

## OSJEĆAJI I TRUDNOĆA

(Mr.sc. Davor Zoričić, dr.med)

Svaka je trudnoća razdoblje velikog iščekivanja, brojnih promjena i snažnih emocija. Gotovo svaka trudnica tijekom trudnoće prolazi kroz vrlo različita stanja duha. Ponekad se osjeća uzbuđenom i vrlo sretnom, a katkad ju prožimaju strah i sumnja i zabrinutost.

Za vrijeme trudnoće i priprema za porođaj buduća majka i otac postupno se pripremaju za novo razdoblje svog života i ulogu roditelja. Pred njima je velika promjena i novo razdoblje života tijekom kojega preuzimaju ulogu roditelja. Bolje upoznavanje fizičkih i emotivnih promjena koje prate trudnoću i porođaj mogu im pri tome biti od znatne koristi.

### 1. Osjećaji tijekom prvog trimestra trudnoće

Bez obzira na vrijeme kada uslijedi, svaka je trudnoća svojevrsno iznenađenje za oba partnera. U početku trudnoće buduća majka može imati vrlo različite osjećaje i prolaziti kroz razdoblja sreće i tuge naizmjenice. Trudnica može dvojiti da li je u drugom stanju ili ne, ili pak sumnjati u to je li u stanju biti dobar roditelj. Nerijetko se javlja tuga, te trudnica može briznuti u plač, naizgled bez ikakvog povoda. Budući otac također prolazi kroz slične emocionalne probleme, premda obično u manjoj mjeri. Česte promjene raspoloženja kroz koje prolazi njegova partnerica mogu budućeg oca dovoditi u očaj, poglavito stoga što mu nije jasan razlog tih promjena. Budući da ne može izaći na kraj sa ženinim suzama, budući otac obično ignorira problem, te se nerijetko posvećuje pretjeranom radu ne bi li na taj način ublažio teškoće, no to samo pogoršava problem.

Žena u trudnoći ima povećanu potrebu za ljubavlju i pažnjom svog supruga. Najbolje što partneri u to vrijeme mogu napraviti je da otvoreno porazgovaraju o svom sumnjama i dvojbama. Neobično je važno u tom razdoblju da učvrste svoju vezu i zajedno prevladaju eventualne sumnje i strahove. Ponekad je od koristi druženje i otvoreni razgovor s prijateljima koji su već roditelji. Neobično je važno da budući

roditelji prihvate snažne osjećaje u trudnoći kao nešto normalno i prilagode se novim zahtjevima koje im nameće roditeljstvo.

### 2. Osjećaji u drugom trimestru trudnoće

Za većinu trudnica ti su mjeseci mirno i sretno razdoblje. Veliko zadovoljstvo može donijeti osjećaj micanja djeteta koji se prvi put javlja između 18. do 20. tjedna trudnoće. Micanjem čeda stvara se jedinstven doživljaj veze s djetetom. Micanje djeteta može biti velika radost i očevima, no posebno su važni za majku. Ona tada postaje potpuno svjesna rasta novog bića u sebi i to jako utječe na nju.

Ovo je razdoblje odlična prilika za jačanje veze i planiranje budućnosti. Uobičajeno je tada planirati ime djeteta i početi uređivati dječju sobu. Većina majki u to vrijeme bira prikladnu odjeću za trudnice, savjetuje se s prijateljicama o trudnoći ili pohađa tečajeve pripreme za porođaj.

### 3. Osjećaji u trećem trimestru

Prirodno je da su zadnji mjeseci u trudnoći prožeti ponosom, iščekivanjem, a nerijetko i strahom. Pri tom ne treba zaboraviti da se i očevi boje porođaja, premda to rijetko pokazuju. U tom razdoblju može se javiti zamor i pri uobičajenim aktivnostima.

U zadnjim tjednima trudnoće buduće majke postaju posebno osjetljive i tada im je potrebna pojačana skrb. Osjećaje je dobro dijeliti. I u tom razdoblju trudnoće dobro je da partneri podijeliti strahove i sumnje. Nije naodmet razgovarati i sa roditeljima i prijateljima. Sva pitanja u svezi s porođajem raspravite sa svojim liječnikom.