

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Mateja Škof

Naslov naloge: Ustreznost podpore in pomoči materam v nosečnosti in po rojstvu otroka

Kraj: Ljubljana

Leto: 2016

Št. strani: 146

Mentorica: Doc. dr. Liljana Rihter

Deskriptorji: materinstvo, starševstvo, obporodne stiske, poporodna depresija, podpora in pomoč materam, skupine za samopomoč, socialno delo z družino

Povzetek: V diplomskem delu sem se osredotočila na prehod žensk v materinstvo. Zanimalo me je, s kakšnimi spremembami se soočajo po rojstvu otroka in katere so najpogostejše težave materinstva. S kvalitativno analizo sem ugotavljala ali so ženske deležne ustrezne podpore in pomoči v času nosečnosti, poroda in rojstva otroka, kdo jih podpira, kam se obračajo po pomoč in kaj pogrešajo. Matere so z mano delile svojo izkušnjo materinstva, ki jo doživljajo kot veliko življensko prelomnico in veliko odgovornost, ki s sabo prinese tako pozitivne vidike kot tudi težave, ob katerih doživljajo stisko. Rezultati so pokazali, da so ženske zadovoljne s podporo in pomočjo v času nosečnosti, medtem ko pogrešajo več priprav na obdobje po rojstvu otroka in več pozornosti namenjene stiskam mamicam. Na koncu sem podala nekaj predlogov za izboljšanje podpore in pomoči mamicam pri soočanju s težavami materinstva.

Descriptors: motherhood, parenthood, perinatal distress, postpartum depression, support and assistance to mothers, self-help groups, social work with family

Abstract: In my graduate work I focused on transition of women into motherhood and I was particularly interested in what kind of changes they were facing after giving birth, and which were the most common difficulties of the motherhood. By means of qualitative analysis I was establishing if women received an adequate support and assistance during the pregnancy, parturition or childbirth, who was giving them support, whom they were addressing for assistance and what they were missing. Mothers shared with me their experience of motherhood which considered a big turning point and responsibility, bringing along positive aspects as well as difficulties, namely distress. The results showed that women were satisfied with the support and assistance during the pregnancy, while they were missing more preparation for the period after childbirth and more attention to the distress in mothers. In conclusion, I suggested some improvements in the support and assistance to mothers facing motherhood problems.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKO DELO
**USTREZNOST PODPORE IN POMOČI MATERAM V
NOSEČNOSTI IN PO ROJSTVU OTROKA**

Mentorica: doc. dr. Liljana Rihter

Mateja Škof

Ljubljana 2016

PREDGOVOR

Rojstvo otroka je pomembna prelomnica v življenju vsake ženske. Ženske se na prehodu v materinstvo soočajo z veliki spremembami, ki posegajo prav na vsako področje njihovega življenja ter se istočano spoprijemajo tako s telesnimi kot z duševnimi izzivi. Večina mamic rojstvo otroka opisuje kot dogodek, ob katerem so doživljale pozitivna čustva, kot so sreča in ljubezen, istočano pa tudi občutke strahu, dvomov in nemoči. Materinstvo je velika odgovornost, je naloga za vse življenje, nanjo so matere različno pripravljene in jo tudi različno doživljajo, na kar vpliva veliko dejavnikov. Dejstvo pa je, da se poleg vseh radosti in pozitivnih vidkov, večina mamic sooča tudi s težavami materinstva ter s stiskami, ki se pojavijo v času prilagajanja na spremembe v življenju z novorojenčkom. Ustrezna podpora mamicam je ključnega pomena pri ohranjanju in krepitevi duševnega zdravja žensk v poporodnem obdobju.

V diplomskem delu sem pisala predvsem o ustreznosti podpore in pomoči, ki so je matere deležne v času nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja. Zanimalo me je, katere so najpogostejše spremembe, s katerimi se družina sooča s prihodom novorojenčka, s kakšnimi težavami materinstva se matere najpogosteje srečujejo ter kako se s težavami spoprijemajo. Najbolj pa me je zanimalo, kdo jih podpira, kako ocenjujejo pomoč in kaj pogrešajo.

Zahvala

Zahvaljujem se svoji mentorici profesorici Liljani Rihter za vso pomoč, podporo in napotke pri pisanju diplomskega dela. Svojima sinovoma Reneju in Tadeju, da sta me navdihnila za pisanje ter svojima staršema in možu za vso podporo in spodbude. Nazadnje še posebna zahvala mamicam, ki so bile pripravljene z mano deliti svoja doživljanja in občutke.

KAZALO

1. UVOD.....	1
1.1 VLOGA ŽENSK IN MATERINSTVO	1
1.1.1 Ženska vloga nekoč in danes	1
1.1.2 Miti o materinstvu	3
1.2 ROJSTVO OTROKA.....	6
1.2.1 Porod in poporodno obdobje	7
1.2.2 Starševstvo in doživljanje materinstva	8
1.2.3 Spremembe v partnerskem odnosu in vloga očeta.....	10
1.3 OBPORODNE IN POPORODNE STISKE.....	11
1.3.1 Dejavniki tveganja za razvoj poporodne depresije.....	15
1.3.2 Vpliv poporodne depresije na delovanje družine in njeno zdravljenje	16
1.3.3 Poporodna depresija skozi čas	19
1.3.4 Poporodne stiske, družba in tabuji.....	20
1.4 MREŽA POMOČI NOSEČNICAM IN MATERAM	22
1.4.1 Šola za starše	22
1.4.2 Delavnice za nosečnice	22
1.4.3 Patronažna služba.....	23
1.4.4 Knjige, revije, internet	23
1.4.5 Skupine pomoči po porodu	24
1.4.6 Skupine za samopomoč	26
1.4.7 Socialno delo z družino	27
2. PROBLEM.....	31
3. METODOLOGIJA	33
3.1 VRSTA RAZISKAVE IN TEME	33
3.2 RAZISKOVALNI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	33
3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE.....	34
3.4 ZBIRANJE PODATKOV	34
3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	35
4. REZULTATI	36
4.1 DOŽIVLJANJE NOSEČNOSTI.....	36
4.2 PRIDOBIVANJE INFORMACIJ O NOSEČNOSTI IN PORODU	36
4.3 USTREZNOST PREDPORODNE PODPORE IN POMOČI S STRANI ZDRAVSTVENEGA OSEBJA..	37
4.4 DOŽIVLJANJE PORODA	38
4.5 SPREMEMBE PO ROJSTVU OTROKA	39

4.6	VLOGA PARTNERJA (SPREMEMBE V PARTNERSKEM ODNOSU).....	40
4.7	DOŽIVLJANJE MATERINSTVA	41
4.8	POPORODNA PODPORA IN POMOČ.....	41
4.9	PREDPORODNE IN POPORODNE STISKE IN POMOČ	42
4.10	ANALIZA INTERNETNIH VIROV.....	44
5.	RAZPRAVA	50
6.	SKLEPI	55
7.	PREDLOGI	57
8.	LITERATURA.....	59
9.	DODATEK.....	61
9.1	INTERVJUJI	61
9.1.1	A1.....	61
9.1.2	A2.....	64
9.1.3	A3.....	67
9.1.4	A4.....	70
9.1.5	A5.....	74
9.1.6	A6.....	77
9.1.7	A7.....	80
9.1.8	A8.....	83
9.2	ODPRTO KODIRANJE (PRIPISOVANJE POJMOV)	86
9.2.1	Doživljanje nosečnosti	86
9.2.2	Pridobivanje informacij o nosečnosti in porodu	90
9.2.3	Ustreznost predporodne podpore in pomoči s strani zdravstvenega osebja	93
9.2.4	Doživljanje poroda.....	95
9.2.5	Spremembe po rojstvu otroka	98
9.2.6	Vloga partnerja (spremembe v partnerskem odnosu).....	101
9.2.7	Doživljanje materinstva	104
9.2.8	Poporodna podpora in pomoč	108
9.2.9	Predporodne in poporodne stiske ter pomoč.....	110
9.3	OSNO KODIRANJE	117
9.4	INTERNETNE IZJAVE.....	131
9.5	ODPRTO KODIRANJE INTERNETNIH IZJAV	135
9.6	OSNO KODIRANJE INTERNETNIH IZJAV	142
10.	POVZETEK.....	145

1. UVOD

1.1 VLOGA ŽENSK IN MATERINSTVO

Nosečnost in pričakovanje rojstva otroka za žensko pomeni veliko življenjsko prelomnico, povezana je z velikimi pričakovanji do sebe, do partnerja in do otroka. Ko ženski potrdijo nosečnost, se obenem sreča tako z občutki sreče kot z občutki strahu in dvomov ali bo kos povsem novi vlogi. Mešani občutki v nosečnosti so nekaj povsem običajnega, saj v tem času ženska sprejema misel na otroka, na življenje z njim, na dolžnosti in odgovornosti, ki jih bo rojstvo otroka prineslo s sabo. Mnoge ženske se spopadajo z dvomi, kako uspešno se bodo prilagodile spremembam, ki jih bo otrok vnesel tako v družinsko kot v poklicno življenje. (Drglin 2003)

1.1.1 Ženska vloga nekoč in danes

Leskošek (2007) pravi, da je imela delitev na um in telo za ženske skozi zgodovino usoden pomen, saj so jih različne ideologije, predvsem krščanska vera, vezale na drugi binarni pol. Za moške so bili rezervirani pamet, razum, mišljenje in s tem objektivnost, racionalnost, sposobnost sprejemanja odločitev in ustvarjanja znanosti. Na ženske so bila vezana čustva, čutnost, telesnost, neracionalnost oz. subjektivnost in preprostost v mišljenju. Moški s to delitvijo postane tvorec idej, voditelj sveta, narekovelec vsakdanjosti, ženska pa mu pasivno sledi, saj ji to narekuje narava. "Kulturno in družbeno je torej moška, biološko in naravno pa ženska domena." (Leskošek 2007: 5)

V preteklosti so ženske dojemali kot dobre gospodinje, zveste in pokorne svojemu možu ter kot skrbne vzgojiteljice svojih otrok. Tradicionalna vloga žensk je bila prenos znanj in vedenj med generacijami, kjer so ženske poročale mladini stara izročila ter opravljale različna gospodinjstva opravila. Vloga prenašalke izročila začne izgubljati pomen z razvojem šolstva. Šolanje je bilo dolgo časa rezervirano samo za moške, saj naj izobraževanje ne bi bilo v skladu z žensko naravo. Nekoliko bolj dostopno postane šolanje

za ženske šele v času reformacije. Zaradi tradicionalne vezanosti žensk na dom jim je bila literatura dolgo časa težje dostopna, prebirale so samo verske knjige, ki so bile namenjene utrjevanju in vzpodbujanju materinstva in gospodinjstva. (Leskošek 2007)

“Širjenje individualnih življenjskih okolij in z njimi povezanih procesov individualizacije je zajelo tudi ženske življenjske poteke. Širjenje možnosti delovanja žensk je premaknilo tudi ravnotežje moči med spoloma v prid žensk. To ustreza zakonu enakopravnosti, ki je bil eno od osnovnih gesel modernizacije.” (Ule, Kuhar 2003: 60)

V času razsvetljenstva se je poudarjala večja potreba po bolj izobraženi ženski delovni sili. V tem času, zasluga gre predvsem razvoju metod nadzorovanja rojstev, se je začelo ločevati spolnost od reproduktivnosti, kar je dalo mladim ženskam možnost, da same razpolagajo s svojimi telesi. Oboje je imelo trajne posledice na spremembe v partnerstvu.

Prizadevanja žensk za družbeno enakost in ekonomsko enakopravnost so razširila njihove izobrazbene želje in njihovo željo po zaposlovanju. Vse več žensk je uspešnih v množici družbenih vlog, čeprav so jih še nedolgo nazaj potiskali v okvire doma in materinstva. V družini danes služita denar oba partnerja, družinsko in gospodinjsko delo pa praviloma še vedno bolj obremenjuje žensko kot moškega. Ženske, ki so sedaj bolj izobražene kot kadarkoli, se danes znajdejo v dilemi; zaradi otrok so primorane se odpovedovati drugim življenjskim možnostim (dober zaslužek, kariera,...), zaradi kariere se morajo odpovedati družini in otrokom ali pa se morajo zaradi obojega in zaradi dvojne zaposlenosti odpovedati času zase.

V novih razmerah družinskega življenja so predvsem ženske tiste, ki se odločajo o rojstvu otrok in se zaradi vseh teh dilem odločajo za vse poznejše materinstvo. Izobraževanje in poklicna kariera jemljeta čas in zato je za mnoge ženske odlaganje materinstva razumno sredstvo za uravnovešanje njihovih vlog in aspiracij. Razvoj medicine je ženskam zagotovil, da lahko dokaj varno odlagajo materinstvo čez trideseta leta. To pa ne pomeni, da so postali otroci manj pomembni za ženske, ravno nasprotno, v času individualizirane družbe

z visoko stopnjo anonimnosti in negotovosti postaja želja po otrocih del iskanja smisla, ukoreninjenosti in prepoznanja. So pa ženske vedno bolj ujete v dilemi kako dobro usklajevati delo in družino. (Ule, Kuhar 2003)

1.1.2 Miti o materinstvu

Ideje o 'pravilnem' materinstvu so danes manj odločujoče, vendar prevladujoči miti o materinstvu nadaljujejo s tradicijo govora o materinstvu kot o najvišjem ženskem poslanstvu. V njih je pogosto zaslediti spodbujanje žensk na materinstvo. Absolutizem materinstva v različnih oblikah – od čaščenja sposobnosti rojevanja do samoumevnih povezav biološkega materinstva z zmožnostmi nege in vzgoje otroka nad ostalimi ženskimi vlogami, je v milejših oblikah v vsakdanjem življenju žensk še vedno navzoč. (Drglin 2006)

Ann Oakley v svoji knjigi *Gospodinja* (2000) piše, da položaj ženske v družini temelji na njenem materinstvu. Mit o materinstvu vsebuje tri splošno sprejete trditve:

- Ženska mora biti mati

Trditev predpostavlja, da je materinstvo največ, kar lahko ženska doseže v življenju, da se samo preko materinstva lahko potrdi kot ženska.

“Elemente tega mita o materinstvu najdemo v dveh vidikih modernega položaja ženske in sicer iz zgodnjih procesov socializacije spolne vloge, po katerih je materinstvo usoda vsake ženske in iz psihoanalitične teorije, ki kulturi daje psevdoznanstveno oporo, da dokazuje, kako pomembna je za žensko njena starševska vloga.” (Oakley 2000: 200)

“V današnji zahodni kulturi je materinstvo glavna zaposlitev, za katero vzgajajo ženske. Materinstvo je glavni element ženske spolne vloge; otroke ženskega spola o tem poučijo starši in drugi ljudje, s katerimi prihaja v stik. To zgodnje učenje povzroči, da trditev ‘vsaka ženska mora biti mati’ postane resnična.” (Oakley 2000: 203) Od žensk družba pričakuje, da jim bosta rojevanje otrok in skrb zanje največji možni zadovoljstvi v življenju. Igrača

punčka, dojenček je prvi simbol materinstva, ki ga naša kultura priznava kot igračo za deklice, funkcija igranja z dojenčki v procesu socializacije spolne vloge je, da vzpostavi prihodnji vzorec odziva na predmete in dejavnosti, ki jih ta igrača simbolizira. Materinstvo je postavljeno v ospredje kot glavni ženski življenjski cilj. (Oakley 2000)

Po psihoanalitični Freudovski teoriji (Freud 1940 v Oakley 2000: 200) je materinstvo ključno za psihoseksualni razvoj ženske, saj je ženska 'nosilka jajčec in materinskih moči'. Ameriški psihiater Theodore Lidz (1970 v Oakley 2000: 200) zagovarja stališče, da ženska "izpolni svoj biološki namen s spočetjem, nosečnostjo in dojenjem otroka. Njena rodila se zdijo brez pomena, če ne rodi in ne doji. Materinstvo postane osrednja točka, ki daje pomen in ravnovesje njenemu življenju." Lundberg in Farnham (1947 v Oakley 2000: 202) trdita, da porod in nega otroka "ženski dajeta malone popoln občutek osebnega zadovoljstva". Vsa ta stališča so še vedno zelo aktualna, saj če ima ženska otroke, a skrb zanje preloži na nekoga drugega, ji to prinese družbeno neodobravanje, taka mati naj bi bila neljubeča, neusmiljena in neženska. Žensko brez otrok pomilujejo, če pa se sama odloči, da ne bo imela otrok, velja v družbi za deviantno in nenormalno, taka ženska ne mora biti feminilna, saj skupaj z materinstvom zavrača tudi ženskost. (Oakley 2000)

- Ženska potrebuje svojega otroka

"Materinskega gona ni. Ni nobenega biološko utemeljenega gona, ki ženske žene k rojevanju ali jih sili k skrbi za otroke, ko jih že imajo." (Oakley 2000: 213) Kljub tej trditvi nas želijo prepričati, da ima materinski gon prav vsaka ženska in da ga mora imeti vsaka mati. Pravijo pa tudi, da je za materino duševno zdravje izjemno škodljivo, če rodi otroka, vendar skrb zanj prepusti komu drugemu. Biološka mati mora sama poskrbeti za svojega otroka zaradi lastnega prebujanja materinstva kot tudi zaradi novorojenčkovih potreb. Vendar vez med materjo in otrokom ni biološka, temveč čustvena; medsebojna in nenehna odvisnost matere in otroka ne izvira iz simbioze nosečnosti in samega poroda. Mati ni le "biološka" mati, lahko je tudi "družbena" (posvojitev) mati, je pa vsekakor dobra mati tista mati, ki ima čas, sredstva in voljo, saj materinska skrb ni nič drugega kot

izraz ljubezni v toplem, skrbečem odnosu. Željo po materinstvu vpelje kultura in ženska se zmožnosti, da postane mati nauči. (Oakley 2000)

- Otrok potrebuje mater

“Ta trditev vsebuje tri domneve. Prva je, da otrok potrebuje svojo biološko mater. Druga je, da otrok potrebuje materino skrb bolj, kakor skrb kogar koli drugega. Tretja je, da je treba za otroka skrbeti v kontekstu odnosa zgolj dveh oseb.” (Oakley 2000: 218) Potreba otroka ni tako natančno določena kot v drugih dveh trditvah, vendar velja, da škodi otrokovemu nadaljnjemu duševnemu in čustvenemu razvoju, če te potrebe niso zadovoljene. Nekateri psihologi opozarjajo, da so za zdrav otrokov razvoj potrebna toplina in ljubezen, ki pa jih lahko da vsakdo, ki skrbi za otroka, otrok mora imeti možnost, da vzpostavi zaupen in tesen odnos z enim ali več skrbnikov, naj bo to mati, oče, dedek, babica, posvojitelji; vsakega otroka je potrebno obravnavati kot enkratno osebnost, otrok mora imeti možnost, da prevzame pobudo in potrebuje doslednost pri varstvu in disciplini. (Oakley 2000)

Večina raziskav o vzgoji otrok se ukvarja le z materami, z očeti pa ne, vendar je to le oblika antifeminizma, s katero poskušajo moški, s tem, ko povečujejo materinstvo, le privezati ženske na otroke in dom. V današnji družbi zaposleni oče ni nikoli problem, problem je zaposlena mati, ker je skrb za otroka materina dolžnost. Čeprav znanstvene ugotovitve kažejo, da zaposlovanje mater nima nobenega škodljivega vpliva na otrokov telesni, socialni, intelektualni ali čustveni razvoj, zaposlene matere pogosto muči občutek krivde, saj mislijo, da ne ravnaajo prav in skrbi jih, ali so za svoje otroke naredile vse kar je v njihovi moči. (Oakley 2000)

“Pomembna je kvaliteta odnosov in dostopnost drugih ljudi, ki so otroku naklonjeni. Samo zadovoljna mati je lahko dovolj dobra mati.” (Lamovec 1998 v Fekonja 2008: 12)

1.2 ROJSTVO OTROKA

Nosečnost, porod in materinstvo v prvih tednih otrokovega življenja so pomemben del življenjskega prehoda. Ženske potrjujejo, da je vstop v materinstvo zanje resnično velika prelomnica, ko se soočajo tako s telesnimi kot tudi duševnimi izzivi. Materinstvo predstavlja vznemirljiv in zahteven del življenjskega cikla, ki narekuje nove odgovornosti, nove naloge, za katere ni predpisanih navodil in na katere je vsaka ženska različno pripravljena. (Drglin 2009)

Prvi meseci po porodu predstavljajo za matere veliko obremenitev, saj okrevajo po porodu, spopadajo se s povsem novo vlogo, pogosto jim primankuje počitka in spanca, prevzamejo skrb za novorojenca in se prilagajajo na novo rutino v spremenjeni družini. Psihična nestabilnost je povsem normalna za čas prilagajanja na velike življenjske spremembe. (Čampa 2014)

Odzivi na materinstvo so zelo raznoliki od sreče, navdušenja, razneženosti, občutka povezanosti, do nič nenavadnih občutkov žalosti, tesnobe, strahu, dvomov ter jokavosti. Rojstvo otroka je vendarle povezano z največjimi spremembami v življenju vsake ženske, spremenijo se njeno telo, zdravstveno stanje, biokemično ravnovesje, samopodoba, socialna vloga, razmerja v partnerstvu in v družini, njena neodvisnost, spolnost, potek kariere ter ekonomski status. (Drglin 2009)

Obdobje ob dojenčku je istočasno lepo, hkrati pa je tudi zelo utrudljivo. Malo bitje je po eni strani zelo ranljivo in povsem odvisno od nas, po drugi strani pa nam s svojo nebogljenostjo kroji ritem življenja in tako vpliva tudi na naše razpoloženje. (Hrovat Kuhar 2010)

“Rojstvo otroka velja za lep in srečen dogodek, ki naj bi se ga ženska veselila. Pogosto pa se lahko srečamo prav z nasprotno reakcijo – žalostjo in jezo, celo depresijo. Vendar se ženske zaradi družbeno pričakovanega vedenja bojijo priznati svojih negativnih čustev. Treba je sprejeti tudi možnost, da rojstvo otroka včasih sproži žalost.” (Mivšek 2007: 32)

1.2.1 Porod in poporodno obdobje

“Porod žensko izčrpa, tako fizično kot tudi psihično.” (Skočir 2005b: 189) Kljub vsem pripravam na porod, večina žensk ne ve, kaj lahko pričakuje, zato jih že sama misel na porod navdaja s tesnobo in strahom. Slaba obporodna izkušnja je lahko močno povezana z razvojem depresije po porodu. Porodničarji in drugi zdravstveni delavci v želji, da delajo v otrokovo dobro, lahko kdaj med porodom pozabijo na porodnico, kar v njej sproži občutke izgube kontrole. Če njena pričakovanja glede poroda niso bila izpolnjena, dobi občutek, da njena naloga ni bila dobro opravljena. Razočaranje se lahko stopnjuje v občutke krivde in izgubo samospoštovanja. (Skočir 2005b)

Večino žensk takoj po porodu preplavijo predvsem občutki olajšanja in vzhičenosti, porod je mimo in dojenček je tu. Pričakovani čustvi sta takojšnja neskončna sreča ter globoka ljubezen do novorojenčka. Nekaterе matere takoj občutijo navezanost na dojenčka ter intenzivno ljubezen, ki se pretaka med njima ter se krepi iz dneva v dan, z novorojenčkom se počutita kot eno. Včasih matere ljubezen preplavi v hipu, se pa tudi zgodi, da počutek povezanosti zakasni, obenem se lahko v misli vsilijo tudi taka čustva, ki mamο spravijo v nelagodje, saj ne gredo skupaj s čustvi, o katerih je brala, slišala in ki naj bi se pojavila ob rojstvu otroka. Matere, ki ob porodu ne doživljajo intenzivnih čustev ljubezni, so velikokrat zaskrbljene, zdi se jim, da je z njimi nekaj narobe, pomanjkanje takojšnje navezanosti jih navdaja z nelagodjem in občutki krivde, o katerih le stežka spregovorijo, saj se bojijo obsojanja okolice. Vzroki za pozno navezovanje so različni, morda naporen porod, carski rez, ločenost od otroka takoj po porodu itd., vsekakor pa ni nič narobe, če se čustvena navezanost med materjo in otrokom spleta postopoma, saj vsaka ženska različno doživlja rojstvo novorojenčka.

Tudi pozneje v življenju z otrokom se lahko zadovoljstvo meša z obupom, vsa ta čustva so popolnoma normalna in ne govorijo o kakovosti starševske ljubezni in niso razlog za slabo vest. Da pa bodo srečna obdobja prevladovala, je pomembno, da si znajo tako mamice kot očetje vzeti čas zase in si napolniti baterije. (Hrovat Kuhar 2010)

1.2.2 Starševstvo in doživljanje materinstva

Kot piše Hrovat Kuhar (2010) v svoji knjigi Poporodni izziv, ljudje pogosto idealizirajo obdobje, ko se družina poveča na še enega družinskega člana, vzroke išče tudi v tem, da mediji večinoma predstavljajo idealizirano podobo srečne družine z vedno nasmejanimi starši in dobrovoljnim dojenčkom. Nikjer ni prikazane preutrujene mamice, dojenčka, ki joka ter napetosti, ki lahko vznikne med partnerjema v obdobju prilagajanja na nov način življenja. Razlika med včasih že kar kičasto lepimi slikami z naslovnice, kjer vidimo same srečne, spokojne in urejene družine in realnostjo nepospravljenega stanovanja, jokajočega otroka, izčrpane mamice, itd., je ogromna.

Vsem tem stiskam, dvomom in strahovom se velikokrat pridruži tudi tako imenovana socialna izolacija. Včasih, v tradicionalni razširjeni družini, mlada mamica nikoli ni bila sama, vedno je bil na blizu nekdo, ki je na otroka malo popazil in na ta način mamico razbremenil, da je lahko v miru pojedla, šla pod tuš, se odpočila. Danes pa so mamice večino dneva same, z novorojenčkom ne morejo ven, kadar bi si želele, si vzeti čas zase, ko bi ga potrebovale, saj se morajo prilagoditi otrokovemu ritmu spanja in hranjenja. (Frelih Gorjanc 2010)

“Materinstvo ni instinktivno, marveč zahtevna, priučena veščina, ki se jo je ženska nekoč naučila iz opazovanja v primarni družini. Prav zaradi izolacije od primarne družine je učenje teh spretnosti v današnjem času oteženo.” (Mivšek 2007: 37)

Razumen človek ne pričakuje starševstva brez težav, saj vemo, da je starševstvo povezano z odpovedmi, trdom, napor, prilagajanji in izjemno čustveno vpletenostjo. Vsi nismo enako in idealno opremljeni za starševstvo, saj vanj vstopamo z veliko duševne prtljage, ki jo prinašamo s seboj iz svoje družine, iz svojih življenjskih izkušenj, z vzorci in odločitvami ter lastnimi predstavami in pričakovanji o starševstvu.

Ženske se ne rodimo kot matere, mame postanemo postopno skozi življenje, saj se materinstva spontano učimo že od rojstva dalje v svoji primarni družini od svoje matere in ko se nam rodijo otroci se ‘šolanje’ nadaljuje. Tokrat se učimo od naših otrok in skupaj z njimi v prepletu z našimi bližnjimi, ko se izpopolnjujemo z izobraževanjem, učenjem na

podlagi opazovanja drugih, prek nasvetov in s pomočjo partnerja, ožje družine, širše okolice, včasih tudi s pomočjo različnih strokovnjakov. "Materinstvo ni igra, ki jo igramo sami, poteka v določenih okoliščinah, ki nam ga bodisi olajšajo ali otežijo." (Drglin 2009: 13)

Dojenje je tudi ena izmed stvari, ki na prvi pogled izgleda povsem naravno in enostavno, ampak v večini primerov to ni. O dojenju se ve veliko in hkrati malo, saj je to še vedno tabu tema, ki sodi med "štiri stene", še vedno se mamice med dojenjem diskretno umikajo, tiste pogumne, ki pa brez slabega občutka podojijo v restavraciji, trgovini ali v parku, so pa pogosto deležne čudnih pogledov in očitkov. Se pa tudi na tem področju stvari spreminjajo, javno mnenje se nagiba v prid k dojenju, tudi govori se vedno več o pozitivnih učinkih dojenja, mamice so bolj osveščene in na voljo imajo razširjeno mrežo svetovalk, ki so mamicam na voljo pri premagovanju težav in pri spodbujanju dojenja.

Javne razprave v prid dojenja imajo pogosto prizvok, da so prave in najboljše mame, le tiste, ki dojijo, že v šolah za starše mamicam govorijo, da lahko vsaka doji, če le hoče. Med vrsticami se da začutiti, kot da se tiste mame, ki ne dojijo, ne potrudijo dovolj ali pa prehitro odnehajo. Zaradi takšnih in drugačnih očitkov, se nedoječe mame počutijo manjvredne, zdi se jim, da so slabe mame, če otroka hranijo po steklenički. Čeprav je dojenje prirojena spretnost, se lahko zgodi, da se otrok in mamica ne znajdetata v novi situaciji, vzrokov je lahko več: boleče dojke, boleče bradavice, otroček s slabim sesalnim refleksom, občutek, da mleka ni dovolj, da je dojenček lačen, preutrujenost mamice, itd. Mamica in novorojenček lahko dokaj hitro padeta v začarani krog neuspeha, velikokrat k temu pripomorejo mnogi 'dobronamerni' nasveti iz okolice, predvsem izražen dvom o količini in kakovosti mleka in sitosti dojenčka, skupek takšnih in drugačnih zunanjih in notranjih dejavnikov lahko negativno vpliva na uspešnost dojenja. Ob tem pa je treba poudariti, da ljubezen do otroka ni odvisna ne od dojenja, ne od stekleničke, dobro materinstvo je še vse kaj drugega, občutki krivde, s katerimi se soočajo mamice, ki ne dojijo, so popolnoma odveč. Z otrokom se lahko naveže stik tudi preko hranjenja po steklenički. Največ je vredno, da ima otrok zadovoljno in mirno mamo, ki se z njim z veseljem ukvarja ter mu daje vso ljubezen, ki jo potrebuje. (Hrovat Kuhar 2010)

1.2.3 Spremembe v partnerskem odnosu in vloga očeta

Par po prihodu iz porodnišnice pade v popolnoma nepredvidljiv svet. Če je še do prihoda dojenčka živel spokojno in se posvečal drug drugemu in pa sebi, svojim hobijem, se po prihodu dojenčka ves ritem življenja obrne na glavo. Zmanjkovati začne časa zase, za partnerja, gospodinjstvo potrebuje reorganizacijo, spanje se podredi ritmu dojenčka in med partnerjema se pogosto zaradi preobremenjenosti in izčrpanosti ter morda različnih pričakovanj pojavijo trenja ter vzkipljivost.

Ne glede na to, kako dobro se par pripravi na novorojenčka, bo odnos med partnerjema v prvem letu po prihodu dojenčka na preizkušnji, saj si v celoti ne zmoreta predstavljati, kako veliko spremembo bo vnesel v družinsko življenje. Obema se spremenita vlogi v družini, saj se vlogi partnerja pridruži še vloga mame in očeta, ki prinese v vsakdan toliko veselja kolikor tudi zahtev v skrbi za zadovoljevanje potreb otroka. Ukvarjanje z otrokom postane glavna prioriteta družinskega življenja, predvsem materi se rado zgodi, da jo poporodno dogajanje povsem poskra vase in vso energijo in nežnosti vloži v otroka, partnerja pa nekoliko potisne na stran. Ko se družina na nov ritem življenja, na novorojenčka in njegove potrebe navadi, se hitro vzpostavijo novi vzorci družinskega življenja, ki postanejo del vsakdana. Kljub naporom in prilagajanjem v prvem letu otrokovega življenja lahko partnerja otrok še tesneje poveže, vendar je pomembno, da dnevno vlagata v svoj odnos in ga negujeta. (Hrovat Kuhar 2010)

“Očetovska funkcija je v zadnjih tridesetih letih doživela veliko revolucijo. Model, ki ga je poosebljal pater familias, je propadel: patriarha so nadomestili čustveni in zaščitniški očetje ter novi očetje z ohlapnimi in spremenljivimi lastnostmi. Današnji oče tipaje išče svoje mesto, saj mu to ne pripada več samoumevno.” (Asen 1998 v Troppan 2007: 24)

Očetje se vedno bolj dejavno vključujejo v praktično skrb za novorojenčka že takoj od rojstva dalje. Veliko je takih, ki spremljajo partnerko že v času nosečnosti, so zraven pri pregledih in nato tudi pri porodu. Očetom je omogočena tudi takojšnja raba plačanega očetovskega dupusta v trajanju 15 dni, ki je namenjena negi in skrbi za otroka. Edina stvar, ki je oče ne more početi, je dojenje, za ostale stvari, kot je uspanje, hranjenje po

steklenički, kopanje, itd., ni nobenega biološkega razloga, zaradi katerega bi bili očetje manj sposobni skrbeti za otroka kakor matere.

Oče skupaj z materjo omogoča v družini pretok vzgojnih sporočil in kulturnih vrednot. Očetova vloga se mora prilagajati vedno novim družbenim zahtevam. Zaposlenost matere, spremenjena razporeditev vlog v družini in nove zahteve pri razvoju otrok dajejo očetovi vlogi vedno nove razsežnosti. Moški v partnerskem odnosu opravlja pomemben del očetovstva, ki se sprva kaže v tem, da partnerci omogoči nemoteno simbiozo z otrokom, v nadaljevanju ščiti navezo mati-otrok ter vzdržuje meje med družino in obdajajočim svetom. In kakor je mati v družini simbol odvisnosti in čustvene sprejetosti, je oče na drugi strani simbol stvarnosti in individualnosti. En simbol daje pomen drugemu, saj brez občutka ljubljenosti in varnosti ni pozitivne zavesti o sebi, brez te pa ni zaupanja vase, ki spodbuja in omogoča samostojen korak v svet. (Troppan 2007)

1.3 OBPORODNE IN POPORODNE STISKE

Ko govorimo o stiskah povezanih z materinstvom, mislimo tako na težave v obdobju nosečnosti, poroda, poporodnega obdobja, kot tudi na težave, ki so povezane s spontanimi splavi ali načrtovanimi abortusi, stiske ob rojstvu prizadetega, hudo bolnega ali mrtvega otroka in smrti otroka. V ta sklop sodijo tudi stiske žensk, ki želijo otroka, pa imajo težave z zanositvijo, stiske pa lahko doživljajo tudi ženske, ki se odločijo, da ne bodo matere. V nadaljevanju se bomo osredotočili na stiske v času nosečnosti in stiske po porodu. (Drglin 2003)

Nosečnost in materinstvo v najzgodnejšem obdobju otrokovega življenja so pomembna prelomnica v življenju vsake ženske, ko se čisto vsaka sooča tako s telesnimi kot tudi duševnimi izzivi. Materinstvo prinese odgovornosti in naloge, za katere ni navodil, nanje smo različno pripravljene, ob tem pa živimo tudi v različnih okoljih.

“Če so razlike med željami oziroma idealom materinstva, ki si ga ženska ustvari na podlagi družbeno pričakovanih predstav, in realnostjo prevelike, se to lahko izraža v razočaranju, samoobtoževanju, krivdi, jezi, žalosti in konec koncev tudi v depresiji.” (Mivšek 2007: 33)

Obdobje nosečnosti je pomemben mejnik v življenju vsake ženske. S seboj pa nosečnost prinese veliko fizičnih kot tudi psihičnih sprememb, na katere se morata tako telo kot duh navaditi in se spremembam prilagoditi. Že takoj na začetku nosečnosti ženske začutijo veliko odgovornost in skrb za še nerojenega, razvijajočega se otroka in s tem povezano skrb zase. Poveča se skrb za svoje in otrokovo zdravje, varnost in skrb za zadovoljevanje novih potreb (povečana potreba po počitku, spanju, hrani,...). V tem času se lahko pojavi strah pred porodom ali strah, da se bo v nosečnosti zgodilo kaj slabega kar bo vplivalo na ugoden razvoj otroka. Veliko nosečnic poleg veselja in pričakovanja v nosečnosti občuti tesnobo, saj se bojijo, da novim izzivom ne bodo kos, strah jih je bolečine ob porodu in ali bodo znale poskrbeti za novorojenčka.

Znaki duševnih težav v nosečnosti, kot so pretirana jokavost, razdražljivost, nemir, občutki krivde in nesposobnosti, motnje spanja, pretirani strahovi ter občutki osamljenosti, so znaki, ki se jih ne sme spregledati. (Drglin 2009)

O psihičnem zdravju žensk v poporodnem obdobju se malo govori, v družbi še vedno velja mnenje, da je rojstvo otroka za žensko najsrečnejši dogodek v življenju, čeprav žal ni vedno tako. Zato so večinoma poporodne stiske prikrite, težko jih je prepoznati, svojci in zdravstveni delavci pogosto ne ukrepajo ustrezno in pravočasno. (Drglin 2009)

Po porodu se hitro spremeni raven hormonov, kar vpliva na razpoloženje novopečene matere. Kratkotrajne motnje v čustvovanju, ki se pojavijo takoj po porodu in trajajo še nekaj dni zatem, so nekaj povsem običajnega in pri veliki večini žensk prehodnega značaja, kar pomeni, da izzvenijo v nekaj dneh ali tednih. Kažejo se kot nihanje razpoloženja, povečana jokavost, strahovi, negotovost povezana z novo vlogo in pretirana občutljivost. Če pa so motnje dolgotrajne in se stopnjujejo ter vplivajo na več področij našega življenja in ga otežujejo, je potrebno materi zagotoviti ustrezno pomoč in podporo pri premagovanju težav.

Stiske po porodu lahko razdelimo na:

- Poporodno otožnost

Poporodno otožnost pripisujejo nenadnim hormonskim spremembam po porodu, nekateri jo povezujejo s sprejemanjem materinske vloge, s prilagajanjem na nov način življenja in utrujenostjo ter izčrpanostjo, ki jo spremembe in skrb za novorojenčka prinesejo. Ponavadi se pojavi istočasno s prihodom iz porodnišnice in lahko traja nekaj ur, dni ali celo kakšen teden. Izkusi jo kar 66% žensk prve dneve po porodu. Zanj so značilne nenadne spremembe v razpoloženju, pretirana občutljivost, jok, tesnoba, razdražljivost, morda se pojavijo težave s spanjem ali hranjenjem, kaže se tudi v pomankanju energije. Poporodna otožnost je zelo pogosta, pojavi se pri osmih od desetih žensk po porodu in hitro tudi izzveni, se je ne šteje kot bolezen in zanjo ni potrebno zdravljenje. (Drglin 2009)

- Poporodno depresijo in tesnobo

Pravih vzrokov za nastanek poporodne depresije in tesnobe je lahko več, po vsej verjetnosti pa gre za medsebojno učinkovanje več različnih dejavnikov, kot so hormonske spremembe, osebne značilnosti matere, naučeni odzivi na stresne okoliščine, kemična neravnovesja v telesu, nepredvidljive zahteve materinstva in pa družinske ter družbene razmere, v katerih ženska postane mati. O poporodni depresiji in tesnobi se pogosto govori kot o bolezni ali motnji, ki je povezana s spremenjenimi biokemičnimi procesi v možganih. (Drglin 2009)

Pojavita se štiri do šest tednov po porodu, lahko tudi kasneje in trajata od treh do šestih mesecev, lahko pa tudi dlje. Poporodna depresija prizadane 10-15% žensk po porodu. (Drglin 2009)

Prevladujoči znaki poporodne depresije so nemoč, žalost, obup, brezvoljnost, ženska se slabo počuti, je brez energije, vsako opravilo ji predstavlja hud napor, veliko joka in je potrta. Pojavljajo se občutki manjvrednosti, osamljenosti, nesposobnosti in hudi občutki krivde. Mamo otrok ne zanima ali pa je preveč zaskrbljena zanj, je zelo nemirna, ni zbrana,

težko se osredotoči. Motnje spanja in hranjenja so tudi eden od znakov poprodne depresije.

Ženske, ki doživljajo tesnobo, izkušajo tudi napade panike, občutek imajo kot, da bodo znorele. Nekatere doživljajo tudi izjemno neprijetne telesne občutke kot so mravljinčenje v rokah in nogah, oteženo dihanje, pospešen utrip srca, v katerih pa zdravnik ne najde zdravstvenega vzroka. Pojavljajo se vsiljive misli, včasih tudi misli, da bi poškodovale sebe ali otroka, misli so ženski tuje in neprijetne. (Drglin 2009)

- Posttravmatski stresni sindrom po porodu

Za posttravmatski stresni sindrom je značilno podoživljanje posameznih delov poroda. Ob tem ženska občuti hud strah, tesnobo, pretirano skrb zase ali za otroka, občutek hude ranljivosti in nemoči, spremljajo ga tudi panični napadi, napadi joka in jeze. Težave so lahko povezane s travmatičnimi dogodki pred ali med samim porodom, ki jih ženska podoživlja in doživlja kot travmo (npr. če je prišlo do zapleta v nosečnosti ali med porodom in ženska občuti, da je bilo ogroženo bodisi njeno zdravje ali zdravje njenega otroka). Pojavi se lahko takoj po porodu ali šele čez nekaj mesecev, posameznica potrebuje čustveno podporo pri prepoznavanju težave, pogovor o travmatični izkušnji, svetovanje, morda tudi psihoterapijo. (Drglin 2009)

- Poporodno psihozo

Poporodna psihoza je zelo redek pojav pri ženskah, občuti jo le 0,2% žensk po porodu. Je izraz hude stiske in je bolj nenadna in očitna kot poporodna depresija, ponavadi izbruhne že prvi mesec po porodu. Zanj je značilna izguba stika z resničnostjo, posameznica ima privide, preganjavico, je vznemirjena, značilna je zmedena govorica, pretiran in neutemeljen strah zase ali za otroka. Navzoča je lahko želja po samomoru ali detomoru, zato je nujno potrebna takojšnja hospitalizacija in zdravljenje. (Drglin 2009)

1.3.1 Dejavniki tveganja za razvoj poporodne depresije

Poporodna depresija nima specifične uradne definicije. Simptomi poporodne depresije so enaki simptomom splošne depresije, zato medicinska stroka za ugotavljanje in odkrivanje poporodne depresije uporablja enake diagnostične kriterije. Medicina tako na poporodno depresijo gleda kot na bolezen, ki se mora zdraviti in zanjo uporablja tudi naslednje nazive: nevrotična depresivna motnja, puerperalna nervoza, poporodna nepsihotična depresija ali netipična depresija, itd. (Skočir 2005a)

Mnenja raziskovalcev o pojavnosti in trajanju poporodne depresije so zelo različna, saj je njen razvoj odvisen od več različnih dejavnikov. V želji po preprečevanju poporodnih duševnih motenj so raziskovalci poskušali definirati dejavnike tveganja, ki sprožijo poporodno depresijo. Beckova je leta 2002 definirala 13 poglavitnih dejavnikov, in sicer: zakonski stan, zadovoljstvo v partnerski zvezi, socialna podpora, socialno-ekonomski status, samospoštovanje, antenatalna depresija, antenatalna anksioznost, pretekla depresivna epizoda ali pretekla izkušnja poporodne otožnosti, načrtovanost oziroma zaželenost nosečnosti, negativni življenjski dogodki, stres v zvezi z nego otroka ter otrokov značaj. (Beck 2002 v Skočir 2005a: 122)

Medicinska stroka v Sloveniji dejavnike tveganja za razvoj poporodne depresije razvršča v tri skupine (Fekonja 2008):

- Osebnostni dejavniki: nizko samospoštovanje, pomankanje zaupanja vase, v partnerja in okolico, stresni življenjski dogodki, občutljivost, pomankanje topline in ljubezni v otroštvu, odraščanje brez matere, zgodnja nosečnost v najstniških letih, itd...
- Biološki dejavniki: starost matere ob rojstvu otroka, zdravstveno stanje matere med nosečnostjo, slaba porodna izkušnja, težek porod ali zapleti med porodom, duševne motnje, ki so prisotne že v družini itd.
- Socialni dejavniki: slaba socialna podpora, nesoglasja v partnerskem odnosu, mati samohranilka, slabe ekonomske razmere, brezposelnost matere itd.

1.3.2 Vpliv poporodne depresije na delovanje družine in njeno zdravljenje

Poporodna depresija je zelo aktualen problem, pojavlja se pogosto v različnih stopnjah izraženosti. Poporodna depresija vpliva na kvaliteto življenja ženske in otroka, saj izbruhne v času, ko mati in otrok vzpostavljata odnos. Tako vpliva neposredno na materino doživljanje materinstva ter percepcijo zmožnosti za starševstvo kot tudi posredno na otrokov razvoj, saj okrnjena komunikacija mati-otrok privede do slabšega zadovoljevanja otrokovih potreb, predvsem po ljubezni in varnosti. Otroci depresivnih mater so bolj pasivni ali pa bolj razdražljivi, več jokajo, lahko imajo težave s hranjenjem ali spanjem. Poporodna depresija pa ne vpliva le na odnos mati-otrok, ampak tudi na odnos med partnerjema, saj je družina kot celota, kjer so vsi člani med seboj tesno povezani in vsako dejanje, počutje enega vpliva tudi na preostale člane družine in na odnose med njimi. (Mivšek 2007)

Partner, ožja družina in prav tako zdravstveni delavci v večji meri poporodno depresijo prezrejo ali pa ukrepajo prepozno, saj ženske v strahu pred stigmatizacijo in pred tem, da bi bile označene kot slabe matere, poporodno depresijo zelo uspešno prekrivajo in ne poiščejo ustrezne pomoči. Največkrat negativne občutke pripisujejo izčrpanosti ob zahtevnostih materinstva, bojijo se obsojanja družbe, da niso sposobne poskrbeti za svojega otroka in da ne zmorejo uspešno opravljati vseh nalog materinstva. Mnogi raziskovalci trdijo, da bi bilo potrebno že v času nosečnosti izvajati načrtno presejanje in odkrivanje žensk s tveganjem, da bodo po porodu razvile poporodno depresijo. (Skočir 2005b)

Poporodna depresija je bolezen in kot vsako bolezen jo je potrebno zdraviti, saj se v nasprotnem primeru lahko poslabša. Sama od sebe se poporodna depresija ne bo uredila, zgolj želja po spremembi ni dovolj, najslabše pa je težavo zanikati ali pa se vdati v trenutno stanje in trpeti. Poporodno depresijo se da premagati, vendar je potrebno vožiti veliko truda in osebne aktivacije. Depresijo v blagi obliki se da premagati že s spremenjenim načinom življenja in z večjo skrbjo zase, najpomembnejšo vlogo pa ob tem odigra podpora partnerja ter ožje okolice. (Hrovat Kuhar 2010)

Najprej je potrebno preveriti splošno zdravstveno stanje otročnice, da lahko izključimo druge bolezni (slabokrvnost, težave s ščitnico,...), ki bi lahko vplivale na slabo počutje. Mamiciam z blago obliko depresije se svetuje, da sproti načrtujejo dan, skrbijo, da jedo redno in zdravo ter poskrbijo za dovolj počitka in kakovostnega spanja, če se le da, naj mamica počiva takrat, ko dojenček spi, gospodinjska opravila bodo že počakala ali naj na pomoč priskoči partner, kdo od bližnjih sorodnikov, prijateljica. Mamica naj vseh bremen ne jemlje na svoja ramena, pomembno je, da se nauči prositi za pomoč, kadar sama ne zmore, in da dovoli, da ji kdo od bližnjih pomaga pri skrbi za novorojenčka, gospodinjskih opravilih ter ji tako omogoči, da si vsaj eno uro na dan vzame zase, za počitek ali da počne nekaj, kar jo sprošča in veseli. (Hrovat Kuhar 2010)

Na poti iz depresije je nujna telesna dejavnost, čeprav se je potrebno zanjo prisiliti. Mamica naj poišče nekaj, kar jo veseli, kar jo napolni z energijo in jo sprošča, morda sprehod, telovadba, pogovor s prijateljico,... Pomembno je, da se oseba ne zapira vase in ždi med štirimi stenami, spodbujati jo je treba, da se odpre navzven, da spregovori o svojih občutkih, včasih pomaga pisanje dnevnika, beleženje razpoloženja.

Ena od metod soočanja z blago poporodno depresijo je avtogeni trening. Avtogeni trening pomaga mamici, da se nauči zavestno sproščati, kar pomaga tudi do boljšega spanja in globljega počitka. (Hrovat Kuhar 2010)

Kadar so pa težave velike in jih mamica težko prenaša, saj vplivajo na vsa področja njenega življenja, je smiselno poiskati pomoč strokovnjaka (psihologa ali psihiatra). Pri zdravljenju poporodne depresije se uporablja vedenjsko-kognitivna terapija, ki pomaga mamici, da spremeni svoj pogled na stvari, da se nauči prepoznavati svoje odzive in prepričanja in jih nadomesti z bolj realnimi. Skupaj s strokovnjakom postavi kratkoročne, dosegljive cilje, ki so konkretni, vendar majhni in preveriti, kako lahko vsakodnevno pomagajo najbližji, da bo ob doseganju ciljev deležna čimvečje podpore. Strokovnjak omogoči mamici, da se nauči takih strategij, ki jih bo lahko uresničevala ob soočanju s simptomi depresivnosti in ki ji bodo olajšale vsakodnevno življenje. Pri resnejših oblikah depresije je nujna medikamentozna terapija z antidepresivi, v hujših primerih tudi hospitalizacija. Vendar zdravila sama od sebe ne pomagajo, zelo pomembna

je lastna aktivacija in podpora strokovnjaka, partnerja in ožje družine. (Hrovat Kuhar 2010)

Največjo vlogo pri zdravljenju tako blage kot resnejše poporodne depresije ima partner in dober partnerski odnos. V boju z depresijo ima partner zelo pomembno vlogo, saj mamici nudi čimveč podpore, jo skuša razumeti in jo pri tem ne obsoja. Nujen je njegov delež pri skrbi za dojenčka v kar se aktivno vključuje, mamico skuša čimbolj razbremeniti tako pri domačih opravilih kot pri negi otroka. Njegova vloga je pomembna pri organizaciji dela in pri načrtovanju dneva ter pri spodbujanju, da si mamica vzame čas za spanje, počitek ter tudi za aktivnost, gibanje, čas za stvari, ki jo veselijo. Skupaj se odkrito pogovarjata o svojih občutkih ter tako gradita dober partnerski odnos. (Hrovat Kuhar 2010)

Razlogi, zaradi katerih je nujno ob poporodni depresiji poiskati pomoč, so bolj kakovostno življenje, boljše navezovanje stika z dojenčkom, lažje opravljanje vsakodnevnih opravil, boljši partnerski odnos, večja samozavest in tudi občutki sreče in zadovoljstva. (Hrovat Kuhar 2010)

Urejene družinske razmere, zdravi partnerski in medosebni odnosi v družini pripomorejo k ohranjanju ter krepitvi duševnega zdravja žensk v poporodnem obdobju. Duševnih stisk, ki jih doživljajo matere ni mogoče povsem preprečiti, lahko pa stiske omilimo in olajšamo s tem, ko damo materam občutek, da so deležne močne psihosocialne podpore tako partnerja, družine kot tudi ožje in širše okolice. (Kum 2004)

Na novo prebujena, za mamico pogosto čisto nova čutenja, je potrebno umestiti v novo situacijo, jih poimenovati in ovrednotiti. Pri tem pa mamica potrebuje ogromno podpore s strani bližnjih. Seveda nihče teh čutenj ne more razrešiti namesto nje, lahko smo le tam, jo poslušamo, podpiramo, ji verjemamo, je ne obsojamo, jo skušamo razumeti, kaj doživlja, se postaviti v njeno kožo, jo spodbujati, hkrati pa ji fizično pomagati. (Frelih Gorjanc 2010)

1.3.3 Poporodna depresija skozi čas

Poporodno depresijo v različnih časovnih obdobjih in kulturah je opisala Mivšek (2007), diplomirana babica v svojem članku Rojstvo otroka lahko sproži tudi občutja žalosti-poporodna depresija.

Prepričanja o vzrokih poporodnih stisk so se skozi čas in mentaliteto ljudi ter kulturo spreminjala. Poporodne duševne težave so prvič omenjene s strani Hipokrata že v antičnih časih.

V srednjem veku je veljalo prepričanje, da so žensko po porodu obsedli demoni, v času protestantizma pa so vzroke iskali v religiji (nosečnost in porod kot izvirni greh). Šele v 19. stoletju so poporodnim stiskam skušali najti razumsko razlago, iskali so vzroke v dednosti ter v spremembah, ki se dogajajo v telesu med nosečnostjo in po porodu.

V sredini 20. stoletja z vzponom psihoanalitičnega gibanja je prevladovala misel, da je materinstvo osrednja ženska vloga in poporodna depresija posledica neprimerne spolnega življenja in zavrtih spolnih želja. Francoski zdravnik Louis Victor Marce je bil prvi, ki je poporodne stiske podrobno opisal in trdil, da lahko vsaka ženska po porodu lahko zapade v stanje čustvene nestabilnosti, četudi je drugače psihično gledano zelo trdna oseba. (Mivšek 2007)

V šestdesetih letih 20. stoletja je veljalo prepričanje o biološkem izvoru poporodne depresije, ki je temeljila na predpostavki, da jo povzročajo hormoni in dednost. V tistem času je prevladovala teza, da vzrok poporodne depresije pri ženski leži v dedni predispoziciji, porod pa je kot sprožilni dejavnik. (Skočir 2005a)

V sedemdesetih in osemdesetih letih 20. stoletja se je vloga žensk v družbi močno spremenila, spremenilo se je tudi pojmovanje materinstva in poporodnega duševnega zdravja. Šele v tistem obdobju so poporodna depresivna stanja prvič opisali kot nepsihotične motnje in začeli dopuščati možnost, da so visoka merila materinstva v družbi vzrok za stiske, ki jih ženske doživljajo po porodu. (Mivšek 2007)

Veliko časa je prevladovala miselnost, da so poporodni depresiji bolj podvržene ženske zahodnih t.i. razvitih dežel, saj naj bi se oddajile od svoje naravne vloge materinstva, krivdo pa so iskali v tehnološkem in kulturnem razvoju. Raziskave v različnih družbah so to predpostavko ovrgle, še vedno pa obstajajo manjše razlike med različnimi državami in kulturami. Glavni vzrok za razlike je percepcija nosečnosti in rojstva v različnih kulturah, na individualno stališče ženske vplivajo norme, vrednote in pričakovanja, ki veljajo v družbi. Od kulture je odvisno tudi, kakšne podpore bo deležna ženska po porodu, ene družbe bolj cenijo emocionalno podporo, spet druge prisegajo na praktično pomoč materi v prvih tednih po porodu. (Mivšek 2007)

Mnoge tradicionalne družbe (npr. Japonska) imajo posebne predpise glede vedenja žensk prve mesece po porodu, s temi pravili istočasno definirajo odnos družbe do ženske. Novopečene matere in njihove družine so v prvih šestih tednih po porodu upravičene do posebne pozornosti in praktične pomoči, ki jim tako olajša prehod v starševstvo – običaj Stagaeri-Bunben. Takšni in podobni običaji omilijo začetni stres po porodu in zmanjšajo tveganje za razvoj poporodne depresije. (Mivšek 2007)

Tradicionalni običaji so morda tisto, kar primankuje zahodni družbi, v kateri velja etika individualizma, tekmovalnosti, mobilnosti in ekonomičnosti. Moderna družba od ženske pričakuje, da bo po porodu normalno funkcionirala, ne upošteva se njena fizična in psihična ranljivost ter potreba po podpori. V preteklosti je bila razširjena družina tista, ki je nudila podporo, pomoč in znanje, z nastankom nuklearnih družinskih celic so ti elementi pomoči izginili. (Mivšek 2007)

1.3.4 Poporodne stiske, družba in tabuji

“Obporodne stiske so še vedno tabuizirana tema, ki ne sodi k idealizirani podobi srečne družine z novorojenčkom, kakršno goji sodobna družba. V učinkovitem in idealiziranem sodobnem svetu, v katerem vlada diktat uspešnega življenja in srečnega materinstva, preprosto ni prostora, da bi ženske izpovedovale svoje stiske in dileme.” (Pavlovič 2009: 20)

Priročniki namenjeni nosečnicam in ženskam, ki se pripravljajo na izkušnjo materinstva, se pogosto začenjajo z besedami: "...za žensko je komaj kakšno stanje bolj naravno in osrečujoče, kot pričakovati in roditi otroka..." (Steiner, Yonkers 1998 v Drglin 2003: 308) s kakršnimi nadaljujejo z določeno tradicijo govora o materinstvu kot o najvišjem ženskem poslanstvu. Številne ženske resnično ugotavljajo, da postati mati lahko pomeni veliko zadovoljstvo, bližino, izpolnitev, hkrati pa se večina od njih sooča z marsikatero težavo med prehodom v starševstvo. Veliko žensk je pod stresom, ki je posledica usklajevanja vlog matere, zaposlene ženske, gospodinje, partnerke, saj bližnji v tem času ne prepoznavajo okoliščin, ki lahko načenjajo telesno in duševno zdravje žensk in zanikajo njihove potrebe po času zase, negi, družbi odraslih in spolnosti. Ženske, ki so postale matere, lahko v času po porodu potrebujejo praktično, čustveno ali finančno pomoč, nego ali nasvete, pa zanje ne upajo prositi, saj se v zahodnih moderniziranih družbah od ženske pričakuje, da bo lahko sama poskrbela za dojenčka ter uskladila materinstvo z ostalimi področji njenega življenja.

Na trgu je veliko priročnikov o skrbi in negi otroka, veliko manj pozornosti pa je posvečene težavam, ki jih imajo ženske v obdobju po porodu. Vsaka ženska bi morala imeti možnost, da poskrbi za zadovoljevanje svojih potreb po času zase, počitku, spanju, rekreaciji, druženju itd.

"V Sloveniji sistem skrbi za nosečnico še vse prevečkrat postavlja v ospredje žensko telo in še nerojenega otroka, premalokrat pa je v središču pozornosti nosečnica kot ženska s svojimi potrebami in morebitnimi težavami." (Drglin 2003: 313)

Materinstvo je od nekdaj zelo cenjena vloga, žal pa danes, kljub velikim besedam o lepotah materinstva, družbena ureditev ni vedno taka, ki bi podpirala mlade družine in predvsem mlade mamice. Rojstvo otroka lahko zahteva odpoved kariernim ciljem, pogosto je združeno z velikimi spremembami v partnerskem odnosu, neprestano odgovornostjo in odpovedovanjem, nižjim socialnim statusom, socialno izolacijo, itd. Nekatere ženske materinstvo zato doživljajo kot izgubo – izgubo poklicne identitete, avtonomije, partnerskega odnosa in življenjskega sloga. Zatorej ni nikjer zapisano, da je ob rojstvu otroka dovoljena le sreča, dopustiti moramo tudi možnost občutij, kot so nelagodje, žalost, jeza.

Mlade mamice potrebujejo podporo in pomoč, predvsem pa imajo pravico čutiti drugače, kot od njih pričakujejo in zahtevajo kulturne norme, saj prav zaradi družbeno pričakovanih odzivov na novorojenčka in strahu pred stigmatizacijo ženske kljub negativnim čustvom in občutkom o njih molčijo, se bojijo spregovoriti in pogosto ne poiščejo ustrezne pomoči. (Mivšek 2007)

1.4 MREŽA POMOČI NOSEČNICAM IN MATERAM

1.4.1 Šola za starše

V šestdesetih letih 20. stoletja so se v Evropi pojavile ideje o t.i. "naravnem porodu" kot alternativa preveč medikaliziranemu porodništvu. V podporo materam se je v tistem času izoblikovalo precej različnih programov s skupnim ciljem, kako z uporabo različnih nemedicinskih in nefarmakoloških oblik preprečevati porodne bolečine. To so bili začetki današnjih Šol za bodoče starše v svoji knjigi Rojstna hiša opisuje dr. Drglin (2003: 68).

V Sloveniji deluje enoten sistem izobraževanja v povezavi z nosečnostjo, porodom in poporodnim obdobjem, ki je namenjen predvsemdoječim materam, delno pa tudi bodočim očetom. Sodobne priprave na porod zajemajo cilje, kot so učinkovito načrtovanje družine, razvijanje zdravih življenjskih navad, fizična in psihološka priprava na porod, prilagajanje na življenje z dojenčkom po porodu, uspešno prehranjevanje in nega dojenčka, uravnavanje stresa in zmanjševanje tesnobe, spodbujanje dobrih družinskih odnosov, izboljšanje samopodobe, itd.

1.4.2 Delavnice za nosečnice

V zadnjem času se opazi velik porast delavnic organiziranih predvsem za bodoče mamice, bodisi v okviru predavanj priprave na porod, bodisi v okviru telovadbe prilagojene nosečnicam.

Predavanja so v veliki večini plačljiva, zajemajo nekaj sklopov tematik kot npr. priprava na porod, skrb in nega novorojenčka, dojenje, prilagajanje življenja in partnerskega odnosa s prihodom dojenčka, starševstvo itd.

Telovadba za nosečnice je tudi v zadnjih letih zelo popularna in se je udeležuje veliko nosečnic, je plačljiva, namenjena je predvsem ohranjanju kondicije, telesni pripravi na porod, učenju tehnik sproščanja in dihanja itd. Velika večina studijev mamicam po porodu nudi bodisi telovadbo za mamice po porodu bodisi telovadbo mamic z dojenčki. (Studio Maja – Delavnice za nosečnice)

1.4.3 Patronažna služba

Patronažna medicinska sestra izvaja zdravstveno nego otročnice in novorojenčka na domu. Je prva, ki obišče celotno družino po prihodu iz porodnišnice. Na domu opravi osem obiskov v prvih tednih po porodu. Njena strokovna obravnava ni usmerjena le na telesno zdravstveno stanje otročnice in novorojenčka, temveč posebno pozornost in skrb posveča psihičnemu stanju in čustvenemu dogajanju otročnice kot matere. Z otročnico patronažna sestra vzpostavi pristen medosebni odnos, ki temelji na zaupanju, spoštovanju in empatiji, spodbuja jo k izražanju čustev, občutkov in doživljanj. (Kum 2004)

1.4.4 Knjige, revije, internet

Sama sem podobno kot moje znanke kot bodoča mamica številne informacije o zanositvi, nosečnosti, porodu, rojstvu ter kasneje o skrbi in negi novorojenčka iskala v številnih knjigah in strokovni literaturi. Na knjižnih policah je veliko izbire, tako, da lahko bodoči starši izberejo priročnik, ki jim je najbolj pisan na kožo.

Velika izbira je tudi med revijami za bodoče starše, kot so: Novorojenček, Moj malček, ... Veliko več bodočih staršev, med njimi sem tudi sama, pa se poslužuje interneta in spletnih portalov, kot so mojmalcek.si, ringaraja.net, bibaleze.si, bambino.si, babybook.si, itd., kjer najdejo veliko koristnih in hitro dostopnih informacij, poleg tega lahko strokovnjakom postavljajo vprašanja, na katere dobijo strokovne odgovore. Mladi starši radi prebirajo ter se aktivno vključujejo v spletne forume, ki služijo za izmenjavo mnenj, vprašanj, strahov med ostalimi starši, ki so v pričakovanju novorojenčka ali pa so že starši in si med seboj izmenjujejo izkušnje ter delijo nasvete.

1.4.5 Skupine pomoči po porodu

V Sloveniji že nekaj let delujejo nekatere nevladne organizacije in društva, kot so MamaZofa.org, OBJEM.org, Zavod TAMALA ter La Leche League Slovenija (dojenje.net), ki so na razpolago mamicah za pomoč in svetovanje v času nosečnosti ter v poporodnem obdobju. (Pomoč ob poporodnih stiskah)

Organizacija MAMAZOFA

Začetki MameZofe segajo v mesec junij leta 1996, ko so matere same ustanovile neformalno gibanje za svobodno izbiro in informiranost pred, med in po rojstvu otroka z imenom Naravni začetki, saj so želele tudi z drugimi deliti svoje izkušnje, znanje, lepoto in težave obporodnega obdobja ter prispevati k spremembam na tem področju. Septembra 2000 so se tudi uradno registrirali kot Naravni začetki, združenje za informiranje, svobodno izbiro in podporo na področju nosečnosti, poroda in starševstva. Šele decembra 2003 so javnosti predstavile nov program za obporodne stiske mamaZOFA, ki je namenjen tako materam kot njihovim svojcem. (O Mami Zofi)

Organizacija MamaZofa deluje na področjih načrtovanja nosečnosti, nosečnosti, poroda, dojenja, poporodnega obdobja, duševnih stisk v obporodnem obdobju – depresija, tesnoba,..., na področju zdravlja žensk, starševstva, vzgoje otrok, partnerskih ter družinskih odnosov ter porodne kulture.

Temeljna izhodišča organizacije MamaZofa izhajajo iz osrednje vloge ženske pri oblikovanju skrbi in nege v nosečnosti, med porodom in v času zgodnjega materinstva, zagotavljanju pravic uporabnikov zdravstvenega sistema, pomagajo pri opolnomočenju žensk in staršev ter uresničevanju odlične obporodne skrbi.

V organizaciji MamaZofa izvajajo naslednje aktivnosti informiranje, izobraževanje ter pomoč in podpora, svetovanje v času nosečnosti, poroda, poporodnega obdobja ter zagovorništvo žensk in družin v obporodnem obdobju. Izvajajo tudi različne delavnice, predavanja, podporne skupine, informiranje in svetovanje pa poteka tudi po telefonu, e-pošti, na forumu ali pa osebno.

MamoZofa predstavljajo strokovnjakinje s področja zdravstva, porodniške nege, psihologije, ključni del predstavljajo mamice same, ki med seboj izmenjujejo izkušnje in nasvete ter si nudijo podporo. (O mami Zofi)

Zavod TAMALA

Zavod TAMALA je bil ustanovljen februarja 2004 iz želje po druženju z drugimi mamicami, izmenjevanju izkušenj ter širjenju kroga poznanstev. Druženju so dodali predavanja in podporo na domu. Kasneje so odprli prvi družinski center, kjer se zbirajo mladi starši, otroci, pa tudi posamezniki, ki pridejo na posvet, klepet, kakšno delavnico, vadbo ali družinsko terapijo.

Osnovni namen delovanja zavoda TAMALA je mladim družinam omogočiti lažji prehod v starševstvo, jih povezati in jim nuditi podporo na njihovi novi poti.

Njihova področja delovanja so skrb za reproduktivno zdravje žensk, kamor sodi tako priprava na starševstvo kot pred, ob in poporodna oskrba žensk. Podporo nudijo na domu ali na centru, imajo tudi svetovalnico, kjer nudijo podporo v primeru stisk in depresij. Podporo izvajajo v družinah, kjer je otrok s posebnimi potrebami in kjer se matere srečujejo z različnimi težavami (alkohol, droge) in diagnozami (poporodna depresija).

Ukvarjajo se tudi z občasnim varovanjem otrok, izvajanjem delavnic v povezavi z vzgojo ter s svetovanjem družinam. (Zavod TAMALA)

OBJEM, pomoč mamicam in nosečnicam v stiski

OBJEM je prva celostna poporodna šola namenjena mamicam z dojenčki, katere glavni cilj je podpora mamicam v prvem letu otrokove starosti. Preko ankete so ugotovili, da osnovna poporodna podpora v zdravstvenem sistemu (šola za starše, patronažna služba, obiski pri pediatru) materam po porodu ni dovolj in da mamice iščejo več v smislu povezovanja z drugimi in izmenjevanja izkušenj, kot tudi strokovnih predavanj v povezavi s starševstvom, nego, vzgojo otroka in spopadnja s stiskami ter izzivi, ki jih prinaša nova vloga mamice.

Sklop delavnic se sestoji iz različnih programov izvrstnih strokovnjakinj, naštela bom le nekaj naslovov predavanj: Ko se dvojina spremeni v množino, Dojenje in izzivi, Uspavanje

dojenčkov, Skrb zase ob dojenčku in sproščeno materinstvo brez stisk, Povezovalno starševstvo, itd. (OBJEM-poporodna šola)

La Leche League Slovenija

La Leche League Slovenija deluje v okviru mednarodne organizacije La Leche League International in je društvo za podporo in pomoč doječim materam. Je neprofitna organizacija, katere namen je spodbujati dojenje ter posredovati informacije, podporo in pomoč vsem materam, ki želijo dojit svoje otroke. Zametki današnje organizacije LLLL segajo že v leto 1957, ko je sedem ustanoviteljic v ameriški zvezni državi Illinois dalo pobudo za srečanja, ki so zrasla v veliko mednarodno organizacijo, ki se je razširila po vsem svetu.

Svetovalke za dojenje so prostovoljke, so matere, ki imajo izkušnjo z dojenjem in pomagajo drugi materi pri vprašanjih in težavah v zvezi z dojenjem. Pristop mama-mami je temeljni pristop dela v LLLL. Svetovalke matere poslušajo, prepoznajo njihove stiske, jim podajajo svoje znanje in informacije. Brezplačno pomoč in podporo nudijo po telefonu, prek elektronske pošte in na spletnem forumu Dojenje na med.over.net, organizirajo pa tudi redna srečanja po Sloveniji. (Predstavitev La Leche League Slovenija)

1.4.6 Skupine za samopomoč

En od zelo pomembnih načinov pomoči materam po porodu je ustanavljanje skupin za samopomoč. Skupine za samopomoč promovirajo aktivno soočenje posameznika z življenjem in njegovimi problemi, s tem ko delajo z osebo tako na osebni kot tudi na socialni ravni, jo spodbujajo k spremembam aktivnosti, praks ter življenjskih orientacij.

Glavne značilnosti skupin za samopomoč so delitev informacij in skupnih izkušenj med člani skupine, projektno delo, vzpostavljanje pozitivne samoidentitete ter razbijanje negativnih vzorcev naučene nemoči.

V skupinah za samopomoč veljajo naslednja načela samopomoči: prostovoljnost odločitev, enakovrednost odnosov, odločanje vseh članov, sensiblnost in odzivnost, biti pozoren na potrebe drugih, ustvarjati varen prostor za človeka v krizi, zanesljivost in odgovornost, deliti moč in biti drugim v pomoč in oporo. (Tropan 2007)

“Skupine samopomoči temeljijo na ujemanju dveh prepričanj – prepričanja o tem, da naj vsakdo sam aktivno poskrbi za svoje zdravje in prepričanja o vrednoti medsebojne pomoči enako prizadetih.” (Ule 2003 v Tropan 2007: 42)

Podporne skupine so zelo dragocene, ker v njih osebe ugotovijo, da se s podobnimi težavami ne spopadajo samo one. Zavedanje, da niso same, deluje zelo blažilno, pomirjevalno ter dobrodejno vpliva na vse negativne občutke. V takih skupinah osebe izvejo, kako se drugi spopadajo s podobnimi težavami, se iz prve roke naučijo novih spretnosti, ki pripomorejo k izboljšanju razpoloženja ter začno bolj pozitivno gledati na problem. (Hrovat Kuhar 2010)

1.4.7 Socialno delo z družino

Drglin (2003: 314) v svoji knjigi Rojstna hiša poudarja, da bi bilo smiselno, da se medicinske sestre, zdravniki, socialni delavci, babice, skratka tisti strokovni delavci, ki se ukvarjajo z žensko že med samo nosečnostjo in ki imajo ustrezno znanje o obporodnih in poporodnih stiskah, med seboj povežejo in tako zagotovijo bolj celosten pristop v skrbi za nosečnico in porodnico. Posameznica bi bila tako deležna ustrezne pomoči, podpore in zdravljenja. Kontinuirana skrb za nosečnico in mamico po porodu je ena izmed sestavin učinkovite organiziranosti pred, med in poporodnega varstva ženske, ki daje ženski občutek varnosti, kontrole, psihološkega udobja in zmanjšuje tveganje za nastanek poporodnih stisk.

“Predmet socialnega dela z družino je pomoč (opora, podpora) družini pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov. Socialno delo z družino opišemo kot izviren

delovni projekt sodelovanja, ki ga soustvarimo na sporazumevanju, dogovarjanju in skupnem oblikovanju rešitev, da bi udeleženi v problemu postali udeleženi v rešitvi.” (Čačinovič Vogrinčič 2006: 27)

Koncept pomoči v socialnem delu temelji na predpostavki, da je oblika pomoči posamezniku ali družini soustvarjanje rešitev preko vzpostavljanja delovnega odnosa in soustvarjanja izvirnih delovnih projektov pomoči. (Čačinovič Vogrinčič 2006)

Delovni odnos je odnos med socialno delavko in uporabnico ali več uporabniki v primeru dela z družino in je opora socialni delavki, da vzpostavi odnos, ki omogoča soustvarjanje dobrih izidov.

Elementi delovnega odnosa so:

- Dogovor o sodelovanju: Projekt pomoči se začne z jasnim dogovorom o sodelovanju, ki se ga udeležijo vsi udeleženi v problemu in vsebuje pristanek na sodelovanje tu in zdaj ter dogovor o tem, kako bomo delali. Socialna delavka opiše svojo vlogo in vlogo vseh udeleženi pri soustvarjanju odločitev, pri tem vzpostavi varen prostor za delo, kjer vsakdo pride do besede.
- Instrumentalna definicija problema (Lussi 1991 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 18) in soustvarjanje rešitev: Bistvo Lussijevega koncepta (Lussi 1991: 89-90 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 18) je naloga socialnega delavca, da soustvari koncept pomoči, v katerem vsi udeleženi v problemu raziskujejo svoj delež v rešitvi. V središču sta dialog in sodelovanje ter spoštovanje enkratnosti osebne izkušnje.
- Osebno vodenje (Bouwkamp, Vries 1995 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 19): Pomeni nalogo socialne delavke, ki je usmerjena k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam. V neposredni komunikaciji raziskuje zgodbe uporabnikov skupaj z njimi in se nanje odziva osebno, podeli svoje izkušnje ter ravna empatično.

- Perspektiva moči (Saleebey 1997 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 20): Socialni delavec pomaga odkriti, urediti, raziskati in izkoristiti uporabnikovo moč in vire, s tem ko sprašuje po zaželenih razpletih, po dobrih izidih, po virih in opori v skupnosti.
- Etika udeležенosti (Hoffman 1994 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 19): Etika udeležенosti socialnega delavca usmeri k temu, da njegovo moč nadomesti z občutljivim skupnim iskanjem in raziskovanjem k soustvarjanju rešitev.
- Znanje za ravnanje (Rosenfeld 1993 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 21): Za socialno delo ključni koncept govori o posebnosti razvitega znanja v socialnem delu in o posebnosti ravnanja z njim.
- Ravnanje s sedanostjo ali koncept so-prisotnosti (Andersen 1994 v Čačinovič Vogrinčič 2006: 20): Delovni odnos, ki ga ustvarimo skupaj z uporabnikom usmerimo v sedanost. V pogovorih varujemo čas, da se pogovor zgodi, razvije in konča z možnostjo nadaljevanja. Uporabnik je s svojo prisotnostjo spodbujevalec soustvarjanja zgodbe. (Čačinovič Vogrinčič 2006)

Izvirni delovni projekti pomoči so soustvarjene rešitve, zaželeni razpleti, ki se oblikujejo v delovnem odnosu in ki jih skupaj prevajamo v akcijo, v dejanja in v konkretne korake. Projekti so izvirni, saj se oblikujejo vsakokrat na novo in za vsakega uporabnika posebej, soustvarjeni so skupaj z njimi in zanje. Projekti so delovni, ker v vsakdanjem življenju konkretizirajo dogovorjene spremembe, naloge in delež posameznika. Poudarek je na delu in sodelovanju. Govorimo o projektih, ki so usmerjeni k dobrim izidom in zaželenim razpletom.

Vzpostavljanje izvirnega delovnega projekta pomoči poteka v šestih korakih:

- Pridruževanje pomeni priti k uporabniku, njegovi družini, da bi vzpostavili delovni odnos.
- Odkrivanje je soraziskovanje in odkrivanje edinstvenosti problema in možnih rešitev.
- Spreminjanje govori o upanju za prihodnost, o rasti, o tveganju in novih možnostih
- Proslavljanje je definirano kot prepoznavanje in spoštovanje moči uporabnika in njegove družine, njihovih potencialov, uspehov in napredovanja.

- Ločitev se zgodi, ko uporabniki zmorejo naprej sami, ko pridobijo znanje, moč in kompetentnost.
- Refleksija je definirana kot priložnost za strokovno rast, ki teče skozi ves proces sodelovanja in soustvarjanja pomoči. (Čačinovič Vogrinčič 2006)

V procesu pomoči v socialnem delu z družino vedno delamo tako s celotno družino kot tudi s posameznikom ter skupaj raziskujemo dobre izide za vse udeležene v problemu. Cilj je odkrivanje boljših pogojev za življenje posameznika v družini oziroma podpora družini. V središču delovanja je vedno sodelovanje in soustvarjanje. Delovni odnos med socialnim delavcem in družino vzpostavlja pogoje za spremembe, ki jih družina potrebuje in odkriva v procesu sodelovanja. Socialno delo z družino pomaga tudi vzpostaviti delovni odnos z družino v skupnosti, tako da družino povežejo s podpornimi socialnimi mrežami ali institucijami ustrezne pomoči, ki so lahko udeležene pri iskanju rešitev. (Čačinovič Vogrinčič 2006)

2. PROBLEM

Nosečnost, porod in rojstvo otroka so pomembne prelomnice v življenju vsake ženske. Ženska, ki se odloči za nosečnost in materinstvo, se sooča z velikimi tako telesnimi kot tudi duševnimi izzivi, saj je rojstvo otroka povezano z največjimi spremembami v življenju vsake ženske. Materinstvo narekuje nove odgovornosti, nove naloge, ki vzbujajo tako prijetne občutke vznemirjenja kot tudi občutke strahu in dvomov. Materinstvo pa ne prinese sprememb samo pri ženski sami, ampak nova življenska vloga vpliva tudi na spremenjene odnose s partnerjem, na njeno vlogo v družbi ter na njeno poklicno pot. Matere še dan danes skušajo loviti ravnotežje med svojimi otroci, partnerjem, gospodinjskimi opravili, kariero in svojim prostim časom.

Rojstvo otroka lahko v ženski sproža mešane občutke, od čiste sreče, navdušenja, izjemne ljubezni, do žalosti, strahu, jeze in tesnobe. Vendar v družbi, v kateri živimo, še vedno velja, da za žensko ni lepše izkušnje kot je materinstvo. Rojstvo otroka je obvezno povezano s pozitivnimi čustvi, o negativnih čustvih in temnih plateh materinstva se skorajda ne govori. Obporodne in poporodne stiske so še vedno tabuizirana tema in čeprav je v naši družbi zelo prisotna, v njej preprosto ni prostora, da bi ženske izpovedovale svoje stiske.

Prvič sem postala mama pet let od tega in lansko leto sem rodila še drugega otroka. Tematika diplomskega dela se me osebno dotika, zato sem se je lotila s srcem in veliko mero radovednosti. Materinstvo je v moje življenje vneslo največjo spremembo. Istočasno je to vloga, ki me izpopolnjuje ter me navdaja z največjo srečo, vendar sem se v vseh teh letih nemalokrat soočala z veliki izzivi in poleg radosti, doživljala tudi občutke stiske in tesnobe. Prilagajanje na življenje z otrokom te venomer postavlja pred nove odgovornosti, naloge in izzive, ki pogosto izzovejo dvom in strah. Družbena pričakovanja, ki v ospredje postavljajo idealizirano podobo srečne mamice, ki vse svoje naloge opravlja z levo roko, ob tem še uspešno gradi svojo kariero, ima dobre odnose s partnerjem in zadovoljnega otroka, marsikatero žensko za štirimi stenami spravljajo v stisko v želji, da bi ugodila vsem pričakovanjem.

Sama sem v nosečnosti in po rojstvu otroka bila deležna velike podpore svoje ožje družine, vendar sem vedno iskala pomoč tudi zunaj pri mamicah, ki so se v istem času soočale s podobnimi izzivi in problemi. V Kopru, kjer živim, nisem našla ustrezne podporne skupine, saj je bila večina delavnic namenjena nosečkam, pa tudi sama sem bolj zaprt tip človeka in potrebujem veliko časa, da se odprem navzven. Zato pa sem edinstveno podporo našla na internetnem forumu v skupini mamic, ki smo rodile v mesecu novembru leta 2010. Sprva je bilo naše 'druženje' samo virtualno, kasneje smo se začele dobivati tudi osebno in ustanovile skupino za samopomoč 'Sisters in diapers since 2010'. Skupina šteje 37 članic in med nami so se stkale pristne prijateljske vezi in njihova podpora in pomoč je nekaj, kar je zame še dandanes neprecenljivega pomena.

V raziskavi me je zanimalo, kako so ženske doživljale nosečnost in porodno izkušnjo; kako so se soočale s spremembami povezanimi z rojstvom otroka; kje so iskale informacije ter kam so se obračale po pomoč; ali so dobile ustrezno podporo od zdravstvenih delavcev v času nosečnosti in v prvih tednih po porodu ter kaj so pogrešale; vloga partnerja; kako so soočale s stiskami v nosečnosti in po porodu ter kje so iskale podporo in razumevanje.

Med pisanjem diplomskega dela sem se pozanimala o tem, kakšne vrste podpore so deležne ženske med samo nosečnostjo in po rojstvu otroka v Sloveniji. Z raziskovanjem tako internetnih virov kot iskanjem informacij osebno sem ugotovila, da je veliko izbire delavnic in izobraževanj med samo nosečnostjo in pripravami na porod, medtem ko primanjkuje nevladnih organizacij, ki bi se neposredno ukvarjale s stiskami žensk v obdobju po rojstvu otroka. Prav tako ni podatka, da bi delovala kakšna skupina za samopomoč ženskam s poporodnimi stiskami. V raziskovalni nalogi bi rada ugotovila ali ženske menijo, da dobijo dovolj podpore, ali je izbira dovolj velika ter ali bi bile same pripravljene deliti svoje izkušnje v skupini za samopomoč ali je sploh potreba po takšnih podpornih skupinah.

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE IN TEME

Raziskava je kvalitativna. Empirično gradivo je sestavljeno iz besednega opisovanja izkušenj in doživljanj mamic. Obdelano in analizirano je s kvalitativno analizo empiričnega gradiva na besedni način.

Opravila sem tudi kvalitativno obdelavo internetnih virov.

Teme:

- Doživljanje nosečnosti
- Pridobivanje informacij o nosečnosti in porodu
- Ustreznost predporodne podpore in pomoči
- Doživljanje poroda
- Način prilagajanja na spremembe po rojstvu otroka
- Vloga partnerja in navajanje na spremembe v partnerskem odnosu
- Doživljanje materinstva
 - Težave materinstva
 - Poporodne stiske
- Poporodna podpora in pomoč
 - Samopomoč

3.2 RAZISKOVALNI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Kot raziskovalni instrument pri zbiranju empiričnega gradiva sem uporabila delno strukturiran intervju. Pri sestavi intervjuja sem si pomagala s temami, ki so mi služile kot smernice pri sestavi vprašanj.

Vir podatkov so bile matere, s katerimi sem opravila intervju. Drugi vir podatkov so bili forumi na internetnih straneh MedOver.net in Ringaraja.net, kjer mamice delijo svoje izkušnje o doživljanju materinstva in obporodnih stisk.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Pri intervjujih so populacija ženske, matere, ki imajo otroka, ki je bil v času raziskave star od šest do osemnajst mesecev.

Vzorec je neslučajnostni priročni vzorec in predstavlja osem žensk, starih od 25 do 36 let, ki imajo otroka, ki je bil v času raziskave star od sedem do osemnajst mesecev. Za štiri mame je to prvi otrok, za štiri mame drugi.

Pri analizi internetnih virov so populacija ženske, ki objavljajo na internetnih forumih v času od 1.1.2016 do 25.5.2016, matere z otrokom, od rojstva do prvega leta otroka.

Vzorec je neslučajnostni priročni in predstavlja osemindvajset izjav različnih mater, ki so bile objavljene na internetnem forumu MedOver.net in Ringaraja.net.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Podatke za svojo raziskovalno nalogo sem zbirala preko metode spraševanja, pomagala sem si z delno strukturiranim intervjujem. Intervjuje sem opravila z vsako materjo posebej v času od 22.4.2016 do 30.4.2016. Prilagodila sem se njihovim željam glede časa in kraja, opravljala sem jih večino v popoldanskem času pri njih doma, ko je lahko partner popazil otroka, da sva lahko v miru izpeljali pogovor. Z dvema sem intervju opravila v parku, ločeno, z vsako sva se dobili skupaj z najinima otrokoma, ki sta med opravljanjem intervjuja spala v vozičku, zato je pogovor med nama potekal mirno in nemoteno.

Analiza internenih virov je potekala v času od 21.5.2016 do 25.5.2016 . Za analizo sem si izbrala dva najbolj obiskana foruma MedOver.net na temo Obporodnih stisk in Ringaraja.net. Iskala sem pod ključnimi besedami težave materinstva, popordne stiske, poporodna podpora in pomoč. Med objavami sem izbrala osemindvajset izjav različnih mater v času od 1.1.2016 do 25.5.2016.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Opravljenе intervjuje sem uredila ter prepisala na računalnik. Izjave sem slovnično uredila in nato začela z določitvijo enot kodiranja. Besedilo, ki sem ga želela analizirati, sem razčlenila na več delov, katerim sem nato začela pripisovati ustrezne pojme. V naslednjem koraku sem pojme med seboj primerjala in ugotavljala podobnosti med njimi ter jih nato združevala v širše kategorije. Odprtemu kodiranju je sledilo osno kodiranje, kjer sem med seboj povezala različne kategorije pojmov in oblikovala začasni teoretični okvir. Ugotovitve sem nato na besedni način opisala pod rezultate.

Na podoben način sem izvedla analizo internetnih virov. Najprej sem pregledala internetne forume na temo obporodnih stisk ter si za analizo izbrala dva najbolj obiskana foruma MedOver.net in Ringaraja.net. V iskalnik sem vpisala ključne besede (obporodne stiske, težave materinstva, podpora in pomoč po porodu) in nato med različnimi objavami izbrala tiste, ki so me najbolj zanimale oziroma pritegnile. Izbrala sem osemindvajset izjav različnih mamic, jih prepisala in slovnično uredila ter nadaljevala z določitvijo enot kodiranja in s pripisovanjem ustreznih pojmov. Po odprtem kodiranju, kjer sem izjave in pojme med seboj primerjala in jih združevala v širše kategorije, sem se lotila osnega kodiranja, s katerim sem si pomagala pri oblikovanju začasnega teoretičnega okvirja. Dobljene rezultate sem nato z besedami opisala.

4. REZULTATI

4.1 DOŽIVLJANJE NOSEČNOSTI

Večina bodočih mamic je v nosečnosti doživljala pozitivne občutke. Občutile so srečo *“Ko je bil test pozitiven, sem bila presrečna.”* (A7 1) in zadovoljstvo *“...ob misli na to, da v meni raste malo bitje, sem se počutila posebno in zadovoljno.”* (A4 1), ki sta povezana tako z dobrim počutjem nosečnice kot s pozitivnimi občutki ob občutenju gibov otroka v trebuhu. *“Kasneje sem se veselila vsakega dne, posebej po tem, ko sem začela čutiti otrokove gibe.”* (A2 3) Nekaj nosečnic je v nosečnosti doživljajo tudi negativne občutke, bodisi zaradi nenačrtovane nosečnosti *“Sam začetek nosečnosti je bil stresen, saj je bila nosečnost nenačrtovana in nezaželjena.”* (A2 2) bodisi zaradi zdravstvenih težav, ki so nosečnico spremljale skozi čas pričakovanja. *“Zame je bila nosečnost eno najtežjih in najbolj napornih obdobj v življenju.”* (A3 1)

Večina mamic je kot pozitivno izkušnjo v nosečnosti navedla dobro počutje. *“Nosečnost je potekala brez posebnosti, bila sem polna energije”* (A2 4)

Kot negativno izkušnjo v času nosečnosti je večina mamic izpostavila zdravstvene težave, ki so jih spremljale v času pričakovanja otroka in so povezane predvsem s telesnimi in hormonskimi spremembami v času nosečnosti. Največ težav so jim povzročale slabosti, predvsem na začetku. *“Kot negativno bi izpostavila slabost v prvem trimesečju.”* (A4 3) Kot negativno izkušnjo so navedle tudi strah, ki so ga doživljale proti koncu nosečnosti in ki je povezan predvsem s strahom pred potekom in izidom poroda. *“Proti koncu me je bilo nekoliko strah pred bolečino in da ne bi šlo kaj narobe med porodom.”* (A4 4)

4.2 PRIDOBIVANJE INFORMACIJ O NOSEČNOSTI IN PORODU

Bodoče mamice so v času nosečnosti največ informacij iskale na internetu, na spletnih straneh namenjenim mamicam v pričakovanju in na internetnih forumih, na katerih si mamice izmenjujejo izkušnje *“Veliko sem prebrala na raznih internetnih straneh in forumih namenjenim nosečnicam v pričakovanju.”* (A3 7) ter v literaturi. Nekaj mamic je v

času nosečnosti iskalo informacije pri svojih prijateljicah, ki že imajo otroke in se pogovarjalo z drugimi nosečnicami. *"...veliko sem se pogovarjala z drugimi mamicami v pričakovanju."* (A6 5) Nekatere so informacije iskale pri zdravstvenem osebju, predvsem pri svojem ginekologu, ki jih je spremljal skozi ves čas nosečnosti.

Večina mamic se je v času nosečnosti udeležila predavanj o pripravi na porod, rojstvu in negi otroka po porodu, ki so organizirana v sklopu Šole za starše pod okriljem Zdravstvenih domov. *"Obiskovala sem tečaj, ki ga organizirajo v zdravstvenem domu, vsaka informacija je bila dobrodošla in koristna."* (A7 6)

Informacije, ki so jih pridobile v času nosečnosti, je večina mamic ocenila kot uporabne, ustrezne in koristne, predvsem tiste, ki so jih dobile v šoli za starše, pri ginekologu ali v literaturi. *"Informacije so bile prave in zadostne."* (A2 11) Kot manj uporabne in nasprotujoče si informacije so mamice navedle informacije, ki so jih pridobivale iz internetnih strani *"Informacije na spletu so bile večkrat nasprotujoče."* (A7 7), nekatere mamice so te informacije zmedle.

4.3 USTREZNOST PREDPORODNE PODPORE IN POMOČI S STRANI ZDRAVSTVENEGA OSEBJA

Večina mamic je predporodno podporo in pomoč v času nosečnosti s strani zdravstvenega osebja ocenilo kot ustrezno. *"Menim, da sem bila deležna ustrezne podpore, pregledov in informacij."* (A1 14) Zadovoljstvo se je pri večini odražalo v ustrezni obravnavi v nosečnosti in v zadovoljstvu z zdravstvenim osebjem, predvsem z vodenjem nosečnosti s strani osebnega ginekologa. *"Ginekologinja mi je zmeraj prisluhnila, dala informacije, me napotila na potrebne preglede, pred porodom mi je dala napotke, s pomočjo sem bila zelo zadovoljna."* (A4 12) Kljub zadovoljstvu je nekaj mamic izrazilo potrebo po spremembi, in sicer pogrešale so več osebnega pristopa s strani zdravstvenega osebja *"...obravnavali so me kot vsako drugo nosečnico, pogrešala sem bolj osebni pristop."* (A4 12) in več priprav na dojenje. *"Bi si želela več priprav na samo dojenje in nasvete v zvezi s tem."* (A3 12)

4.4 DOŽIVLJANJE PORODA

Preko intervjujev sem ugotovila, da je odvisno predvsem od zdravstvenega osebja, ki spremlja mamico pri porodu, kako bo le ta doživljala porod, ali bo njena porodna izkušnja pozitivna ali negativna.

Večina mamic je navedla, da je bila njihova porodna izkušnja pozitivna, izpostavile so predvsem zadovoljstvo z zdravstvenim osebjem prisotnim pri porodu. Nekatere so pohvalile pozitivno vlogo babice med porodom. *“Porodna izkušnja je bila pozitivna zaradi super babičarja, ki se je trudil zame in mi pomagal.”* (A5 12)

Nekaj je bilo tudi takih, katerih porodna izkušnja je bila negativna, tudi v tem primeru je odločilno vlogo pri doživljanju poroda imelo zdravstveno osebje, mamice so izražale nezadovoljstvo z obravnavo tekom poroda. *“Moja porodna izkušnja ni bila tako zelo dobra, nisem bila zadovoljna z obravnavo s strani zdravstvenega osebja.”* (A3 14) Negativni občutki mamic so bili predvsem povezani s stresom zaradi prepuščenosti sami sebi med porodom ter s pomanjkanjem podpore in pomoči s strani zdravstvenega osebja. *“...je bila babica zelo nesramna, večino časa sem bila prepuščena sama sebi, ker je bilo prvič, sem bila čisto izgubljena...”* (A8 14)

Nekaj mamic je izrazilo potrebo po spremembah med samim porodom, in sicer bi si želele več osebnega stika ter več pomoči s strani zdravstvenega osebja tekom poroda. *“V bistvu bi spremenila samo to, da bi bil vsaj nekdo od osebja ves porod ob meni, to bi mi dalo večji občutek varnosti.”* (A2 19)

Večina mamic je po porodu doživljala pozitivne občutke, ki so jih povezovale predvsem z dobrim počutjem in hitrim okrevanjem po porodu ter s srečo ob rojstvu otroka in uspešnim dojenjem. *“Po porodu sem tudi hitro okrevala, tokrat nama je tudi dojenje lepo steklo.”* (A7 14) Negativni občutki nekaterih mamic po porodu so se nanašali na negativno porodno izkušnjo ter na dolgotrajno okrevanje po porodu. *“Po porodu sem dolgo časa okrevala zaradi rezanja in šivov.”* (A8 16)

4.5 SPREMEMBE PO ROJSTVU OTROKA

Rojstvo otroka prinese v življenje novopečenih staršev veliko sprememb, vsak posameznik se na spremembe v obdobju po rojstvu otroka odziva različno, prav tako jih tudi različno doživlja.

Večina mamice je povedala, da je rojstvo otroka v njihova življenja prineslo veliko spremembo, ki se je izražala predvsem v spremembah v dnevni rutini *“Otrok je spremenil moj ritem življenja, dnevno rutino...”* (A4 20) ter v občutkih, ki so jih doživljale v obdobju po rojstvu otroka. Izpostavile so tako pozitivne občutke olajšanja, veselja in sreče *“Bila sem srečna in hvaležna za zdravo hči.”* (A7 16) kot tudi negativne občutke, ki so jih spremljale v času prilagajanja na spremembe. Kot negativne vidike je večina navedla utrujenost kot posledico neprespanih noči *“...najhujša sprememba so bile neprespane noči in utrujenost, na to se še nisem navadila.”* (A1 31) ter pomanjkanje časa tako zase kot za počitek. *“Največja sprememba je bila, da je po rojstvu drugega otroka še manj prostega časa zame, kot za žensko in to zelo pogrešam.”* (A5 17) Nekaj mamice je v prvih dneh po porodu izkusilo spremembe v čustvovanju, ki so jih opisale kot nihanje razpoloženja in jokavost *“Rojstvo otroka je res velika sprememba, prve dni sem tako menjavala razpoloženja, kar na jok mi je šlo, pa niti ne vem zakaj.”* (A8 19), nekaj se jih je soočalo s težavami z dojenjem. *“Z dojenjem sem imela veliko težav, zaradi katerih sem bila zelo žalostna in se počutila nesposobno.”* (A8 20)

Mamice, predvsem tiste, ki so imele prvega otroka, so izpostavile tudi strah pred novo izkušnjo *“Na poti iz porodnišnice domov sem se počutila malo izgubljeno, strah me je bilo, ker je bilo zame vse novo.”* (A8 17) ter strah kako se bodo znašle v skrbi za novorojenčka. Medtem, ko so mamice, ki so prej že imele kakšnega otroka, izpostavile zaskrbljenost, kako bo prvi otrok sprejel novorojenčka, nekatere so se soočale tudi z občutki krivde, da se ne posvečajo dovolj prvorojencu. *“Rojstvo drugega otroka je bilo sprva nekoliko stresno, predvsem, ker sem prva dva tedna po porodu doživljala hudo stisko in občutke krivde, da se starejši hčeri ne posvečam dovolj.”* (A2 20)

Večina mamic, predvsem tistih, ki so že prej imele kakšnega otroka, je po rojstvu najmlajšega otroka izrazilo potrebo po večji organizaciji znotraj družine. *“Vseeno pa smo se morali na novo organizirati in uskladiti časovno in smo zaradi tega imeli na začetku malo težav.”* (A5 16)

Mamica samohranilka, ki je po rojstvu otroka ostala sama, je spremembe v obdobju po rojstvu, s katerimi se je soočala predvsem sama, opisala kot velik izziv. *“S partnerjem sva se razšla že v času nosečnosti, zato sem se z vsemi spremembami spopadala bolj ali manj sama in je bilo na začetku zelo težko.”* (A4 18)

4.6 VLOGA PARTNERJA (SPREMEMBE V PARTNERSKEM ODNOSU)

Večina partnerjev je spremljala nosečnost svoje partnerke, kar se je izražalo v skbi za dobro počutje nosečnice skozi ves čas pričakovanja. Spremljali so partnerko na preglede, se z njo udeležili šole za starše in bili prisotni pri porodu. *“Mož je spremljal nosečnost, bil je prisoten pri porodu, skrbel je za moje počutje.”* (A8 23) Pri mamicah, ki so imele otroke že prej, se je vloga partnerja izkazala predvsem pri povečani skrbi za prvega otroka, medtem ko so manj zanimanja v drugo posvetili spremljanju nosečnosti. *“Njegova vloga je bila predvsem v tem, da je po rojstvu drugega otroka moral prevzeti več skrbi za prvorojenko.”* (A2 27) Večina partnerjev je po porodu pomagala svoji partnerki pri skrbi za otroka. *“Izkoristil je očetovski dopust in mi pomagal pri skrbi za dojenčico.”* (A8 26)

Kot največjo spremembo v partnerskem odnosu je večina mamic navedla pomanjkanje časa za partnerja, za pogovor, za čas v dvoje, za grajenje odnosa. *“Drugi otrok ni prinesel posebnih sprememb v najino zvezo, razen tega, da imava sedaj še manj časa za naju dva.”* (A2 28) Ena mamica je izpostavila odtujenost med partnerjema po rojstvu otroka, zaradi doživljanja težke situacije povezane z zdravjem otroka, ki je postavila odnos na preizkušnjo. *“Jaz sem bila pod velikim stresom, doživljala sem hude stiske, on pa ni vedel kako naj pristopi, zato sva se v tistem času precej odtujila.”* (A6 26)

4.7 DOŽIVLJANJE MATERINSTVA

Doživljanje materinstva sem razdelila tako na pozitivne vidike, ki jih občutijo ženske, s tem ko prevzamejo vlogo mame, kot na težave, s katerimi se soočajo v materinstvu in pri skrbi za otroka.

Večina mamic je materinstvo opredelilo kot veliko odgovornost in nalogo za vse življenje.

“Je pa materinstvo vsekakor velika odgovornost za vse življenje.” (A8 31)

Kot pozitiven vidik materinstva je večina mamic izpostavila ljubezen, ki veže otroka in mamo *“Pozitivni vidik je neizmerna ljubezen do svojih otrok.”* (A6 29), nato srečo in občutke izpopolnjenosti v vlogi mame. *“Materinstvo je nekaj najlepšega, kar me izpopolnjuje.”* (A5 22) Veliko zadovoljstva večini mamic zagotavlja spremljanje razvoja svojega otroka in veselje ob dosežkih. *“Rada jih opazujem, ko odrasčajo in se za vsak dosežek veselim skupaj z njimi.”* (A6 31)

Med težavami, s katerimi se mame soočajo v vlogi materinstva, prevladuje spopadanje z utrujenostjo, ki jo s sabo prinese skrb za otroka in neprespane noči *“Nihče mi ni povedal, da je lahko tudi tako naporno, kakšen dan sem tako utrujena, da imam občutek, da ne zmorem več.”* (A8 32) ter pomanjkanje časa zase in zapostavljanje svojih potreb. *“Negativno pa to, da materinstvo včasih doživljam kot kletko, iz katere ne morem uiti, saj nisem več popoln gospodar svojega časa.”* (A2 33) Nekaj mamic je kot težavo materinstva izpostavilo skrb za razvoj otroka ter bolezen pri otroku. *“Najtežje mi je kadar zbolí ali ga kaj boli, njegova bolečina je tudi moja.”* (A4 31) Težave jim povzroča tudi skrb za več otrok in porazdelitev pozornosti med njimi, nekatere mamice zmoti vmešavanje drugih v vzgojo otroka.

4.8 POPORODNA PODPORA IN POMOČ

Mamice so po rojstvu otroka deležne največje podpore s strani partnerja *“Partner je vedno moja največja podpora.”* (A3 34), partnerju sledita mama in tašča. Takoj po porodu in v času bivanja v porodnišnici so mamice deležne tudi podpore s strani zdravstvenega

osebja. *“Osebjje Ljubljanske porodnišnice nas je naučilo kako si črpati mleko, pravilnega rokovanja z otročki, na voljo je bil tudi psiholog, skratka vse pohvale zdravstvenemu osebju za podporo.”* (A6 36)

Pomoč v gospodinjstvu, ki zajema kuhanje, pospravljanje, pranje, likanje, itd. v obdobju po rojstvu otroka mamiciam nudi predvsem partner, mama in tašča *“Tašča nam velikokrat skuha kosilo in mi pomaga pri gospodinjskih opravilih.”* (A5 28). Prav tako iste osebe pomagajo pri skrbi za novorojenčka, pri mamicih, ki so imele otroka že prej, pa še pri skrbi za prvorojenca. *“Partner in mama sta se trudila pomagati pri skrbi za prvorojenka.”* A2 34)

Nekaj mamic je navedlo, da je po rojstvu otroka pogrešalo več pomoči s strani patronažne sestre *“Pogrešala sem več pomoči in podpore s strani patronažne sestre”* (A6 38), nekatere pa so pogrešale več pomoči s strani partnerja. *“Pogrešala sem edino, da bi mož kaj več pomagal doma in pri skrbi za otroka.”* (A5 29) Ena mamica je izpostavila potrebo po več miru po prihodu iz porodnišnice, saj so ji obiski predstavljali stres.

4.9 PREDPORODNE IN POPORODNE STISKE IN POMOČ

Obporodne stiske sem razdelila v dve skupini, in sicer na stiske v nosečnosti in pred porodom ter na stiske po porodu in v obdobju po rojstvu otroka.

Pri večini mamic je v času pred porodom prevladoval strah, in sicer predvsem strah pred bolečino med porodom, ta se pojavlja pri tistih, ki so rodile prvič, ter strah za otrokov razvoj. *“V nosečnosti se je pojavljal nekakšen strah za otroka, želela sem si, da se bo v redu razvijal, da bo porod normalno potekal.”* (A5 30) Nekatere mamice, ki so že imele otroka, je skrbel odziv starejšega otroka na novorojenčka, ena od mamic je doživljala stisko v strahu, da se ji lahko po porodu ponovi poporodna depresija, za katero je trpela po prvem porodu. *“Že v nosečnosti se je pojavil strah, da se poporodna depresija lahko ponovi.”* (A2 38)

Po porodu je večina mamic svoje stiske povezovala z utrujenostjo, ki je vplivala na njihovo slabo počutje v obdobju po rojstvu otroka, nekaj mamic je navedlo, da jim je telesna izčrpanost povzročala stres. *“Prve mesece je bilo še posebej stresno, bila sem neprespana in utrujena.”* (A4 40) Tudi skrb za otrokov razvoj in otrokovo dobro počutje je nekaj mamic

doživljalo kot stisko, predvsem mamice, za katere je bil to prvi otrok. *“V prvih mesecih me je njegov neutolažljiv jok spravil iz tira, vedno sem se spraševala, če je morda lačen, ali ga kaj boli.”* (A1 48) Medtem ko je večina mamic, ki so že imele otroke prej, doživljala občutke krivde do starejšega otroka, ker ob prihodu novorojenčka ni bi več deležen tolikšne pozornosti. *“Po porodu sem imela kakšen mesec blage občutke ankcioznosti, doživljala sem tesnobo zaradi občutkov krivde, da se ne posvečam dovolj prvorojenki.”* (A2 39) Ena mamica je izpostavila težavo z dojenjem, zaradi katere je bila na robu poporodne depresije, ker ji dojenje ni steklo, je ob tem doživljala izrazite negativne občutke. *“Po porodu pa so me zaznamovale težave z dojenjem in to me je povsem strlo, obtoževala sem se, da nisem dobra mama, bila sem na meji depresije, veliko sem prejokala.”* (A8 40)

Nekaj mamic po porodu ni doživljalo nobenih stisk, prilagajanje na spremembe je potekalo brez težav.

V nadaljevanju me je zanimalo, kako so se mamice s stisko soočale ter na kakšen način so se s stisko spopadle ter kdo jim je pri tem pomagal.

Večina mamic je izpostavila pomembnost partnerjeve podpore, v obliki pogovora o svojih težavah in občutkih. *“Najbolj mi je pomagal mož s podporo, pogovorom, spodbudnimi besedami.”* (A8 43) Nekaj se jih je s pogovorom obrnilo na mamo, taščo ali na prijatelje s podobnimi izkušnjami. *“...in pa prijateljice s katerimi sem se pogovarjala in ugotovila, da imamo prav vse nosečnice in nove mamice enake skrbi.”* (A1 50)

Kot zelo pogost in učinkovit način spopadanja s stisko so mamice navedle izmenjavo izkušenj na internetnih forumih, kjer se v skupine združujejo mamice s podobnimi težavami in vprašanji. *“Že v času nosečnosti sem se vključila na forum preko spleta v skupino mamic, ki so pričakovale v enakem obdobju kot jaz sama, tudi one so mi bile ves čas, sicer virtualno, v podporo in pomoč pri mojih vprašanjih.”* (A4 42)

Večina mamic si v stiski pomaga tudi sama, in sicer kot najbolj učinkovit način spopadanja s stisko mamice navajajo telesno aktivnost v obliki sprehodov ali vodene vadbe. *“Trikrat na teden grem na telovadbo in to mi veliko pomaga, da se počutim dobro, fizično in*

psihično.” (A7 33) Nekaj jih v stiski uporablja tudi tehnike sproščanja, predvsem pa jim je v veliko pomoč izražanje čustev, predvsem strahov in negativnih občutkov. *“Sama si najbolje pomagam, da dam svoje strahove in občutke iz sebe, da se ne zaprem vase.”* (A8 45)

Na koncu me je zanimalo, če mamice poznajo kakšno skupino za pomoč mamicam v stiski, če so se je udeležile ter če je ne poznajo, če bi bile pripravljene sodelovati v taki skupini.

Večina mamic ne pozna nobene skupine za pomoč mamicam, ki doživljajo obporodne stiske ali se srečujejo s težavami povezanimi z nosečnostjo ali poporodnim obdobjem. Večini se zdijo take skupine zanimive in bi bile pripravljene se vključiti v skupino in deliti svoje izkušnje. *“Sama bi se udeležila kakšne podporne skupine in bi tudi z veseljem z drugimi mamicami delila svoje izkušnje.”* (A6 52) Nekaj jih je tudi takih, ki se v skupino za pomoč ne bi vključile. *“...se ne bi udeležila, ker ko sem v stiski, to težko delim z drugimi ljudmi.”* (A5 39) Dve mamici sta izpostavili pozitivno izkušnjo s skupinami za pomoč, pri katerih sta poiskali pomoč v poporodnem obdobju, to sta skupini MamaZofa, ki je namenjena mamicam, ki se soočajo s stikami v poporodnem obdobju in La Leache League Slovenija, katera ima poudarek na težavah z dojenjem.

4.10 ANALIZA INTERNETNIH VIROV

Za boljši vpogled v doživljanja in občutenja mamic v poporodnem obdobju sem poleg intervjujev opravila še analizo internetnih virov. Tako kot pri sestavljanju intervjuja sem tudi tukaj za smernice uporabila nekatere teme, ki sem jih opredelila v metodologiji. V iskalnik sem vpisala željeno besedno zvezo (npr. materinstvo, rojstvo otroka, obporodne stiske) in nato pod dobljenimi rezultati poiskala odgovore, ki so me zanimali.

Na internetu sem zasledila veliko člankov na temo nosečnosti, rojstva otroka, poporodnega obdobja ter poporodne depresije, našla bom nekaj naslovov: *Poporodno obdobje, čas neizmerne sreče in težkih preizkušenj, Dojenje in materinstvo iz srca, Stiske*

mladih mamic po porodu, Rojstvo otroka lahko sproži tudi občutja žalosti, itd. V njih lahko mamice dobijo odgovore na svoja vprašanja, dodatne informacije, v opisih lahko prepoznajo svojo zgodbo, svoje občutke ter najdejo rešitve za svoje težave. Poleg različnih člankov in spletnih portalov, ki so namenjeni vsem bodočim staršem in staršem z otroci, kot so Ringaraja.net, Mojmalcek.si, Bibaleze.si, itd., lahko matere in bodoče matere zasledijo tudi organizacije in zavode, kot so OBJEM, MamaZofa, Zavod TAMALA, itd., ki so namenjene tako nosečnicam kot mamicam, ki se srečujejo z vprašanji, dvomi ter stiskami povezanimi z nosečnostjo, porodom ter poporodnim obdobjem.

Mene so zanimali predvsem forumi, na katerih mamice izmenjujejo svoja mnenja, si postavljajo vprašanja, prosijo za nasvete, pogosto iščejo tudi uteho in odgovore na svoje stiske. Med najbolj dejavnimi in obiskanimi forumi je Med.over.net na temo Obporodnih stisk, kjer mamicam odgovarjata tudi dve stokovnjakinji na področju obporodnih stisk dr. Drglin in dr. Pavlovič ter forumi na Ringaraja.net in Bibaleze.si.

Pri analizi internetnih virov sem se osredotočila predvsem na občutke in doživljanja mamic po porodu, zanimalo me je s kakšnimi spremembami in težavami se spopadajo po rojstvu otroka, katera so njihova najbolj pogosta vprašanja, dvomi, strahovi, s kakšnimi stiskami se spopadajo ter če dobijo in kje poiščejo ustrezno podporo in pomoč.

Večina mamic je rojstvo otroka opisalo kot veliko spremembo, ki je spremenila vsakdanje življenje, kot so ga živele pred rojstvom otroka. *“Tako majhno nebogljeno bitjece in tako velike spremembe je vnesla v naša življenja”* (B9 1)

Na forume se mamice obračajo predvsem z vprašanji povezanimi s težavami, s katerimi se soočajo v novi materinski vlogi. Izmenjava izkušenj med mamicami je primarni namen foruma, mamice si med seboj delijo svoje občutke, doživljanja, istočasno si izmenjujejo nasvete ter si nudijo oporo in pomoč.

Zanimalo me je, katere so najpogostejše težave, s katerimi se spopadajo mamice v času prilagajanja na spremembe po rojstvu otroka vse tja do prvega leta otroka. Pri pregledu

različnih objav na forumih sem prišla do ugotovitve, da se večina mamic najtežje sooča z utrujenostjo, ki je največkrat posledica neprespanih noči in pomembno vpliva na splošno počutje mamice ter na njeno doživljanje materinstva. *“Vendar sem včasih tako utrujena, da mislim, da ne bom več zmogla.”* (B11 2)

Utrujenost je težava, ki spremlja večino mamic skozi prvo leto otrokovega življenja, medtem ko se določene težave pojavljajo predvsem takoj na začetku, v prvih tednih po rojstvu otroka. Nekaj mamic je izpostavilo mešane občutke po rojstvu otroka *“Otroka sem si zelo zelo želela in tudi dolgo s partnerjem delala na tem, zdaj pa se občasno počutim, kot da sploh nisem primerna za mamo.”* (B13 1), ki so največkrat posledica prilagajanj na spremembe, ki jih otrok vnese v družinsko življenje in pa posledica hormonskih sprememb, ki se dogajajo v telesu ženske v prvih dneh po porodu in ki lahko pomembno vplivajo na čustvovanje, doživljanje in samo počutje mamice, ki je v prvih dneh čustveno najbolj ranljiva. *“Z otrokom je vse ok. Z mano pa ne. Iz najbolj energične in vesele ženske sem se spremenila v čustveno razvalino. Živčna sem, ne prenesem otroškega joka...”* (B8 1) Veliko mamic je po porodu izkusilo nihanje v razpoloženju in jokavost, kar je pri večini izzvenelo v nekaj tednih.

Ena izmed najpogostejših težav v prvih tednih po rojstvu otroka so težave z dojenjem, ki jih izkusi večina mamic, dokler se mamica in otrok še ne navadita en na drugega. Težave z vzpostavitvijo dojenja večini mamic povzročajo velik stres in negativne občutke, ki se izražajo predvsem v občutkih nesposobnosti pri tistih mamicah, ki jim dojenje ne steče. *“Ne najdem se najbolje, z dojenjem imava veliko težav, sploh ni tako naravno in enostavno ali pa sem jaz popolnoma nesposobna.”* (B28 2) Istočasno pa mamice opozarjajo tudi na pomanjkanje pomoči s strani zdravstvenega osebja pri vzpostavitvi dojenja v prvih dneh po porodu. *“Pogrešala sem pomoč v zvezi dojenjem, nihče se ni preveč obremenjeval z nama. V porodnišnici ti rečejo, da lahko vsaka doji, če le hoče, potem pa, ko se jim ne ljubi več se s tabo ukvarjat, da naj si črpaš in po flaški hraniš. Dojenje nama ni uspelo.”* (B19 1) Začetne težave z dojenjem so tako velikokrat povezane z naslednjo najbolj pogosto težavo, ki obremenjuje mamice predvsem v prvih mesecih otrokovega življenja, in sicer skrb za to ali otrok dobi dovolj hrane/mleka, je lačen, je sit,

ali pridobiva dovolj na teži, da lepo napreduje v razvoju. *“Sem 6 tednov po porodu in ne morem se otresti nenehne skrbi za otroka, je lačen, je dovolj sit,...”* (B27 1)

Poleg skrbi, da so otrokove potrebe zadovoljene, da se lahko normalno razvija in napreduje, je nekaj mamic, predvsem tistih, ki so imele prvega otroka, izrazilo zaskrbljenost, kadar otrok joče ter strah ali bodo znale ustrezno poskrbeti za otroka, ko bodo same z njim. *“Po 14 dneh očetovskega dopusta, ko je šel mož v službo in sva ostala sama, pa je bilo prav grozno. Namesto da bi bila vesela, sem se vsega bala. Kaj bom naredila ko bo otrok jokal, kako bom zmogla, bom šla lahko sama z otrokom na sprehod, mu pripravila mleko, ga nahranila,...”* (B16 1)

Mamice doživljajo skrb za otroka kot veliko odgovornost, ki obenem prinaša v njihova življenja veliko sreče *“...a ko ju zvečer gledam, ko zaspita in poslušam njuno dihanje mi je res toplo pri srcu. Nič se ne more primerjati s srečo, ko se ti otrok prvič nasmeji, te pokliče mama, se ti privije v objem in sem res hvaležna za to, da sem jima lahko mamica.”* (B11 3), kot tudi skrbi, strahov, negotovosti in dvomov. Kar nekaj mamic je priznalo, da so doživljale tudi take trenutke v vlogi mame, ko so se počutile, da niso sposobne izpolniti nalog, ki jih materinstvo določa. *“Včasih imam enostavno vsega vrh glave in se počutim čisto nesposobno in zanič mamó.”* (B14 4)

Med objavami pogosto zasledimo, da mamice po rojstvu otroka zelo pogrešajo čas zase, da počnejo stvari, ki jih veselijo ali se preprosto odpočijejo. *“Pogrešam čas zase, da grem v miru pod tuš, spijem kavo v tišini.”* (B28 5) Nekaj je tudi takih, ki pogrešajo brezskrbno življenje pred rojstvom otroka *“Stalno samo jokam in mislim samo na to, kako sem uživala v življenju, preden se je rodila.”* (B15 3) in ki jim materinska vloga daje občutek, da so izgubile del sebe. *“Zakaj mi nihče ni povedal, da je lahko tako težko, včasih imam občutek kot, da jaz ne obstajam več.”* (B3 4) Večina mamic pa do svojega otroka goji prav posebno in močno čustvo ljubezni in povezanosti, ki ga je mogoče razbrati skozi izjave in izpovedi. *“Imam dva majhna otročka. Res ju imam srčno rada, tako močno, da si ne predstavljam življenja brez njiju.”* (B11 1)

V nadaljevanju me je zanimalo, kam se mamice obračajo po pomoč in podporo po rojstvu otroka, ali so zadovoljne s podporo in pomočjo, ki so je deležne, je ta pomoč ustrezna, kaj morda pogrešajo ali bi rade spremenile. Med internetnimi objavami na forumih sem na ta vprašanja dobila zelo malo konkretnih odgovorov, vendar dovolj, da sem si lahko ustvarila neko sliko podpore in pomoči mamicam po porodu. Tako sem iz objav lahko razbrala, da je večini mamic po rojstvu otroka najbolj pomembna podpora in pomoč partnerja tako pri skrbi za otroka, kot pri gospodinjskih opravilih. *“Zame je zelo pomembna podpora moža. Meni je zelo veliko pomenilo, da je opravil vsa gospodinjska dela, ker sem pogosto dojila in sem potrebovala počitek.”* (B21 2)

V zadnjih letih so med mamicami vedno bolj popularni internetni forumi. Med najbolj obiskanimi sta MedOver.net in Ringaraja.net. Na MedOver.net sta najbolj dejavni temi Dojenje in Obporodne stiske, kjer mamice spregovorijo o svojih težavah in občutkih ter iščejo tako pomoč kot oporo. Prednost tega foruma sta dve usposobljeni svetovalki za obporodne stiske Dr. Drglin (Organizacija MamaZofa) in Dr. Pavlovič (Zavod OBJEM), ki aktivno sodelujeta v pogovorih in mamicam odgovarjata na vprašanja ter jim nudita podporo. Istočano delujeta tudi v svoji organizaciji oz. zavodu, ki sta namenjena pomoči in podpori mamicam v obporodnem obdobju in sta mamicam na voljo za pogovor in svetovanje tudi osebno oz. po telefonu. Ringaraja.net pa je forum namenjen predvsem izmenjevanju izkušenj med mamicami. V zadnjih nekaj letih so se znotraj tega foruma organizirale skupine glede na mesec rojstva otroka (Januarčki 2016, Februarčki 2016, Marčki 2016,...) in so dejansko te skupine zelo popularne in dejavne med mamicami, celo tako zelo, da se mamice družijo ne samo virtualno ampak tudi organizirajo srečanja.

Na forumih med objavami je možno zaslediti, da jim prav ta oblika pomoči in podpore najbolj ustreza, saj lahko na forum dostopajo od doma preko računalnika, zato se jim ni treba nikamor posebej odpravljati, forumi so anonimni in je na posamezniku, koliko in kaj o sebi bo razkril drugim, na forum dostopajo, ko jim čas to dopušča in se tako lažje prilagajajo ritmu dojenčka, tudi odgovore na vprašanja dobijo v zelo kratkem času in to od veliko oseb, ki so v podobni situaciji kot one same, zato se počutijo razumljene in

povezane. Izmenjevanje izkušenj med mamicami jim daje občutek, da niso edine, ki se soočajo s težavami v materinstvu, na forumu delijo tako pozitivne vidike kot tudi tiste negativne vidike materinstva. *“Mislim, da pri prvem otroku mamice iščemo podporo oz. vsaj ženske v podobni situaciji za izmenjavo mnenj in pogovor o vprašanjih v zvezi z materinstvom in nego otroka.”* (B24 5)

Med različnimi objavami mamic na forumu sem zasledila, da je večina mamic mnenja, da so bile v nosečnosti deležne zadostne podpore in pomoči, predvsem s strani zdravstvenega osebja (ginekološki pregledi, šola za starše, priprava na porod, itd.), medtem ko je te pomoči in podpore po porodu manj oz. premalo. *“Pogrešam več pomoči po porodu, med nosečnostjo imaš preglede, šolo za starše, sedaj po porodu pa si nekako prepuščen samemu sebi.”* (B28 1) Možno je razbrati preko izjav mamic, da pogrešajo več pomoči po rojstvu otroka ter da so na tem področju potrebne spremembe. Sicer deluje nekaj organizacij na področju svetovanja in pomoči v primeru obporodnih stisk, vendar so mamice o tem slabo obveščene, organizacije delujejo samo v Ljubljani in niso enako dostopne vsem.

5. RAZPRAVA

Materinstvo je velika prelomnica v življenju vsake ženske. Preko intervjujev in s pregledom internetnih forumov so mi mamice s svojimi izjavami potrdile, da je rojstvo otroka v njihova življenja vneslo veliko sprememb, na katere so se morale navaditi in se nanje prilagoditi. Toliko, kot je na svetu mater, toliko je različnih odzivov na materinsko vlogo, saj vsaka ženska različno doživlja pričakovanje in rojstvo otroka, na njeno doživljanje materinstva lahko vpliva več različnih dejavnikov (npr. starost matere, vloga partnerja, število otrok, zdravstvene težave, pozitivna ali negativna porodna izkušnja, itd.).

V družbi, v kateri živimo, velja, da je materinstvo nekaj najlepšega, kar žensko osreči in izpopolnjuje, to seveda v večini primerov drži, vendar pri tem zanemarjamo dejstvo, da rojstvo otroka ne prinese le pozitivnih sprememb in občutenj, kot so ljubezen, sreča, povezanost, itd., temveč s sabo lahko potegne tudi številne težave s prilagajanjem na spremembe in negativna čustva, kot so žalost, jeza, strah, nemoč, itd, ki lahko trajajo le kratek čas, se pojavljajo v različnih obdobjih ali celo trajajo dlje časa in jih matere doživljajo kot stisko. Mivšek o tem piše v svojem članku *Rojstvo otroka lahko sproži tudi občutja žalosti*, kjer pojasnjuje, da rojstvo otroka sicer velja za srečen dogodek, ki pa ga pogosto spremljajo tudi negativna čustva mamice, ki se jih bojijo priznati zaradi družbeno pričakovanega vedenja, zato se jih sramujejo in jih skušajo prikriti. (Mivšek 2007) Negativna čustva povezana z rojstvom otroka so v naši družbi še vedno tabu tema, matere o njih težko spregovorijo, saj ob tem doživljajo občutke krivde in mislijo, da je z njimi nekaj narobe, vendar je pomembno, da se o tem govori ter mamicam ponudi ustrezno podporo in pomoč.

V svoji raziskavi sem ugotovila, da večina žensk nosečnost doživlja kot nekaj pozitivnega, v času pričakovanja občutijo zadovoljstvo in srečo, ki ju povezujejo predvsem z razvojem otroka in dobrim počutjem nosečnice. Nasprotno nosečnice, ki se v času pričakovanja spopadajo z različnimi zdravstvenimi težavami, med katere sodijo slabosti, bolečine v hrbtenici, težka, rizična nosečnost, itd., nosečnosti ne doživljajo tako pozitivno in ob tem

lahko občutijo razočaranje, saj nosečnost ne poteka v skladu z njihovimi pričakovanji. Iz tega lahko sklepamo, da je doživljanje nosečnosti povezano s počutjem nosečnice v času pričakovanja.

Večina mamic je podporo in pomoč v času nosečnosti s strani zdravstvenega osebja ocenila kot ustrezno, bile so zadovoljne s samo obravnavo, pogrešale so le več osebnega pristopa. In prav zdravstveno osebje ima največjo vlogo pri samem porodu, saj je predvsem od pristopa in angažiranosti osebja odvisno ali bo za mamico porodna izkušnja pozitivna ali negativna. Mamice, ki so izkušnjo doživljale kot negativno, so izrazile nezadovoljstvo zaradi pomanjkanja podpore in pomoči s strani zdravstvenega osebja med porodom. Tudi okrevanje po porodu je bilo pri mamicah z negativno porodno izkušnjo bolj dolgotrajno v primerjavi z mamicami s pozitivno porodno izkušnjo, kar kaže na to, da porodna izkušnja pomembno vpliva na počutje mamice v prvih dneh po porodu in je neposredno povezana tudi z doživljanjem materinstva. O povezavi obporodne izkušnje z doživljanjem materinstva je pisal Skočir v članku *Možnosti preprečevanja, odkrivanja in obravnave poporodne depresije-vloga babic in medicinskih sester*, kjer ugotavlja, da je slaba porodna izkušnja in občutki porodnice, da nad porodom nima kontrole in izgublja občutek varnosti, lahko močno povezana z razvojem depresije po porodu. (Skočir 2005b)

V raziskavi sem se osredotočila predvsem na dva vidika materinstva, ki sta me najbolj zanimala, in sicer s katerimi spremembami se mamice najpogosteje soočajo v materinski vlogi, katere so najpogostejše težave materinstva in ali so deležne ustrezne podpore in pomoči po rojstvu otroka.

Preko intervjujev in z analizo internetnih virov sem ugotovila, da ima večina mamic največ težav na začetku, prve tedne oziroma mesece po rojstvu otroka. Te težave so povezane tako s psihičnim in fizičnim okrevanjem mamice po porodu kot tudi s prilagajanjem na spremembe v vsakdanjem življenju po rojstvu otroka. Veliko mamic je po porodu izkusilo spremembe v čustvovanju, ki so jih občutile kot nihanje razpoloženja ter jokavost in so posledica hormonskega neravnovesja v telesu matere po porodu in večinoma izzvenijo v nekaj dneh ali tednih. Kasneje, ko mamice okrevajo ter se navadijo na spremenjen ritem življenja ter na življenje z otrokom, je stisk bistveno manj kot na začetku, ko so še v fazi

spoznavanja in prilagajanja en na drugega. Spremembe v čustvovavnju v prvih tednih po porodu podrobno opisuje Drglin in jih definira kot poporodno otrožnost, ki jo strokovnjaki pripisujejo nenadnim hormonskim spremembam in sprejemanju materinske vloge ter je povezana z utrujenostjo, ki jo spremembe in skrb za novorojenčka prinesejo. Izkusi jo kar 66 % žensk prve dneve po porodu. (Drglin 2009)

Se pa doživljanje mamic po porodu zelo razlikuje, če je to zanjo prvi otrok ali že ima doma otroka. Mamice, ki so prvič rodile, so izpostavile tako pozitivna čustva veselja in sreče, obenem pa tudi strah pred novo izkušnjo in skrb ali bodo znale ustrezno poskrbeti za otroka. Medtem ko so mamice, ki že imajo doma otroka, izpostavile predvsem zaskrbljenost, kako bo otrok sprejel novorojenčka ter kako se bo organizirala v skrbi za več otrok. Vsem mamicam pa je skupno, da se s prihodom novorojenčka spremeni dnevna rutina, saj je potrebno čas organizirati tako, da sledijo potrebam otroka.

Mamice materinstvo doživljajo kot veliko odgovornost in nalogo za vse življenje. Kot pozitivni vidik navajajo vzajemno in brezpogojno ljubezen med otrokom in materjo, občutke izpopolnjenosti v vlogi mame in občutke zadovoljstva pri spremljanju razvoja otroka. Med najpogostejšimi težavami, s katerimi se mamice soočajo v materinstvu, je utrujenost, ki je povezana z neprespanimi nočmi in s skrbjo za otroka. Telesna izčrpanost in pomanjkanje spanja pomembno vplivata na splošno počutje mamice in na njeno doživljanje materinstva. Mamice navajajo, da bolj kot so utrujene, več stresa ob tem občutijo, bolj so napete in razdražljive, tem bolj naporna sem jim zdi skrb za otroka.

Poleg utrujenosti mamicam največ stresa povzročajo težave z dojenjem. Veliko mamic je mnenja, da se pripravi na dojenje posveča premalo pozornosti in da se pričakovanja glede dojenja po porodu v veliki meri razlikujejo od realnosti, kar v mamic prebuja negativne občutke kot tudi občutke nesposobnosti v primerih, ko dojenje ne steče. Obremenjenost z dojenjem in s potrebami otroka po hrani je težava, s katero se srečujejo mnoge mamice v prvih tednih po rojstvu otroka. Hrovat Kuhar se v svoji knjigi Poporodni izziv posveča tudi dojenju, ki na prvi pogled izgleda povsem naravno in enostavno, ampak v večini primerov to ni, saj se lahko zgodi, da se mamica in novorojenček ne znajdeta v novi situaciji in bi

potrebovala več pomoči in spodbude pri premagovanju težav. (Hrovat Kuhar 2010). Tako lahko zasledimo, da so najpogostejša vprašanja na internetnih forumih povezana prav s prehranjevanjem in napredkom dojenčka ter s težavami z dojenjem. Pri mamicah, ki so rodile prvega otroka, je skrb za razvoj, napredek in dobro počutje otroka, bolj izrazita kot pri mamicah, ki že imajo otroka.

Kot negativno plat materinstva mamice navajajo tudi pomanjkanje časa zase, za partnerski odnos in zapostavljanje svojih potreb.

Nazadnje me je pa najbolj zanimalo, kako mamice ocenjujejo podporo in pomoč, ki so je bile deležne po rojstvu otroka, se jim zdi pomoč ustrezna, kam se obračajo po podporo, kaj pogrešajo.

Preko intervjujev in s pregledom internetnih forumov sem ugotovila, da je mamicam po rojstvu otroka najbolj pomembna pomoč in podpora s strani partnerja. Večina partnerjev v današnjem času spremlja partnerko že v nosečnosti, se z njo udeleži šole za starše ter je prisotna pri porodu, prav tako izkoristijo očetovski dopust. Vloga partnerja se kaže tako v skrbi za otroka, kot tudi v pomoči v gospodinjstvu. V družinah, kjer je že otrok, partner po rojstvu novorojenčka prevzame skrb za starejšega otroka. Mamice izpostavljajo pomembnost partnerjeve podpore, ki se kaže skozi odkrite pogovore o občutkih, strahovih in težavah. Veliko mamic je v podporo tudi ožja družina, predvsem ženski del družine, to sta mama in tašča, ki prav tako priskočita na pomoč pri skrbi za otroka in pomoč v gospodinskih opravilih. Pomembno vlogo pa imajo tudi prijateljice s podobnimi izkušnjami. Kum poudarja pomembnost psihosocialne podpore partnerja, družine kot tudi ožje in širše okolice pri ohranjanju ter krepitvi duševnega zdravja žensk v poporodnem obdobju. (Kum 2004)

V zadnjih letih so vedno bolj aktualni in popularni internetni forumi kot oblika pomoči in podpore med mamicami. Tudi za pridobivanje informacij o nosečnosti, porodu in skrbi za otroka se mamice najraje poslužujejo spletnih strani, informacije označujejo kot hitro dostopne, izčrpne in uporabne, vendar v nekaterih primerih tudi nasprotujoče, kar mamice zmede. Internetni forumi so mamicam zanimivi predvsem z vidika izmenjave

izkušenj, lahke dostopnosti (niso omejene ne s krajem, ne s časom), anonimnosti, hitrih odgovorov na vprašanja, spoznanj, da niso edine, ki se soočajo s podobnimi težavami in nenazadnje so si mamice s podobnimi izkušnjami lahko v zelo veliko oporo, saj se počutijo, da druga oseba razume njihovo stisko.

Pri analizi intervjujev in internetnih objav sem prišla do ugotovitve, da je organizirane podpore in pomoči mamicam v nosečnosti veliko, med to spadajo ginekološki pregledi, šola za starše, priprava na porod, telovadba za nosečnice, itd. Mamice so s pripravami na porod v veliki meri zadovoljne, medtem ko v času po rojstvu otroka mamicam ni na voljo veliko podpore in pomoči s strani zunanjih oseb, zdravstvenih, socialnih in drugih organizacij oziroma mamice tudi niso seznanjene z vsemi možnostimi pomoči po porodu, obveznih je le osem obiskov patronažne sestre in obiski pediatra za otroka. Če je bila v času nosečnosti skrbi deležna predvsem bodoča mamica, se po rojstvu skrb prenese na otroka, mamica pa je v veliki meri prepuščena sama sebi, saj ni organizirane pomoči, ki bi se neposredno ukvarjala z njenimi občutki. Tako na primer veliko mamic ne pozna nobene skupine za pomoč mamicam po rojstvu otroka, vendar se jim ideja zdi zanimiva in bi bile pripravljene deliti svoje izkušnje in občutke z drugimi mamicami. Tiste mamice, ki pa skupine za pomoč poznajo in so se tudi udeležile srečanj ali bile v kontaktu s svetovalko preko telefona, so bile zelo zadovoljne s pomočjo in jo ocenile kot zelo pozitivno izkušnjo. Mamice si želijo spremembe na področju podpore po rojstvu otroka, večina jih pri pomoči pogreša več osebnega stika.

Sama sem se tekom raziskave seznanila z nekaterimi organizacijami in zavodi, kot so MamaZofa, Zavod Tamala, La Leche League in OBJEM-poporodna šola, ki so namenjeni materam v podporo in pomoč po rojstvu otroka, njihovi programi so odlično zasnovani, v timu sodeluje več strokovnih delavk z izkušnjami in znanjem s področja obporodnih stisk, vendar delujejo le na področju Ljubljane, večina ostalih krajev ostaja nepokrita.

Obporodne stiske občuti veliko mamic, večinoma so te stiske kratkotrajne in prehodnega značaja, nekaj mamic doživlja tudi hude stiske, vendar vsem mamicam je skupno eno, vse bi morale biti deležne ustrezne podpore in pomoči. O težavah materinstva bi morale mamice glasno spregovoriti, da bi se znebili tabuja, ki velja v družbi, odprtost, sprejemanje in optimizem so ključ do uspešnega iskanja rešitev, povezovanja in razumevanja.

6. SKLEPI

- Ženske nosečnost in rojstvo otroka doživljajo kot pomembno življensko prelomnico, ki s sabo prinese veliko sprememb.
- Nosečnost spremljajo pozitivna čustva, ki so povezana z razvojem otroka in dobrim počutjem nosečnice.
- Zdravstvene težave in počutje nosečnice v času pričakovanja vplivajo na doživljanje nosečnosti.
- Nosečnice, ki pričakujejo prvega otroka, se pred porodom srečujejo s strahovi pred bolečino in pred samim razpletom poroda.
- V času nosečnosti največ mamic išče informacije na internetnih straneh in forumih.
- Večina mamic se v času nosečnosti udeleži predavanj Šole za starše.
- Mamice so izrazile zadovoljstvo s predporodno podporo in pomočjo s strani zdravstvenega osebja, ki se kaže v ustrezni obravnavi in koristnih informacijah v času nosečnosti.
- Mamice v času nosečnosti pogrešajo več informacij in priprav povezanih z dojenjem.
- Kako bo mamica doživljala porod, ali bo njena izkušnja pozitivna ali negativna, je povezano predvsem z odnosom zdravstvenega osebja do porodnice med porodom.
- Porodna izkušnja mamice je povezana z dolžino okrevanja po porodu in z doživljanjem materinstva v prvih dneh po rojstvu otroka.
- Rojstvo otroka v življenje družine prinese spremembe v dnevni rutini.
- Med največje spremembe po rojstvu otroka mamice uvrščajo utrujenost zaradi neprespanih noči ter pomanjkanje časa zase in za partnerski odnos.
- Večina mamic v prvih dneh po rojstvu otroka izkusi spremembe v čustvovanju, ki jih opisujejo kot nihanje razpoloženja in povečana občutljivost.
- Mamice, ki so rodile prvega otroka, v prvih dneh po porodu občutijo strah pred novo izkušnjo in zaskrbljenost pri skrbi za novorojenčka.
- Mamice, ki že imajo doma otroka, občutijo zaskrbljenost, kako bo otrok sprejel novorojenčka in občutke krivde, da se starejšemu otroku ne posvečajo dovolj.
- Mamice materinstvo doživljajo kot veliko odgovornost in nalogo za vse življenje.

- Kot pozitivni vidik materinstva mamice navajajo vzajemno in brezpogojno ljubezen med otrokom in materjo, občutke izpopolnjenosti v vlogi mame in občutke zadovoljstva pri spremljanju razvoja otroka.
- Med najpogostejšimi težavami, s katerimi se mamice soočajo v materinstvu, je utrujenost, ki je povezana z neprespanimi nočmi in s skrbjo za otroka.
- Telesna izčrpanost in pomanjkanje spanja pomembno vplivata na splošno počutje mamice in na njeno doživljanje materinstva.
- Kot najpogostejše težave v prvih tednih po porodu mamice navajajo težave z dojenjem, ki v veliki večini ne poteka v skladu z njihovimi pričakovanji.
- Mamice, ki jim dojenje ne steče doživljajo negativne občutke, da niso dovolj sposobne.
- Na področju težav z dojenjem mamice pogrešajo več pomoči in podpore s strani zdravstvenega osebja.
- Večina mamic v prvih tednih po rojstvu otroka doživlja poporodne stiske, ki so povezane z različnimi dejavniki, kot so z utrujenost, prilagajanje na spremembe, težave z dojenjem, itd. in večinoma izzvenijo same od sebe.
- Po rojstvu otroka mamicam največ pomeni podpora in pomoč s strani partnerja.
- Partnerji se aktivno vključujejo in spremljajo nosečnost že od samega začetka, večina jih je tudi prisotna pri porodu, doma pomagajo v gospodinjstvu, pri skrbi za otroka in partnerki po rojstvu otroka nudijo podporo s pogovorom in spodbudami.
- V zadnjih letih so vedno bolj aktualni in popularni internetni forumi kot oblika pomoči in podpore med mamicami pri izmenjevanju izkušenj.
- Mamice so zadovoljne s pomočjo in podporo v nosečnosti, medtem ko v času po rojstvu otroka mamicam ni na voljo veliko podpore in pomoči s strani zunanjih oseb, zdravstvenih, socialnih in drugih organizacij oziroma mamice niso seznanjene z vsemi možnostimi pomoči po porodu.
- Večina mamic ne pozna nobene skupine za pomoč mamicam po rojstvu otroka, vendar se jim ideja zdi zanimiva in bi bile pripravljene deliti svoje izkušnje in občutke z drugimi mamicami.
- Mamice si želijo spremembe na področju podpore po rojstvu otroka, večina jih pri pomoči pogreša več osebnega stika.

7. PREDLOGI

Glede na to, da so bile mamice s podporo in pomočjo v času nosečnosti v večini zadovoljne, bi se osredotočila na obdobje po rojstvu otroka. Priprava na obdobje po rojstvu otroka pa bi se morala začeti že v nosečnosti:

- Najprej bi bilo pomembno, da se v družbi javno spregovori o obporodnih stiskah. Ko beseda nanese na materinstvo, bi morali, poleg pozitivnih vidikov spregovoriti tudi o težavah in možnih negativnih čustvih, ki lahko spremljajo rojstvo otroka.
- Potrebne bi bilo več literature tako strokovne kot poljudne na temo dojenja, težav materinstva, obporodnih stisk, ter nasvetov, kako naj si mamice same pomagajo ter kam se lahko obrnejo po pomoč.
- Na voljo bi morale biti tudi več literature za partnerje oziroma bližnje osebe, na temo, kako prepoznati in pomagati mamicam, ki je v stiski.
- Več ozaveščanja v različnih medijih (televizija, radio, revije, itd.) o obporodnih stiskah in oblikah pomoči.
- V sklop predavanj Šole za starše bi dodala predavanje na temo obporodnih stisk, kjer bi bodočim mamicam strokovnjakinje na tem področju predstavile tudi težave materinstva ter morebitne poporodne stiske, s katerimi se lahko mamica sooči po rojstvu otroka ter kako si v stiski pomagati.
- Istočasno bi mamicam na Šoli za starše predstavila oblike podpore in pomoči na katere se mamice po porodu lahko obrnejo v primeru stiske.
- V Šolo za starše bi dodala tudi predavanje posvečeno pripravi na dojenje, saj na tem področju mamice pogrešajo več pomoči in podpore.
- Zavodi in organizacije, ki se ukvarjajo s pomočjo in podporo mamicam v stiski po porodu, bi potrebovali več prepoznavnosti med mamicami, recimo v obliki brošur, ki bi bile na voljo mamicam v ginekoloških dispanzerjih, zdravstvenih domovih.
- Prav tako bi morali zavodi in organizacije, ki delujejo na področju obporodnih stisk, poskrbeti, da se o negativnih platih materinstva več govori. Mamicam, ki so v stiski, sporočati, da niso same, da z njimi ni nič narobe ter kam naj se obrnejo po pomoč.
- V času bivanja v porodnišnici po porodu bi morali zdravstveni delavci nameniti več pozornosti počutju mamice in pomoči pri vzpostavljanju dojenja.

- Patronažna sestra, ki spremlja mamico in novorojenčka na domu po rojstvu otroka, bi morala več pozornosti nameniti počutju in doživljanju mamice.
- Prav tako bi bilo potrebno, da so patronažne sestre bolj ozaveščene o poporodnih stiskah, da se jih naučijo prepoznati ter se povezati z ustreznimi službami ali organizacijami, ki mamicam lahko dalje nudijo ustrezno pomoč.
- Tako kot zdravstveni domovi organizirajo v času nosečnosti brezplačno Šolo za starše namenjeno pripravi na porod, bi bilo potrebno, da vsak zdravstveni dom ali center za socialno delo v svojem kraju omogoči mamicam brezplačno pomoč po porodu, kjer bi se lahko mamice udeležile predavanj na različne teme, na primer: uspavanje dojenčka, rokovanje z dojenčkom ali handling, uvajanje goste hrane, bolezni pri otroku, itd. in pa tudi teme, kot so obporodne stiske, partnerski odnos in dojenček, tehnike sproščanja, kako se spopasti s stresom, itd.
- Socialni delavci, zdravstveni delavci in patronažna sestra, ki obravnavajo mamico že v času nosečnosti in kasneje po rojstvu otroka, bi morali biti bolj ozaveščeni o obporodnih stiskah žensk, se med seboj povezati in tako zagotoviti ustrezno mrežo pomoči mamicam po porodu.
- Poskrbeti bi morali, da bi družba začela drugače gledati na mamice, ki doživljajo stisko, delovati bi morali v smeri odprave tabujev in stigme povezane s poporodno depresijo.

8. LITERATURA

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čampa, L. (2014), *Patronažna zdravstvena nega otročnice z vidika poporodne otožnosti in depresije*. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.

Drglin, Z. (2003), *Rojstna hiša: Kulturna anatomija poroda*. Ljubljana: Delta.

Drglin, Z. (2006), *Popotnice skozi mračne pokrajine – poporodne stiske v vsakdanjem življenju mladih mater*. Ljubljana: Socialna pedagogika.

Drglin, Z. (2009), *Zima v srcu – Ko se materinstvu pridruži depresija in tesnoba, radost pa odide*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Fekonja, V. (2008), *Psihosocialna poporodna podpora materam*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Frelih Gorjanc, J. (2010), Poporodna depresija in pomoč bližnjih. *Revija Otrok in družina* 4: 21-22.

Hrovat Kuhar, E. (2010), *Poporodni izziv – Ko dvojina postane množina*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kum, M. (2004), Trenutek ko ženska postane mati. *Revija Vita* 44; 7-8.

Leskošek, V. (2007), *Ženske in moški v socialnem delu, 1.del – Spol*. (Skripta za interno rabo), Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mivšek, A.P. (2007), Rojstvo otroka lahko sproži tudi občutja žalosti- poporodna depresija. *Revija Naša lekarna* 9: 32-39.

O mami Zofi. Dostopno na: <http://www.mamazofa.org/o-mami-zofi> (27.3.2016).

Oakley, A. (2000), *Gospodinja*. Ljubljana: Založba cf*.

OBJEM-poporodna šola. Dostopno na: <http://www.objem.org/poporodna-sola/zakaj-poporodna-sola/> (27.3.2016).

Pavlovič, R. (2009), Obporodne stiske-izzivi duševnega zdravja žensk. *Revija Otrok in družina* 9: 20-23.

Predstavitev La Leche League International. Dostopno na: <http://www.dojenje.net/predstavitev.html> (27.3.2016).

Pomoč ob poporodnih stiskah. Dostopno na: <https://www.google.si/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=pomo%C4%8D+ob+poporodnih+stiskah> (27.3.2016).

Skočir, A.P. (2005a), Glavne značilnosti poporodne depresije. *Obzorornik zdravstvene nege*; 39: 119-29.

Skočir, A.P. (2005b), Možnosti preprečevanja, odkrivanja in obravnave poporodne depresije-vloga babic in medicinskih sester. *Obzornik zdravstvene nege*; 39:181-93.

Studio Maja – Delavnice za nosečnice. Dostopno na: <http://www.studiomaja.si/#!services2/c174g> (26.3.2016)

Šoster Olmer, K. (1999), *Dojenje in materinstvo iz srca*. Ljubljana: Vale-Novak.

Tropan, A. (2007), *Družbena konstrukcija stisk mater po porodu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M., Kuhar M. (2003), *Mladi, družina, starševstvo*. Ljubljana : Fakulteta za družbene vede.

Zavod TAMALA. Dostopno na: <http://www.prostovoljstvo.org/index.php?t=itemOrganization&uid=3847> (27.3.2016).

9. DODATEK

9.1 INTERVJUJI

9.1.1 A1

STAROST: 25 let (Nataša)

IZOBRAZBA: srednja poklicna

OTROCI: 1 (15 mesecev)

1. Kako ste doživljali nosečnost? Kakšni so bili vaši občutki? Katere pozitivne in katere negativne izkušnje bi lahko izpostavili v nosečnosti?

(A1 1)Nosečnost je bila zelo mirna, (A1 2)počutila sem se zdravo (A1 3)in zadovoljno. (A1 4)Proti koncu je postajalo le vedno bolj naporno zaradi velikosti trebuha. (A1 5)Kot pozitivno bi lahko izpostavila dobro počutje, medtem, ko nobena izkušnja ni bila izrazito negativna, (A1 6)edino proti koncu me je bilo nekoliko strah poroda.

2. Kje ste pridobivali podatke o nosečnosti in porodu? katerih tečajev ste se udeleževali? Kako ocenjujete te informacije?

(A1 7)Podatke sem pridobivala pri mami in tašči, (A1 8)pri prijateljicah z otroci, (A1 9)v knjigah (A1 10)in na internetu. (A1 11)Udeležila sem se porodnega tečaja. Informacije so bile mešanega značaja: (A1 12)nekatero zelo koristne in kvalitetne, (A1 13)nekatero nepotrebne in zastrašujoče, predvsem tiste iz internetnih forumov.

3. Kakšne podpore in pomoči v času nosečnosti in same priprave na porod ste bili deležni od zdravstvenega osebja? Kako ocenjujete to pomoč? Kaj ste pogrešali? Če bi lahko, kaj bi spremenili?

Ker sem bila zdrava nosečnica, posebne skrbi nisem niti pričakovala. (A1 14)Menim, da sem bila deležna ustrezne podpore, pregledov in informacij. (A1 15)Z zdravstvenim osebjem sem bila zelo zadovoljna, (A1 16)prav tako z osebnim ginekologom, ki je vedno odgovoril na vsa moja vprašanja. (A1 17)Spremenila ne bi ničesar.

4. Kakšna je bila vaša porodna izkušnja? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

Porod se je zaradi nenapredovanja končal s carskim rezom, kar se mi še vedno zdi dobra odločitev, čeprav sem si želela naravnega poroda. (A1 18)Zdravstveno osebje mi je tekom poroda dajalo občutek varnosti in da je vse pod kontrolo. (A1 19)Po porodu sem se počutila zelo dobro, (A1 20)rana se je lepo zacelila, tudi bolečin nisem imela. (A1 21)Tudi osebje v porodnišnici je bilo zelo prijazno, (A1 22)sestre so mi veliko pomagale pri dojenju, me spodbujale in bile vedno pripravljene priskočiti na pomoč.

5. Kako ste doživljali obdobje po rojstvu otroka? Katere spremembe je prineslo to obdobje? Kako ste se prilagajali na te spremembe?

(A1 23)Po porodu sem bila utrujena in nenaspana, v sobi smo bile tri, otroci so jokali in ni bilo veliko možnosti za počitek. (A1 24)Pred samim odhodom domov sem začela čutiti strah, saj je bilo vse to zame še novo, (A1 25)obenem pa tudi olajšanje, da bom spet v domačem okolju. (A1 26)So bili pa tedni po porodu nabiti s hormoni, doživljala sem paletu različnih čustev od (A1 27)neizmerne veselja, (A1 28)do nenadne žalosti, joka, občutkov nemoči, (A1 29)pa spet sreče, ljubezni (A1 30)in pa strahu kako bom zmogla sama porihnat novorojenčka. (A1 31)Najhujša sprememba so bile neprespane noči in utrujenost, na to se še nisem navadila.

6. Kako je partner spremljal nosečnost in porod ter kakšna je bila njegova vloga v pričakovanju in po rojstvu otroka? Kakšne spremembe je otrok vnesel v vajino partnersko življenje?

(A1 32)Partner se je vključeval kolikor je bilo potrebno, spremljal me je na dva pregleda, na nihalno in morfologijo, (A1 33)doma je skrbel za moje udobje in dobro počutje. (A1 34)Bil je prisoten pri samem porodu, (A1 35)nato izkoristil 15 dni očetovskega dopusta in mi pomagal pri skrbi za novorojenčka. (A1 36)Največja sprememba je pomankanje časa za naju, ki ga bo upam več, ko bo sin še malo zrastel.

7. Kako ste doživljali materinstvo? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A1 37)Materinstvo doživljam kot nekaj pozitivnega, kar me osrečuje, (A1 39)na začetku z nekoliko več strahu in panike, (A1 40)pa tudi zavedanja, da imam sedaj eno odgovornost za celo življenje. V tem trenutku pa smo se že navadili en na drugega in je strahu vedno manj. (A1 38)Pozitivno je vsekakor to, da si vsak dan priča razvoju svojega otroka. (A1 41)Kot negativno bi izpostavila utrujenost in izčrpanost v prvih mesecih, na katero pa sem se tudi sčasoma navadila. Spremenila ne bi nič posebnega.

8. Kdo vam je nudil največjo podporo in pomoč po rojstvu otroka? Kako bi ocenili to pomoč? Kaj ste pogrešali? Kaj bi želeli spremeniti?

(A1 42)V veliko podporo mi je bil partner, ko pa je bil on v službi, (A1 43)sta me izmenično obiskovali mama in tašča, ki sta mi bili v prvih mesecih v veliko pomoč v gospodinjstvu, okoli otroka, z nasveti itd. Ta pomoč je bila zelo dobrodošla in (A1 44)sem bila zanj zelo hvaležna, še posebej po neprespani noči, ko sta mi peljali otroka na sprehod, da sem se lahko jaz odpočila.

9. Ste se kdaj v nosečnosti in kasneje v obdobju po porodu soočali s stiskami povezanimi z rojstvom otroka? Kakšne so bile stiske in kaj ste ob tem doživljali?

Ja. Ker je moja mama rodila zelo težke otroke in ker so ocenili, da bo tudi moj otrok preko 4 kg težek, (A1 45)sem imela nekoliko strahu pred porodom in bolečinami. (A1 46)Obenem sem veliko premišljevala tudi o zdravju otroka, skrbeli so me zapleti pri porodu ali kakšne možne bolezni. (A1 47)Po porodu, ko sva bila z otrokom doma, me je vedno skrbelo, če imam dovolj mleka, če dovolj lepo napreduje. (A1 48)V prvih mesecih me je njegov neutolažljiv jok spravil iz tira, še posebej, če ga nisem uspela hitro potolažiti, vedno sem se spraševala, če je morda lačen, ali ga kaj boli, kar nekajkrat sem se zjokala skupaj z njim, ker sem se počutila nemočna.

10. Kdo vam je med doživljanjem stiske pomagal? Kako? Kako ste se sami spopadali s težavami in stiskami?

(A1 49)Sčasoma se je panika zmanjšala, pomagal mi je predvsem pogovor o mojih strahovih s partnerjem, mamo in taščo (A1 50)in pa prijateljice, s katerimi sem se pogovarjala in ugotovila, da imamo prav vse nosečnice in nove mamice enake skrbi. Naučila sem se potisniti skrbi na stran, če sem videla, da niso bile utemeljene. (A1 51)Pomagalo mi je, da sem šla ven, na sprehod z otrokom, sem lažje odmisllila.

11. Poznate kakšno skupino za pomoč mamicam v stiski? (če da – Katera je to in ali jo obiskujete, kakšne so vase izkušnje?) (če ne - Bi se sami udeležili take skupine in bili pripravljeni deliti svoje izkušnje?)

(A1 52) Ne, ne poznam, nikoli je nisem potrebovala, ker sem v domačem okolju dobila dovolj podpore in pomoči. (A1 53) Verjetno se ne bi udeležila take skupine, imam veliko prijateljic, ki imajo približno toliko stare otoke kot jaz in skupaj si delimo izkušnje, strahove, ne vem pa če bi se počutila sproščeno pred osebami, ki jih ne poznam še tako dobro.

9.1.2 A2

STAROST: 33 (Sergeja)

IZOBRAZBA: univerzitetna

OTROCI: 2 (4 leta, 18 mesecev)

1. Kako ste doživljali nosečnost? Kakšni so bili vaši občutki? Katere pozitivne in katere negativne izkušnje bi lahko izpostavili v nosečnosti?

(A2 1) Sam začetek nosečnosti je bil stresen, (A2 2) saj je bila nosečnost nenačrtovana in nezaželjena in sem potrebovala skoraj tri mesece, da sem se sprijaznila. (A2 3) Kasneje pa sem se veselila vsakega dne, posebej po tem, ko sem začela čutiti otrokove gibe. (A2 4) Nosečnost je potekala brez posebnosti, bila sem polna energije, v bistvu se nisem počutila nič slabše kot pred nosečnostjo. (A2 5) Ker je bila to druga nosečnost, sem jo doživljala še bolj sproščeno, ker me določene spremembe v nosečnosti niso vrgle iz tira in ker sem približno vedela kaj lahko pričakujem. (A2 6) Negativna izkušnja je bila samo ta, da sem proti koncu morala obiskovati diabetološko ambulanto in se držati stroge diete.

2. Kje ste pridobivali podatke o nosečnosti in porodu? Katerih tečajev ste se udeleževali? Kako ocenjujete te informacije?

(A2 7) Podatke sem v glavnem pridobivala iz literature, (A2 8) interneta (A2 9) in pri ginekologu. (A2 10) Nisem se udeležila nobenega tečaja, saj sem pred dobrim letom rodila

hči in se mi ni zdelo potrebno še enkrat obiskati šole za starše. (A2 11) Informacije so bile prave in zadostne, veliko sem vedla še iz izkušenj iz prvega poroda.

3. Kakšne podpore in pomoči v času nosečnosti in same priprave na porod ste bili deležni od zdravstvenega osebja? Kako ocenjujete to pomoč? Kaj ste pogrešali? Če bi lahko, kaj bi spremenili?

Nisem imela nobene posebne podpore in pomoči, niti se mi ni zdelo, da bi jo potrebovala, zato je nisem niti iskala. (A2 12) Zadovoljna sem bila z obravnavo v nosečnosti. (A2 13) Ničesar nisem pogrešala in ničesar ne bi spreminjala.

4. Kakšna je bila vaša porodna izkušnja? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A2 14) Porodna izkušnja je bila dokaj pozitivna, (A2 15) načeloma sem bila zadovoljna z osebjem, načinom komuniciranja in informacijami. (A2 16) Pred porodom sem bila precej sproščena, saj sem približno vedela, kako bodo stvari potekale, ker ni bil prvi porod. (A2 17) Kot negativno sem doživljala edino zamenjavo osebja med samim porodom (A2 18) in pa dejstvo, da ni bil ves čas kdo od osebja na voljo, kar je bilo na trenutke nekoliko stresno (npr. nisem dobila takoj posode za lulat). (A2 19) V bistvu bi spremenila samo to, da bi bil vsaj nekdo od osebja ves porod ob meni, to bi mi dalo večji občutek varnosti.

5. Kako ste doživljali obdobje po rojstvu otroka? Katere spremembe je prineslo to obdobje? Kako ste se prilagajali na te spremembe?

(A2 20) Rojstvo drugega otroka je bilo sprva nekoliko stresno, predvsem, ker sem prva dva tedna po porodu doživljala hudo stisko in občutke krivde, da se starejši hčeri ne posvečam dovolj, k temu so pripomogli tudi njeni izpadi ljubusumja. (A2 21) Nato so se spremembe dogajale predvsem v dnevni rutini, ker sem morala uskladiti čas in poskrbeti za oba otroka ter si vzeti predvsem več časa za starejšega (A2 22) in je nato na drugi strani zmanjkalo časa za počitek (A2 23) in zase. (A2 24) Potrebno je bilo nekaj več organizacije v gospodinjstvu (A2 25) in pa v skrbi za otroka (hranjenje, uspavanje, sprehodi).

6. Kako je partner spremljal nosečnost in porod ter kakšna je bila njegova vloga v pričakovanju in po rojstvu otroka? Kakšne spremembe je otrok vnesel v vajino partnersko življenje?

(A2 26)Ker je bila to druga nosečnost, se partner niti ni več toliko zanimal za samo nosečnost, ker to zanj ni bilo več nekaj novega. (A2 27)Njegova vloga je bila predvsem v tem, da se je pripravil na to, da bo po rojstvu drugega otroka moral prevzeti več skrbi za prvorojenko. (A2 28)Drugi otrok ni prinesel posebnih sprememb v najino zvezo, razen tega, da imava sedaj še manj časa za naju dva.

7. Kako ste doživljali materinstvo? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A2 31)Materinstvo doživljam predvsem kot veliko odgovornost (A2 32)in najtežjo nalogo v življenju, ki jo imam. (A2 29)To doživljam kot nalogo, ki traja vse življenje. (A2 39)Pozitivno je predvsem to, da imaš ob sebi vedno nekoga, ki te potrebuje in ima neizmerno in nesebično rad. (A2 33)Negativno pa to, da materinstvo včasih občutim kot kletko, iz katere ne morem uiti, saj nisem več popoln gospodar svojega časa. In predvsem to bi si želela spremeniti, torej da bi lahko kdaj za kratek čas tudi izstopila iz okvirjev materinstva.

8. Kdo vam je nudil največjo podporo in pomoč po rojstvu otroka? Kako bi ocenili to pomoč? Kaj ste pogrešali? Kaj bi želeli spremeniti?

(A2 34)Partner in mama sta se trudila spomagati pri skrbi za prvorojenko, (A2 35)pri gospodinskih opravilih (A2 36)in s tem, da sta mi dajala podporo s pogovorom. Pomoč je bila ustrezna. (A2 37)Pogrešala sem samo več razumevanja in pomoči s strani tašče (živimo skupaj), njeni nasveti in vmešavanje so mi marsikdaj zelo odveč, raje bi vidla, da bi res dala kakšno roko, ne pa da samo pametuje.

9. Ste se kdaj v nosečnosti in kasneje v obdobju po porodu soočali s stiskami povezanimi z rojstvom otroka? Kakšne so bile stiske in kaj ste ob tem doživljali?

Po prvem porodu sem imela hude težave s poporodno depresijo, morala sem se celo zdraviti, saj je bila stiska prehuda in je vplivala na vsa področja in na kvaliteto mojega življenja. (A2 38)Že v nosečnosti se je pojavil strah, da se poporodna depresija lahko ponovi, prav groza me je bilo, da bi ponovno podoživela te občutke, zato sem skušala že pred porodom delati na temu, da jo preprečim. (A2 39)Po porodu sem imela kakšen mesec blage občutke anksioznosti, doživljala sem tesnobo zaradi občutkov krivde, da se ne posvečam dovolj prvorojenki, ki je bratca težko sprejela, bila je stara dve leti. Pri tem

me je ponavadi tiščalo v prsih in me sililo na jok, (A2 40)doživljala sem občutke nemoči, da nisem dorasla nalogi, da sta dva otroka zame preveliko breme.

10.Kdo vam je med doživljanjem stiske pomagal? Kako? Kako ste se sami spopadali s težavami in stiskami?

(A1 41)Pomagal mi je partner s pogovorom, (A1 42)največ pa sem si pomagala sama, iz svojih lastnih izkušenj, kako sem se po prvem porodu spopadala s poporodno depresijo. (A2 43)Pomagala sem si predvsem s tehnikami sproščanja (A2 44)in izražanjem čustev, torej da nisem tega zadrževala v sebi. (A2 45)Ko sem se soočala s poporodno depresijo, sem na internetu poiskala forume na to temo in tam spoznala veliko mamic s podobnimi izkušnjami in občutki. Še danes smo povezane in v stiku preko spleta, v njih najdem veliko oporo in pomoč, saj samo me natako vemo kaj doživljamo, nihče me ne razume bolje, ob njih sem spoznala, da nisem edina, ki se spopada s takimi težavami.

11.Poznate kakšno skupino za pomoč mamicam v stiski? (če da – Katera je to in ali jo obiskujete, kakšne so vase izkušnje?) (če ne - Bi se sami udeležili take skupine in bili pripravljeni deliti svoje izkušnje?)

(A2 46)Poznam skupino Mama Zofa. To je skupina za podporo med nosečnostjo in po porodu. (A2 47)Našla sem jo na spletu in sem z njimi komunicirala med poporodno depresijo po prvem porodu, bili so mi v veliko pomoč.

9.1.3 A3

STAROST: 28 (Elma)

IZOBRAZBA: univerzitetna

OTROCI: 1 (7 mesecev)

1. Kako ste doživljali nosečnost? Kakšni so bili vaši občutki? Katere pozitivne in katere negativne izkušnje bi lahko izpostavili v nosečnosti?

(A3 1)Zame je bila nosečnost eno najtežjih in najbolj napornih obdobij v življenju. (A3 2)V telesu se dogajajo spremembe, v tebi raste bitje, ne veš kaj lahko pričakuješ. Motilo me je

predvsem to, da mi skoraj nihče razen ene zelo dobre prijateljce ni povedal, da nosečnost ni eno tako samo lepo obdobje ampak lahko pride tudi do marsikaterih težav. (A3 4)Sama sem v nosečnosti izkusila od slabosti, bruhanja (A3 5)do zatekanja in okornosti (A3 6)ter bolečin v hrbtenici. (A3 3)Edina pozitivna izkušnja je bilo rojstvo otroka.

2. Kje ste pridobivali podatke o nosečnosti in porodu? Katerih tečajev ste se udeleževali? Kako ocenjujete te informacije?

(A3 7)Veliko sem prebrala na raznih internetnih straneh in forumih namenjenim nosečnicam v pričakovanju, (A3 8)sem si pa tudi sposodila nekaj knjig z knjižnice. Vključila sem se v skupino nosečnic na forumu, ki so pričakovale otroka v enakem obdobju kot jaz. (A3 9)Pred porodom sva se s partnerjem udeležila šole za starše, kjer nisem izvedela kakšnih dodatnih informacij, ki jih še ne bi imela v tistem obdobju. (A3 10)Same informacije so si pa zelo nasprotujoče in me je to zelo zmedlo.

3. Kakšne podpore in pomoči v času nosečnosti in same priprave na porod ste bili deležni od zdravstvenega osebja? Kako ocenjujete to pomoč? Kaj ste pogrešali? Če bi lahko, kaj bi spremenili?

Hodila sem na vse redne nosečniške preglede, (A3 11)nisem bila deležna neke posebne podpore, obravnavali so me enako kot vsako drugo nosečnico, pogrešala sem bolj osebni pristop. Če danes pogledam nazaj, (A3 12)bi si želela več priprav na samo dojenje in nasvete v zvezi s tem, v primeru, da potek ni tak, kot bi si ga mamica želela. Na tem področju sem opazila veliko netolerance okolice. Sama sicer dojim, a opazim stisko mamic, ki ne, iz različnih razlogov (v smislu prepuščenosti samim sebi in ob prenehanju dojenja zgražanja okolice).

4. Kakšna je bila vaša porodna izkušnja? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A3 13)Moja porodna izkušnja ni bila tako zelo dobra, (A3 14)nisem bila zadovoljna z obravnavo s strani zdravstvenega osebja. (A3 15)Zelo mi je bilo všeč, da je bila cel čas v porodni sobi zraven mene babica, ki je popadke merila tako, da je imela roko na mojem trebuhu in je tako ocenjevala kako porod napreduje. (A3 16)Negativna izkušnja je prerez presredka (A3 17)in nezainteresiranost druge babice po porodu, da mi pomaga pristaviti

novorojenčka na dojko in njen neprimeren komentar ob tem. (A3 18)Želela bi več osebnega stika (A3 19)in pomoči.

5. Kako ste doživljali obdobje po rojstvu otroka? Katere spremembe je prineslo to obdobje? Kako ste se prilagajali na te spremembe?

(A3 20)Po porodu sem doživela veliko olajšanje, ker sem v nosečnosti zelo zatekala, pa hrbet me je bolel, slabo mi je bilo in ko so te neprijetnosti izginile mi je že bilo nekoliko boljše. S partnerjem sva bila pripravljena na neprespane noči in zahtevnega dojenčka, saj je sestra malo pred mano rodila in sem videla kaj pomeni novorojenček za družino. (A3 21)Vseeno so bili prvi meseci zame izčpajoči, (A3 22)z dojenjem sem imela nekaj težav, sina so mučili krči, (A3 23)bila sem utrujena in neprespana. (A3 24)Je pa z vsakim mesecem lažje, sčasoma se navadiš na nov ritem.

6. Kako je partner spremljal nosečnost in porod ter kakšna je bila njegova vloga v pričakovanju in po rojstvu otroka? Kakšne spremembe je otrok vnesel v vajino partnersko življenje?

(A3 25)Partner me je spremljal na določene preglede, z mano se je udeležil šole za starše, (A3 26)pri porodu je bil prisoten. Otroka se je veselil skupaj z mano. (A3 27)Seveda so bile na začetku velike spremembe, predvsem v pomanjkanju časa za naju, ampak še vedno skušava najti čas za pogovor.

7. Kako ste doživljali materinstvo? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A3 28)Materinstvo sem komaj čakala, kot mama sem srečna, svojega sina imam neizmerno rada. Sem pa kmalu po rojstvu prišla do spoznanja, da (A3 30)ženska ne sme nikoli biti samo mama ampak mora vedno biti tudi ženska, žena, prijateljica, sodelavka, sestra, hči. Z vlogo mame ne smejo izginiti vse ostale vloge v našem življenju. (A 3 29)Pomembno je, da si znamo vzeti čas tudi zase, takrat sem boljša mama.

(A3 31)Negativni vidiki so vsekakor utrujenost in neprespanost (A3 32)ter pomankanje časa zase in za stvari, ki me veselijo (A3 33)in zelo me moti tudi to, da se vsi hočejo vtikati in vmešavati v vzgojo otroka, zelo me zmotijo komentarji in nasveti za katere nisem prosila.

8. Kdo vam je nudil največjo podporo in pomoč po rojstvu otroka? Kako bi ocenili to pomoč? Kaj ste pogrešali? Kaj bi želeli spremeniti?

(A3 34)Partner je vedno moja največja podpora, (A3 35)sledita mu moja mama in sestra, ki sta pomagali predvsem v gospodinjstvu. (A3 36)Po porodu sem pogrešala več miru. (A3 37)Danes bi prepovedala vse obiske vsaj prvih nekaj dni po prihodu iz porodnišnice, zame so bili zelo stresni in izčrpajoči.

9. Ste se kdaj v nosečnosti in kasneje v obdobju po porodu soočali s stiskami povezanimi z rojstvom otroka? Kakšne so bile stiske in kaj ste ob tem doživljali?

(A3 38)Ne bi rekla, da sem doživljala kakšne stiske, le kakšen dan je bolj težek od drugega. (A3 39)Kadar sem močno utrujena in neprespana, je tudi moje počutje slabše in takrat se počutim izčrpano, potem se naspim ali si vzamem malo časa zase in je takoj boljše razpoloženje.

10.Kdo vam je med doživljanjem stiske pomagal? Kako? Kako ste se sami spopadali s težavami in stiskami?

(A3 40)Največ mi pomaga mama, ker mi rada za kakšno uro ali dve vzame otroka (živimo blizu) in takrat si jaz odpočijem (A3 41)ali počnem nekaj kar me veseli, recimo grem na telovadbo ali na kavo s prijateljico. To da mi omogoči, da si vzamem čas zase, zelo cenim, sem zelo aktivna oseba in si ne predstavljam biti 24 ur na razpolago otroku.

11.Poznate kakšno skupino za pomoč mamicam v stiski? (če da – Katera je to in ali jo obiskujete, kakšne so vase izkušnje?) (če ne - Bi se sami udeležili take skupine in bili pripravljeni deliti svoje izkušnje?)

(A3 42)Ne poznam nobene skupine, je nisem niti iskala, ker nisem čutila potrebe. (A3 43)Če bi imela kakršnekoli težave, bi se z veseljem udeležila take skupine v kateri bi dobila pomoč in podporo.

9.1.4 A4

STAROST: 32 (Manuela)

IZOBRAZBA: univerzitetna

OTROCI: 1 (11 mesecev)

1. Kako ste doživljali nosečnost? Kakšni so bili vaši občutki? Katere pozitivne in katere negativne izkušnje bi lahko izpostavili v nosečnosti?

(A4 1)Nosečnost je potekala brez posebnosti, ob misli na to, da v meni raste malo bitje, sem se počutila posebno in zadovoljno. (A4 2)Počutila sem se zelo dobro, tudi spanje, sedenje in hoja nista bila problem. (A4 3)Kot negativno bi izpostavila slabost v prvem trimesečju, ki sem jo čutila čez cel dan. (A4 4)Pred porodom me je bilo nekoliko strah pred bolečino in da ne bi šlo kaj narobe med porodom.

2. Kje ste pridobivali podatke o nosečnosti in porodu? katerih tečajev ste se udeleževali? Kako ocenjujete te informacije?

(A4 5)Informacije sem iskala na spletu, tudi na forumih, kjer so bile informacije iz prve roke. (A4 6)Redno sem si kupovala tudi revije na temo nosečnosti/poroda/otrok. (A4 9)Strokovne informacije so bile dobre, poučne, zanimalo me je kaj me čaka, (A4 7)dobila sem jih pri ginekologinji. (A4 10)Informacije s forumov sem jemala bolj subjektivno, saj so bile zelo različne, včasih nasprotujoče.(A4 8) Od tečajev sem se udeležila šole za straše.

3. Kakšne podpore in pomoči v času nosečnosti in same priprave na porod ste bili deležni od zdravstvenega osebja? Kako ocenjujete to pomoč? Kaj ste pogrešali? Če bi lahko, kaj bi spremenili?

(A4 11)Podpora in pomoč je bila dobra. V zdravstvenem smislu, mi je (A4 12)ginekologinja zmeraj prisluhnila, dala informacije, me napotila na potrebne preglede, pred porodom mi je dala napotke kako in kaj naj bi potekalo, s pomočjo sem bila zelo zadovoljna.

4. Kakšna je bila vaša porodna izkušnja? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A4 13)Imela sem carski rez, zaradi tega je bilo gibanje zelo neprijetno, (A4 14)kljub temu in s pomočjo zdravstvenega osebja sem se počutila dobro. Sina sem dojila, (A4 15)dojenje nama je steklo zelo lepo, težav nisva imela. (A4 16)Dojenje me je zelo pomirjalo. (A4 17)Ko sem opazovala svojega sina sem se počutila srečno.

5. Kako ste doživljali obdobje po rojstvu otroka? Katere spremembe je prineslo to obdobje? Kako ste se prilagajali na te spremembe?

(A4 18)S partnerjem sva se razšla že v času nosečnosti, zato sem se z vsemi spremembami spopadala bolj ali manj sama in je bilo na začetku zelo težko, saj sem se poleg privajanja na novorojenčka, še vedno soočala z bolečino ob razpadu zveze. (A4 19)Sprememba je bila velika, saj sem bila prvorodka in pa tudi ker sem si drugače predstavljala obdobje po rojstvu otroka, seveda skupaj s partnerjem. (A4 20)Otrok je spremenil moj ritem življenja, dnevno rutino (A4 21)in razmišljanje, (A4 22)tudi časa zame skoraj da nimam več. Na spremembe se je bilo treba odzivati hitro. (A4 23)Sicer pa je bil to zame velik izziv in sem ponosna na to, da zmorem.

6. Kako je partner spremljal nosečnost in porod ter kakšna je bila njegova vloga v pričakovanju in po rojstvu otroka? Kakšne spremembe je otrok vnesel v vajino partnersko življenje?

(A4 24)Partner je z mano hodil na preglede, prisoten je bil tudi v šoli za straše. (A4 25)A ker sva nekje v sredini nosečnosti šla narazen, ni bil prisoten vsakodnevno, še posebej na začetku je bil razhod za oba boleč. Kljub temu sva se trudila biti v kontaktu, zanimal se je za moje počutje. (A4 26)Po porodu žal tudi ni bil prisoten vsakodnevno, prihajal je cca. 4x na teden po par ur (A4 27)in takrat je vedno pomagal po svojih močeh pri skrbi za otroka.

7. Kako ste doživljali materinstvo? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A4 28)Materinstvo je spremenilo moj pogled na življenje, zavedanje, da ne živiš več samo zase, (A4 29)ampak tudi za malo nebogljeno bitje, na katerega te veže neizmerna ljubezen. Skrb za otroka je zelo močna (A4 30)in vse njegove potrebe postavljaš pred svoje. (A4 31)Najtežje mi je kadar zboli ali ga kaj boli, njegova bolečina je tudi moja.

8. Kdo vam je nudil največjo podporo in pomoč po rojstvu otroka? Kako bi ocenili to pomoč? Kaj ste pogrešali? Kaj bi želeli spremeniti?

(A4 32)Kar se tiče zdravstvenih institucij, vsekakor babica. Nudila mi je veliko informacij, znanja, nasvetov. Poznali sva se tudi osebno, zato je bil najin odnos še toliko bolj pristen in domač. (A4 33)Babici sledi mama, ki mi je že ves čas v veliko podporo, (A4 34)po

porodu sem se tudi preselila k njej za nekaj časa, da mi je pomagala pri skrbi za novorojenčka. (A4 35) Pogrešala sem partnerjevo podporo, ker sva se v nosečnosti razšla in je najin odnos sedaj drugačen, moja pričakovanja o družini se niso izpolnila in sva s sinom več ali manj sama.

9. Ste se kdaj v nosečnosti in kasneje v obdobju po porodu soočali s stiskami povezanimi z rojstvom otroka? Kakšne so bile stiske in kaj ste ob tem doživljali?

(A4 36) V nosečnosti je bila največja stiska, ki sem jo doživljala, razpad zveze in dejstvo, da sva z otrokom ostala sama. (A4 37) Občutila sem strah ali bom sploh zmogla kot mati samohranilka. Podrla so se mi pričakovanja o življenju v troje in (A4 38) takrat sem se prvič v življenju začela zavedati, da se lahko tudi meni kaj zgodi in prvič mi je bilo zaradi tega mar – predvsem, da ne bi otrok ostal sam. (A4 39) Po porodu je bilo kakšen dan zelo težko, ko sem spremljala druge družine z dojenčki, midva sva pa bila sama. (A4 40) Prve mesece je bilo še posebej stresno, bila sem neprespana, utrujena, a sem se počutila pomirjeno, ko sva se s sinom dojila.

10. Kdo vam je med doživljanjem stiske pomagal? Kako? Kako ste se sami spopadali s težavami in stiskami?

(A4 41) Največ mi je pomagala mama, tako, da mi je prisluhnila in me spodbujala. Po porodu mi je veliko pomagala pri skrbi za otroka, včasih tudi ponoči, sedaj živiva sama in pride kdaj mi pomagat pri gospodinjskih opravilih ali odpelje otroka na sprehod, da si vzamem malo časa zase. (A4 42) Že v času nosečnosti sem se vključila na forum preko spleta v skupino mamic, ki so pričakovale v enakem obdobju kot sama, tudi one so mi bile ves čas, sicer virtualno, v podporo in pomoč pri mojih vprašanjih (npr. glede hranjenja, uspavanja, itd.), od njih sem dobila veliko koristnih in uporabnih informacij glede skrbi za otroka.

11. Poznate kakšno skupino za pomoč mamicam v stiski? (če da – Katera je to in ali jo obiskujete, kakšne so vase izkušnje?) (če ne - Bi se sami udeležili take skupine in bili pripravljeni deliti svoje izkušnje?)

(A4 43) Ne poznam nobene skupine, razen teh forumov, ki so na internetu, kjer mamice izmenjujejo svoje izkušnje in si delijo nasvete. Meni osebno so ti forumi zelo všeč, ker prideš hitro do želenih informacij kar preko telefona ali računalnika, je anonimno in

informacije so iz prve roke od oseb, ki doživljajo podobno kot jaz sama. (A4 44)Mogoče bi bilo zanimivo se udeležiti kakšne take skupine.

9.1.5 A5

STAROST: 35 (Helena)

IZOBRAZBA: univerzitetna

OTROCI: 2 (5 let, 9 mesecev)

1. Kako ste doživljali nosečnost? Kakšni so bili vaši občutki? Katere pozitivne in katere negativne izkušnje bi lahko izpostavili v nosečnosti?

(A5 1)Nosečnost sama je bila nekaj lepega, pripravljala sem na rojstvo drugega otroka. (A5 2)V bistvu niti ni bilo kaj veliko drugače, počutila sem se dobro. Samo sedaj v drugi nosečnosti, sem v zadnjem mesecu pred porodom, skoraj ves svoj čas posvetila prvorojenki, ker sem vedela, da tako ne bo nikoli več. (A5 3)Negativna izkušnja je bila ta, da sem bila preveč čustvena, zjokala sem se ob vsaki neumnosti.

2. Kje ste pridobivali podatke o nosečnosti in porodu? katerih tečajev ste se udeleževali? Kako ocenjujete te informacije?

(A5 4)Informacije sem pridobivala iz knjig, (A5 5)iz interneta (A5 6)ter pri udeležbi v materinski šoli. (A5 7)Veliko sem se pogovarjala s prijateljicami, ki že imajo dva ali več otrok. (A5 8)Informacije so bile ustrezne.

3. Kakšne podpore in pomoči v času nosečnosti in same priprave na porod ste bili deležni od zdravstvenega osebja? Kako ocenjujete to pomoč? Kaj ste pogrešali? Če bi lahko, kaj bi spremenili?

V času nosečnosti sem imela redne preglede pri svojem ginekologu. (A5 9)Pogrešala sem bolj osebni stik, ne samo rutinski pregled. (A5 10)Pa tudi patronažna me je odslovila že na vratih, ni si vzela veliko časa, ker naj bi kot drugorodka že vse obvladala, pogrešala sem, da si ni vzela časa za pogovor.

4. Kakšna je bila vaša porodna izkušnja? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A5 11)Porodna izkušnja je bila pozitivna (A5 12)zaradi super babičarja, ki se je trudil zame in mi pomagal. (A5 13)Negativna pa je bila zaradi zdravnice, ki si ni vzela časa in ni odgovarjala na moja vprašanja.

(A5 14)Želela bi si, da bi bil porod nekaj bolj edinstvenega za medicinsko osebje, ne da je to za njih samo "delo", pogrešala sem več osebnega stika.

5. Kako ste doživljali obdobje po rojstvu otroka? Katere spremembe je prineslo to obdobje? Kako ste se prilagajali na te spremembe?

Obdobje po rojstvu otroka je bilo pestro, (A5 15)vs štiri smo se morali navaditi na novo dnevno rutino. Hči je lepo sprejela bratca in sodeluje pri skrbi zanj, (A5 16)vseeno pa smo se morali na novo organizirati in uskladiti časovno in smo zaradi tega imeli na začetku malo več težav, sedaj pa smo se že prilagodili. (A5 17)Največja sprememba je bila, da je po rojstvu drugega otroka še manj prostega časa zame, kot za žensko in to zelo pogrešam.

6. Kako je partner spremljal nosečnost in porod ter kakšna je bila njegova vloga v pričakovanju in po rojstvu otroka? Kakšne spremembe je otrok vnesel v vajino parterško življenje?

Partner je bolj moški starega kova in je spremljal samo kar sem mu prinesla na pladnju. (A5 18)Ni veliko sodeloval v pripravah na porod in tudi na preglede in na tečaje ni hodil. (A5 19)Po rojstvu otroka sprva še ni vedel kaj z njim sploh početi in je samo sledil mojim navodilom, (A5 20)se je pa zato več ukvarjal in poskrbel za prvorojenko. Sedaj lepo poskrbi za oba. Otroka sta naju še bolj povezala, (A5 21)imava pa vedno manj časa za naju in to pogrešava.

7. Kako ste doživljali materinstvo?Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A5 22)Materinstvo je nekaj najlepšega, kar me izpopolnjuje, (A5 23)večje ljubezni še nisem doživela. (A5 24)Kljub temu, da je včasih težko, ko si utrujen zaradi neprespanih noči (A5 25)ali ko otrok zboli.

8. Kdo vam je nudil največjo podporo in pomoč po rojstvu otroka? Kako bi ocenili to pomoč? Kaj ste pogrešali? Kaj bi želeli spremeniti?

(A5 26)Največ pomoči sta mi nudili tašča, ki živi nad nami in mama. (A5 27)Njuna pomoč je bila nenadomestljiva še posebej zdej po drugem porodu, ko sta občasno poskrbeli za starejšo hči ali pa za oba skupaj, da sem se odpočila. (A5 28)Tašča nam velikokrat skuha kosilo in mi pomaga pri gospodinjskih opravilih, to pomoč zelo cenim. (A5 29)Pogrešala sem edino, da bi mož kaj več pomagal doma in pri skrbi za otroka.

9. Ste se kdaj v nosečnosti in kasneje v obdobju po porodu soočali s stiskami povezanimi z rojstvom otroka? Kakšne so bile stiske in kaj ste ob tem doživljali?

(A5 30)V nosečnosti se je pojavljal nekakšen strah za otroka, želela sem si, da se bo v redu razvijal, da bo porod normalno potekal, (A5 31)strah me je bilo tudi kako bo hči sprejela bratca, če ji bom lahko še naprej lahko posvečala dovolj pozornosti. (A5 32)Po porodu sem imela težave, ker bi se otrok ves čas doжил, to me je zelo izčrpalo, bila sem žalostna, (A5 33)pogrešala sem čas zase, da se naspim in odpočijem (A5 34)in imela sem občutke slabe vesti, da si ne vzamem dovolj časa za hči.

10.Kdo vam je med doživljanjem stiske pomagal? Kako? Kako ste se sami spopadali s težavami in stiskami?

(A5 35)Sčasoma je minilo samo od sebe, največ sta mi pomagali tašča in mama s pogovorom (A5 36)in pa izmenjava izkušenj s prijateljicami, ki imajo otroke. (A5 37)Sprehodi v naravi mi pomagajo, da napolnim baterije.

11.Poznate kakšno skupino za pomoč mamiciam v stiski?(če da – Katera je to in ali jo obiskujete, kakšne so vase izkušnje?) (če ne - Bi se sami udeležili take skupine in bili pripravljeni deliti svoje izkušnje?)

(A5 38)Ne poznam (A5 39)in se ne bi udeležila, ker ko sem v stiski, to težko delim z drugimi ljudmi in v tistih trenutkih ne potrebujem še težav drugih. Težave sama predelam v sebi in se z njimi spopadem.

9.1.6 A6

STAROST: 32 (Lučka)

IZOBRAZBA: srednja poklicna

OTROCI: 2 (5 let, 18 mesecev)

1. Kako ste doživljali nosečnost? Kakšni so bili vaši občutki? Katere pozitivne in katere negativne izkušnje bi lahko izpostavili v nosečnosti?

(A6 1)V drugi nosečnosti je šlo, za razliko od prve, veliko stvari narobe, zato mi je ostala v zelo slabem spominu. Že kmalu so se mi začele pojavljati krvavitve, ki so se nekako umirile, dokler mi ni v 25. tednu odtekla voda. Potem sem še 6 tednov strogo ležala v bolnici in tako rodila v 31. tednu. (A6 2)Seveda sem bila posledično ves čas nosečnosti v paniki in strahu, najprej če bom sploh obdržala otročka, nato pa, če se bo rodil zdrav in dovolj velik ter razvit, da se bo lahko sam boril, ko bo prezgodaj rojen.

2. Kje ste pridobivali podatke o nosečnosti in porodu? katerih tečajev ste se udeleževali? Kako ocenjujete te informacije?

(A6 3)V tej nosečnosti se nisem udeležila nobenega tečaja. (A6 4)Podatke sem poiskala na internetu, (A6 5)veliko sem se pogovarjala z drugimi mamicami v pričakovanju. (A6 6)V bolnici sem dobivala dnevne informacije o stanju, (A6 7)ki pa niso bile vedno tako izčrpne kot bi si želela.

3. Kakšne podpore in pomoči v času nosečnosti in same priprave na porod ste bili deležni od zdravstvenega osebja? Kako ocenjujete to pomoč? Kaj ste pogrešali? Če bi lahko, kaj bi spremenili?

(A6 8)Zdravstvenega osebja ne morem ravno pohvaliti. Ginekologi pri meni niso pravočasno ukrepali, kljub temu, da sem imela že na začetku nosečnosti veliko zdravstvenih težav, zaradi katerih sem kasneje prehitro rodila. Če bi zdaj lahko kaj spremenila, bi sama bolj vztrajala, da me bolj natančno obravnavajo in bi lahko preprečili prezgodnji porod in vse komplikacije povezane z njim. (A6 9)Tokrat sem bila zelo razočarana nad kvaliteto odnosov, pomanjkanju osebne angažiranosti (A6 10)in nad samo obravnavo v času nosečnosti.

4. Kakšna je bila vaša porodna izkušnja? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A 6 11)Zelo negativna izkušnja, (A6 12)prepuščena sem bila sama sebi. Ko se je po šestih tednih strogega ležanja v bolnici, tistega popoldneva telo začelo pripravljati na porod, sem poklicala v sobo medicinske sestre. Nastavile so mi CTG, ki pa popadkov ni zaznal. Čeprav sem sestri zatrjevala, da jih res imam, mi ni verjela in sem ostala sama v sobi. Ko sem začutila, da gre zares in ko sem sestro končno spet priklicala, je le videla, da se je porod dejansko že začel. Prijela je za posteljo, da me bo odpeljala do porodne sobe, vendar me je uspela pripeljati le do konca hodnika, kjer sem rodila drugega sinčka. (A6 13)Negativno sem doživljala pomanjkanje podpore in pomoči, (A6 14)edini pozitiven vidik je bil ta, da je otrok takoj zadihal. (A6 15)V tej porodni izkušnji bi spremenila vse, dolgo časa me je še mučil ta negativen odnos zdravstvenega osebja (A6 16)in preganjale so me črne misli ter strahovi, kaj vse bi lahko šlo narobe.

5. Kako ste doživljali obdobje po rojstvu otroka? Katere spremembe je prineslo to obdobje? Kako ste se prilagajali na te spremembe?

(A6 17)Glede na to, da je bil otrok nedonošenček, je bil še kar nekaj časa v inkubatorju. Večino časa sem bila ob njemu, ker me je bilo strah ga pustiti samega. (A6 18)Vendar sem bila veliko časa stran tudi od partnerja in prvorojenca, bilo mi je zelo težko, starejši sin me je zelo pogrešal in zaradi tega sem se počutila krivo. (A6 19)Ko smo bili končno vsi štirje ponovno skupaj, se je začelo lepše obdobje, (A6 20)kljub temu, da nedonošenček potrebuje še več skrbi in dodatne nege (A6 21)in je njegov prihod prinesel v naša življenja zelo veliko spremembo v vsakdanjiku.

6. Kako je partner spremljal nosečnost in porod ter kakšna je bila njegova vloga v pričakovanju in po rojstvu otroka? Kakšne spremembe je otrok vnesel v vajino parterško življenje?

(A6 22)Partner je bil ob vseh teh raznih zapletih zelo zmeden, kajti ni vedel, kako bi mi lahko pomagal. (A6 23)Ko pa sem ostala v bolnici, je imel veliko dela s skrbjo za starejšega sina, z usklajevanjem svojega dela in obiskovanjem mene v bolnici. (A6 24)Ko sva končno le prišla domov, ga je bilo še kar nekaj časa strah vzeti malčka v roke, kajti takrat ni imel niti 2kg. (A6 25)Najina zveza je bila kar precej na preizkušnji, odsotna od doma sem bila tri

mesece in ves ta čas se je vse vrtelo okoli obeh otrok, časa za naju si dolgo časa nisva vzela. (A6 26)Jaz sem bila tudi zelo izčrpana, pod stresom, doživljala sem hude stiske, on pa ni vedel kako naj pristopi, zato sva se v tistem času precej odtujila, saj je vsak doživil tisto težko obdobje na svoj način. (A6 27)Sedaj so se stvari že postavile nazaj na stare tire, midva pa ponovno gradiva najin odnos.

7. Kako ste doživljali materinstvo? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A6 28)Najlepši trenutek je bil, ko je malček lahko že sam dihal, brez pomoči aparatov in so mi ga sestre položile na prsi, takrat sem se od same sreče zjokala. Drugače sem ga lahko le malo božala skozi odprtine v inkubatorju, tako sem ga pa končno lahko čutila in objela. (A6 32)Sem pa zelo pogrešala svojega prvorojenca in se počutila zelo krivo, da sem toliko časa stran od njega. (A6 29)Pozitivni vidiki so neizmerna ljubezen do svojih otrok, (A6 30)rada jih opazujem, ko odraščajo (A6 31)in se za vsak dosežek veselim skupaj z njimi. (A6 33)Negativni vidik so skrbi, ki jih materinstvo prinese s sabo, (A6 34)v življenju me še nikoli ni bilo toliko strah za nekoga. (A6 35)In pa vsa utrujenost, ki sodi zraven, res so bili trenutki, ko sem mislila, da ne bom zmogla več, da je vse skupaj zame preveč.

8. Kdo vam je nudil največjo podporo in pomoč po rojstvu otroka? Kako bi ocenili to pomoč? Kaj ste pogrešali? Kaj bi želeli spremeniti?

(A6 36)Osebe Ljubljanske porodnišnice nas je naučilo kako si moramo črpati mleko, pravilnega rokovanja z otročki, na voljo je bil tudi psiholog, kratka vse pohvale zdravstvenemu osebju za podporo. (A6 37)Vendar, ko sva prišla domov, sva bila pa s partnerjem kar sama za vse in je on prevzel skrb za prvorojenca. Ker so za nedonošenčke priporočeni bolj strogi zdravstveni ukrepi, niti nismo smeli sprejemati nekih drugih nenujnih obiskov, tako da niti nismo imeli veliko izbire, če bi kdo prišel kaj pomagati. (A6 38)Pogrešala sem več pomoči in podpore s strani patronažne sestre.

9. Ste se kdaj v nosečnosti in kasneje v obdobju po porodu soočali s stiskami povezanimi z rojstvom otroka? Kakšne so bile stiske in kaj ste ob tem doživljali?

(A6 39)V tej drugi nosečnosti in po porodu sem se prvič v življenju soočala s hudimi stiskami in strahovi povezanimi z zdravjem otroka. (A6 40)Obdobje v porodnišnici pred porodom je bilo zame zelo stresno, doživljala sem občutke tesnobe, veliko sem pre jokala

(A6 41)in doživljala občutke krivde zaradi otroka, ki je bil toliko časa doma brez mene. (A6 42)Po porodu je sledilo obdobje, ki je bilo zame tako fizično kot psihično izčrpajoče, skrbelo me je za nedonošenčka in za to, kako napreduje, (A6 43)bila sem neprespana, pogrešala sem svoj dom, biti doma s svojo družino. (A6 44)Na trenutke me je navdajal obup, da ne bom zmogla. Veliko sem prejkala, (A6 45)občutila sem jezo, zakaj se mi to dogaja, hrepenela sem po normalnem življenju.

10.Kdo vam je med doživljanjem stiske pomagal? Kako? Kako ste se sami spopadali s težavami in stiskami?

(A6 46)Pomagalo mi je zdravstveno osebje v porodnišnici, medicinske sestre na oddelku, psiholog s pogovorom. (A6 47)Doma sem se s stiskami soočala kar sama s tehnikami sproščanja (A6 48)in s pomočjo partnerja preko pogovorov. Mama mi je veliko pomagala pri skrbi za prvorojenca. (A6 49)Vključila sem se tudi v skupino mamic nedonošenčkov na internetu, tam sem dobila veliko koristnih informacij in podpore, (A6 50)dobivale smo se tudi zunaj, v parku, na sprehodu ter z nekaterimi postale prave prijateljice. Lažje mi je bilo, ko smo skupaj delile svojo stisko ter si z nasveti priskočile na pomoč.

11.Poznate kakšno skupino za pomoč mamicam v stiski? (če da – Katera je to in ali jo obiskujete, kakšne so vase izkušnje?) (če ne - Bi se sami udeležili take skupine in bili pripravljeni deliti svoje izkušnje?)

(A6 51)Ne poznam nobene take skupine, poleg teh skupin mamic, ki jih najdeš na internetu. (A6 52)Sama bi se udeležila kakšne podporne skupine in bi tudi z veseljem z drugimi mamicami delila svoje izkušnje, sama vem, da mi je bila podpora in pomoč mamic, ki so se soočale s podobnimi težavami zelo dobrodošla.

9.1.7 A7

STAROST: 36 (Mateja)

IZOBRAZBA: univerzitetna

OTROCI: 2 (8 let in 1 leto)

1. Kako ste doživljali nosečnost? Kakšni so bili vaši občutki? Katere pozitivne in katere negativne izkušnje bi lahko izpostavili v nosečnosti?

Nekaj leto smo se trudili, da bi ponovno zanosila, (A7 1)ko je bil test pozitiven sem bila presrečna. (A7 2)Tudi druga nosečnost je potekala brez zapletov, počutila sem se odlično. Negativnih občutkov se ne spominjam, (A7 3)mogoče edino strah, da ne bo kaj narobe z otrokom ali pri porodu, vendar o tem nisem hotela razmišljati.

2. Kje ste pridobivali podatke o nosečnosti in porodu? Katerih tečajev ste se udeleževali? Kako ocenjujete te informacije?

(A7 4)Obiskovala sem tečaj, ki ga organizirajo v zdravstvenem domu. (A7 6)Vsaka informacija je bila dobrodošla, saj je od prvega poroda minilo 7 let in sem že malo pozabila, pa tudi smernice so se menjale vmes. (A7 5)Informacije sem iskala na internetu, (A7 7)čeprav so bile večkrat nasprotujoče in sem jih jemala za rezervo.

3. Kakšne podpore in pomoči v času nosečnosti in same priprave na porod ste bili deležni od zdravstvenega osebja? Kako ocenjujete to pomoč? Kaj ste pogrešali? Če bi lahko, kaj bi spremenili?

Vse pohvale vsem strokovnim delavkam, (A7 8)nimam pripomb čez vso zdravstveno oskrbo, zelo sem bila zadovoljna, (A7 9)dobila sem veliko informacij in bila deležna ustrezne podpore, ničesar nisem pogrešala.

4. Kakšna je bila vaša porodna izkušnja? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A7 10)Porod je potekal tekoče, brez zapletov, hitro (A7 11)in pod dobrim strokovnim vodstvom babice. (A7 12)Po porodu sem tudi hitro okrevala, (A7 13)tokrat nama je tudi (A7 14)dojenje lepo steklo, po prvem porodu sem imela z dojenjem veliko težav in me je bilo zdaj nekoliko strah, (A7 15)vendar so mi medicinske sestre zelo pomagale in me spodbujale.

5. Kako ste doživljali obdobje po rojstvu otroka? Katere spremembe je prineslo to obdobje? Kako ste se prilagajali na te spremembe?

(A7 16)Bila sem srečna in hvaležna za zdravo hči. Takoj sem jo vzljubila, (A7 17)je pa s sabo prinesla spremembe v organizaciji dela, saj se na začetku vse vrti okrog skrbi za novorojenčka. (A7 18)Istočano je bilo treba poskrbeti za starejšega otroka in ga vključiti v dogajanje. (A7 19)S prilagoditvijo na spremembe nismo imeli večjih težav, hči je bila zelo priden otrok, hitro je prespala noč, bila je zelo nezahtevna.

6. Kako je partner spremljal nosečnost in porod ter kakšna je bila njegova vloga v pričakovanju in po rojstvu otroka? Kakšne spremembe je otrok vnesel v vajino partnersko življenje?

(A7 20)Partner se je izkazal na vseh področjih, je skrben, pozoren in ljubeč, (A7 21)po porodu je bil pripravljen pomagati, kjer je potrebno pri skrbi za otroka. (A7 22)Spremembe seveda so, saj je treba vse deliti se z enim članom, pokaže pa se predvsem v pomanjkanju časa zase in za partnerja.

7. Kako ste doživljali materinstvo? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A7 23)Materinska vloga me izpopolnjuje, res da je včasih naporno razdelit pozornost med oba otroka in da včasih pozabim nase, ampak ne bi ničesar spremenila. (A7 24)Hvaležna sem za dva zdrava otroka (A7 25)in tudi tiste težje trenutke doživljam kot del odraščanja otrok.

8. Kdo vam je nudil največjo podporo in pomoč po rojstvu otroka? Kako bi ocenili to pomoč? Kaj ste pogrešali? Kaj bi želeli spremeniti?

(A7 28)Partner, ki mi vedno priskoči na pomoč tako pri gospodinjskih opravilih, (A7 29)kot pri skrbi za otroka, (A7 30)me vedno podpira in mi omogoča, da si vzamem tudi čas zase. (A7 31)Moja mama, ki brez težav sprejme v varstvo oba otroka, da si s partnerjem vzameva čas za naju. Hvaležna sem za vse in ne bi spremenila ničesar.

9. Ste se kdaj v nosečnosti in kasneje v obdobju po porodu soočali s stiskami povezanimi z rojstvom otroka? Kakšne so bile stiske in kaj ste ob tem doživljali?

(A7 32)V tej nosečnosti in po porodu nisem imela nobenih stisk, celotno obdobje sem doživljala kot zelo lepo, ker je hči zelo nezahteven otrok in sin že precej samostojen, sem

tudi spočita, lahko si vzamem čas zase, vglavnem sem zadovoljna in srečna. Pri prvem otroku sem doživljala stiske, ker nama dojenje ni steklo.

10.Kdo vam je med doživljanjem stiske pomagal? Kako? Kako ste se sami spopadali s težavami in stiskami?

Nisem doživljala nobenih stisk in težav, sta mi pa partner in mama vedno v veliko podporo in pomoč, s tem, ko mi veliko pomagata tako doma, kot pri skrbi za otroka. (A7 33)Trikrat na teden grem na telovadbo in to mi veliko pomaga, da se počutim dobro, fizično in psihično.

11.Poznate kakšno skupino za pomoč mamicam v stiski? (če da – Katera je to in ali jo obiskujete, kakšne so vase izkušnje?) (če ne - Bi se sami udeležili take skupine in bili pripravljeni deliti svoje izkušnje?)

(A7 34)Pri prvem otroku sem obiskovala srečanja LLL, ker sem imela veliko težav z dojenjem. Doživljala sem hude stiske, ker nama ni steklo, strah me je bilo, da nimam dovolj mleka, da je otrok lačen, da ne pridobiva dovolj na teži. Toliko sem se nasekirala, da mi je povzročalo psihične težave, veliko sem jokala, doživljala občutke tesnobe in nemoči. (A7 35)Udeleževala sem se srečanj dokler sem dojila in aktivno sodelovala pri pogovorih, vsa pohvala strokovnjakinjam, ki so mi uspešno pomagale pri premagovanju težav, da sem nato sina uspešno dojila in kasneje še hči.

9.1.8 A8

STAROST: 30 (Jelka)

IZOBRAZBA: univerzitetna

OTROCI: 1 (7 mesecev)

1. Kako ste doživljali nosečnost? Kakšni so bili vaši občutki? Katere pozitivne in katere negativne izkušnje bi lahko izpostavili v nosečnosti?

(A8 1)Ko sem zvedela, da sem noseča, sem bila zelo srečna, saj sva si z možem otroka zelo želela. (A8 2)Pozitivna izkušnja so bili otrokovi gibi v trebuhu, (A8 3)negativna izkušnja so bile slabosti (A8 4)in na koncu strah pred porodom.

2. Kje ste pridobivali podatke o nosečnosti in porodu? Katerih tečajev ste se udeleževali? Kako ocenjujete te informacije?

(A8 5)Informacije sem iskala v knjigah, (A8 6)na internetu, (A8 7)veliko sem se pogovarjala s prijateljicami, ki že imajo otroke. (A8 8)Udeležila sem se šole za starše. (A8 9)Informacije so bile ustrezne.

3. Kakšne podpore in pomoči v času nosečnosti in same priprave na porod ste bili deležni od zdravstvenega osebja? Kako ocenjujete to pomoč? Kaj ste pogrešali? Če bi lahko, kaj bi spremenili?

(A8 10)Zelo sem bila zadovoljna z ginekologinjo, ki me je vodila skozi celotno nosečnost, vedno mi je bila pripravljena prisluhniti ter odgovoriti na vsa moja vprašanja. Druge posebne obravnave niti nisem imela, (A8 11)pogrešala sem več priprav na dojenje.

4. Kakšna je bila vaša porodna izkušnja? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A8 12)Moja porodna izkušnja je bila zelo slaba. Porod je trajal veliko ur, ker se nisem odpirala in bila sem že na koncu z močmi, hvala bogu, da je bil zraven mož, da mi je nudil oporo, (A8 13)ker je bila babica zelo nesramna, (A8 14)večino časa sem bila prepuščena sama sebi. Ker je bilo prvič, sem bila čisto izgubljena, (A8 15)bolečina me je zelo prestrašila. (A8 16)Po porodu sem dolgo časa okrevala zaradi rezanja in šivanja.

5. Kako ste doživljali obdobje po rojstvu otroka? Katere spremembe je prineslo to obdobje? Kako ste se prilagajali na te spremembe?

Na poti iz porodnišnice domov sem se počutila malo izgubljeno, (A8 17)strah me je bilo, ker je bilo zame vse novo. (A8 18)Rojstvo otroka je res velika sprememba, (A8 19)prve dni sem tako menjavala razpoloženja, kar na jok mi je šlo, pa niti ne vem zakaj. (A8 20)Z dojenjem sem imela na začetku veliko težav, (A8 21)zaradi katerih sem bila zelo žalostna in se počutila nesposobno. Na srečo sem imela veliko podporo partnerja. (A8 22)Najtežje se je bilo privaditi na neprespane noči, še vedno sem tako utrujena.

6. Kako je partner spremljal nosečnost in porod ter kakšna je bila njegova vloga v pričakovanju in po rojstvu otroka? Kakšne spremembe je otrok vnesel v vajino partnersko življenje?

(A8 23)Mož je spremljal nosečnost, (A8 24)bil je prisoten pri porodu, (A8 25)skrbel je za moje počutje. (A8 26)Izkoristil je očetovski dopust in mi pomagal pri skrbi za dojenčico. (A8 27)Sprememba je ta, da imava manj časa za naju, tudi zato, ker nimava varstva.

7. Kako ste doživljali materinstvo? Kaj bi lahko izpostavili kot pozitivne vidike in kaj kot negativne oblike? Kaj bi si želeli spremeniti?

(A8 28)Ko sem prvič dobila hči v roke, me je preplavila neizmerna sreča. (A8 29)Tega otroka imam najraje na svetu. (A8 30)Veselim se vsakega napredka, ko jo opazujem kako se razvija. (A8 31)Je pa materinstvo vsekakor velika odgovornost za vse življenje. Nihče mi ni povedal, da je lahko tudi tako naporno, (A8 32)kakšen dan sem tako utrujena, da imam občutek, da ne zmorem več. (A8 33)Pogrešam malo časa zase, prej sem rada hodila v hribe, zdej že dolgo časa nisem bila.

8. Kdo vam je nudil največjo podporo in pomoč po rojstvu otroka? Kako bi ocenili to pomoč? Kaj ste pogrešali? Kaj bi želeli spremeniti?

(A8 34)Največjo podporo mi je dajal mož. Oboji starši živijo daleč in nam ne morejo veliko pomagati. (A8 35)Mož veliko pomaga tudi v gospodinjstvu (A8 36)in pri skrbi za otroka, ker sva za vse sama, sva si delo razdelila, drugače ne gre. (A8 37)Pogrešala sem več pomoči s strani patronažne sestre, dobila sem občutek, da se ji lih ne da (A8 38)in več pomoči s strani starih staršev, ki imajo vedno izgovore, da smo predaleč.

9. Ste se kdaj v nosečnosti in kasneje v obdobju po porodu soočali s stiskami povezanimi z rojstvom otroka? Kakšne so bile stiske in kaj ste ob tem doživljali?

Pred porodom niti ne, (A8 39)mogoče proti koncu me je bilo nekoliko strah, če bom prenesla bolečino ob porodu. (A8 40)Po porodu pa so me zaznamovale težave z dojenjem, nikakor nama ni šlo, trudila sem se, kljub bolečinam, ampak imela sem občutek, da hči ne dobi dovolj, da je še vedno lačna, da nimam dovolj mleka, zato sem ji začela dodajati in to me je povsem strlo, obtoževala sem se, da nisem dobra mama, bila sem na meji depresije, veliko sem pre jokala. (A8 41)Skrbelo me je, če se hči v redu razvija, če dovolj dobro

napreduje. Glede dojenja sem se nekoliko potolažila, (A8 42) neprespane noči in utrujenost pa mi še vedno povzročata veliko stresa, kakšen dan komaj delujem.

10. Kdo vam je med doživljanjem stiske pomagal? Kako? Kako ste se sami spopadali s težavami in stiskami?

(A8 43) Najbolj mi je pomagal mož s podporo, pogovorom, spodbudnimi besedami (A8 44) in zelo mi je pomagala skupina mamic na internetnem forumu, v njej smo posameznice s podobnimi izkušnjami, težavami in si izmenjujemo nasvete, si nudimo oporo. Lažje je, če veš, da nekdo doživlja podobno. (A8 45) Sama si najbolje pomagam, da dam svoje strahove in občutke iz sebe, da se ne zaprem vase.

11. Poznate kakšno skupino za pomoč mamicam v stiski? (če da – Katera je to in ali jo obiskujete, kakšne so vase izkušnje?) (če ne - Bi se sami udeležili take skupine in bili pripravljeni deliti svoje izkušnje?)

(A8 46) Ne vem točno kako se imenuje skupina, sem že slišala o njih. (A8 47) Verjetno bi jo obiskovala, če bi bila kje v bližini mojega doma in ob normalni uri. Vsak pogovor, tolažba pomagajo, da vidiš, da nisi sam. Ampak to skupino bi bilo dobro, da se jo boljše propagira, mogoče že dobiš kak letak v porodnišnici ali že pri ginekologinji, ko hodiš na redne preglede v nosečnosti.

9.2 ODPRTO KODIRANJE (PRIPISOVANJE POJMOV)

9.2.1 Doživljanje nosečnosti

A1

Občutki bodoče mame

A1 1 Nosečnost je bila zelo mirna, **Pozitivni občutki – mirnost**

A1 2 počutila sem se zdravo **Pozitivni občutki – zdrava**

A1 3 in zadovoljno. **Pozitivni občutki – zadovoljstvo**

A1 4 Proti koncu je postajalo vedno bolj naporno zaradi velikosti trebuha. Negativni **občutki – napor proti koncu**

Pozitivne izkušnje

A1 5 Kot pozitivno bi lahko izpostavila dobro počutje. **Dobro počutje**

Negativne izkušnje

A1 6 Edino proti koncu me je bilo nekoliko strah poroda. **Strah – na koncu**

A2

Občutki bodoče mame

A2 1 Sam začetek nosečnosti je bil stresen, **Negativni občutki – stres na začetku**

A2 2 saj je bila nosečnost nenačrtovana in nezaželjena. **Negativni občutki – nezaželjena nosečnost**

A2 3 Kasneje pa sem se veselila vsakega dne, posebej po tem, ko sem začela čutiti otrokove gibe. **Pozitivni občutki – ob občutenju gibov otroka**

Pozitivne izkušnje

A2 4 Nosečnost je potekala brez posebnosti, bila sem polna energije. **Dobro počutje – brez posebnosti**

A2 5 Ker je bila to druga nosečnost, sem jo doživljala še bolj sproščeno. **Dobro počutje – sproščenost**

Negativne izkušnje

A2 6 Negativna izkušnja je bila samo ta, da sem proti koncu morala obiskovati diabetološko ambulanto in se držati stroge diete. **Zdravstvene težave – dieta**

A3

Občutki bodoče mame

A3 1 Zame je bila nosečnost eno najtežjih in najbolj napornih obdobj v življenju. **Negativni občutki – napor**

A3 2 V telesu se dogajajo velike spremembe. **Negativni občutki – telesne spremembe**

Pozitivne izkušnje

A3 3 Edina pozitivna izkušnja je bilo le rojstvo otroka. **Rojstvo otroka**

Negativne izkušnje

A3 4 Sama sem v nosečnosti izkusila od slabosti, bruhanja **Zdravstvene težave – slabosti**

A3 5 do zatekanja in okornosti **Zdravstvene težave – zatekanje**

A3 6 ter bolečin v hrbtenici. **Zdravstvene težave – bolečine v hrbtenici**

A4

Občutki bodoče mame

A4 1 Nosečnost je potekala brez posebnosti, ob misli na to, da v meni raste malo bitje, sem se počutila posebno in zadovoljno. **Pozitivni občutki – zadovoljstvo**

Pozitivne izkušnje

A4 2 Počutila sem se zelo dobro, tudi spanje, sedenje in hoja niso bili problem. **Dobro počutje – brez težav**

Negativne izkušnje

A4 3 Kot negativno bi izpostavila slabost v prvem trimesečju. **Zdravstvene težave – slabosti**

A4 4 Pred porodom me je bilo nekoliko strah pred bolečino in da ne bi šlo kaj narobe med porodom. **Strah – na koncu**

A5

Občutki bodoče mame

A5 1 Nosečnost sama je bila nekaj lepega, pripravljala sem se na rojstvo drugega otroka. **Pozitivni občutki – lepo**

Pozitivne izkušnje

A5 2 V bistvu niti ni bilo kaj veliko drugače, počutila sem se dobro. **Dobro počutje**

Negativne izkušnje

A5 3 Negativna izkušnja je bila ta, da sem bila preveč čustvena in občutljiva, z jokala sem se ob vsaki neumnosti. **Jokavost**

A6

Občutki bodoče mame

A6 1 V drugi nosečnosti je šlo, za razliko od prve, veliko stvari narobe, zato mi je ostala v zelo slabem spominu. **Negativni občutki – veliko narobe**

Pozitivne izkušnje

Negativne izkušnje

A6 2 Ves čas nosečnosti sem bila v paniki in strahu, najprej če bom sploh obdržala otroka, nato pa, če se bo rodil zdrav in dovolj velik ter razvit, da se bo lahko sam boril, ko bo prezgodaj rojen. **Ves čas nosečnosti – strah – razvoj otroka**

A7

Občutki bodoče mame

A7 1 Ko je bil test pozitiven, sem bila presrečna. **Pozitivni občutki – sreča**

Pozitivne izkušnje

A7 2 Tudi druga nosečnost je potekala brez zapletov, počutila sem se odlično. **Dobro počutje**

Negativne izkušnje

A7 3 Mogoče edino strah proti koncu, da ne bo kaj narobe z otrokom ali pri porodu. **Strah – na koncu**

A8

Občutki bodoče mame

A8 1 Ko sem zvedela, da sem noseča, sem bila zelo srečna, **Pozitivni občutki – sreča**

Pozitivne izkušnje

A8 2 Pozitivna izkušnja so bili otrokovi gibi v trebuhu **Otrokovi gibi v trebuhu**

Negativna izkušnja

A8 3 Negativna izkušnja so bile slabosti, **Zdravstvene težave – slabosti**

A8 4 in na koncu strah pred porodom. **Strah – na koncu**

9.2.2 Pridobivanje informacij o nosečnosti in porodu

A1

Pridobivanje informacij

A1 7 Podatke sem pridobivala pri mami in tašči, **Ožja družina – mama, tašča**

A1 8 pri prijateljicah z otroci, **Prijateljice – z otroki**

A1 9 v knjigah **Literatura – knjige**

A1 10 in na internetu. **Internet**

A1 11 Udeležila sem se porodnega tečaja. **Udeležba na šoli za starše**

Uporabnost informacij

A1 12 Nekatere informacije so bile koristne in kvalitetne. **Koristne informacije**

A1 13 Nekatere informacije so bile nepotrebne in zastrašujoče, predvsem tiste iz internetnih forumov. **Zastrašujoče informacije – internet**

A2

Pridobivanje informacij

A2 7 Podatke sem v glavnem pridobivala iz literature **Literatura**

A2 8 interneta **Internet**

A2 9 in pri ginekologu. **Zdravstveno osebje – ginekolog**

A2 10 Nisem se udeležila nobenega tečaja, saj sem pred dobrim letom rodila hči.
Neudeležba na šoli za starše

Uporabnost informacij

A2 11 Informacije so bile prave in zadostne. **Prave informacije**

A3

Pridobivanje informacij

A3 7 Veliko sem prebrala na raznih internetnih straneh in forumih namenjenim nosečnicam v pričakovanju, **Internet – forumi**

A3 8 sem si pa tudi sposodila nekaj knjig iz knjižnice. **Literatura – knjige**

A3 9 Pred porodom sva se s partnerjem udeležila šole za starše. **Udeležba na šoli za starše**

Uporabnost informacij

A3 10 Same informacije so si pa zelo nasprotujoče in me je to zelo zmedlo. **Nasprotujoče si informacije**

A4

Pridobivanje informacij

A4 5 Informacije sem iskala na spletu, tudi na forumih **Internet – forumi**

A4 6 Redno sem si kupovala tudi revije na temo nosečnosti/poroda/otrok. **Literatura – revije**

A4 7 Strokovne informacije sem dobila pri ginekologinji. **Zdravstveno osebje – ginekolog**

A4 8 Od tečajev sem se udeležila šole za starše. **Udeležba na šoli za starše**

Uporabnost informacij

A4 9 Strokovne informacije so bile dobre, poučne **Koristne strokovne informacije**

A4 10 Informacije s forumov so bile različne, včasih nasprotujoče. **Nasprotujoče si informacije – internet**

A5

Pridobivanje informacij

A5 4 Informacije sem pridobivala iz knjig **Literatura – knjige**

A5 5 iz interneta **Internet**

A5 6 ter pri udeležbi na materinski šoli. **Udeležba na šoli za starše**

A5 7 Veliko sem se pogovarjala s prijateljicami z otroci **Prijateljice – z otroci**

Uporabnost informacij

A5 8 Informacije so bile ustrezne. **Ustreznost informacij**

A6

Pridobivanje informacij

A6 3 V tej nosečnosti se nisem udeležila nobenega tečaja. **Neudeležba na šoli za starše**

A6 4 Podatke sem poiskala na internetu, **Internet**

A6 5 veliko sem se pogovarjala z drugimi mamicami v pričakovanju. **Nosečnice**

A6 6 V bolnici sem dobivala dnevne informacije o stanju **Zdravstveno osebje – v bolnišnici**

Uporabnost informacij

A6 7 Informacije niso bile tako izčrpne kot bi si želela. **Pomankljivost informacij**

A7

Pridobivanje informacij

A7 4 Obiskovala sem tečaj, ki ga organizirajo v zdravstvenem domu. **Udeležba na šoli za starše**

A7 5 Informacije sem iskala na internetu **Internet**

Uporabnost informacij

A7 6 Obiskovala sem tečaj, ki ga organizirajo v zdravstvenem domu, vsaka informacija je bila dobrodošla in koristna **Koristne informacije – šola za starše**

A7 7 Informacije na spletu so bile večkrat nasprotujoče **Nasprotujoče si informacije – internet**

A8

Pridobivanje informacij

A8 5 Informacije sem iskala v knjigah, **Literatura – knjige**

A8 6 na internet, **Internet**

A8 7 veliko sem se pogovarjala s prijateljicami, ki že imajo otroke. **Prijateljice – z otroki**

A8 8 Udeležila sem se šole za starše. **Udeležba na šoli za starše**

Uporabnost informacij

A8 9 Informacije so bile ustrezne. **Ustreznost informacij**

9.2.3 Ustreznost predporodne podpore in pomoči s strani zdravstvenega osebja

A1

A1 14 Menim, da sem bila deležna ustrezne podpore, pregledov in informacij. **Ustrezna podpora**

A1 15 Z zdravstvenim osebjem sem bila zelo zadovoljna, **Zdravstveno osebje – zelo zadovoljna**

A1 16 prav tako z osebnim ginekologom, ki je vedno odgovoril na vsa moja vprašanja. **Zdravstveno osebje – ginekolog – zelo zadovoljna**

A1 17 Spremenila ne bi ničesar. **Ni potrebe po spremembi**

A2

A2 12 Zadovoljna sem bila z obravnavo v nosečnosti. **Obravnava v nosečnosti – zadovoljstvo**

A2 13 Ničesar nisem pogrešala, nič ne bi spreminjala. **Ni potrebe po spremembi**

A3

A3 11 Nisem bila deležna neke posebne podpore, obravnavali so me enako kot vsako drugo nosečnico, pogrešala sem bolj osebni pristop. **Potrebne spremembe – več osebnega pristopa**

A3 12 Bi si želela več priprav na samo dojenje in nasvete v zvezi s tem. **Potrebne spremembe - več priprav na dojenje**

A4

A4 11 Pomoč in podpora je bila dobra. **Dobra podpora**

A4 12 Ginekologinja mi je zmeraj prisluhnila, dala informacije, me napotila na potrebne preglede, pred porodom mi je dala napotke, s pomočjo sem bila zelo zadovoljna. **Zdravstveno osebje – ginekolog – zelo zadovoljna**

A5

A5 9 Pogrešala sem bolj osebni stik, ne samo rutinski pregled. **Potrebne spremembe – več osebnega pristopa**

A5 10 Pa tudi patronažna me je odslovila že na vratih, pogrešala sem, da si ni vzela časa za pogovor. **Potrebne spremembe – večja angažiranost patronažne sestre**

A6

A6 8 Zdravstvenega osebja ne morem ravno pohvaliti, ginekologi pri meni niso pravočasno ukrepali **Zdravstveno osebje – ginekolog – nezadovoljstvo**

A6 9 Tokrat sem bila zelo razočarana nad kvaliteto odnosov in nad pomankanjem osebne angažiranosti **Potrebne spremembe – več osebnega pristopa**

A6 10 in nad samo obravnavo v času nosečnosti. **Neustrezna podpora in pomoč**

A7

A7 8 Nimam pripomb čez vso zdravstveno oskrbo, zelo sem bila zadovoljna. **Zdravstveno osebje – zelo zadovoljna**

A7 9 Dobila sem veliko informacij in bila deležna ustrezne podpore. **Ustrezna podpora**

A8

A8 10 Zelo sem bila zadovoljna z ginekologinjo, ki me je vodila skozi celo nosečnost
Zdravstveno osebje – ginekolog – zelo zadovoljna

A8 11 Pogrešala sem več priprav na dojenje. **Potrebna sprememba – več priprav na dojenje**

9.2.4 Doživljanje poroda

A1

A1 18 Zdravstveno osebje mi je tekom poroda dajalo občutek varnosti in da je vse pod kontrolo. **Zdravstveno osebje - občutek varnosti**

A1 19 Po porodu sem se počutila zelo dobro, **Po porodu - dobro počutje**

A1 20 rana se je lepo zacelila, tudi bolečin nisem imela. **Po porodu - brez bolečin**

A1 21 Tudi osebje v porodnišnici je bilo zelo prijazno, **Zdravstveno osebje – prijazno**

A1 22 sestre so mi veliko pomagale pri dojenju, me spodbujale in bile vedno pripravljene priskočiti na pomoč. **Zdravstveno osebje – sestre – pomoč**

A2

A2 14 Porodna izkušnja je bila dokaj pozitivna, **Pozitivna porodna izkušnja**

A2 15 načeloma sem bila zadovoljna z osebjem, načinom komuniciranja in informacijami.
Zdravstveno osebje – zadovoljstvo

A2 16 Pred porodom sem bila precej sproščena, sej sem približno vedela, kako bodo stvari potekale, ker ni bil prvi porod. **Pred porodom - sproščenost**

A2 17 Kot negativno sem doživljala edino zamenjavo osebja med samim porodom,
Zdravstveno osebje – negativni občutki – zamenjava osebja

A2 18 in pa dejstvo, da ni bil ves čas kdo od osebja na voljo, kar je bilo na trenutke stresno. **Zdravstveno osebje – negativni občutki - stres zaradi prepuščenosti sami sebi**

A2 19 V bistvu bi spremenila samo to, da bi bil vsaj nekdo od osebja ves porod ob meni, to bi mi dalo večji občutek varnosti. **Potrebne spremembe – stalna prisotnost zdravstvenega osebja**

A3

A3 13 Moja porodna izkušnja ni bila tako zelo dobra, **Negativna porodna izkušnja**

A3 14 nisem bila zadovoljna z obravnavo s strani zdravstvenega osebja. **Zdravstveno osebje – nezadovoljstvo**

A3 15 Zelo mi je bilo všeč, da je bila cel čas v porodni sobi zraven mene babica, **Zdravstveno osebje – babica – stalna prisotnost**

A3 16 Negativna izkušnja je prerez presredka **Negativna porodna izkušnja – prerez presredka**

A3 17 in nezainteresiranost druge babice po porodu, da mi pomaga pristaviti novorojenčka na dojko. **Negativna porodna izkušnja – pomankanje pomoči s strani druge babice**

A3 18 Želela bi več osebnega stika **Potrebne spremembe - več osebnega stika**

A3 19 in pomoči. **Potrebne spremembe - več pomoči**

A4

A4 13 Imela sem carski rez, zaradi tega je bilo gibanje zelo neprijetno, **Po Porodu - neprijetni občutki pri gibanju zaradi carskega reza**

A4 14 kljub temu in s pomočjo zdravstvenega osebja, sem se počutila dobro. **Po porodu - dobro počutje**

A4 15 Dojenje nama je steklo zelo lepo, težav nisva imela. **Po porodu - brez težav z dojenjem**

A4 16 Dojenje me je zelo pomirjalo. **Po porodu - občutek umirjenosti ob dojenju**

A4 17 Ko sem opazovala svojega sina, sem se počutila srečno. **Po porodu – sreča – zaradi otroka**

A5

A5 11 Porodna izkušnja je bila pozitivna **Pozitivna porodna izkušnja**

A5 12 zaradi super babičarja, ki se je trudil zame in mi pomagal. **Zdravstveno osebje – babičar – zadovoljstvo**

A5 13 Negativna pa je bila zaradi zdravnice, ki si ni vzela časa in ni odgovarjala na moja vprašanja. **Zdravstveno osebje – zdravnica – nezadovoljstvo**

A5 14 Želela bi si, da bi bil porod nekaj bolj edinstvenega za medicinsko osebje, ne da je to za njih samo »delo«, pogrešala sem več osebnega stika. **Potrebne spremembe - več osebnega stika**

A6

A6 11 Zelo negativna izkušnja, **Negativna porodna izkušnja**

A6 12 prepuščena sem bila sama sebi. **Prepuščenost sami sebi**

A6 13 Negativno sem doživljala pomankanje podpore in pomoči, **Zdravstveno osebje - pomankanje podpore in pomoči**

A6 14 edini pozitiven vidik je bil ta, da je otrok takoj zadihal. **Pozitivni vidik – otrokovo dihanje**

A6 15 V tej porodni izkušnji bi spremnila vse, dolgo časa me je še mučil ta negativen odnos zdravstvenega osebja **Potrebne spremembe – odnos zdravstvenega osebja**

A6 16 in preganjale so me črne misli in strahovi, kaj vse bi lahko šlo narobe. **Strah pred slabim razpletom poroda**

A7

A7 10 Porod je potekal tekoče, brez zapletov, hitro **Pozitivna porodna izkušnja**

A7 11 in pod dobrim strokovnim vodstvom babice. **Zdravstveno osebje – babica – zadovoljstvo**

A7 12 Po porodu sem tudi hitro okrevala, **Po porodu - dobro počutje – hitro okrevanje**

A7 13 tokrat nama je tudi dojenje lepo steklo, **Po porodu - uspešno dojenje**

A7 14 po prvem porodu sem imela z dojenjem veliko težav in me je bilo zdaj nekoliko strah, **Strah pred neuspešnim dojenjem**

A7 15 vendar so mi medicinske sestre zelo pomagale in me spodbujale. **Zdravstveno osebje – zadovoljstvo**

A8

A8 12 Moja porodna izkušnja je bila zelo slaba. **Negativna porodna izkušnja**

A8 13 Babica je bila zelo nesramna, **Zdravstveno osebje – negativni občutki – nesramnost babice**

A8 14 večino časa sem bila prepuščena sama sebi. **Prepuščenost sami sebi**

A8 15 Bolečina me je zelo prestrašila, **Strah – bolečina**

A8 16 Po porodu sem dolgo časa okrevala zaradi rezanja in šivanja. **Po porodu – dolgotrajno okrevanje**

9.2.5 Spremembe po rojstvu otroka

A1

A1 23 Po porodu sem bila utrujena in nenaspana **Utrujenost**

A1 24 Pred samim odhodom domov sem začela čutiti strah, saj je bilo vse to zame še novo, **Strah – nova izkušnja**

A1 25 obenem pa tudi olajšanje, da bom spet v domačem okolju. **Olajšanje – domače okolje**

A1 26 So bili pa tedni po porodu nabiti s hormoni, doživljala sem paleto različnih čustev, **Spremembe v čustvovanju – povezane s hormoni**

A1 27 od neizmerne veselja **Veselje**

A1 28 do nenadne žalosti, joka, občutkov nemoči, **Jokavost**

A1 29 pa spet sreče, ljubezni **Sreča**

A1 30 in pa strahu kako bom zmogla sama porihitat novorojenčka. **Strah – skrb za novorojenčka**

A1 31 najhujša sprememba so bile neprespane noči in utrujenost, na to se še nisem navadla. **Utrujenost - zaradi nespanja**

A2

A2 20 Rojstvo drugega otroka je bilo sprva nekoliko stresno, predvsem, ker sem prva dva tedna po porodu doživljala hudo stisko in občutke krivde, da se straješi hčeri ne posvečam dovolj. **Stres – občutki krivde do prvorojenke**

A2 21 Nato so se spremembe dogajale predvsem v dnevni rutini, ker sem morala uskladiti čas in poskrbeti za oba otroka **Spremembe v dnevni rutini**

A2 22 in je nato na drugi strani zmanjkalo časa za počitek **Pomanjkanje časa - za počitek**

A2 23 in zase. **Pomanjkanje časa – zase**

A2 24 Potrebno je bilo nekaj več organizacije v gospodinjstvu **Potreba - po večji organizaciji znotraj družine**

A2 25 in pa v skrbi za otroka. **Potreba – po skrbi za otroka**

A3

A3 20 Po porodu sem doživela veliko olajšanje, ker sem v nosečnosti zelo zatekala, pa hrbet me je bolel, slabo mi je bilo in ko so te neprijetnosti izginile mi je že bilo nekoliko boljše. **Olajšanje - izboljšanje počutja**

A3 21 Vseeno so bili prvi meseci zame izčrpajoči, **Izčrpanost – prvi meseci**

A3 22 z dojenjem sem imela nekaj težav **Težave z dojenjem**

A3 23 bila sem utrujena in neprespana. **Utrujenost - zaradi nespanja**

A3 24 Je pa z vsakim mesecem lažje, sčasoma se navadiš na nov ritem. **Navajanje na spremembe skozi čas**

A4

A4 18 S partnerjem sva se razšla že v času nosečnosti, zato sem se z vsemi spremembami spopadala bolj ali manj sama in je bilo na začetku zelo težko ***Mati samohranilka – težko privajanje na spremembe***

A4 19 Sprememba je bila velika, saj sem bila prvorodka in pa tudi, ker sem si drugače predstavljala obdobje po rojstvu otroka ***Velika sprememba – drugačna pričakovanja***

A4 20 Otrok je spremenil moj ritem življenja, dnevno rutino ***Sprememba v dnevni rutini***

A4 21 in razmišljanje, ***Sprememba v razmišljanju***

A4 22 tudi časa zase skoraj da nimam več. ***Pomanjkanje časa – zase***

A4 23 Sicer je bil to zame velik izziv ***Velik izziv – skrb za otroka kot mati samohranilka***

A5

A5 15 Vsi štirje smo se morali navaditi na novo dnevno rutino. ***Sprememba v dnevni rutini***

A5 16 Vseeno pa smo se morali na novo organizirati in uskladiti časovno in smo zaradi tega imeli na začetku malo težav. ***Potreba - po novi organizaciji znotraj družine***

A5 17 Največja sprememba je bila, da je po rojstvu drugega otroka še manj prostega časa zame, kot za žensko in to zelo pogrešam. ***Pomankanje časa – zase***

A6

A6 17 Glede na to, da je bil otrok nedonošenček, je bil še kar nekaj časa v inkubatorju. Večino časa sem bila ob njemu, ker me je bilo strah ga pustiti samega. ***Strah - povečana skrb za razvoj nedonošenčka***

A6 18 Vendar sem bila veliko časa stran tudi od partnerja in prvorojenca, bilo mi je težko, starejši sin me je zelo pogrešal in zaradi tega sem se počutila krivo. ***Občutki krivde zaradi odsotnosti od doma***

A6 19 Ko smo bili končno vsi skupaj, se je začelo lepše obdobje, ***Veselite ob prihodu domov iz bolnice***

A6 20 kljub temu, da nedonošenček potrebuje še več skrbi in dodatne nege ***Potreba - po povečani skrbi za nedonošenčka***

A6 21 in je njegov prihod prinesel v naša življenja zelo veliko spremembo predvsem v vsakdanjiku. ***Sprememba v dnevni rutini***

A7

A7 16 Bila sem srečna in hvaležna za zdravo hči. ***Sreča***

A7 17 je pa s sabo prinesla spremembe v organizaciji dela, saj se na začetku vse vrti okrog skrbi za novorojenčka. ***Potreba - po večji organizaciji znotraj družine***

A7 18 Istočasno je bilo treba poskrbeti za starejšega otroka in ga vključiti v dogajanje. ***Vključevanje prvorojenca***

A7 19 S prilagoditvijo na spremembe nismo imeli večjih težav ***Brez težav – prilagajanje na spremembe***

A8

A8 17 Na poti iz porodnišnice domov sem se počutila malo izgubljeno, strah me je bilo, ker je bilo zame vse novo. ***Strah – nova izkušnja***

A8 18 Rojstvo otroka je res velika sprememba ***Velika sprememba***

A8 19 prve dni sem tako menjavala razpoloženja, kar na jok mi je šlo, pa niti ne vem zakaj. ***Jokavost***

A8 20 Z dojenjem sem imela na začetku veliko težav ***Težave z dojenjem***

A8 21 zaradi katerih sem bila zelo žalostna in se počutila nesposobno. ***Žalost – občutek nesposobnosti***

A8 22 Najtežje se je bilo privaditi na neprespane noči, še vedno sem tako utrujena. ***Utrujenost***

9.2.6 Vloga partnerja (spremembe v partnerskem odnosu)

A1

A1 32 Partner se je vključeval kolikor je bilo potrebno, spremljal me je na dva pregleda,

Vloga - spremljanje nosečnosti

A1 33 doma je skrbel za moje udobje in dobro počutje. ***Vloga - skrb za dobro počutje nosečnice***

A1 34 Bil je prisoten pri samem porodu, ***Vloga - prisotnost pri porodu***

A1 35 nato izkoristil 15 dni očetovskega dopusta in mi pomagal pri skrbi za novorojenčka.

Vloga - pomoč pri skrbi za otroka

A1 36 Največja sprememba je pomankanje časa za naju ***Sprememba - pomankanje časa za partnerski odnos***

A2

A2 26 Ker je bila to druga nosečnost, se partner niti ni več toliko zanimal za samo nosečnost ***Sprememba - manj zanimanja za nosečnost – druga nosečnost***

A2 27 Njegova vloga je bila predvsem v tem, da bo po rojstvu drugega otroka moral prevzeti več skrbi za prvorojenka. ***Vloga - povečana skrb za prvorojenca***

A2 28 Drugi otrok ni prinesel posebnih sprememb v najino zvezo, razen tega, da imava sedaj še manj časa za naju dva. ***Sprememba - pomankanje časa za partnerski odnos***

A3

A3 25 Partner me je spremljal na določene preglede, z mano se je udeležil šole za starše, ***Vloga - spremljanje nosečnosti***

A3 26 pri porodu je bil prisoten. ***Vloga - prisotnost pri porodu***

A3 27 Seveda so bile na začetku velike spremembe, predvsem v pomankanju časa za naju ***Sprememba - pomanjkanje časa za partnerski odnos***

A4

A4 24 Partner je hodil z mano na preglede, prisoten je bil tudi v šoli za starše. ***Vloga - spremljanje nosečnosti***

A4 25 A ker sva nekje v sredini nosečnosti šla narazen, ni bil prisoten vsakodnevno, še posebej na začetku je bil razhod za oba boleč. ***Sprememba - boleč razpad zveze v času nosečnosti***

A4 26 Po porodu žal tudi ni bil prisoten vsakodnevno, prihajal je cca 4 krat na teden po par ur ***Vloga - odsotnost partnerja po rojstvu otroka***

A4 27 in takrat je vedno pomagal pri skrbi za otroka po svojih močeh ***Vloga - pomoč pri skrbi za otroka***

A5

A5 18 Ni veliko sodeloval v pripravah na porod in tudi na preglede in na tečaje ni hodil. ***Vloga - ni spremljal nosečnosti***

A5 19 Po rojstvu otroka sprva še ni vedel kaj z njim sploh početi ***Sprememba - ni pomagal pri skrbi za novorojenčka***

A5 20 se je pa zato več ukvarjal in poskrbel za prvorojenka. ***Sprememba - povečana skrb za prvorojenca***

A5 21 Imava pa vedno manj časa za naju in to pogrešava. ***Sprememba - pomakanje časa za partnerski odnos***

A6

A6 22 Partner je bil ob vseh teh raznih zapletih zelo zmeden, kajti ni vedel, kako bi mi lahko pomagal. ***Vloga - zmedenost – težka nosečnost***

A6 23 Ko pa sem ostala v bolnici, je imel veliko dela s skrbjo za starejšega sina ***Vloga - povečana skrb za prvorojenca***

A6 24 Ko sva končno le prišla domov, ga je bilo še kar nekaj časa strah vzeti malčka v roke ***Sprememba - strah – nedonošenček***

A6 25 Najina zveza je bila kar precej na preizkušnji, odsotna od doma sem bila tri mesece ***Sprememba - odnos na preizkušnji zaradi odtujenosti***

A6 26 Jaz sem bila pod velikim stresom, doživljala sem hude stiske, on pa ni vedel kako naj pristopi, zato sva se v tistem času precej odtujila ***Sprememba - odtujenost med partnerjema med doživljanjem težke situacije***

A6 27 Sedaj so se stvari že postavile nazaj na stare tire, midva pa ponovno gradiva najin odnos. ***Sprememba - delo na partnerskem odnosu***

A7

A7 20 Partner se je izkazal na vseh področjih, je skrben, pozoren in ljubeč, ***Vloga - spremljanje nosečnosti***

A7 21 po porodu je bil pripravljen pomagati, kjer je bilo potrebno pri skrbi za otroka. ***Vloga - pomoč pri skrbi za otroka***

A7 22 Spremembe seveda so, saj je treba vse deliti še z enim članom, pokaže pa se predvsem v pomankanju časa za partnerja. ***Sprememba - pomankanje časa za partnerski odnos***

A8

A8 23 Mož je spremljal nosečnost, ***Vloga – spremljanje nosečnosti***

A8 24 bil je prisoten pri porodu, ***Vloga – prisotnost pri porodu***

A8 25 skrbel je za moje počutje. ***Vloga – skrb za dobro počutje nosečnice***

A8 26 Izkoristil je očetovski dopust in mi pomagal pri skrbi za dojenčico. ***Vloga – pomoč pri skrbi za otroka***

A8 27 Sprememba je ta, da imava manj časa za naju ***Sprememba – pomanjkanje časa za partnerski odnos***

9.2.7 Doživljanje materinstva

A1

Pozitivni vidiki

A1 37 Materinstvo doživljam kot nekaj pozitivnega, kar me osrečuje **Sreča**

A1 38 Pozitivno je vsekakor to, da si vsak dan priča razvoju svojega otroka. **Spremljanje razvoja otroka**

Težave materinstva

A1 39 na začetku z nekoliko več strahu in panike **Strah – na začetku**

A1 40 pa tudi zavedanja, da imam sedaj eno odgovornost za celo življenje. **Velika odgovornost**

A1 41 Kot negativno bi izpostavila utrujenost in izčrpanost **Utrujenost**

A2

Pozitivni vidiki

A2 29 Doživljam ga kot nalogo, ki traja vse življenje. **Naloga za vse življenje**

A2 30 Pozitivno je predvsem to, da imaš ob sebi nekoga, ki te potrebuje in ima neizmerno in nesebično rad. **Ljubezen med otrokom in materjo**

Težave materinstva

A2 31 Materinstvo doživljam kot veliko odgovornost **Velika odgovornost**

A2 32 in najtežjo nalogo v življenju **Najtežja naloga**

A2 33 Negativno pa to, da materinstvo včasih doživljam kot kletko, iz katere ne morem uiti, saj nisem več popoln gospodar svojega časa. **Pomanjkanje časa zase**

A3

Pozitivni vidiki

A3 28 Materinstvo sem komaj čakala, kot mama sem srečna **Sreča**

A3 29 Pomembno je, da si znamo vzeti čas tudi zase, takrat sem boljša mama. **Znati si vzeti čas zase**

Težave materinstva

A3 30 ženska ne sme nikoli biti samo mama, ampak mora vedno biti tudi ženska, žena, prijateljica, sodelavka, sestra. **Zapostavljanje drugih vlog v življenju**

A3 31 Negativni vidiki so vsekakor utrujenost in neprespanost **Utrujenost**

A3 32 ter pomankanje časa zase, za stvari, ki me veselijo **Pomanjkanje časa zase**

A3 33 in zelo me moti tudi to, da se vsi hočejo vtikati in vmešavati v vzgojo otroka
Vmešavanje drugih v vzgojo otroka

A4

Pozitivni vidiki

A4 28 Materinstvo je spremenilo moj pogled na življenje, zavedanje, da ne živiš več samo zase, **Velika odgovornost**

A4 29 ampak tudi za malo nebogljenost bitje, na katerega te veže neizmerna ljubezen.
Ljubezen med otrokom in materjo

Težave materinstva

A4 30 vse njegove potrebe postavljaš pred svoje. **Zapostavljanje svojih potreb**

A4 31 Najtežje mi je kadar zboli ali ga kaj boli, njegova bolečina je tudi moja. **Bolezen pri otroku**

A5

Pozitivni vidiki

A5 22 Materinstvo je nekaj najlepšega, kar me izpopolnjuje **Izpopolnjenost**

A5 23 večje ljubezni še nisem doživela. **Ljubezen med otrokom in materjo**

Težave materinstva

A5 24 Kljub temu, da je včasih težko, ko si utrujen zaradi neprespanih noči **Utrujenost**

A5 25 ali ko otrok zboli. **Bolezen pri otroku**

A6

Pozitivni vidiki

A6 28 Najlepši trenutek je bil, ko je malček lahko že sam zadihal in so mi ga sestre položile na prsi, takrat sem se od same sreče zjokala. **Sreča - ob prvem dotiku**

A6 29 Pozitivni vidiki so neizmerna ljubezen do svojih otrok, **Ljubezen med otrokom in materjo**

A6 30 rada jih opazujem, ko odraščajo **Spremljanje razvoja otroka**

A6 31 in se za vsak dosežek veselim skupaj z njimi. **Vesetje ob dosežkih**

Težave materinstva

A6 32 Sem pa zelo pogrešala svojega prvorojenca in se počutila zelo krivo, da sem toliko časa stran od njega. **Občutki krivde do prvorojenca**

A6 33 Negativni vidiki so skrbi, ki jih materinstvo prinese s sabo, **Skrb za razvoj otroka**

A6 34 v življenju me še nikoli ni bilo toliko strah za nekoga. **Strah za otroka**

A6 35 In pa vsa utrujenost, ki sodi zraven **Utrujenost**

A7

Pozitivni vidiki

A7 23 Materinska vloga me izpopolnjuje **Izpopolnjenost**

A7 24 Hvaležna sem za dva zdrava otroka, ki ju imam neizmerno rada **Ljubezen med otrokom in materjo**

A7 25 in tudi tiste težje trenutke doživljam kot del odraščanja otrok. **Spremljanje razvoja otroka**

Težave materinstva

A7 26 res, da je včasih naporno razdeliti pozornost med oba otroka **Skrb za več otrok**

A7 27 in da včasih pozabim nase **Pomanjkanje časa zase**

A8

Pozitivni vidiki

A8 28 Ko sem prvič dobila hči v roke, me je preplavila neizmerna sreča. **Sreča**

A8 29 Tega otroka imam najraje na svetu. ***Ljubezen med otrokom in materjo***

A8 30 Veselim se vsakega napredka, ko jo opazujem kako se razvija. ***Spremljanje razvoja otroka***

Težave materinstva

A8 31 Je pa materinstvo vsekakor velika odgovornost za vse življenje. ***Velika odgovornost***

A8 32 Nihče mi ni povedal, da je lahko tudi tako naporno, kakšen dan sem tako utrujena, da imam občutek, da ne zmorem več. ***Utrujenost***

A8 33 Pogrešam malo časa zase, prej sem rada hodila v hribe, zdej že dolgo časa nisem bila. ***Pomanjkanje časa zase***

9.2.8 Poporodna podpora in pomoč

A1

A1 42 V veliko podporo mi je bil partner ***Podpora – partner***

A1 43 sta me izmenično obiskovali mama in tašča, ki sta mi bili v prvih mesecih v veliko pomoč v gospodinjstvu ***Pomoč v gospodinjstvu – mama, tašča***

A1 44 sem bila zanjo zelo hvaležna, še posebej po neprespani noči, ko sta mi odpeljali otroka na sprehod ***Pomoč pri skrbi za otroka – mama, tašča***

A2

A2 34 Partner in mama sta se trudila pomagati pri skrbi za prvorojenka ***Pomoč pri skrbi za prvorojenka – partner, mama***

A2 35 pri gospodinjskih opravilih ***Pomoč v gospodinjstvu – partner, mama***

A2 36 in s tem, da sta mi dajala podporo s pogovorom. ***Podpora – partner, mama***

A2 37 Pogrešala sem samo več razumevanja in pomoči s strani tašče (živimo skupaj) ***Potrebne spremembe – več pomoči s strani tašče***

A3

A3 34 Partner je vedno moja največja podpora, **Podpora – partner**

A3 35 sledita mu moja mama in sestra, ki sta pomagali predvsem v gospodinjstvu. **Pomoč v gospodinjstvu – mama, sestra**

A3 36 Po porodu sem pogrešala več miru. **Potrebne spremembe – več miru**

A3 37 Danes bi prepovedala vse obiske vsaj prvih nekaj dni po prihodu iz porodnišnice, zame so bili zelo stresni. **Potrebne spremembe – brez obiskov takoj po porodu**

A4

A4 32 Kar se tiče zdravstvenih institucij vsekakor babica. **Podpora - zdravstveno osebje – babica**

A4 33 Babici sledi mama, ki mi je že ves čas v veliko podporo, **Podpora – mama**

A4 34 po porodu sem se tudi preselila k njej za nekaj časa, da mi je pomagala pri skrbi za novorojenčka. **Pomoč pri skrbi za otroka – mama**

A4 35 Pogrešala sem partnerjevo podporo, ker sva se v nosečnosti razšla **Potrebne spremembe – več pomoči s strani partnerja**

A5

A5 26 Največ podpore sta mi nudili tašča, ki živi nad nami in mama. **Podpora – tašča, mama**

A5 27 Njuna pomoč je bila nenadomestljiva še posebej zdej po drugem porodu, ko sta občasno poskrbeli za starejšo hči ali pa za oba skupaj. **Pomoč pri skrbi za otroka – tašča, mama**

A5 28 Tašča nam velikokrat skuha kosilo in mi pomaga pri gospodinjstvih opravilih. **Pomoč v gospodinjstvu – tašča**

A5 29 Pogrešala sem edino, da bi mož kaj več pomagal doma in pri skrbi za otroka. **Potrebne spremembe – več pomoči s strani partnerja**

A6

A6 36 Osebj Ljubljanske porodnišnice nas je naučilo kako si črpati mleko, pravilnega rokovanja z otročki, na voljo je bil tudi psiholog, kratka vse pohvale zdravstvenemu osebju za podporo. **Podpora – zdravstveno osebje v porodnišnici**

A6 37 Vendar, ko sva prišla domov, sva bila s partnerjem sama za vse in je on prevzel skrb za prvorojenca. **Pomoč pri skrbi za prvorojenca – partner**

A6 38 Pogrešala sem več pomoči in podpore s strani patronažne sestre. **Potrebne spremembe – več pomoči s strani patronažne sestre**

A7

A7 28 Partner, ki mi vedno priskoči na pomoč tako pri gospodinjskih opravilih, **Pomoč v gospodinjstvu – partner**

A7 29 kot pri skrbi za otroka, **Pomoč pri skrbi za otroka – partner**

A7 30 me vedno podpira in mi omogoča, da si vzamem tudi čas zase. **Podpora – partner**

A7 31 Ter moja mama, ki brez težav sprejme v varstvo oba otroka **Pomoč pri skrbi za otroka – mama**

A8

A8 34 Največjo podporo mi je dajal mož. **Podpora – partner**

A8 35 Mož veliko pomaga tudi v gospodinjstvu **Pomoč v gospodinjstvu – partner**

A8 36 in pri skrbi za otroka, ker sva za vse sama, **Pomoč pri skrbi za otroka – partner**

A8 37 Pogrešala sem več pomoči s strani patronažne sestre, **Potrebne spremembe – več pomoči s strani patronažne sestre**

A8 38 in več pomoči s strani staršev, ki imajo vedno izgovore, da smo predaleč. **Potrebne spremembe – več pomoči s strani staršev**

9.2.9 Predporodne in poporodne stiske ter pomoč

A1

Predporodne in poporodne stiske

A1 45 Ja, imela sem nekoliko strahu pred porodom in bolečinami. ***Pred porodom – strah – bolečina***

A1 46 Obenem sem veliko premišljevala o zdravju otroka, skrbeli so me zapleti pri porodu ali kakšne možne bolezni. ***Pred porodom – strah – zdravje otroka***

A1 47 Po porodu me je vedno skrbelo, če imam dovolj mleka, če dovolj lepo napreduje. ***Po porodu – skrb – otrokov razvoj***

A1 48 V prvih mesecih me je njegov neutolažljiv jok spravil iz tira, vedno sem se spraševala, če je morda lačen, ali ga kaj boli ***Po porodu – skrb – otrokovo počutje***

Način spopadanja s stisko

A1 49 Sčasoma se je panika zmanjšala, pomagal mi je predvsem pogovor o mojih strahovih s partnerjem, mamo in taščo ***Pogovor – partner, mama, tašča***

A1 50 in pa prijateljice s katerimi sem se pogovarjala in ugotovila, da imamo prav vse nosečnice in nove mamice enake skrbi. ***Izmenjava izkušenj – prijateljice z otroci***

A1 51 Pomagalo mi je, da sem šla ven, na sprehod z otrokom, sem lažje odmisllila. ***Samopomoč – sprehod***

Skupine za sãmpomoč

A1 52 Ne, ne poznam, nikoli je nisem potrebovala ***Ne pozna***

A1 53 Verjetno se ne bi udeležila take skupine ***Se ne bi udeležila***

A2

Predporodne in poporodne stiske

A2 38 Že v nosečnosti se je pojavil strah, da se poporodna depresija lahko ponovi ***Pred porodom – strah – ponovitev poporodne depresije***

A2 39 Po porodu sem imela kakšen mesec blage občutke ankcioznosti, doživljala sem tesnobo zaradi občutkov krivde, da se ne posvečam dovolj prvorojenki ***Po porodu – tesnoba – občutek krivde do prvorojenke***

A2 40 Doživljala sem občutke nemoči, da nisem dorasla nalogi, da sta dva otroka zame preveliko breme. **Po porodu – nemoč – otroci kot breme**

Način spopadanja s stisko

A2 41 Pomagal mi je partner s pogovorom, **Pogovor – partner**

A2 42 največ pa sem si pomagala sama, iz svojih lastnih izkušenj, kako sem se po prvem porodu spopadala s poporodno depresijo. **Samopomoč – izhajanje iz izkušenj**

A2 43 Pomagala sem si predvsem s tehnikami sproščanja **Samopomoč – tehnike sproščanja**

A2 44 in izražanjem čustev, torej, da nisem tega zadrževala v sebi. **Samopomoč – izražanje čustev**

A2 45 Ko sem se soočala s popordno depresijo, sem na internetu poiskala forume na to temo in tam spoznala veliko mamic s podobnimi izkušnjami in občutki. Še danes smo povezane in v stiku preko spleta, v njih najdem veliko oporo in pomoč. **Izmenjava izkušenj – internetni forumi**

Skupine za sampomoč

A2 46 Poznam skupino MamaZofa. **Pozna – MamaZofa**

A2 47 Našla sem jo na spletu in sem z njimi komunicirala med poporodno depresijo po prvem porodu, bili so mi v veliko pomoč. **Se je udeležila – pomoč**

A3

Predporodne in poporodne stiske

A3 38 Ne bi rekla, da sem doživljala kakšne stiske. **Brez stisk**

A3 39 Kadar sem močno utrujena in neprespana, je tudi moje počutje slabše **Po porodu – slabo počutje – utrujenost**

Način spopadanja s stisko

A3 40 Največ mi pomaga mama, ki mi rada za kakšno uro ali dve vzame otroka in takrat si jaz odpočijem **Pomoč – mama – počitek**

A3 41 ali počnem nekaj kar me veseli, recimo grem na telovadbo ***Samopomoč – telesna aktivnost***

Skupine za samopomoč

A3 42 Ne poznam nobene skupine, je nisem niti iskala, ***Ne pozna***

A3 43 Če bi imela kakršnekoli težave, bi se z veseljem udeležila take skupine. ***Bi se udeležila***

A4

Predporodne in poporodne stiske

A4 36 V nosečnosti je bila največja stiska, ki sem jo doživljala, rapad zveze ***Pred porodom – stiska – razpad partnerske zveze***

A4 37 Občutila sem strah ali bom sploh zmogla kot mati samohranilka. ***Pred porodom – strah – samohranilka***

A4 38 Takrat sem se prvič v življenju začela zavedati, da se lahko tudi meni kaj zgodi in prvič mi je bilo zaradi tega mar, da ne bi otrok ostal sam. ***Pred porodom – strah – da bi otrok ostal sam***

A4 39 Po porodu je bilo kakšen dan zelo težko, ko sem spremljala druge družine z dojenčki, midva sva pa bila sama. ***Po porodu – težko – samohranilka***

A4 40 Prve mesece je bilo še posebej stresno, bila sem neprespana in utrujena ***Po porodu – stres – utrujenost***

Način spopadanja s stisko

A4 41 Največ mi je pomagala mama, tako, da mi je prisluhnila in me spodbujala. ***Pogovor – mama***

A4 42 Že v času nosečnosti sem se vključila na forum preko spleta v skupino mamic, ki so pričakovale v enakem obdobju kot jaz sama, tudi one so mi bile ves čas, sicer virtualno, v podporo in pomoč pri mojih vprašanjih. ***Izmenjava izkušenj – internetni forumi***

Skupine za samopomoč

A4 43 Ne poznam nebene skupine **Ne pozna**

A4 44 Mogoče bi bilo zanimivo se udeležiti kakšne take skupine. **Bi se udeležila**

A5

Predporodne in poporodne stiske

A5 30 V nosečnosti se je pojavljal nekakšen strah za otroka, želela sem si, da se bo v redu razvijal, da bo porod normalno potekal **Pred porodom – strah – otrokov razvoj**

A5 31 strah me je bilo tudi kako bo hči sprejela bratca, če ji bom lahko še naprej posvečala dovolj pozornosti. **Pred porodom – strah – odziv prvorojenke**

A5 32 Po porodu sem imela težave, ker bi se otrok ves čas doжил, to me je zelo izčrpalo, bila sem žalostna, **Po porodu – žalost – izčrpanost**

A5 33 pogrešala sem čas zase, da se naspim in odpočijem **Po porodu – utrujenost**

A5 34 in imela sem občutke slabe vesti, da si ne vzamem dovolj časa za hči. **Po porodu – občutki krivde do prvorojenke**

Način spopadanja s stisko

A5 35 Sčasoma je minilo samo od sebe, največ sta mi pomagali tašča in mama s pogovorom **Pogovor – tašča, mama**

A5 36 in pa izmenjava izkušenj s prijateljicami, ki imajo otroke. **Izmenjava izkušenj – prijateljice z otroci**

A5 37 Sprehodi v naravi mi pomagajo, da napolnim baterije. **Samopomoč – sprehod**

Skupine za samopomoč

A5 38 Ne poznam **Ne pozna**

A5 39 in se ne bi udeležila, ker ko sem v stiski, to težko delim z drugimi ljudmi **Se ne bi udeležila**

A6

Predporodne in poporodne stiske

A6 39 V tej drugi nosečnosti sem se prvič v življenju soočala s hudimi stiskami in strahovi povezanimi z razvojem otroka. ***Pred porodom – strah – razvoj otroka***

A6 40 Obdobje v porodnišnici pred porodom je bilo zame zelo stresno, doživljala sem občutke tesnobe, veliko sem prejkala ***Pred porodom – stres – občutki tesnobe***

A6 41 in doživljala občutke krivde do prvorojenca, ki je bil toliko časa doma brez mene. ***Po porodu – občutki krivde do prvorojenca***

A6 42 Po porodu je sledilo obdobje, ki je bilo zame tako fizično kot psihično izčrpajoče, skrbelo me je za nedonošenčka in za to, kako napreduje ***Po porodu – skrb – razvoj otroka***

A6 43 bila sem neprespana in utrujena ***Po porodu – utrujenost***

A6 44 Na trenutke me je navdajal obup, da ne bom zmogla. ***Po porodu – obup – izčrpanost***

A6 45 Občutila sem jezo, zakaj se mi to dogaja, hrepenela sem po normalnem življenju. ***Po porodu - jeza – težka situacija***

Način spopadanja s stisko

A6 46 Pomagalo mi je zdravstveno osebje v porodnišnici, medicinske sestre na oddelku, psiholog s pogovorom. ***Pogovor – zdravstveno osebje v porodnišnici***

A6 47 Doma sem se s stiskami soočala kar sama s tehnikami sproščanja ***Samopomoč – tehnike sproščanja***

A6 48 in s pomočjo partnerja preko pogovorov. ***Pogovor – partner***

A6 49 Vključila sem se tudi v skupino mamic nedonošenčkov na internetu, tam sem dobila veliko koristnih informacij in podpore ***Izmenjava izkušenj – internetni forumi***

A6 50 dobivale smo se tudi zunaj in z nekaterimi postale prave prijateljice, lažje mi je bilo, ko smo skupaj delile svojo stisko ***Pogovor – prijateljice s podobno izkušnjo***

Skupine za samopomoč

A6 51 Ne poznam nobene take skupine ***Ne pozna***

A6 52 Sama bi se udeležila kakšne podporne skupine in bi tudi z veseljem z drugimi mamicami delila svoje izkušnje. ***Bi se udeležila***

A7

Predporodne in poporodne stiske

A7 32 V tej nosečnosti in po porodu nisem doživljala nobenih stisk ***Brez stisk***

Način spopadanja s stisko

A7 33 Trikrat na teden grem na telovadbo in to mi veliko pomaga, da se počutim dobro, fizično in psihično. ***Samopomoč – telesna aktivnost***

Skupine za samopomoč

A7 34 Pri prvem otroku sem obiskovala srečanja LLL, ker sem imela veliko težav z dojenjem. ***Pozna – La Leche League Slovenija***

A7 35 Udeleževala sem se srečanj dokler sem dojila in aktivno sodelovala pri pogovorih ***Se je udeležila***

A8

Predporodne in poporodne stiske

A8 39 mogoče proti koncu me je bilo nekoliko strah, če bom prenesla bolečino ob porodu.

Pred porodom – strah – bolečina

A8 40 Po porodu pa so me zaznamovale težave z dojenjem in to me je povsem strlo, obtoževala sem se, da nisem dobra mama, bila sem na meji depresije, veliko sem prejokala. ***Po porodu – žalost – težave z dojenjem***

A8 41 Skrbelo me je, če se hči v redu razvija, če dovolj dobro napreduje. ***Po porodu – skrb – otrokov razvoj***

A8 42 neprespane noči in utrujenost pa mi še vedno povzročata veliko stresa, kakšen dan komaj delujem. ***Po porodu – stres – utrujenost***

Način spopadanja s stisko

A8 43 Najbolj mi je pomagal mož s podporo, pogovorom in spodbudnimi besedami

Pogovor – partner

A8 44 in zelo mi je pomagala skupina mamic na internetnem forumu, v njej smo posameznice s podobnimi izkušnjami, težavami in si izmenjujemo nasvete, si nudimo oporo. ***Izmenjava izkušenj – internetni forum***

A8 45 Sama si najbolje pomagam, da dam svoje strahove in občutke iz sebe, da se ne zaprem vase. ***Samopomoč – izražanje čustev***

Skupine za samopomoč

A8 46 Ne vem točno kako se imenuje skupina, sem že slišala o njih. ***Pozna***

A8 47 Verjetno bi jo obiskovala, če bi bila kje v bližini mojega doma in ob normalni uri. ***Bi se udeležila***

9.3 OSNO KODIRANJE

DOŽIVLJANJE NOSEČNOSTI

Občutki bodoče mame:

- Pozitivni občutki:
 - Mirnost (A1 1)
 - Zdrava (A1 2)
 - Zadovoljstvo (A1 3, A4 1)
 - Ob občutenju gibov otroka (A2 3)
 - Lepo (A5 1)
 - Sreča (A7 1, A8 1)
- Negativni občutki:
 - Napor proti koncu (A1 4)

- Stres na začetku (A2 1)
- Nezaželjena nosečnost (A2 2)
- Napor (A3 1)
- Telesne spremembe (A3 2)
- Veliko narobe (A6 1)

Pozitivne izkušnje:

- Dobro počutje (A1 5, A2 4, A5 2, A7 2):
 - sproščenost (A2 5)
 - brez težav (A4 2)
- Rojstvo otroka (A3 3)
- Otrokovi gibi v trebuhu (A8 2)

Negativne izkušnje:

- Na koncu:
 - strah (A1 6, A4 4, A7 3, A8 4)
- Zdravstvene težave:
 - dieta (A2 6)
 - slabosti (A3 4, A4 3, A8 3)
 - zatekanje (A3 5)
 - bolečine v hrbtenici (A3 6)
- Jokavost (A5 3)
- Ves čas nosečnosti:

- strah – razvoj otroka (A6 2)

PRIDOBIVANJE INFORMACIJ O NOSEČNOSTI IN PORODU

Pridobivanje informacij:

- Ožja družina:
 - mama, tašča (A1 7)
- Prijateljice:
 - z otroki (A1 8, A5 7, A8 7)
- Literatura (A2 7):
 - knjige (A1 9, A3 8, A5 4, A8 5)
 - revije (A4 6)
- Internet (A1 10, A2 8, A5 5, A6 4, A7 5, A8 6):
 - forumi (A3 7, A4 5)
- Zdravstveno osebje:
 - ginekolog (A2 9, A4 7)
 - v bolnišnici (A6 6)
- Nosečnice (A6 5)
- Udeležba na šoli za starše (A1 11, A3 9, A4 8, A5 6, A7 4, A8 8)
- Neudeležba na šoli za starše (A2 10, A6 3)

Uporabnost informacij:

- Bolj uporabne:
 - koristne informacije (1 12):

- šola za starše (A7 6)
 - strokovne (A4 9)
- prave informacije (A2 11)
- ustreznost informacij (A5 8, A8 9)
- Manj uporabne:
 - pomankljivost informacij (A6 7)
 - zastrašujoče informacije:
 - internet (A1 13)
 - nasprotujoče si informacije (A3 10):
 - internet (A4 10, A7 7)

USTREZNOST PREDPORODNE PODPORE IN POMOČI

- Ustrezna podpora (A1 14, A7 9)
- Zdravstveno osebje:
 - zelo zadovoljna (A1 15, A7 8)
 - ginekolog:
 - zelo zadovoljna (A1 16, A4 12, A8 10)
 - nezadovoljstvo (A6 8)
- Ni potrebe po spremembi (A1 17, A2 13)
- Potrebne spremembe:
 - več osebnega pristopa (A3 11, A5 9, A6 9)
 - več priprav na dojenje (A3 12, A8 11)
 - večja angažiranost patronažne sestre (A5 10)

- Obravnava v nosečnosti:
 - zadovoljstvo (A2 12)
- Dobra podpora (A4 11)
- Neustrezna podpora in pomoč (A6 10)

DOŽIVLJANJE PORODA

- Zdravstveno osebje:
 - občutek varnosti (A1 18)
 - prijazno (A1 21)
 - sestre:
 - pomoč (A1 22)
 - zadovoljstvo (A2 15, A7 15)
 - babica:
 - stalna prisotnost (A3 15)
 - zadovoljstvo (A5 12, A7 11)
- Zdravstveno osebje:
 - negativni občutki:
 - zamenjava osebja (A2 17)
 - stres zaradi prepuščenosti sami sebi (A2 18, A6 12, A8 14)
 - nesramnost babice (A8 13)
 - nezadovoljstvo (A3 14)
 - zdravnica:
 - nezadovoljstvo (A5 13)

- pomanjkanje podpore in pomoči (A6 13)
- Pred porodom:
 - sproščenost (A2 16)
- Po porodu:
 - dobro počutje (A1 19, A4 14):
 - hitro okrevanje (A7 12)
 - brez bolečin (A1 20)
 - neprijetni občutki pri gibanju zaradi carskega reza (A4 13)
 - brez težav z dojenjem (A4 15)
 - občutek umirjenosti ob dojenju (A4 16)
 - sreča:
 - zaradi otroka (A4 17)
 - uspešno dojenje (A7 13)
 - dolgotrajno okrevanje (A8 16)
- Potrebne spremembe:
 - stalna prisotnost zdravstvenega osebja (A2 19)
 - več osebnega stika (A3 18, A5 14)
 - več pomoči (A3 19)
 - odnos zdravstvenega osebja (A6 15)
- Pozitivna porodna izkušnja (A2 14, A5 11, A7 10)
- Negativna porodna izkušnja (A3 13, A6 11, A8 12):
 - prerez presredka (A3 16)
 - pomanjkanje pomoči s strani druge babice (A3 17)

- Pozitivni vidik:
 - otrokovo dihanje (A6 14)
- Strah:
 - pred slabim razpletom poroda (A6 16)
 - pred neuspešnim dojenjem (A7 14)
 - bolečina (A8 15)

SPREMEMBE PO ROJSTVU OTROKA

Pozitivni vidiki:

- Olajšanje:
 - domače okolje (A1 25)
 - izboljšanje počutja (A3 20)
- Veselje (A1 27):
 - ob prihodu domov iz bolnice (A6 19)
- Sreča (A1 29, A7 16)

Negativni vidiki:

- Utrujenost (A1 23, A8 22):
 - zaradi nespanja (A1 31, A3 23)
- Strah:
 - nova izkušnja (A1 24, A8 17)
 - skrb za novorojenčka (A1 30)
 - povečana skrb za razvoj nedonošenčka (A6 17)

- Spremembe v čustvovanju:
 - povezane s hormoni (A1 26)
- Jokavost (A1 28, A8 19)
- Stres:
 - občutki krivde do prvorojenke (A2 20)
- Izčrpanost:
 - prvi meseci (A3 21)
- Težave z dojenjem (A3 22, A8 20)
- Občutki krivde zaradi odsotnosti od doma (A6 18)
- Pomanjkanje časa:
 - za počitek (A2 22)
 - zase (A2 23, A4 22, A5 17)
- Žalost - občutek nesposobnosti (A8 21)

Spremembe:

- Spremembe v dnevni rutini (A2 21, A4 20, A5 15, A6 21)
- Navajanje na spremembe skozi čas (A3 24)
- Potreba:
 - po večji organizaciji znotraj družine (A2 24, A5 16, A7 17)
 - po skrbi za otroka (A2 25)
 - po povečani skrbi za nedonošenčka (A6 20)
- Mati samohranilka:
 - težko privajanje na spremembe (A4 18)

- Velika sprememba (A8 18):
 - drugačna pričakovanja (A4 19)
- Sprememba v razmišljanju (A4 21)
- Velik izziv:
 - skrb za otroka kot mati samohranilka (A4 23)
- Vključevanje prvorojenca (A7 18)
- Brez težav:
 - prilagajanje na spremembe (A7 19)

VLOGA PARTNERJA (SPREMEMBE V PARTNERSKEM ODNOSU)

Vloga:

- Spremljanje nosečnosti (A1 32, A3 25, A4 24, A7 20, A8 23)
- Skrb za dobro počutje nosečnice (A1 33, A8 25)
- Prisotnost pri porodu (A1 34, A3 26, A8 24)
- Pomoč pri skrbi za otroka (A1 35, A4 27, A7 21, A8 26)
- Povečana skrb za prvorojenca (A2 27, A5 20, A6 23)
- Odsotnost partnerja po rojstvu otroka (A4 26)
- Ni spremljal nosečnosti (A5 18)
- Zmedenost:
 - težka nosečnost (A6 22)

Sprememba:

- Pomanjkanje časa za partnerski odnos (A1 36, A2 28, A3 27, A5 21, A7 22, A8 27)

- Manj zanimanja za nosečnost:
 - druga nosečnost (A2 26)
- Boleč razpad zveze v času nosečnosti (A4 25)
- Ni pomagal pri skrbi za novorojenčka (A5 19)
- Strah:
 - nedonošenček (A6 24)
- Odnos na preizkušnji zaradi odtujenosti (A6 25)
- Odtujenost med partnerjema med doživljanjem težke situacije (A6 26)
- Delo na partnerskem odnosu (A6 27)

DOŽIVLJANJE MATERINSTVA

Pozitivni vidiki:

- Sreča (A1 37, A3 28, A8 28):
 - ob prvem dotiku (A6 28)
- Spremljanje razvoja otroka (A1 38, A6 30, A7 25, A8 30)
- Naloga za vse življenje (A2 29)
- Ljubezen med otrokom in materjo (A2 30, A4 29, A5 23, A6 29, A7 24, A8 29)
- Znati si vzeti čas zase (A3 29)
- Velika odgovornost (A4 28)
- Izpopolnjenost (A5 22, A7 23)
- Veselje ob dosežkih (A6 31)

Težave materinstva:

- Strah:
 - na začetku (A1 39)
 - za otroka (A6 34)
- Velika odgovornost (A1 40, A2 31, A8 31)
- Utrujenost (A1 41, A3 31, A5 24, A6 35, A8 32)
- Najtežja naloga (A2 32)
- Pomanjkanje časa zase (A2 33, A3 32, A7 27, A8 33)
- Zapostavljanje:
 - drugih vlog v življenju (A3 30)
 - svojih potreb (A4 30)
- Vmešavanje drugih v vzgojo otroka (A3 33)
- Bolezen pri otroku (A4 31, A5 25)
- Občutki krivde do prvorojenca (A6 32)
- Skrb za razvoj otroka (A6 33)
- Skrb za več otrok (A7 26)

POPORODNA PODPORA IN POMOČ

- Podpora:
 - partner (A1 42, A3 34, A7 30, A8 34)
 - partner, mama (A2 36)
 - zdravstveno osebje – babica (A4 32)
 - mama (A4 33)
 - mama, tašča (A5 26)

- zdravstveno osebje v porodnišnici (A6 36)
- Pomoč v gospodinjstvu:
 - mama, tašča (A1 43)
 - partner, mama (A2 35)
 - mama, sestra (A3 35)
 - tašča (A5 28)
 - partner (A7 28, A8 35)
- Pomoč pri skrbi za otroka:
 - mama, tašča (A1 44, A5 27)
 - mama (A4 34, A7 31)
 - partner (A7 29, A8 36)
- Pomoč pri skrbi za prvorojenca:
 - partner, mama (A2 34)
 - partner (A6 37)
- Potrebne spremembe:
 - več pomoči s strani tašče (A2 37)
 - več miru (A3 36)
 - brez obiskov takoj po porodu (A3 37)
 - več pomoči s strani partnerja (A4 35, A5 29)
 - več pomoči s strani patronažne sestre (A6 38, A8 37)
 - več pomoči s strani staršev (A8 38)

PREDPORODNE IN POPORODNE STISKE TER POMOČ

Predporodne in poporodne stiske:

- Pred porodom:
 - Strah:
 - bolečina (A1 45, A8 39)
 - zdravje otroka (A1 46)
 - ponovitev poporodne depresije (A2 38)
 - samohranilka (A4 37)
 - da bi otrok ostal sam (A4 38)
 - otrokov razvoj (A5 30, A6 39)
 - odziv prvorojenke (A5 31)
 - stiska – razpad partnerske zveze (A4 36)
 - stres – občutki tesnobe (A6 40)
- Po porodu:
 - Skrb:
 - otrokov razvoj (A1 47, A6 42, A8 41)
 - otrokovo počutje (A1 48)
 - tesnoba – občutek krivde do prvorojenke (A2 39, A5 34, A6 41)
 - nemoč – otroci kot breme (A2 40)
 - slabo počutje – utrujenost (A3 39, A5 33, A6 43)
 - težko – samohranilka (A4 39)
 - stres – utrujenost (A4 40, A8 42)
 - žalost :

- izčrpanost (A5 32, A6 44)
 - težave z dojenjem (A8 40)
 - jeza – težka situacija (A6 45)
- Brez stisk (A3 38, A7 32)

Način spopadanja s stisko:

- Pogovor:
 - partner, mama, tašča (A1 49)
 - partner (A2 41, A6 48, A8 43)
 - mama (A4 41)
 - tašča, mama (A5 35)
 - zdravstveno osebje v porodnišnici (A6 46)
 - prijateljice s podobno izkušnjo (A6 50)
- Izmenjava izkušenj:
 - prijateljice z otroci (A1 50, A5 36)
 - internetni forumi (A2 45, A4 42, A6 49, A8 44)
- Samopomoč:
 - sprehod (A1 51, A5 37)
 - izhajanje iz izkušenj (A2 42)
 - tehnike sproščanja (A2 43, A6 47)
 - izražanje čustev (A2 44, A8 45)
 - telesna aktivnost (A3 41, A7 33)
- Pomoč – mama – počitek (A3 40)

Skupine za samopomoč:

- Ne pozna (A1 52, A3 42, A4 43, A5 38, A6 51)
- Pozna (A8 46):
 - MamaZofa (A2 46)
 - La Leche League Slovenija (A7 34)
- Se je udeležila (A2 47, A7 35)
- Se ne bi udeležila (A1 53, A5 39)
- Bi se udeležila (A3 43, A4 44, A6 52, A8 47)

9.4 INTERNETNE IZJAVE

“(B1 1)Odkar sem rodila me skrbi vsaka mala stvar, skrbi me, da premalo poje, (B1 2)da preveč joka, (B1 3)imam ogromen strah, da bo kar nehal dihati, zato ga ves čas preverjam. (B1 4)Ponoči zaradi tega spim zelo slabo, ves čas preverjam njegov srčni utrip in dihanje. Še tistih nekaj ur, ko bi lahko spala, tako na pol prebedim v skrbi, če je vse v redu. Kako naj se znebim tega pretiranega strahu?”

“(B2 1)Občutek imam, da je možu otrok le v breme. Sej čez dan pomaga, če mu rečem, da malo tamalega v naročje vzame, vseeno se mi zdi, da ne pomaga dosti, vedno išče izgovore, noče mu zamenjati plenice, ker pravi, da ne zna. ”

“(B3 1)Po težkem porodu sem imela težave še z dojenjem, počutila sem se obupno, nesposobno, (B3 2)kronično sem bila utrujena in neprespana, (B3 3)veliko sem pre jokala, želela sem si nazaj svoje staro brezskrbno življenje. (B3 4)Zakaj mi nihče ni povedal, da je lahko tako težko, včasih imam občutek kot, da jaz ne obstajam več.”

“(B4 1)Moja hčerkica je stara 3 tedne, bila je zelo zaželen otrok, pa vendar me obdajajo mešani občutki, kakšen dan se sprašujem kaj mi je bilo tega treba? Kak dan je bolje, kak dan slabše, (B4 2)pride dan, ko jo imam najraje na svetu, (B4 3)spet drug dan si želim, da mi jo nekam odnesejo...” .

“(B5 1)Ko sem pred 14 dnevi rodila, sem doživela šok, in sicer z otrokom nama nikakor ni uspelo vzpostaviti dojenja. Nikoli nisem niti pomislila, da se ne bi dojila. (B5 2)V glavnem v bolnici sem prežejala vse dni. Sedaj si mleko črpam ter dodajam in se hraniva po flaški. Počutim se totalno nesposobno.”

“(B6 1)Zakaj mi nihče ni povedal, da dojenje tako boli. Z otrokom se matra, vendar mene grozno boli, medtem, ko on vleče, jaz jočem, bradavice imam že vse krvave. Res bi rada dojila, ampak prava muka mi je ga pristavljati, on pa bi se ves čas dovil.”

“(B7 1)Po porodu sem tretji dan jokala za vsako malenkost, otrok je bil zdrav, veliko je spal, jaz pa v solzah, kar napadlo me je, brez razloga. (B7 2)Fant je bil zelo razumevajoč in me tolažil, (B7 3)jaz pa sem imela kar neke čudne strahove, ko je otrok jokal, da ga ne bom uspela potolažit. Kmalu je minilo samo od sebe.”

“(B8 1)Z otrokom je vse ok. Z mano pa ne. Iz najbolj energične in vesele ženske sem se spremenila v čustveno razvalino. Živčna sem, ne prenesem otroškega joka, (B8 2)ne morem spati čeprav sem utrujena, vsi so za vse krivi, (B8 3)kregam se, jokam, ne vidim več nič pozitivnega.”

“(B9 1)Tako majhno neobgleno bitje in tako velike spremembe je vnesla v naša življenja. (B9 2)Toliko sreče (B9 3)kolikor skrbi ali dovolj poje (B9 4)ali v redu napreduje, (B9 5)zakaj joče, vsak dan neskončno vprašanj. “

“(B10 1)Odkar sem rodila, se je čisto vse spremenilo. (B10 2)Najbolj pogrešam čas zase, za stvari, ki me veselijo, (B10 3)vem, da je vse to del starševstva, rada imam svoje otroke, zanje bi naredila vse, (B10 4)ampak na trenutke se počutim, kot da sem izgubila en del sebe, to pogrešam.”

“(B11 1)Imam dva majhna otročka. Res ju imam srčno rada, tako močno, da si ne predstavljam življenja brez njiju. (B11 2)Vendar sem včasih tako utrujena, da mislim, da ne bom več zmogla, (B11 3)a ko ju zvečer gledam, ko zaspita in poslušam njuno dihanje mi je res toplo pri srcu. Nič se ne more primerjati s srečo, ko se ti otrok prvič nasmeji, te pokliče mama, se ti privije v objem in sem res hvaležna za to, da sem jima lahko mamica.”

“(B12 1)Po porodu bi potrebovala nekoga, ki bi opazil mojo stisko in mi pomagal. Čutila sem, da trpim za depresijo, vendar nisem imela volje in energije, da bi si zares pomagala.

(B12 2)Partner mi ni znal pomagati in se je še bolj izmikal, ostajal dlje v službi, imel veliko obveznosti, (B12 3)jaz pa sem ostajala sama z otrokom, preutrujena, depresivna. "

"(B13 1)Otroka sem si zelo zelo želela in tudi dolgo s partnerjem delala na tem, zdaj pa se občasno počutim, kot da sploh nisem primerna za mamo. (B13 2)Otroka imam sicer zelo rada, (B13 3)ampak včasih je ta občutek ujetosti oz. tako rekoč doživljenjske odgovornosti do otroka prav zastrašujoč. "

"(B14 1)Zame se je tako zelo vse spremenilo, postala sem čisto drug človek, omejen z gospodinjskim delom, skrbjo za otročka, vedno istimi ponavljajočimi se dnevnimi rutinami.... (B14 2)Enostavno se počutim, kot da sem izgubila en del sebe, (B14 3)pa vem, da je vse to normalno in del starševstva, a na trenutke se počutim samo obupano, utrujeno, ujeto. (B14 4)Včasih imam enostavno vsega vrh glave in se počutim čisto nesposobno in zanič mamo. "

"(B15 1)Hči je stara 6 mesecev. Po porodu se je začelo - jok, brezvoljnost, ampak so mi vsi govorili, da kakšen mesec rabiš, da se navadiš na novo življenje. Minil je en mesec, dva, trije ... (B15 2)in jaz enostavno nimam energije za nič več. Ne za hrano, ne za spanje, nič. (B15 3)Stalno samo jokam in mislim samo na to, kako sem uživala v življenju, preden se je rodila. (B15 4)Naveličana sem enoličnosti, nenehnega previjanja, ujčkanja, gospodinjskih opravil. "

"Vse mi je bilo težko. (B16 1)Po 14 dneh očetovskega dopusta, ko je šel mož v službo in sva ostala sama, pa je bilo prav grozno. Namesto da bi bila vesela, sem se vsega bala. Kaj bom naredila ko bo otrok jokal, kako bom zmogla, bom šla lahko sama z otrokom na sprehod, mu pripravila mleko, ga nahranila, (B16 2)v glavnem milijon vprašanj, počutila sem se totalno nesposobno."

"(B17 1)Pri sinu, ki je star dobre tri tedne, imam občutek, da slabše pridobiva na teži. Trenutno se počutim zelo nesigurno in nemočno; (B17 2)sem pod velikim stresom in se bojim, da bom zaradi tega izgubila mleko - tega si pa ne želim, ker je želja po dojenju res velika. (B17 3)Na živce mi grejo nasveti moje mame in tašče glede dojenja, čeprav so dobronamerni, (B17 4)hvala bogu imam ob sebi moža, ki me na nevsiljiv način spodbuja."

"(B18 1)Že v času nosečnosti bi nas morali bolje pripraviti na poporodno obdobje. Takrat sem se ukvarjala samo s porodom. Marsikaj bi bolje organizirala, če bi mi kdo povedal, da

se bom počutila tako slabo, (B18 2)da bom utrujena in nesposobna poskrbeti še zase, kaj šele za otroka. “

“(B19 1)Pogrešala sem pomoč v zvezi dojenjem, nihče se ni preveč obremenjeval z nama. V porodnišnici ti rečejo, da lahko vsaka doji, če le hoče, potem pa, ko se jim ne ljubi več se s tabo ukvarjat, da naj si črpaš in po flaški hraniš. Dojenje nama ni uspelo. “

“(B20 1)Mislim, da manjka druženje z mamicami, kjer najdeš oporo in podporo, nasvete iz prve roke in podobno. Nenehno branje na internetu marsikoga še bolj izmuči in zafrustrira, ne glede na določene koristne informacije, ki jih lahko starši najdemo na spletu. Osebni stik je najboljši. “

“Moja hči je zdaj stara 10 mesecev in šele pred kakšnim mesecem in pol sem res začela uživati v materinstvu. (B21 1)Rojstvo otroka mi je spremenilo vso življenje, ker z dojenčkom pač tvoje življenje ne more biti tako kot prej - kar pa ne pomeni, da ne more biti lepo. (B21 2)Zame je zelo pomembna podpora moža. Meni je zelo veliko pomenilo, da je opravil vsa gospodinjstva dela, ker sem pogosto dojila in sem potrebovala počitek. “

“(B22 1)Starševstvo je skok v neznano, pred porodom se mi še sanjalo ni, kako bo. (B22 2)Potem pa prideš z malo štručko domov in te je samo strah, kdaj bo začela jokati in kdaj se bo zbudila, (B22 3)dovolj napreduje, (B22 4)je lačna. Ko se sedaj spominjam tistih prvih dni, se mi zdi, da je bilo vse tako strašno naporno. (B22 5)Najbolj so pomembni razumevanje, podpora in sodelovanje partnerja. Če je to tako, kot mora biti, se prebrodi najhujše. “

“(B23 1)Sem en mesec po porodu in se počutim grozno osamljeno in nesposobno. (B23 2)Ne vem kaj naj počnem z dojenčico, ona bi se ves čas dojila, mene pa to utruja. (B23 3)Ne prenašam njenega joka, to me popolnoma iztira in spravi v jok.“

“(B24 1)Dejstvo je, da se ti z rojstvom otroka spremeni življenje. (B24 2)Pojavi se negotovost, strah, (B24 3)nenadna obremenjenost, utrujenost, (B24 4)spreneni se odnos s partnerjem. (B24 5)Mislim, da pri prvem otroku mamice iščemo podporo oz. vsaj ženske v podobni situaciji za izmenjavo mnenj in pogovor o vprašanjih v zvezi z materinstvom in nego otroka.“

“(B25 1)Nekateri zdravstveni delavci, med njimi tudi patronažne sestre, spodbujajo dojenje le v teoriji. Ko pa je treba pomagati s konkretnimi predlogi, je zelo hitra rešitev dodajanje po flaški. (B25 2)Vsi, ki so v stiku z mlado mamico, ki išče informacije ali pomoč v zvezi z dojenjem, bi morali imeti dovolj znanja in potrpežljivosti, da lahko dojenje steče. Zato bom zelo pohvalila svetovalke LLL. “

“(B26 1)Rodila sem en mesec nazaj in se počutim neprestano utrujena, včasih celo izčrpana in sploh nimam nobenega veselja z otroci. (B26 2)Rabila bi počitek, čas zase, da odklopim. Cele dneve samo previjam, uspavam, hranim, kuham, pospravljam. “

“(B27 1)Sem 6 tednov po porodu in ne morem se otresti nenehne skrbi za otroka, je dovolj oblečen, je lačen, je dovolj sit, (B27 2)mislila sem, da se bom v tem času že vnesla, pa me vsakič njegov jok spravi iz tira, počutim se popolnoma nesposobno. (B27 3)Dopoldnevi so še posebej težki, ko sva sama, velikokrat jočem, kar me navdaja s tesnobo, (B27 4)ko pride mož domov je vse lažje, res mi veliko pomaga. “

“(B28 1)Pogrešam več pomoči po porodu, med nosečnostjo imaš preglede, šolo za starše, sedaj po porodu pa si nekako prepuščen samemu sebi. (B28 2)Ne najdem se najbolje, z dojenjem imava veliko težav, sploh ni tako naravno in enostavno ali pa sem jaz popolnoma nesposobna. (B28 3)In utrujena sem, ker bi se otrok dovil cele noči, (B28 4)skrbi me mogoče ne dobi dovolj, morda je lačen. (B28 5)Pogrešam čas zase, da grem v miru pod tuš, spijem kavo v tišini. “

9.5 ODPRTO KODIRANJE INTERNETNIH IZJAV

B1 1 Odkar sem rodila me skrbi vsaka mala stvar, skrbi me, da premalo poje, ***Skrb – potrebe otroka – prehranjevanje***

B1 2 da preveč joka, ***Skrb – jok otroka***

B1 3 imam ogromen strah, da bo kar nehal dihati, zato ga ves čas preverjam. ***Strah – otrokovo dihanje***

B1 4 Ponoči zaradi tega spim zelo slabo, ves čas preverjam njegov srčni utrip in dihanje. ***Skrb – preverjanje srčnega utripa***

B2 1 Občutek imam, da je možu otrok le v breme. Sej čez dan pomaga, če mu rečem, da malo tamalega v naročje vzame, vseeno se mi zdi, da ne pomaga dosti, vedno išče izgovore, noče mu zamenjati plenice, ker pravi, da ne zna. **Pomanjkanje pomoči – partner**

B3 1 Po težkem porodu sem imela težave še z dojenjem, počutila sem se obupno, nesposobno **Občutek nesposobnosti – težave z dojenjem**

B3 2 kronično sem bila utrujena in neprespana, **Utrujenost – neprespane noči**

B3 3 veliko sem prejkala, želela sem si nazaj svoje staro brezskrbno življenje. **Jokavost - želja po brezskrbnem življenju**

B3 4 Zakaj mi nihče ni povedal, da je lahko tako težko, včasih imam občutek kot, da jaz ne obstajam več. **Občutek izgube sebe**

B4 1 Moja hčerkica je stara 3 tedne, bila je zelo zaželen otrok, pa vendar me obdajajo mešani občutki, kakšen dan se sprašujem kaj mi je bilo tega treba? **Mešani občutki po rojstvu otroka**

B4 2 pride dan, ko jo imam najraje na svetu, **Ljubezen do otroka**

B4 3 spet drug dan si želim, da mi jo nekam odnesejo **Otrok kot breme**

B5 1 Ko sem pred 14 dnevi rodila, sem doživela šok, in sicer z otrokom nama nikakor ni uspelo vzpostaviti dojenja. Nikoli nisem niti pomislila, da se ne bi dojila. **Težave z dojenjem**

B5 2 V glavnem v bolnici sem prejkala vse dni. Počutim se totalno nesposobno. **Jokavost - občutek nesposobnosti**

B6 1 Zakaj mi nihče ni povedal, da dojenje tako boli. Z otrokom se matrava, vendar mene grozno boli, medtem, ko on vleče, jaz jočem, bradavice imam že vse krvave. Res bi rada dojila, ampak prava muka mi je ga pristavljat, on pa bi se ves čas doжил. **Težave z dojenjem – bolečine**

B7 1 Po porodu sem tretji dan jokala za vsako malenkost, otrok je bil zdrav, veliko je spal, jaz pa v solzah, kar napadlo me je, brez razloga. **Jokavost – po porodu**

B7 2 Fant je bil zelo razumevajoč in me tolažil, **Podpora – partner**

B7 3 jaz pa sem imela kar neke čudne strahove, ko je otrok jokal, da ga ne bom uspela potolažit. **Strah – skrb za otroka**

B8 1 Z otrokom je vse ok. Z mano pa ne. Iz najbolj energične in vesele ženske sem se spremenila v čustveno razvalino. Živčna sem, ne prenesem otroškega joka, **Slabo počutje – hormonske spremembe**

B8 2 ne morem spati čeprav sem utrujena, **Utrujenost – nespečnost**

B8 3 kregam se, jokam, ne vidim več nič pozitivnega. **Jokavost – negativna čustva**

B9 1 Tako majhno nebogljenost bitje in tako velike spremembe je vnesla v naša življenja. **Velika sprememba**

B9 2 Toliko sreče **Sreča**

B9 3 kolikor skrbi ali dovolj poje **Skrb – potrebe otroka – prehranjevanje**

B9 4 ali v redu napreduje, **Skrb – napredek otroka**

B9 5 zakaj joče, vsak dan neskončno vprašanj. **Skrb – jok otroka**

B10 1 Odkar sem rodila, se je čisto vse spremenilo. **Velika sprememba**

B10 2 Najbolj pogrešam čas zase, za stvari, ki me veselijo, **Pomanjkanje časa zase**

B10 3 vem, da je vse to del starševstva, rada imam svoje otroke, zanje bi naredila vse, **Ljubezen do otroka**

B10 4 ampak na trenutke se počutim, kot da sem izgubila en del sebe, to pogrešam. **Občutek izgube sebe**

B11 1 Imam dva majhna otročka. Res ju imam srčno rada, tako močno, da si ne predstavljam življenja brez njiju. **Ljubezen do otroka**

B11 2 Vendar sem včasih tako utrujena, da mislim, da ne bom več zmogla, **Utrujenost**

B11 3 a ko ju zvečer gledam, ko zaspita in poslušam njuno dihanje mi je res toplo pri srcu. Nič se ne more primerjati s srečo, ko se ti otrok prvič nasmeji, te pokliče mama, se ti privije v objem in sem res hvaležna za to, da sem jima lahko mamica. **Sreča – radosti starševstva**

B12 1 Po porodu bi potrebovala nekoga, ki bi opazil mojo stisko in mi pomagal. Čutila sem, da trpim za depresijo, vendar nisem imela volje in energije, da bi si zares pomagala.

Pomanjkanje podpore in pomoči po porodu

B12 2 Partner mi ni znal pomagati in se je še bolj izmikal, ostajal dlje v službi, imel veliko obveznosti, ***Pomanjkanje pomoči – partner***

B12 3 jaz pa sem ostajala sama z otrokom, preutrujena, depresivna. ***Utrujenost – slabo počutje***

B13 1 Otroka sem si zelo zelo želela in tudi dolgo s partnerjem delala na tem, zdaj pa se občasno počutim, kot da sploh nisem primerna za mamo. ***Mešani občutki po rojstvu otroka***

B13 2 Otroka imam sicer zelo rada, ***Ljubezen do otroka***

B13 3 ampak včasih je ta občutek ujetosti oz. tako rekoč doživljenjske odgovornosti do otroka prav zastrašujoč. ***Strah – velika odgovornost***

B14 1 Zame se je tako zelo vse spremenilo, postala sem čisto drug človek, ***Velika sprememba***

B14 2 Enostavno se počutim, kot da sem izgubila en del sebe, ***Občutek izgube sebe***

B14 3 pa vem, da je vse to normalno in del starševstva, a na trenutke se počutim samo obupano, utrujeno, ujeto. ***Utrujenost – negativni občutki***

B14 4 Včasih imam enostavno vsega vrh glave in se počutim čisto nesposobno in zanič mamo. ***Občutek nesposobnosti***

B15 1 Hči je stara 6 mesecev. Po porodu se je začelo - jok, brezvoljnost, ampak so mi vsi govorili, da kakšen mesec rabiš, da se navadiš na novo življenje. ***Slabo počutje – hormonske spremembe***

B15 2 in jaz enostavno nimam energije za nič več. Ne za hrano, ne za spanje, nič. ***Utrujenost***

B15 3 Stalno samo jokam in mislim samo na to, kako sem uživala v življenju, preden se je rodila. ***Jokavost – želja po brezskrbnem življenju***

B15 4 Naveličana sem enoličnosti, nenehnega previjanja, ujčkanja, gospodinjskih opravil.

Naveličanost

B16 1 Po 14 dneh očetovskega dopusta, ko je šel mož v službo in sva ostala sama, pa je bilo prav grozno. Namesto da bi bila vesela, sem se vsega bala. Kaj bom naredila ko bo otrok jokal, kako bom zmogla, bom šla lahko sama z otrokom na sprehod, mu pripravila mleko, ga nahranila, ***Strah – skrb za otroka***

B16 2 v glavnem milijon vprašanj, počutila sem se totalno nesposobno. ***Občutek nesposobnosti***

B17 1 Pri sinu, ki je star dobre tri tedne, imam občutek, da slabše pridobiva na teži. Trenutno se počutim zelo nesigurno in nemočno; ***Skrb – potrebe otroka – pridobivanje na teži***

B17 2 sem pod velikim stresom in se bojim, da bom zaradi tega izgubila mleko - tega si pa ne želim, ker je želja po dojenju res velika. ***Težave z dojenjem – stres***

B17 3 Na živce mi grejo nasveti moje mame in tašče glede dojenja, ***Vsiljevanje nasvetov – mama, tašča***

B17 4 hvala bogu imam ob sebi moža, ki me na nevsiljiv način spodbuja. ***Podpora – mož***

B18 1 Že v času nosečnosti bi nas morali bolje pripraviti na poporodno obdobje. Takrat sem se ukvarjala samo s porodom. Marsikaj bi bolje organizirala, če bi mi kdo povedal, da se bom počutila tako slabo, ***Potreba po boljši pripravi na poporodno obdobje***

B18 2 da bom utrujena in nesposobna poskrbeti še zase, kaj šele za otroka. ***Občutek nesposobnosti – utrujenost***

B19 1 Pogrešala sem pomoč v zvezi dojenjem, nihče se ni preveč obremenjeval z nama. V porodnišnici ti rečejo, da lahko vsaka doji, če le hoče, potem pa, ko se jim ne ljubi več se s tabo ukvarjat, da naj si črpaš in po flaški hraniš. Dojenje nama ni uspelo. ***Težave z dojenjem – pomanjkanje pomoči***

B20 1 Mislim, da manjka druženje z mamicami, kjer najdeš oporo in podporo, nasvete iz prve roke in podobno. Nenehno branje na internetu marsikoga še bolj izmuči in

zafrustrira, ne glede na določene koristne informacije, ki jih lahko starši najdemo na spletu. Osebni stik je najboljši. ***Pomanjkanje podpore in pomoči po porodu – osebni stik***

B21 1 Rojstvo otroka mi je spremenilo vso življenje, ker z dojenčkom pač tvoje življenje ne more biti tako kot prej - kar pa ne pomeni, da ne more biti lepo. ***Velika sprememba***

B21 2 Zame je zelo pomembna podpora moža. Meni je zelo veliko pomenilo, da je opravil vsa gospodinjska dela, ker sem pogosto dojila in sem potrebovala počitek. ***Podpora – partner***

B22 1 Starševstvo je skok v neznano, pred porodom se mi še sanjalo ni, kako bo. ***Velika sprememba***

B22 2 Potem pa prideš z malo štručko domov in te je samo strah, kdaj bo začela jokati in kdaj se bo zbudila, ***Strah – skrb za otroka***

B22 3 dovolj napreduje, ***Skrb – napredek otroka***

B22 4 je lačna. ***Skrb – potrebe otroka – prehranjevanje***

B22 5 Najbolj so pomembni razumevanje, podpora in sodelovanje partnerja. Če je to tako, kot mora biti, se prebrodi najhujše. ***Podpora – partner***

B23 1 Sem en mesec po porodu in se počutim grozno osamljeno in nesposobno. ***Občutek nesposobnosti***

B23 2 Ne vem kaj naj počnem z dojenčico, ona bi se ves čas dojila, mene pa to utruja. ***Utrujenost – pogosto dojenje***

B23 3 Ne prenašam njenega joka, to me popolnoma iztiri in spravi v jok. ***Jokavost***

B24 1 Dejstvo je, da se ti z rojstvom otroka spremeni življenje. ***Velika sprememba***

B24 2 Pojavi se negotovost, strah, ***Strah – negotovost***

B24 3 nenadna obremenjenost, utrujenost, ***Utrujenost***

B24 4 spremeni se odnos s partnerjem. ***Spremembe v partnerskem odnosu***

B24 5 Mislim, da pri prvem otroku mamice iščemo podporo oz. vsaj ženske v podobni situaciji za izmenjavo mnenj in pogovor o vprašanjih v zvezi z materinstvom in nego otroka. **Podpora – izmenjavanje izkušenj**

B25 1 Nekateri zdravstveni delavci, med njimi tudi patronažne sestre, spodbujajo dojenje le v teoriji. Ko pa je treba pomagati s konkretnimi predlogi, je zelo hitra rešitev dodajanje po flaški. **Težave z dojenjem – pomanjkanje pomoči**

B25 2 Vsi, ki so v stiku z mlado mamico, ki išče informacije ali pomoč v zvezi z dojenjem, bi morali imeti dovolj znanja in potrpežljivosti, da lahko dojenje steče. Zato bom zelo pohvalila svetovalke LLL. **Podpora – podporni skupina LLL**

B26 1 Rodila sem en mesec nazaj in se počutim neprestano utrujena, včasih celo izčrpana
Utrujenost

B26 2 Rabila bi počitek, čas zase, da odklopim. **Pomanjkanje časa zase**

B27 1 Sem 6 tednov po porodu in ne morem se otresti nenehne skrbi za otroka, je lačen, je dovolj sit, **Skrb – potrebe otroka – prehranjevanje**

B27 2 mislila sem, da se bom v tem času že vnesla, pa me vsakič njegov jok spravi iz tira, počutim se popolnoma nesposobno. **Občutek nesposobnosti – ob otrokovem joku**

B27 3 Dopoldnevi so še posebej težki, ko sva sama, velikokrat jočem, kar me navdaja s tesnobo, **Jokavost – občutki tesnobe**

B27 4 ko pride mož domov je vse lažje, res mi veliko pomaga. **Podpora – mož**

B28 1 Pogrešam več pomoči po porodu, med nosečnostjo imaš preglede, šolo za starše, sedaj po porodu pa si nekako prepuščen samemu sebi. **Pomanjkanje podpore in pomoči po porodu**

B28 2 Ne najdem se najbolje, z dojenjem imava veliko težav, sploh ni tako naravno in enostavno ali pa sem jaz popolnoma nesposobna. **Občutek nesposobnosti – težave z dojenjem**

B28 3 In utrujena sem, ker bi se otrok doжил cele noči, **Utrujenost – neprespalne noči**

B28 4 skrbi me mogoče ne dobi dovolj, morda je lačen. ***Skrb – potrebe otroka – prehranjevanje***

B28 5 Pogrešam čas zase, da grem v miru pod tuš, spijem kavo v tišini. ***Pomanjkanje časa zase***

9.6 OSNO KODIRANJE INTERNETNIH IZJAV

Težave materinstva

- Mešani občutki po rojstvu otroka (B4 1, B13 1)
- Velika sprememba (B9 1, B10 1, B14 1, B21 1, B 22 1, B24 1)
- Slabo počutje – hormonske spremembe (B8 1, B15 1)
- Skrb:
 - potrebe otroka:
 - prehranjevanje (B1 1, B9 3, B22 4, B27 1, B28 4)
 - pridobivanje na teži (B17 1)
 - jok otroka (B1 2, B9 5)
 - preverjanje srčnega utripa (B1 4)
 - napredek otroka (B9 4, B22 3)
- Strah:
 - otrokovo dihanje (B1 3)
 - skrb za otroka (B7 3, B16 1, B22 2)
 - velika odgovornost (B13 3)
 - negotovost (B24 2)
- Težave z dojenjem (B5 1):
 - bolečine (B6 1)
 - stres (B17 2)
 - pomanjkanje pomoči (B19 1, B25 1)
- Občutek nesposobnosti (B14 4, B16 2, B23 1):
 - težave z dojenjem (B3 1, B28 2)
 - utrujenost (B18 2)

- ob otrokovem joku (B27 2)
- Utrujenost (B11 2, B15 2, B24 3, B26 1):
 - neprespane noči (B3 2, B28 3)
 - nespečnost (B8 2)
 - slabo počutje (B12 3)
 - negativni občutki (B14 3)
 - pogosto dojenje (B23 2)
- Jokavost (B23 3):
 - želja po brezskrbnem življenju (B3 3, B15 3)
 - občutek nesposobnosti (B5 2)
 - po porodu (B7 1)
 - negativna čustva (B8 3)
 - občutki tesnobe (B27 3)
- Občutek izgube sebe (B3 4, B10 4, B14 2)
- Otrok kot breme (B4 3)
- Pomanjkanje časa zase (B10 2, B26 2, B28 5)
- Naveličanost (B15 4)
- Spremembe v partnerskem odnosu (B24 4)

Pozitivni vidiki materinstva

- Ljubezen do otroka (B4 2, B10 3, B11 1, B13 2)
- Sreča (B9 2):
 - radosti starševstva (B11 3)

Podpora in pomoč po rojstvu otroka

- Podpora:
 - partner (B7 2, B17 4, B21 2, B22 5, B27 4)
 - izmenjava izkušenj (B24 5)
 - podporni skupini LLL (B25 2)

- Pomanjkanje podpore in pomoči po porodu (B12 1, B28 1):
 - osebni stik (B20 1)
- Pomanjkanje pomoči:
 - partner (B2 1, B12 2)
- Vsiljevanje nasvetov – mama, tašča (B17 3)
- Potreba po boljši pripravi na poporodno obdobje (B18 1)

10. POVZETEK

V diplomskem delu sem se lotila raziskovanja prehoda žensk v materinsko vlogo. Zanimalo me je predvsem, s kakšnimi težavami se ženske soočajo med nosečnostjo in po porodu in ali so v nosečnosti, med porodom in po rojstvu otroka deležne ustrezne podpore in pomoči.

V teoretičnem delu sem se posvetila ženski vlogi nekoč in danes ter mitom o materinstvu, ki so skozi čas določali položaj ženske v družini. Nadaljevala sem s porodom, obdobjem po rojstvu otroka, se posvetila starševstvu in doživljanju materinstva ter spremembam v partnerskem odnosu in vlogi očeta. V posebnem poglavju sem opisala obporodne in poporodne stiske, s katerimi se srečujejo matere, dejavnike tveganja za razvoj poporodne depresije ter vpliv poporodne depresije na delovanje družine in pomen njenega zdravljenja. Zanimala so me tolmačenja poporodne depresije skozi čas in kulturo ter kako poporodne stiske označuje družba, v kateri živimo. Na koncu sem raziskala še mrežo pomoči, ki je na voljo nosečnicam in materam ter se posvetila delovanju socialnega dela z družino.

V empiričnem delu sem se odločila za kvalitativno raziskavo, opravila sem intervjuje z osmimi mamicami, ki so bile pripravljene z mano deliti svojo izkušnjo materinstva in svoje občutke od nosečnosti do obdobja po rojstvu otroka. Zanimalo me je, kako so doživljale nosečnost in sam porod, kje so pridobivale informacije, s kakšnimi spremembami in težavami so se soočale v materinski vlogi ter ali so bile v nosečnosti, pri porodu in v obdobju po rojstvu otroka deležne ustrezne podpore in pomoči ter kaj so pogrešale. Opravila sem tudi analizo internetnih virov, in sicer spletnih forumov, ki so trenutno najbolj aktualni in obiskani, to sta MedOver.net in Ringaraja.net. Na forumih sem preko izjav mamic prišla do ugotovitev o najpogostejših težavah materinstva in oblikah podpore in pomoči mamicam.

Mamice rojstvo otroka doživljajo kot veliko življenjsko prelomnico, ki v njihov vsakdan prinese veliko sprememb, pozitivnih čustev sreče in ljubezni ter tudi strahov, dvomov in težav v času prilagajanja na spremembe. Skrb za otroka jim pomeni veliko odgovornost, ki

jim prinaša tako trenutke radosti kot tudi trenutke stiske. Stiske mamice doživljajo predvsem zaradi utrujenosti in izčrpanosti od neprespanih noči, zaradi težav z dojenjem in skrbi za dojenčka ter zaradi pomanjkanja časa zase in prilagajanju otrokovim potrebam, zaradi česar včasih dobijo občutek, da zapostavljajo sebe in svoje potrebe.

Pomoč in podpora ženskam v predporodnem in poporodnem obdobju sta ključnega pomena za zdrav duševni razvoj matere, ki je v obdobju prehoda v materinstvo najbolj ranljiva in občutljiva. Partner je tisti, ki mamici nudi največjo podporo, jo spremlja že v nosečnosti in po rojstvu otroka ji nudi pomoč tako pri gospodinjskih opravilih kot tudi pri skrbi za otroka. Velik pomen ima tudi podpora in pomoč ožje družine. Mamice se po pomoč in informacije vedno bolj obračajo tudi na internetne strani in forume, kjer izmenjujejo mnenja in nasvete z mamicami s podobnimi izkušnjami.

Mamice menijo, da so v nosečnosti deležne ustrezne podpore in pomoči s strani zdravstvenega osebja in drugih oseb, medtem ko pogrešajo več priprav na obdobje po rojstvu otroka, saj velikokrat stvari ne potekajo v skladu z njihovimi pričakovanji. Po rojstvu otroka bi morali več pozornosti nameniti občutkom in doživljanju mamicam ter njihovim težavam, s katerimi se soočajo v materinski vlogi in jim zagotoviti ustrezno podporo in pomoč.