



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Emocije u trudnoći

Iako je trudnoća dar žene i jedno od najljepših iskustava u životu, ona pored toga nosi kako pozitivne tako i negativne emocije.

Često se žene pitaju: "Da li je normalno što stalno menjam raspoloženja?" Odgovor je- Apsolutno! Trudnoća predstavlja jedno potpuno novo stanje ne samo u

fizičkom već i u psihičkom smislu. Sasvim je razumljivo biti opterećen brigom oko trudnoće, porođaja, budućnosti sa novim članom porodice, svog tela, osećanja.

Promene raspoloženja će vam najverovatnije biti najteže u prvom trimestru kad se suočavate sa činjenicom da ste u drugom stanju.

Stvari će se polako poboljšavati sve do samog kraja trudnoće, kada se strahovi mogu opet javiti pred sam porođaj.

Takođe je sasvim normalno biti opterećen trudnoćom i stalno pričati o njoj, jer ste usredsređeni na jedan od najvažnijih događaja u životu.

Svaka žena na ove promene reaguje drugačije te tako raspoloženja mogu da se kreću od euforije do suza ili depresije.

Bitno je napomenuti da su sve ove promene normalne i dozvoljene kod trudnica, i da su kod nekih trudnica one pojačane, kod nekih smanjene.

Bitno je takođe ne porediti se sa drugim trudnicama, jer je svaka trudnoća različita, emocije su različite, osećaji takođe.

Evo nekoliko primera emocija koje su u istraživanjima navele određene trudnice:

1. Radost, sreća i uzbuđenost
2. Depresija, nesigurnost i strah
3. Razdražljivost
4. Smirenost
5. Veća zavisnost od parterna ili porodice
6. Ljubav prema bebi, povezanost i pre nego što se rodi
7. Nestrpljenje
8. Hiperosetljivost



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Iako je sve gore navedeno normalno, možete uvek da preduzmete različite mere kako biste umanjili svoje trudničke promene raspoloženja.

Na primer:

1. Ostanite fizički zdravi
2. Jedite dobro
3. Vežbajte
4. Čitajte
5. Družte se

Kao što i sam naziv govori "Drugo stanje", ne bismo smeli uzimati ga zdravo za gotovo, jer se s razlogom baš tako naziva, i s razlogom ga prati toliko emocija i toliko

osećanja, zato drage trudnice, dopustite sebi da se osećate baš tako kako se osećate u datom trenutku, jer vas i vaše telo prati drugo stanje.