

A woman with curly hair, wearing a light-colored tank top, is sitting on a bed with a blue patterned blanket. She is holding a baby in her arms, and the baby is looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

HAJDE DA BUDEMO GLASNIJI NEGO **BABY BLUES**

MENTALNO ZDRAVLJE MAMA U
POSTPOROĐAJNOM PERIODU



MAME, KAKO STE?

Centar za mame uz podršku brenda Libresse objavio je rezultate sveobuhvatnog istraživanja „Mentalno zdravlje mama u postporodajnom periodu“.

Istraživanje je sprovedeno u sklopu kampanje „Hajde da budemo glasniji nego baby blues“.

Ovo istraživanje po prvi put donosi detaljan uvid u mentalno zdravlje i iskustva majki u prvih šest meseci nakon porođaja, sa posebnim naglaskom na baby blues, odnosno postporodajnu tugu, stanje koje doživljava i do 80% porodilja.

Među najvažnijim podacima je onaj koji govori da su se kod 77,5% ispitanica povremeno ili svakodnevno javljale promene raspoloženja i tuga bez jasnog razloga.

Kod trećine mama se u periodu nakon porođaja javlja osećaj preplavljenosti, nesigurnosti, plačljivosti i nesanice.

Iscrpljenost i bezvoljnost postali su normalna stanja za 80% porodilja, a gotovo polovina mama kaže da se takođe osećala usamljeno ili je imala osećaj krivice i posramljenosti bez jasnog razloga.

Epizode nekontrolisanog plakanja dešavale su se kod skoro 60% ispitanica, a posebno stresan podatak je da je 27,2% mama makar jednom pomislilo da ne želi da postoji, što je jasan poziv za rani skrining i brzu, neosuđujuću stručnu podršku.

KOLIKO SU MAME PRIPREMLJENE ZA POROĐAJ?

Iako mnoge trudnice prolaze kroz škole roditeljstva ili psihofizičke pripreme, iskustva pokazuju da osećaj pripremljenosti nije uvek nužno povezan sa „tehničkim“ znanjem.

Tokom trudnoće i porođaja komplikacije nisu retke, a dolazak bebe često sa sobom nosi mešavinu pozitivnih i teških emocija.

Dok se deo mama oseća sigurno i podržano, značajan broj izlazi iz porodilišta sa osećajem usamljenosti i nesigurnosti.

To pokazuje da priprema za porođaj podrazumeva mnogo više od lekarskih pregleda i fizičke nege – jednako su važni emocionalna podrška, poverenje i osećaj da nisu same u tom iskustvu.

48,8%

ŽENA POHAĐALO JE
ŠKOLU RODITELJSTVA

SVAKI **PETI**
POROĐAJ BIO JE
LOŠE ISKUSTVO

34,8%

MAMA ČESTO JE
OSEĆALO TUGU,
ANKSIOZNOST,
STRAH ILI
EMOCIONALNU
NESTABILNOST

DA LI SU FINANSIJE TERET?

Iako je rođenje deteta pre svega trenutak radosti, mnoge mame se suočavaju i sa pitanjem finansijskih izazova koji neretko dolaze posle porođaja.

Za jedne, novac nije bio dodatni teret i nisu osećale veći pritisak, međutim, za druge, finansije su postale izvor nesigurnosti i brige.

Promene u prihodima bile su različite – od onih koje su zadržale stabilnost, preko onih koje su morale da se prilagođavaju smanjenju, do retkih koje su uspele da dodatno ojačaju budžet.

Sve to govori da se iskustvo majčinstva takođe meri i materijalnom sigurnošću i da finansije mogu oblikovati doživljaj prvih meseci sa bebom.

ZA **20,4%** MAMA PITANJA
U VEZI SA FINANSIJAMA BILA
SU IZVOR NESIGURNOSTI I
STRESA

31%

MAMA NAVODI DA IH JE
STRES VEZAN ZA FINANSIJE
POVREMENO OPTEREĆIVAO

TERET?
TERET?
TERET?
TERET?
TERET?
TERET?

KAKO DOLAZAK DETETA MENJA PARTNERSKI ODNOS?

Dolazak deteta menja dinamiku partnerstva na način koji mnoge mame nisu očekivale.

Emocije postaju intenzivnije, a povremene tenzije i nesporazumi postaju deo svakodnevice.

I dok neki parovi uspevaju da zadrže smirenu i podržavajuću komunikaciju, za mnoge je novi ritam života izazov.

Zato često u prvi plan izbijaju konflikti, nesigurnost i strah da se otvoreno govori o emocijama.

Sva ova iskustva govore o tome koliko je važno da se partneri međusobno podržavaju, slušaju i uče kako da zajedno prolaze kroz promene koje donosi roditeljstvo.

47% MAMA VERUJE DA SU ODNOSI SA PARTNEROM POSTALI NAPETIJI NAKON POROĐAJA

TEK **8%** MAMA NAVODI DA NIKADA NIJE OSETILO LJUTNJU ILI ZAMERANJE PREMA PARTNERU

IZAZOVI NOVE PORODICE

Dok su kućni poslovi i roditeljske obaveze pre porođaja u mnogim porodicama bili ravnomerno podeljeni, nakon dolaska bebe se taj princip menja.

Mame su često preuzimale većinu brige o bebi, dok su se partneri uglavnom bavili kućnim poslovima.

Dolazak deteta uglavnom donosi zajednički rast kroz nove izazove, međutim u nekim vezama dolazi do udaljšavanja i otežane komunikacije.

Ipak, većina mama i dalje oseća povezanost sa partnerom i vrednuje ga više nego ranije, iako jasnije uočava njegove dobre i loše strane.

Nova porodica zahteva prilagođavanje, međusobno razumevanje i stalnu komunikaciju.

87,6%

MAMA JE OČEKIVALO
DA ĆE SE PARTNERI
VIŠE UKLJUČITI

KOLIKO JE VAŽNA SNAGA PODRŠKE?

U prvim mesecima nakon porođaja, mreža podrške igra ključnu ulogu u oporavku i osećaju sigurnosti kod mama.

Većina majki tek rođenih beba je u ovom periodu imala na koga da se osloni, međutim, značajan broj njih je osetio da im je pomoć nedovoljna ili da uopšte nisu imali kome da se obrate.

Ovi nalazi ukazuju da, pored fizičke nege, emocionalna i praktična podrška u porodici i zajednici imaju direktan uticaj na to kako mame doživljavaju postporodajni period.

**„SASLUŠALI SU ME,
ALI BEZ DUBLJEG
RAZUMEVANJA.“**

- Četvrtina mama koja je učestvovala u istraživanju

FIZIČKO I PSIHIČKO STANJE MAMA: PRVI MESECI NAKON POROĐAJA

Prvih šest meseci nakon porođaja predstavljaju period intenzivnih fizičkih i emocionalnih promena.

Iako većina mama opisuje svoje fizičko stanje kao dobro, značajan deo oseća iscrpljenost, bezvoljnost ili epizode tuge i anksioznosti.

Mnoge mame beleže povremene ili češće promene raspoloženja, napade panike, osećaj krivice ili misli da nisu dovoljno dobre majke.

U nekim slučajevima, ovi izazovi su doveli do osećaja beznađa, a potom i potrebe za stručnom podrškom.

Emocionalna podrška, bilo od partnera, porodice, prijatelja ili zajednice u ovom periodu se pokazala kao ključna.

Povezivanje sa drugim majkama, razgovor o osećanjima i poverenje da se otvoreno govori o teskobama dodatno smanjuje osećaj usamljenosti i stresa.

Iz tog razloga, prvi meseci sa bebom zahtevaju ne samo fizičku negu, već i jasnu, dostupnu emocionalnu mrežu koja podržava mame u svakodnevnim izazovima.

67,3%

ISPITANICA KAŽE DA
LJUDI IZ BLIŽE OKOLINE
NISU PRIMETILI DA IM
JE POTREBNA POMOĆ
OKO BEBE

BABY BLUES JE ČESTO GLASAN, ALI MI SMO GLASNIJI

Kada su u pitanju promene raspoloženja i baby blues, značajan broj mama prijavljuje da se osećalo preplavljeno, anksiozno i plačljivo.

Bez obzira na uverenja o trajanju simptoma postporodane tuge, u nekim slučajevima su oni trajali i duže od dve nedelje.

Podrška u ovim trenucima je često bila ograničena finansijama i organizacijom, a neke od ispitanica su navele i da ih je bilo sramota da podršku uopšte i zatraže.

Najčešći izvor oslonca bila je porodica, dok je manji broj mama naveo da je koristio stručnu terapiju ili edukativne programe.

Šira okolina često nije prepoznala njihovo stanje, pa im samim tim nije ni pružila potrebnu podršku.

»»»44,1%»»»33,4%»»»30,3%

MAMA JE U PRVIM
NEDELJAMA NAKON
POROĐAJA IMALA
POVREMENE PROMENE
RASPOLOŽENJA ILI
OSEĆAJA TUGE

MAMA JE PROMENE
RASPOLOŽENJA IMALO
SVAKODNEVNO

ŽENA SE OSEĆALO
USAMLJENO I
NESHVAĆENO
U TRENUCIMA
NAKON POROĐAJA

ŠTA MOŽE NAPRAVITI RAZLIKU?



DODATNA
PODRŠKA U
PORODILIŠTU U
CILJU RANOG
POVEZIVANJA
SA BEBOM



STALNA
EMOCIONALNA
PODRŠKA



PRISUSTVO
MAKAR JEDNE
OSOBE KOJA
PREDSTAVLJA
OSLONAC



RAVNOPRAVNA
RASPODELA
POSILA I BRIGE O
DETETU



BRZA I
DOSTUPNA
STRUČNA
POMOĆ BEZ
STIGME

PREPORUKE ZA PARTNERE



SLUŠAJTE BEZ
OSUDE I
VALIDIRAJTE
MAMINA
OSEĆANJA



PREUZMITE
REALAN DEO
BRIGE:
NOĆNE SMENE,
KUPANJE,
KUĆNI POSLOVI



OMOGUĆITE
MAMI DA IMA
30-60 MINUTA
DNEVNO
„ZA SEBE“



PREPOZNAJTE
SIGNALE
UZBUNE:
DUGOTRAJNA
TUGA,
BEZVOLJNOST,
REČENICE
POPUT „NE
ŽELIM DA
POSTOJIM“



NEGUJTE
ODNOS I
RAZGOVOR



PREPORUKE ZA PRIJATELJE I PORODICU



NUDITE
KONKRETNU
POMOĆ:
DONESITE OBROK,
PROŠETAJTE BEBU,
OPERITE SUDOVE



SMANJITE SAVETE,
POVEĆAJTE
PRISUSTVO



NORMALIZUJTE
EMOCIJE



PREPOZNAJTE
ALARMANTNE
ZNAKE I POMOZITE
MAMI DA POTRAŽI
STRUČNU POMOĆ

(PRE)PORUKE ZA MAME

NISTE SAME I
NISTE KRIVE:
TRAŽENJE
POMOĆI JE
SNAGA

PONEKAD VAM
JE SAMO
POTREBNO 10
MINUTA TIŠINE,
ŠETNJA ILI
HIGIJENA SNA

SPUSTITE
STANDARDE
KADA SU U
PITANJU KUĆNI
POSLOVI

POVEŽITE SE SA
DRUGIM
MAMAMA

PRATITE SAN,
APETIT,
RASPOLOŽENJE:
AKO PAD TRAJE
DUŽE OD 2
NEDELJE, JAVITE
SE PATRONAŽI
ILI PSIHOLOGU



METODOLOGIJA

Libresse, Centar za mame i Ovation zajedno su sproveli online anketu u periodu između 5. i 30. avgusta 2025. godine.

U istraživanju je učestvovala 1701 mama iz Srbije, a pitanja su se ticala onih žena koje su se porodile u poslednjih deset godina.

Poseban fokus je bio na najskorijem iskustvu porođaja.

Uzorak je online i samoselektovan, te su u njemu više zastupljene urbanije i obrazovanije žene.

Deo pitanja oslanja se na sećanja i do deset godina unazad, što nosi rizik selektivnog prisećanja.

Iz tog razloga, brojke u ovom istraživanju treba posmatrati više kao orijentir koji pokazuje potrebe i prepreke, a manje kao precizne procene za celu populaciju Srbije.

55,8%
UČESNICA ŽIVI U
VELIKOM GRADU

37,1%
UČESNICA IMA
MASTER ILI
SPECIJALIZACIJU

86,9%
ŽENA JE
ZATRUDNELO
PLANIRANO

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair, looking down at a newborn baby she is holding. The baby is wrapped in a pink blanket and is lying in a hospital bed. The woman's hand is gently resting on the baby's head. The background is slightly blurred, showing the white and brown tones of the hospital room.

**HAJDE DA BUDEMO
GLASNIJI NEGO
BABY BLUES**