Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Taja Horvat

Doživljanje poporodnega obdobja uporabnic materinskega doma

Diplomsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Taja Horvat

Doživljanje poporodnega obdobja uporabnic materinskega doma

Diplomsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Nina Mešl

Ljubljana, 2023

Zahvaljujem se mentorici izr. prof. dr. Nini Mešl, ki me je vodila skozi proces diplomskega dela, mi svetovala in bila vedno pripravljena pomagati.

Zahvaljujem se tudi mojim sogovornicam, da so bile z mano pripravljene deliti svoje zgodbe.

Zahvaljujem pa se tudi moji družini, fantu in prijateljicam, ker ste vame verjeli in mi vselej stali ob strani. Brez vas mi ne bi uspelo.

POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

NASLOV: Doživljanje poporodnega obdobja uporabnic materinskega doma

POVZETEK

Namen diplomskega dela je ugotoviti, kako je doživljanje nosečnosti povezano s poporodnim obdobjem, kaj uporabnicam materinskega doma materinstvo pomeni, kako so se soočale z novo vlogo, s kakšnimi izzivi so se spopadale in kakšna je bila njihova formalna ter neformalna podpora. V teoretičnem uvodu najprej predstavim poglavje o nosečnosti in materinstvu, ki sta edinstveni in nepozabni obdobji v življenju ženske. V nadaljevanju se osredotočim na duševne stiske žensk po porodu. Sledi poglavje o pravicah žensk in mrežah pomoči. Za predstavitev pravic žensk sem se odločila zato, ker menim, da je izredno pomembno, da so ženske informirane o pravicah, ki so jim na voljo v poporodnem obdobju. V zadnjem delu, pri pregledu problematike, pa se osredotočim še na mreže pomoči, s katerimi lahko pridejo v stik ženske v obdobju pred in po porodu. V empiričnem delu so predstavljene zgodbe petih uporabnic, ki so spregovorile o izkušnji poporodnega obdobja. Izkazalo se je, da se uporabnice po rojstvu soočajo z raznolikimi občutki in čustvi, da vsaka materinstvo doživlja na svoj način in ga dojema kot čas raznolikih izzivov. Uporabnice se še vedno precej obremenjujejo s podobo idealne matere, ki jo ohranja mit o materinstvu. V poporodnem obdobju pa imajo veliko vlogo tudi pomembni drugi in mreže pomoči, ki lahko prispevajo k zaviranju razvoja poporodnih stisk.

KLJUČNE BESEDE: nosečnost, materinstvo, poporodno obdobje, poporodne stiske, pomembni drugi, mreže pomoči, materinski dom

ABSTRACT AND KEYWORDS

TITLE: Postpartum period experience of maternity home users

ABSTRACT

The aim of the thesis is to find out how the experience of pregnancy is related to the postpartum period, what motherhood means to the users of the maternity home, how they coped with their new role, what challenges they faced and what formal and informal support they received. In the theoretical introduction, I first introduce the chapter on pregnancy and motherhood, which are unique and unforgettable periods in a woman's life. Then I focus on the mental distress women can experience after childbirth. This is followed by a chapter on women's rights and support networks. I chose to present women's rights because I believe it is extremely important that women are informed about the rights available to them in the postpartum period. In the last part, I make an overview focusing on the support networks that women can contact in the pre- and postpartum period. The empirical part presents the stories of five maternity home users who talked about their experience of the postpartum period. They faced a variety of feelings and emotions after giving birth, each experienced motherhood in her own way and perceived it as a time of diverse challenges. Maternity home users are still quite burdened by the image of the ideal mother perpetuated by the myth of motherhood. In the postpartum period, significant others and support networks also play an important role, making a significant contribution to delaying the development of postpartum distress.

KEYWORDS: pregnancy, motherhood, postpartum, postpartum distress, significant others, support networks, maternity home

PREDGOVOR

Rojstvo otroka je pomemben dogodek v družinskem življenjskem poteku. Povezan je z raznolikimi občutki in čustvi, ki vključujejo vse – od veselja, sreče, pa do žalosti in obupa. Ker je materinstvo vloga, s katero se ženska navadno sreča prvič, je le-ta velikokrat povezana z različnimi izziv in stiskami. Ideja mojega diplomskega dela izhaja iz pogovora z uporabnico materinskega doma, v katerem mi je zaupala, da je trenutno v zelo težkem obdobju, saj ni bila pripravljena, da je obdobje po porodu tako zahtevno in naporno. Ker sem bila tudi sama mnenja, da se o poporodnem obdobju in izzivih materinstva še vedno premalo govori, sem se odločila, da bi temo še bolj raziskala.

V teoretičnem uvodu sem najprej pisala o nosečnosti in materinstvu. Tu odpiram štiri večje teme, in sicer družbene okoliščine, ki prispevajo k vlogi matere, navezanost matere na otroka, vlogo pomembnih drugih ter družinske življenjske poteke, ki sem jih povezala z rojstvom otroka kot izzivom družine in tu spregovorila tudi o vlogi socialnega dela pri delu z družino. V nadaljevanju sem se osredotočila na duševne stiske po porodu, s katerimi se, kot pravi Drglin (2003, str. 25), v obdobju pred ali po porodu sooča več kot 80 % vseh žensk. Sledi poglavje o pravicah žensk in mrežah pomoči. Za tematiko sem se odločila, ker menim, da je izredno pomembno, da so ženske informirane o pravicah, ki so jim v tem obdobju na voljo. Teoretični del pa zaključim z mrežami pomoči, ki imajo pomembno vlogo pri podpori žensk v poporodnem obdobju.

Namen diplomskega dela je raziskati, kako je doživljanje nosečnosti povezano s poporodnim obdobjem, kaj uporabnicam materinskega doma materinstvo pomeni, kako so se soočale z novo vlogo, s kakšnimi izzivi so se spopadale in kakšna je bila njihova formalna ter neformalna podpora. Dobljene ugotovitve so za stroko socialnega dela pomembne, saj lahko lažje razumemo, s kakšnimi izzivi so se ženske in posledično njihove družine v tem obdobju srečevale. Rezultati pa zajemajo tudi obstoječe pozitivne in negativne prakse zdravstvenih ter socialnih služb, ki lahko služijo kot osnova za potrebne izboljšave na tem področju.

V diplomskem delu za socialne delavke, babice in medicinske sestre uporabljam žensko slovnično obliko, kar izraža spolno zastopanost zaposlenih v omenjenih poklicih, ki pa je vsakokrat zamenljiva.

KAZALO

1 UVOD – NOSEČNOST IN MATERINSTVO 1

1.1 Družbene okoliščine, ki prispevajo k razumevanju vloge matere 2

1.2 Navezovanje matere na otroka 5

1.3 Vloga pomembnih drugih v poporodnem obdobju 6

1.4 Družinski življenjski poteki in rojstvo kot izziv družine 7

1.5 Vloga socialnega dela pri delu z družino uporabnic materinskega doma v poporodnem obdobju 9

2 DUŠEVNE STISKE PO PORODU 11

2.1 Dejavniki tveganja za razvoj poporodne depresije 14

3 PRAVICE IN MREŽE POMOČI V PORODNEM OBDOBJU 16

3.1 Pravice porodnice 16

3.2 Mreže pomoči 18

4 PROBLEM 23

5 METODOLOGIJA 25

5.1 Vrsta raziskave 25

5.2 Merski instrument 25

5.3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec 25

5.4 Zbiranje podatkov 26

5.5 Obdelava gradiva 27

6 REZULTATI 28

6.1 Nosečnost 28

6.2 Porod 30

6.3 Materinstvo 31

6.4 Poporodno obdobje 32

6.5 Pomembni drugi v poporodnem obdobju 33

6.6 Mreže pomoči v poporodnem obdobju 35
7 RAZPRAVA 40
8 SKLEPI 45
9 PREDLOGI 47
10 LITERATURA 48
11 PRILOGE 53
Priloga 1: Smernice za polstrukturiran intervju 53
Priloga 2: Odprto kodiranje 53
Priloga 3: Osno kodiranje 107

Kazalo grafikonov

Grafikon 1: Povezava med nepodpornim okoljem v nosečnosti in razvojem poporodnih stisk 29
Grafikon 2: Povezava med podpornim okoljem v materinskem domu in poporodnimi duševnimi stiskami 39

Kazalo tabel

Tabela 1: Značilnosti vzorca 26

1 UVOD – NOSEČNOST IN MATERINSTVO

Nosečnost in materinstvo predstavljata pomemben del porodnega obdobja – sta edinstveni in nepozabni obdobji v življenju ženske ter prinašata veliko veselja in sreče, obenem pa ju spremljajo tudi mnogi izzivi, stiske in vprašanja, saj se ženska sooča z novo vlogo, ki je še ne pozna.

Nosečnost je izraz, ki ga uporabljamo za opis obdobja, pri katerem gre za razvoj ploda v ženski maternici. Obdobje nosečnosti je merjeno od zadnje menstruacije in do poroda, kar traja približno 40 tednov. Nosečnost lahko razdelimo na tri obdobja, kar imenujemo trimesečja (About Pregnancy, 2017).

V nosečnosti oziroma ob približevanju poroda se ženska velikokrat sooča s strahom. Najpogosteje se pojavljata prav strah pred porodom in pred tem, da bi bilo z otrokom kaj narobe. Vse pogosteje pa ženske izpostavljajo tudi strah pred zdravstvenimi delavci. Govorimo o primarnem in sekundarnem strahu pred porodom. Prvi se pojavlja, ko ženska še ni imela izkušnje poroda, drugi pa je povezan s travmatično izkušnjo prvega poroda (Bhatia in Jhanee, 2012).

Bhatia in Jhanee (2012) govorita tudi o različnih dejavnikih strahu, in sicer psihosocialnih ter psiholoških. Med *psihosocialne dejavnike* strahu uvrščata zanositev pri nižji starosti, nizko izobrazbo in socialno prikrajšanost. Med *psihološke dejavnike* strahu pa uvrščata nizko samozavest, pomanjkanje spoštovanja do samega sebe, zmanjšano občutljivost za bolečino, travmatične spomine na otroštvo ter duševne stiske, kot sta na primer depresija in anksioznost (Bhatia in Jhanee, 2012).

Posledice strahu pred porodom pa zelo negativno vplivajo na samo izkušnjo nosečnosti, na porod ter starševstvo (Bhatia in Jhanee, 2012). O negativnih učinkih strahu na doživljanje nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja govorijo tudi Slade, Ballin, Sheen in Houghton (2019). Povezujejo ga z neugodnimi porodniškimi izidi in duševnimi stiskami, kot sta na primer razvoj poporodne depresije in posttravmatskega stresnega sindroma, ter negativnim doživljanjem vloge matere nasploh.

Ličer (2012, str. 61) pravi, da so ženske, ki se soočajo s socialno stisko, v obdobju pričakovanja še ranljivejše in potrebujejo veliko podpore. Drglin (2003, str. 27) pa opozori, da se v nosečnosti v ospredje prevečkrat postavlja še nerojenega otroka, namesto da bi se

osredotočili na nosečnice, ki se lahko soočajo z različnimi stiskami. Stresne situacije, ki jih matere doživljajo, vključno z nasiljem, nizkim socialnim statusom, uporabo substanc med nosečnostjo, starostjo, napornim fizičnim delom in pomanjkanjem zdravstvene oskrbe ter pregledov v nosečnosti, pa so neposredno povezane tudi z zdravjem otroka in časom trajanja nosečnosti. Ženske kljub zapletom med nosečnostjo večkrat odklanjajo predčasen bolniški dopust, saj se bojijo, da bi posledično ostale brez zaposlitve. Nezaposlena ženska pa je finančno odvisna od partnerja in drugih, kar pa posledično zmanjša njeno avtonomijo (Ličer, 2012, str. 61–62). V obdobju nosečnosti se velik odstotek žensk tudi odloči, da bo obiskalo šolo za starše. Tu naj bi imele ženske možnost razpravljati in izmenjati izkušnje o občutkih, pričakovanjih ter stiskah, ki se jim porajajo v povezavi z nosečnostjo, porodom in materinstvom. Pomembno je, da imajo matere izkušnjo, da lahko svobodno govorijo o svojih čustvih in stališčih (Drglin, 2003, str. 27).

Ker nosečnost predstavlja obdobje pričakovanja, raznolikih občutkov in strahov, ki so velikokrat povezani s tem, da korakamo v neznano, je pomembno, da nosečnici nudimo podporo, ki bo omogočila, da bo bolj pripravljena in samozavestna, kar bo posledično lajšalo tudi njen strah pred porodom.

1.1 Družbene okoliščine, ki prispevajo k razumevanju vloge matere

Na vlogo matere imajo močan vpliv tudi družbene okoliščine. Še posebej bi izpostavila kulturo ter gospodarski in socialni položaj, o čemer bom v nadaljevanju tudi pisala. Pri kulturi bom izpostavila mit o materinstvu, ki predstavlja pomemben del sodobne mitologije ter se nanaša na predstavo o spolni vlogi in materinstvu, nadaljevala pa bom z gospodarskim ter socialnim položajem.

- Mit o materinstvu

Miti imajo pomemben vpliv pri konstruiranju družbene resničnosti in spolne identitete. Ohranjajo se prek družbenih interakcij, medijske reprezentacije itd. (Štular, 1999, str. 67).

Velik dejavnik, ki pripomore k ohranjanju mita o materinstvu in s tem podobe »dobre« matere, je krivda. Materinstvo je neposredno povezano z brezpogojno ljubeznijo matere do otroka in se uvršča v sfero naravnega. Posledično pa matere, ki menijo, da ljubezni, vedenja in znanja do otroka niso pridobile instinktivno, doživljajo krivdo. Mati čuti, da je izpolnila svojo vlogo le v primeru, če njen otrok odraste v vzornega državljana (Štular, 1999, str. 68–71).

Mit o materinstvu lahko uvrstimo na dve ravni, in sicer na raven vsakdanjega življenja ter na družbeno, simbolno raven. Na prvi ravni imamo v mislih obstoj in identiteto, drugo raven pa povezujemo z gospostvom, ki žensko omeji zgolj na družino in jo izključi iz javne sfere. Ženska ponotranji podobo matere, ki jo prevzame iz družbenega okolja. Nemogoče pa je izbrati tako podobo, ki bo ustregla celotnemu okolju (Štular, 1999, str. 71–74).

Ko govorimo o mitu o materinstvu, imamo v mislih tri splošno sprejete trditve. Prva je ta, da otrok potrebuje mater, druga je ta, da mati potrebuje otroka, tretja trditev pa govori o tem, da je materinstvo največ, kar lahko ženska doseže v svojem življenju (Oakley, 2000, str. 199).

V nadaljevanju bom tri splošne trditve mita o materinstvu opisala, pri tem pa se bom opirala na knjigo z naslovom Gospodinja, avtorice Ann Oakley, v katerem ga je kritizirala in trdila, da le-ta ne upošteva družbenih dejavnikov, ki vplivajo na vlogo matere.

Ženska mora biti mati

Ženska šele v vlogi matere izpolni svoj namen. Po freudovski teoriji je ženska »nosilka jajčec in materinskih moči« (Oakley, 2000, str. 200). Če ženska skrb za svojega otroka prestavi na koga drugega, tudi na očeta otroka, je prepoznana kot neljubeča. Obsoja pa se tudi žensko, ki je brez otrok in tisto, ki si otrok ne želi. Ženske so prepričane, da so si vlogo matere ustvarile same in da jih materinstvo izpopolnjuje, v resnici pa gre za prid kulture in je nekaj, kar je ženskam vsiljeno že od začetka vzgoje (Oakley, 2000, str. 200–203).

Ženska potrebuje svojega otroka

Za materino duševno zdravje naj bi bilo škodljivo, če skrb za otroka prepusti nekomu drugemu. Posledično mora mater zaradi sebe in zaradi dojenčkovih potreb sama skrbeti za otroka. Vez med otrokom in materjo je čustvena, ne pa biološka. Dobre matere so tiste, ki imajo čas, voljo in sredstva. Mati se skrbi za svojega otroka nauči, prav tako pa se lahko skrbi za otroka naučijo tudi očetje, ki so enako dolžni, da »materinijo« (Oakley, 2000, str. 213–218).

Otrok potrebuje mater

Trditev vsebuje tri domneve. Prva govori o tem, da otrok potrebuje svojo biološko mater. Druga domneva pravi, da otrok materino skrb potrebuje bolj kot skrb kogar koli drugega. Zaposlene matere večkrat doživljajo krivdo, saj jih skrbi, da za svojega otroka niso storile

vsega, kar bi lahko, saj so ponotranjile mit o tem, da otrok potrebuje točno to, kar mu lahko dajo le one. Kljub temu pa zaposlovanje žensk na otrokov razvoj nima škodljivega vpliva. Otroci, ki so bili deležni vzgoje v instituciji, so bili tam prikrajšani za odraslo osebo, ki bi jim nudila ljubezen in toplino, kar pa lahko nudi tudi posameznik, ki ni nujno mati. Tretja domneva pa govori o skrbi za otroka, in sicer v kontekstu zgolj dveh oseb. Dejstvo pa je, da se otroci do sedmega meseca starosti navežejo na več oseb, po sedmem mesecu pa razvijejo t. i. »diskriminacijsko« navezanost in zmanjšajo število oseb, na katere se lahko navežejo. Pri uresničevanju te domneve govorimo o ranljivosti otroka, ki je posledično obsojen le na odnos in čustva matere (Oakley, 2000, str. 218–236).

Resničnost materinstva je veliko kompleksnejša od škodljive »realnosti«, ki jo prikazuje mit o materinstvu. Razlog, da je v družbi prisoten že toliko časa, je v tem, da ga je zelo težko izkoreniniti, saj je globoko »zakoreninjen« v našo zavest. V nadaljevanju bom spregovorila o gospodarskem in socialnem položaju, ki prav tako predstavljata pomemben družbeni dejavnik.

– Gospodarski in socialni položaj

Ženske so bile že od nekdaj postavljene v domače okolje, njihova funkcija pa naj bi bila rojevanje otrok. Kot sem že omenila, pa tako nastane problem, saj je nezaposlena ženska finančno odvisna od partnerja in drugih, kar posledično zmanjša njeno avtonomijo (Ličer, 2012, str. 62).

Po drugi svetovni vojni je v Sloveniji prišlo do množičnega zaposlovanja žensk (Švab, 2003, str. 120). Švab (2003, str. 119) pravi, da se je z razvojem individualizma pojavil »model odraslega delavca«, ki enači zaposlenost moških in žensk, pri čemer pa ne upošteva dejstva, da so ženske še vedno pogosteje zaposlene za krajši delovni čas, imajo nižjo plačo, so manj prisotne na delu zaradi bolezni otrok ipd. Tudi Humer in Kuhar (2013, str. 223) pravita, da prav rojstvo otroka za žensko predstavlja še poseben izziv, saj je iz dela sprva zaradi materinskega dopusta odsotna dalj časa. Odsotnost pa traja tudi po preteku materinskega dopusta, saj je ženska navadno tista, ki skrbi za bolnega otroka. Prav zaposlovanje na trgu dela pa predstavlja možnost za večjo enakopravnost žensk tudi v domači sferi (Humer in Kuhar, 2013, str. 222–223). Ule (2010, str. 26) pravi, da je ekonomska osamosvojitev pomemben vidik, ki prispeva k vlogi matere, saj lahko ženske sprejemajo odločitve, ki se tičejo njih in družine, na primer glede poklicne kariere, načina življenja, rojevanja itd. Kljub

poudarjanju enakosti med spoloma pa so ženske danes še vedno veliko bolj izpostavljene različnim tveganjem, saj se prikrita diskriminacija nadaljuje (Ule, 2010, str. 26).

V Sloveniji imamo uveljavljena dva izredno pomembna ukrepa, ki izenačujeta možnosti, spodbujata enakopravnost med spoloma in omogočata, da lahko starša aktivneje sodelujeta pri skrbi za otroka. Ta ukrepa sta očetovski in starševski dopust.

»Očetovski dopust je namenjen očetom v trajanju 15 koledarskih dni. Oče ga izrabi do tretjega meseca starosti otroka. Do očetovskega dopusta so upravičene tudi druge osebe, ki dejansko negujejo in varujejo otroka po njegovem rojstvu« (Pravice ob rojstvu otroka, 2023).

»Starševski dopust je namenjen materi in očetu v trajanju 160 dni za vsakega od staršev (skupaj 320 dni) v obliki polne ali delne odsotnosti z dela, 60 dni je neprenosljivih za vsakega od staršev« (Pravice ob rojstvu otroka, 2023).

Pri uresničevanju teh ukrepov pa se pojavita dve večji težavi. O prvi piše Arenes (2003, str. 11), ki govori o ambivalentnosti ženskih čustev. Pravi, da lahko novo očetovstvo po eni strani pri ženski spodbudi nelagodje, saj partner veliko časa preživi z otrokom, hkrati pa tudi zadovoljstvo, saj ima mati nekaj prostega časa. O drugi težavi pa piše Švab (2003, str. 1121) in pravi, da le-ta nastane zaradi nepodpornih delodajalcev glede koriščenja očetovskega ter starševskega dopusta, saj si želijo kader, ki bo delo umeščal na prvo mesto.

Še posebej ranljive pa so prav enostarševske družine, kar so velikokrat tudi izkušnje uporabnic materinskega doma. V primerjavi z zaposlenimi materami v dvostarševskih družinah, matere v enostarševskih navadno občutijo večji pritisk pri vzgoji otrok, izpolnjevanju vloge matere in delu. Njihov samski status in posledične finančne težave pa so velikokrat ovira tudi pri poklicnem razvoju ter zaposlitvenih možnostih (Gill in Davidson, 2001, str. 396–397).

Očetovski in starševski dopust sta pomembna, saj materi omogočata partnerjevo podporo pri skrbi in vzgoji otroka v zgodnjem obdobju. Pripomoreta, da se mati ne počuti, da je ostala z otrokom sama, hkrati pa predstavljata tudi razbremenitev, saj partner prevzame del skrbi. Ker ženske v enostarševskih družinah, kar je večinoma tudi izkušnja uporabnic materinskega doma, podpore partnerja nimajo, pa je izredno pomembno, da to podporo pridobijo s strani drugih oseb, kot so na primer socialne mreže in družina.

1.2 Navezovanje matere na otroka

Navezovanje matere na otroka je osnovna in nujna potreba dojenčka, ki je ključna za njegov razvoj.

Winston in Chicot (2016) pravita, da lahko rojstvo materam predstavlja velik šok. Tudi Drglin (2003, str. 28) pove, da ženske večinoma materinstvo doživljajo kot nekaj novega, hkrati pa tudi kot izgubo. Zaradi šoka, spremembe in novih izzivov pa se večkrat zgodi, da mati z otrokom ne začuti takojšnje povezave, saj se le-ta pojavi šele postopoma. Mati je lahko v tej situaciji precej zbegana, saj je v družbi takojšna navezanost z otrokom pričakovana. To ji vzbuja občutek krivde in nelagodja, o občutkih pa velikokrat niti ne spregovori, saj se boji odziva okolice in tega, da bi bila prepoznana kot slaba mati (Hrovat Kuhar, 2010, str. 38).

Hrovat Kuhar (2010, str. 40) govori o možnih razlogih za poznejše navezovanje z otrokom. Prvi razlog je naporen porod ali carski rez. Pravi, da velikokrat matere, ki so želele roditi po naravni poti in se na to pripravljale, doživijo velik šok, ko se je otrok rodil s pomočjo carskega reza, saj je le-ta povezan z občutki nevarnosti. Po carskem rezu pa se zaradi hitrega poroda in omotičnosti lahko pojavijo občutki tujosti in šoka. Drugi razlog, ki je velikokrat odgovoren za poznejše navezovanje z otrokom, je tudi ta, da mater po porodu iz različnih razlogov ob sebi ni imela novorojenčka. Ob tem se pojavijo občutki krivde. Tretji razlog pa je ta, da je ženska pričakovala otroka drugega spola. Nosečnica velikokrat idealizira podobo novorojenčka, ko pa se otrok rodi in predstava ni skladna, doživlja občutek krivde in sramu, ker se otroka ni tako razveselila, kot si je predstavljala (Hrovat Kuhar, 2010, str. 40). Drglin (2003, str. 28) pravi, da težava nastane, ker negativni občutki, kot so na primer jeza, frustracija, panika in ljubosumje, ne sodijo v družbeno predstavo materinstva.

Čeprav je navezanost na otroka izredno pomembna in ključna za njegov razvoj, se mi zdi izredno pomembno zavedanje in opozarjanje, da je proces navezovanja na otroka dinamičen in da ni nenaravno, da te navezanosti ob rojstvu ne začutimo instinktivno. Matere morajo dati same sebi čas, da se na otroka navadijo in ob tem sprejmejo čustva, ki jih doživljajo.

V nadaljevanju se bom osredotočila na podporo pomembnih drugih, ki so izredno pomembni v obdobju po rojstvu otroka.

1.3 Vloga pomembnih drugih v poporodnem obdobju

Socialna podpora je pomemben dejavnik preprečevanja poporodnih duševnih stisk. Ženske podporo prepoznavajo kot nujno za njihovo fizično in čustveno okrevanje. Kot pomembne

druge oziroma socialno podporo v poporodnem obdobju pogosto navajajo ožje družinske člane, predvsem njihove partnerje in matere, prijatelje ter druge člane družine (Negron, Martin, Almog, Balbierz in Howel, 2014). Drglin (2009, str. 90) pravi, da odzivi sorodnikov in prijateljev bistveno prispevajo k povečanju ali zmanjšanju poporodnih stisk.

Negon, Martin, Almog, Balbierz in Howel (2014) navajajo, da strah mater pred obsojanjem, bremenom, kritiko in neodvisnostjo največkrat zavirajo družbeno podporo. Strah jih je, kako bodo drugi dojemali njihovo vlogo matere, če bodo morale prositi za pomoč. Neizpolnjene potrebe pa so velikokrat razlog za frustracije in izgubo identitete (Negron, Martin, Almog, Balbierz in Howel, 2014). Ženske so po porodu navadno občutljivejše na kritiko, še toliko bolj pa tiste, ki doživljajo različne poporodne stiske. Prav zato je pomembno, da jih večkrat pohvalimo in se izognemo negativnim komentarjem, povezanih z njihovo novo vlogo matere (Drglin, 2009, str. 91).

Hrovat Kuhar (2010, str. 61) pravi, da ima pomembno vlogo pri boju z izzivi v poporodnem obdobju partner. Pomembno je, da partnerki nudi podporo, jo poskuša razumeti in je ne obsojati, prevzame delež skrbi za otroka, jo razbremeni pri obveznostih, se aktivno vključi v domača opravila, gradi partnerski odnos in ji pomaga pri organizaciji ter skrbi za načrtovanje dneva. V primeru da ženska nima partnerske podpore, je dobro, da to vlogo prevzamejo osebe, ki so materi najbližje in ki jo razumejo (Hrovat Kuhar, 2010, str. 61).

Kljub poudarku na čustveno podporo pa se mi zdi, da lahko pomembni drugi prispevajo k dobremu počutju matere tudi z drugimi dejanji, kot so na razbremenitev matere z različnimi gospodinjskimi opravili ter pomoč pri varstvu in negi otroka.

1.4 Družinski življenjski poteki in rojstvo kot izziv družine

Ko govorimo o opredelitvi družine, se le-ta od avtorice do avtorice razlikuje. Ker je družina tako kompleksen pojem, je najbolje, da v socialnem delu izhajamo iz samodefinicije njenih članov (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 45).

Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 46) pišeta, da sta pri udejanjanju doktrine socialnega dela izhajali iz dveh definicij družine. Prva izhaja iz socialnopsihološke definicije družine kot male skupine. »Po definiciji malo skupino sestavljata dva ali več posameznikov, ki imajo skupne motive in cilje, pravila, norme in vrednote ter razmeroma trajno izoblikovane vloge« (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 46). Druga možna opredelitev pa izhaja iz

psihološke naloge družine, ki pravi, da »je naloga družine, da na svoj poseben, edinstven način obvlada neskončne razlike med posamezniki in stvari skupino, ki bo omogočala srečanje, soočenje in odgovornost za ravnanje« (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 46).

V družinah pa prihaja tudi do družinskih življenjskih potekov, kar predstavlja zaporedje dogodkov, ki ga lahko poenostavimo z devetstopenjskim modelom, in sicer dobo oblikovanja družine, začetek razširjanja družine, predšolsko obdobje otrok, šolsko obdobje otrok, mladostniško obdobje otrok, postadolescentsko obdobje otrok, začetek zmanjševanja družine, zožena družina in prazno gnezdo (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 72–73). Nosečnost uvrščamo v prvo fazo, in sicer fazo oblikovanja družine, kjer je pomembno, da se pripravimo na rojstvo otroka. Po prvi fazi pa sledi faza razširjanja družine, ki je izredno pomemben mejnik v družinskem življenjskem poteku, saj se tu soočamo z vzgojnimi nalogami, problemom delitve dela in materialne varnosti (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 78). »Družine se morajo ves čas reorganizirati, da bi se prilagodile razvoju in spremembam svojih članov« (Nichols, 2010, str. 103–104). Temeljna sestavina sodobnega življenja je vse večja izbira in individualizacija življenjskih poti, kar posledično pomeni, da prihaja do vse manjše vezanosti na klasične norme in njihovo časovno zaporedje (Švab, 2006, str. 64). Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 75) govorita o tem, da je pomembno, da socialni delavci družinam, ki se soočajo z različnimi izzivi, kot so na primer rojstvo otroka, stiske, samostojna skrb zanj, življenje v materinskem domu ipd., zlasti v primerih nepodpirajoče družbe, pomagamo razviti rituale, ki bodo soustvarjeni na način, da bodo odgovorili na njihove potrebe.

Dejstvo je, da je rojstvo dogodek, ki predstavlja družini velik izziv, saj zamaje celotno strukturo partnerstva. V par vstopi otrok, ki je popolnoma odvisen in čustveno zahteven, starša pa sta tista, ki se morata soočiti z njegovimi potrebami (Kompan Erzar, 2003, str. 105). Zaradi izzivov, ki jih prinaša prehod v starševstvo, pa se povečujejo tudi možnosti za razvoj različnih psiholoških stisk. Podatki kažejo, da lahko poleg mater poporodno stisko doživljajo tudi očetje. Prvi mesec po porodu predstavlja kritično fazo, saj se morata starša soočiti z novo vlogo, ki je še ne poznata. Zanjo so značilni stres, spremembe razpoloženja in anksioznost (Epifanio, Genna, De Luca, Roccella in La Grutta, 2015).

Rojstvo otroka pa prinaša tudi izziv v povezavi s starimi starši oziroma z družino orientacije. O tem govori Kompan Erzar (2003, str. 105), ki pravi, da je primarna družina tista, ki ogromno prispeva k počutju novo nastale družine. Pojavlja se vprašanje, če bodo starši na

voljo svojim otrokom, če jim bodo pomagali, jih podpirali ali pa jih zavračali in kritizirali (Kompan Erzar, 2003, str. 105). Kompan Erzar (2003, str. 106) govori tudi o prebujanju starih čustev in doživljanj, kot na primer jeze, nesprejemanja in zavračanja, ki jih je novonastala mamica doživljala v svojem otroštvu in pravi, da so tako odnosi s primarno družino posledično ves čas na preizkušnji.

Čeprav rojstvo otroka predstavlja velik izziv, pa je izredno pomembno tudi to, da se družina zaveda, da so izzivi »normalen« del življenja in da se jih lahko premaga z dobro komunikacijo, medsebojno pomočjo ter zunanjimi viri pomoči.

1.5 Vloga socialnega dela pri delu z družino uporabnic materinskega doma v poporodnem obdobju

Uporabnice materinskega doma se v poporodnem obdobju srečujejo tudi s številnimi izzivi v družini. O tem govorita tudi Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 130) in pravita, da se družine s številnimi izzivi vsakodnevno soočajo s številnimi stresorji, povezanimi z njihovimi življenjskimi razmerami, ki pogosto vplivajo na družinsko preobremenitev ali celo destabilizacijo (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 130). Prav obdobje po rojstvu otroka pa predstavlja pomembno spremembo in dodatne izzive za celotno družino. Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 132) pravita, da imamo socialni delavci pri delu z družino pomembno vlogo. Naš cilj je, da v družini krepimo moč njenih članov, kar bo pripomoglo, da bo lahko družina neodvisno, torej brez potrebe po sodelovanju s strokovnimi službami, zakorakala v prihodnost (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 132).

Čačinovič Vogrinčič (2006, str. 112) pravi, da lahko delo z družino opišemo kot izvirni delovni projekt pomoči, ki je soustvarjen s pomočjo dogovarjanja, sporazumevanja in skupnega oblikovanja rešitev. Če hočemo zagotoviti, da bomo pri delu z družino uspešni, se moramo opirati na vse elemente delovnega odnosa, in sicer na dogovor o sodelovanju, instrumentalno definicijo problema, osebno vodenje, perspektivo moči, etiko udeleženosti, znanje za ravnanje in ravnanje s sedanjostjo oziroma koncept sonavzočnosti (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 9). Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 128) pravita, da je pomemben element pri delu z družino prav znanje za ravnanje. S pomočjo tega elementa »črpamo odgovore na to, kako voditi proces podpore in pomoči, kako vzpostaviti odnos, kako prispevati h krepitvi odpornosti ljudi« (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 128). Pomembno je, da pri delu z družino vselej vzdržujemo tudi negotovost in

damo možnost, da je slišan glas vsakega njenega člana (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 128.). O izzivih glede vzdrževanja negotovosti pri delu z družino pa govori tudi Kodele (2020, str. 135) in pravi, da se negotovost ne pojavi le zato, ker v socialnem delu nimamo vnaprej podanih odgovorov, ampak tudi zaradi številnih izzivov, kot so na primer izguba stika z družino, občutek nekompetentnosti ter izguba vizije in upanja.

Socialni delavci imamo v poporodnem obdobju resnično pomembno vlogo pri delu z uporabnicami materinskih domov in njihovimi družinami, saj je naša naloga nudenje podpore ter pomoč pri prilagajanju na novo življenjsko situacijo.

2 DUŠEVNE STISKE PO PORODU

Ženske se po porodu srečajo z raznolikimi čustvi. Nekatere takoj ob pogledu na otroka občutijo srečo, veselje, ponos, vzhičenje ipd. Hrovat Kuhar (2010. str. 37) govori, da je običajno porod in pogled na otroka povezan s številnimi pozitivnimi občutki, ki so posledica čustvene nabitosti in olajšanja. Včasih imajo matere občutek, da je otrok del njihovega življenja že od vedno, kar spodbudi neskončno hvaležnost, naklonjenost in brezpogojno ljubezen, ki se stopnjujejo iz minute v minuto (Hrovat Kuhar, 2010, str. 37). Pozitivna čustva po porodu so običajno tudi pogostejša od negativnih čustev. Povezana so s spremembo osebnih ciljev, in sicer iz osredotočenja nase, na osredotočenje na materinstvo oziroma otroka, kar predstavlja pomemben motivacijski in čustven premik, ki je povezan s številnimi pozitivnimi čustvi (Airo idr., 2018). Zato da ženskam rojstvo otroka predstavlja pozitivno izkušnjo, pa je večkrat odgovorno tudi dejstvo, da rojstvo otroka velikokrat povezujejo z njihovim spreminjanjem in omogočanjem »rasti«. Otrok jim je v ponos in želijo si, da bi mu omogočile življenje ter skrb, česar same niso izkusile (Seamark in Lings, 2004).

Čeprav je rojstvo otroka navadno povezano s pozitivnimi občutki, pa Hrovat Kuhar (2010, str. 38) pravi, da se lahko zgodi, da mater preplavijo tudi negativnejša čustva, ki jih ni pričakovala. To so na primer strah, dvom, jeza ali celo sovraštvo. Tomšič, Mihevc Ponikvar, Drglin in Kotar (2022, str. 9) menijo, da na razvoj negativnih občutkov in čustev pomembno prispevajo prav prelomnice, kot so na primer zanositev, nosečnost, porod in starševstvo, saj se mati srečuje z novo vlogo in izzivi, ki pomembno vplivajo na njeno duševno zdravje in počutje. Duševno zdravje matere je močno povezano tudi z genetskimi predispozicijami, notranjimi procesi, različnimi življenjskimi vlogami in zunanjimi okoliščinami (Tomšič, Mihevc Ponikvar, Drglin in Kotar, 2022, str. 9). Negativni občutki po porodi pa so velikokrat odgovorni tudi za razvoj različnih stisk. Drglin (2003, str. 308) pravi, da takoj ko pomislimo na stiske v povezavi z materinstvom, imamo v mislih obdobje nosečnosti, poroda in obdobje po porodu. Drglin (2003, str. 25) pravi, da več kot 80 odstotkov žensk doživi vsaj eno od depresivnih stisk pred ali po porodu. Govorimo lahko o štirih različnih oblikah stisk po porodu. To so poporodna otožnost, poporodna depresija in tesnoba, posttravmatski stresni sindrom po porodu ter poporodna psihoza (Drglin, 2009).

Poporodna otožnost

Najpogostejša oblika poporodnih duševnih stisk je poporodna otožnost, ki se pojavi osmim od desetih žensk. Vzroke pripisujemo hormonskim nihanjem in spremembam, ki se zgodijo

po rojstvu otroka. Pojavi se v prvih nekaj dneh po porodu in pri vsaki ženski različno traja – od nekaj ur do nekaj tednov. Znaki pa so spremembe razpoloženja, razdražljivost, pomanjkanje apetita, težave s spanjem in povečanje ali pomanjkanje energije (Drglin, 2009, str. 25). Poporodna otožnost se lahko kaže na različne načine, najpogostejši znaki pa so (Poporodna otožnost, 2016):

- spremembe razpoloženja,
- jokavost,
- tesnobnost;
- razdražljivost,
- ranljivost,
- težave s spanjem,
- zmanjšan apetit,
- pretirana dejavnost in
- pomanjkanje energije.

Poporodna depresija in tesnoba

Drglin (2009, str. 27) pravi, da se ocenjuje, da poporodna depresija in tesnoba letno prizadeneta okoli 2.000 do 4.000 žensk, kar pomeni, da depresivni oziroma tesnobni postaneta ena ali dve ženski od desetih. Poporodna depresija in tesnoba se pojavita nekje v času med štirimi in šestimi meseci po porodu in navadno trajata nekje med tremi in šestimi meseci. Vzroki za pojav poporodne depresije oziroma tesnobe so različni in navadno vsebujejo sklop različnih dejavnikov, kot so hormonska neravnovesja, osebnostne značilnosti, odzivi na stresne okoliščine, neravnovesja v telesu, nove zahteve materinstva in družbene razmere, v katere je ženska vključena (Drglin, 2009, str. 27).

Poporodna depresija se lahko pojavi kadar koli v prvem letu po rojstvu otroka, načeloma pa se razvije v prvih šestih mesecih. Čeprav poporodna depresija prizadene veliko žensk, pa je bila le-ta zgodovinsko dolgo časa zanikana. Posledično so bile matere prepuščene same sebi (Globevnik Velikonja, 2019, str. 30–31).

Pri poporodni depresiji navadno govorimo o (Poporodna depresija in tesnoba, 2016):

- občutku nesposobnosti,
- nemoči,
- žalosti,

- obupu in
- pomanjkanju volje do življenja.

Drglin (2009, str. 28) pravi, da ženske, ki se soočajo s poporodno depresijo, poročajo tudi o utrujenosti, težavi s spanjem, občutku manjvrednosti, krivdi, jokavosti ter občutku osamljenosti oziroma zapuščenosti. Večkrat se zgodi, da ženske ne morejo vstati iz postelje, hud napor pa jim predstavlja tudi vsako opravilo. Matere se težko osredotočijo na dogajanje v okolici, kar pa lahko posledično privede do odklanjanja skrbi za otroka (Drglin, 2009, str. 28). O tem piše tudi Hrovat Kuhar (2010, str. 51), ki pravi, da lahko poporodna depresija sproži spremembo odnosa matere do dojenčka, ki se lahko kaže na dva načina. Prvi je ta, da matere v določenih trenutkih otrok ne zanima, do njega lahko čuti celo sovražnost, drugi pa je ta, da za otroka pretirano skrbi in nenehno razmišlja o tem, da bi se mu lahko zgodilo nekaj groznega (Hrovat Kuhar, 2010, str. 51).

Kot pove že samo ime, pa se pri poporodni tesnobi matere soočajo s tesnobo, pojavljajo pa se lahko tudi panični napadi. Ženske v svojem telesu doživljajo neprijetne občutke, kot na primer mravljinčenje, oteženo dihanje in nenavadno bitje srca (Poporodna depresija in tesnoba, 2016). Drglin (2009, str. 28) ugotavlja, da se pri poporodni tesnobi lahko pojavijo tudi bizarne in tuje misli.

Posttravmatski stresni sindrom po porodu

Drglin (2009, str. 29) pravi, da se ocene pogostosti posttravmatskega stresnega sindroma razlikujejo, a naj bi se odstotek približeval petim odstotkom. Lahko se pojavi takoj po porodu ali po nekaj mesecih. Za posttravmatski stresni sindrom je značilno, da težave nastanejo zaradi podoživljanja travmatičnih dogodkov iz preteklosti, ki jih je obudil porod, postopki, posegi in odnosi (Drglin, 2009, str. 29). Venice in McCloskey (2007, str. 20–21) pravita, da se posttravmatski stresni sindrom kaže na način, da se ženske zaradi povzročene travme soočajo s pribliski in nočnimi morami, čustvenimi motnjami ter paničnimi napadi.

Poporodna psihoza

Najmanj pogosta stiska po porodu je poporodna psihoza, ki se pojavi 0,1 odstotku žensk, in sicer po navadi v štirinajstih dneh po porodu (Drglin, 2009, str. 31). Drglin (2003, str. 29) pravi, da sta za poporodno psihozo največkrat odgovorna dva dejavnika, in sicer duševna motnja v anamnezi ter duševna motnja v družini, manjkrat, a kljub temu, pa smo priča drugim dejavnikom razvoja poporodne psihoze, kot so težek porod, carski rez, stresni

dogodki v življenju in šibka socialna podpora. Znaki so pogosto očitnejši kot pri poporodni depresiji, saj lahko ženska izgubi stik z realnostjo, doživlja privide, preganjavico, zmedeno govori, je vznemirjena in nezaupljiva (Drglin, 2009, str. 31).

Čeprav so poporodne stiske žensk tako pogoste, pa so v družbi še vedno precej tabuizirane. Prav zato je pomembno, da se o njih pogovarjamo in na takšen način zmanjšamo stigmatizacijo in poskrbimo za to, da se matere ne bodo počutile osamljene in nemočne.

Ker so matere, s katerimi sem opravljala intervjuje, spregovorile o soočanju s poporodno depresijo, se bom v nadaljevanju osredotočila na dejavnike tveganja za njen razvoj.

2.1 Dejavniki tveganja za razvoj poporodne depresije

Kleiman (2008, str. 63) pravi, da so za razvoj poporodne depresije dolgo krivili spreminjajoče se hormonsko stanje ženske, kar pa bi posledično pomenilo, da bi poporodno depresijo doživele vse ženske po porodu, saj je vsem skupno, da se soočajo s hormonskimi spremembami. Na poporodno depresijo vplivajo različni dejavniki, in sicer biološki, socialni in psihološki, ki se jih bom v nadaljevanju tudi dotaknila.

Yim idr. (2015) med biološke dejavnike tveganja za razvoj poporodne depresije uvrščajo genetske vplive in hormonske spremembe. Ghaedrahmati, Kazemi, Kheirabadi, Ebrahimi in Bahrami (2017) navajajo socialne dejavnike tveganja ter izpostavijo podporo pomembnih drugih, zaposlitveni status ter zakonsko razmerje. Spregovorijo tudi o psiholoških dejavnikih in poporodno depresijo povezujejo s pojavom depresije v nosečnosti (Ghaedrahmati, Kazemi, Kheirabadi, Ebrahimi in Bahrami, 2017). Tudi Kleiman (2008, str. 65) govori o psiholoških dejavnikih in pravi, da med njih uvrščamo izkušnje iz družine orientacije, naučene tehnike spoprijemanja s težavami ter obrambne mehanizme.

Kleiman (2008, str. 64) v svojem delu navaja še nekatere druge okoliščine, ki jih prav tako umeščamo med dejavnike tveganja za razvoj poporodne depresije; te okoliščine so:

- povečana občutljivost žensk na hormonske spremembe;
- pomanjkanje spanca;
- predhodna ali obstoječa depresija v družini;
- depresija in anksioznost v času nosečnosti;
- pomanjkanje kontrole v poporodnem času;

- predporodna psihiatrična anamneza, kot na primer obsesivno-kompulzivne motnje, predhodne epizode depresije in depresija, povezana z rojstvom otroka;
- zakonske težave, nepodpiranje s strani partnerja in energični otroci;
- zgodovina izgub, zlorab in nefunkcionalnost družinske orientacije;
- porodne komplikacije, kot na primer izguba, splav;
- zunanji stresorji, kot na primer spremembe, povezane s službo, selitvijo, boleznimi, zakonom in socialno-ekonomskimi pritiski.

3 PRAVICE IN MREŽE POMOČI V PORODNEM OBDOBJU

3.1 Pravice porodnice

Drglin in Šimnovec (2022) sta v delu Pravice porodnice zapisali dvanajst postavk, ki vključujejo 33 pravic z namenom informiranja in podpore mater pri uresničevanju pravic v obporodnem obdobju. Pravice temeljijo na mednarodnih dokumentih, kot so na primer Splošna deklaracija človekovih pravic, Konvencija o otrokovih pravicah, Konvencija o odpravi vseh oblik diskriminacije žensk, dokumenti UNICEF-a, Svetovne zdravstvene organizacije itd. (Drglin in Šimnovec, 2022, str. 46–48).

Ker se mi zdi izredno pomembno, da so matere informirane o pravicah, ki so jim na voljo v porodnem obdobju, jih bom v nadaljevanju naštela po sklopih in se pri tem oprla na poglavje z naslovom Pravice porodnic, avtoric Drglin in Šimnovec (2022, str. 7–43):

Zdravstveni strokovnjaki imajo do vas dober odnos:

- pravica do ohranjanja in zaščite telesne in duševne celovitosti;
- pravica do spoštljivega odnosa in ravnanja;
- pravica do enakopravnosti, nediskriminacije in nestigmatizacije;
- pravica do ohranjanja dostojanstva;
- pravica do zagotavljanja in varstva zasebnosti;
- pravica do varovanja zasebnega in družinskega življenja;
- pravica do zagotavljanja zaupnosti in do varstva osebnih in zdravstvenih podatkov.

O svojem telesu odločate vi. O svojem otroku odločata starša:

- pravica, da o sebi, o svojem telesu ter otroku, ki se razvija v vas, odločate vi;
- pravica do seznanitve z obstoječo prakso porodne pomoči;
- pravica do informirane izbire;
- pravica do soglasja ali zavrnitve nege, postopka, obravnave, posega, zdravila.

Vsi postopki in posegi ter nega so utemeljeni na sodobnih spoznanjih:

- pravica do ustrezne babiške in zdravniške oskrbe ter nege zase in za otroka;
- pravica do fiziološkega poroda;
- pravica do nujne zdravstvene oziroma medicinske pomoči;

- pravica do sodobnih in preverjenih informacij o tem, kako v nosečnosti in po porodu skrbeti za svoje zdravje in dobro počutje.

Lajšanje bolečin je zagotovljeno:

- pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja;
- pravica do informacij o prednostih in tveganjih metod za lajšanje porodnih bolečin;
- pravica do informacij o prednostih in tveganjih zdravil proti bolečinam;
- pravica do izbire in uporabe različnih metod za lajšanje porodnih bolečin in/ali sodobnih zdravil proti bolečinam.

Spremljajo vas bližnji po vaši izbiri:

- pravica do spremljevalca, spremljevalke med porodom po vaši izbiri;
- pravica, da vas pri pregledih v nosečnosti, med porodom in po njem spremljajo vaši bližnji.

O tem, kdo od zdravstvenih strokovnjakov bo poleg vašega zdravstvenega strokovnjaka in njegovih sodelavcev še navzoč pri porodu, odločate vi:

- pravica vedeti, kdo sodeluje pri vaši porodni oskrbi;
- pravica do soglasja k predlogu za navzočnost drugega, razen vašega zdravstvenega strokovnjaka;
- pravica do soglasja k predlogu, da bi drugi (razen vašega zdravstvenega strokovnjaka in njegovih sodelavcev) opravil določen postopek ali poseg ali njegove zavrnitve.

Z novorojenčkom nista nikoli ločena:

- pravica do neprekinjenega telesnega stika takoj po rojstvu;
- pravica do sobivanja z novorojenčkom/novorojenčico.

V obporodnem obdobju so zagotovljene informacije, podpora in pomoč pri negi ter skrbi za otroka:

- pravica do sodobnih in preverjenih informacij o potrebah novorojenčka, njegovi negi in sodelovanju z njim, o dojenju ter prehrani novorojenčka in dojenčka, do telesne ter psihične podpore, pomoči in do usmeritve k dodatnim virom, kadar to želite.

Varni ste in zaščiteni pred vsemi oblikami nasilja:

- pravica do nenasilja – ne izkušate ne telesnega, ne psihičnega, ne besednega, ne spolnega nasilja in slabega ravnanja;
- pravica do zaščite pred vsakršnim – telesnim, psihičnim, besednim, spolnim nasiljem in slabim ravnanjem.

Sodelovanje v raziskavah je prostovoljno:

- pravica do odločitve za sodelovanje v raziskavi ali zavrnitve sodelovanja.

Vpogled v zdravstveno dokumentacijo vam je zagotovljen:

- pravica do seznanitve in vpogleda v svojo (in otrokovo) zdravstveno dokumentacijo, in to v celoti;
- pravica do kopije svoje (in otrokove) zdravstvene dokumentacije, če izrazite to željo.

Obravnava kršitev vam je zagotovljena:

- pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic ženske, otroka oziroma družine;
- postopki obravnave kršitev pacientovih pravic so jasno opredeljeni.

Poleg pravic, ki pripadajo materam v obporodnem obdobju, pa v Sloveniji obstajajo tudi mreže pomoči, ki poleg informiranja o pravicah, skrbijo tudi za opolnomočenje in podporo mater v obporodnem obdobju. O raznolikih mrežah pomoči bom pisala v nadaljevanju svojega diplomskega dela.

3.2 Mreže pomoči

Drglin (2012, str. 66–67) pravi, da imamo v Sloveniji v poporodnem obdobju na voljo raznolike mreže pomoči; med njih uvršča:

- forume,
- telefonsko svetovanje,
- svetovanje po e-pošti,
- podporne skupine,
- svetovalce,
- babice in patronažne sestre,

- psihologe,
- osebne zdravnike ali ginekologe in
- zdravljenje v bolnišnici.

V nadaljevanju bom predstavila vloge različnih zdravstvenih in socialnih mrež pomoči, s katerimi lahko pridejo v stik ženske v obdobju pred in po porodu.

Vloga zdravstvenih delavk

Drglin (2003, str. 30) pravi, da so zdravstveni delavci tisti, ki morajo biti poleg telesnega zdravja ženske pozorni tudi na njeno čustveno stanje, prepoznati znake poporodnih stisk in mati ustrezno informirati o možnostih, ki so ji na razpolago. Babice in medicinske sestre so pomemben člen pri preprečevanju, odkrivanju in zdravljenju poporodnih stisk. Občutek strahu in tesnobe lahko ženski povzroči že sam porod, saj ne ve, kaj bo le-ta prinesel (Drglin, 2003, str. 30). Tudi tu imajo pomembno vlogo babice in medicinske sestre, saj lahko slaba obporodna izkušnja prispeva k razvoju poporodnih duševnih stisk (Skočir, 2005, str. 189).

Poleg prepoznavanja znakov duševnih stisk ženske pa je vloga babic in medicinskih sester tudi ta, da jo ustrezno informirajo o razpoložljivih možnostih. Skočir (2005, str. 189) pravi, da je prav to eno izmed pričakovanj, ki ga ima ženska po porodu glede osebja, med drugim pa računa tudi na empatijo, zagotavljanje relativnega udobja, zagovorništvo, podporo partnerja in nasvete. Pri tem pa Skočir (2005, str. 190) izpostavi dve težavi. Prva je ta, da v Sloveniji nimamo izdelanih protokolov za obravnavo poporodne depresije, zato se ženske lahko izgubijo ob zmedi vseh informacij ali pa ostanejo celo brez podpore. Drugo težavo pa prepozna pri tem, da se ženska z babico prvič sreča na dan poroda, kar oteži samo zaznavo sprememb in simptomov poporodnih stisk, saj matere predhodno ni poznala (Skočir, 2005, str. 190).

Babice in medicinske sestre pa imajo velik vpliv tudi na širšo javnost, saj pomembno vplivajo na različna pričakovanja in mite o materinstvu (Skočir, 2005, str. 190).

Šola za starše

»Šola za bodoče starše je organizirana oblika skupinske zdravstvene vzgoje, namenjena tistim staršem, ki pričakujejo otroka v družini. V zdravstvenih ustanovah je to že utečena oblika predporodne zdravstvene vzgoje, ki s specifičnim znanjem spodbuja zdrav način

življenja nosečnice in odgovorno starševstvo ter z dobro informiranostjo omogoča odločanje v korist lastnega zdravja cele družine« (Frankič idr., 2006, str. 63).

Ženske naj bi prve informacije o poporodnih stiskah pridobile prav v šoli za starše, kar pa nekateri strokovnjaki sicer odsvetujejo, ker naj bi ženske to spodbudilo, da pretirano »iščejo« znake depresije. V slovenskih šolah za starše naj bi se dotaknili le poporodne otožnosti, ostale stiske pa naj ne bi bile del programa. Vseeno pa naj bi šola za starše spodbujala realna pričakovanja o starševstvu, kar bi posledično pri materah omililo občutek neuspeha. Prav tako bi morala biti šola za starše tista, ki nudi materam praktične izkušnje, saj bi na takšen način to okrepilo njihovo samozavest (Skočir, 2005, str. 189–190).

Vloga socialnih delavk

Socialne delavke se v proces pomoči navadno vključijo ob pobudi zdravnika, ginekologa, pediatra ali drugih služb, ko le-ti zaznajo materino stisko. Naloga socialnih delavk pri ugotavljanju poporodnih stisk je ta, da žensko podprejo, se zavzemajo za njene obstoječe pravice, jo spodbujajo in jo opolnomočijo, da skupaj soustvarijo rešitev (Dreu, 2022, str. 77).

Dreu (2022, str. 80) navaja tudi najpogostejše težave mater, s katerimi se socialne delavke soočajo v obporodnem obdobju, in sicer:

- neugodne socialno-ekonomske razmere,
- nezaposlenost in materialno pomanjkanje,
- izključenost iz družinskih, sorodstvenih in formalnih mrež pomoči,
- osebna izolacija,
- pomanjkanje socialnih stikov in
- neodzivnost okolja za potrebe ženske v nosečnosti in po njej.

Velikokrat se s poporodnimi stiskami žensk srečajo prav socialne delavke, zaposlene z zdravstvu. Kot poklicna dejavnost se je socialno delo v zdravstvu začelo pojavljati v začetku 20. stoletja. Socialna delavka mora biti dostopna ne samo osebi, ki se srečuje s stiskami, ampak tudi drugim, ki so posredno ali neposredno vključene (Eržen, 2012, str. 16–17). O tem spregovori tudi Dreu (2022, str. 80), ki pravi, da je naloga socialnih delavk v zdravstvu zagotavljanje celostne obravnave ter sodelovanje z institucijami, v katere je uporabnica vključena. Primer tovrstne institucije je tudi materinski dom.

Pomembno vlogo pa imajo tudi centri za socialno delo (CSD). »CSD so osrednja strokovna institucija na področju socialnega varstva. Strokovni delavci na CSD-jih zagotavljajo različne oblike pomoči vsakomur, ki se znajde v življenjski stiski in potrebuje strokovno pomoč. Na CSD-jih se uveljavljajo tudi pravice iz starševskega varstva, družinskih prejemkov ter pravice iz javnih sredstev« (Centri za socialno delo, 2023). Kot lahko opazimo, je naloga CSD zagotavljanje različnih oblik pomoči posameznicam v stiski v vseh življenjskih obdobjih, torej tudi v poporodnem obdobju. Pomembnejše naloge, ki sem jih prepoznala na praksi v materinskem domu in jih za matere oziroma družine v predporodnem in poporodnem obdobju dodeljuje in izvaja CSD, so (Katalog javnih pooblastil, nalog po zakonu in storitev, ki jih izvajajo centri za socialno delo, 2022):

- denarna in izredna denarna socialna pomoč,
- materinski, starševski in očetovski dopust,
- pomoč ob rojstvu otroka,
- otroški dodatek,
- predhodno svetovanje,
- strokovno svetovanje paru,
- družinska mediacija,
- obvestila o uskladitvi preživnin,
- priznanje očetovstva,
- ukrepi za varstvo v korist otroka,
- osebna pomoč,
- pomoč družini za dom itd.

Vloga materinskih domov

»Materinski domovi so namenjeni za pomoč materam z mladoletnimi otroki do 14 leta starosti, nosečnicam, porodnicam ter samskim ženskam, ki so se znašle v trenutni ali dalj časa trajajoči stiski, in nimajo druge možnosti bivanja. Materinski domovi omogočajo bivanje in nudijo tako pomoč za reševanje prehodne stiske kot tudi dolgotrajnejšo pomoč. Namen strokovnega dela je v strokovni podpori uporabnicam, da si čim hitreje uredijo samostojno življenje izven materinskega doma« (Materinski domovi – Skupnosti centrov za socialno delo, 2023).

Materinski domovi imajo zastavljenih kar nekaj ciljev, s katerimi pomagajo ter krepijo moč uporabnic tudi v poporodnem obdobju, in sicer (Materinski dom Ljubljana, b. d.):

- zagotavljajo takojšnjo pomoč, oskrbo in možnost umika žensk ter otrok v varen prostor;
- zagotavljajo pomoč pri reševanju eksistenčnih težav in zagotavljanju virov za dostojno življenje;
- pomagajo in krepijo moč uporabnic pri negi, oskrbi in vzgoji otrok;
- nudijo svetovanje, psihosocialno podporo in pomoč;
- nudijo podporo pri širjenju socialne mreže in izboljšanju socialnih možnosti;
- nudijo zagovorništvo in spremstvo pri stikih z drugimi institucijami;
- spodbujajo učenje novih vedenjskih in komunikativnih spretnosti ter veščin in
- nudijo podporo pri sodelovanju z drugimi vladnimi in nevladnimi institucijami.

MamaZOFA

Primer nevladne organizacije v Sloveniji, ki ženskam pomaga ob doživljanju stisk v obporodnem obdobju, je MamaZOFA. Organizacija deluje na raznolikih področjih, od načrtovanja nosečnosti, nosečnosti, poroda, dojenja, poporodnega obdobja in duševnih stisk v tem obdobju, travmatičnega poroda, vzgoje otrok, partnerskega odnosa, družinskega odnosa in družinskega življenja, babištva itd. Hkrati pa organizacija nudi tudi raznolike dejavnosti, in sicer zagovorništvo žensk in družin v obporodnem obdobju ter informiranje, izobraževanje, vzpostavljanje pomoči, podporo, svetovanje v živo in po telefonu/e-pošti/forumu, delavnice, podporne skupine, predavanja, informiranje, izposojo literature, sodelovanje z drugimi nevladnimi organizacijami, institucijami, strokovnjaki, mediji itd. (MamaZOFA, b. d.).

Mreže pomoči so izredno pomembne, saj matere pridobijo potrebne informacije, si izmenjujejo pozitivne izkušnje materinstva, pridobijo podporo pri obvladovanju različnih poporodnih izzivov ter z njihovo pomočjo premagujejo osamljenost. Kot lahko opazimo, je v poporodnem obdobju na voljo kar nekaj socialnih in zdravstvenih služb, namenjenih podpori, kljub temu pa sem mnenja, da so matere o njih premalo informirane.

4 PROBLEM

Rojstvo otroka je čas, ko se ženska v novi vlogi matere, poleg tega, da ima ob sebi novo osebo, ki je od nje popolnoma odvisna, lahko srečuje še z mnogimi drugimi izzivi, kot so na primer težave v partnerstvu, v družini, finančne težave, slaba samopodoba, duševne stiske, izzivi z različnimi zdravstvenimi in socialnimi službami itd. Kljub vsem tem izzivom pa se še vedno predpostavlja, da je rojstvo otroka najsrečnejši dogodek v življenju in da je materinstvo čas veselja in sreče, torej da je na splošno obarvano s pozitivnimi čustvi, kar nekatere matere seveda tudi izkusijo. Dejstvo pa je, da je materinstvo zelo zahtevno in da se ženska sooča z vlogo, ki je morda še ne pozna ter številnimi novimi spremembami in izzivi. Posledično je lahko obdobje precej stresno, razvijejo pa se lahko tudi različne poporodne duševne stiske, s katerimi se, kot pravi Drglin (2003, str. 25), v obdobju pred in po porodu sreča okoli 80 odstotkov žensk.

Čeprav so stiske med ženskami po porodu tako pogoste, pa se o psihičnem zdravju v poporodnem obdobju malo govori. Ženske so na vsakem koraku obkrožene s trditvami, ki poudarjajo nujnost ljubezni in topline do svojega otroka. Štular (1999, str. 68) pravi, da se predpostavlja, da je materinska ljubezen brezčasna, nespremenljiva in nekaj »naravnega«. Dejstvo pa je, da te brezpogojne ljubezni do otroka vse ženske instinktivno ne začutijo, kar lahko vzbudi občutek krivde in prepričanje, da tega ne bodo zmogle.

Podpora pomembnih drugih je v poporodnem obdobju izredno pomembna, dejstvo pa je, da nekatere matere te podpore nimajo, kar lahko še dodatno povečuje izzive in stiske, ki jih to obdobje prinaša. Poporodno obdobje nekatere ženske preživijo tudi v materinskem domu, ki predstavlja velik in pomemben del pomoči, saj se uporabnice/matere vključijo v socialno mrežo, poleg tega pa imajo pomembno vlogo tudi tamkajšnje zaposlene, katerih naloga je ustvariti varen prostor in uporabnicam pomagati pri soočanju z novo vlogo (Materinski dom Ljubljana, b. d.).

V svojem diplomskem delu bom analizirala različne izkušnje poporodnega obdobja uporabnic materinskega doma. Raziskovala bom, kako je doživljanje nosečnosti povezano s poporodnim obdobjem, kaj uporabnicam materinskega doma materinstvo pomeni, kako so se soočale z novo vlogo, s kakšnimi izzivi so se spopadale ter kakšna je bila njihova formalna in neformalna podpora.

Raziskovalna vprašanja:

- Kako je doživljanje nosečnosti povezano s poporodnim obdobjem?
- Kako uporabnice materinskega doma doživljajo obdobje po rojstvu otroka?
- Kakšno vlogo imajo po mnenju uporabnic materinskega doma pomembni drugi v poporodnem obdobju?
- Kakšne izkušnje imajo uporabnice materinskega doma s strokovnimi službami v poporodnem obdobju?
- Kako se razlikujejo izkušnje uporabnic materinskega doma, ki so svoje obdobje po rojstvu otroka preživele v domačem okolju in tistimi, ki so obdobje po rojstvu otroka preživele v materinskem domu?

5 METODOLOGIJA

5.1 Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla za diplomsko delo, je kvalitativna in empirična. Sestavljena je iz besednih opisov in pripovedi, ki sem jih analizirala na kvalitativen način s pomočjo kodiranja, brez uporabe merskih pripomočkov, ki dajejo števila (Mesec, 2009, str. 85).

5.2 Merski instrument

Merski instrument, s katerim sem zbirala podatke, so smernice za polstrukturiran intervju (Mesec, 2009, str. 240). Vanj je vključenih dvajset vprašanj odprtega tipa (Mesec, 2009, str. 243), ki so razdeljena na pet glavnih raziskovalnih tem, in sicer nosečnost, materinstvo, poporodno obdobje, pomembni drugi in mreže pomoči v poporodnem obdobju (glej prilogo 1). Vprašanja, ki sem jih zastavila intervjuvankam, sem po potrebi dodatno razložila in postavila podvprašanja ter tako izvedla poglobljene intervjuje.

5.3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec

Populacijo sestavljajo uporabnice oziroma nekdanje uporabnice materinskih domov v Sloveniji z izkušnjo poporodnega obdobja v zadnjih sedmih letih. Ker je populacija raziskave težje dostopna, sem vanjo vključila manjši vzorec, ki je priložnostni (Mesec, 2009, str. 154). Značilnosti vzorca so predstavljene v tabeli 1. Sestavlja ga pet mater, in sicer tri, ki so poporodno obdobje preživljale v domačem okolju in dve, ki sta poporodno obdobje preživljali v materinskem domu. Vsem je skupno, da so ali pa so bile uporabnice materinskega doma X. Poporodno obdobje je predstavljal čas od rojstva otroka in do štiriindvajsetih tednov starosti otroka, pri čemer ni bilo potrebno, da so uporabnice v materinskem domu preživele celotno poporodno obdobje. V dveh primerih sta imeli materi več kot enega otroka. Obe sta se osredotočili na doživljanje poporodnega obdobja pri najmlajšem otroku; prva iz razloga, ker je bila v raziskavo vključena kot uporabnica, ki je poporodno obdobje preživljala v materinskem domu, kar je bila izkušnja z drugim otrokom; druga pa zaradi časovne omejenosti, saj je bila njena izkušnja poporodnega obdobja s preostalimi otroki starejša od sedmih let.

Tabela 1: Značilnosti vzorca

Oznaka intervjuja	Demografski podatki	Okoliščine pogovora
A	ženska, 30–40 let; preživljanje poporodnega obdobja v domačem okolju	osebni pogovor v materinskem domu 6. 12. 2022
B	ženska, 30–40 let; preživljanje poporodnega obdobja v materinskem domu x	osebni pogovor na domu 9. 12. 2022
C	ženska, 30–40 let; preživljanje poporodnega obdobja v domačem okolju	osebni pogovor na domu 13. 12. 2022
D	ženska, 30–40 let; preživljanje poporodnega obdobja v domačem okolju	osebni pogovor v materinskem domu 14. 12. 2022
E	ženska, 30–40 let preživljanje poporodnega obdobja v materinskem domu x	osebni pogovor v materinskem domu 21. 12. 2022

5.4 Zbiranje podatkov

Podatke sem pridobila z metodo spraševanja, in sicer z vsako uporabnico posebej. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno. Uporabnice, katere sem povabila k sodelovanju, sem seznanila z namenom raziskave, načinom izvajanja intervjuja ter predvidenim časom trajanja. Vsem sem zagotovila, da bom poskrbela za njihovo anonimnost tako, da ne bom razkrila osebnih podatkov, na podlagi katerih bi jih lahko prepoznali. Pred izvedbo intervjujev sem sogovornice prosila, da srečanje zvočno posnamem, podpisale pa so tudi informirana soglasja za sodelovanje v raziskavi. Ker v materinskem domu X v obdobju med študijsko prakso ni bilo dovolj uporabnic, ki bi jih lahko vključila v vzorec, sem stopila v kontakt z nekdanjimi uporabnicami z izkušnjo poporodnega obdobja v zadnjih sedmih letih. Pri tem sem za pomoč prosila zaposlene v materinskem domu X.

Intervjuje v materinskem domu X sem izvajala z materami na študijski praksi v obdobju med 21. 11. 2022 in 16. 12. 2022. Pogovori so povprečno trajali nekje med 45 in 60 minut.

5.5 Obdelava gradiva

Podatke sem analizirala na kvalitativen način s pomočjo kodiranja, brez uporabe merskih pripomočkov, ki dajejo števila (Mesec, 2009, str. 85). Kvalitativno analizo sem opravila v programu Microsoft Word. Opravljene intervjuje sem s pomočjo zvočnega posnetka najprej zapisala. Vsi intervjuji so na voljo za vpogled v osebnem arhivu avtorice. Zaradi spoštovanja anonimnosti uporabnic sem iz besedila odstranila vse besede, ki bi izdale njihovo identiteto. Posamezne intervjuje sem označila s črkami od A do E. Prepisano besedilo sem nato razčlenila na smiselne enote kodiranja in posamezne izjave označila s črko in številko, na primer A1, A3, B15, C7 itd. Izbrane izjave sem nato umestila v tabelo in jim dopisala ustrezno zaporedno številko. Sledilo je odprto kodiranje. Izjavam sem najprej določila pojme, jih razvrstila v kategorije, po potrebi dodala nadkategorijo in jih umestila v ustrezno temo. Ko sem vse intervjuje odprto kodirala (glej prilogo 2), sem se lotila osnega kodiranja (glej prilogo 3). Podatke sem razvrstila glede na temo, nadkategorijo in kategorijo, ter pripisala ustrezne oštevilčene izjave. Na podlagi analiziranega gradiva sem oblikovala rezultate, ki jih predstavljam v naslednjem poglavju. Za lažjo predstavo in razumevanje, sem le-te podkrepila z izjavami intervjuvank, ki so označene z oznako izjave in zapisane v ležečem tisku, ter teme, pri katerih sem prepoznala povezave, povezala s pomočjo odnosnega kodiranja.

6 REZULTATI

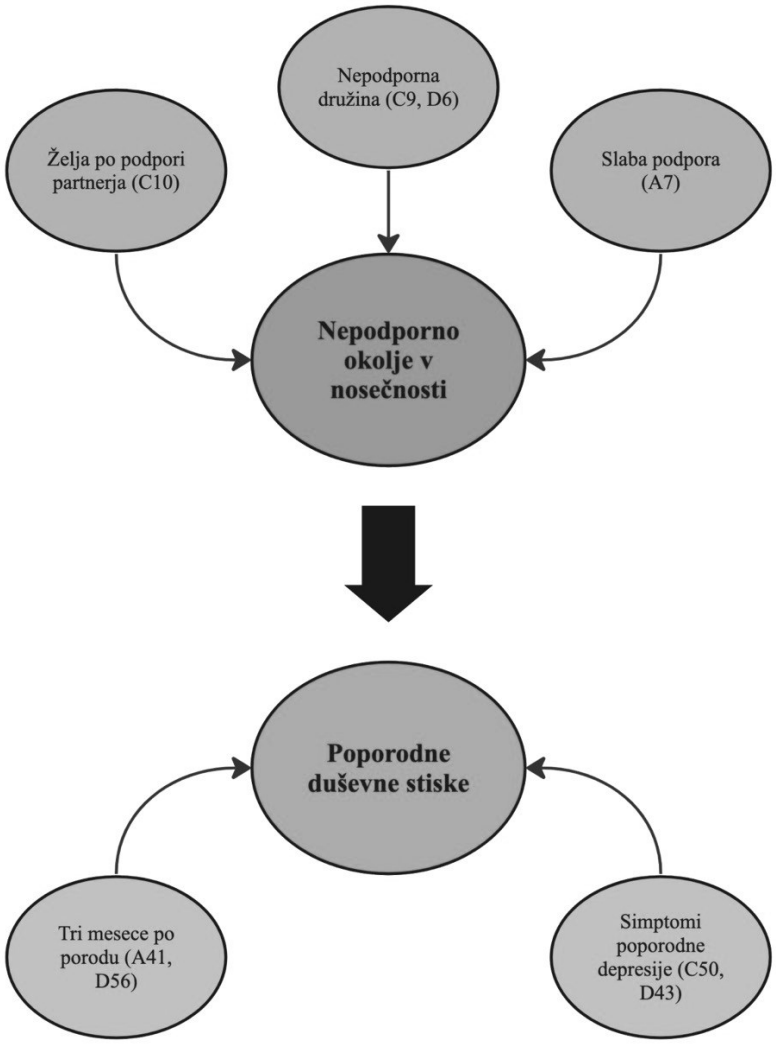
6.1 Nosečnost

Intervjuvanke so se v nosečnosti soočale z raznolikimi občutki. Vseh pet intervjuvank je poročalo, da je bila skrb v nosečnosti povezana z zdravjem otroka. »*Edino na pregledu 14 dni do rojstva so mi povedali, da otrok ne pridobiva na teži. Takrat me je začelo precej skrbeti« (B9). »Da ne bo imela kake bolezni« (D4).* Dve intervjuvanki, pa sta izpostavili tudi skrb, ki je bila povezana z razširjanjem družine. *»Najprej sem bila zaskrbljena zaradi razširjanja družine. Oba s partnerjem bivšim sva bila« (D1). »Pol pa vprašanje, kako bom zmogla z otrokom« (A4).*

Štiri od petih intervjuvank navajajo, da zaradi sprememb, povezanih z nosečnostjo, ni imelo težav s samopodobo. »*Nič posebnega, sem bila že navajena. Malo se širim, malo ožam. Tako da ne, nič kaj takega. To je pač nosečnost« (C7)*. Soočale so se tudi z raznolikimi čustvi, ki so vključevala vse od sreče, veselja, pa do strahu. Največkrat so poročale o strahu, ki je bil povezan s porodom in posledično razširjanjem družine. »*Jaz sem se bala, da bo kaj narobe« (A30*). »*Strah me je bilo, kako bom s tremi otroki« (C5).* Tri od štirih intervjuvank, ki so se v nosečnosti soočale s strahom, so v obdobju po rojstvu otroka razvile poporodno depresijo.

Večina intervjuvank je spregovorila o tem, da v nosečnosti ni imela podpore, ki bi si jo želela. Pri tem so izpostavile predvsem željo po podpori pomembnih drugih, kot so na primer partner in družina. »*Ja, je bila podpora, čeprav zdaj, ko gledam za nazaj, bi lahko bila malo boljša« (A7).* »*Ja, definitivno. Sploh od družinskih članov, mame« (C9).* Tu pa lahko opazimo povezavo med temama nosečnost in poporodno obdobje. Pokazalo se je, da so intervjuvanke, ki v nosečnosti niso imele podpore oziroma so si želele, da bi bila podpora boljša *»V nosečnosti bi si želela več podpore v družini, ker je nisem ravno imela« (D6). »Mogoče tudi podporo bivšega partnerja … pa tega ni bilo« (C10)* in se po porodu niso vključile v program materinskega doma, v obdobju po porodu razvile poporodno depresijo. *»To je potem še bolj prišlo do izraza v naslednjih treh mesecih, saj veš, poporodna depresija« (A41). »Ja, sem se, s poporodno depresijo« (C50).*

Grafikon 1: Povezava med nepodpornim okoljem v nosečnosti in razvojem poporodnih stisk



Intervjuvanke so se na prihod otroka različno pripravljale. Štiri izmed petih intervjuvank je obiskovalo šolo za starše, s katero so imele različne izkušnje, tako pozitivne kot negativne. »*Ja, super je bila« (E23). »Aja, pa tam v šoli za starše tako predstavijo poporodno depresijo, da te je potem res strah« (D104).* Pokazalo se je, da se šole za starše v Sloveniji precej razlikujejo glede same vsebine. Nekatere so poročale, da šola za starše v povezavi s poporodnimi stiskami omenja le poporodno depresijo, nekatere, da babice v šoli za starše poporodne depresije sploh niso omenile ali pa da je bila ta predstavljena zelo zastrašujoče.

Tudi izkušnje z ginekologinjo so se med seboj precej razlikovale. Dve intervjuvanki sta poročali, da je ginekologinja podajala nejasne in pomanjkljive informacije. »*In sem si mislila halo, daj mi kaj več povej, prvič sem noseča. Zmedena sem bila res ...« (B101).* Ena

intervjuvanka pa je poročala o bolj pozitivni izkušnji in boljši informiranosti. »*Ja, sem bila dovolj seznanjena z vsem« (E99).*

6.2 Porod

Večina intervjuvank, z izjemo ene, je poročalo o hitrem porodu in pozitivni porodni izkušnji. »*Uh, to je bilo pa ekstra hitro« (A17). »Če bi vsaka imela tak porod, bi ga priporočala. Res je bilo hitro« (D12).* Po porodu so se intervjuvanke soočale z raznolikimi čustvi in občutki. Nekatere so se srečevale z bolj prijetnimi. »*Lepi občutki so bili. Itak solzne oči, res je lepo, res vse pozitivno« (B25). »Ja, super res. Brez skrbi, vedela sem, da bom zmogla« (C22).* Prijetno doživljanje je bilo večinoma povezano z rojstvom otroka, olajšanjem po porodu ter neopisljivo srečo in zaljubljenostjo. Nekatere pa so se soočale z bolj neprijetnimi občutki in čustvi, ki so bili povezani z razočaranjem glede porodnišnice, skrbjo, nepoznavanjem vloge matere in šokom zaradi nove osebe, ki je od tebe popolnoma odvisna. »*Nimaš več tistega veselja, saj je prisotna le skrb« (A35). »Iskreno sem bila zmedena« (C23).* »*Kakor pravijo, da je dobra porodnišnica, ker jaz sem v XX rodila, nisem bila jaz tega mnenja« (A21).* Ena izmed intervjuvank je poročala o težjem navezovanju na otroka po porodu. »*Nisem verjela, da je to moj otrok, saj nisem čutila povezave« (E35).* Ta ista intervjuvanka je imela tudi edina izkušnjo s carskih rezom. »*Na koncu sem pa vseeno rodila s carskim rezom, ker se je ta mala obrnila« (E33).*

Vse intervjuvanke so spregovorile o razočaranju glede odnosa zaposlenih v porodnišnici. Poročale so predvsem o slabih izkušnjah z medicinskimi sestrami. *»Pogrešala sem malo bolj sočutja, več topline. Tega sestrskega odnosa ni bilo. Vedele so, da sem jaz v istem poklicu in da smo praktično kolegi in je bilo kar malo odmaknjeno, ta občutek. Je bilo kar precej napetosti zaznati, da oni so hoteli čim prej domov, jaz čim prej roditi in je bilo naporno na obeh straneh« (A19). »Še zmeraj me ima, da tožim tisto sestro, ker me je travmatizirala do amena« (E28). »Dala mi je trakec in me je tako peklo, da sem jo v solzah prosila, da naj si napudra rokavice. In je rekla, saj to nič ne boli, samo sprostite se. In ko sem ji iz muke grdo rekla nazaj, da me boli, me je nadrla, da če mislim, da sem edina, ki moram tu roditi ali kaj« (E30). »Manjkalo je neko sočutje« (B21).* Izpostavile so, da so imele v porodnišnici občutek, da so odveč ter da bi si želele več sočutja, mehkobe in informacij. Tri intervjuvanke pa so poročale o pozitivnih izkušnjah z babico. *»Babice so bile pa super« (E31). »Imela sem tudi res dobro babico, tako da nimam pripomb« (D13).*

6.3 Materinstvo

Materinstvo je čas raznolikih izzivov. Tudi intervjuvanke so se v tem obdobju srečevale z različnimi izzivi, vezanimi na otroka ter nase. Tri od petih mater so kot izziv izpostavile dojenje. *»Najbolj je bil izziv pri drugem, če bom dojila« (B27).* Poročale so tudi o neprespanosti, skrbi za zdravje otroka, materialni prikrajšanosti itd. Intervjuvanke, ki so razvile poporodno depresijo, so kot velik izziv v materinstvu izpostavile samostojno nošenje bremena. *»Tudi sama nisem prosila zanjo, ker sem želela vse sama« (A38). »Bila sem sama za vse« (C28). »Težko je bilo, ker sem bila sama« (D68).*

Intervjuvanke so poročale, da vsaka mater materinstvo doživlja na svoj način. *»Ne vem, če vse matere enako doživljajo materinstvo. Ker ko hodim po vrtcu, berem stvari … vidim, da se bejbe kar borijo« (A59).* Za nekatere to predstavlja najlepši del življenja. *»Materinstvo je najlepši del življenja zato, ker se prvo naučiš nekaj o sebi. In mislim, da ob rojstvu otroka vidiš stvari na drugačen način« (A56).* Za druge pa je materinstvo čas izzivov. *»Veliko izzivov« (D30).* Tako kot materinstvo pa matere tudi vsaka na svoj način doživljajo svojega otroka. Nekatere ga vidijo kot osebo, ki te omejuje, druge kot zrcalo oziroma učitelja. Večina pa otroka doživlja kot osebo, za katero je treba skrbeti, pri čemer izpostavijo pomembnost zdravja. *»Bil je še božič in cel veseli december, ti pa imaš malega otroka in ne moreš nikamor« (B57). »Tvoj rezultat dela se vidi na otroku. Kakor je otrok zadovoljen sam s sabo, kakor ga drugi vidijo, kakor je uspešen, takšen dobiš ti rezultat, kakšen si ti kot starš (A58).« »24/7 moraš skrbet in za šolo in da so čisti, zdravi … težko je to vse sfolgat« (B32). »Sem si samo želela, da je otrok zdrav« (C32).*

Pod pojmom »idealna« mama intervjuvanke vidijo močno osebo, ki otroka brezpogojno ljubi, ki je razumevajoča, iskrena, odgovorna ter otroku nudi najboljšo skrb. »Popolna« mati se v svoji koži počuti dobro, presega samo sebe, otroka čuti in zanj naredi vse. *»Brezpogojna ljubezen« (D32). »Ljubeča, razumevajoča, iskrena definitivno« (C39). »Popolna mama je tista, ki se dobro počuti v svoji koži« (A62).* Pod pojmom »idealna« mama intervjuvanke vidijo tudi osebo, ki se skozi materinstvo uči in popravlja napake, otroku postavlja meje in zanj predstavlja avtoriteto. *»Da je starš še vedno avtoriteta« (E55). »Postavljanje mej« (D33).* Pod pojmom pa prepoznavajo tudi žensko, ki ve, kaj je za njenega otroka najboljše, saj materinske veščine pridobi instinktivno. *»Se mi zdi, da ima mater to v sebi, da ve, kako ravnati z otrokom« (B16). »Vse nagonsko«* (E27).

Pričakovanja glede materinstva so se pri intervjuvankah razlikovala. Nekatere so menile, da so pričakovanja izpolnile. »*Ja, to itak, še presegla sem svoja pričakovanja« (C42). »U presegla so« (A64*). Merilo uspešnosti materinstva je preseči oziroma izboljšati vzgojo svojih mater. *»In že to, da sem videla, da ne delam teh stvari, ki jih je ona delala, sem bila vesela. Nisi taka kot je ona in to je bil velik dosežek zame« (C44)*. Tiste, ki pa so menile, da pričakovanj glede materinstva niso izpolnile, so kot glavni razlog navajale ločitev novonastale družine. *»Ne, ker sem mislila, da bomo družina« (B42).*

Med intervjuvankami, ki so svoje poporodno obdobje preživljale v domačem okolju in tistima, ki sta poporodno obdobje preživljali v materinskem domu, razlik glede doživljanja in pogleda na materinstvo ni bilo.

6.4 Poporodno obdobje

Intervjuvanke so se v poporodnem obdobju soočale z različnimi izzivi in preizkušnjami. Poročale so o občutku osamljenosti, življenju brez pomembnih oseb, o stresu, o zavajanju lastnih občutkov itd. Štiri intervjuvanke so se v poporodnem obdobju soočale tudi z različnimi zapleti. Večina jih je bilo povezanih s porodom. *»Pri prvem sem dobila tri šive in to me je zelo bolelo. Pa čišča, ko ti teče, je pa res dolgo teklo in zelo veliko. Pa dojke so me bolele« (B30). »Sem bila šokirana, da toliko traja okrevanje po carskem rezu« (E44).* Ena intervjuvanka pa je kot zaplet po porodu navedla postavitev otrokove diagnoze. *»Potem je bil pa spet šok, ker je bila postavljena diagnoza, pač težko se je spoprijeti s tem« (A39).*

V poporodnem obdobju se ženske velikokrat soočajo s poporodnimi stiskami. Vse intervjuvanke so bile o tem informirane, a niso vedele, da obstaja več vrst stisk, saj so prepoznale le poporodno depresijo. Pomanjkanje informiranosti morda izhaja iz obiskovanja šole za starše. To povezujem s tem, ker so bile intervjuvanke, pri katerih so v šoli za starše omenjali poporodne stiske, informirane le o poporodni depresiji. Na poporodne duševne stiske imajo intervjuvanke podoben pogled in to obdobje doživljajo kot težko in naporno. *»Res mislim, da je to zelo naporno obdobje« (B61). »Ker je prišla poporodna depresija in je bilo zelo težko obdobje« (A123).* Vse, z izjemo ene, so mnenja, da so poporodne stiske med ženskami pogoste. *»Poporodne stiske niso zanemarljive. Zato ker se zgodijo čisto vsaki mami« (A69).* Kot glavni razlog razvoja stisk večina intervjuvank izpostavi samostojno nošenje bremena, ki vključuje osamljenost po porodu, samostojno skrb za otroke, možev odhod v službo in preokupiranost. S poporodno depresijo so se soočale tri intervjuvanke, in

sicer tiste, ki so poporodno obdobje preživljale v domačem okolju. To je bila tudi edina razlika, ki se je pokazala v tej temi, glede na to, ali so intervjuvanke poporodno obdobje preživljale v materinskem domu ali v domačem okolju. *»Sem, ja« (D43). »Ja sem se, s poporodno depresijo« (C50).* Spopadale so se z različnimi simptomi, in sicer z brezvoljnostjo, jokavostjo, anksioznostjo, posesivnostjo, z občutkom ničvrednosti, z zapiranjem vase itd. *»Zapirala sem se vase (D52)«. »Veliko sem jokala (C53)«.* Stiske so premagovale na različne načine. *»Jaz sem si priskrbela takoj pomoč, pogovor, ker se mi je preveč nabralo in nisem bila okej« (A111). »Pomagalo mi je, da sem šla ven iz stanovanja« (C55). »Ja, tukaj ima veliko vlogo partner« (D48).* Intervjuvanke so poročale, da jim je pri premagovanju najbolj pomagala podpora, tako formalna kot neformalna, ki je vključevala pogovore, nasvete ter pomoč pri vsakdanjih opravilih in skrbi za otroka. Nekatere intervjuvanke pa so se posvetile tudi drugim »tehnikam«, kot sta na primer pisanje dnevnika in menjava okolja.

6.5 Pomembni drugi v poporodnem obdobju

Intervjuvanke so pod pojmom pomembni drugi v poporodnem obdobju prepoznale družinske člane, partnerja in socialno mrežo. Vse so mnenja, da je podpora pomembnih drugih izredno pomembna, predvsem zaradi pogovorov in razbremenitve. »*Brez spodbude bližnjih ne gre« (A71). »Da ti to, da se lahko z njimi o čemer koli pogovoriš« (D84).* Intervjuvanke so poročale, da bi si v poporodnem obdobju na splošno želele boljšo podporo s strani pomembnih drugih. *»Nekaj srednjega, lahko bi bilo boljše« (D80).* Potrebovale bi predvsem več ljubezni, podpore, pohvale, pomoči pri nujnih opravilih, razumevanja, iskrenosti in spoštovanja. *»Ljubezen, da mi kdaj kaj skuhajo. Da mi pri otrocih pomagajo, da bi se lahko kdaj malo odpočila« (B90). »Potrebovala bi, da bi mi nekdo rekel, da mi gre super« (C80). »Razumevanje, veliko pogovora, iskrenost, neko vzajemno spoštovanje« (A136).*

Pod pojmom družina so vse intervjuvanke prepoznale družino orientacije. Dve sta poročali, da v družini nista imeli podpore. *»Tukaj nisem imela nič podpore družine« (A37). »Drugače pa v moji družini nisem imela nič podpore« (B86).* Ostale intervjuvanke pa so v poporodnem obdobju pridobile delno pomoč s strani družinskih članov, kot na primer pomoč matere pri pospravljanju ter pomoč in podporo sestre pri skrbi za otroka. Vse so se v družini soočale tudi z različnimi izzivi, ki so bili največkrat povezani z odnosom do njihove matere. *»Mama je vedno dvomila, še danes dvomi« (C81). »Ja … mama me še vedno gleda kot smrkljo deset*

let staro« (D91). Intervjuvanke so izpostavile, da je mati vedno dvomila v njihovo vlogo in da so se morale konstantno dokazovati, da bi pridobile njeno potrditev. *»Ja, ja iščeš tisto, kako preseči samega sebe, da te bo mama potem sprejela v tej vlogi« (A143).*

Pod pojem partnerstvo so vse intervjuvanke umestile odnos z otrokovim očetom. Vse so v obdobju pred ali po rojstvu podporo partnerja izgubile in z otrokom ostale same. Tri intervjuvanke so poročale o negativnem partnerjevem odzivu na otroka. *»In potem mi je hudo, ker očeta ni« (B47). »Ni bilo stika. Od prvega dneva ne« (C70). »Brez komentarja, ne obstaja. Otroka ni nikoli sprejemal« (E69).* Izpostavile so, da se otrokov oče stiku izogiba, da v življenju ni prisoten, da otroka ne sprejema in da zanj ne pokaže zanimanja. Vse intervjuvanke pa so mnenja, da je na splošno vloga partnerja/očeta v življenju otroka izredno pomembna. *»Zdi se mi izredno pomemben člen« (C66).* »*Mislim, da mora biti neka podpora v kasnejšem razvoju, adolescenci« (D72).* Čeprav podpore partnerja niso imele, v tej vlogi prepoznavajo nekoga, ki je razumen, ki nudi varnost, samozavest, da otroku trdnost, mu pokaže, kaj je prav in kaj narobe ter je ključen za njegov razvoj. *»Ob njem naj bi se otroci počutili samozavestne, varne, pokaže jim, kaj so lahko v življenju« (C67). »Pomemben je, da otroku potem zna pokazati, kaj je prav in narobe« (D74).* Intervjuvanke pa so poročale tudi o različnih izzivih, s katerimi so se soočale v povezavi s partnerstvom. Dve intervjuvanki sta kot razlog za soočanje z izzivi prepoznali prihod otroka. *»Poslabšal ga je, ker sva se oba preveč fokusirala na otroka. In potem sva se z možem oddaljila« (D75).* Intervjuvanka, ki je poporodno obdobje preživela v materinskem domu, je kot izziv izpostavila omejevanje stikov zaradi covida-19, kar je bil tudi razlog za oddaljitev partnerja. *»Bolj švoh, ker je bila karantena, zato se nisva nič videla« (B72)*. Dve intervjuvanki sta kot izziv zaradi strahu in slabih izkušenj izpostavili stik otroka s partnerjem. *»Dandanes ga pustim k očetu in to je to. Pa še to me precej skrbi« (D88). »Najhuje bi mi pa bilo, če bi mi napisal, da hoče otroka videti ali pa odpeljati za kakšen dan« (E75).* Tri intervjuvanke pa so imele s partnerjem tudi precej negativne izkušnje. *»Imata različna očeta in ta starejši je malo bolj zaprt, verjetno zaradi tega, ker sva se z njegovim očetom zelo kregala, pil je, tepel me je« (B43). »Če bi se zdaj pojavil, bi mu rekla, da naj gre dva metra proč od mene, da se navadim nazaj na njegov lik« (E74). »Zato ker so moji starši ločeni in sem hotela, da moj otrok nima ločenih staršev in ima ljubečo družino. Zato sem tudi toliko časa trpela«. (D38).* Pri eni je prihajalo do fizičnega nasilja, druga se je partnerja bala, tretja pa je poročala, da je v svojem razmerju trpela in ga opisala kot toksičnega.

Vse intervjuvanke socialni mreži pripisujejo velik pomen v obdobju po rojstvu otroka. *»Zelo pomembni so, ker nenazadnje ne zmoreš sam« (A128). »Ja, zelo veliko vlogo imajo socialne mreže« (E79).* Vključevanje vanjo jim predstavlja podporo, oporo, razbremenitev ter stik z drugimi. Intervjuvanki, ki sta poporodno obdobje preživljali v materinskem domu, sta ostale uporabnice opredelili kot pomemben sestavni del njune socialne mreže. *»Če ne bi bila v materinskem domu, verjetno ne bi imela nobenega. Tako da njim pripisujem veliko, ja« (B89). »Ne vem, če bi mi uspelo brez mamic v materinskem domu (E80)«.* Spregovorili sta o podpori in pomoči, ki sta ju pridobili s strani ostalih uporabnic. *»Še dobro, da sem imela notri v materinskem domu mamice. Res so me razbremenile« (B74). »Izgledalo je tako, da so šle punce zame v trgovino, na banko, pošto. Tako po opravkih namesto mene, kar mi je veliko pomenilo« (E68).* Te so predstavljale pomembno razbremenitev, obdobje pa so lajšale tudi z nasveti ter pomočjo pri vsakdanjih opravilih, kot sta na primer obisk trgovine in plačevanje položnic. Intervjuvanke, ki so svoje poporodno obdobje preživljale v domačem okolju, pa se v socialne mreže niso vključevale. *»Takrat nisem hotela novih staršev spoznavat, novih prijateljic, nič« (C74). »Nisem se ravno vključevala v socialne mreže« (D78).* Prav ta pa so predstavljala pomemben dejavnik preprečevanja poporodnih stisk pri izbranem vzorcu, saj so vse intervjuvanke, ki so poporodno obdobje preživljale v domačem okolju, v obdobju po rojstvu razvile poporodno depresijo. Intervjuvanki, ki sta to obdobje preživljali v materinskem domu, pa stisk nista razvili, kar pa ena izmed njiju pripisuje prav pomoči in podpori v materinskem domu *»Brez njih bi bila potem lahko tudi v kakšni poporodni depresiji« (E81).*

6.6 Mreže pomoči v poporodnem obdobju

Intervjuvanke niso bile informirane o mrežah pomoči, namenjenih premagovanju poporodnih stisk. Čeprav so bile vključene v različne zdravstvene in socialne službe, pa o poporodnih stiskah (z izjemo materinskega doma) tam niso govorile. *»Ne, ne poznam kaj takega« (E66). »Nisem niti vedela, da socialni delavci nekaj takega sploh delajo, dokler nisem prišla v materinski dom« (C98).* Kljub temu pa so poudarjale, da bi bila formalna podpora za njih pomembna, saj je velikokrat od pomembnih drugih ne dobijo. *»Ker od kakšne strani dobiš občutek manjvrednosti in je dobro, da bi pri strokovnih službah dobil to, da si vreden in da si zaslužiš to« (E103).*

Z institucijami na področju zdravstva, s katerimi so intervjuvanke prihajale v stik po porodu, so poročale tako o pozitivnih kot tudi negativnih izkušnjah. Pri pozitivnih izkušnjah so

izpostavile predvsem občutek varnosti in pripravljenosti pomagati. *»Sem se počutila najbolj varno, ker sem vedela, da če se bo kar koli zgodilo, bo vedno nekdo zraven ko bo znal urgirat, da se bodo stvari rešile« (A154). »Ginekologinja je bila pa res super« (D102). »Že ko prideš k njej, se počutiš boljše. In tudi če bi jo poklicala ali pa ji povedala, bi mi zagotovo pomagala« (D103).* Negativne izkušnje pa so bile povezane predvsem s pomanjkanjem informacij. *»Tudi po porodu sem malo pogrešala informacije s strani ginekologa. Ne vem … vse je bolj na hitro povedal« (B107). »V bolnici mi niso dali veliko informacij glede okužbe« (A92).* Intervjuvanka, ki je zaradi zdravstvenega stanja svoje hčerke več časa preživela obkrožena z zdravstvenimi službami, je bila nad izkušnjo popolnoma razočarana. *»Sem potem šla prek napotnice. Ampak nisem bila zadovoljna. Imela sem občutek, da sem samo številka« (A153). »Zdravnik hiti, je nervozen, hitro govori. In na koncu se počutiš odveč, kakor da samo čaka, da da kljukico pri tebi in gre naprej« (A162*). Pogrešala je tudi pristop socialne delavke, zaposlene v bolnišnici, ki do nje kljub težkim okoliščinam ni pristopila. *»V bolnici kljub hudim zapletom po porodu na začetku, razen zdravnikov, do mene nihče ni pristopil. Niti socialna delavka. Tako da ne vem, kaj je točno njena vloga« (A147).* Zaradi občutka odvečnosti, preobremenjenosti zaposlenih in odvisnosti od njene samoiniciativnosti je intervjuvanka po rojstvu otroka doživela še večjo stisko. Kljub temu pa je bila hvaležna, da je pridobila pomoč kliničnega psihologa, tako na oddelku kot tudi pozneje v službi, saj se je tako lažje soočila s stisko in izzivi, ki jih je prineslo to obdobje. *»Na oddelku je bil ta klinični psiholog, tako da sem se z njim potem pogovarjala kar nekaj časa« (A149). »Potem ko sem šla v službo, mi je bilo veliko lažje, ker sem imela potem tam kliničnega psihologa« (A159).*

Intervjuvanke so sodelovale tudi z različnimi socialnimi službami, v večini s CSD ter z materinskim domom. Intervjuvanki, ki sta poporodno obdobje preživljali v materinskem domu, sta poročali, da so bile zaposlene v veliko podporo z nasveti in pomočjo pri zadovoljevanju otrokovih potreb. *»Veliko sem imela pomoči v materinskem domu« (B37). »Velikokrat mi dajo nasvet in mi pomagajo z otrokom, da imam lahko malo časa zase« (E98).* Zaposlene so nudile podporo tudi s pogovori ter eni izmed njiju priskrbele brezplačno psihoterapevtsko pomoč, prek sodelovanja z organizacijo X. *»V materinskem domu sem pridobila tudi zastonj psihoterapevta« (B52).*

Intervjuvanki, ki sta svoje poporodno obdobje preživeli v materinskem domu, sta poročali o dobrih izkušnjah in zadovoljstvom s programom. *»Res same pohvale« (B94). »Materinski*

dom je bila res dobra izkušnja. Mi je veliko dal« (E94). Všeč jima je bilo, da so zaposlene v materinskem domu slišale njune potrebe, se zavzele za njiju ter občasno prevzele skrb za otroka in jima tako omogočile čas zase. *»Všeč mi je, da me poslušajo« (B97). »Sem lahko šla vsaj pod tuš, da sem imela nekaj časa tudi sama zase« (B70).* Kot pozitivno izkušnjo navajata tudi vključenost v podporno skupino, organizirano s strani materinskega doma. *»V materinskem domu so bile odlične te skupine v petkih, na katerih smo razpravljali o vsem« (B112).*

Kot sem omenila že zgoraj, so intervjuvanke v poporodnem obdobju sodelovale tudi s CSD, kjer so koristile različne storitve, kot je na primer pomoč pri financah. S strokovnimi delavkami so imele predvsem dobre izkušnje. *»S CSD so bile dobre izkušnje, ja« (D94).* Všeč jim je bilo, da so se strokovne delavke za njih zavzele in da so bile vselej slišane. Ena izmed intervjuvank pa je na podlagi izkušenj s kakovostno strokovno delavko spremenila tudi pogled na stereotipno predstavo o CSD. *»Iskreno sem mislila, da so oni tisti, ki samo podeljujejo finančno pomoč in odvzemajo otroke staršem, zato sem se jih bala« (C105). »Sedaj čisto drugače na njih gledam, iskreno« (C103).*

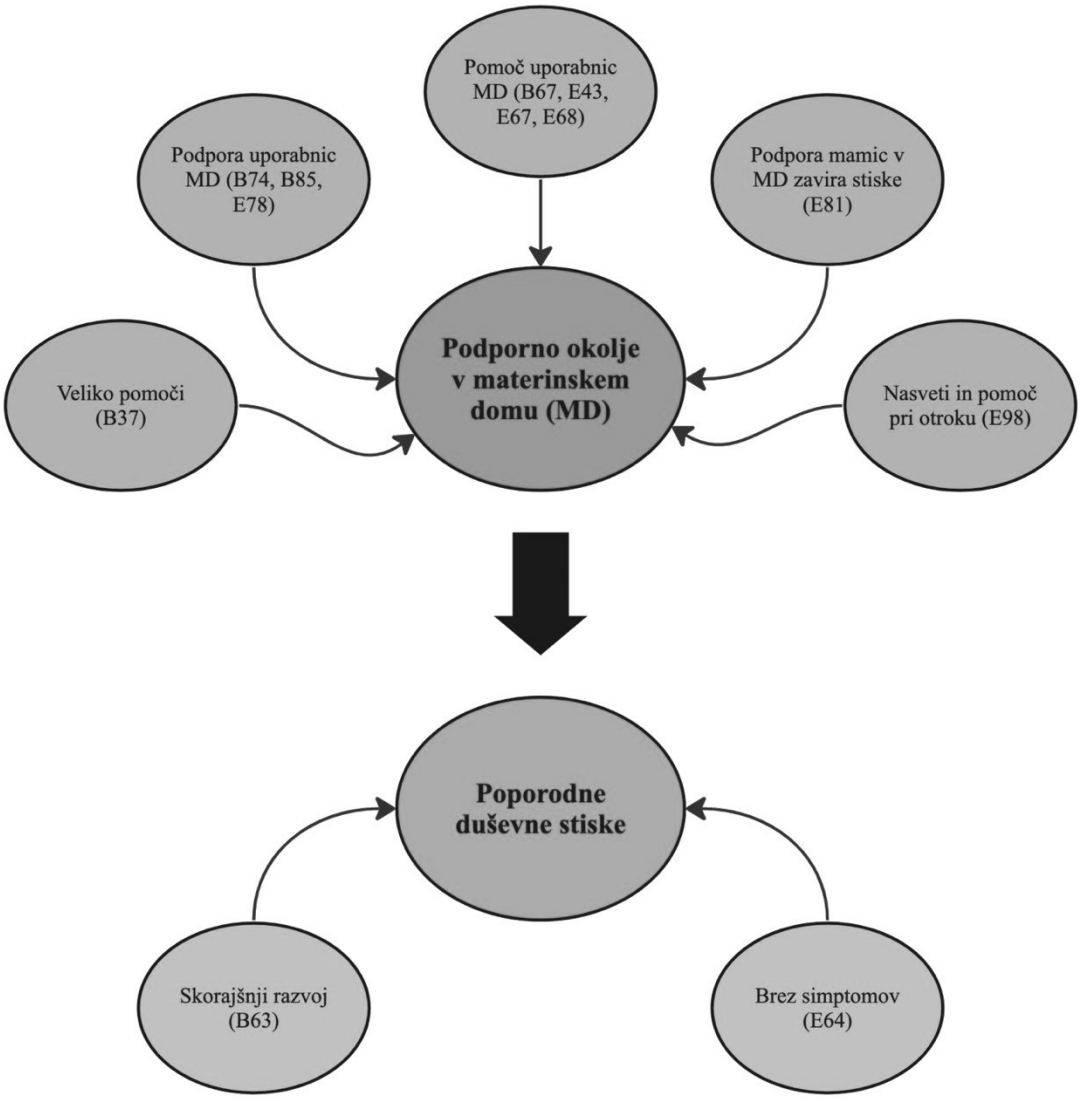
Kljub pretežno dobrim izkušnjam s socialnimi službami pa so se intervjuvanke srečevale tudi z manj prijetnimi. Izpostavile so nepoznavanje nalog CSD, kar je posledično pripomoglo k temu, da bile zmedene in niso vedele, na koga se lahko obrnejo. *»Pa tudi na CSD sem šele zdaj ugotovila, da delajo veliko več kot le denarno pomoč. Nisem imela teh informacij in sem bila kdaj zmedena« (C98).* Ena izmed intervjuvank je dobila priložnost prevzema bivalne enote, pri čemer je imela precej slabe izkušnje. Povedala je, da je bilo stanovanje neprimerno za življenje v njem. *»In tako sem dobila kleten prostor, deset kvadratnih metrov. In nisem niti ene noči tam preživela, ker to je bilo poniževanje dostojnega človeka. Plesen je bila povsod« (E106).* Pri samem procesu pa jo je zmotil tudi odnos zaposlenih, saj se je počutila kot »številka«. *»Ne ne, nismo imeli. Počutiš se kot ena številka, in da nisi človek« (E107).*

Zaradi različnih izkušenj s socialnimi in zdravstvenimi službami so imele intervjuvanke tudi različne ideje glede možnih izboljšav. Na splošno so si od strokovnih delavk želele, da bi jih informirale o možni podpori, da bi imela vsaka ženska možnost psihoterapevtske podpore in da bi ženski nudile občutek vrednosti ter sočutja. *»Mogoče bi si želela, da bi mi kdo povedal, na koga se lahko obrnem po pomoč« (D97). »Mogoče ne bi bilo slabo, da bi vsaka ženska imela tudi psihološki pregled, tako kot ginekološki, po prvih štirih tednih po porodu. Ker*

takrat bi se lahko že videlo, ali ima katera kakšne težave ali ne« (C106). »Da ti dajo občutek, da si vreden tega« (E101). Le intervjuvanka, ki je zaradi zdravstvenega stanja svoje hčerke več časa preživela obkrožena z zdravstvenimi službami, je spregovorila o možnih izboljšavah v povezavi z le-temi. Povedala je, da bi si želela več razumevanja, več kadra ter takojšnjo informiranost in direktnost. *»V bistvu, več razumevanja s strani kadra, manj tega hitenja, da se ti posvetijo in ti dajo svoj čas« (A160). »Tudi glede zdravstvenega stanja otroka si želim, da bi takoj povedali. Ne da bi olepševali« (A169).* Ostalih idej o možnih izboljšavah v povezavi z zdravstvenimi službami niso imele, kar je bila verjetno posledica tega, da z njimi niso bile toliko v stiku. Tri intervjuvanke so spregovorile tudi o možnih izboljšavah v povezavi s socialnimi službami. Izpostavile so boljšo informiranost o storitvah CSD. *»Jaz niti nisem vedela, kaj je vloga socialnih delavcev, na primer da bi šla lahko tja po čustveno podporo tudi« (C104).* Kot možno izboljšavo je ena izmed intervjuvank navedla predhoden ogled bivalne enote. *»Ko ti dodelijo bivalno enoto, sem si želela, da bi najprej pogledala. In ti ne dovolijo. Ti šele, ko podpišeš, lahko vidiš stanovanje. To bi spremenila« (E105).* Intervjuvanka, ki je svoje poporodno obdobje preživela v materinskem domu, pa je kot možno izboljšavo predlagala večji poudarek na učenju samoiniciativnosti. *»Malo je podpiralo mojo lenobo, kar tudi ni v redu, ampak kaj čmo. Ko sem prišla iz materinskega doma, določenih stvari nisem znala potem. To je bilo edino ...« (B99).*

Pomembno povezavo pa sem prepoznala tudi med temami poporodno obdobje, pomembni drugi v poporodnem obdobju ter mreže pomoči v poporodnem obdobju. Pokazalo se je, da sta intervjuvanki, ki sta se v poporodnem obdobju vključili v program materinskega doma, tam pridobili ustrezno podporo in pomoč zaposlenih. *»Veliko sem imela pomoči v materinskem domu« (B37). »Velikokrat mi dajo nasvet in mi pomagajo z otrokom, da imam lahko malo časa zase« (E98).* Pomembno oziroma ključno vlogo v poporodnem obdobju pa so imele tudi druge uporabnice materinskega doma. *»Še dobro, da sem imela notri v materinskem domu mamice. Res so me razbremenile« (B74). »Izgledalo je tako, da so šle punce zame v trgovino, na banko, pošto. Tako po opravkih namesto mene, kar mi je veliko pomenilo« (E67)*. Prav z njihovo pomočjo sta intervjuvanki uspešno razreševali poporodne stiske in poročali, da se z njimi nista soočali. *»Jaz tega pri sebi nisem zaznala« (E64). »Ne, ampak mislim, da sem bila na meji« (B63).* Ena izmed njiju je to povezavo prepoznala tudi sama in dejala, da bi se brez podpore in pomoči uporabnic v materinskem domu zagotovo soočila s poporodno depresijo. *»Brez njih bi bila potem lahko tudi v kakšni poporodni depresiji« (E81)*.

Grafikon 2: Povezava med podpornim okoljem v materinskem domu in poporodnimi duševnimi stiskami



7 RAZPRAVA

V tem poglavju bom na podlagi rezultatov odgovorila na predhodno zastavljena raziskovalna vprašanja. Ugotovitve bom povezala s teoretičnimi izhodišči, o katerih sem pisala v teoretičnem uvodu diplomskega dela.

– Kako je doživljanje nosečnosti povezano s poporodnim obdobjem?

Uporabnice materinskega doma, vključene v raziskavo, so se v obdobju nosečnosti soočale z raznolikimi občutki. Najpogosteje so poročale o soočanju s strahom, ki je bil pri večini povezan s porodom in posledičnim razširjanjem družine. O pogostosti soočanja s strahom v nosečnosti govorita tudi Bhatia in Jhanjee (2012) ter pravita, da lahko posledice strahu negativno vplivajo na izkušnjo nosečnosti, porod in starševstvo. Na podlagi rezultatov sem ugotovila, da so intervjuvanke, ki so se v obdobju nosečnosti srečevale s strahom, v obdobju po porodu razvile poporodno depresijo. O razvoju poporodnih duševnih stisk, ki so posledica strahu v nosečnosti, pa govorijo tudi Slade, Ballin, Sheen in Houghton (2019). V obdobju pričakovanja pa je izredno pomembna tudi podpora s strani pomembnih drugih (Ličer, 2012, str. 61). Večina intervjuvank te izkušnje ni imela, na podlagi rezultatov pa lahko opazimo tudi povezavo med nepodpornim okoljem v nosečnosti in pozneje po porodu ter razvojem poporodnih stisk.

Skoraj vse uporabnice, vključene v raziskavo, pa so v obdobju nosečnosti obiskovale tudi različne šole za starše, ki pa so se glede same vsebine razlikovale, kar sem prepoznala predvsem pri predajanju informacij o poporodnih stiskah. Skočir (2005, str. 189–190) pravi, da naj bi šola za starše ženske informirala o tej problematiki in predala informacije o poporodni otožnosti, kar je najpogostejša oblika poporodnih stisk. Rezultati pa so pokazali, da se nekatere šole na poporodne stiske sploh ne osredotočajo, če pa se, pa omenjajo poporodno depresijo ter jo ponekod predstavijo precej zastrašujoče, kar pripomore k temu, da je bilo intervjuvanke pozneje po porodu razvoja le-te strah ter da si zaradi sramu ne priznajo, da se s stisko soočajo.

– Kako uporabnice materinskega doma doživljajo obdobje po rojstvu otroka?

Po rojstvu otroka so se intervjuvanke soočale z raznolikimi čustvi in občutki. Airo idr. (2018) navajajo, da je rojstvo otroka navadno povezano s pozitivnimi in prijetnimi čustvi, kar je bila v večini tudi izkušnja uporabnic, ki so bile vključene v raziskavo. Le ena intervjuvanka je

imela izkušnjo poznejšega navezovanja na otroka, zaradi česar je doživljala tesnobo. Zanimiv pa je podatek, da je bila tudi edina, ki je imela težek porod in je rodila s pomočjo carskega reza. O tem spregovori Hrovat Kuhar (2010, str. 40) in pravi, da je prav naporen porod oziroma carski rez eden izmed razlogov za poznejše navezovanje na otroka.

Tomšič, Mihevc Ponikvar, Drglin in Kotar (2022, str. 9) pravijo, da je materinstvo čas raznolikih izzivov. Tako so poročale tudi moje sogovornice in kot izzive v materinstvu prepoznale dojenje, nesprespanost, materialno prikrajšanost, skrb za zdravje ter samostojno nošenje bremena. Rezultati raziskave so pokazali, da so intervjuvanke še vedno precej okupirane s podobo »idealne« matere, ki jo ohranja mit o materinstvu. Menijo, da mater instinktivno pridobi veščine materinstva, otroka brezpogojno ljubi in ga skozi odraščanje usmerja. Prav o tem pa govori tudi Štular (1999, str. 68–71) in meni, da v nasprotnem primeru matere doživljajo krivdo, ki predstavlja velik dejavnik ohranjanja mita o materinstvu. Oakley (2000, str. 218–236) pravi, da matere, ki so ponotranjile mit o materinstvu, mislijo, da njihov otrok potrebuje točno to, kar lahko dajo le one. To pa lahko razberemo tudi iz rezultatov, saj so intervjuvanke izpostavile, da je mati tista, ki lahko otroku nudi najboljšo skrb in edina ve, kaj je zanj najboljše.

Drglin (2003, str. 25) pravi, da več kot 80 odstotkov žensk doživi vsaj eno od depresivnih duševnih stisk pred ali po porodu. Tudi tri moje sogovornice so poročale o soočanju s poporodno depresijo in kot glavni razlog za razvoj izpostavile samostojno nošenje bremena. Prav samostojno nošenje bremena pa je tudi eden izmed socialnih dejavnikov tveganja za razvoj poporodne depresije (Ghaedrahmati, Kazemi, Kheirabadi, Ebrahimi in Bahrami, 2017). S poporodno depresijo so se intervjuvanke srečale v tretjem mesecu po porodu. O tej tematiki spregovori tudi Globevnik Velikonja (2019, str. 30–31) in pravi, da se poporodna depresija navadno pojavi v prvih šestih mesecih po porodu. Drglin (2009, str. 28) navaja tudi različne simptome poporodne depresije ter izpostavi utrujenost, težave s spanjem, občutek manjvrednosti, krivdo, jokavost ter občutek osamljenosti oziroma zapuščenosti. Tudi rezultati raziskave prikazujejo, da so se intervjuvanke soočale s podobnimi simptomi, in sicer z brezvoljnostjo, jokavostjo, anksioznostjo ter občutkom manjvrednosti. Ena od intervjuvank pa je spregovorila tudi o posesivnosti do otroka, o čemer piše Hrovat Kuhar (2010, str. 51) in pravi, da je lahko poporodna depresija odgovorna za spremembo odnosa matere do otroka, ki se lahko kaže kot pretirana skrb zanj.

– Kakšno vlogo imajo po mnenju uporabnic pomembni drugi v poporodnem obdobju?

Čeprav večina intervjuvank v poporodnem obdobju podpore pomembnih drugih ni imela, ji kljub temu pripisuje pomembno vlogo. Moje sogovornice so bile mnenja, da je podpora pomembnih drugih izredno pomembna predvsem zaradi pogovorov in razbremenitve. Med pomembne druge uvrščajo bližnje, predvsem družino orientacije, partnerja in socialno mrežo. O pomembnosti podpore pomembnih drugih v poporodnem obdobju govorijo tudi Negron, Martin, Almog, Balbierz in Howel (2014) ter tudi sami med njih uvrščajo ožje družinske člane ter prijatelje.

Pod pojem družina so intervjuvanke umestile družino orientacije ter poročale, da je v njej prihajalo do različnih izzivov, ki so bili velikokrat povezani z dokazovanjem vloge in iskanjem potrditve matere. O tem govori Kompan Erzar (2003, str. 105) in pravi, da materinstvo velikokrat zbudi čustva in doživljanja iz preteklosti, zaradi česar prihaja do izzivov in preizkušenj v povezavi z družino orientacije. Čeprav so vse intervjuvanke v obdobju pred ali po rojstvu izgubile podporo partnerja in z otrokom ostale same, pa je iz rezultatov razvidno, da ima po mnenju intervjuvank partner v poporodnem obdobju pomembno vlogo. Na partnerjevo vlogo imajo intervjuvanke precej tradicionalen pogled, saj partnerja prepoznavajo kot nekoga, ki je razumen, ki nudi varnost, samozavest, da otroku trdnost, mu pokaže, kaj je prav in kaj narobe ter je ključen za njegov razvoj. O pomembnosti partnerske podpore piše Hrovat Kuhar (2010, str. 61) in pravi, da je pomembno, da partnerki nudi podporo, jo razume ter prevzame skrb za otroka, saj na takšen način lajša stiske in izzive, ki jih to obdobje prinaša. Hrovat Kuhar (2010, str. 61) doda, da je v primeru nepodpornega partnerstva pomembno, da to vlogo prevzamejo osebe, ki so materi najbližje in ki jo razumejo. Intervjuvanki, ki sta poporodno obdobje preživeli v materinskem domu, sta takšno izkušnjo imeli, saj so to vlogo prevzele ostale uporabnice materinskega doma. Dojemali sta jih kot pomembni del socialne mreže, katere vloge je bila nudenje podpore, opore, razbremenitve ter stika z drugimi.

– Kakšne izkušnje imajo uporabnice materinskega doma s strokovnimi službami v poporodnem obdobju?

Drglin (2012, str. 66–67) pravi, da imamo v Sloveniji v poporodnem obdobju na voljo raznolike mreže pomoči. To potrjujejo tudi rezultati raziskave, saj so bile intervjuvanke v poporodnem obdobju v stiku z različnimi strokovnimi službami (zdravstvenimi in socialnimi), s katerimi so imele raznolike izkušnje, tako pozitivne kot negativne.

Iz rezultatov je razvidno, da so imele intervjuvanke v primerjavi s socialnimi službami več negativnih izkušenj z zdravstvenimi. Drglin (2003, str. 30) pravi, da je naloga zdravstvenih delavcev v poporodnem obdobju ta, da stiske žensk prepoznajo in jih ustrezno informirajo o možnostih. Rezultati raziskave pa se od teorije razlikujejo, saj je bilo vsem intervjuvankam skupno, da o možnostih oziroma mrežah, namenjenih premagovanju poporodnih stisk, niso bile informirane. Tudi Skočir (2005, str. 189) spregovori o pomenu informacij in dodaja, da ženska s strani zdravstvenih služb računa na empatijo, relativno udobje, zagovorništvo, podporo in nasvete. Prav v povezavi s tem pa so se izkušnje sogovornic razlikovale. Nekatere so poročale o neinformiranosti ter pomanjkanju empatije, nasvetov in podpore s strani zdravstvenih delavcev, druge pa so imele pozitivnejše izkušnje in so poročale o občutku varnosti ter pripravljenosti pomagati.

V poporodnem obdobju so bile intervjuvanke v stiku tudi s socialnimi službami. Rezultati raziskave prikazujejo, da so bile izkušnje intervjuvank z materinskim domom povezane z zadovoljstvom, pri čemer so izpostavile kakovostne pogovore, podporo ter pomoč pri skrbi za otroka. Te izkušnje sovpadajo tudi s cilji materinskega doma, kot so na primer pomoč pri negi, oskrbi in vzgoji otroka ter svetovanje in krepitev moči (Materinski domovi – Skupnosti centrov za socialno delo, 2023). Intervjuvanke so v poporodnem obdobju sodelovale tudi s CSD, prek katerega so koristile različne storitve. Ena izmed storitev, ki so jo še posebej izpostavile, je bila pomoč pri financah, kar je tudi ena izmed nalog CSD (Centri za socialno delo, 2023). S strokovnimi delavkami na CSD so imele dobre izkušnje. Všeč jim je bilo, da so se za njih zavzele in da so bile vselej slišane. Nekatere pa so imele s socialnimi službami tudi negativne izkušnje, pri čemer so izpostavile neinformiranost o nalogah CSD in neprimeren odnos zaposlenih.

– Kako se razlikujejo izkušnje uporabnic materinskega doma, ki so svoje obdobje po rojstvu otroka preživele v domačem okolju in tistimi, ki so obdobje po rojstvu otroka preživele v materinskem domu?

Na podlagi rezultatov ugotovimo, da sta intervjuvanki, ki sta bivali v materinskem domu, tam pridobili ustrezno pomoč za razreševanje poporodnih stisk. Obe intervjuvanki menita, da se s poporodnimi stiskami nista soočali. V primerjavi z ostalimi intervjuvankami sta imeli v tem obdobju na voljo konstantno podporo pomembnih drugih, tj. uporabnic materinskega doma. Deležni pa sta bili tudi strokovne podpore s strani socialnih delavk, ena izmed njiju pa je pridobila tudi psihoterapevtsko podporo. O pomembnosti podpore v poporodnem

obdobju pa govori prav Drglin (2009, str. 90) in pravi, da je le-ta pomemben dejavnik preprečevanja oziroma zmanjševanja poporodnih stisk. Lahko bi sklepali, da sta prav pomoč in podpora zaposlenih v materinskem domu in tamkajšnjih uporabnic pripomogli k zaviranju razvoja poporodnih stisk. Ne smemo pa pozabiti, da se programi materinskih domov po Sloveniji razlikujejo in da omenjene ugotovitve ne moremo posploševati.

8 SKLEPI

V tem poglavju pišem o sklepih, do katerih sem prišla na podlagi izvedene raziskave. Ob tem pa se mi zdi pomembno poudariti, da zbranih podatkov zaradi majhnega števila intervjujev ter zbiranja podatkov v le enem materinskem domu ne moremo posploševati na celotno populacijo uporabnic materinskih domov.

- Intervjuvanke se v obdobju nosečnosti soočajo z raznolikimi občutki in čustvi, najpogostejši med njimi je strah, ki je v večini povezan s porodom in posledičnim razširjanjem družine.
- Večina intervjuvank v obdobju nosečnosti nima podpore, ki bi si jo želela.
- Intervjuvanke se na prihod otroka različno pripravljajo, večina obiskuje šolo za starše.
- V Sloveniji se vsebina šol za starše precej razlikuje. Nekatere se na poporodne stiske sploh ne osredotočajo, nekatere pa izpostavijo le poporodno depresijo ter jo ponekod predstavijo zastrašujoče, kar pripomore, da je bilo intervjuvanke po porodu razvoja le-te strah ter da si zaradi sramu ne priznajo, da se s stisko soočajo.
- Rojstvo otroka je v večini povezano z raznolikimi čustvi in občutki, tako prijetnimi kot neprijetnimi.
- Intervjuvanke materinstvo doživljajo kot čas raznolikih izzivov. Kot izzive prepoznavajo dojenje, neprespanost, materialno prikrajšanost, skrb za zdravje ter samostojno nošenje bremena v povezavi s skrbjo in vzgojo otroka.
- Intervjuvanke se v poporodnem obdobju srečujejo z različnimi izzivi in stiskami. Med le-te uvrščajo osamljenost, življenje brez pomembnih oseb, stres in zavajanje lastnih občutkov.
- Intervjuvanke se še vedno precej ukvarjajo s podobo »idealne« matere, ki jo ohranja mit o materinstvu. Menijo, da mater instinktivno pridobi veščine materinstva, otroka brezpogojno ljubi in ga skozi odraščanje usmerja.
- Pričakovanja glede materinstva se od intervjuvanke do intervjuvanke razlikujejo. Merilo uspešnosti je presežena vzgoja njihovih mater ter ohranitev novonastale družine.
- Izmed vseh poporodnih stisk intervjuvanke prepoznavajo le poporodno depresijo.
- Podpora pomembnih drugih zavira razvoj poporodnih stisk.
- Samostojno skrb in vzgojo otroka intervjuvanke prepoznavajo kot glavni razlog za razvoj poporodnih stisk.

- Simptomi poporodne depresije vključujejo brezvoljnost, jokavost, anksioznost in občutek manjvrednosti.
- Intervjuvanke stiske premagujejo na različne načine: podpora (formalna in neformalna), ki vključuje pogovore, nasvete, pomoč pri vsakdanjih opravilih in skrbi za otroka, ter druge »tehnike«, kot sta na primer pisanje dnevnika in menjava okolja.
- Pomembni drugi so v poporodnem obdobju izredno pomembni, predvsem zaradi pogovorov in razbremenitve.
- Med pomembne druge intervjuvanke uvrščajo družino, partnerja in socialno mrežo.
- Vse intervjuvanke so se s partnerjem razšle, nekatere v nosečnosti, nekatere po porodu. Na njegovo vlogo pa imajo še vedno precej tradicionalen pogled. Želijo si, da bi bila to oseba, ki je razumna, ki nudi varnost, samozavest, da otroku trdnost, mu pokaže, kaj je prav in kaj narobe ter je ključna za njegov razvoj.
- Socialna mreža je v obdobju po rojstvu otroka izredno pomembna. Vključevanje vanjo predstavlja podporo, oporo, razbremenitev ter stik z drugimi.
- Intervjuvanke, ki so poporodno obdobje preživele v materinskem domu X, so tam pridobile ustrezno pomoč in podporo za razreševanje poporodnih stisk.
- V poporodnem obdobju so v Sloveniji na voljo raznolike zdravstvene in socialne mreže pomoči, kljub temu pa intervjuvanke niso informirane o mrežah, namenjenih premagovanju poporodnih stisk.
- Intervjuvanke si s strani zdravstvenih služb želijo več informacij, empatije, nasvetov in podpore.
- Intervjuvanke so na splošno zadovoljne s programom materinskega doma, pri čemer izpostavljajo kakovostne pogovore, podporo ter pomoč zaposlenih pri skrbi za otroka.
- Večina intervjuvank nima informacij o nalogah ter možnostih podpore na CSD.

9 PREDLOGI

- Na Fakulteti za socialno delo bi se lahko dotaknili tem v povezavi s poporodnim obdobjem, kot so na primer stiske, pomembne mreže pomoči itd., saj socialne delavke velikokrat sodelujemo z materami oziroma družinami, ki so v tem obdobju in se soočajo z različnimi izzivi.
- Ženske bi lahko že v ginekološki ambulanti in pozneje v šoli za starše informirali o poporodnih stiskah in mrežah pomoči, namenjenih premagovanju le-teh.
- V šoli za starše bi lahko odpirali teme o tem, da materinstvo ni pridobljeno instinktivno, ampak se ga naučiš.
- V šoli za starše bi lahko poleg babic in drugih zdravstvenih delavcev sodelovale tudi socialne delavke. Zaradi njihovega strokovnega znanja bi bila šola za starše tako še bogatejša, saj bi lahko nagovorile tudi pomembno tematiko družinskih življenjskih potekov in drugih izzivov, ki jih prehod v starševstvo prinaša, kot so na primer medosebni odnosi, čustvene spremembe, konflikti, poporodne stiske, samostojna skrb za otroka, krepitev socialne mreže itd.
- Ob zapletih pri porodu oziroma ob napornem porodu bi se lahko v proces vključila socialna delavka, zaposlena v bolnišnici, ki bi materi nudila čustveno podporo in pomoč pri obvladovanju stresa, tesnobe ter strahu.
- Socialne delavke bi lahko sodelovale pri organiziranju izobraževanj za zdravstvene delavce, kjer bi skupaj razpravljali o pomembnosti in načinih učinkovite komunikacije ter prenosa informacij uporabnicam.
- Zaposlene v materinskih domovih bi lahko dajale več poudarka na krepitev socialne mreže zunaj materinskega doma, in sicer na način, da bi uporabnicam zagotavljale podporo, spodbujale povezovanje in vključevanje v socialne mreže. Zaposlene bi lahko izvajale tudi delavnice, na katerih bi se osredotočale na razvoj in krepitev socialnih veščin, kot so na primer komunikacija, reševanje konfliktov, postavljanje meja, empatija itd.
- Mreže, namenjene premagovanju stisk, bi lahko izboljšale svojo prepoznavnost in dosegljivost s tesnejšim sodelovanjem s porodnišnicami, ginekološkimi ambulantami in šolami za starše. V teh ustanovah bi zaposlene lahko aktivno obveščale ženske o obstoju mrež pomoči. Dodatno pa bi lahko izdelale tudi informativne brošure in plakate, ki bi bili na voljo ženskam v teh prostorih.

10 LITERATURA

About Pregnancy. (2017). Pridobljeno 1. 3. 2023 s https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/conditioninfo#

Airo, R., Korja, R., Saisto, T., Rouhe, H., Muotka, J., & Salmela–Aro, K. (2018). Changes in emotions and personal goals in primiparous pregnant women during group intervention for fear of childbirth. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(4). Pridobljeno 3. 3. 2023 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29733686/

Arenes, J. (2003). *Je oče še del družine?* Ljubljana: Oka, otroška knjiga.

Bhatia, M. S., & Jhanjee, A. (2012). Tokophobia: A dread of pregnancy. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2). Pridobljeno 7. 4. 2023 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3830168/

Centri za socialno delo. (2023). Pridobljeno 14. 4. 2023 s https://www.gov.si/teme/centri-za-socialno-delo/

Čačinovič Vogrincič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). Socialno delo z družinami. *Socialno delo*, 45(3–5). Pridobljeno 9. 4. 2023 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-MOZHKWR5

Čačinovič Vogrinčič, G., & Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino: Soustvarjanje želenih izidov in družinske razvidnosti.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Dreu, L. (2022). Socialno varstvo v obporodnem obdobju. V P. Jelenko Roth (ur.), *Duševno zdravje v obporodnem obdobju* (str. 76–87). Pridobljeno 15. 3. 2023 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/kb_-_dusevno_zdravje_v_obporodnem_obdobju_11_-_web.pdf

Drglin, Z. (2003). Materinstvo onkraj sanj: stiske žensk po porodu. *Zdravstveno varstvo*, 42(1). Pridobljeno 1. 3. 2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-HJSB7BSO/308d8684-a0b9-44de-9f2b-c484dbe0e142/PDF

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

Drglin, Z. (2012). Duševne težave po porodu. V Z. Drglin & V. Pucelj (ur.), *Iz naročja do prvih korakov: Vodnik za zdravje družine: nosečnost, porod, prvo leto z otrokom* (str. 60–67). Pridobljeno 16. 3. 2023 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/iz_narocja_do_prvih_korakov.pdf

Drglin, Z. & Šimnovec, I. (2022). *Pravice porodnice: Pravice nosečnice, porodnice, matere novorojenčka v porodnišnici* [pdf]. Pridobljeno 19. 3. 2023 s https://praviceporodnice.org/wp-content/uploads/2022/09/NOSECNICE-in-STARSI-Pravice-Pordnice.pdf

Epifanio, M. S., Genna, V., De Luca, C., Roccella, M., & La Grutta, S. (2015). Paternal and Maternal Transition to Parenthood: The Risk of Postpartum Depression and Parenting Stress. *PubMed Centra,* 7(2). Pridobljeno 25. 2. 2023 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4508624/

Eržen, I. (2012). Socialno delo v zdravstveni dejavnosti. *Socialno delo*, 51(1–3). Pridobljeno 18. 3. 2023 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Socialno_URN_NBN_SI_DOC-GBYCOBEJ.pdf/2019011813362826/

Frankič, M., Dajčman, J., Mali, U., Mikl, L., Šrok, S., & Veingerl, Z. (2006). Šola za bodoče starše in njena vloga pri pripravi na dojenje. *Skupaj delajmo za zdravje-seminar za medicinske sestre in zdravstvene tehnike ob mednarodnem dnevu zdravja.* Maribor: Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca.

Ghaedrahmati, M., Kazemi, A., Kheirabadi, G., Ebrahimi, A., & Bahrami, M. (2017). Postpartum depression risk factors: A narrative review. *Journal of Education and Health Promotion*, 6. Pridobljeno 26. 2. 2023 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5561681/

Gill, S., & Davidson, M. F. (2001). Problems and pressures facing lone mothers in management and professional occupations—A pilot study. *Women in Management Review*, 16(8), 383–399.

Globevnik Velikonja, V. (2019). Obporodna depresija: preventiva, diagnostika in oblike nefarmakološkega zdravljenja. V P. Jelenko Roth (ur.), *Duševno zdravje v obporodnem obdobju* (str. 30–47). Pridobljeno 5. 3. 2023 s

https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-SD6K5KZ7/54bfdb5e-4710-4d75-8303-1aa6b53c4f56/PDF

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

Humer, Z., & Kuhar, M. (2013). Enakopravnost partnerjev kot proces. *Socialno delo*, 52(4). Pridobljeno 3. 4. 2023 s http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-EZKTLGXJ/d762c71d-4279-4646-aae6-b1dab620b228/PDF

Katalog javnih pooblastil, nalog po zakonu in storitev, ki jih izvajajo CSD. (2023). Pridobljeno 14. 4. 2023 s https://www.scsd.si/files/katalog%2022%20kon%C4%8Dni.pdf

Kleiman, K. (2008). *Therapy and the Postpartum Woman: Notes on Healing Postpartum Depression for Clinicins and the Women Who Seek Their Help.* New York: Routledge, Taylor & Franois group.

Kodele, T. (2020). Izzivi socialnih delavk in delavcev pri delu z družinami s številnimi izzivi: Podpora za refleksivno uporabo in razvijanje znanja v mentorski skupini projekta LIFE. *Socialno delo*, 59(2–3). Pridobljeno 3. 4. 2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-PSHMASXG/44242b92-99b2-46ca-bb7d-fb109de882c9/PDF

Kompan Erzar, K. (2003). *Skrita moč družine.* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Ličer, Z. (2012). Spolno zdravje, reproduktivno zdravje in varno materinstvo. *Socialno delo*, 51(1–3). Pridobljeno 15. 3. 2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-GQKIT0TJ/056bba6c-1cf5-4b55-a63a-a5ae550883fc/PDF

MamaZOFA. (b. d.). Pridobljeno 3. 3. 2023 s http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-1X473QRS/994542ac-4de1-4052-9a39-2c7a1618b23a/PDF

Materinski dom Ljubljana. (b. d.). Pridobljeno 20. 2. 2023 s https://www.csd-slovenije.si/csd-ljubljana/enota-ljubljana-siska/materinski-dom-ljubljana/

Materinski domovi – Skupnosti centrov za socialno delo. (2023). Pridobljeno 11. 4. 2023 s https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/materinski-domovi/

Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Negron, R., Martin, A., Almog, M., Balbierz, A., & A. Howel, E. (2014). Social support during the postpartum period: Mothers' views on needs, expectations, and mobilization of support. *PubMed Central*, 17(4). Pridobljeno 27. 2. 2023 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3518627/

Nichols, M. P. (2010). *Family therapy: concepts and methods.* Boston: Allyn & Bacon.

Oakley, A. (2000). *Gospodinja.* Ljubljana: Lila zbirka.

Poporodna depresija in tesnoba. (2016). Pridobljeno 15. 3. 2023 s https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/poporodna-depresija-in-tesnoba/

Poporodna otožnost. (2016). Pridobljeno 11. 3. 2023 s https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/poporodna-otoznost/

Pravice ob rojstvu otroka. (2023). Pridobljeno 14. 4. 2023 s https://www.gov.si/teme/pravice-ob-rojstvu-otroka/

Seamark, C. J., & Lings, P. (2004). Positive experiences of teenage motherhood: a qualitative study. *British Journal of General Practice*, 54(508). Pridobljeno 6. 3. 2023 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1324913/

Skočir, A. P. (2005). Možnosti preprečevanja, odkrivanja in obravnave poporodne depresije –vloga babic in medicinskih sester. *Obzornik zdravstvene nege*, 39(3). Pridobljeno 23. 2. 2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-SU5XTNTG/c4015a6f-6938-4fd1-845d-cb7f45e47047/PDF

Slade, P., Balling, K., Sheen, K., & Houghton, G. (2019). Establishing a valid construct of fear of childbirth: findings from in-depth interviews with women and midwives. *BMC pregnancy and childbirth*, 19(1). Pridobljeno 26. 2. 2023 s https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-019-2241-7

Štular, S. (1999). Mit o materinstvu. *Časopis za kritiko znanosti*, 27(194). Pridobljeno 26. 2. 2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-WPEGWYBN/152cf454-f9f5-475e-8dd3-f13d9c75bc61/PDF

Švab, A. (2003). Skrb med delom in družino: koncept usklajevanja dela in družinskih obveznosti v družinski politiki. *Teorija in praksa,* 40(6). Pridobljeno 3. 3. 2023 s http://dk.fdv.uni-lj.si/db/pdfs/tip20036svab.PDF

Švab, A. (2006). Družinske spremembe. V T. Rener, M. Sedmak, A. Švab, & M. Urek (ur.), *Družine in družinsko življenje v Sloveniji* (str. 89–127). Koper: Založba Annales.

Tomšič, S., Mihevc Ponikvar, B., Drglin, Z., & Kotar, S. (2022). Sodobni znanstveni izsledki: za prepoznavanje, podporo, pomoč in zdravljenje duševnih stisk v obporodnem obdobju. V P. Jelenko Roth (ur.), *Duševno zdravje v obporodnem obdobju* (str. 8–17). Pridobljeno 5. 3. 2023 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/kb_-_dusevno_zdravje_v_obporodnem_obdobju_11_-_web.pdf

Ule, M. (2010). Prikrite spolne neenakosti v izobraževalnih potekih in prehodih. *Sodobna pedagogika*, 61(3). Pridobljeno 6. 3. 2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-G6HHEDA2/65f55a41-1df5-40c3-974f-50eec233a6dd/PDF

Venice, A. J., & McCloskey, S. (2007). *Postpartum Depression Demystified: An Essential Guide for Understanding and Overcoming the Most Common Complication after Childbirth.* New York: Marlowe and Company.

Winston, R., & Chicot, R. (2016). The importance of early bonding on the long-term mental health and resilience of children. *London Journal of Primary Care*, 8(1). Pridobljeno 5. 3. 2023 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5330336/

Yim, I. S., Tanner Stapleton, L. R., Guardino, C. M., Hahn-Holbrook, J., & Dunkel Schetter, C. (2015). Biological and psychosocial predictors of postpartum depression: systematic review and call for integration. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11. Pridobljeno 7. 3. 2023 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5659274/

11 PRILOGE

Priloga 1: Smernice za polstrukturiran intervju

1. Kako ste doživljali nosečnost?
2. Kako ste se pripravljali na rojstvo otroka?
3. Kako bi opisali izkušnjo poroda?
4. Kako bi opisali izkušnjo ob rojstvu svojega otroka?
5. S kakšnimi izzivi ste se spopadali, ko ste postali mama?
6. Kaj za vas pomeni materinstvo? Kako ste doživljali sebe v vlogi mame?
7. Ali so se vaša pričakovanja glede materinstva izpolnila?
8. Ali ste po porodu doživljali kakšne stiske? Kdaj so se stiske pojavile? Kako ste se z njimi spopadali?
9. Kdo vam je po rojstvu otroka pomagal?
10. Kakšno vlogo je imel otrokov oče?
11. Kako je otrokov oče sprejemal otroka?
12. Kako je prihod otroka po vašem mnenju vplival na partnerski odnos?
13. Kako ste se vključevali v socialno okolje? Kakšno vlogo pripisujete socialni mreži/pomembnim drugim v poporodnem okolju?
14. Kaj bi v poporodnem obdobju potrebovali od pomembnih drugih?
15. Kako so vas pomembni drugi doživljali v starševski vlogi?
16. S katerimi strokovnimi službami (socialnimi, zdravstvenimi) ste sodelovali v poporodnem obdobju?
17. Kakšne so bile konkretne situacije in izkušnje s strokovnimi službami?
18. Kakšno pomoč bi takrat potrebovali od strokovnih služb?
19. Kakšno je vaše mnenje o informacijah, ki so vam jih posredovale strokovne službe, ko ste potrebovali pomoč?
20. Kakšni so vaši predlogi in želje v zvezi z oblikovanjem pomoči v poporodnem obdobju za matere?

Priloga 2: Odprto kodiranje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	Aaa, kako sem doživljala … v redu, brez težav.	Pozitivno doživljanje nosečnosti	Občutki		Nosečnost
A2	Amm … O waw, to je bilo pa ful pestro .. ful različnih občutkov je bilo, ker jst sm mela še tak, tko šele pol sem izvedela, da imam tist sindrom policističnih jajčnikov in te zadeve, tako da sem imela cikluse mal razmetane in sploh nisem vedela.	Ambivalentna čustva	Čustva		Nosečnost

A3	Presenečenje, waw … Otrok ni bil načrtovan.	Nenačrtovana nosečnost	Dogajanje v nosečnosti		Nosečnost
A4	Pol pa vprašanje kako bom zmogla z otrokom.	Skrb glede razširjanja družine	Občutki		Nosečnost
A5	Ja, ubistvu me je kr skrbelo zato, ker kokr hitro se je vse speljalo … mi je blo nakonc malo sumljivo, ker jaz sem imela še samoplačniški ultrazvok, da se potrdi da je vse ok in me je tist izraz zdravnice mal skrbel, ker je rekla … velik plodovne vode, vedla sm pa iz svoje stroke, da to ni nič dobrega. To sam pomeni prezgodn porod, in sem pol sam … a veš maš neke filme kaj se lahko zgodi in pol si že nemiren. Tako da tisto zadnje tretje obdobje je blo kr mal tko s skrbjo pomešano.	Zdravstvene težave	Izzivi v nosečnosti		Nosečnost
A6	Kr tko mal skrbi, ne preveč ampak tko v pričakovanju .. “Kaj bo pa zdej?” … tko da takšni mešani občutki so bili. Da se vse skup zaključi.	Raznolikost občutkov	Občutki		Nosečnost
A7	Ja je bila podpora, čeprav zdaj ko gledam za nazaj bi lahko bila malo boljša.	Slaba podpora	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
A8	Najbolj mi je mama pomagala, čeprav nimava ravno najboljših odnosov.	Delna pomoč mame	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
A9	Veliko je moralizirala.	Moraliziranje matere	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
A10	Mogoče bi js malo več povedala kaj mene teži, ker mislim, da to je problem vseh mamic, ker si mislijo jaz to zdaj nosim in to se tiče mene … ampak ni čist res, to se tiče vseh.	Govoriti o stvareh	Spoznanje		Nosečnost

A11	In če ti poveš več, da te neki skrbi, mislim da bi več ljudi pristoplo, da bi te več ljudi vprašalo ali kaj rabiš, ti kaj pomagam, kakšen pogovor, kakšna kavica več … mislim da bi čisto drugače izgledalo, če se bolj odpreš.	Pomembnost izražanja potreb	Spoznanje		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A12	Joj to gnezdenje, ja absolutno. Čist pretirano, ker js sem imela vse splanirano, pisala dnevnike, kupovala vse, js sm mogla vse vedet.	Pretiranost gnezdenja	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
A13	Pač vse je moralo biti, obleke, čevlji, voziček, vse je moralo biti pripravljeno, da ko dojenček pride, da sam ti sam tam ležiš, jočeš, dobiš za jest, mene dobiš ampak moraš imet vse pripravljeno.	Materialna priprava	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
A14	Vse, vse sem dala čez. Knjige sem si kupila, šolo za starše. Na to sem hodila k vozičkaš z drugimi, telovadba, masaža, ma vse kar je možno.	Branje knjig, obisk šole za starše, vozičkanje, telovadba, masaže	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
A15	Tudi tekla sem, telovadla vsako jutro … Ti pripraviš mišice na tisti glavni del in je veliko lažje.	Aktivno življenje	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
A16	Ni bilo vredu, ampak jaz sem se nekako prilagajala drugim, ker sem bila v tistem obdobju mišljenja, da imajo drugi le mal bolj prav, kaj je dobro zame in sem tukaj malo popustila. Bi morala biti malo bolj vztrajna, in tega mi je manjkalo takrat.	Prilagajanje drugim	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
A17	Uh, to je bilo pa ekstra hitro.	Hiter porod	Porodna izkušnja		Porod
A18	Glih na smeno, predajo službe sem prišla in je bilo kar napeto.	Napetost v porodnišnici	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod

A19	Pogrešala sem malo bolj sočutja, več topline. Tega sestrskega odnosa ni bilo. Vedele so, da sem jaz v istem poklicu in da smo praktično kolegi in je blo kar malo odmaknjeno, ta občutek. Je bilo kar precej napetosti zaznati, da oni so hoteli čim prej domov, jaz čim prej rodit in je blo naporno na obeh straneh.	Pomanjkanje sočutja medicinskih sester	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
A20	Pa tudi informacije sem pogrešala.	Pomanjkanje informacij	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
A21	Kakor pravijo, da je dobra porodnišnica, ker jaz sem v XX rodila, nisem bila jaz tega mnenja.	Razočaranje glede porodnišnice	Porodna izkušnja		Porod
A22	Ja, me je kar razočaralo. Predvsem ta začetni odnos, ki je bil. In kakor sem sledila komentarjem na forumih in skupinah, je blo kar okrog 60% mamic, ki se je strinjalo s tem.	Razočaranje glede odnosa	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
A23	Razložili so mi, ampak si moral sam vprašat. Nič ni bilo, gospa a vam kaj ponudimo,...	Pomanjkanje sočutja	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
A24	Ni blo tiste mehkobe pri porodu.	Pomanjkanje mehkobe	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
A25	Nenazadnje so to le bile babice, ko bi lahko malo več dale od sebe. Ne sam hitro gremo, da prej končamo.	Prenaglost babic	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
A26	Razočaralo me je pol tudi pomanjkanje informacij in komunikacija s strani babic ob zapletu, ker ko je prišlo do zapletov, bi naj babice takoj razložile kaj se dogaja.	Razočaranje glede informacij	Informiranost		Porod
A27	Sem šla brskat po knjigah iz šole kaj kej pomeni.	Osebno pridobivanje informacij	Informiranost		Porod

A28	Waw, da je sploh ženska sposobna to naredit. To je nekaj neverjetnega.	Navdušenje nad ženskim telesom	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
A29	Hkrati pa šok, ker imaš ob sebi novo osebo.	Šok po porodu	Občutki po porodu		Porod
A30	Jaz sem se bala da bo kaj narobe.	Strah pred porodom	Čustva		Nosečnost
A31	Pač ful je blo hitr, js sm bla ful šokirana. Pač resno, pa toliko priprav, pa tolk vsega in kar naenkrat hitro … pač kaj.	Šokiranost ob hitrosti poroda	Občutki po porodu		Porod
A32	Za to, da neki ne štima so ugotovili kar hitro.	Hitro ugotavljanje težav	Zapleti		Poporodno obdobje
A33	To je šlo vse tako hitro, da nisi imel niti časa razmišljat kaj, samo reševat, reševat, reševat.	Hitro reševanje težav	Zapleti		Poporodno obdobje
A34	Tako, da tisti del sem malo zamudila, kaj o tem mislim, kje sem pa jaz, kaj bo pa zdaj z mano, a bom še vedno ista, kaj se bo zdaj zgodilo.	Izguba sebe	Občutki po porodu		Porod
A35	Nimaš več tistega veselja, saj je prisotna le skrb.	Skrb namesto veselja	Občutki po porodu		Porod
A36	Nekaj mi je odvzeto in zdaj moraš spet naprej it. Sploh nimaš časa, da bi razmišljal kaj je s tabo, o čem razmišljaš ampak samo iščeš rešitev.	Izguba sebe	Občutki po porodu		Porod
A37	Tukaj nisem imela nič podpore družine.	Brez podpore	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A38	Tudi sama nisem prosila zanjo, ker sem želela vse sama.	Samostojno nošenje bremena	Izzivi materinstva		Materinstvo
A39	Potem je bil pa spet šok, ker je bila postavljena diagnoza, pač težko se je spoprijet s tem.	Postavitev diagnoze otroku	Zapleti		Poporodno obdobje
A40	Tudi v bolnišnici nisem imela podpore strokovnjakov. Nihče me ni vprašal kako sem.	Pomanjkanje podpore	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju

A41	To je potem še bolj prišlo do izraza v naslednjih treh mesecih, saj veš, poporodna depresija.	Tri mesece po porodu	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A42	Mislim, da je bil prav ta šok, zaradi zapletov in osamljenost, ključni za začetek moje poporodne depresije, ki je bila pa kar močna. To je bilo kar težko obdobje.	Zapleti in osamljenost	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A43	Ubistvu tako je, saj zdravstvo dosti nudi, ampak nekje se izgubi podpora, nekje se izgubi sočutje.	Pomanjkanje podpore	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A44	In potem čakaš, da ti nekdo ponudi roko, da te nekdo vpraša kako si, a potrebujete kaj.	Želja po samoiniciativnosti	Možne izboljšave		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A45	Počutila sem se osamljeno.	Občutek osamljenosti	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
A46	Js sem tako rekla, jaz sem ena izmed tistih srečnic, ki nisem imela težav s samopodobo po porodu. Res nisem imela teh težav. Ne z linijo ne s kilogrami ne s samopodobo.	Pozitivna samopodoba	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
A47	Meni je bilo glavno samo to, kako bo funkcioniral otrok.	Glavna skrb je otrok	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
A48	Mislim, da je bil največji izziv soočanje s samim sabo, zaradi nove vloge.	Soočanje s samim sabo	Izzivi v nosečnosti		Nosečnost
A49	S tem, ko pride nov član v družino, se šele vidi kako to vse skupaj izgleda. In če že v štartu ni partnerstvo tako močno, da se potem samo ojača, je lahko problem, da gre samo še navzdol. Izgubi se, tega čara več ni.	Netrdno partnerstvo	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A50	In če ni že v štartu te medsebojne podpore, razumevanja, spoštovanja, … potem sploh ne bo šlo.	Razumen partner	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju

A51	In pri meni se je na žalost to zgodilo, da se je vse razgubilo.	Zaključek partnerstva	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A52	In to se je zgodilo v tem primeru, sem bila pač sama in izziv je bil to kako sedaj sama s sabo ravnati, kje sem jaz in kje je moj otrok.	Najti sebe in otroka	Izzivi materinstva		Materinstvo
A53	Se pravi otrok je zraven mene in jaz moram poskrbeti za otroka in zase. Jaz sem že poskrbela zase, ampak se je s tem porazgubila vsa okolica.	Usklajevanje okolice in materinstva	Izzivi materinstva		Materinstvo
A54	Ker v taki stvari rabiš ti veliko podporo, ker bolezen v družini, sploh pri dojenčku je nekaj najtežjega. To je res velik izziv, to je neverjeten življenjski izziv in če tule ni velike podpore, sočutja, zaupanja, spoštovanja, … nima smisla.	Podpora je pomembna	Spoznanje		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A55	To je pa nekaj najlepšega. Ubistvu en tak učni poligon, ki ga nikjer drugje ne moreš dobiti.	Učni poligon	Doživljanje materinstva		Materinstvo
A56	Materinstvo je najlepši del življenja zato, ker se prvo naučiš nekaj o sebi. In mislim, da ob rojstvu otroka vidiš stvari na drugačen način.	Najlepši del življenja	Doživljanje materinstva		Materinstvo
A57	Tako je kot, da bi gledal sebe manjšo verzijo. Zdaj pa vsakič, ko je otrok nebogljen pomisliš kaj je tebi takrat manjkalo. In probaš tisti manjši verziji sebe dati to, kar ti nisi dobil. Kot neke vrste popravni izpit.	Otrok je manjši ti	Doživljanje otroka		Materinstvo
A58	Tvoj rezultat dela se vidi na otroku. Kakor je otrok zadovoljen sam s sabo, kakor ga drugi vidijo, kakor je uspešen, takšen dobiš ti rezultat kakšen si ti kot starš.	Otrok je odsev staršev	Doživljanje otroka		Materinstvo

A59	Ne vem, če vse matere enako doživljajo materinstvo. Ker kokr hodim po vrtcu, berem stvari … vidim da se bejbe kar borijo.	Različno doživljanje materinstva	Doživljanje materinstva		Materinstvo
A60	Mislim, da če ti hočeš neko efektivno materinstvo, moraš slediti stvarem, moraš brat, se izobraževat, hodit na seminarje. Fajn je da daš kaj od sebe. Ker otroci so čedalje bolj pametni res.	Izobraževati se	»Idealna« mama		Materinstvo
A61	Otroci so neverjetni učitelji.	Otrok kot učitelj	Doživljanje otroka		Materinstvo
A62	Popolna mama je tista, ki se dobro počuti v svoji koži.	Popolna mati se počuti dobro	»Idealna« mama		Materinstvo
A63	Tista mama, ki je zadovoljna sama s sabo, bo tud otrok zadovoljen…tudi sam s sabo.	Zadovoljnost matere, zadovoljnost otroka	»Idealna« mama		Materinstvo
A64	U presegla so.	Presežena pričakovanja	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
A65	Imela sem neka pričakovanja, v smislu, da bom popravila neke stvari, ki jih je moja mama naredila na meni. In sem šla zavestno v to.	Popravljanje maminih napak	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
A66	Res, znajo testirat meje zelo.	Otroci iščejo meje	Doživljanje otroka		Materinstvo
A67	Če mene neki trigira, bom šla potem raziskat zakaj in probala nudit otroku to, kar je meni manjkalo.	Popravljati napake	»Idealna« mama		Materinstvo
A68	Je kr velik izziv.	Čas izzivov	Doživljanje materinstva		Materinstvo
A69	Poporodne stiske niso zanemarljive. Zato, ker se zgodijo čisto vsaki mami.	Pogostost stisk	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A70	Kaj bo zdaj, kako bom dojila, ogromno stisk je, s samopodobo in z zdravjem in z otrokom, z okoljem doma.	Dojenje, samopodoba, zdravje, domače okolje	Izzivi materinstva		Materinstvo

A71	Brez spodbude bližnjih ne gre.	Nepogrešljivost	Pomen podpore		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A72	Otrok je del vseh, on je del družine in družina je skupek večih članov.	Otrok je del družine	Doživljanje otroka		Materinstvo
A73	Družina ima veliko sestavnih delov in če že samo eden ne funkcionira dobro se lahko vse podre.	Pomembnost vseh družinskih članov	Vloga družine	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A74	Stiske so, začasne ali pa dolgotrajne.	Stiske trajajo različno dolgo	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A75	Mislim pa da se da vse premagati v kolikor je dovolj podpore, zaupanja … zaupanja sebi in zaupanja drugim.	Premagovanje s podporo in zaupanjem	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A76	Ko ti gledaš v filmu je to tko, da rodiš in dobiš otroka tam in ga že čutiš, da je del tebe.	Filmi materinstvo poenostavijo	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
A77	V realnosti pa je to tako, da ti rodiš in gledaš in ne veš, a naj se fokusiraš na bolečino al na gospo, ki ti razlaga kako moraš prislonit otroka, da ga podojiš, … ogromno je enih “kako”, “kaj”. Loviš se, ker ti je vse tuje.	Navajanje na materinstvo vlogo	Doživljanje materinstva		Materinstvo
A78	Rabiš čas, da dobiš občutek in meni ta občutek materinstva ni takoj prišel.	Materinstva se naučiš	Doživljanje materinstva		Materinstvo
A79	Se naučiš.	Materinstva se naučiš	Doživljanje materinstva		Materinstvo
A80	Zgodil se je en trenutek, ko se je nasmejala tako res od srca. In takrat se je meni odprlo, prav razcvetela sem se. Rekla sem si, poglej kako čudovitega otroka imam, a res prej nisi tega vedela.	Smeh sprožil navezanost	Doživljanje materinstva		Materinstvo
A81	Nek trenutek pride, ki te odnese od te natempiranosti. Od takrat naprej, mi je bilo lažje.	Materinstvo postane del tebe	Doživljanje materinstva		Materinstvo

A82	Ja… poporodna depresija… Bila sem žalostna in osamljena. Včasih se mi ni dalo vstati iz postelje in sem se morala dobesedno prisiliti.	Osamljenost, žalost in nemoč	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A83	Bilo je toliko kolikor sem sama dopustila.	Omejevanje podpore	Spoznanje		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A84	Ja, recimo, da najbolj moja družina.	Pomoč družine	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A85	Od prejšnjega moža so se preveč ukvarjali z drugimi stvarmi in nisem želela biti preveč v stiku.	Nevključenost moževe družine	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A86	Ampak z mojimi pa sem bila bolj tako na daljavo, kar sem jaz rabila, so mi po pošti pošiljali ali pa s klici.	Stiki na daljavo	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A87	Mislim, da so ponavadi najbolj v podporo tko, sodelavci, prijatelji, ožji, tisti, ki nekaj več vedo o tebi. Tisti tesni.	Najbolj v podporo bližnji	Spoznanje		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A88	Pri meni lih ni blo neki tega.	Brez podpore	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A89	Prijateljice so mi bolj za otroka stvari poslale kar sem rabila. Kar mi je tudi velik pomenilo.	Pomembnost posojanja stvari	Pomen podpore		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A90	Starši so prišli na obisk, ko je bila par mesecev starejša, ko smo prišli že malo k sebi od tistih zdravstvenih problemov. Smo naredili kosilo, pa so prišli domači. Takrat sem prvič povedala, kako je, kako jaz to doživljam, kako je spanje.	Spregovoritev o občutkih	Izzivi materinstva		Materinstvo
A91	Jaz sem se kar malo bala glede stikov, ker nisem vedela kaj pričakovati glede nevarnosti infekta.	Bolezen otroka	Izzivi materinstva		Materinstvo

A92	V bolnici mi niso dali veliko informacij glede okužbe.	Neinformiranost glede okužbe	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A93	Večinoma sem sama googlala, no nekaj itak že vem iz stroke in prakse.	Samoiniciativno iskanje informacij	Izzivi s strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A94	Nekateri so imeli malo težav z upoštevanje pravil, ampak tisti, ki so si želeli stikov so upoštevali in je šlo, se je dalo zmenit.	Postavljanje pravil	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A95	V nosečnosti, je bil zelo dobra spodbuda. Predvsem moralna spodbuda.	Podpora partnerja	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
A96	Bil je zraven pri porodu.	Prisotnost partnerja	Porodna izkušnja		Porod
A97	Ko pa je prišla bolezen otoka, pa se je njegova podpora porazgubila.	Izguba podpore ob bolezni	Podpora partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A98	Bili so problem njegovi starši … Ubistvu pri njih imajo v družini neke psihološke zadeve.	Težave v partnerjevi družini	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A99	In to se je nalagalo in na koncu je to izgledalo tako, da je dobila njegova mama tisto pozornosti, ki bi jo moral otrok.	Podpora družini orientacije pomembnejša	Podpora partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A100	Tukaj pa moraš lih izbirat, al si pri otroku ali pri starših. In tako se je partnerstvo izgubilo.	Izguba partnerstva	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A101	In na koncu ostaneš sam in se sam boriš.	Občutek osamljenosti	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
A102	Bilo je veliko težkih trenutkov.	Težko obdobje	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
A103	Potem najti »balance«, da reguliraš med starši in svojo novo družino je težko, ker je tanka linija.	Usklajevanje družinskega življenja	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju

A104	V nekaterih primerih otroci ne funkcionirajo z mamami. Enostavo ali so droge, alkohol, psihična obolenja. V takih primerih mora bit res nekaj izrednega.	Otrok potrebuje mater	Doživljanje otroka		Materinstvo
A105	Ker sicer pa otrok čuti mamo, ker ga je nosila 9 mesecev.	Otrok čuti mater	Doživljanje otroka		Materinstvo
A106	Je bil notri v njeni maternici in je normalno, da je primarno pri mami.	Otrok pri materi	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
A107	Je pa fajn, da ima otrok ob ločitvi stik z obemi staršema, ker je že za njegov razvoj to zelo pomembno.	Na razvoj otroka vplivata oba starša	Vloga družine	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A108	Zelo pozitivno.	Pozitiven odziv partnerja	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
A109	Šok, na momente tudi malo odmaknjenosti.	Kasnejša odmaknjenost partnerja	Partnerstvo v nosečnosti		Nosečnost
A110	In to je mogoče pri nama trajalo malo predolgo. Tako, da tam sva se zgrešila, ker jaz sem šla kar hitro naprej.	Sprejemanje zdravstvenih težav	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A111	Jaz sem si priskrbela takoj pomoč, pogovor, ker se mi je preveč nabralo in nisem bila okej.	Iskanje pomoči	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A112	Pisala sem dnevnik, nisem vedela kam naj dam vsa vprašanja in sem jih kar sebi napisala not.	Pisanje dnevnika	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A113	Našla sem si kliničnega psihologa tam na oddelku.	Pomoč kliničnega psihologa	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A114	Vsakič, ko sem iskala rešitve, pa me je partner bremzal nazaj, v smislu, daj še meni pomagaj.	Preokupiranost	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A115	Kako naj njemu pomagam, on bi moral meni pomagati. In tle se je funkcija malo spremenila … in to je kar utrujajoče.	Nepodpora partnerja	Podpora partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju

A116	Ni mama fiziološko zmožna podpirati in otroka bolnega in partnerja, ki neve kaj bi sam s sabo.	Podpiranje partnerja in otroka	Izzivi materinstva		Materinstvo
A117	Nekaj časa sem se tudi jaz spraševala to vprašanje, o tem kaj je bil zanj največji šok, ampak sem ga potem malo zanemarla, ker sem se tolažla s tem, da je diagnoza pripeljala do tega.	Diagnoza otroka	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A118	Mogoče je bil strah, ker je to prišlo hitro.	Strah partnerja	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A119	Mogoče je bil skupek vsega, ker je že tako hitro prišel otrok, zarad diagnoze, skupnega življenja in težav v dužini.	Skupek težav	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A120	S prihodom otroka šele vidiš kako trden je partnerski odnos.	Prihod otroka	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A121	Če je, bo otrok dodal vrednost, drugače se bo pa vse zgubilo. In kar na hitro se znajdeš na mestu, da je vsak sam zase.	Netrdno partnerstvo	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A122	Na začetku sem poskusila, ampak sem imela kar težave.	Vključevanje v družbo	Izzivi	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A123	Ker je prišla poporodna depresija in je bilo zelo težko obdobje.	Težko obdobje	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A124	Res sem se lovila in s prijatelji in s službo. Nikjer se nisem počutila dobro. Da bi res občutla sprejetost.	Osamljenost in nesprejetost v družbi	Izzivi	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A125	Ves čas je bil nek občutek osamljenosti, kokr da ti nekaj manjka.	Odsotnost nečesa	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
A126	Imaš otroka ob sebi ampak še vedno se počutiš osamljenega.	Občutek osamljenosti	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje

A127	Je bil kar izziv to ja.	Vključevanje v družbo	Izzivi	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A128	Zelo pomembni so, ker nenazadnje ne zmoreš sam.	Pomembnost mreže	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A129	Družina in prijatelji so zato, da ti pomagajo, stojijo ob strani.	Najbolj v podporo bližnji	Spoznanje		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A130	Take stike je smiselno ohranit in negovat, ker rabiš pomoč. Zakaj bi bil za vse sam.	Pomembnost ohranitve stikov	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A131	Z otrokom se vsi igrajo, vzgajajo ga vsi … in sošolci in učitelji. Vsak ko gre mimo mu nekaj novega pokaže. Vzgaja ga celotna okolica v kateri živi.	Otroka vzgaja celotna okolica	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A132	In je smiselno negovat te odnose, če so normalni.	Negovanje “normalnih” odnosov	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A133	Stiska se je že od primarno nezadovoljivih odnosov spremenila v še večjo.	Primarno nezadovoljivi odnosi	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
A134	Imela sem občutek, da nekaj ni okej, ampak sem ta občutek potisnila na stran, ker sem si mislila, da tako to je in da je tako prav.	Zavajanje lastnih občutkov	Dogajanje po porodu		Poporodno obdobje
A135	Pri meni se je na žalost zgodilo, da sem zaupala napačni osebi. Nisem vedela, da je taka oseba, ker je nisem dobro poznala. Hitro se je spremenila in govorila grozne stvari.	Zaupanje napačni osebi	Izzivi	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A136	Razumevanje, veliko pogovora, iskrenost, neko vzajemno spoštovanje.	Razumevanje, pogovor, iskrenost, spoštovanje	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A137	Izredno pozitivno, v dobri vlogi so me videli ja.	Prepoznana kot dobra mater	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v

					poporodnem obdobju
A138	Vedno sem bila zelo organizirana, kot nek učitelj, vedno vse porihtano.	Organizirana mater	»Idealna« mama		Materinstvo
A139	Sicer, so mi pa drugi dostikrat rekli, da naj se mal sprostim.	Želja drugih po sprostitvi	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A140	Ja, razen od bivšega partnerja družina je bila tako malo pristranska. Kakor me je on videl, tako so me oni videli.	Pristranskost partnerjeve družine	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A141	Takrat se me je dotaknilo, da me oni ne vidijo v vlogi dobre mame.	Nesprejetost v partnerjevi družini	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A142	Ampak potem jaz probam sebe potisniti do roba in sem probala zato biti še boljša mama.	Dokazovanje nove vloge	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A143	Ja, ja iščeš tisto, kako preseči samega sebe, da te bo mama potem sprejela v tej vlogi.	Dokazovanje nove vloge	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
A144	Nego dojenčka prevzel klinični center na pediatriji.	Nego prevzela pediatrija	Sodelovanje med strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A145	Večinoma samo pediatrična klinika in osebni zdravnik.	Pediatrična klinika in osebni zdravnik	Sodelovanje med strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A146	Pa s centrom za socialno delo, vendar so to bolj urejali drugi.	Sodelovanje s CSD	Sodelovanje med strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju

A147	V bolnici kljub hudim zapletom po porodu na začetku razen zdravnikov, do mene nihče ni prostopil. Niti socialna delavka. Tako da ne vem kaj je točno njena vloga.	Nepristop SD v bolnici	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A148	Večinoma so angažirali vse na pediatrični kliniki, ta oddelek otroške kirurgije, kjer dela tudi ena vzgojiteljica in ona se je povezala z invalidskim društvom in se je pol tako spletlo.	Pediatrična klinika in invalidsko društvo	Sodelovanje med strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A149	Na oddelku je bil ta klinični psiholog, tako, da sem se z njim potem pogovarjala kar nekaj časa.	Pogovor s kliničnim psihologom	Podpora	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A150	Ko sva pa zapustili oddelek, nekaj časa nisem imela nič pogovorov.	Brez strokovne podpore	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A151	Potem pa sem se odločila da grem samoplačniško. To pa ni bil mačji kašelj. Nisem preveč dolgo vztrajala, ker je bilo finančno preobsežno.	Finančno breme	Izzivi s strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A152	Nisem niti vedela, kam se lahko obrnem za pomoč.	Neinformiranost o možnostih pomoči	Informiranost		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A153	Sem potem šla preko napotnice. Ampak nisem bila zadovoljna. Imela sem občutek, da sem samo številka.	Občutek »številke«	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A154	Sem se počutila najbolj varno, ker sem vedela, da če se bo karkoli zgodilo, bo vedno nekdo zraven ko bo znal urgirat, da se bodo stvari rešile.	Občutek varnosti	Pozitivne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A155	Kdaj pomanjkanje informacij s strani sester na oddelku.	Pomanjkanje informacij	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju

A156	Tam mi je bilo super. To sem imela, kadar sva prišli na oddelek, kar je bilo dostikrat.	Razpoložljivost kliničnega psihologa	Pozitivne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A157	Je ratal prevelik finančni problem.	Finančno breme	Izzivi s strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A158	Jaz sem ubistvu čakala, da grem v službo in da se mi tam odpre kaj.	Ugodna strokovna pomoč	Izzivi s strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A159	Potem, ko sem šla v službo, mi je bilo veliko lažje, ker sem imela potem tam kliničnega psihologa.	Podpora kliničnega psihologa	Pozitivne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A160	Ubistvu, več razumevanja s strani kadra, manj tega hitenja, da se ti posvetijo in ti dajo svoj čas.	Več razumevanja	Možne izboljšave	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A161	Čim ima zdravstveni delavec veliko pacientov, takoj čutiš to stisko in napetost.	Občutek preobremenjenost	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A162	Zdravnik hiti, je nervozen, hitro govori. In na koncu se počutiš odveč, kakor da samo čaka, da da kljukico pri tebi in gre naprej.	Občutek odvečnosti	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A163	Se pravi več kadra, da nisi samo številka.	Več kadra	Možne izboljšave	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A164	Js sem šla k osebnemu zdravniku, povedala kak je problem in če ima kako rešitev. Potem je rekla, da lahko napiše napotnico, mi da mrežo vseh dostopnih kliničnih psihologov in da naj pokličem.	Posredovanje kontaktov strokovnih delavcev	Sodelovanje med strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A165	V šoli za starše sploh nič ne izveš o poporodnih stiskah.	Neomenjanje poporodnih stisk	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost
A166	Niti ne informirajo te o možnostih, ki jih imaš, če bi prišel v stisko.	Neinformiranje o možnostih	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
A167	Pa tudi kasneje… preveč je vse samoiniciativno.	Pomoč odvisna od samoiniciativnosti	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v

					poporodnem obdobju
A168	Tudi glede zdravstvenega stanja otroka si želim, da bi takoj povedali. Ne da bi olepševali.	Takojšnja informiranost	Možne izboljšave	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A169	Po ovinkih, kljub temu, da so vedeli, da sem v istem poklicu.	Direktnosti	Možne izboljšave	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A170	Šele zdaj vidim, da če ne bi sama imela toliko znanja in sama raziskovala, bi verjetno bila ena tistih staršev, ki so pač bili tko … kar boste vi rekli, tako bo.	Suverenost zaradi poznavanja stroke	Izzivi s strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A171	Zdravniki niso bogovi, starši smo bogovi.	Starši kot bogovi	»Idealna« mama		Materinstvo
A172	Tule imajo neposredno vlogo babice in sestre. Tule je ključno, da če bodo one dobro oddelale bo vse šlo dobro.	Ključne babice in medicinske sestre	Podpora	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
A173	Da karkoli jih muči, naj se čim več pogovarjajo. Ne zadrževat v sebi.	Več pogovora	Spoznanje		Materinstvo
A174	Mislimo, da smo za vse same, ampak nismo.	Nismo same	Spoznanje		Materinstvo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
B1	Sem bila zelo vesela.	Veselje ob novici	Čustva		Nosečnost
B2	Takrat sva z očetom bila še skupaj in tudi načrtovala sva ga.	Načrtovana nosečnost	Dogajanje v nosečnosti		Nosečnost
B3	Zakompliciralo se je, ko sem doma povedala, ker sva takrat še tam živela.	Komplikacije ob novici	Izzivi v nosečnosti		Nosečnost
B4	Potem mi je mami rekla ali splav ali pa pojdi. In sem rekla, da grem.	Stanovanjska problematika	Izzivi v nosečnosti		Nosečnost
B5	Potem sem našla vlogo za materinski dom in sem se prijavila.	Izpolnitev vloge za MD	Dogajanje v nosečnosti		Nosečnost

B6	Decembra sem prišla in prvi mesec je blo res težko. Sem imela res stisko. Vsak večer, ko je ta starejši otrok zaspal, sem jokala	Stiska ob prihodu v MD	Občutki		Nosečnost
B7	Pozitivno je bilo edino to, da sem imela notri prijateljico, ki jo poznam že od malega in smo se hitro ujele tudi z ostalimi.	Pomoč prijateljice v MD	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
B8	Glede otroka me ni nič skrbelo.	Brez skrbi	Občutki		Nosečnost
B9	Edino na pregledu 14 dni do rojstva so mi povedali, da otrok ne pridobiva na teži. Takrat me je začelo precej skrbeti.	Skrb zaradi zdravstvenih težav	Občutki		Nosečnost
B10	Pa ne, tiste strije kar sem dobila, ampak se nisem obremenjevala.	Pozitivna samopodoba	Občutki		Nosečnost
B11	Pa bolj malo no, od mami sem itak šla.	Brez podpore drugih	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
B12	Partner v materinski dom ni smel hoditi, sploh zaradi kovida.	Brez partnerske podpore v MD	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
B13	Ubistvu ne, niti pri prvem niti pri drugem.	Brez priprav	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
B14	Razen da sem se preselila.	Selitev	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
B15	Tudi v šolo za starše nisem šla.	Neobiskovanje šole za starše	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
B16	Se mi zdi, da ima mater to v sebi, da ve kako ravnat z otrokom.	Mater ve kako ravnat z otrokom	»Idealna« mama		Materinstvo
B17	Pa v redu.	V redu porod	Porodna izkušnja		Porod
B18	Sem narobe pritiskala.	Narobe pritiskala	Porodna izkušnja		Porod
B19	Super je bilo, res.	Super osebje	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod

B20	Ja no tiste za ponoči so bile malo tako, kakor da jim je težko delat. Malo so zavijale z očmi, ampak so nardile na koncu.	"Odsotnost " sester na nočni smeni	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
B21	Manjkalo je neko sočutje.	Pomanjkanje sočutja medicinskih sester	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
B22	Babice so bile 1 A.	Dobra izkušnja z babicami	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
B23	Najbolj me je skrbelo, da bo otrok celo noč jokal. Zaradi drugih, da ne bi bile utrujene in da njihovi otroci ne bodo morali spati.	Skrb zaradi joka in motenja drugih	Občutki po porodu		Porod
B24	Je bil pri mami.	Skrb matere za otroka med porodom	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B25	Lepi občutki so bili. Itak solzne oči, res je lepo, res vse pozitivno.	Veselje	Občutki po porodu		Porod
B26	No pa malo straha, da bo šlo to čez kakor sem si zamislila. Sploh pri drugem, ker smo bili v materinskem domu.	Strah pred MD	Občutki po porodu		Porod
B27	Najbolj je bil izziv pri drugem, če bom dojila.	Dojenje	Izzivi materinstva		Materinstvo
B28	Kljub temu da sem že enega imela, sem se še vedno spraševala ali znam previt, a znam nosit, bodi obleč.	Dvomi o veščinah materinstva	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
B29	Sej pol ko probaš vidiš, da imaš to v prstih.	Materinjenje imaš v prstih	»Idealna« mama		Materinstvo
B30	Pri prvem, sem dobila 3 šive in to me je zelo bolelo. Pa čišča, ko ti teče je pa res dolgo teklo in zelo veliko. Pa dojke so me bolele.	Bolečina zaradi šivanja, čišče in bolečih dojk	Zapleti		Poporodno obdobje
B31	To je težek poklic.	Naporen poklic	Doživljanje materinstva		Materinstvo

B32	24/7 moraš skrbet in za šolo in da so čisti, zdravi... težko je to vse sfolgat.	Za otroke skrbiš 24/7	Doživljanje otroka		Materinstvo
B33	Pa hočejo tisto pa ono, pa nimaš in ti je hudo.	Materialno in finančno pomanjkanje	Izzivi materinstva		Materinstvo
B34	To te noben ne nauči.	Materinstva te nihče ne nauči	Izzivi materinstva		Materinstvo
B35	Otrok ni nič spal	Spanje otroka	Izzivi materinstva		Materinstvo
B36	Pri drugem zelo fajn.	Pozitivno doživljanje sebe	Doživljanje materinstva		Materinstvo
B37	Veliko sem imela pomoči v materinskem domu.	Veliko pomoči	Podpora materinskega doma	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B38	Pri prvem pa mi je šlo na živce, da se ni hotel dojiti, ker sem imela veliko mleka.	Dojenje	Izzivi materinstva		Materinstvo
B39	Tako da je bilo kar stresno.	Stres	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
B40	Da bi bila mama in najboljša prijateljica.	Prijateljstvo z otrokom	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
B41	To, da mi vse povejo in se lahko pomenimo, ljubeznivost, zaupanje	Otrokovo zaupanje	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
B42	Ne, ker sem mislila, da bomo družina.	Neizpolnjeno, zaradi razdružitve družine	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
B43	Imata različna očeta in ta starejši je malo bolj zaprt verjetno zaradi tega, ker sva se z njegovim očetom zelo kregala, pil je, tepel me je.	Nasilje s strani partnerja	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B44	Potem starejši otrok pride s takimi vprašanji, če sem veliko jokala, ko me je tepel in če je on kriv in mi je težko od tega govoriti.	Otrokov občutek krivde zaradi nasilja	Dogajanje po porodu		Poporodno obdobje
B45	In starejši otrok hoče stik vzpostaviti.	Stik starejšega otroka z očetom	Želje	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju

B46	On pa noče in ni nič od njega.	Izogibanje stiku	Partnerjev odziv na otroka	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B47	In potem mi je hudo, ker očeta ni.	Partnerjeva odsotnost	Partnerjev odziv na otroka	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B48	Tri leta ni videl svojega otroka in njega je strah, da ga kličem zaradi denarja.	Izogibanje stiku	Partnerjev odziv na otroka	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B49	Želela bi, da bi otroke videl.	Stik z očetom	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
B50	Hudo mi je, ker sem jaz brez očeta in zdaj tudi moja dva.	Ponavljanje družinskih vzorcev	Spoznanje		Materinstvo
B51	Tudi to se mi zdi, da sem velik korak naredila, da sem šla, glede na to, da me je tepel.	Odhod iz nasilja je velik korak	Spoznanje	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B52	V MD sem pridobila tudi zastonj psihoterapevta.	Brezplačen psihoterapevt	Podpora materinskega doma	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B53	Je bila zares dobra izkušnja to.	Sodelovanje s psihoterapevtom	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B54	Čeprav sem bila v materinskem domu, mi je bilo še vedno težko.	Težko obdobje	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
B55	Kljub temu, da sem imela druge okoli sebe, ni bilo tistih, ki bi si jih želela. Partnerja, staršev,...	Življenje brez pomembnih oseb	Dogajanje po porodu		Poporodno obdobje
B56	In to je bilo obdobje, ko mi je babi umrla, ker meni je bila ona vse.	Smrt babice	Dogajanje po porodu		Poporodno obdobje
B57	Ja sem. Za poporodno depresijo.	Zavedanje poporodnih stisk	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B58	Ni fajn.	Neprijetno obdobje	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje

B59	Ne vem od česa to pride.	Nepoznani vzroki	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B60	To mora biti zelo težko za mamo in za partnerja.	Težko obdobje	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B61	Res mislim, da je to zelo naporno obdobje.	Naporno obdobje	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B62	Brat nočem o temu, ker me bo stisnilo	Strah pred raziskovanjem	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B63	Ne, ampak mislim, da sem bila na meji.	Skorajšnji razvoj	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B64	Sem trmasta, se ne dam kar tako.	Trma	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B65	Saj mi je bilo hudo in sem jokala, ampak sem imela veliko ljudi okoli sebe in mi je bilo lažje zato.	Podpora	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B66	Ne vem.	Nepoznani vzroki	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
B67	Mamice v MD so mi pri vsem pomagale.	Pomoč uporabnic MD	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B68	Pri partnerju pa je bilo tako, da ni želel stikov, ko sem bila v MD.	Stik s partnerjem	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B69	Zelo so lepo skrbeli za otroka.	Skrbi za otroka	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B70	Sem lahko šla vsaj pod tuš, da sem imela nekaj časa tudi sama zase.	Omogočanje časa zase	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B71	Medtem, ko sem šla rodit so starejšega peljali v vrtec in skrbeli zanj.	Skrb za prvorojenca med porodom	Podpora materinskega doma	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju

B72	Bolj švoh, ker je bila karantena. Zato se nisva nič videla.	Karantena	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B73	Med karanteno nič, ampak lih takrat bi ga rabila.	Partnerjeva podpora	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B74	Še dobro, da sem imela notri v MD mamice. Res so me razbremenile.	Podpora uporabnic MD	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B75	Oče in mama morata biti za vzgojo.	Oba starša pomembna	Spoznanje	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B76	Jaz očeta nisem imela, ampak sem imela očima. Čeprav je tudi on pil celo mojo osnovno šolo in ga ni bilo nič … Ampak se mi zdi da je v redu, če ima otrok očeta.	Bolje slab oče, kot da ga ni	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B77	Na začetku v redu, bil je z mano pri porodu.	Prisotnost partnerja	Porodna izkušnja		Porod
B78	Je bil šokiran.	Šokiranost partnerja	Partnerstvo v nosečnosti		Nosečnost
B79	Sva se pogovorila in kako bomo naprej. Ampak potem od tega ni bilo nič, smo ostali na besedah.	Izguba podpore	Podpora partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B80	Ne… nič ga ne pokaže.	Nezainteresiranost	Partnerjev odziv na otroka	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B81	Ja, da bi bil z nami.	Partner del družine	Želje	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B82	In bi bilo avtomatsko bilo vsega več. Igral bi se lahko z njim, ga peljal k zdravniku.	Partnerjevo posvečanje otroku	Želje	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju

B83	Ker sem bila v MD, pomoje da kar. Ker nismo bili skupaj, ni bilo povezanosti, spolnih odnosov, objemov, … Tako da pomoje se je spremenilo …	Odhod v MD	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B84	Ja nisem se, ker je bila korona.	Nevključevanje	Vključevanje v socialne mreže	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B85	Razen z mamicami v MD.	Podpora uporabnic MD	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B86	Drugače pa v moji družini nisem imela nič podpore.	Brez podpore	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B87	Ja ampak smo bili ves čas v tisti hiši in potem smo se tudi s tistimi mamicami, ki smo se razumeli, kdaj skregali.	Kreg z mamami v MD	Izzivi	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B88	Odvisno koga imaš.	Odvisna od bližnjih	Pomen podpore		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B89	Če nebi bila v materinskem domu, verjetno nebi imela nobenega. Tako da njim pripisujem veliko ja.	Pomembnost vključenosti v MD	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B90	Ljubezen, da mi kdaj kaj skuhajo. Da mi pri otrocih pomagajo, da bi se lahko kdaj malo odpočila.	Ljubezen in pomoč pri vsakdanjih opravilih	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B91	Pomoje da super.	Prepoznana kot dobra mater	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
B92	Ja ginekolog ja.	Sodelovanje z ginekologom	Podpora	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B93	CSD pa samo preko maila zaradi kovida.	Sodelovanje	Podpora centra za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju

B94	Res same pohvale.	Dobre izkušnje	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B95	Saj ne mislit, da je bilo vse lepo. Smo se na začetku ene parkrat ornk skregali, ampak res ne vem komu se moram zahvalit, da sem jih spoznala res.	Hvaležnost za izkušnjo	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B96	Ampak nebi nič spremenila ne.	Zadovoljstvo s programom	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B97	Ne, super je bilo.	Dobre izkušnje	Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B98	Še v MD so mi pomagale in sem samo papirje prinesla in je bilo to to.	Izpolnjevanje obrazcev	Podpora materinskega doma	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B99	Malo je podpiralo mojo lenobo, kar tudi ni v redu ampak kaj čmo. Ko sem prišla iz MD, določenih stvari nisem znala potem. To je bilo edino,...	Učenje samoiniciativnosti v MD	Možne izboljšave	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B100	Ginekolog moj je pa zelo redkobeseden, mi ni dal nič informacij.	Pomanjkanje informacij	Izkušnje z ginekologinjo		Nosečnost
B101	In sem si mislila halo, daj mi kaj več povej, prvič sem noseča. Zmedena sem bila res,..	Zmedenost zaradi informacij	Izkušnje z ginekologinjo		Nosečnost
B102	Pa pomoje že ene 2 leti. Tako da je super.	Sodelovanje s psihoterapevtom	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B103	Mislim da sem bila dvakrat pri njemu, ostalo pa sva bila po telefonu zaradi kovida. Tako, da sedaj sva še vedno prek telefona in nama je tako super.	Stik s terapevtom prek telefona	Podpora materinskega doma	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju

B104	Ne to je organizacije XX in sodelujejo z materinskim domom in so mi predlagali.	Organizacija XX in MD	Sodelovanje med strokovnimi službami		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B105	Ampak sva se res takoj zaštekala. Z njim se res vse pogovarjam, od problemov, športa, krneki, ko dve babi sva.	Takojšna povezanost s terapevtom	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B106	Veliko so mi tudi svetovali in je bilo res super.	Svetovanje	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B107	Tudi po porodu sem malo pogrešala informacije s strani ginekologa. Ne vem… vse je bolj na hitro povedal.	Informiranost pri ginekologu	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B108	Ne to ne, ampak so mi pa za otroške dodatke enkrat poslali preveliko vsoto, ampak nisem vedela, da je prevelika. In potem so mi naslednji mesec rekli, da sedaj ne bom 3 mesece dobila, ker so mi preveliko nakazali in nisem javila. In kako naj jaz vem, da ste preveč nakazali.	Finančna stiska zaradi CSD	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B109	Potem so mi vsaj šli toliko na roko, da so mi dali naročilnico za 100 EUR za Hofer. To je edina taka zgodba, ki mi je ostala.	Naročilnico za hrano	Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
B110	Da bi partner in starši več pomagali. Da bi spregledali kakšno muho mamice, ki je ravnokar rodila. Da so malo bolj razumevajoči.	Več pomoči in strpnosti	Spoznanje		Materinstvo
B111	Naj grejo po filingu in da bo vse šlo kakor mora.	Zaupanje vase	Spoznanje		Materinstvo
B112	V MD so bile odlične te skupine v petkih, na katerih smo razpravljali o vsem.	Podporne skupine	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema

C1	Polna strahu, dvomov.	Strah v nosečnosti	Čustva		Nosečnost
C2	Razmišljala sem ali bi ga sploh imela, ker sva šla takrat narazen, ko sem izvedela da sem noseča.	Razmišljanje o splavu ob razhodu	Partnerstvo v nosečnosti		Nosečnost
C3	Prve štiri mesece je bilo ful hudo.	Napornost prvih mesecev	Občutki		Nosečnost
C4	Potem pa sem si rekla, da to je moj tretji otrok in namenjen mi je in ga bom imela. Tako da do konca je bilo ok.	Olajšanost zaradi sprejetja otroka	Občutki		Nosečnost
C5	Strah me je bilo kako bom s tremi otroki.	Strah zaradi razširjanja družine	Čustva		Nosečnost
C6	Potem moje zdravstveno stanje, njeno zdravstveno stanje. Če bo ona preživela, če bom js, … njeno zdravstveno stanje na koncu, me je najbolj skrbelo.	Skrb za otrokovo zdravje	Občutki		Nosečnost
C7	Nič posebnega, sem bila že navajena. Malo se širim, malo ožam. Tako da ne, nič kaj takega. To je pač nosečnost.	Pozitivna samopodoba	Občutki		Nosečnost
C8	Ja od sestre definitivno največ. In od ene prijateljice. Od ostalih pa ne.	Podpora sestre in prijateljice	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
C9	Ja definitivno. Sploh od družinskih članov, mame.	Nepodporna družina	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
C10	Mogoče tudi podporo bivšega partnera … pa tega ni blo.	Želja po podpori partnerja	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
C11	Sestra mi je finančno pomagala	Finančna pomoč sestre	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost

C12	S prijateljico pa sve kam šle, da mi je bilo lažje. Preživljali sva kvaliteten čas skupaj, pa tudi pogovori. Njej sem lahko zaupala karkoli mi je bilo težko.	Pomoč prijateljice s pogovori	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
C13	Ne.	Brez priprav	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
C14	Saj v nosečnosti baje lahko dobiš neke informacije … V šolo za starše sploh nisem vedela, da moram it. Mi ni nihče povedal, da to sploh obstaja.	Neinformiranost o šoli za starše	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost
C15	Sem pa brala po internetu o razvoju otroka. Kdaj se prvič usede, kdaj se kotali, obrača.	Iskanje informacij na internetu	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
C16	Želela sem si, da bi se preselila, saj je bilo stanovanje polkletno in majhno, ampak sem bila finančno omejena, zato nisem mogla.	Želja po selitvi	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
C17	Že zjutraj sem bila nemirna.	Nemir	Porodna izkušnja		Porod
C18	Potem sem šla po otroke in sem dobila prvi popadek in sem čutila, da moram rodit. In sem šla v porodnišnico, se ulegla in čez 5 min sem rodila.	Hiter porod	Porodna izkušnja		Porod
C19	Ja itak.	Pozitivna porodna izkušnja	Porodna izkušnja		Porod
C20	Glede na to, da sem jih večinoma že poznala, ker sem delala v lokalu ob porodnišnici nekaj časa, mi je bilo veliko lažje.	Zaradi poznanstev odnosi korektni	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod

C21	Pri prvem porodu je pa bil problem, da so bili in nesrami, in če rabiš pomoč jih ni … prvi porod je bila slaba izkušnja.	Nesramnost in nepripravljenost pomagati	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
C22	Ja super res. Brez skrbi, vedela sem, da bom zmogla.	Dobro počutje in samozavest	Občutki po porodu		Porod
C23	Iskreno sem bila zmedena.	Zmedenost	Občutki po porodu		Porod
C24	Nobenih občutkov ni bilo.	Brez občutkov	Občutki po porodu		Porod
C25	To je prišlo šele potem čez nekaj tednov, ko sem rodila.	Zakasnjen občutek materinstva	Doživljanje materinstva		Materinstvo
C26	Najtežje je bilo to, da se ti spanje obrne. Stokrat na noč moraš vstat. Utrujena sem bila zelo.	Neprespanost	Izzivi materinstva		Materinstvo
C27	Potem pravilni prijemi otrok, krči.	Prijemi otroka in krči	Izzivi materinstva		Materinstvo
C28	Bila sem sama za vse.	Samostojno nošenje bremena	Izzivi materinstva		Materinstvo
C29	Sčasoma pa je šlo, ko vidiš da zmoreš in vidiš otroka da je srečen, zadovoljen potem pa ni noben problem več.	Materinstvo je proces	Doživljanje materinstva		Materinstvo
C30	Ne nisem bila pripravljena.	Nepripravljenost	Izzivi materinstva		Materinstvo
C31	Nekak sem mislila, da dojenčki spijo celo noč. Prva dva tedna ja, pol pa ne več.	Spanje otroka	Izzivi materinstva		Materinstvo
C32	Sem si samo želela, da je otrok zdrav.	Zdravje je najpomembnejše	Doživljanje otroka		Materinstvo
C33	Nisem se obremenjevala s telesom.	Pozitivna samopodoba	Občutki		Nosečnost
C34	Po nosečnosti pa tudi nisem imela težav.	Pozitivna samopodoba	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje

C35	Da si odgovoren za njih.	Odgovornost za otroke	»Idealna« mama		Materinstvo
C36	Da jih podpiraš, si ljubeč, tečen ko je treba. Vse v enem.	Vse v enem	»Idealna« mama		Materinstvo
C37	Js sem bila vedno ful ponosna, da sem mama.	Ponos	Doživljanje materinstva		Materinstvo
C38	Ko me je prvič otrok prvič poklical mama sem bila res najbolj ponosna.	Ponos	Doživljanje materinstva		Materinstvo
C39	Ljubeča, razumevajoča, iskrena definitivno.	Ljubeča, razumevajoča in iskrena	»Idealna« mama		Materinstvo
C40	Da jim nudim podporo, toplino.	Podporna	»Idealna« mama		Materinstvo
C41	Ne.	Različno doživljanje materinstva	Doživljanje materinstva		Materinstvo
C42	Ja to itak, še presegla sem svoja pričakovanja.	Presežena pričakovanja	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
C43	Ko sem gledala svojo mamo, kako je vzgajala mene in sestro, nekako nisem hotela biti kot ona.	Boljša vzgoja od vzgoje matere	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
C44	In že to, da sem videla, da ne delam teh stvari, ki jih je ona delala, sem bila vesela. Nisi taka kot je ona, in to je bil velik dosežek zame.	Popravljanje materinih napak	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
C45	Sem ja, utrujena sem bila.	Konstanten občutek utrujenosti	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C46	Veliko je bilo obveznosti tudi z drugimi otroki…. in mi je blo težko.	Samostojna skrb za tri otroke	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C47	Sem ja.	Zavedanje poporodnih stisk	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C48	Zdi se mi čist normalno, hormoni so	Običajnost poporodnih stisk	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje

	na vrhuncu potem, ko rodiš.				
C49	Če nimaš podpore je čist normalno, da padeš v stisko.	Pomanjkanje podpore	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C50	Ja sem se, s poporodno depresijo.	Simptomi poporodne depresije	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C51	Sem vedela, da bom sama z njo ostala in takrat se je začelo.	Samostojna skrb za otroka	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C52	Težko je, ker veš, da nimaš nobenega, ki bi ti bil v podporo.	Osamljenost	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C53	Veliko sem jokala.	Jok	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C54	Zaprla sem se sama vase.	Zapiranje vase	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C55	Pomagalo mi je, da sem šla ven iz stanovanja.	Menjava okolja	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C56	Ne vem, občutek ničvrednosti.	Občutek ničvrednosti	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C57	Mogoče, da ne znam, ne zmorem.	Občutek nemoči	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C58	Ja.	Pogostost stisk	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C59	Mala podpora pomeni veliko.	Podpora	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C60	Ubistvu nisem, ker se nisem v to poglabljala.	Nepoznavanje mrež pomoči	Informiranost		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C61	To mini.	Poporodne stiske minijo	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje

C62	Edina, ki mi je pomagala, je bila sestra.	Pomoč sestre	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C63	Predvsem pogovori in družba.	Pogovori in družba sestre	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C64	Tudi, ko je bla dojenček, jo je vzela k sebi za prespat, da sem se lahko jaz naspala.	Skrb sestre za otroka	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C65	Nobene.	Nepodpora partnerja	Podpora partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C66	Zdi se mi izredno pomemben člen.	Pomemben člen družine	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C67	Ob njem naj bi se otroci počutili samozavestne, varne, pokaže jim kaj so lahko v življenju.	Nudenje varnosti in samozavesti	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C68	Da jim to trdnost.	Trdnost otrokom	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C69	Ja če so dobri odnosi, seveda. Če pa niso, potem pa ne.	Pomembnost očetovske figure	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C70	Ni bilo stika. Od prvega dneva ne.	Nesprejemanje otroka	Partnerjev odziv na otroka	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C71	Tudi ne.	Izogibanje stiku	Partnerjev odziv na otroka	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C72	Ne vpliva ne.	Partnerstvo neodvisno od otroka	Spoznanje	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C73	Če so zadeve že tako slabe, lahko ti rodiš, pa ne bo nič boljše.	Nespremenjen odnos ob rojstvu	Spoznanje	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju

C74	Takrat nisem hotela novih staršev spoznavat, novih prijateljic, nič.	Nevključevanje	Vključevanje v socialne mreže	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C75	Kakšen mesec, dva, tri, je dobro, da si malo sam z otrokom.	Omejevanje podpore	Spoznanje		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C76	Po tem pa je dobro, da imaš koga, za pogovor in da nisi več sam. Mislim da je zelo pomembno.	Pogovor z drugimi	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C77	Večinoma samo podporo.	Podpora je najpomembnejša	Pomen podpore		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C78	In sem jo tudi doživela s strani sestre.	Podpora sestre	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C79	Jaz nekako vem, da zmorem sama, ampak kdaj podvomiš sam vase in ne moreš sam sebi podpore dat.	Občasna podpora drugih	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C80	Potrebovala bi, da bi mi nekdo rekel, da mi gre super.	Pohvala drugih	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C81	Mama je vedno dvomila, še danes dvomi.	Dvom mame o vzgoji	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C82	Sestra pa vedno pravi, da mi gre dobro in da mi uspeva.	Dobra mama v očeh sestre	Spoznanje	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C83	Čist različno no.	Različni pogledi na novo vlogo	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C84	Prijateljice pa tudi vedno pohvalijo.	Pozitiven pogled na novo vlogo	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C85	Ja seveda, ampak zdej me ne več.	Brez podpore	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v

					poporodnem obdobju
C86	Bi blo pa vseeno lepo slišati. Da ne dvomi vedno vate, ne da ti vedno pove, da si neodgovoren in da znaš.	Hrepenenje po materini podpori	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
C87	Ampak vem sama, da zmorem in me to ne prizadane več.	Samozavest	Doživljanje poporodnega obdobja		Poporodno obdobje
C88	Ginekolog, pediater, zdravnica.	Sodelovanje z ginekologom, pediatrom in zdravnico	Podpora	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C89	Socialna delavka, ki mi je tudi pomagala.	Pomoč socialne delavke	Podpora centra za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C90	Bila je res fenomenalna.	Fenomenalnost socialne delavke	Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C91	Z ginekologom zelo dobre, še danes, dovolj informacij.	Dobra izkušnja z ginekologinjo	Pozitivne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C92	Z zdravnico tudi, vedno se jim je posvetila in nudila dovolj podpore.	Dobre izkušnje z zdravnico	Pozitivne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C93	S socialno delavko pa tudi zelo dobro, vedno je pomagala.	Pomoč socialne delavke	Podpora centra za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C94	Ne.	Pozitivne izkušnje	Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C95	Ubistvu strokovni delavci, za neke stvari so oni, za druge pa je dovolj družina. Na primer podporo ti lahko nudi družina in ne rabiš strokovnih delavcev.	Nepotrebnost ob podpori družine	Pomen podpore		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C96	Oni so tam, da urejajo neke stvari, ki jih ne moraš sam.	Urejanje zapletenih stvari	Pomen podpore		Mreže pomoči v

					poporodnem obdobju
C97	Tako da ne, nisem razmišljala o temu.	Nerazmišljanje o strokovni pomoči	Pomen podpore		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C98	Nisem niti vedela, da socialni delavci nekaj takega sploh delajo, dokler nisem prišla v materinski dom.	Nepoznavanje storitev socialnih služb	Informiranost		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C99	Ja ubistvu nisem nikoli dobila informacij, da to obstaja ja.	Neinformiranost o možnostih pomoči	Informiranost		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C100	Ubistvu ne, nisva govorila o tem.	Neomenjanje poporodnih stisk	Izkušnje z ginekologinjo		Nosečnost
C101	Samo kar sem raziskala na internetu.	Iskanje rešitev	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
C102	Mogoče nisem dobila informacij o teh stvareh, ker jih nisem niti povezovala s tem.	Nepoznavanje storitev CSD	Informiranost		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C103	Sedaj čisto drugače na njih gledam iskreno.	Spremenjen pogled na ustanovo	Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C104	Jaz niti nisem vedela kaj je vloga socialnih delavcev, na primer da bi šla lahko tja po čustveno podporo tudi.	Informiranost o čustveni podpori na CSD	Možne izboljšave	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C105	Iskreno sem mislila, da so oni tisti, ki samo podeljujejo finančno pomoč in odvzemajo otroke staršem, zato sem se jih bala.	Informiranost o storitvah	Možne izboljšave	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
C106	Mogoče ne bi bilo slabo, da bi vsaka ženska imela tudi psihološki pregled, tako kot ginekološki po prvih 4 tednih po porodu. Ker takrat bi se lahko že videlo ali ima	Psihoterapevski pregled mater	Možne izboljšave		Mreže pomoči v poporodnem obdobju

	katera kakšne težave ali ne.				
C107	Tako kot zgleda, da je težko, je tudi lepo.	Težko in lepo	Spoznanje		Materinstvo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
D1	Najprej sem bila zaskrbljena, zaradi razširjanja družine. Oba s partnerjem bivšim sva bila.	Skrb glede razširjanja družine	Občutki		Nosečnost
D2	Potem s časom sem pa bila vesela, ker sem imela res šolsko nosečnost in porod, brez zapletov.	Kasnejše veselje	Čustva		Nosečnost
D3	Da me bo partner zapustil. To me je skrbelo podzavestno.	Strah ostati sam	Čustva		Nosečnost
D4	Da ne bo imela kake bolezni.	Skrb glede zdravja	Občutki		Nosečnost
D5	Ja, to da ne bi morala priti nazaj na svojo kilažo po porodu.	Strah pred telesnimi spremembami	Čustva		Nosečnost
D6	V nosečnosti bi si želela več podpore v družini, ker je nisem ravno imela.	Nepodporna družina	Doživljanje podpore v nosečnost		Nosečnost
D7	Ja, med nosečnostjo je bil prisoten, je hodil na preglede in tukaj nimam res nobene besede. Je bil res kot mora bit.	Podpora partnerja	Doživljanje podpore v nosečnost		Nosečnost
D8	Imela sva to šolo za starše, na katero sva hodila oba.	Obiskovanje šole za starše	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
D9	Ja, ker sem imela 1000 vprašanj in je res fajn, ker se lahko na veliko stvari pripraviš.	Pripravljenost na rojstvo	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost
D10	Ne, to nisem, ker bi mi samo psiha delala potem.	Negativni vpliv informacij	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
D11	Ja, smo se selili, ker prej smo bili v garsonjeri in smo takoj našli večje stanovanje, da je otrok	Selitev	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost

	lahko imel takoj svojo sobo.				
D12	Če bi vsaka imela tak porod, bi ga priporočala. Res je bilo hitro.	Hiter porod	Porodna izkušnja		Porod
D13	Imela sem tudi res dobro babico, tako da nimam pripomb.	Korekten odnos babic	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
D14	Imela sem eno slabo izkušnjo ja, odveč jim je bilo previti otroka, sama pa ga nisem smela.	Občutek odvečnosti	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
D15	Mi noben ni niti pokazal kako ga morem, ko bom ostala sama z njim.	Neinformiranost o otrokovi skrbi	Informiranost		Porod
D16	Ja, vse je bilo v redu.	Zadostna informiranost	Informiranost		Porod
D17	Najbolj strah me je bilo vstati, ker sem mislila, da bom padla. Drugače je bilo pa vse v redu.	Strah pred padcem	Občutki po porodu		Porod
D18	Ja prej sem imela težek občutek, da ga nebom znala umiriti.	Nepoznavanje otroka	Občutki po porodu		Porod
D19	Ampak, ko rodiš potem to veš ali joče razvajeno ali je kaj narobe. To še danes veš.	Mama čuti otroka	»Idealna« mama		Materinstvo
D20	Občutki so bili pa sreča, sploh ne veš, da to lahko obstaja.	Sreča	Občutki po porodu		Porod
D21	Zelo me je bilo strah, ker sem ostala sama, ker je mož šel delat.	Možev odhod na delo	Izzivi materinstva		Materinstvo
D22	Nisem vedela kako bom zmogla.	Soočanje z novo vlogo	Izzivi materinstva		Materinstvo
D23	Bili so izzivi kako dojiti in oblačiti in vse, ampak sem veliko odnesla iz šole za starše.	Dojenje in oblačenje	Izzivi materinstva		Materinstvo
D24	Veliko kilogramov sem izgubila v prvem tednu.	Izguba kilogramov	Zapleti		Poporodno obdobje

D25	Ni me pretirano prizadelo.	Sprejemanje telesnih sprememb	Dogajanje po porodu		Poporodno obdobje
D26	Samo želela sem si čimprej roditi, da nebom več noseča, ker je postalo naporno. Vse ostalo bo šlo, samo noseča nočem več biti.	Napornost nosečnosti	Občutki		Nosečnost
D27	Da bi Triglav prevrnila za otroka. Ni nič kar nebi zanj naredila.	Za otroka naredi vse	»Idealna« mama		Materinstvo
D28	Občasno preveč posesivna.	Občasna posesivnost	Doživljanje materinstva		Materinstvo
D29	Ko se je rodila, noben ni znal boljše od mene.	Pozna otroka	»Idealna« mama		Materinstvo
D30	Veliko izzivov.	Čas izzivov	Doživljanje materinstva		Materinstvo
D31	Ja, samo ene kažejo to, druge pa ne.	Podobno doživljanje mater	Doživljanje materinstva		Materinstvo
D32	Brezpogojna ljubezen.	Brezpogojno ljubi	»Idealna« mama		Materinstvo
D33	Postavljanje mej.	Postavlja meje	»Idealna« mama		Materinstvo
D34	So, ampak sem jih porušila en mesec nazaj.	Porušena pričakovanja	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
D35	Ker sem odšla iz toksičnega odnosa in sem porušila otroku družino.	Neločenost družine	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
D36	Pričakovanja so bila, da ima otrok ljubečo družino in oba starša.	Skupno življenje	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
D37	Skrbi me njena puberteta, saj takrat potrebuje očeta.	Nujnost očeta v puberteti	Doživljanje otroka		Materinstvo
D38	Zato, ker so moji starši ločeni in sem hotela, da moj otrok nima ločenih staršev in ima ljubečo družino. Zato sem tudi toliko časa trpela.	Trpljenje toksičnega razmerja	Izzivi	Partnerstvo	Poporodno obdobje
D39	Ja.	Soočanje z izzivi	Dogajanje po porodu		Poporodno obdobje

D40	Verjetno zato, ker sem bila večino časa sama.	Osamljenost	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D41	V Sloveniji nimam nobenega.	Osamljenost v Sloveniji	Izzivi	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D42	Ampak sem iskala stik z ljudmi, sem šla na kavo, sprehod.	Iskanje stika	Izzivi	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D43	Sem ja.	Simptomi poporodne depresije	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D44	To mi je bivši rekel, da imam, ker sem bila preveč posesivna do otroka.	Posesivnost do otroka	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D45	Ampak meni se to ne zdi tako, ker to so bolj tiste mame, ki zanemarjajo svojega otroka.	Zanemarjanje otroka	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D46	Enostavno izgubiš občutek, da moraš skrbeti za otroka in za sebe.	Izguba sebe in otroka	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D47	Nekatere se pa zaprejo vase.	Zapiranje vase	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D48	Ja tukaj ima veliko vlogo partner.	Partnerjeva podpora	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D49	Dobro je, če tudi on kdaj skrbi za otroka.	Skrb partnerja za otroka	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D50	Sem prepoznavala simptome poporodne depresije in tega sem se sramovala.	Občutek sramu	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D51	Ja včasih se mi ni dalo vstati iz postelje.	Brezvoljnost	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D52	Zapirala sem se vase.	Zapiranje vase	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D53	Veliko sem jokala.	Jok	Prepoznavanje simptomov	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje

			poporodne depresije		
D54	Na šoli za starše slišiš za to poporodno depresijo.	Opozarjanje na poporodno depresijo	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost
D55	Težko mi je bilo, ker sem vedela da sem sama za otroka, ker je mož v službi.	Odhoda moža v službo	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D56	Ko je imela 3 mesece.	Tri mesece po porodu	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D57	Bil je še božič in cel veseli december, ti pa imaš malega otroka in ne moreš nikamor.	Omejevanje svobode	Doživljanje otroka		Materinstvo
D58	Dojela sem, da se je moje prejšnje življenje zdaj ustavilo.	Zaustavitev prejšnjega življenja	Doživljanje materinstva		Materinstvo
D59	Da sem izplavala, sem začutila takrat, ko sem spoznala, da lahko še vedno delaš stvari in kam greš, čeprav imaš ob sebi otroka.	Sprejemanje novega obdobja	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D60	Ne vem, ne zdi se mi da jih ima tako veliko.	Stiske doživlja malo žensk	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D61	Edino, če si sama od začetka, da te partner zapusti. Potem so večje možnosti za to.	Osamljenost	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D62	Mož in mama.	Pomoč moža in mame	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D63	Mami je pospravila.	Pomoč matere pri pospravljanju	Podpora v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D64	Mož je pa kdaj kuhal.	Kuha	Podpora partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju

D65	Mogoče sem začetke te depresije začela doživljati tudi zaradi tega, ker so vsi, ko sem zanosila, govorili, kako mi bodo lahko pomagali in bodo ob meni. Ampak potem sem pa potrebovala kaj in so imeli vsi ostali neke obveznosti.	Samostojna skrb za otroka	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D66	Ja, imaš otroka in vse ampak si še vedno sam.	Osamljenost	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
D67	On je bil res zelo podporen v tem obdobju, res nimam ene slabe besede za reči.	Podpora partnerja	Podpora partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D68	Težko je bilo, ker sem bila sama.	Samostojno nošenje bremena	Izzivi materinstva		Materinstvo
D69	Na začetku je bil nek šok, zaskrbljenost.	Šok in zaskrbljenost	Partnerstvo v nosečnosti		Nosečnost
D70	Ampak je bil vesel.	Veselje	Partnerstvo v nosečnosti		Nosečnost
D71	Mogoče je preveč potenciral to, da mora veliko denarja zaslužit, da bo otrok lahko vse dobil.	Zadosten zaslužek	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D72	Mislim, da mora biti neka podpora v kasnejšem razvoju, adolescenci.	Največji pomen v adolescenci	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D73	Pri odraščanju je seveda pomemben, ampak ne vem zdej koliko lahko samo oče nadomesti to ljubezen matere.	Mama je najpomembnejša	Doživljanje materinstva		Materinstvo
D74	Pomemben je, da otroku potem zna pokazati kaj je prav in narobe.	Pokazati kaj je prav in narobe	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D75	Poslabšal ga je, ker sva se oba preveč fokusirala na otroka. In potem sva se z možem oddaljila.	Prihod otroka	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D76	Verjetno ja.	Negativni vpliv otroka	Spoznanje	Partnerstvo	Pomembni drugi v

					poporodnem obdobju
D77	Pri naju sva bila oba od ločenih staršev in sva dala fokus na otroka in se je samo stopnjevalo.	Vpliv enostarševske družine	Spoznanje	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D78	Nisem se ravno vključevala v socialne mreže.	Nevključevanje	Vključevanje v socialne mreže	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D79	Prijateljic nisem sploh videla od poroda, ampak si jih želim.	Želja po aktiviranju	Vključevanje v socialne mreže	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D80	Nekaj srednjega, lahko bi bilo boljše.	Boljša podpora	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D81	To, da ženska, ki je rodila, ne dobi občutka, da je sedaj, ko je rodila, samo mama.	Ženska ni le mama	Doživljanje materinstva		Materinstvo
D82	Da se še vedno počuti pomembno v družbi.	Občutek vključenosti	Vključevanje v socialne mreže	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D83	Seveda, ne moreš biti med 4 stenami zaprt.	Pomembnost mreže	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D84	Da ti to, da se lahko z njimi o čemerkoli pogovoriš.	Pomembna zaradi pogovorov	Pomen podpore		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D85	Včasih bi potrebovala, da nekdo vzame otroka in ga pelje nekam, da lahko grem jaz po svoje.	Pomembna zaradi razbremenitve	Pomen podpore		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D86	Ma jaz sem čustveno zaprta oseba in se mi zdi da ne rabim tega.	Nepomembna v čustvenem smislu	Pomen podpore		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D87	Ampak ne bi dovolila. Tako da je malo kontradiktorno.	Nezaupanje svojega otroka	Izzivi v družini	Družina	Poporodno obdobje

D88	Dandanes ga pustim k očetu in to je to. Pa še to me precej skrbi.	Skrb prepuščanja otroka	Izzivi	Partnerstvo	Poporodno obdobje
D89	Ker noben ne zna poskrbeti za njo, kot znam jaz.	Otroku nudi najboljšo skrb	»Idealna« mama		Materinstvo
D90	Eni še danes ne morejo verjeti, da sem mama.	Presežena pričakovanja drugih	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D91	Ja…mama me še vedno gleda kot smrkljo 10 let staro.	V materinih očeh otrok	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
D92	Samo zdravstveni dom in patronažna.	Zdravstveni dom in patronažna sestra	Podpora	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D93	Za otroški dodatek, ampak to je mož urejal, ker je bilo bolj praktično.	Sodelovanje urejal partner	Podpora centra za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D94	S CSD so bile dobre izkušnje ja.	Dobre izkušnje	Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D95	Zato mi je čudno, ko so te skupine na Facebook-u, da so socialne delavke slabe. Res nisem dobila tega občutka.	Socialne delavke predstavljene v slabi luči	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D96	Mogoče takrat ja, s kakšnim psihoterapevtom.	Psihoterapevtska podpora	Možne izboljšave		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D97	Mogoče bi si želela, da bi mi kdo povedal na koga se lahko obrnem po pomoč.	Informiranost o podpori	Možne izboljšave		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D98	Pa tudi na CSD sem šele zdaj ugotovila, da delajo veliko več kot le denarno pomoč. Nisem imela teh informacij in sem bila kdaj zmedena.	Neinformiranost o nalogah CSD	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D99	Slišala sem ja, so omenjali poporodno depresijo.	Omenjanje poporodne depresije	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost

D100	Sestre so vedno rekle, da tukaj dobite kakršno koli pomoč, ampak se mi ni zdelo da jih zanima ali si ti v stiski ali ne.	Pomanjkanje zanimanja	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D101	Vse je bilo tako mehansko.	»Mehansko« obnašanje zaposlenih	Negativne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D102	Ginekologinja je bila pa res super.	Dobra izkušnja z ginekologinjo	Pozitivne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D103	Že ko prideš k njej, se počutiš boljše. In tudi če bi jo poklicala ali pa ji povedala bi mi zagotovo pomagala.	Zagotovljena pomoč ginekologinje	Pozitivne izkušnje	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D104	Aja pa tam v šoli za starše, tako predstavijo poporodno depresijo, da te je potem res strah.	Zastrašujoče predstavljena poporodna depresija	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost
D105	So bile razumljive ja.	Razumljivost informacij	Informiranost		Porod
D106	Sem pa bila zmedena glede informacij sploh kam se obrnit zaradi državljanstvom za porodniško in vse.	Neinformiranost o procesu urejanja državljanstva	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D107	V porodnišnici bi se lahko začelo že kaj v tej smeri delat. Mogoče kake ankete, pogovori o tem kako se počutiš.	Ankete za prepoznavanje stisk	Možne izboljšave		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D108	Ne.	Nepoznavanje mrež pomoči	Informiranost		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
D109	Da stisnejo zobe in da to tako hitro mine, ko so taki majhni, da se nobene depresije ne boš potem spomnil.	Ostane močna	»Idealna« mama		Materinstvo

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema

E1	Ful uredu.	Pozitivno doživljanje nosečnosti	Občutki		Nosečnost
E2	Sem imela pa rizično nosečnost.	Rizična nosečnost	Izzivi v nosečnosti		Nosečnost
E3	Se pravi krvavitve, odstopanje ledvic, neko čudno tesnobo.	Krvavitve, odstopanje ledvic, tesnoba	Izzivi v nosečnosti		Nosečnost
E4	Stresno je bilo, ker sem od šefa izvedela, da mi ne bodo podaljšali pogodbe, in me je stisnilo malo.	Stres zaradi izgube službe	Občutki		Nosečnost
E5	Ampak nosečnost, je bila pa ok, men je blo super.	Nosečnost bila ok	Občutki		Nosečnost
E6	Razen poletje, tiste vročinske vale sm se malo bolj notri zadrževala.	Vročina v poletnih dneh	Izzivi v nosečnosti		Nosečnost
E7	Ko sem naredila test nosečnosti sem se sesedla in jokala.	Preplavljenost s čustvi	Čustva		Nosečnost
E8	Bila je sreča, panika, strah.	Prisotnost sreče, panike in strahu	Čustva		Nosečnost
E9	Ampak sem si ga pa zelo, zelo zelo, želela.	Velika želja po otroku	Občutki		Nosečnost
E10	Sta že dva splava za mano, tako da če mi je usojeno v tretje, sem rekla da ga bom pa le imela.	Veselje ob nosečnosti po več splavih	Čustva		Nosečnost
E11	Raje naj me ubijejo, kot da grem še enkrat skozi splav.	Splav sproža travme	Občutki		Nosečnost
E12	Skrbelo me je v smislu, samo to da bo otrok normalen.	Skrb za otrokovo duševno zdravje	Občutki		Nosečnost
E13	Samo da bo brez deformacij, ker se dogaja tudi, da so otročki z napakami. Tega me je bilo strah.	Skrb za otrokovo gibalno oviranost	Občutki		Nosečnost
E14	Pa ne, pri sebi nič posebnega.	Pozitivna samopodoba	Občutki		Nosečnost

E15	Imela sem od sestre	Podpora sestre	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
E16	Partner me je pa samo psihično maltretiral.	Psihično nasilje	Partnerstvo v nosečnosti		Nosečnost
E17	Lahko bi bilo boljše.	Slaba podpora	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
E18	Ja, kot da bi pričakovala boga, ne pa otroka.	Pretirane priprave	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
E19	Vzhičena sem bila. Vse sem kupila.	Kompulzivno nakupovanje	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
E20	Ker imamo v družini travmo iz preteklosti, ker je mama bila noseča in je po 6 mesecih otrok umru, in ga je morala rodit. In ko sem staršem povedala za nosečnost mi je oče rekel, da naj nič ne kupujem preden je otrok rojen. Tako, da ko sem bila v osmem mesecu, sem začela zapravljat kot da sm imela 5000 plače, čeprav sem pa dobila 400 evrov na mesec.	Travma zaradi materine izgube otroka	Izzivi v nosečnosti		Nosečnost
E21	Ja sem hodila ja.	Obiskovanje šole za starše	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
E22	Bilo je pa ravno med vročinskimi vali, in ko je bilo zjutraj sem šla potem pa ne. Ker me je bilo malo strah, ker sem se slabo počutila.	Kratkotrajno obiskovanje šole za starše	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost
E23	Ja super je bila.	Pozitivne izkušnje	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost
E24	Tista babica, ki nam je predavala je bila super.	Pozitivne izkušnje z babico	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost
E25	Tudi njeni napotki, so bili uporabni in jih še zdaj uporabljam.	Uporabni napotki babice	Izkušnje s šolo za starše		Nosečnost
E26	Interneta sem se izogibala, da nebi bila blesava od preveč informacij.	Izogibanje interneta	Priprave na rojstvo otroka		Nosečnost

E27	Vse nagonsko.	Materinstvo je nagonsko	Doživljanje materinstva		Materinstvo
E28	Še zmeraj me ma da tožim tisto sestro, ker me je travmatizirala do amena.	Travmatizirajoča izkušnja s sestro	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
E29	Odnos najbolj.	Nehuman odnos	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
E30	Dala mi je trakec in me je tako peklo, da sem jo v solzah prosila, da naj si napudra rokavice. In je rekla, saj to nič ne boli, samo sprostite se. In ko sem ji iz muke grdo rekla nazaj da me boli, me je nadrla da če mislim, da sem edina, ki moram tu rodit ali kaj.	Nehumanost kljub veliki bolečini	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
E31	Babice so bile pa super.	Pozitivna izkušnja z babicami	Odnos zaposlenih v porodnišnici		Porod
E32	Ja luksuzno, bila sem sama v sobi, ker sem imela kovid.	Samostojno bivanje v sobi	Porodna izkušnja		Porod
E33	Na koncu sem pa vseeno rodila s carskim rezom, ker se je ta mala obrnila.	Carski rez	Porodna izkušnja		Porod
E34	Ko sem se zbudila iz operacije, sem bila zelo zmedena in še pod vplivi zdravil, tako da nisem niti dojela da je to moj otrok.	Nedojemanje otroka	Občutki po porodu		Porod
E35	Nisem verjela, da je to moj otrok, saj nisem čutila povezave.	Nepovezanost z otrokom	Občutki po porodu		Porod
E36	Js sem bila že psihično pripravljena na ta izziv, da se bo otrok zbujal, da bom js spala samo ko bo ona.	Spanje	Izzivi materinstva		Materinstvo
E37	Tudi v porodnisnici, so mi rekli da se bo otrok zbujal in da ga bo treba na 2 uri hranit in previjat ampak je ta mala bila pridna in spala od 6 do 9 zjutraj.	Pridna dojenčica veliko spi	Doživljanje otroka		Materinstvo

E38	Organizacija.	Organizacija	Izzivi materinstva		Materinstvo
E39	Obveznosti, kot na primer trgovina.	Nujne obveznosti	Izzivi materinstva		Materinstvo
E40	Itak sem veliko časa okrevala.	Okrevanje po carskem rezu	Izzivi materinstva		Materinstvo
E41	Najin prvi sprehod je bil šele po 6 tednih, ker so mi rekli da moram počivati.	Prvi sprehod po 6 tednih	Dogajanje po porodu		Poporodno obdobje
E42	Nobenih sprehodov, nobenih obiskov, samo počivat.	Konstantno počivanje	Izzivi materinstva		Materinstvo
E43	Tako da ja med temi 6 tedni, sem prosila ostale iz materinskega doma, da so mi šle položnice plačevat, hrano kupovat in tako naprej.	Pomoč uporabnic MD	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E44	Sem bila šokirana, da toliko traja okrevanje po carskem rezu.	Dolgotrajno okrevanje	Zapleti		Poporodno obdobje
E45	Dost sem dala že v življenju čez.	Izkušnje olajšajo izzive	Izzivi materinstva		Materinstvo
E46	Stabilna sem.	Stabilnost olajša izzive	Izzivi materinstva		Materinstvo
E47	Pa tudi punce tukaj v MD so mi priskočile na pomoč, zato je šlo lajže z izzivi.	Pomoči uporabnic MD olajša izzive	Izzivi materinstva		Materinstvo
E48	Ljubezen.	Materinstvo je ljubezen	Doživljanje materinstva		Materinstvo
E49	Js njej tolk govorim, da mislim da mi bo jezik otekel.	Pomembnost pogovarjanja z otrokom	Doživljanje otroka		Materinstvo
E50	Res se ji ful posvečam in se res veliko pogovarjam.	Pogovarjanje in posvečanje otroku	»Idealna« mama		Materinstvo
E51	Pomembno mi je, da tiste stvari ki ona vidi, da ji jaz razlagam in povem.	Potrebuje pogovarjanje in razlaganje	Doživljanje otroka		Materinstvo
E52	Da ko bo velika, da mi ne bo lagala.	Otrok ne laže	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo

E53	Da mi bo vse povedala, dobre in slabe stvari.	Zaupanje otroka	Pričakovanje glede materinstva		Materinstvo
E54	Samo da imaš zaupanje, da lahko delaš z otrokom kompromise.	Zaupanje otrok	»Idealna« mama		Materinstvo
E55	Da je starš še vedno avtoriteta.	Starš je avtoriteta	»Idealna« mama		Materinstvo
E56	Ja, mislila sem da bom bila bolj živčna kot mama, ampak ni me strah.	Izguba strahu	Doživljanje materinstva		Materinstvo
E57	Mislim, da mi uspeva. Ker otrok ni zanemarjen, nič mu ne manjka.	Zadovoljstvo	Doživljanje materinstva		Materinstvo
E58	Na trenutke me tako stisne, ampak ko zaznam grem zadihat, nadihat in je ok.	Občasna anksioznost	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
E59	Poporodne depresije sem se ful bala.	Strah pred poporodno depresijo	Čustva		Nosečnost
E60	Pred porodom sem šla k psihologinji, ker sem se ful bala poporodne depresije.	Obisk psihologinje	Dogajanje v nosečnosti		Nosečnost
E61	Po porodu sem s psihologinjo opravila te teste, se pravi sem dobila anketo in mi je rekla da je vse v mejah normale in da se s tem ne spopadam.	Testiranje za stiske	Dogajanje po porodu		Poporodno obdobje
E62	Ene znajo imeti kar hudo obliko tega.	Težko obdobje	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
E63	Zavračajo otroka, ga zanemarjajo, ali pa so zelo posesivne.	Zavračanje, zanemarjanje in posesivnost mater	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
E64	Jaz tega pri sebi nisem zaznala.	Brez simptomov	Prepoznavanje simptomov poporodne depresije	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje

E65	Izogibala sem se depresivnim mestom. Recimo služba bivša. Nisem tolk domov hodila k staršem, določene prijatelje sem dala malo na pavzo.	Menjava okolja	Premagovanje stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
E66	Ne, ne poznam kaj takega.	Nepoznavanje mrež pomoči	Informiranost		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E67	V materinskem domu mame.	Pomoč uporabnic MD	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E68	Izgledalo je tako, da so šle punce zame v trgovino, na banko, pošto. Tako po opravkih namesto mene, kar mi je veliko pomenilo.	Pomoč uporabnic MD	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E69	Brez komentarja, ne obstaja. Otroka ni nikoli sprejemal.	Nesprejemanje otroka	Partnerjev odziv na otroka	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E70	Ja, očetovska figura je pomembna v razvoju, odnosu, avtoriteti.	Pomembnost za razvoj	Vloga partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E71	Izginil je, ko sem mu povedala za nosečnost v drugem mesecu.	Razhod s partnerjem	Partnerstvo v nosečnosti		Nosečnost
E72	Ne, nikoli.	Nezainteresiranost	Partnerjev odziv na otroka	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E73	Odvisno je tudi od poporodne depresije, če jo ima ženska. Recimo zavrača partnerja ali pa otroka.	Zavračanje partnerja ali otroka	Pogled na poporodne duševne stiske	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
E74	Če bi se zdaj pojavil, bi mu rekla da naj gre 2 metra proč od mene, da se navadim nazaj na njegov lik.	Strah pred partnerjem	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E75	Najhuje bi mi pa bilo, če bi mi napisal, da hoče otroka videti, ali pa odpeljati za kakšen dan.	Partnerjev čas z otrokom vzbuja strah	Izzivi	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju

E76	Ne razumem kako lahko mirno spi in niti ne vpraša kako sem, kako je otrok. Kakšen človek si?	Nepodpirajoči partner	Podpora partnerja	Partnerstvo	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E77	Ubistvu je na Facebook-u neka skupina, mamice po porodu. In to je edini program, ki ga spremljam.	Vključevanje v Facebook skupino	Vključevanje v socialne mreže	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E78	Recimo tudi z mamicami iz materinskega doma neke napotke.	Podpora uporabnic MD	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E79	Ja zelo veliko vlogo imajo socialne mreže. Te razbremenijo.	Pomembnost mreže	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E80	Ne vem če bi mi uspelo brez mamic v MD.	Pomembnost vključenosti v MD	Spoznanje	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E81	Brez njih bi bila potem lahko tudi v kakšni poporodni depresiji.	Podpora mamic v MD zavira stiske	Podpora	Socialne mreže	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E82	To lahko dobiš tudi kak teden ali pa mesec po porodu. Ampak jaz sem zdaj že 3 mesece tako, da pomoje ne bom dobila.	Nepričakovanje poporodnih stisk	Razvoj poporodnih stisk	Poporodne duševne stiske	Poporodno obdobje
E83	Razen včasih me kdaj kašna tesnoba … takrat tudi zaposleni povem in mi reče, da dobro, da sem zaznala in da je prav, da povem. Se pogovoriva malo glede tega.	Pogovori glede tesnobe	Podpora materinskega doma	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E84	Potrebovala bi recimo samo klic, kako si.	Želja po klicu	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E85	Ali pa da vsaj pride na obisk, če je tako dobra prijateljica.	Želja po obisku	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E86	Meni pomembni ljudje … recimo sestra mi	Dobra mama v očeh sestre	Spoznanje	Družina	Pomembni drugi v

	pravi, da sem dobra mama.				poporodnem obdobju
E87	Mami ni komentirala, in očeta bi pa preskočila.	Potrditev očeta in matere	Izzivi v družini	Družina	Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E88	Pediatrinja, imela sem tudi patronažno, ki je prihajala prvi mesec.	Pediatrinja, patronažna sestra	Podpora	Zdravstvene službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E89	Socialne delavke materinskega doma.	Sodelovanje	Podpora materinskega doma	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E90	S CSD sem sodelovala pred porodom.	Sodelovanje s CSD	Doživljanje podpore v nosečnosti		Nosečnost
E91	Pa tudi zdaj mi nekdo na CSD pomaga s financami.	Pomoč pri financah	Podpora centra za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E92	Občutek sem imela, da sem slišana	Občutek slišanosti	Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E93	Všeč mi je, ker se zavzamejo zate.	Zavzetost	Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E94	Materinski dom je bila res dobra izkušnja. Mi je veliko dal.	Dobre izkušnje	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E95	Mislim slabih izkušenj ni, so pa kdaj kakšna nesoglasja.	Nesoglasja z zaposlenimi v MD	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E96	Všeč mi je, da se zaposlene vedno zavzamejo zame in da so vedno pripravljene pomagati.	Zavzetost zaposlenih	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E97	Všeč mi je, da me poslušajo.	Biti slišan	Pozitivne izkušnje z materinskim domom	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju

E98	Velikokrat mi dajo nasvet in mi pomagajo z otrokom, da imam lahko malo časa zase.	Nasveti in pomoč pri otroku	Podpora materinskega doma	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E99	Ja, sem bila dovolj seznanjena z vsem.	Seznanitev s poporodnimi stiskami	Izkušnje z ginekologinjo		Nosečnost
E100	Želela bi si, da gre nekdo v trgovino zate, da ti plača račune, ko ti ne moreš.	Pomoč pri nujnih opravilih	Potrebe		Pomembni drugi v poporodnem obdobju
E101	Da ti dajo občutek, da si vreden tega.	Zagotavljanje občutka vrednosti	Možne izboljšave		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E102	Neka sočutnost pač.	Sočutje	Možne izboljšave		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E103	Ker od kakšne strani dobiš občutek manjvrednosti in je dobro, da bi pri strokovnih službah dobil to, da si vreden in da si zaslužiš to.	Pomembnost strokovne podpore	Pomen podpore		Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E104	Sem pa imela katrastrofa izkušnjo s socialno delavko, ko sem prevzela bivalno enoto.	Slaba izkušnja ob prevzemu bivalne enote	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E105	Ko ti dodelijo bivalno enoto, sem si želela, da bi najprej pogledala. In ti ne dovolijo. Ti šele, ko podpišeš lahko vidiš stanovanje. To bi spremenila.	Predhoden ogled bivalne enote	Možne izboljšave	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E106	In tako sem dobila kleten prostor, 10 kvadratnih metrov. In nisem niti ene noči tam preživela, ker to je bilo poniževanje dostojnega človeka. Plesen je bila povsod.	Nedostojnost bivalne enote	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju
E107	Ne ne, nismo imeli. Počutiš se kot ena številka in da nisi človek.	Občutek biti “številka”	Negativne izkušnje	Socialne službe	Mreže pomoči v poporodnem obdobju

E108	Da naj se ne sekirajo, da naj ne skrbijo za nič, ker vse pride nekak na svoje in se uredi.	Vse se uredi	Spoznanje		Materinstvo
E109	Naj čuvajo otrokovo zdravje, ker to je tisto kar šteje.	Zdravje je najpomembnejše	Doživljanje otroka		Materinstvo

Priloga 3: Osno kodiranje

- **NOSEČNOST**
  - ⇒ Občutki
    - Brez skrbi (B8)
    - Napornost nosečnosti (D26)
    - Napornost prvih mesecev (C3)
    - Nosečnost bila ok (E5)
    - Olajšanost zaradi sprejetja otroka (C4)
    - Pozitivna samopodoba (B10, C7, C33, E14)
    - Pozitivno doživljanje nosečnosti (A1, E1)
    - Raznolikost občutkov (A6)
    - Skrb glede zdravja (D4)
    - Skrb glede razširjanja družine (A4, D1)
    - Skrb za otrokovo duševno zdravje (E12)
    - Skrb za otrokovo gibalno oviranost (E13)
    - Skrb za otrokovo zdravje (C6)
    - Skrb zaradi zdravstvenih težav (B9)
    - Splav sproža travme (E11)
    - Stiska ob prihodu v MD (B6)
    - Stres zaradi izgube službe (E4)
    - Velika želja po otroku (E9)
  - ⇒ Čustva
    - Ambivalentna čustva (A2)
    - Kasnejše veselje (D2)
    - Preplavljenost s čustvi (E7)
    - Prisotnost sreče, panike in strahu (E8)
    - Strah ostati sam (D3)
    - Strah pred poporodno depresijo (E59)
    - Strah pred porodom (A30)
    - Strah pred telesnimi spremembami (D5)
    - Strah v nosečnosti (C1)
    - Strah zaradi razširjanja družine (C5)
    - Veselje ob nosečnosti po več splavih (E10)
    - Veselje ob novici (B1)
  - ⇒ Dogajanje v nosečnosti
    - Nenačrtovana nosečnost (A3)
    - Načrtovana nosečnost (B2)
    - Izpolnitev vloge za MD (B5)
    - Obisk psihologinje (E60)
  - ⇒ Izzivi v nosečnosti
    - Zdravstvene težave (A5)
    - Soočanje s samim sabo (A48)
    - Komplikacije ob novici (B3)
    - Stanovanjska problematika (B4)
    - Rizična nosečnost (E2)
    - Krvavitve, odstopanje ledvic, tesnoba (E3)

Vročina v poletnih dneh (E6)
Travma zaradi materine izgube otroka (E20)
⇒ Doživljanje podpore v nosečnosti
Brez partnerske podpore v MD (B12)
Brez podpore drugih (B11)
Delna pomoč mame (A8)
Finančna pomoč sestre (C11)
Moraliziranje matere (A9)
Neinformiranje o možnostih (A166)
Nepodporna družina (C9, D6)
Podpora partnerja (A95)
Podpora sestre (E15)
Podpora sestre in prijateljice (C8)
Pomoč prijateljice s pogovori (C12)
Pomoč prijateljice v MD (B7)
Pozitiven odziv partnerja (A108)
Prilagajanje drugim (A16)
Slaba podpora (A7, E17)
Sodelovanje s CSD (E90)
Želja po podpori partnerja (C10)
Podpora partnerja (D7)
⇒ Spoznanje
Govoriti o stvareh (A10)
⇒ Priprave na rojstvo otroka
Aktivno življenje (A15)
Branje knjig, obisk šole za starše, vozičkanje, telovadba, masaže (A14)
Brez priprav (B13, C13)
Iskanje informacij na internetu (C15)
Izogibanje interneta (E26)
Kompulzivno nakupovanje (E19)
Kratkotrajno obiskovanje šole za starše (E22)
Materialna priprava (A13)
Negativni vpliv informacij (D10)
Neobiskovanje šole za starše (B15)
Obiskovanje šole za starše (D8, E21)
Pretirane priprave (E18)
Pretiranost gnezdenja (A12)
Selitev (B14, D11)
Želja po selitvi (C16)
⇒ Partnerstvo v nosečnosti
Kasnejša odmaknjenost partnerja (A109)
Psihično nasilje (E16)
Razhod s partnerjem (E71)
Razmišljanje o splavu ob razhodu (C2)
Šok in zaskrbljenost (D69)
Šokiranost partnerja (B78)
Veselje (D70)
⇒ Izkušnje s šolo za starše
Neinformiranost o šoli za starše (C14)
Neomenjanje poporodnih stisk (A165)
Omenjanje poporodne depresije (D99)
Opozarjanje na poporodno depresijo (D54)
Pozitivne izkušnje (E23)
Pozitivne izkušnje z babico (E24)
Pripravljenost na rojstvo (D9)
Uporabni napotki babice (E25)
Zastrašujoče predstavljena poporodna depresija (D104)
⇒ Izkušnje z ginekologinjo
Pomanjkanje informacij (B100)
Zmedenost zaradi informacij (B101)

Neomenjanje poporodnih stisk (C100)
Seznanitev s poporodnimi stiskami (E99)

- **POROD**

⇒ Porodna izkušnja
Carski rez (E33)
Hiter porod (A17, C18, D12)
Narobe pritiskala (B18)
Nemir (C17)
Pozitivna porodna izkušnja (C19)
Prisotnost partnerja (A96, B77)
Razočaranje glede porodnišnice (A21)
Samostojno bivanje v sobi (E32)
V redu porod (B17)

⇒ Občutki po porodu
Brez občutkov (C24)
Dobro počutje in samozavest (C22)
Izguba sebe (A34, A36)
Nedojemanje otroka (E34)
Nepovezanost z otrokom (E35)
Nepoznavanje otroka (D18)
Skrb namesto veselja (A35)
Skrb zaradi joka in motenja drugih (B23)
Šok po porodu (A29)
Šokiranost ob hitrosti poroda (A31)
Sreča (D20)
Strah pred MD (B26)
Strah pred padcem (D17)
Veselje (B25)
Zmedenost (C23)

⇒ Odnos zaposlenih v porodnišnici
“Odsotnost “ sester na nočni smeni (B20)
Dobra izkušnja z babicami (B22)
Korekten odnos babic (D13)
Napetost v porodnišnici (A18)
Nehuman odnos (E29)
Nehumanost kljub veliki bolečini (E30)
Nesramnost in nepripravljenost pomagati (C21)
Občutek odvečnosti (D14)
Pomanjkanje informacij (A20)
Pomanjkanje mehkobe (A24)
Pomanjkanje sočutja (A23)
Pomanjkanje sočutja medicinskih sester (A19, B21)
Pozitivna izkušnja z babicami (E31)
Prenaglost babic (A25)
Razočaranje glede odnosa (A22)
Super osebje (B19)
Travmatizirajoča izkušnja s sestro (E28)
Zaradi poznanstev odnosi korektni (C20)

⇒ Informiranost
Razočaranje glede informacij (A26)
Osebno pridobivanje informacij (A27)
Neinformiranost o otrokovi skrbi (D15)
Zadostna informiranost (D16)
Razumljivost informacij (D105)

- **MATERINSTVO**

⇒ Spoznanje
Nismo same (A174)

Ponavljanje družinskih vzorcev (B50)
Težko in lepo (C107)
Več pogovora (A173)
Več pomoči in strpnosti (B110)
Vse se uredi (E108)
Zaupanje vase (B111)

⇒ Izzivi materinstva
Bolezen otroka (A91)
Dojenje (B27, B38)
Dojenje in oblačenje (D23)
Dojenje, samopodoba, zdravje, domače okolje (A70)
Izkušnje olajšajo izzive (E45)
Konstantno počivanje (E42)
Materialno in finančno pomanjkanje (B33)
Materinstva te nihče ne nauči (B34)
Možev odhod na delo (D21)
Najti sebe in otroka (A52)
Neprespanost (C26)
Nepripravljenost (C30)
Nujne obveznosti (E39)
Okrevanje po carskem rezu (E40)
Organizacija (E38)
Podpiranje partnerja in otroka (A116)
Pomoči uporabnic MD olajša izzive (E47)
Prijemi otroka in krči (C27)
Samostojno nošenje bremena (A38, C28, D68)
Soočanje z novo vlogo (D22)
Spanje (E36)
Spanje otroka (B35, C31)
Spregovoritev o občutkih (A90)
Stabilnost olajša izzive (E46)
Usklajevanje okolice in materinstva (A53)

⇒ Doživljanje materinstva
Čas izzivov (A68, D30)
Izguba strahu (E56)
Mama je najpomembnejša (D73)
Materinstva se naučiš (A78, A79)
Materinstvo je ljubezen (E48)
Materinstvo je nagonsko (E27)
Materinstvo je proces (C29)
Materinstvo postane del tebe (A81)
Najlepši del življenja (A56)
Naporen poklic (B31)
Navajanje na materinstvo vlogo (A77)
Občasna posesivnost (D28)
Podobno doživljanje mater (D31)
Ponos (C37, C38)
Pozitivno doživljanje sebe (B36)
Različno doživljanje materinstva (A59, C41)
Smeh sprožil navezanost (A80)
Učni poligon (A55)
Zadovoljstvo (E57)
Zakasnjen občutek materinstva (C25)
Zaustavitev prejšnjega življenja (D58)
Ženska ni le mama (D81)

⇒ Doživljanje otroka
Nujnost očeta v puberteti (D37)
Omejevanje svobode (D57)
Otroci iščejo meje (A66)
Otrok čuti mater (A105)

Otrok je del družine (A72)
Otrok je manjši ti (A57)
Otrok je odsev staršev (A58)
Otrok kot učitelj (A61)
Otrok potrebuje mater (A104)
Pomembnost pogovarjanja z otrokom (E49)
Potrebuje pogovarjanje in razlaganje (E51)
Pridna dojenčica veliko spi (E37)
Za otroke skrbiš 24/7 (B32)
Zdravje je najpomembnejše (C32, E109)

⇒ »Idealna« mama
Brezpogojno ljubi (D32)
Izobraževati se (A60)
Ljubeča, razumevajoča in iskrena (C39)
Mama čuti otroka (D19)
Mater ve kako ravnat z otrokom (B16)
Materinjenje imaš v prstih (B29)
Odgovornost za otroke (C35)
Organizirana mater (A138)
Ostane močna (D109)
Otroku nudi najboljšo skrb (D89)
Podporna (C40)
Pogovarjanje in posvečanje otroku (E50)
Popolna mati se počuti dobro (A62)
Popravljati napake (A67)
Postavlja meje (D33)
Pozna otroka (D29)
Starš je avtoriteta (E55)
Starši kot bogovi (A171)
Vse v enem (C36)
Za otroka naredi vse (D27)
Zadovoljnost matere, zadovoljnost otroka (A63)
Zaupanje otrok (E54)

⇒ Pričakovanje glede materinstva
Boljša vzgoja od vzgoje matere (C43)
Filmi materinstvo poenostavijo (A76)
Neizpolnjeno, zaradi razdružitve družine (B42)
Neločenost družine (D35)
Otrok ne laže (E52)
Otrok pri materi (A106)
Otrokovo zaupanje (B41)
Popravljanje maminih napak (A65, C44)
Porušena pričakovanja (D34)
Presežena pričakovanja (A64, C42)
Prijateljstvo z otrokom (B40)
Skupno življenje (D36)
Stik z očetom (B49)
Zaupanje otroka (E53)

- **POPORODNO OBDOBJE**

⇒ Doživljanje poporodnega obdobja
Dvomi o veščinah materinstva (B28)
Glavna skrb je otrok (A47)
Navdušenje nad ženskim telesom (A28)
Občutek osamljenosti (A45, A101, A126)
Odsotnost nečesa (A125)
Pozitivna samopodoba (A46, C34)
Samozavest (C87)
Stres (B39)
Težko obdobje (A102, B54)

⇒ Zapleti
Bolečina zaradi šivanja, čišče in bolečih dojk (B30)
Dolgotrajno okrevanje (E44)
Hitro reševanje težav (A33)
Hitro ugotavljanje težav (A32)
Izguba kilogramov (D24)
Postavitev diagnoze otroku (A39)

⇒ Dogajanje po porodu
Otrokov občutek krivde zaradi nasilja (B44)
Prvi sprehod po 6 tednih (E41)
Smrt babice (B56)
Soočanje z izzivi (D39)
Sprejemanje telesnih sprememb (D25)
Testiranje za stiske (E61)
Zavajanje lastnih občutkov (A134)
Življenje brez pomembnih oseb (B55)

- Poporodne duševne stiske

⇒ Pogled na poporodne duševne stiske
Izguba sebe in otroka (D46)
Naporno obdobje (B61)
Nepoznani vzroki (B59)
Neprijetno obdobje (B58)
Občutek sramu (D50)
Običajnost poporodnih stisk (C48)
Pogostost stisk (A69, C58)
Poporodne stiske minijo (C61)
Stiske doživlja malo žensk (D60)
Stiske trajajo različno dolgo (A74)
Težko obdobje (A123, B60, E62)
Zanemarjanje otroka (D45)
Zapiranje vase (D47)
Zavedanje poporodnih stisk (B57, C47)
Zavračanje partnerja ali otroka (E73)
Zavračanje, zanemarjanje in posesivnost mater (E63)

⇒ Razvoj poporodnih stisk
Tri mesece po porodu (A41, D56)
Zapleti in osamljenost (A42)
Osamljenost, žalost in nemoč (A82)
Preokupiranost (A114)
Primarno nezadovoljivi odnosi (A133)
Strah pred raziskovanjem (B62)
Skorajšnji razvoj (B63)
Nepoznani vzroki (B66)
Konstanten občutek utrujenosti (C45)
Samostojna skrb za tri otroke (C46)
Pomanjkanje podpore (C49)
Samostojna skrb za otroka (C51, D65)
Osamljenost (C52, D40, D61)
Odhoda moža v službo (D55)
Nepričakovanje poporodnih stisk (E82)

⇒ Prepoznavanje simptomov poporodne depresije
Brez simptomov (E64)
Brezvoljnost (D51)
Jok (C53, D53)
Občasna anksioznost (E58)
Občutek nemoči (C57)
Občutek ničvrednosti (C56)
Osamljenost (D66)
Posesivnost do otroka (D44)

Simptomi poporodne depresije (C50, D43)
Zapiranje vase (C54, D52)

⇒ Premagovanje stiske
Premagovanje s podporo in zaupanjem (A75)
Iskanje pomoči (A111)
Pisanje dnevnika (A112)
Pomoč kliničnega psihologa (A113)
Trma (B64)
Podpora (B65, C59)
Menjava okolja (C55, E65)
Iskanje rešitev (C101)
Partnerjeva podpora (D48)
Skrb partnerja za otroka (D49)
Sprejemanje novega obdobja (D59)

- **POMEMBNI DRUGI V POPORODNEM OBDOBJU**

⇒ Spoznanje
Najbolj v podporo bližnji (A87, A129)
Omejevanje podpore (A83, C75)
Podpora je pomembna (A54)
Pomembnost izražanja potreb (A11)

⇒ Pomen podpore
Nepogrešljivost (A71)
Nepomembna v čustvenem smislu (D86)
Odvisna od bližnjih (B88)
Podpora je najpomembnejša (C77)
Pomembna zaradi pogovorov (D84)
Pomembna zaradi razbremenitve (D85)
Pomembnost posojanja stvari (A89)

⇒ Potrebe
Boljša podpora (D80)
Ljubezen in pomoč pri vsakdanjih opravilih (B90)
Občasna podpora drugih (C79)
Pogovor z drugimi (C76)
Pohvala drugih (C80)
Pomoč pri nujnih opravilih (E100)
Razumevanje, pogovor, iskrenost, spoštovanje (A136)
Želja po klicu (E84)
Želja po obisku (E85)

- Družina

⇒ Spoznanje
Dobra mama v očeh sestre (C82, E86)
Vpliv enostarševske družine (D77)

⇒ Podpora v družini
Brez podpore (A37, A88, B86, C85)
Pomoč družine (A84)
Nevključenost moževe družine (A85)
Stiki na daljavo (A86)
Skrb matere za otroka med porodom (B24)
Pomoč sestre (C62)
Pogovori in družba sestre (C63)
Skrb sestre za otroka (C64)
Podpora sestre (C78)
Pomoč moža in mame (D62)
Pomoč matere pri pospravljanju (D63)

⇒ Vloga družine
Pomembnost vseh družinskih članov (A73)
Na razvoj otroka vplivata oba starša (A107)

⇒ Izzivi v družini
Dokazovanje nove vloge (A142, A143)

Dvom mame o vzgoji (C81)
Hrepenenje po materini podpori (C86)
Nesprejetost v partnerjevi družini (A141)
Nezaupanje svojega otroka (D87)
Postavljanje pravil (A94)
Potrditev očeta in matere (E87)
Pristranskost partnerjeve družine (A140)
Težave v partnerjevi družini (A98)
Usklajevanje družinskega življenja (A103)
V materinih očeh otrok (D91)

- Partnerstvo
  - ⇒ Spoznanje
    - Odhod iz nasilja je velik korak (B51)
    - Partnerstvo neodvisno od otroka (C72)
    - Nespremenjen odnos ob rojstvu (C73)
    - Negativni vpliv otroka (D76)
    - Oba starša pomembna (B75)
  - ⇒ Podpora partnerja
    - Izguba podpore ob bolezni (A97)
    - Podpora družini orientacije pomembnejša (A99)
    - Nepodpora partnerja (A115, C65)
    - Izguba podpore (B79)
    - Kuha (D64)
    - Podpora partnerja (D67)
    - Nepodpirajoči partner (E76)
  - ⇒ Vloga partnerja
    - Razumen partner (A50)
    - Bolje slab oče, kot da ga ni (B76)
    - Pomemben član družine (C66)
    - Nudenje varnosti in samozavesti (C67)
    - Trdnost otrokom (C68)
    - Pomembnost očetovske figure (C69)
    - Največji pomen v adolescenci (D72)
    - Pokazati kaj je prav in narobe (D74)
    - Pomembnost za razvoj (E70)
  - ⇒ Partnerjev odziv na otroka
    - Izogibanje stiku (B46, B48, C71)
    - Partnerjeva odsotnost (B47)
    - Nezainteresiranost (B80, E72)
    - Nesprejemanje otroka (C70, E69)
  - ⇒ Izzivi
    - Diagnoza otroka (A117)
    - Izguba partnerstva (A100)
    - Karantena (B72)
    - Nasilje s strani partnerja (B43)
    - Netrdno partnerstvo (A49, A121)
    - Odhod v MD (B83)
    - Partnerjev čas z otrokom vzbuja strah (E75)
    - Partnerjeva podpora (B73)
    - Prihod otroka (A120, D75)
    - Skrb prepuščanja otroka (D88)
    - Skupek težav (A119)
    - Sprejemanje zdravstvenih težav (A110)
    - Stik s partnerjem (B68)
    - Strah partnerja (A118)
    - Strah pred partnerjem (E74)
    - Trpljenje toksičnega razmerja (D38)
    - Zadosten zaslužek (D71)
    - Zaključek partnerstva (A51)
  - ⇒ Želje

Stik starejšega otroka z očetom (B45)
Partner del družine (B81)
Partnerjevo posvečanje otroku (B82)

- Socialne mreže
  - ⇒ Spoznanje
    - Negovanje "normalnih" odnosov (A132)
    - Pomembnost vključenosti v MD (B89, E80)
    - Otroka vzgaja celotna okolica (A131)
    - Pomembnost mreže (A128, D83, E79)
    - Pomembnost ohranitve stikov (A130)
    - Pozitiven pogled na novo vlogo (C84)
    - Prepoznana kot dobra mater (A137, B91)
    - Presežena pričakovanja drugih (D90)
    - Različni pogledi na novo vlogo (C83)
  - ⇒ Izzivi
    - Vključevanje v družbo (A122, A127)
    - Osamljenost in nesprejetost v družbi (A124)
    - Zaupanje napačni osebi (A135)
    - Kreg z mamami v MD (B87)
    - Osamljenost v Sloveniji (D41)
    - Iskanje stika (D42)
  - ⇒ Podpora
    - Želja drugih po sprostitvi (A139)
    - Podpora uporabnic MD (B74, B85, E78)
    - Pomoč uporabnic MD (B67, E43, E67, E68)
    - Podpora mamic v MD zavira stiske (E81)
  - ⇒ Vključevanje v socialne mreže
    - Nevključevanje (B84, C74, D78)
    - Želja po aktiviranju (D79)
    - Občutek vključenosti (D82)
    - Vključevanje v Facebook skupino (E77)

- **MREŽE POMOČI V POPORODNEM OBDOBJU**
  - ⇒ Informiranost
    - Neinformiranost o možnostih pomoči (A152, C99)
    - Nepoznavanje mrež pomoči (C60, D108, E66)
    - Nepoznavanje storitev CSD (C102)
    - Nepoznavanje storitev socialnih služb (C98)
  - ⇒ Pomen podpore
    - Nepotrebnost ob podpori družine (C95)
    - Urejanje zapletenih stvari (C96)
    - Nerazmišljanje o strokovni pomoči (C97)
    - Pomembnost strokovne podpore (E103)
  - ⇒ Izzivi s strokovnimi službami
    - Finančno breme (A151, A157)
    - Samoiniciativno iskanje informacij (A93)
    - Suverenost zaradi poznavanja stroke (A170)
    - Ugodna strokovna pomoč (A158)
  - ⇒ Sodelovanje med strokovnimi službami
    - Nego prevzela pediatrija (A144)
    - Pediatrična klinika in osebni zdravnik (A145)
    - Sodelovanje s CSD (A146)
    - Pediatrična klinika in invalidsko društvo (A148)
    - Posredovanje kontaktov strokovnih delavcev (A164)
    - Organizacija XX in MD (B104)
  - ⇒ Možne izboljšave
    - Ankete za prepoznavanje stisk (D107)
    - Informiranost o podpori (D97)
    - Psihoterapevski pregled mater (C106)
    - Psihoterapevtska podpora (D96)

Sočutje (E102)
Zagotavljanje občutka vrednosti (E101)
Želja po samoiniciativnosti (A44)

- Zdravstvene službe

  ⇒ Podpora
  Ključne babice in medicinske sestre (A172)
  Pediatrinja, patronažna sestra (E88)
  Pogovor s kliničnim psihologom (A149)
  Sodelovanje z ginekologom (B92)
  Sodelovanje z ginekologom, pediatrom in zdravnico (C88)
  Zdravstveni dom in patronažna sestra (D92)

  ⇒ Pozitivne izkušnje
  Občutek varnosti (A154)
  Razpoložljivost kliničnega psihologa (A156)
  Podpora kliničnega psihologa (A159)
  Dobra izkušnja z ginekologinjo (C91, D102)
  Dobre izkušnje z zdravnico (C92)
  Zagotovljena pomoč ginekologinje (D103)

  ⇒ Negativne izkušnje
  »Mehansko« obnašanje zaposlenih (D101)
  Informiranost pri ginekologu (B107)
  Neinformiranost glede okužbe (A92)
  Občutek »številke« (A153)
  Občutek odvečnosti (A162)
  Občutek preobremenjenost (A161)
  Pomanjkanje informacij (A155)
  Pomanjkanje podpore (A40, A43)
  Pomanjkanje zanimanja (D100)
  Pomoč odvisna od samoiniciativnosti (A167)

  ⇒ Možne izboljšave
  Več razumevanja (A160)
  Več kadra (A163)
  Takojšnja informiranost (A168)
  Direktnosti (A169)

- Socialne službe

  ⇒ Podpora materinskega doma
  Brezplačen psihoterapevt (B52)
  Izpolnjevanje obrazcev (B98)
  Nasveti in pomoč pri otroku (E98)
  Pogovori glede tesnobe (E83)
  Skrb za prvorojenca med porodom (B71)
  Sodelovanje (E89)
  Stik s terapevtom prek telefona (B103)
  Veliko pomoči (B37)

  ⇒ Pozitivne izkušnje z materinskim domom
  Biti slišan (E97)
  Dobre izkušnje (B94, E94)
  Hvaležnost za izkušnjo (B95)
  Omogočanje časa zase (B70)
  Podporne skupine (B112)
  Skrbi za otroka (B69)
  Sodelovanje s psihoterapevtom (B53, B102)
  Svetovanje (B106)
  Takojšna povezanost s terapevtom (B105)
  Zadovoljstvo s programom (B96)
  Zavzetost zaposlenih (E96)

  ⇒ Podpora centra za socialno delo

Sodelovanje (B93)
Pomoč socialne delavke (C89, C93)
Sodelovanje urejal partner (D93)
Pomoč pri financah (E91)

⇒ Pozitivne izkušnje s centrom za socialno delo
Dobre izkušnje (B97, D94)
Naročilnico za hrano (B109)
Fenomenalnost socialne delavke (C90)
Pozitivne izkušnje (C94)
Spremenjen pogled na ustanovo (C103)
Občutek slišanosti (E92)
Zavzetost (E93)

⇒ Negativne izkušnje
Nepristop SD v bolnici (A147)
Brez strokovne podpore (A150)
Finančna stiska zaradi CSD (B108)
Socialne delavke predstavljene v slabi luči (D95)
Neinformiranost o nalogah CSD (D98)
Neinformiranost o procesu urejanja državljanstva (D106)
Nesoglasja z zaposlenimi v MD (E95)
Slaba izkušnja ob prevzemu bivalne enote (E104)
Nedostojnost bivalne enote (E106)
Občutek biti "številka" (E107)

⇒ Možne izboljšave
Informiranost o čustveni podpori na CSD (C104)
Informiranost o storitvah (C105)
Predhoden ogled bivalne enote (E105)
Učenje samoiniciativnosti v MD (B99)