



NASLOVNICA

MODA ▾

LJEPOTA ▾

LIFESTYLE ▾



ZDRAVLJE ▾

KARIJERA ▾

ODNOSI ▾

BLOG ▾



SAVJETI STRUČNJAKA

Una Pašić Gregović: Kućni porod definitivno nije za svakoga, ali za mene je bio

Ne možemo očekivati da će majčino mentalno zdravlje biti dobro ako joj osnovne ljudske potrebe nisu ispunjene.



Od Petra Begović

Objavljeno 28.11.2022.



Nedostatak informacija i podrške u
razdoblju trudnoće, pripreme za
porod, ali i u samom razdoblju nakon

poroda, potaknulo je **Unu Pašić Gregović** na drugačiji pristup. Prema samoj sebi, ali i svim ženama koje danas Una inspirira, informira i pomaže im u lakšoj pripremi za majčinstvo. Ova majka, edukatorica, porođajna i postpartum doula, laktacijska i nutricionistička savjetnica, kako sama kaže, pronašla je svoj poziv i posao u majčinstvu, pisanju i radu s trudnicama i majkama. Upoznajte Unu.

Una, kako je započela tvoja priča i potreba da se educiraš kako bi pružala stručnu podršku kroz majčinstvo od prvih dana?

Započelo je kako to gotovo pa uvijek biva, rekla bih. Ostala sam trudna sa svojim prvim djetetom i ubrzo uvidjela kako mi nedostaje adekvatnih informacija i podrške za apsolutno sve što prolazim i sve što me čeka. Sa svih strana bile su svakojake kontradiktorne informacije, zastarjele prakse i osjećala sam se kompletno pogubljeno. Osim što smo bili prvi u društvu koji su čekali bebu, obuzimali su me razni strahovi. Prije same trudnoće imala sam zdravstvene teškoće zbog kojih smo mislili da nam trudnoća niti nije u kartama.

Stalno sam bila na iglama i jednostavno sam tražila nekakvu

Popularno

- 1 Breskvica, Breskve ili možda Breskvetine!?
- 2 Zima je najbolje najbolje godišnje doba za seks
- 3 Kiehl's zna što ženi treba!
- 4 Knjiga je najljepši poklon
- 5 Philips OneBlade – Tvoj stil. Tvoja pravila.

sigurnost kroz znanje. Štreber sam po prirodi i u tom periodu sam gutala knjige o trudnoći, porodu, postpartumu i dojenju, ali i upisivala sve tada dostupne tečajeve. Što uživo, što online. Iako mi je sve to donijelo komadić snage, mir sam osjetila tek kada sam bila na radionici koje su držale doule. Izašla sam osnažena a smirena, i po prvi put sam se osjećala kao da se mogu opustiti i veseliti. To je jedan neopisiv osjećaj kojeg zauvijek pamtim.

Zašto si odlučila postati doula?

Nakon radionice na kojem sam upoznala rad doula, odlučila sam da želim imati doulu kroz ostatak trudnoće, porod i postpartum, a to iskustvo u meni potaknulo je želju da drugim ženama mogu pružiti isto to. Mir i snagu. Pomislila sam, a i izustila suprugu na glas, "Kad bih barem jednoj ženi mogla pružiti ono

što je meni moja doula pružala, bila bih sretna i u miru znajući da sam napravila ogromnu stvar”. Muž mi je bez razmišljanja rekao da bih bila odlična doula i to mi je bilo dovoljno da se isti dan prijavim na obuku. Iako je to značilo kompletnu promjenu struke, osjećala sam da je to moj poziv.

U Hrvatskoj raste broj kućnih poroda. Dok ih je u 2018. bilo 52, a objavljena su 94 kućna poroda. Una je dva put rodila kod kuće. U nastavku pročitajte zašto se odlučila na takav korak i kakvu je podršku imala s obzirom na to da se kućni porod u javnosti doživljava kao nesiguran jer u bilo kojem trenutku može poći nešto po zlu.

Spletom okolnosti odlučila sam roditi kod kuće. Strašno sam se bojala poroda u prvoj trudnoći i bila sam okružena horor pričama o njemu. Jedine pozitivne priče o porodu koje sam ikada u životu čula bile su one moje bake, od kojih je dva poroda jedan kućni. Nisam o tome razmišljala kao o legitimnoj opciji jer nisam mislila da je to moguće kod nas, ali ideja me intrigirala kako sam

čitala knjige u kojima sam vidjela da su kućni porodi sasvim normalna stvar u svijetu.

Trenutak odluke je bio neočekivan, a došao je kada je moj suprug slomio nogu nekoliko mjeseci pred moj termin. Vodila sam ga na hitnu i odjednom su mi se vratile traume iz djetinjstva. Naime kao dijete sam provela jako puno vremena u bolnici, gdje sam s 11 godina izgubila jedan jajnik i jajovod, doživjela nekoliko traumi od kojih je jedna i ginekološka. Dugo nisam bila u bolnici i mislila sam kako su te traume iza mene. Situacija s mužem na hitnoj, ali i sve ostalo što se tada događalo, vratilo je traume na površinu. U jednom trenutku muž mi je rekao: *"Sve će biti ok, operirat će me i ja ću se oporaviti, ali kako ćeš ti doći i roditi tu za nekoliko mjeseci?"*

Ja sam shvatila da jednostavno od straha neću moći i da ću sigurno završiti na carskom rezu (strah koči porod i već tada sam dovoljno znala o tome koliko stres i hormoni igraju ulogu). U tom trenutku sam rekla da jedini način da rodim je ako ostanem doma, na što je moj muž smireno rekao: *"Pa ok, rodit ćeš doma. Svi smo mi došli od žene koja je doma rodila."* Ta perspektiva promijenila je u meni sve i krenula sam istraživati da bih otkrila kako je puno predrasuda i strahova u porodu kod

kuće koje imam ili neutemeljena ili zastarjela. Upoznala sam nekoliko žena koje su rodile doma i čula njihova iskustva, povezala se s primaljama iz inozemstva kako bih pronašla onu koja bi mi bila na porodu (jer naravno pričamo o medicinsko asistiranom kućnom porodu) i to je bilo to.

Iskustvo je bilo van svih mojih najdivnijih očekivanja, i kada sam drugi put ostala trudna, odluka je došla još lakše. Jednostavno sam kod kućnog poroda mogla ostvariti neke stvari koje su meni osobno bile jako bitne (a koje u bolničkom okruženju nisu moguće ili su rijetko moguće), a to je minimalno intervencija, mogućnost kretanja, mogućnost jela i pića, izgon u položaju po mojoj želji, porod u vodi, zlatni sat, produljeno rezanje pupkovine i slično. Uz to, znala sam da moja bolnička trauma za mene

nosi stres koji bi zakočio porod, neovisno o ostalim faktorima. Kada pričamo o fiziološkom porodu, uvijek je najbitniji faktor da se žena osjeća sigurnom. Za neke žene to znači rodilište, a za mene je to značila toplina mog doma, okružena ljudima od povjerenja.

Najveću podršku pružao mi je suprug, a kod drugog poroda svi u mojoj okolini, pogotovo moja majka koja mi je i bila doula.

Kako si se oduprla negativnim mislima da se nešto loše može dogoditi?

Iskreno ne znam reći kako sam oduprla tome, jer sam se naslušala stvarno svega i prije i poslije poroda. Jednostavno sam se osjećala sigurno i u potpunom miru. Istražila sam apsolutno sve što se o kućnom porodu da istražiti. Čitala sam knjige, znanstvena istraživanja, članke, tuđa

iskustva. Pronašla sam vrhunsku primalju s puno znanja i iskustva u koju sam imala potpuno povjerenje. Pripremili smo se maksimalno i imali naravno plan B. Trudnoće su obje bile sasvim uredne i moj ginekolog je bio upoznat s mojim planom. Jednostavno i mozak i srce su znali da je to za mene ispravan izbor. Definitivno nije za svakoga, ali za mene je bio.

Voljela bih da je u Hrvatskoj kućni porod reguliran (jer još uvijek nije) kako je u većini zemalja Europe (pa i u susjednoj nam Sloveniji) kako bi više žena imalo tu mogućnost ako to želi.

Na koji način se trudnica može pripremiti za porod i za

sva stanja i osjećaje koji se mogu javiti nakon njega?

Mislim da ne postoji način da se žena u potpunosti pripremi na sve što ju čeka, jer jednostavno, to je nešto što se mora iskusiti i u povijesti čovječanstva nisu postojala dva ista poroda, niti će ikada postojati. Ali pravilna edukacija o trudnoći, porodu, postpartumu...to može napraviti ogromnu razliku! Znanje je zaista moć i jedan snažan alat kojim možemo puno toga napraviti za našu dobrobit, kao i dobrobit bebe. Međutim isto tako živimo u vremenu kada informacija i dezinformacija ima sa svih strana. Količina svega je ogromna pa se često pogubimo u toj "buci". Zato preporučujem svakoj ženi da pronađe nekoliko izvora od povjerenja i posvete se onome što za njih ima najviše smisla.

Želim pružiti mogućnost ženama da budu saslušane i viđene.

Često na svojim društvenim mrežama pitaš žene što bi poručile maloj sebi. Tada se žene u potpunosti otvore i često su te poruke jako emotivne. Traže podršku i zajedništvo s drugim ženama, ali i žele čuti da nisu same u svom problemu.

Mislim da nam svima kronično nedostaje siguran prostor u kojima možemo biti ranjive. A to je potrebno. Da upoznamo sebe, da si dopustimo raspon emocija, da se osjećamo manje same. U nekom idealnom svijetu, svi bismo to već imali u našoj okolini, ali je realnost da nemamo. Zato mi je drago što imam mogućnost pružiti to, barem virtualno. Jer koliko samo znači kada znamo da smo saslušane, viđene. Da vrijedimo, da smo voljene, podržane i da nismo same. Ponekada to znači baš sve.

Što žena treba napraviti za sebe i svoje mentalno zdravlje u osjetljivom razdoblju nakon poroda?

Unaprijed se educirati o porodu, postpartumu, dojenju (ako odlučuje tako hraniti svoje dijete). Bitno je znati što očekivati, što je normalno, a što nije. Zatim koliko god je moguće, pripremiti se unaprijed kako bi se u postpartumu zaista mogla posvetiti oporavku i bebi. Od obroka do pomoći oko kućanstva. Zatim,

možda najbitnije, okružiti se pomoći i podrškom. Od praktične pomoći oko kuće, do nekoga tko će saslušati, biti podrška, rame za plakanje i što god još zatreba. Uvijek kažem da ne možemo očekivati da će majčino mentalno zdravlje biti dobro, ako joj osnovne ljudske potrebe nisu ispunjene. To su nutritivno bogati obroci, odmor, higijena, razgovor.



una.bridged

Prikaži profi

Pogledajte na Instagramu

[Prikaži više na Instagramu](#)

Sviđa mi se: 530

una.bridged

Ovo nam je bilo nedvojbeno najljepše ljeto u životu. ❤️

#unabridgeddoula #doulahrvatska #ljeto2022
#augustslippedaway #jasamsupermama
#mamablogerica

prikaži svih 11 komentara

Komentirajte...

“Iskoračimo za dojenje – koračajmo u znak podrške dojenju i za očuvanje vlastitog zdravlja”. Pod tim geslom je obilježen ovogodišnji Nacionalni tjedan dojenja. Ti si ujedno autorica knjižnice o dojenju i njegovim prednostima. Koje su to? Zašto neke žene mogu dojiti, druge imaju problema, a treće nisu u mogućnosti dojiti? Može li se svaka žena pripremiti za dojenje pa spriječiti nemogućnost dojenja ili je to prirodno?

Brojne su prednosti dojenja i za majku i za dijete. Za dijete to je idealna nutritivna vrijednost koju je nemoguće replicirati, činjenica da je majčino mlijeka živa tvar koja se mijenja po potrebama djeteta, savršena kombinacija vitamina, proteina, masti, probiotika...Majčino mlijeko gradi imunitet bebama, podržava zdrav mikrobiom, smanjuje rizike od alergija, pomaže kod prevencije SIDS-a (engl. *Sudden infant death syndrome*), podržava pravilan razvoj čeljusti i motorike...

Dojenje kod majke ubrzava oporavak nakon poroda (vraćanje maternice na prvotnu veličinu i položaj), smanjuje postporođajno krvarenje, rizik od raka dojke i maternice, dijabetesa tipa II i visokog tlaka i naravno, olakšava povezivanje s bebicom.

Dojenje je prirodna vještina, ali je prirodna vještina koja se uči. Prirodno kao hodanje, ali ne i kao disanje.

Mogla bih napisati roman o tome zašto neke žene mogu dojiti, a neke ne. Većina žena u svijetu može dojiti i za to apsolutno nema nikakve fizičke barijere. U manjem postotku imamo žene koje zaista fiziološki ne mogu dojiti zbog manjka mliječnih žlijezdi u dojkama koje su zaslužne za proizvodnju mlijeka (hipoplazija) ili u slučajevima odstranjivanja dojki i slično.

Međutim jedan od glavnih razloga zašto žene ne uspiju dojiti je zbog neadekvatne edukacije i podrške okoline. Većina žena nije svjesna bitnih prednosti niti osnovnih znanja vezanih za dojenje. Dojenje je prirodna vještina, ali je prirodna vještina koja se uči. Znači prirodno kao hodanje, a ne kao disanje (imamo sve mogućnosti, ali moramo naučiti). S manjkom edukacije, a

zatim manjkom podrške okoline, lako je zapasti u zamke ili doći do prepreka koje se mogu jednostavno savladati, ali nažalost nitko majkama nije dao znanje ni alate kako to postići. Na našim prostorima su posebno aktualni razni mitovi o dojenju zbog kojih majka često odustaje od dojenja. Puno toga se može napraviti kvalitetnom pripremom i edukacijom prije samog poroda i tu žena ima veliku moć, ali i mi kao društvo trebamo težiti tome da smo veća podrška majkama koje odluče dojeti.

Kakvo je stanje u Hrvatskoj sa stručnjacima koji pružaju specifičnu podršku ženama, trudnicama i majkama? Što zdravstveni sustav čini da bi žena bila spremna za porod, majčinstvo te na kraju, brigu o sebi, djetetu i obitelji?

Pa iskreno, jako puno tog nedostaje. Baš jako. Kaskamo za ostatkom svijeta itekako, a možda je najgore to što je jako puno informacija zastarjelo ili neutemeljeno. Jako puno informacija i praksi zapravo uopće nemaju uporište u znanju temeljenom na znanstvenim istraživanjima i temeljima i na sve se gleda jako šturo umjesto cjelovito. Ono što moram reći je da je situacija mnogo bolja nego što je bila prije kojih 4-5 godina kada sam kretala u ovo sve. Napokon možemo pronaći i

lokalne izvore i stručnjake za dojenje, zdjelično dno, fitness, perinatalnu psihologiju, tjelovježbu u trudnoći, nutricionizam i ostale bitne aspekte ovog osjetljivog perioda. I sama sam se dodatno obrazovala kao savjetnica za dojenje, porođajna edukatorica i nutricionistička savjetnica za trudnoću i postpartum, i jako sam sretna što nas ima sve više u ovom svijetu kojima je zajednički cilj – ***najbolje podržati majku.***

Želim naglasiti kako je svaka majka predivna individua za sebe i da će svakoj majci nešto drugo rezonirati. Ali ako postoji nešto u što se isplati uložiti, za sebe i svoju bebu, to je onda u alate koji će ti dati samopouzdanje, sigurnost i mir. Što god to za tebe

**značilo, to je temelj
na kojem gradiš
svoje majčinstvo.
Želim ti svu sreću na
tvom putu!**

Una

[Home | Una Bridged \(una-bridged.com\)](#)

Instagram profil

[@una.bridged](#)

Tekst je objavljen u sklopu projekta „*Mentalno zdravlje žena, trudnica i majki – pričajmo glasnije i pružajmo podršku jasnije*” koji je financijski podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja novinarske izvrsnosti za 2022. godinu.

U ovoj objavi: istaknuto, kućni porod, mentalno zdravlje, porod, trudnoća, zdravlje, žene

Više

Zašto si uvijek tako ljuta? Možda je ovo razlog!

She.hr

DR. VESNA GALL: Problem vezan uz porod najprije će prepoznati ginekolog koji prati trudnoću

Petra Begović

Mame i kćeri: Što očekivati na prvom ginekološkom pregledu

She.hr

Drama Queen: Sve sam to ja, bezobrazna, arogantna...

Drama Queen

ADVERTISEMENT



Impressum

Medijski mali servis j.d.o.o. Sva prava
pridržana.

