



# Priprema trudnica (i budućih tata) za porod

**V**rijeme trudnoće kao i rođenje djeteta često su vrlo uzbudljivi procesi. Budući roditelji proživljavaju emocionalni koktel kroz čitavu lepezu veoma različitih emocija od straha i strepnje za razvoj i zdravlje djeteta preko ushićenja, veselja, čuđenja, nestrpljenja za susret sa bebom... i dr.

Program pripreme trudnica i budućih tata za porođaj kao i za prihvaćanje novog člana obitelji realizira se u Poreču već jedanaest godina. Isti omogućava mladim parovima psihofizičku pripremu za porođaj (trudnicama i budućim očevima ukoliko žele prisustvovati porodu). U tom kontekstu tečaj ima za cilj omogućiti ovladavanje tehnikama za kontrolu vlastitog ponašanja prilikom poroda, osvijestiti mehanizme izbora ponašanja, smanjiti strah od boli pri porodu te povećati spremnost za veličanstveni doživljaj dolaska novog člana obitelji (po principima Teorije izbora i Realitetne terapije). Ujedno omogućava roditeljima da se suoče sa situacijom poroda kao sasvim prirodnim događajem na temelju objektivnih informacija o koracima koji će se odvijati u njihovu neposrednom okruženju ili vezano uz njih same u bolničkim uvjetima.

Program se realizira kroz 5 radionica u kojima se obrađuju medicinski i psihološki aspekti porođaja, uče vježbe relaksacije i vježbe disanja te realizira fizička priprema za



porod. Trudnice se pripremaju za aktivno sudjelovanje u porodu kako bi najviše pomogle sebi i djetetu koje dolazi na svijet putem izbora ponašanja koja su efikasna u različitim porođajnim fazama. Psihološka spremnost postiže se metodama usmjeravanja na kontrolu vlastitog ponašanja, učenjem tehnika relaksacije, te podizanjem razine informiranosti o svim koracima koje trudnica prolazi u samom tijeku porođaja. Medicinske teme usmjerene su upoznavanju fiziologije poroda i novih mogućnosti rađanja (porođaj u kadi, na stolcu...) te uputama za dojenje i prehranu kod dojenja. Trudnice i partneri na tečaj se uključuju dobrovoljno.

Danas se, u odnosu na razdoblje iniciranja tečaja prije jedanaest godina, uz trudnice uključuju i partneri. Od svih trudnica koje godišnje prođu tečaj uz njih 80% tečaju prisustvuju i budući očevi koji se pripremaju prisustvovati porođaju. Tako je edukacija na tečaju prilika za rad s mladim obiteljima (parovima) u svrhu:

- jačanja partnerskih veza
- doprinosa skladu njihova odnosa
- usklađivanja partnera u pripremanjima koje se tiču njihova zajedničkog života
- pripreme za prihvaćanje novih uloga u brizi za dijete.

Parovima se pruža potpora da zajedno sazrijevaju za ulogu roditelja te da se od dolaska djeteta na svijet zajedno uključe u roditeljsku ulogu i odgoj djeteta.

Program je iniciran i realizira se svih ovih godina u okviru projekta Zdravi grad – Poreč. Provodi se tijekom čitave godine, a grupe se formiraju prema prijavama trudnica i terminima porođaja. Program realiziraju psiholog, liječnik i fizioterapeut u prostorima Zdravog grada – Poreč.

Nakon porođaja, u prostorima Zdravog grada se okupljaju grupe mama, tata i beba koji su zajedno prošli tečaj s ciljem:

- evaluacije programa pripreme za porod (parovi iznose vlastita iskustva i procjenjuju korist od tečaja)
- poticanja druženja roditelja i djece, stvaranja novih prijateljstva među obiteljima i izvan prostora Zdravog grada
- otvaranja mogućnosti mladim obiteljima za daljnji kontakt sa Zdravim gradom u raznim prilikama (kao aktivni građani u projektu, volonteri, u situacijama kada mlada obitelj procijeni da joj je potrebna podrška i sl.).

**Nataša Basanić Čuš**, prof. psihologije  
fond-zdravi-grad@pu.t-com.hr

