

Allison Auth  
Kako (pre)živjeti prvu godinu majčinstva  
*Savjeti jedne majke*

Naslov izvornika:

Allison Auth, *Baby and Beyond: Overcoming Those Post-Childbirth Woes*

© 2019 Sophia Institute Press  
Manchester, New Hampshire  
[www.SophiaInstitute.com](http://www.SophiaInstitute.com)

© 2022 by SALESIANA d.o.o.  
Omiška 8, Zagreb  
[salesiana@salesiana.hr](mailto:salesiana@salesiana.hr)  
[www.salesiana.hr](http://www.salesiana.hr)

Za nakladnika: Mihovil Kurkut  
Urednik: Matija Janeš

Prijevod: Ivona Cipar  
Lektura: Nives Klaić  
Oblikovanje naslovnice: Hrvoje Orlović  
Prijelom: Salesiana d.o.o.  
Tisak: Kerschoffset, Zagreb

ISBN 978-953-205-231-2

Allison Auth

Kako (pre)živjeti  
prvu godinu  
majčinstva

*Savjeti jedne majke*

sal.  
esi  
ana

Zagreb, 2022.



*Mojemu suprugu i djeci  
bez kojih ne bih bila majka.  
Na ovom ste mi putovanju  
pokazali Božju ljubav.*

Bilješka urednika:

Autorica ove knjige piše o svojim iskustvima i na temelju vlastitih istraživanja, a ne kao medicinski stručnjak. Savjetujte se s liječnikom prije nego što počnete upotrebljavati bilo koje lijekove ili dodatke prehrani koji se spominju u knjizi.

# Predgovor

napisala JENNY UEBBING

Kada sam bila trudna s prvim djetetom, mnogo sam snage potrošila kako bih izvršila što više zadataka sa svojega popisa za majčinstvo. Ovo su samo neki od njih: tečaj o prirodnomu porodu uz pratnju supruga, priprema za dojenje, čitanje debelih knjiga s temama kao što su porod uz duhovni pristup, porod uz pomoć supruga, porod uz pomoć *doule*, porod bez pomoći, porod u vodi, porod uz hipnozu – sve vrste poroda!

Provodila sam sate pretražujući mrežne stranice i pomno čitajući svjedočanstva o porodima drugih žena. Savjesno sam uzimala prenatalne vitamine, uvijek sam sa sobom nosila sportsku bocu i pila vodu poput elitnoga sportaša, pila sam i čaj od lista maline za jačanje materice i zaposlila sam *doulu* da mi pomogne pripremiti se za bolnički porod bez lijekova. Moj je strpljivi suprug pristao na pohađanje trudničkoga tečaja koji je trajao dvanaest tjedana, kao i na popratna videa s uputama, koja su mu, vjerujem, nanijela doživotne traume.

Bili smo spremni na sve.

Osim na ono što se stvarno dogodilo.

Vodenjak mi se neočekivano i potpuno rasprsnuo uz zvuk kao iz holivudskih filmova u trideset i sedmomu tjednu trudnoće dok sam sjedila u stolici za pedikuru u salonu Vivi Nails.

Skvrčeno sam sjedila u zahodu salona i paničarila dok su moji kolege nervozno hodali hodnikom ispred. To nije bilo dio mogega plana poroda. Pa bila sam na pauzi usred radnoga dana! Suprug je bio u uredu, udaljen tri nselja i četrdeset i pet minuta, a ja sam bila zarobljena u stražnjemu dijelu pedikerskoga salona. Pomoć su mi bili samo rola papirnatih ručnika i dvije uzrujane upravne referentice.

Uspjeli su me nagovoriti da izidem iz zahoda i nekako sam se uspjela vratiti u ured gdje sam dozvolila da me odvezu kući, iako sam prije toga prosvjedovala govoreći da sam sasvim dobro i da bih se zasigurno mogla sama odvesti kući.

Kada sam došla kući, žurno sam ušla u kupaonicu našega maloga stana i počela paliti svijeće kako bih stvorila okruženje za 'pozitivno iskustvo rađanja'. Kada se Dave vratio kući, u zraku se osjetio intenzivan miris eteričnoga ulja lavande, ja sam stenjala u mraku, skvrčena na ogromnoj pilates lopti, dok je vosak kapao niz vanjsku stranu kade na podne pločice. Nesigurno me pitao nije li možda vrijeme da krenemo u bolnicu, a ja sam žalosno zajaukala da još nismo imali vremena ni da mi po donjemu dijelu leđa prođemo valjkom za tijesto ili teniskom lopticom.



Sigurno je bio jako uvjerljiv jer su me za manje od sat vremena gurali na kolicima do trijaže (prihvatila sam ponuđena invalidska kolica – što je za mene značilo još jedan poraz), nakon čega su me pregledali da vide kako napreduje porod.

»Plodna voda potvrđena, otvorena jedan... možda dva centimetra. Porod je započeo!«

Bila sam slomljena. Trudovi su postali iznimno snažni i pojavljivali su se unutar samo tri minute razmaka. Bila sam sigurna da sam na korak od drugoga porođajnoga stadija. Zapravo mi je vodenjak puknuo prerano pa sam ostala bez plodne vode koja inače smanjuje jačinu trudova.

No to nije bilo sve. Nakon što sam devet sati rađala, pristala sam na još jedan pregled cerviksa misleći da se zasigurno bliži kraj. Potom se sestra uspravila i ohrabrujući me osmijehom izjavila: »Četiri centimetra!« Bila sam slomljena. Poraženo sam plakala, a tijelo mi se treslo od jecaja i trudova. U bolnici smo se našli s *doulom*. Potapšala me po leđima ohrabrujući me i uvjeravajući kako imam dovoljno snage da nastavim.

No nisam imala.

Poražena i uništena, uzviknula sam da pristajem na lijekove protiv bolova. Dave se zabrinuo jer je to bilo posve suprotno onomu kako sam se tijekom trudnoće beskompromisno trudila učiniti sve 'na svoj način'. Čučnuo je pored mojega kreveta i upitao me: »Jesi li sigurna, dušo?« Ljutito sam klimala glavom, poniženo gutala jecaje i molila ga da mi pozove anesteziologa. Dok je anesteziolog uvezio svoja kolica u sobu, mislim

da sam u *doulinim* očima uočila tračak neodobravanja ili možda razočaranja.

Kada je Joseph Kolbe Uebbing ugledao svjetlo dana, dvadeset i jedan sat nakon što mi je puknuo vodenjak, osjećala sam se slomljeno. Bila sam ushićena, uzbuđena i zaljubljena... No istraumatizirana načinom na koji sam ga rodila. Dok je dolazio na svijet, bio je okrenut na zadak (u stručnoj medicinskoj terminologiji *occiput posterior*), što je suprotno onomu kako djeca trebaju biti okrenuta pri porodu. Došao je nerado nakon četiri sata tiskanja. Medicinske su sestre nervozno skretale pogled na sat dok ih je moj mirni, strpljivi liječnik uvjeravao da je dijete dobro i da ću uspjeti roditi.

Dijete i jest bilo dobro i ja jesam uspjela roditi – uz malo pomoći: morali su mi izvesti epiziotomiju, imala sam rascjep drugoga stupnja i radili su mi vakuumsku ekstrakciju. Usto, Joey je izvučen na svjetlo dana s pupkovinom čvrsto omotanom oko maloga vrata i trupa koja je stoga bila toliko kratka da sam ga mogla podići jedva do svojega pupka.

»Nije ni čudo da nije htio izići van«, liječnik se našalio i prezeo pupkovinu kako bih svoje slatko dijetešće čunjaste glave mogla podići u svoje drhtave ruke. Stisnula sam ga na svoja prsa i plakala od radosti i ljubavi, ali i jer sam bila iscrpljena od boli.

Porod nije nimalo nalikovao na porod kakav sam ja zamišljala. Ta me razlika između očekivanja i stvarnosti proganjala mjesecima nakon poroda.

U našoj se kulturi malo govori o postporođajnomu razdoblju. Sav je govor usmjeren na snažnu, obrazovanu

ženu, koja je atletski tip i koja svoju trudnoću i porod privodi kraju kao da je riječ o nekomu natjecanju izdržljivosti. Naglašava se važnost dobre pripreme za taj veliki dan, održavanje idealne trudnoće i ostvarivanje idealnoga iskustva poroda. I sama sam se gotovo posve usredotočila na to da se priprelim na rađanje. Vrlo sam malo razmišljala o tomu kako će sve izgledati kada dijete dovedem kući i kako će biti nakon toga.

Četiri sam dana nakon poroda stajala uz rub igrališta na suprugovoj nogometnoj utakmici. Obilno sam krvarila u golem uložak i očajnički premještala težinu s jedne noge na drugu kako bih umanjila bol izazvanu šavovima. Joey je spavao u svojoj autosjedalici pokraj mojih nogu, a ja sam pred drugim ženama glumila da sam zdrava i dobro raspoložena. Uvjeravala sam muža da ide na utakmicu, rekla mu da želim biti u pokretu, da je rađanje djeteta prirodno poput disanja i da sam dobro! Nije bilo važno to što sam tijekom poroda prošla sve vrste neprirodnih intervencija – sve to mogu ostaviti iza sebe i usredotočiti se na najbolji mogući postporođajni oporavak.

I dalje sam pokušavala 'obaviti' majčinstvo poput nekoga zadatka za koji se dobije pohvalnica i dokazati svima koji gledaju da mogu roditi i odmah se vratiti normalnu životu. No nisam se uspjela vratiti normalnu životu, ne zapravo. Nekoliko tjedana poslije, kada su mi dijagnosticirali teži oblik postporođajne depresije, moja je maska posve pala. Time se omča poraza oko mojega vrata, koju sam si sama stavila, još više stegnula.

Svako je sljedeće postporođajno razdoblje koje sam prolazila u godinama koje su uslijedile izgledalo i drugačije

od ovoga prvoga, ali i jednako. Koja je bila osnovna tema svih tih razdoblja? Predaj se Božjemu naumu, oslobodi se svojih nauma, očekivanja pa donekle i svoje samostalnosti. Poniznost je sastavni dio majčinstva, no trebamo imati otvoreno srce kako bismo to prihvatili. Majčinska ljubav ima oblik križa i ona svaku majku može dovesti do onoga koji, ako mu dopustimo, ima snagu ponijeti taj križ.

Allison Auth učinila je prekrasnu uslugu svim majkama time što je svoje iskustvo pretočila u riječi i pokazala im da postoji velika razlika između stvarnoga života nakon poroda i onoga što one očekuju. Kako bih voljela da sam imala njezine riječi kao pratnju i utjehu tijekom 'tamnih noći' svoje postporođajne duše.

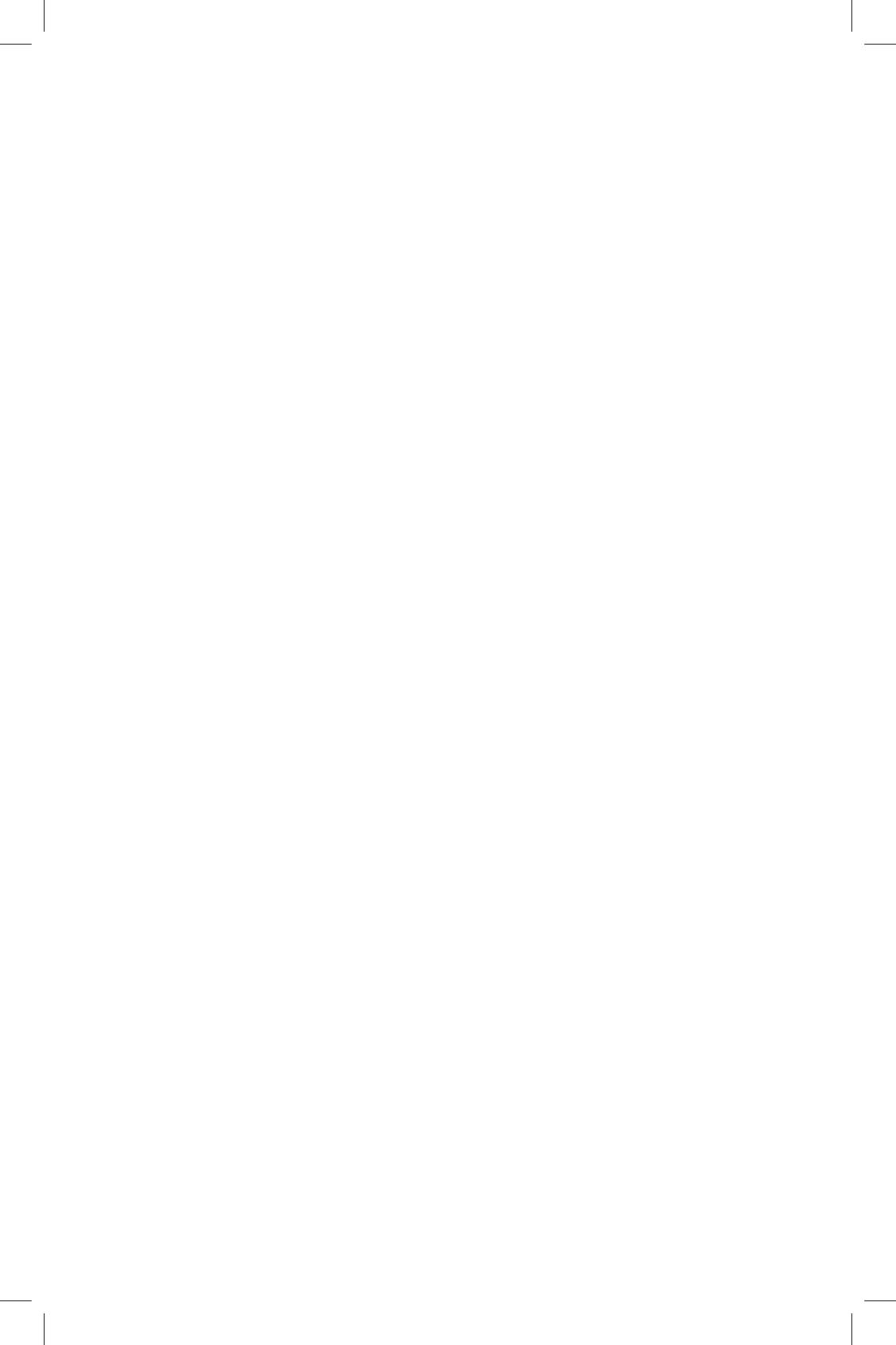
Naša je kultura možda medicinski i tehnološki napredna, no nedostaje nam kolektivna mudrost i proživljeno iskustvo koje je potrebno da bismo se dobro brinuli o majkama tijekom njihovih postporođajnih razdoblja. Šest tjedana porodiljnoga dopusta, koliko dobivaju majke u SAD-u, i set DVD-a s vježbama za tijelo nakon poroda nisu dovoljni da se prebrode veliki i važni događaji koji su se odvijali, kao ni da se premosti jaz između trudnice i majke.

Dijete utječe na majku psihički, emocionalno, duhovno, fizički – na cijelu nju. Allison to razumije i hrabro čitatelje upoznaje sa svojim iskustvima ranoga majčinstva. Daje dobre savjete, hrabro pokazuje svoju ranjivost i nudi bogat teološki pogled na sveto jednogodišnje razdoblje nakon poroda.

Mjesečna zaliha pelena, kasica puna sitniša za kavu i primjerak ove knjige, koji će ju uvjeriti da nije sama i

da njezina patnja nije uzaludna – iskustvo mi govori da je to idealan poklon za svaku novu majku.

Neka se mudrost ove knjige usadi duboko u srca svih majki koje ju čitaju i neka poteče iz majčinskoga srca Marije, Majke svih nas.



*Uvodna riječ*

## Zašto je ova knjiga napisana

Zatrudnjela sam dok smo suprug i ja bili na medenomom mjesecu na Havajima, no za to sam saznala dva tjedna nakon toga – kada sam osjetila mučninu tijekom vožnje u vlakom smrti. Tada sam radila s mladima kao vjeroučiteljica. Kada sam se vratila s medenoga mjeseca, odvela sam grupu mladih u zabavni park Elitch's u Denveru. Obožavam vlakove smrti, no kada je ovoga puta vožnja završila, znala sam da ne ću moći otići na sljedeću. Skoro sam povratila i morala sam sjesti. Pomislila sam – jesam li možda trudna? Nekoliko dana poslije, dvije linije potvrdile su da jesam.

Tijekom te svoje prve trudnoće čitala sam knjige o djeci, napravila sam popis stvari koje bih željela dobiti na poklon i uredila sam dječju sobu. Pratila sam rast svojega djeteta svakoga tjedna uspoređujući ga s različitim voćem i sastavila sam svoj plan prirodnoga poroda. Pročitala sam knjigu *Što očekivati u trudnoći*, no trebala sam čitati *Što očekivati u postporođajnomu razdoblju*.

U četrdeset i prvomu tjednu trudnoće doktori su mi inducirali porod. Ni nakon tri dana na intravenoznomu dripu u bolnici nisam uspjela roditi, pa sam morala na hitan carski rez. Kada sam se pakirala za bolnicu, razmišljala sam o tomu kako mi odjeća za trudnice više ne će trebati. Imala sam širu majicu i hlače za povratak kući, no nitko mi nije rekao da ću pri izlasku iz bolnice izgledati kao da sam u osmomu mjesecu trudnoće! Hlače sam jedva navukla preko bedara (o kopčanju sam mogla samo maštati) i zamalo sam morala otići kući u ogrtaču! Rekli su mi da ću dojenjem istopiti višak kilograma koji sam dobila u trudnoći, no to se nije dogodilo. Trudničku sam odjeću nosila čak tri mjeseca nakon rođenja sina. Nakon ta tri mjeseca, morala sam kupiti novu odjeću jer mi ništa od odjeće koju sam nosila prije trudnoće nije pristajalo.

Tijekom postporođajnoga razdoblja zaprepastila sam se ne samo viškom kilograma nego i mnogočime drugim. Dugo sam vremena mislila da sam jedina koja se tako osjeća u tomu razdoblju. Nijedna druga majka s kojom sam razgovarala nije govorila o svojim borbama i nesigurnostima. Budući da živimo u vremenu kada je uspoređivanje s drugim ljudima svakodnevnica, svaka je od tih majka s kojima sam razgovarala htjela prikazati savršenu sliku svojega života, onu koju bi mogla objaviti na Instagramu. Sve su govorile o tomu kako obožavaju majčinstvo, dok sam se ja osjećala zarobljeno i sve što mi se događalo teško sam podnosila. Nisam se mogla ni prisjetiti kakva sam osoba bila prije carskoga reza. Naravno da sam voljela svoje dijete, no tugovala sam jer



više nisam imala ravan trbuh, uravnotežene hormone i slobodu navečer izići van.

Kada sam devet mjeseci nakon poroda saznala da sam ponovno trudna, hormoni su mi poludjeli. Naša se obitelj mijenjala vrlo brzo, što nisam uspijevala pratiti niti sam znala kako se prilagoditi svakom novom izazovu. Otkada sam rodila prvih dvoje djece, pokušavala sam doći do sklada i ozdravljenja. Cilj mi je bio gledati na majčinstvo kao na sveti poziv, izboriti se u fizičkim i emocionalnim borbama kako bih uskladila tijelo i dušu.

Pročitala sam mnogo katoličkih knjiga o majčinstvu, no nijedna nije detaljno govorila o svih dvanaest mjeseci nakon rođenja djeteta. Smatram da postporođajno razdoblje traje najkraće tih dvanaest mjeseci. To je razdoblje vrlo nestalno, iznimno teško i vrlo drugačije od ostalih godina majčinstva. Često sam osjećala krivnju jer nisam imala dnevni raspored i redovnu molitvenu rutinu o kojoj se pisalo u katoličkim knjigama za majke. Mnogo sam puta pala pokušavajući u potpunosti razumjeti majčinstvo, stoga s vama želim podijeliti ono što sam naučila iz tih padova.

Jednu večer dok sam se tuširala, dijelila sam svoje misli s Gospodinom i čula da mi jasno govori: »Napiši knjigu o postporođajnomu razdoblju«. Nekoliko sam mjeseci razmišljala o tomu. Bila sam sigurna da je to Božji poziv, no nisam bila sigurna kako ga ostvariti. Tada sam vidjela objavu jedne kolegice s fakulteta na Facebooku. Nedavno je bila rodila svoje prvo dijete i dijagnosticirali su joj postporođajnu depresiju. Napisala je:

Ne osjećam povezanost sa svojim djetetom. Katkada se osjećam kao da ju ni ne volim. Znam da su to sve iracionalne laži, no osjećam se kao užasna majka. Moj se suprug u ponedjeljak vraća na posao i iznimno mi je teško uopće pomisliti na to da ću se sama morati brinuti za nju. Ne znam što da radim. Cijeli sam život željela biti majka, a sada kada sam to i postala, osjećam se posve nedostojnom jer mi se nad mislima nadvila tama.

Na tu njezinu objavu drugi su ljudi počeli objavljivati svoje komentare:

Postporođajni hormoni nisu šala! Ja sam se stvarno mučila s dvoje od svoje djece, što stvarno može biti strašno i može te odvojiti od svega drugoga.

Nisi sama. Ja sam se borila s jednakim osjećajima nakon svake trudnoće, posebno nakon posljednje. Bilo je užasno, ali, nažalost, nisam potražila pomoć pa su vjerojatno zato ti osjećaji potrajali i puno duže od godinu dana.

Ja sam se jednako osjećala! I, iskreno, drago mi je da si ovo objavila jer sam se bojala priznati bilo komu da ne osjećam bliskost/ljubav prema svojemu novorođenčetu. Briga o novorođenčetu (posebice ako je riječ o prvomu djetetu) izrazito je zahtjevna i dovodi do iznemoglosti!

S vremenom je sve veći broj majki podijelio svoje iskustvo o postporođajnomu razdoblju tijekom kojega

su se i same osjećale usamljeno, iznemoglo, nadjačano i umorno te su osjećale krivnju. »Nisi sama« komentar je koji se ponavljao.

Zato je ova knjiga za tebe – da ti pomogne spoznati da nisi sama. Bilo da boluješ od teškoga oblika post-porođajne depresije, bilo da su ti osjećaji pomiješani, u ovoj knjizi ima mjesta i za jedno i za drugo. Nadam se da ću ti svojim iskustvom uspjeti uliti nadu i mir za tvoje putovanje. Zato uzmi šalicu kave ili čašu vina i nastavi čitati.



## O autorici

Allison Auth spisateljica je i blogerica koja živi u Denveru sa svojim suprugom i četvero djece. Nakon što je diplomirala na Franjevačkomu sveučilištu u Steubenvilleu, u SAD-u, radila je kao vjeroučiteljica i voditeljica tečaja pripreve za brak, sve dok se nije posvetila obrazovanju svoje djece kod kuće. Sama je prošla kroz četiri post-porođajna razdoblja i strastveno dijeli iskustva koja je tijekom njih stekla te tako pruža nadu ženama koje se bore sa svojim majčinskim pozivom.

[www.SophiaInstitute.com](http://www.SophiaInstitute.com)

# Sadržaj

Predgovor [napisala JENNY UEBBING] .....	7
Uvodna riječ: Zašto je ova knjiga napisana .....	15
1. Svjedočanstva o porodima .....	21
2. Svjedočanstva o postporođajnim razdobljima .....	35
3. Postporođajna depresija i iscrpljenost .....	49
4. Fizički oporavak .....	69
5. Brak i prirodno planiranje obitelji .....	89
6. Psihičko zdravlje .....	107
7. Duhovni život .....	123
8. Zajednica i identitet .....	145
9. Pogovor – Osvrt na prošlost .....	169
O autorici .....	174

*Sva prava pridržana. Nijedan se dio ove knjige ne smije umnožavati, fotokopirati, reproducirati ni prenositi u bilo kakvu obliku (elektronički, mehanički i sl.) bez prethodne pisane suglasnosti nakladnika.*

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001140115.

**ISBN 978-953-205-231-2**

Tiskano u Hrvatskoj, lipanj 2022.

1 2 3 4 5 • 26 25 24 23 22