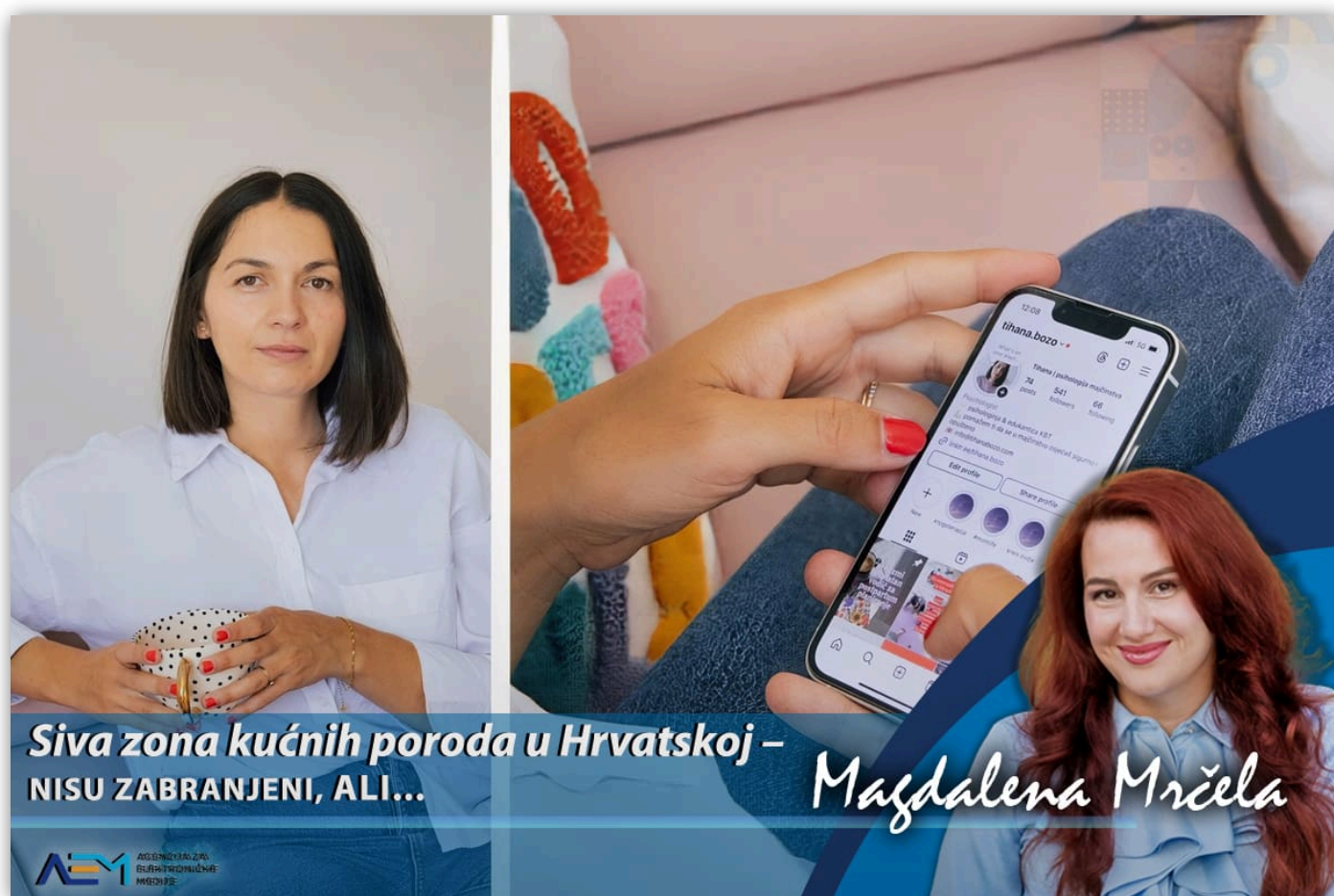


Psihologinja Tihana Božo: Tijekom poroda sam se željela osjećati podržano, poštovano i sigurno, a izostanak regulacije kućnog poroda žene dovodi u rizik

Naša sugovornica Tihana Božo diplomirana je psihologinja koja je svoju karijeru započela u području organizacijske psihologije. Zapitali smo se kako su porod (i to kućni) i postpartum, među svim ostalim tektonskim pomacima koje pokrenu u životu žene, na Tihanu Božo utjecali i na privatnoj i na poslovnoj razini

MAGDALENA MRČELA / Foto: Erika Čizmar – 11. rujna 2025. 20:06



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 sugovornica **Tihana Božo** diplomirana je psihologinja koja je svoju karijeru započela u području organizacijske psihologije. U početku je kao konzultantica, a u posljednjih nekoliko godina i kao voditeljica ljudskih potencijala imala priliku raditi s velikim brojem ljudi, iza nje su sati i sati grupnih radionica i individualnih savjetovanja o raznim temama vezanima za osobni i poslovni razvoj. Zapitali smo se kako su porod (i to kućni) i postpartum, među svim ostalim tektonskim pomacima koje pokrenu u životu žene, na Tihanu Božo utjecali i na privatnoj i na poslovnoj razini.



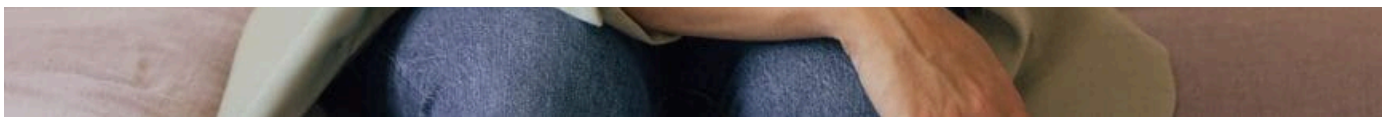
Predstavljate se zanimljivom sintagmom „psiholog za mame“, a stavljate i snažan naglasak na postpartum - je li u pozadini vlastito iskustvo s teškoćama o kojima se mnogo manje govori nego o porodu?

- 2021. sam postala mama i taj prvi postpartum me izuo iz cipela – kao i većina trudnica, pripremala sam se za porod, a doseg pripreme za postpartum bila mi je kupovina opreme za bebu i nekoliko zamrznutih obroka. Nisam ni slutila koliko će mi to iskustvo postpartuma i sve promjene koje on donosi biti izazovne. U tom procesu zapravo se i stvorila ljubav za teme iz područja psihologije majčinstva te perinatalne psihologije. S vremenom sam uvidjela koliko je ovo zanemarena tema, koliko se u društvu malo govori o izazovima koje nose postpartum i majčinstvo i odlučila sam da i ja želim biti jedan od glasova koji progovara o važnosti mentalnog zdravlja majki. Od 2025. kroz edukacije i jedan-na-jedan savjetovanje pružam psihološku podršku ženama tijekom trudnoće, postpartuma i ranog roditeljstva. Pomažem im da se uspješnije nose s izazovima modernog majčinstva i razviju emocionalnu otpornost i samopouzdanje koje im je potrebno da bi uistinu uživale u majčinstvu.

Naravno, u pozadini ovakvih odluka obično je vlastito iskustvo. Još sam u prvom postpartumu vrlo brzo shvatila da nisam jedina koja se suočava s ovim izazovima, da se velik broj mama bori s osjećajem nedovoljnosti, perfekcionizmom, anksioznošću, a često i depresijom. Sve to je zapravo puno češće nego što mislimo, a žene se u tome osjećaju usamljeno i ne znaju kako si pomoći. Jako puno žena i dalje osjeća sram jer se „nisu dobro snašle“, jer im je teško, jer im nedostaje život prije bebe, anksioznost se još uvijek smatra neizbježnim dijelom majčinstva i tomu slično. Zato želim svojim radom normalizirati sve to kroz što mnoge od nas prolaze i svojim znanjem pomoći mama da u konačnici kroz to i lakše prođu. Psihologija nam stvarno daje niz znanja i alata koja nam mogu pomoći i olakšati to intenzivno i osjetljivo životno razdoblje. To vrijedi za cijelo majčinstvo, ali razlog zašto stavljam velik naglasak na postpartum je taj da se o njemu često govori površno – kao da je to tek fizičko iskustvo koje „prođe samo od sebe“. A zapravo, postpartum je puno više od „samo“ fizičkog iskustva. Postpartum je jedno od psihološki najosjetljivijih razdoblja u životu žena i vrijeme je da prestanemo zanemarivati njegov utjecaj na našu psihološku dobrobit. I u postpartumu, ali i u svemu što slijedi, mame ne trebaju još jedno „Hvala, svaka ti čast kako sve to uspijevaš.“ Mame trebaju više podrške – i to svih oblika.

Psihološke, praktične, emocionalne, društvene, fizičke i edukativne podrške – sve s ciljem da se u majčinstvu, ali i u ostalim im važnim životnim ulogama osjećaju sigurno, sposobno i ispunjeno.





Tihana Božo

Kako ste se i zašto odlučili na kućni porod? Kako je reagirala vaša okolina? Primjerice bližnji i ginekolog?

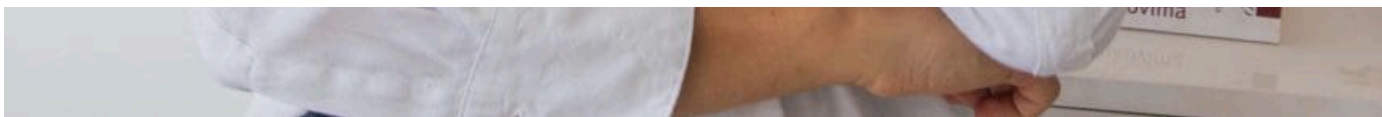
- Još prije nego što sam ostala trudna, svako malo naišla bih na neko iskustvo ili čak kampanju koja je prikazivala loše uvjete u bolnicama. Već sam tada počela razmišljati što ću jednom kad ostanem trudna. Znala sam da u nekim državama žene mogu roditi kod kuće, ali sam mislila da to kod nas nije moguće. Tad sam pretpostavljala da ću se možda odlučiti na porod u privatnoj bolnici. Ipak, nekoliko dana prije nego što sam uopće saznala da sam trudna jedna moja prijateljica rodila je kod kuće – i tako sam zapravo saznala da je to nešto što kod nas ipak nije toliko nedostižno kao što se službeno čini. U tom trenutku sam uz takav porod i dalje vezala dozu straha, jer sam kao i sve druge žene slušala horor priče o bolnicama i hitnim carskim rezovima. Ipak, nešto me tjeralo da istražujem i nastavila sam se educirati – i malo-pomalo, u komunikaciji s partnerom, donijela sam odluku da ću imati kućni porod. Razloga je bilo puno, a najveći je bio taj da sam se željela osjećati sigurno i poštovano – a bojala sam se da mi se ta želja u bolnici ne bi ostvarila.

Što se tiče okoline, u startu sam odluku o kućnom porodu odlučila većinom zadržati za sebe i svoje najbliže jer mi se nije dalo gubiti energiju na razuvjeravanje skeptika. Naprimjer, većina ljudi zapravo ne zna da je medicinsko asistiran kućni porod za žene s urednom trudnoćom jednako siguran kao i porod u bolnici. Nije mi se dalo slušati uvjeravanje drugih u to da je bolnica najsigurniji izbor, nisam htjela slušati tuđe traumatične priče, nisam htjela raspravljati i objašnjavati npr. ulogu hormona u porodu i koliko je taj osjećaj sigurnosti važan za normalno napredovanje poroda (pri čemu potpuno razumijem i poštujem to da se neke žene osjećaju sigurnije u bolnici, ali istovremeno imamo i velik broj žena čiji porod stane u trenutku kad dođu u bolnicu ili rodilište).

Što se tiče ginekologinje, ni ona nije znala što planiram. Trudnoću sam uredno pratila, ali sam tu odluku odlučila ne podijeliti s njom – njezin pristup bio je školski, nismo imale nikakav odnos i ja sam tu odluku zadržala za sebe. Nisam imala potrebu to komentirati s njom budući da sam uz praćenje ginekologa imala podršku primalje (koja mi je kasnije i bila na porodu) i doule, koje su mi bile ogromna podrška i stajale na raspolaganju za sva moja pitanja. Već nakon prvog poroda odlučila sam mnogo otvorenije pričati o cijelom tom iskustvu i svim razlozima zašto bi neka žena

odabrala roditi kod kuće. Tako sam polako normalizirala tu temu u svojoj okolini. U svakom slučaju, kad je došla druga trudnoća, ponovni izbor kućnog poroda nikom nije bilo iznenađenje.





Tihana Božo

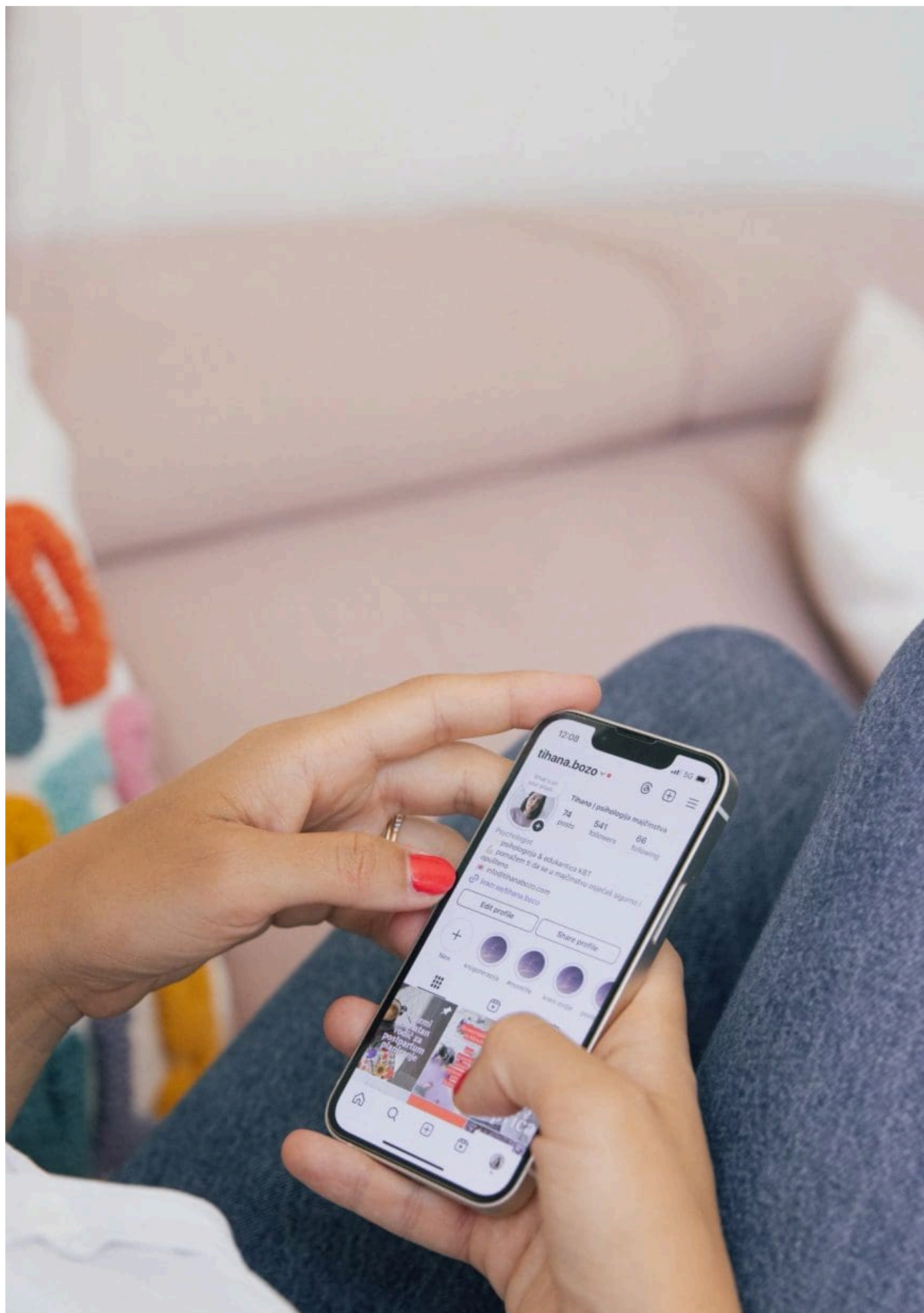
Je li iskustvo kućnog poroda bilo u skladu s Vašim željama i očekivanjima?

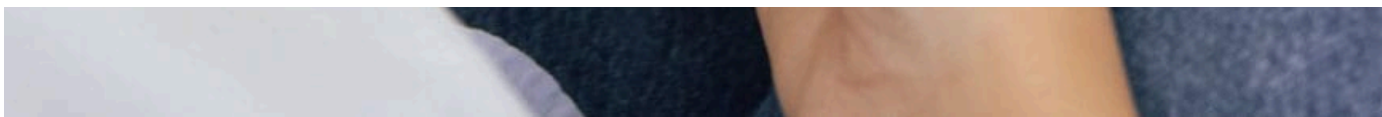
- Četiri godine kasnije i dalje sam presretna što sam se odlučila na kućni porod, i prvi i drugi put. Imala sam dva divna kućna poroda, u kojima sam se osjećala podržano, poštovano i sigurno. Roditi svoju djecu u svom domu divno je iskustvo, a prolaziti kroz trudove u udobnosti svog doma danas mi zvuči kao najprirodnija stvar na svijetu. Ali želim naglasiti nekoliko stvari: za početak, želje su jedno, a očekivanja drugo. Važan dio kućnog poroda je priprema za njega i edukacija o svemu što se tijekom poroda može dogoditi – što zapravo znači ne imati očekivanja, a u konačnici biti spremna i za to da se kućni porod iz ovog ili onog razloga neće moći ostvariti i da će primjerice biti potreban transfer u bolnicu. To znači da sam u porod ušla s vrlo malo očekivanja. Nisam imala ni puno želja jer sam znala da zapravo ne znam što me čeka i što će mi u trenutku odgovarati, tako da sam u prvi porod zapravo ušla sa znatiželjom. Porod je u konačnici bio dugotrajan i objektivno težak, ali se ni u jednom trenutku nisam osjećala kao da me se ne poštuje, da me se prisiljava na nešto, da se nešto radi protiv moje volje, nitko nije imao neprikladne komentare, sve je bilo podređeno meni i mojim potrebama, imala sam mir – i sve to je doprinijelo tome da sam mjesecima poslije poroda oduševljeno pričala o njemu.

S obzirom na pozitivno iskustvo prvog poroda, primalju za drugi porod rezervirala sam isti dan kad sam saznala da sam trudna. Drugi porod bio je sasvim drugačiji, ali jednako pozitivan i jednako sam se dobro u njemu osjećala. Pritom ni taj porod nije bio idealan i baš to želim naglasiti, za sve one koji strahuju od kućnih poroda. Primalja i ja u jednom smo trenutku procijenile da bi predostrožnosti radi bilo dobro da odem u bolnicu na pregled. Ondje su me najnormalnije primili, bez osuđivanja, i pregledali me pa smo potvrdili da je sve bilo u redu. Jako je važno naglasiti da je moguće i da kućni porod ne ide savršeno te da je u konačnici potrebna neka dodatna medicinska intervencija, ali to ne mora biti dramatično ni najgori scenarij koji si ljudi zamišljaju kad čuju pojam kućni porod.

Također, jedan je od razloga zašto sam toliko strastvena oko poroda, a nakon toga i postpartuma, koji su po mjeri žene, a ne sustava (bez obzira gdje bili) to što pozitivno i osnažujuće iskustvo poroda nosi veliku dobrobit za ženu u njenom postpartumu i kasnijem majčinstvu. Period trudnoće, poroda i postpartuma su transformativna iskustva koja nas pripremaju za majčinstvo – kroz to razdoblje razvijamo samopouzdanje u toj ulozi. Drugim riječima, trudnoća, porod i

postpartum u kojima se žena osjeća viđeno, poštovano i podržano, bez obzira na to koliko su objektivno zahtjevni, mogu postati čvrst temelj za njezino daljnje suočavanje s izazovima koje život neizbježno nosi.





Tihana Božo

Kakav je Vaš stav o regulaciji kućnih poroda u Hrvatskoj? Mislite li da se o tome još govori ispod glasa, stigmatizira, možda i pokušava prikazati kao nazadovanje?

- Da, definitivno se nedovoljno govori o tome, a kad se i govori, to je prečesto iz straha i manjka znanja. Čak ne bih rekla da je toliko izražena stigma i nazadovanje koliko uvjerenje da je kućni porod opasan. Traumatičnih priča iz rodilišta ima pregršt, premalo je žena adekvatno educirano i sve to rezultira time da se u društvu formira narativ da su kućni porodi opasni te se formiraju uvjerenja „dobro da je bila u bolnici, tko zna što bi inače bilo“. Istovremeno, činjenica je i da se u rodilištima često provode nepotrebne intervencije koje se ženama nameću, ometaju fiziologiju poroda te onda vode u komplikacije.

Osim toga, izostanak regulacije žene dovodi u rizik jer su u slučaju da žele kućni porod prepuštene same sebi. U realnosti to često izgleda tako da žene doslovno kao na crnom tržištu traže informacije o tome kako i s kim organizirati kućni porod te odluke donose na temelju rekla-kazala informacija. Umjesto da biraju primalje koje rade transparentno i pritom se vode jasnim etičkim standardima te odgovaraju nekom nadležnom nadzornom tijelu, izbor im je često sužen na njih nekoliko koje rade na svoju ruku, bez garancija o njihovom znanju i iskustvu. Zbog svega navedenog, smatram da je krajnje vrijeme da se kućni porodi reguliraju te da se društvo educira o benefitima takvog poroda. Osim za bebu i mamu, benefiti postoje i za sustav koji se time rasterećuje.

Postoje jasne smjernice u kojim slučajevima je kućni porod sigurna opcija i za trudnicu i za bebu. Dokle god ih se pridržava, kućni porodi su jednako sigurni kao i bolnički - što je i potvrđeno relevantnim znanstvenim istraživanjima. Postoje i dobre prakse iz država u kojima je kućni porod dostupan i reguliran. Nema razloga da se još uvijek raspravlja o tome bi li kućni porod trebao biti opcija i zašto, već bi se trebalo raspravljati o tome kako ih regulirati i organizirati u Hrvatskoj. Svjesna sam svih ograničenja sustava i izazova s kojima se i ljudi koji jesu dio sustava suočavaju, ali što prije moramo početi mijenjati način na koji žene u Hrvatskoj rađaju, bilo to doma ili u bolnici – jer iz godine u godinu broj traumatičnih iskustava poroda ne jenjava. Ipak, s obzirom na stanje u državi i sve ostale probleme zdravstvenog sustava, jasno mi je zašto ova tema ostaje po strani – nažalost, ima i puno većih problema koji se ne rješavaju.





Tihana Božo

Što biste iz perspektive psihologinje i majke savjetovali ženama koje su opterećene, umorne, bombardirane informacijama i osjećaju se preplavljeno emocijama s kojima se teško nositi?

- Većina nas se u prvoj trudnoći priprema za porod. Isto tako, većina se žena u drugoj i sljedećoj trudnoći priprema za postpartum – jer smo tad svjesnije da je porod tek početak, a ne kraj. Počela sam s pričom o važnosti mentalnog zdravlja majki, završavam s njom. Mentalno zdravlje majki ozbiljno je ugroženo, sve ih se više bori sa simptomima anksioznosti i depresije. Mame su prečesto iscrpljene, usamljene i traumatizirane, a od njih sve kreće. Porod je svojevrsni ulaz u majčinstvo. Pozitivno iskustvo poroda može biti temelj za pozitivno iskustvo postpartuma. Kad je mama dobro, beba je dobro. Kad je mama dobro, i njezina će djeca biti dobro – znanost nas uči da je jedan od najboljih prediktora dobrobiti i uspješnosti djeteta od djetinjstva do odrasle dobi to kako je mama. Zato je krajnje vrijeme da počnemo stvarati bolje uvjete, počevši od poroda - *peace on Earth begins with birth*. Ako si mama koja ova čita, želim da znaš da nisi u ovome sama. Često nam se čini kao da smo jedine koje se tako osjećaju, pa onda često o svemu tome i šutimo. Ne moraš sama prolaziti kroz ovo. Pričaj, pitaj i traži podršku. Zaslužuješ biti dobro.

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



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

Moja reakcija na članak je...

3

2

1



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



 **DALMACIJA**
DANAS



[UVJETI KORIŠTENJA](#) [PRAVILA O PRIVATNOSTI](#) [PRODAJA I MARKETING](#) [IMPRESSUM](#)
[KONTAKT STRANICA](#) [CJENIK](#) [CJENIK-IZBORI](#)

© 2025 Dalmacija danas. Sva prava pridržana.