

# **Biblické verše na povzbudenie, rast v radosti, dôvere a nádeji v Bohu počas tehotenstva a pôrodu**

*Boh zamýšľal, aby boli naše pôrody krásne zážitky Božej blízkosti, pomoci a radosti Ducha Svätého, že sa rodí nové stvorenie, ktoré On tak veľmi miluje.*

*Niekedy nás však premáha neistota, ako to celé zvládneme, strach o zdravie nás či dieťaťa. Boh mi však skrze svoje slovo neoblomne hovorí, že sa nemusím vôbec báť. Boh ma chce svojím slovom povzbudiť, uistiť o Jeho milujúcej láske, o tom, že som ja aj moje dieťa v každom okamihu tehotenstva i pôrodu v Jeho náručí. Že On túžil po mojom dieťati skôr ako sa počalo.*

*Tieto verše mi pomohli pripraviť sa a prežiť môj pôrod ako intímny čas chvály nášho Boha, ako čas veľkej radosti. Nechajme sa upokojiť, uistiť a povzbudiť Božím slovom v čase našich tehotenstiev a pôrodov. Môžeme ich vytlačiť a potešiť nimi seba alebo nimi obdarovať svoje tehotné priateľky.*

## **1) Verše o moci Jeho slova**

*Chcem si naplniť srdce Božou pravdou o mne. Chcem sa nechať uistiť Jeho milujúcimi slovami. Boh sám hovorí o tom, akú veľkú moc má Jeho slovo.*

## **2) Verše o zázraku stvorenia života môjho dieťaťa**

*Boh zázračne utvoril moje dieťa, poznal ho a zasvätil ho už pred jeho počatím, má s ním veľký plán, túžil po ňom a chcel, aby sa narodil práve nám, do našej rodiny.*

*Týmito veršami sa môžem prihovárať k svojmu bábätku v brušku, modliť sa nad ním, dávať mu vedieť, ako ho Boh miluje už teraz, hoci sa ešte nenarodilo...*

## **3) Verše oslavujúce Boha**

*Chválim Boha za pomoc a zázraky, ktoré koná dennodenne v mojom živote.*

## **4) Verše o Božej pomoci a prekonaní môjho strachu či obavy**

*Túžim po Božom pokoji v srdci, modlím sa za prekonanie akéhokoľvek strachu v tehotenstve či obavy z pôrodu. Boh je so mnou. Uisťuje ma o Jeho láske a milujúcej pomoci. Môžem sa absolútne spoľahnúť, že On má ten najlepší plán so mnou a bábätkom. Že On bude vo všetkom so mnou, nezanechá ma bez pomoci v ťažkej chvíli.*

## **5) Verše o dôvere pýtať si od Boha dobré veci pre moje dieťa a pôrod**

*Boh pre nás chce len dobré veci a má rád, keď si ich od Neho vo viere pýtame. Môžem sa Mu zdôveriť a modliť za úplne konkrétne veci týkajúce sa môjho pôrodu. Vyprosovať si, aby bol pôrod krásny radostný zážitok, aby bol prirodzený, rýchly, bez nástrihu, bez natrhnutia, bez epidurálu, aby sme prišli do nemocnice včas, aby personál bol veľmi láskavý, aby mohol byť manžel pri mne celý čas atď. Môžem požeňovať svoje svaly a pôrodné cesty, aby sa dobre roztahovali, keď príde ich čas.*

**6) Verše odovzdania kontroly nad mojím pôrodom a dieťaťom Bohu, lebo On má pripravené pre mňa to najlepšie**

*Mám vieru a pýtam si vo viere všetky dobré veci pre môj pôrod. Zároveň chcem byť v úplnom pokoji a rásť v nádeji. Nádej je ako záchranná sieť, ktorá ma zachytí, ak nedostanem to, v čo som dúfala a za čo som sa modlila. Nádej je istota v Božiu dobrotu, že keď sa veci nedejú podľa mojej túžby, viem, že môžem zostať v pokoji, lebo Boh má v tejto situácii pre mňa pripravené ešte niečo lepšie! Môžem sa tešiť, aký lepší plán On vymyslel.*

**7) Verše na posilnenie a vytrvalosť pri pôrode**

*Pýtam si od Boha silu a vytrvalosť pri pôrode, lebo On mi sľúbil, že ma posilní. Zároveň vraví, že mi stačí Jeho milosť. Každá kontrakcia je veľkým požeňnaním, lebo posúva moje bábätko nižšie dolu pôrodnými cestami a ja som bližšie k stretnutiu sa s ním. Môžem Bohu ďakovať počas každej jednej kontrakcie za to, že moje telo tak dobre pracuje, že na túto chvíľu bolo moje telo zázračne utvorené.*

## 1. Verše o moci Jeho slova

**Hebr 4, 13** Lebo živé je Božie slovo, účinné a ostrejšie ako každý dvojsečný meč; preniká až po oddelenie duše od ducha a kíbov od špiku a rozsudzuje myšlienky a úmysly srdca.

**Jer 15, 16** Našli sa tvoje slová a zjedol som ich, tvoje slová sú mi slasťou a radosťou srdca.

**Ž 119, 105** Tvoje slovo je svetlo pre moje nohy a pochodeň na mojich chodníkoch.

**Ž 19, 8-11** Zákon Pánov je dokonalý, osviežuje dušu. Svedectvo Pánovo je hodnoverné, dáva múdrosť maličkým. Rozhodnutia Pánove sú správne, potešujú srdce. Prikázania Pánove sú jasné, osvecujú oči. Výroky Pánove sú pravdivé a všetky spravodlivé. Vzácnnejšie sú než zlato, než veľký drahokam, sladšie sú než med, než medové kvapky z plástu.

**1 Pt 1, 23** Ved' ste sa znovurodili nie z porušiteľného semena, ale z neporušiteľného: Božím slovom, živým a večným.

**Jn 17, 17** Posväť ich pravdou; tvoje slovo je pravda.

**Joz 1, 8** Nech sa nevzdáľuje kniha tohoto zákona od tvojich úst! Premýšľaj o nej vo dne i v noci, aby si bedlivo zachoval všetko, čo je v nej napísané. Potom budeš mať šťastie a úspech vo svojom podnikaní.

**Kol 3, 16** Kristovo slovo nech vo vás bohato prebýva. Vo všetkej múdrosti sa navzájom poučajte a napomínajte a pod vplyvom milosti spievajte Bohu vo svojich srdciach žalmy, hymny a duchovné piesne.

**Iz 55, 10-11** Lebo ako sprýchne z neba dážď a sneh a nevráti sa ta, ale opojí zem, zúrodní ju, dá jej kľičíť a dá semä na siatie a chlieb na jedlo: tak bude moje slovo, ktoré mi vyjde z úst, nevráti sa ku mne naprázdno, ale urobí, čo som si želal, a vykoná, na čo som ho poslal.

**Ž 29,4. 9** Hlas Pánov - taký mohutný! Hlas Pánov - taký veľkolepý! Hlas Pánov urýchľuje pôrod jeleníc.

## 2. Verše o zázraku stvorenia života

**Jer 1, 5** Skôr, než som ťa utvoril v matkinom živote, poznal som ťa, skôr, než si vyšiel z lona, zasvätil som ťa.

**Jób 31, 15** Či môj Tvorca ho v útrobach tiež nestvoril a nestvárnil nás azda v lone sám?!

**Ž 139, 13-18** Ved' ty si stvoril moje útroby, utkal si ma v živote mojej matky. Chválím ťa, že si ma utvoril tak zázračne; všetky tvoje diela sú hodny obdivu a ja to veľmi dobre viem. Moje údy neboli utajené pred tebou, keď som vznikol v skrytosti, utkávaný v hĺbinách zeme. Tvoje oči ma videli, keď som ešte nebol stvárnený, a v tvojej knihe boli zapísané všetky moje dni, len pomyselné, lebo som ešte ani jeden neprežil. Bože, aké vzácne sú pre mňa tvoje myšlienky a ich počet aký je obrovský. Keby som ich všetky chcel porátať, je ich viac ako zrn piesku; a keby som prišiel na koniec, ešte stále som pri tebe.

**Iz 46, 3-4** Počúvajte ma, dom Jákobov a celý zvyšok domu Izraela: Vy, čo ste nosení od matkinho života a dvíhaní od matkinho lona. Ja som až do vašej staroby ten istý, až do šedin, ja vás budem nosiť. Ja som konal, ja vás budem niest', ja vás budem nosiť a vyslobodím.

**Ž 127, 3-4** Hľa, Pánovým dedičným darom sú synovia, jeho odmenou je plod lona. Čím sú bojovníkovi šípy v ruke, tým sú vám synovia z mladých liet.

**Ž 71, 6** Od matkinho lona mám v tebe oporu, od života matky si mojím ochrancom; tebe vždy patrí môj chválospev.

**Ž 22, 9-10** Ved' ty si ma vyviedol z lona a na prsiach matky si mi dal spočinúť. Od svojho zrodu odkázaný som na teba, ty si môj Boh už od lona matky.

**Iz 44, 3** Vylejem svojho ducha na tvoje potomstvo a svoje požehnanie na tvojich potomkov. Vyrastú ako tráva uprostred vôd, ako vrby na brehoch potokov.

**Kaz 11, 5** Ako nepoznáš cestu vetra, nevieš, ako sa tvoria kosti v lone tehotnej ženy, tak nepoznáš konanie Boha, ktorý všetko spôsobuje.

**Sof 3, 17** Uprostred teba je Pán, tvoj Boh, spásonosný hrdina, zajasá nad tebou od radosti, obnoví svoju lásku, výskať bude od plesania.

**Kol 1, 11-12** Aby ste mocou jeho slávy upevnení všetkou silou boli veľmi trpezliví a vytrvalí a s radosťou vzdávali vďaky Otcovi, ktorý vás urobil súcimi mať účasť na podiele svätých vo svetle.

### 3. Verše oslavujúce Boha

#### **Ž 63, 4-9**

Ved' tvoja milosť je lepšia ako život, moje pery ťa budú velebiť. Budem ťa žehnať po celý život, v tvojom mene budem dvíhať ruky. Tukom a olejom sa sýti moja duša, moje pery jasajú, moje ústa ťa chvália. Na svojom lôžku myslím na teba, pri výmene stráži o tebe rozjímam. Ved' si mi pomáhal, v tŕni tvojich krídel môžem plesať. Moja duša sa vinie k tebe, ujímaš sa ma svojou pravicom.

#### **Ž 46**

Boh je naše útočisko a sila aj najistejšia pomoc v súžení. Preto sa nebojíme, hoci by sa chvela zem a vrchy na dno morské padali. Nech hučia vody mora a nech sa vzdúvajú a vrchy nech sa trasú pod jeho náporom. Riečne ramená obveseľujú Božie mesto, posvätný stánok Najvyššieho. Nezachveje sa, ved' Boh je v jeho strede; už od úsvitu mu Boh pomáha. Národy sa búria, klátia sa kráľovstvá; tu zaznie jeho hlas a zem sa roztápa. S nami je Pán zástupov, naším útočiskom je Boh Jakubov. Podťe a pozrite na diela Pánove, aké úžasné veci vykonal na zemi. Zo všetkých končín zeme odstraňuje vojny, láme luky a drúzga oštepky a štíty v ohni spaľuje. Prestaňte už a uznajte, že ja som Boh, vyvýšený nad národy, vyvýšený nad zem. S nami je Pán zástupov, naším útočiskom je Boh Jakubov.

#### **Ž 40, 1-5**

Čakal som, čakal na Pána a on sa ku mne sklonil. Vyslyšal môj nárek a vytiahol ma z jamy hrôzy, z bahnitého kalu. Nohy mi postavil na skalú a kroky mi upevnil. Do úst mi vložil pieseň novú, chválospev nášmu Bohu. Mnohí to uvidia a bázeň ich naplní a budú dúfať v Pána. Blažený človek, čo v Pána skladá dôveru a nevšíma si pyšných ani náchylných klamať. Veľa zázrakov si urobil, Pane, Bože môj; a v tvojich zámeroch s nami kto sa ti vyrovná? Aj keby som ich chcel rozhlásiť a vyrozprávať všetky, toľko ich je, že sa nedajú spočítať.

#### **Ž 40, 17-18**

Nech jasajú a nech sa v tebe tešia všetci, čo ťa hľadajú. A tí, čo túžia po tvojej pomoci, nech stále hovoria: „Nech je zvelebený Pán!“ Ja som síce biedny a úbohý, no Pán sa stará o mňa. Ty si moja pomoc a môj osloboditeľ, Bože môj, nemeškaj.

### 4. Verše o Božej pomoci a prekonaní môjho strachu či obavy

**Hebr 13, 5** Veď on sám povedal: „Nezanechám ťa, ani neopustím.“

**Jer 1, 8** Neboj sa ich, veď ja som s tebou, aby som ťa vyslobodil! - hovorí Pán.

**Iz 41, 10.13** Neboj sa, veď som s tebou ja, neobzeraj sa, veď ja som tvoj Boh, posilňujem ťa, ba pomáham ti, držím ťa svojou spásnou pravicom. Lebo ja som Pán, tvoj Boh, čo ťa za pravicu držím, ktorý ti hovorím: „Neboj sa, ja ti pomáham.“

**Iz 65, 23** Nebudú sa nadarmo namáhať ani nebudú rodiť v stave nečakanej hrôzy, lebo oni a ich potomkovia s nimi sú pokolením požehnaných od Hospodina.

**Ž 34, 5** Hľadal som Pána a on ma vyslyšal a vyrhol ma zo všetkej hrôzy.

**Ž 56, 4** Kedykoľvek ma popadne strach, spolieham sa na teba.

**Ž 121, 2.5.7** Pomoc mi príde od Pána, ktorý stvoril nebo i zem. Pán ťa stráži, Pán je tvoja záštita po tvojej pravici. Pán ťa bude chrániť od všetkého zlého; Pán ti bude chrániť život.

**Jn 14, 27** Pokoj vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam. Ale ja vám nedávam, ako svet dáva. Nech sa vám srdce nevzrušuje a nestraňuje.

**Ž 91, 2** Povie Pánovi: „Ty si moje útočisko a pevnosť moja, v tebe mám dôveru, Bože môj.“

**2 Tim 1, 7** Veď Boh nám nedal Ducha bojzlivosti, ale Ducha sily, lásky a rozvahy.

**Ž 91, 9-11.14-16** Lebo твоjím útočišťom je Pán, za ochrancu si si zvolil Najvyššieho. Nestihne ťa nijaké nešťastie a k tvojemu stanu sa nepriblíži pohroma, lebo svojim anjelom dá príkaz o tebe, aby ťa strážili na všetkých твоjich cestách. Pretože sa ku mne pritúlil, vyslobodím ho, ujmem sa ho, lebo pozná moje meno. Keď ku mne zavolá, ja ho vyslyším a budem pri ňom v súžení, zachránim ho i oslávim. Obdarím ho dlhým životom a ukážem mu svoju spásu.

## **Ž 23**

Pán je môj pastier, nič mi nechýba: pasie ma na zelených pašienkach. Vodí ma k tichým vodám, dušu mi osviežuje. Vodí ma po správnych chodníkoch, verný svojmu menu. I keby som mal ísť tmavou dolinou, nebudem sa báť zlého, lebo ty si so mnou. Tvoj prút a tvoja palica, tie sú mi útechou. Prestieraš mi stôl pred očami mojich protivníkov. Leješ mi olej na hlavu a kalich mi napĺňaš až po okraj. Dobrota a milosť budú ma sprevádzať po všetky dni môjho života. A budem bývať v dome Pánovom mnoho a mnoho dní.

**Rim 8, 6** Zmýšľať podľa tela je smrť, kým zmýšľať podľa Ducha je život a pokoj.

## **Iz 43, 1-3**

Teraz však toto hovorí Pán, tvoj stvoriteľ, Jakub, tvoj tvorca, Izrael: „Neboj sa, veď ťa vykúpim, po mene ťa zavolám ty si môj. Keď budeš brodiť vodami, budem s tebou, a keď riekami, nepotopia ťa, keď pôjdeš cez oheň, nepopáliš sa a plameň nebude horieť na tebe. Veď ja som Pán, tvoj Boh, Svätý Izraelov, tvoj spasiteľ.“

**Ž 112, 1.7** Blažený človek, ktorý sa bojí Pána a má veľkú záľubu v jeho príkazoch, nebude sa báť zlej zvesti. Jeho srdce je pevné, dôveruje v Pána.

**Ž 34, 18** Tých, čo volajú o pomoc, Hospodin počuje, z každého súženia ich vyslobodzuje.

**Ž 94, 18-19** Ledva poviem: „Noha sa mi potkýna,“ hneď ma, Pane, podopiera tvoja dobrota. A keď sa v mojom srdci kopia starosti, vzpružuje ma tvoja potecha.

**Dt 31, 6** Budte statoční a udatní; nebojte sa a neľakajte sa, veď s tebou ide sám Pán, tvoj Boh; on ťa nenechá a neopustí.

## 5. Verše o dôvere pýtať si od Boha dobré veci pre moje dieťa a pôrod

**1 Jn 5, 14-15** A toto je dôvera, ktorú máme k nemu, že nás počuje, keď o niečo prosíme podľa jeho vôle. A ak vieme, že nás počuje, nech o čokoľvek prosíme, vieme aj to, že dostaneme, o čo sme ho žiadali.

**Jak 5, 16** Veľa zmôže účinná modlitba spravodlivého.

**Fil 4, 6-7** O nič nebudte ustarostení. Ale vo všetkom modlitbou, prosbou a so vzdávaním vďaky prednášajte svoje žiadosti Bohu. A Boží pokoj, ktorý prevyšuje každú chápanosť, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi Ježišovi.

**1 Pt 5, 7** Na neho zložte všetky svoje starosti, lebo on sa o vás stará.

**Ž 55, 23** Zlož svoje starosti na Pána a on sa o teba postará.

**Ž 84, 12-13** Lebo Pán, Boh, je slnko a štít, milosť a slávu udeľuje Pán; neodoprie dobro tým, čo kráčajú v nevinnosti. Pane zástupov, blažený človek, čo sa spolieha na teba.

**Ž 34, 6-9** Na neho hľadte a budete žiariť a tvár vám nesčervenie hanbou. **Ú**božiak zavolať a Pán ho vyslyšal a vyslobodil ho zo všetkých tiesní. Ako strážca sa utáborí anjel Pánov okolo bohobojných a vyslobodí ich. Skúste a presvedčte sa, aký dobrý je Pán; šťastný človek, čo sa utieka k nemu.

## 6. Verše odovzdania kontroly nad mojím pôrodom a dieťaťom Bohu, lebo On má pripravené pre mňa to najlepšie

**Jer 29, 11** Ved' ja poznám zámer, ktorý mám s vami – hovorí Pán. Sú to myšlienky pokoja a nie súženia: dám vám budúcnosť a nádej.

**Prís 3, 5** Dôveruj celým svojím srdcom Pánovi a nespoliehaj sa na svoj um!

**Hebr 10, 35** Preto netraťte dôveru, lebo ju čaká veľká odmena.

**Pris 19, 21** V ľudskom srdci je veľa myšlienok, podarí sa však iba rozhodnutie Pánovo.

**Mt 6, 25-34**

Preto vám hovorím: Nebudte ustarostení o svoj život, čo budete jesť, ani o svoje telo, čím sa zaodujete. Či život nie je viac ako jedlo a telo viac ako odev? Pozrite sa na nebeské vtáky: nesejú, ani nežnú, ani do stodôl nezhrmažďujú, a váš nebeský Otec ich živí. Nie ste vy oveľa viac ako ony? A kto z vás si môže starosťami pridať čo len lakeť k svojmu životu? A čo sa tak staráte o svoj odev? Pozrite sa na poľné ľalie, ako rastú: nepracujú, nepradú; a hovorím vám, že ani Šalamún v celej svojej sláve nebol oblečený tak ako jediná z nich. Keď teda Boh takto oblieka poľnú bylinu, ktorá dnes je tu a zajtra ju hodia do pece, o čo skôr vás, vy maloverní?! Nebudte teda ustarostení a nehovorte: „Čo budeme jesť?“ alebo: „Čo budeme piť?“ alebo: „Čo si oblečieme?“! Ved' po tomto všetkom sa zháňajú pohania. Váš nebeský Otec predsa vie, že toto všetko potrebujete. Hľadajte teda najprv Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť a toto všetko dostanete navyše. Preto nebudte ustarostení o zajtrajšok; zajtrajší deň sa postará sám o seba. Každý deň má dosť svojho trápenia.

**Iz 26, 4** Dúfajte v Pána na veky večné, lebo Pán, Jahve, je večnou skalou.

**Iz 40, 11** Ako pastier pasie svoje stádo, do náručia berie, baránky do lona dvíha, tie, čo pridávajú, vodí.

## 7. Verše na posilnenie a vytrvalosť pri pôrode

**2 Kor 12, 9** Ale on mi povedal: „Stačí ti moja milosť, lebo sila sa dokonale prejavuje v slabosti.“

### **Iz 66, 7-10**

Prv než prišli bolesti, porodila, prv než prišli na ňu kŕče, priviedla na svet chlapca. Kto kedy niečo také počul? Kto kedy niečo také videl? Či sa zrodí zem za jeden deň? Či sa naraz narodí celý národ? Ved' rodila aj porodila dcéra Siona svojich synov. Či ja otvorím život a nedám zrodiť sa dieťaťu? — hovorí Hospodin. Či ja, čo umožňujem zrod dieťaťa, uzavriem lono? — hovorí tvoj Boh. Radujte sa s dcérou jeruzalemskou! Plesajte v nej všetci, čo ju milujete.

**1 Tim 2, 15** Spasí sa rodením detí, ak vytrvá vo viere a láske, v posväcovaní a v triezvosti.

**Est 4, 14** Kto vie, či si nebola stvorená práve pre túto chvíľu. (Parafrázované)

**Prís 31, 10.28** Kto nájde ženu statočnú? Je omnoho cennejšia než perly. Keď vstanú jej synovia, blahorečia jej, aj jej muž ju zahrňa pochvalou.

**Jn 16, 21** Keď žena rodí, je sklúčená, lebo prišla jej hodina. No len čo porodí dieťa, už nemyslí na bolesti pre radosť, že prišiel na svet človek.

**Ex 1, 19** Pôrodné babice faraónovi odpovedali: Hebrejky nie sú ako egyptské ženy. Sú plné života a porodí skôr, ako k nim príde babica.

**Fil 1, 6** A som si istý, že ten, čo začal vo vás dobré dielo, aj ho dokončí.

**Fil 4, 13** Všetko môžem v tom, ktorý ma posilňuje.

**Iz 40, 28-29. 31** Či nevieš? Nepočul si? Hospodin je večný Boh, ktorý stvoril končiny zeme; neunaví sa, neustane, jeho múdrosť nemožno preskúmať. On dáva silu unavenému a bezmocnému veľkú udatnosť. Tí však, čo očakávajú Hospodina, dostávajú novú silu, ako orly stúpajú na krídlach, budú utekať a neustanú, pôjdu a nevyčerpajú sa.

**Joz 1, 9** Či som ti neprikázal: Buď silný a udatný, neboj sa a neľakaj sa!? Ved' Pán, tvoj Boh, je s tebou pri všetkom, čo podnikneš!

**Hab 3, 19** Jahve, Pán, je moja sila, dal mi nohy ako jeleniciam a dá mi vykračovať po mojich výšinách.

**Ž 29,11** Pán dá silu svojmu ľudu, Pán požehná svoj ľud pokojom.

**2 Krn 15, 7** Vy však buďte rozhodní a nech vám neochabujú ruky, pretože za vašu prácu dostanete odmenu.

**Mt 11, 28** Podťte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním.

**Ž 30,6** Plač môže trvať do noci, s ránom však prichádza plesanie.