

Martina Trboglav Podvorac: Tek nas čeka velik posao mijenjanja narativa oko poroda, micanja iz atmosfere straha u povjerenje i stavljanje naglasaka na iskustvo žene i bebe

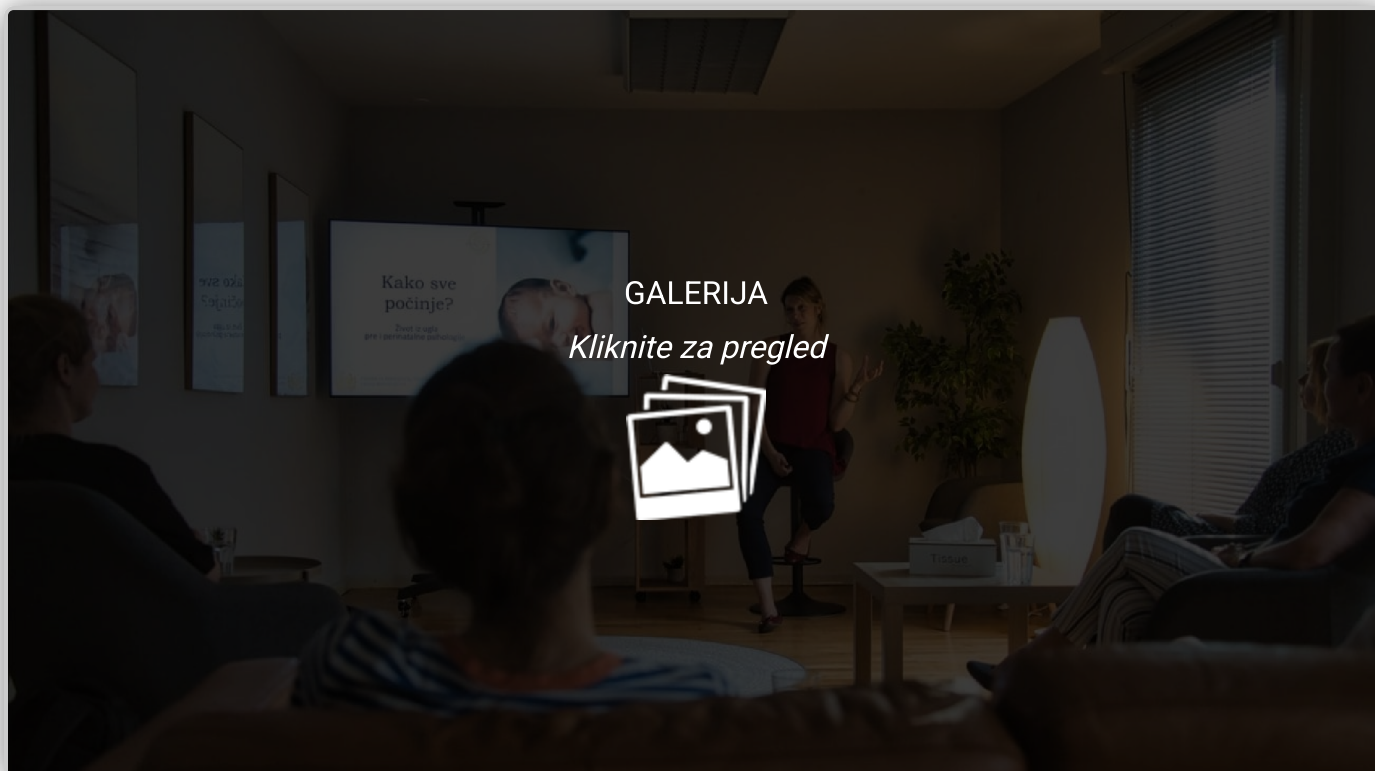
Prava priprema za porod puno je više od jednog tečaja u kojem će ženi netko opisati faze poroda. Ona uključuje ponovno povezivanje s vlastitim instinktima, upoznavanje svog tijela i njegovih mogućnosti, traženje sigurnosti unutar sebe umjesto izvana

MAGDALENA MRČELA / Foto: Pexels, privatna arhiva — 3. listopada 2025. 17:33



U seriji članaka o izostanku regulacije kućnog poroda u Hrvatskoj razgovarat ćemo o potencijalnim opasnostima do kojih ovakva siva zona dovodi, o sličnostima, razlikama, prednostima i nedostacima bolničkog i kućnog poroda, ali i istaknuti razloge zbog kojih sve veći

broj trudnica razmišlja o alternativama rodilištima. Naša je sugovornica **Martina Trboglav Podvorac**, psihologinja i terapeutkinja s preko 15 godina iskustva individualnog i grupnog rada s ljudima, Članica Hrvatske psihološke komore, Hrvatskog psihološkog društva, EMDR Hrvatska i Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health.



Vaš se poslovni put jako razgranao iz načelno svima jasne riječi „psihologinja“. Kako ste se odlučili na širenje svojih obzora (hipnoterapeut, NLP, perinatalni terapeut), jeste li crpili ideje i potrebe iz vlastitih životnih iskustava?

- Kao mlada psihologinja imala sam sreće pronaći izvrsnu mentoricu te provesti prvih 15 godina u tvrtki koja je pionir primijenjene psihologije u Hrvatskoj. Bavili smo se osmišljavanjem i provedbom grupnih i individualnih programa u različitim organizacijama, s ciljem prenošenja psiholoških znanja i vještina. Najčešće teme su bile razvoj emocionalne inteligencije i komunikacijskih vještina, uspješno upravljanje stresom, psihologija motivacije, vođenja, suradnje i mnoge druge životne vještine. Sve dodatne edukacije koje sam završila nakon fakulteta bile su rezultat dubokog osobnog interesa i gotovo uvijek povezane s uaranjanjem u terapijski rad. Na poslu sam najviše uživala u vođenju višegodišnjih razvojnih programa, kao i u individualnom radu. Prilika da dođem u dublji i osobniji kontakt s ljudima, bolje razumijem njihov svijet i donesem im podršku me najviše ispunjavala, pa je i terapijski poziv čučao u meni i čekao pravi trenutak.

Taj trenutak se dogodio nakon rođenja našeg trećeg djeteta, kada 2022. otvaram **vlastitu privatnu psihološku praksu** te zajedno s Ninom Čikeš Stegić osnivam **Centar za perinatalnu psihologiju i rano roditeljstvo**. Gledajući s odmakom, taj put je zapravo započeo još prije 11 godina, kada sam prvi puta postala mama. Naime, s obzirom na dosta godina intenzivnog rada na sebi, mislila sam da sam spremna za majčinstvo i da će sva moja vrijedno skupljana psihološka znanja i vještine rada s ljudima biti dovoljni da budem dobra mama. No, uz veliku ljubav i oduševljenje na početku, brzo nas je dočekao osjećaj potpune izgubljenosti i neznanja kako podržati svoje dijete. Krenuli su se redati izazovi. Aktivnosti za koje smo mislili da će biti normalna svakodnevica - presvlačenje pelena, oblačenje, izlazak iz kuće, vožnja u autu, odlazak na spavanje, odvajanje, nošenje i s najmanjim frustracijama, i sl. – postali su borba koja nas je sve iscrpljivala i stvarala ogroman osjećaj bespomoćnosti.



Dio mene je htio „staviti dijete u red“ i učiniti da se ponaša onako kako bi bilo očekivano i poželjno, kao što je uostalom većina naše generacije bila odgajana. Ali drugi dio je osjećao da to nije u redu, da treba postojati bolji način, samo što nisam mogla razumjeti otkud dolaze svi ti izazovi s kojima smo se susretali i što nam naš sin poručuje i treba od nas. Danas, kada svakodnevno radim s

obiteljima u našem Centru, vidim da se s istim izazovima susreće ogroman broj obitelji, ne samo u najranijem djetinjstvu, već i kasnije, pri odlasku u vrtić, pa u školu, kroz pubertet i adolescenciju. Osim izazova razumijevanja vlastitog djeteta, kroz prvi porod i rano majčinstvo za mene se otvorila još jedna tema, za koju tada nisam ni slutila koliko je povezana s poteškoćama s kojima se suočavalo naše dijete. Bila sam jedna od onih mama koja je na porod otišla bez puno pripreme. Mislila sam da ću kroz njega proći kao i sve druge mame i nekako se snaći putem uz podršku liječnika, unatoč strahu koji je bio posljedica raznih strašnih priča koje sam slušala kroz život od drugih žena.

Porod je bio induciran, nakon čega je uslijedio niz medicinskih intervencija i na kraju hitni carski rez. Bila sam presretna da je sve u redu, ali negdje duboko u sebi sam osjećala da nešto nije kako treba biti. Tada počinjem učiti o fiziologiji i psihologiji poroda, uranjati u dubinu onog što on znači za majku, zašto i na koji način ga je priroda kreirala, te koliko je sve to izgubljeno i zanemareno u suvremenom društvu i medicinskom sustavu. Zato u drugoj trudnoći silno želim i pripremam se za prirodan porod, no nažalost i on završava carskim rezom. Ovaj put sam cijelim svojim tijelom znala da to nije trebalo biti tako, no trebalo mi je vrijeme da taj svoj unutarnji osjećaj prihvatim a da ga ne relativiziram. Nastavljam učiti i odlaziti na edukacije, a kroz to se polako pripremam i za mogućnost trećeg poroda jer smo i suprug i ja željeli još jedno dijete. Upravo ta trudnoća i porod bili su moja prekretnica, kada sam napokon uspjela ostvariti ono što sam osjećala duboko unutar sebe ispravnim – osnažujuće i podržavajuće iskustvo poroda, koje me zauvijek mijenja. Tu odlučujem da znanja i iskustvo koje sam stekla moram početi dijeliti dalje, ali i otkrivam područje prenatalne i perinatalne psihologije, koje mi potpuno mijenja život. Osim što daje novu sliku poroda, ono nam napokon donosi razumijevanje izazova s kojima se susrećemo u životu s našim sinom i ostalom djecom.

Prenatalna i perinatalna psihologija puno je više od psihologije poroda. Ona proučava utjecaj najranijih perinatalnih iskustava na život, jasno pokazujući da su bebe od samog početka, već prenatalno, izuzetno senzitivna, perceptivna i svjesna bića, koja se razvijaju u ovisnosti o okolnostima u kojima se začće, trudnoća, porod i prve godine događaju. Sve što se tada događa za mamu i tatu, ali i za bebu, stvara temelje bebina budućeg života i može ostaviti dugoročne posljedice, pogotovo ukoliko ona loša i preplavljujuća iskustva potisnemo i ne zacijelimo.



Tu napokon počinjem razumijevati bolje i našu djecu shvaćajući da oni kroz svoje ponašanje zapravo pričaju priču o svojim počecima. I nisu oni jedini – i mi imamo svoja perinatalna iskustva koja utječu na naše ponašanje i roditeljstvo. Ja sam isto prošla kroz intenzivno iskustvo vlastitog rođenja – rođena sam u malom bosanskom gradu, neočekivano, 6 tjedana prije termina, odvojena od mame i na rubu života i smrti. I cijeli život nosim taj osjećaj borbe, nedostatka mira, podrške i stalnog straha, što se između ostalog može vidjeti i u mojim obrascima kao mame.

A kada danas promatram svoj prvi porod i rođenje našeg najstarijeg sina, svjesna sam koliko je to invazivno iskustvo bilo za njega i koliko su sve medicinske intervencije kroz koje je prošao ostavile posljedice u njegovu živčanom sustavu. Ta invazivnost načina kako se većina današnje djece rađa u suvremenom medicinskom kontekstu velik je i siguran uzrok mnogih problema s kojima se danas susreću obitelji. Upravo to područje sada je moj fokus i naša je vizija u Centru donijeti ta znanja našim obiteljima i svim stručnjacima.

Dobra je vijest da nikad nije kasno za zacijeliti povrede, čak i one koje su nastale u periodu kojeg se svjesno ne sjećamo, ali i je dalje u nama, pospremljen u našim tijelima, u tzv. implicitnoj tjelesnoj memoriji. No da bismo to mogli, moramo prvo ugledati i razumjeti ta iskustva.

Zato s jedne strane u našem Centru radimo s obiteljima pomažući im povezati se sa svojom djecom, razumjeti ih i donijeti im osjećaj sigurnosti koji je prečesto narušen u načinu kako se porod dogodio (ili neki drugi dio njihova perinatalnog putovanja). S druge smo strane fokusirani na pripremu i podržavanje majki i očeva da budu što bolje kroz taj izuzetno važan i osjetljiv period, da zacijele vlastita najranija iskustva kako bi što manje toga prenijeli dalje u roditeljstvo, i da imaju što podržanije iskustvo začeca, trudnoće, poroda i prvih godina roditeljstva, sa sviješću da su počeci života njegov temelj.



Koliko je planiranje majčinstva svedeno na planiranje poroda? Iz Vašeg iskustva, koliko su žene educirane o onome što ih čeka, koliko znaju o svojim pravima?

- Nekoć se porod događao unutar obitelji. I dok su nove majke bile podržavane od iskusnih starijih žena unutar plemena, znanje o porodu bilo je dio života, dio narodne mudrosti, prenosilo se s generacije na generaciju, postojala je puno snažnija povezanost s prirodnim i mudrošću tijela. Industrijalizacija, napredak medicine i ulazak muškaraca u svijet poroda napravili su ogroman preokret i učinili porod medicinskim događajem, što on suštinski nije. Porod je fiziološki prirodan događaj, koji se događa na svakodnevnoj razini koliko je dugo svijeta i ljudske rase, a mi smo ga počeli promatrati kao patologiju i nešto u što je potrebno intervenirati kako bi se osigurala njegova

sigurnost. Samim time stvorio se potpuno novi narativ koji je tu već dulje vrijeme – a to je da je porod opasan, hitan događaj i da je potreban netko izvana tko će „poroditi“ ženu. Znanje i suštinsko razumijevanje procesa rađanja nestalo je iz naroda i zamijenio ga je strah i horor priče, koje su nerijetko posljedica upravo te pogrešne paradigme u kojoj se previše intervenira u prirodno. Posljedica toga je i da su žene u potpunosti prepustile svoju snagu i unutarnju mudrost vlastitog tijela vanjskim autoritetima.

No to se polako mijenja. I vjerujem da ta promjena jedino može doći opet od žena – od nas koje i dalje nosimo duboko u sebi znanje kako rađati, koje je duboko utkano u naš DNK i žensko kolektivno iskustvo. Diljem svijeta, pa i kod nas, stvaraju se zajednice onih koji ženama vraćaju znanje o porodu i povjerenje u mudrost vlastitog tijela. Čuvarice tog znanja su najčešće primalje i doule, koje još uvijek nemaju pravu poziciju unutar medicinskog konteksta. Prava priprema za porod puno je više od jednog tečaja u kojem će ženi netko opisati faze poroda. Ona uključuje ponovno povezivanje s vlastitim instinktima, upoznavanje svog tijela i njegovih mogućnosti, traženje sigurnosti unutar sebe umjesto izvana. Ona uključuje i učenje kako se nositi s neizvjesnosti poroda i nemogućnosti njegova kontroliranja, istovremeno osluškujući što naša ženska tijela trebaju, jer nam ona itekako komuniciraju što je najbolje za nas, a samim time i za našu bebu. Prava priprema za porod znači i istraživanje nametnutih i pogrešnih narativa o porodu i ženskom tijelu te strahova koje smo nerijetko usvojili kroz svoje odrastanje. Ona znači i pronalazak vlastitog unutarnjeg autoriteta, gdje postajemo spremne preuzeti odgovornost za sebe i donositi suvereno odluke o svom životu.



Kad pripremu gledamo na takav način i kad žena prođe kroz taj proces, onda to itekako postaje priprema i za majčinstvo. Evolucijski gledano, psihologija nas uči da je priroda zamislila porod toliko intenzivnim događajem da prolazeći kroz njega majka i beba stvaraju neraskidivu vezu i osjećaj snage, koji dalje nose u svom životu – žena postajući majka lavica koja je spremna preuzeti punu odgovornost za svoje dijete i zaštititi ga od raznih izazova, a beba ulazi u svoj život s osjećajem podržanosti, snage i dobrodošlice.

Ipak, još smo jako daleko od tog narativa. Većina žena u strahu i neznanju svoju odgovornost prepušta medicinskom autoritetu. I nisam protiv medicine, dapače, duboko sam zahvalna na

alatima koje nam je donijela i koji su tu da spašavaju života. No i Svjetska zdravstvena organizacija već godinama upozorava da se ti alati mnogo i prečesto krivo koriste, tražeći od država da utječu na smanjenje medicinskih intervencija – od indukcije poroda, korištenja sintetskog oksitocina i drugih kemijskih supstanci, do korištenja vakuuma i carskih rezova za dovršavanje poroda. Oni su tu da spašavaju živote, a ne da budu sustavan dio većine poroda, što je trenutačno slučaj.

Takva invazivnost ostavlja snažne tragove na majku, što je potvrđeno kroz mnoga istraživanja i onu strašnu brojku koja kaže da 25 do 40% žena svoj porod doživljava traumatičnim. Tu su i snažne i vidljive posljedice za našu djecu, koje sustavno zanemarujemo, a dokazani su kroz istraživanja i praksu. I može ostaviti trag na dubinu njihove povezanosti, koju bismo svi trebali čuvati i zaštititi kao ono najvrijednije. Žene se sve više bude, ali tek nas čeka velik posao suštinskog mijenjanja narativa oko poroda, micanja iz atmosfere straha u povjerenje i stavljanje naglaska na iskustvo žene i bebe, uz beskompromisnu podršku da u svojoj snazi i povezanosti krenu u život. Postoji divna izreka koja kaže „Peace on Earth begins with Birth“, i točna je puno više nego što uopće možemo zamisliti.



Kako traumatska iskustva poroda utječu na ženine odluke o budućim porodima, oporavak i odnos s bebom?

- Trauma je po svojoj definiciji sve ono što nam se dogodilo prebrzo, preintenzivno i bilo je preplavljujuće, a da pritom nismo imali dovoljne podrške. I kad se tako nešto dogodi, ono ostaje u našem tijelu kao zapis, sve dok to iskustvo ne bude zacijeljeno i dok ne povratimo osjećaj sigurnosti. Žena koja je imala traumatično iskustvo poroda dalje u svoj život i majčinstvo donosi bezbroj posljedica, koje mogu trajati i cijeli život. Preplavljenost majčinstvom, nemogućnost umirivanja, stalna pobuđenost, strahovi, intruzivne misli i slike, depresivne epizode, osjećaj straha i nesigurnosti, poteškoće povezivanja s bebom, izbjegavanje svega što ženu podsjeća na porod, psihosomatske poteškoće, poteškoće sa snom, apetitom, glavobolje,... sve su to neke od posljedica koje majka može nositi. I naravno, sasvim je logično da će njezino tijelo bježati od mogućnosti ponavljanja takvog iskustva.

Nedavno sam čula da je u Slavoniji rađeno istraživanje koje je pokazalo ogromnu brojku žena koje odustaju od novih trudnoća zbog teškog iskustva poroda. Dodatno, kada trauma nije prepoznata i zacijeljena, ona se prelijeva dalje – u postpartum, u odnos s djetetom, odnos s partnerom, odnos žene same prema sebi. Često su tu i osjećaji krivnje, srama, ali i duboke tuge zbog osjećaja da im je oduzeto nešto vrijedno i važno. To je ozbiljan problem koji je potpuno zanemaren u medicinskom sustavu, žene su u pravilu ostavljene same s tim. I to je potrebno hitno početi mijenjati.



Kakvo je Vaše mišljenje o kućnim porodima u Hrvatskoj? Kako gledate na izostanak konkretnije regulacije kućnoga poroda?

- Ženino je ljudsko pravo odabrati mjesto gdje će roditi. Izostanak regulative kućnih poroda u Hrvatskoj ozbiljno je ugrožavanje ljudskih prava. Pritom ne mislim da bi sve žene trebale rađati kod kuće ili da ovime želim promovirati kućni porod. To je vrlo osoban i intiman odabir svake majke. No prisiljavanje da se zdravstvena zaštita i pomoć mogu dobiti jedino ukoliko se porod događa u medicinskom kontekstu nas kao majke stavlja u nepravednu pat-poziciju. I to sve s upitnim argumentom da je porod u bolnici uvijek sigurniji. Sva svjetska istraživanja potvrđuju da je kućni porod kod zdravih trudnoća jednako siguran kao i u bolnici, uz jednu važnu iznimku, a to je da je bolje iskustvo i veće zadovoljstvo žene kod poroda kod kuće nego u rodilištima. Kao perinatalni psiholog i terapeut s punom sigurnošću mogu to potvrditi i za djecu. Mogućnost da naša djeca dođu na svijet u za njih i majku poznatom, mirnom i sigurnom okruženju, okruženi svojom obitelji, najbolji je mogući početak.

No želim ponuditi i drugu perspektivu. Žene se ne odlučuju za kućni porod kako bi nekomu nešto dokazale ili iz svoje tvrdoglavosti, već kako bi izbjegle nepotrebne medicinske intervencije, pritiske, osjećaj nepodržanosti, ili jer već nose prethodnu traumu. I manje je važno pitanje gdje će

žena roditi od onog kako ćemo je kao zajednica i društvo podržati. Svaka žena i njezina beba trebale bi imati mogućnost dobiti obje blagodati, a ne biti su prisiljene birati. Jedna blagodat je da se može osjećati sigurno, u poznatom okruženju, podržana od ljudi kojima vjeruje, poštivana i s povjerenjem u njezinu snagu i mudrost tijela. A druga blagodat je medicina, u svim onim situacijama kada je potrebna dodatna podrška. I hoće li to biti kućni porod u kojem postoji opcija sigurnog transfera, ili porodni centri koje vode primalje u sklopu ili blizu bolnice, ili rodilište u kojem postoji dostojanstvena i individualizirana skrb – to neka bude prepušteno samoj ženi i procjeni stručnjaka koji je podržavaju. Dugoročno na taj način podržavamo stvaranje obitelji u kojima roditelji od samog početka svjesno preuzimaju odgovornost za svoje dijete, uz podršku zajednice.

Istovremeno, ne smijemo zaboraviti ni bebino iskustvo. Zapravo, nužno je da mu se počnemo vraćati i da bebama omogućimo što nježniji dolazak na svijet, bez nepotrebnog požurivanja i invazivnih postupaka, osim kada je to uistinu jedina opcija. Čak i tada beba može biti vođena kroz taj proces, uz svijest medicinskog osoblja da je ona svjesno i senzitivno biće i da je odgovornost svih nas da je dočekamo s dobrodošlicom, maksimalno mirno, lagano i nježno. Pa i kad su tu hitne po život opasne situacije, osiguran kontakt majke s bebom, stalna podrška i nježna komunikacija s bebom to iskustvo mogu učiniti podržanim, čime se izbjegava trauma.

Nježan, siguran, podržan porod, u mom tempu i tempu bebe bio je onaj kakav sam si i ja priželjkivala. Imala sam sreće pronaći takvu podršku, ali i odlučnost da si ga osiguram. Duboki unutarnji mir i povjerenje s kojim naš treći sin danas ide kroz svijet moja je svakodnevna nagrada za to.

Doula Una Pašić Gregović o svojoj zoni kućnih poroda: Problem nije kućni porod, problem je manjak regulacije! Država ne podržava žene da rode kako žele roditi i time dovodi u nesigurnost i njih i djecu

Psihologinja Tihana Božo: Tijekom poroda sam se željela osjećati podržano, poštovano i sigurno, a izostanak regulacije kućnog poroda žene dovodi u rizik

*Članak je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz
Programa poticanja novinarske izvrsnosti*

Moja reakcija na članak je...



NAPIŠI, DOJAVI, SLIKAJ,
UKAŽI... BUDI DIO NAS.



 DALMACIJA
DANAS



