni prisotnosti.

Ob branju knjige boš globlje razumela, zakaj je v prvih minutah po porodu pomembno, da je okolje mirno. Pripravila se boš na nežno rokovanje s svojim otrokom. Vedela boš, da je stik kože na kožo nujen in spoštovala boš novorojenčkove spontane gibe in odzive.

Prvi trenutki vplivajo na otrokovo osnovno zaupanje v svet, pravi Leboyer.

V novi slovenski izdaji (izšla l. 2025) je tudi moja spremna beseda.



Anne Meurois - Givaudan in
Daniel Meurois - Givaudan

04 Devet stopnic:

Zgodba o rojstvu in – ponovnem rojstvu

Knjiga *Devet stopnic: Zgodba o rojstvu in – ponovnem rojstvu* je duhovno-intuitivno delo, ki se bistveno razlikuje od klasičnih porodnih priročnikov.

Namesto medicinskih ali praktičnih navodil za porod je to knjiga, ki skozi pripoved in metafizične vpoglede predstavlja duhovno plat rojstva – prehod duše iz ene dimenzije v drugo in kako se duša pripravlja na utelešenje v telesu.

Avtorja spodbujata razumevanje, da duša obstaja že pred začetkom nosečnosti in nosi spomine, potenciale in namen, ki vplivajo na izkušnjo življenja.

Duša se postopoma pripravi na utelešenje in večina staršev (dandanes) ni seznanjenih s tem subtilnim razvojem. Če starša bolj zavestno dojemata dogajanje v času nosečnosti, razvijeta globlji odnos z otrokom in strah pred porodom se zmanjša.

Rojstvo je predstavljeno kot sveti in transformacijski trenutek, ne le kot biološki dogodek.

Knjiga ponuja duhovno vizijo procesa rojstva, ki presega zgolj fizično perspektivo.

Poudarja notranji razvoj duše, njeno povezavo s staršema ter pomen zavedanja in pripravljenosti za izkušnjo rojstva.

Gre za delo, ki te bo pritegnilo, če iščeš globlji pomen nosečnosti, rojstva in življenja kot cikla med rojstvom in smrtjo. V knjigi je poudarek na subtilnem zaznavanju, intuiciji ter notranjih občutkih.



NAVAJAM TRI IZMED POMEMBNIH SPOROČIL:

- Življenje ima namen že pred rojstvom;
- Odnos staršev vpliva na dušo, ne le na otrokov razvoj; in
- Zavestnost staršev ustvarja varnejši prihod v svet.

Alenka Rebula

05 Globine, ki so nas rodile

Knjiga *Globine, ki so nas rodile* avtorice Alenke Rebula je globoko refleksivno delo o psiholoških, čustvenih in duhovnih razsežnostih rojstva, materinstva in zgodnjega odnosa med otrokom in staršem.

Rojstvo se ne konča z rojstvom, pač pa se človek po avtoričinem pogledu "rojeva" še dolgo po fizičnem rojstvu ~ skozi odnos, dotik, pogled in sprejetost. Prva leta so čustveni temelj osebnosti, saj zgodnje izkušnje ustvarijo občutke zaupanja, notranje stabilnosti in odprtosti do sveta.

Način, kako smo sprejeti, vpliva na to, koliko vredne se počutimo, ali pripadamo in ali smo varni tu, kjer smo.

Največje darilo starša je njegova prisotnost. Zrel starš išče stik, nezrel starš pa pogosto išče popolnost. Ko starš sprejme svojo nepopolnost, lahko ustvari bolj pristno bližino.

Otrok namreč raste skozi odnos, ne skozi vzgojne metode.





Alenka Rebula nas spominja na to, da postati starš ni le biološka vloga, ampak psihološka preobrazba. Rojstvo otroka sproži tudi rojstvo starša ~ pogosto odpira stare rane, strahove in nepredelane občutke. Starševstvo je pot osebne rasti.

Knjiga te bo spomnila na temeljne stvari v materinstvu. Še posebej, če je to tvoj prvi otrok, lahko čutiš veliko odgovornost in posledično tesnobo: Ali bom ravnala prav?

Skozi branje boš spoznala, da otrok potrebuje predvsem pristen stik, pogled in dotik, ne pa popolnega starša. Varen odnos je zanj najpomembnejša stvar. Zgodnja izkušnja bližine je psihološka osnova za vse odnose kasneje.

Knjiga te usmerja k poslušanju sebe. Tvoj notranji občutek, ti, ki si mama svojega otroka, je pomembnejši od zunanjih pravil. Otroku ne potrebuje popolnih odgovorov, ampak občutek, da je slišan in viden. Naloga tebe kot mame je pomagati mu postati to, kar že nosi v sebi.

Ali kot pravi Alenka Rebula: "Največ, kar lahko damo otroku, je notranji prostor, kjer se počuti sprejetega takšnega, kot je."

Pridruži se nam v programu & skupnosti

Priprave na čudovit porod



Spletni program **Priprave na čudovit porod** je namenjen celostni podpori za varno, zavestno in opolnomočeno rojstvo vašega dojenčka.

V njem so jasna in poglobljena predavanja, redna srečanja v skupnosti (zoom) in aktivna podpora v skupini. Dodane so meditacije, vizualizacije ter pogovori z vabljenimi strokovnjaki.

V programu dobiš odgovor na vsako vprašanje in ob tem tudi občutek podprtosti, pripadnosti in varnosti. To so ključna, pomembna občutja v tvojem obdobju nosečnosti in zgodnjega materinstva.

info & prijave

www.pripravenaporod.si