Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Špela Žorž

Duševno zdravje žensk v poporodnem obdobju iz družin s številnimi izzivi

Diplomsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Špela Žorž

Duševno zdravje žensk v poporodnem obdobju iz družin s številnimi izzivi

Diplomsko delo

Mentor: izr. prof. dr. Mojca Urek

Ljubljana, 2023

Ključne besede: obporodni izzivi, mreža pomoči, porod, sistemske spremembe, partner

Povzetek: V diplomskem delu raziskujem duševno zdravje žensk v poporodnem obdobju, ki prihajajo iz družin s številnimi izzivi. V pregledu problematike preko literature predstavim družbeni konstrukt materinstva nekoč in danes ter opišem mite o materinstvu. Opišem tudi čustveni in psihološki vidik poroda in podporo, ki jo pri rojevanju ženska potrebuje. Naprej govorim o poporodnem obdobju in izzivih ter stiskah, ki jih lahko le-to prinese. V pregledu problematike namenim pozornost tudi vidiku očetovstva in partnerstva po porodu in se na koncu osredotočim na ženske, ki prihajajo iz družin s številnimi izzivi in mrežo pomoči, ki je ženskam na voljo. V naslednjem poglavju opišem svoj izbrani problem in predstavim pet raziskovalnih vprašanj, s katerimi sem si postavila okvir za teme zanimanja, ki sem jih kasneje raziskovala. V diplomski nalogi sem raziskovala izkušnje žensk med porodom in bivanjem v porodnišnici, izzive, s katerimi so se ženske v obporodnem obdobju soočale, vrste pomoči in podpore, ki so jo bile ženske v tem času deležne, načine, s katerimi so ženske svoje izzive reševale in ne nazadnje tudi možne potrebne spremembe v obporodnem sistemu, ki bi bile potrebne, da zagotovimo boljše duševno zdravje žensk v tem obdobju. Raziskava je kvalitativna, populacijo predstavljajo matere, ki prihajajo iz družin z dodatnimi izzivi in so imele v času opravljanja raziskave otroka starega dve leti ali manj. V raziskavo je bilo vključenih sedem žensk. Raziskava je pokazala, da so si bile izkušnje žensk v porodnišnici zelo različne, kljub temu pa so se pokazale tudi izrazito negativne izkušnje, ki so nedopustne. Pri porodu je navadno partner tisti, ki predstavlja podporno osebo, vendar ta ne zna vedno poskrbeti za vso podporo, ki jo ženska takrat potrebuje. To se pokaže predvsem pri tistih ženskah, ki so imele že pred porodom težave v partnerskem odnosu. Izzivi žensk, s katerimi so se v obporodnem obdobju soočale, se v poporodnem obdobju le še poglobijo. Raziskava je pokazala, da ženske ne prejmejo dovolj partnerjeve podpore v prvih mesecih po porodu in hkrati doživljajo celo paleto negativnih čustev. Glaven vir pomoči ženskam predstavlja primarna družina ali partner. Prav tako so nekatere ženske kot dober vir podpore in pomoči omenile patronažno službo. Večinoma so se ženske reševanja svojih izzivov lotile same, le dve izmed intervjuvank sta si poiskali strokovno pomoč. V raziskavi se je pokazala preobremenjenost formalnega sistema pomoči, nezaupanje v strokovnjake in potreba po ozaveščanju o neformalnih oblikah pomoči in krepitvi skupnosti.

Title: Postpartum Mental Health of Women from Multi-Challenged Families

Keywords: postpartum challenges, support network, childbirth, systemic changes, partner

Abstract: In the diploma thesis, I explore the mental health of women during the postpartum period who come from multi-challenged families. Through a literature review, I present the social construct of motherhood in the past and present, as well as describe myths about motherhood. I also discuss the emotional and psychological aspects of childbirth and the support women need during labor. Furthermore, I address the challenges and difficulties that can arise during the postpartum period. In reviewing the issue, I also focus on the aspect of fatherhood and partnership after childbirth. I ultimately concentrate on women who come from families with multiple challenges and the support that is available to them. In the next chapter, I describe my chosen problem and present my five research questions, which provide a framework for the topics of interest that I later investigate. Therefore, in the thesis, I examined women's experiences during childbirth and their stay in the maternity ward; the challenges women faced during the postpartum period; the types of help and support women received during this time; the ways in which women addressed their challenges; and, finally, the potential necessary changes in the childbirth system to ensure better mental health for women during this period. The study is qualitative and the population consists of mothers from families with additional challenges, whose child was two years old or younger at the time of the research. Seven women were included in the study. The research reveals that women's experiences in the maternity ward varied greatly, although significantly negative experiences also emerged. Typically, the partner is the support person during childbirth; however, they may not always provide all the support the woman needs. This is particularly evident in women who had pre-existing difficulties in their relationship before childbirth. The challenges such women face during the postpartum period become even more profound. The study showed that women do not always receive sufficient support from their partners in the first months after childbirth and simultaneously experience a range of negative emotions. The main source of support for women is their immediate family or partner. Some women also mentioned home nursing services as a valuable source of support and assistance. Women mostly tackled their challenges on their own, with only two interviewees seeking professional help. The research revealed an overload on the formal support system, a lack of trust in professionals, and a need for awareness about informal forms of support and community strengthening.

Kazalo vsebine

1. Pregled problematike **1**

1.1. Družbeni konstrukt materinstva nekoč in danes 1

1.2. Miti o materinstvu 2

1.3. Porod 4

1.4. Poporodno obdobje 5

1.4.1. Izzivi v poporodnem obdobju 6

1.4.2. Stiske v poporodnem obdobju 7

1.5. Moški v vlogi očeta in partnerja 10

1.6. Ženske iz družin s številnimi izzivi 11

1.6.1. Mreža pomoči ženskam v obporodnem obdobju 11

2. Problem **15**

3. Metodologija **16**

3.1. Vrsta raziskave 16

3.2. Merski instrument in viri podatkov 16

3.3. Populacija in vzorec 16

3.4. Zbiranje podatkov 17

3.5. Obdelava in analiza podatkov 17

4. Rezultati **19**

4.1. Bivanje v porodnišnici 19

4.2. Izzivi v obporodnem obdobju 20

4.3. Pomoč in podpora 21

4.4. Reševanje izzivov 21

4.5. Potrebne spremembe v sistemu 22

5. Razprava **25**

6. Sklepi **29**

7. Predlogi **31**

8. Seznam virov **33**

9. Priloge **36**

9.1. Vodilo za intervju 36

9.2. Odprto kodiranje 37

9.3. Osno kodiranje 73

1. PREGLED PROBLEMATIKE

1.1. Družbeni konstrukt materinstva nekoč in danes

V 17. stoletju je bila materinska vloga drugačna kot je danes. Pred industrijsko revolucijo je delo potekalo večinoma na domu ali v okolici le-tega. Tako sta si lahko oče in mati izmenjevala produktivno delo ter preživljanje časa z otroki (Oakley, 2000, str. 39).
Z industrializacijo se je začela bolj očitna delitev dela med moškimi in ženskami. Moškim je odprla svet zunaj doma, medtem ko so ženske ostale doma. Delo je tako postalo ločeno od družinskega življenja, družinski odnosi so se spremenili, prav tako vrednote in skrbi povezane z družino (Oakley, 2000, str. 44-45).
Obdobje, ki je še prispevalo k spremembi dojemanja družbenega konstrukta matere, je konec 2. svetovne vojne. Moški so se takrat vračali nazaj domov, ženske, ki so bile ta čas poslane na delo, pa so se vrnile v svoje domove in ponovno prevzele vlogo gospodinje. Hkrati so se začela feministična gibanja, ki so ženskam pripisovale nove lastnosti – ženske morajo biti neodvisne in opolnomočene. Vse te prelomnice so prispevale k temu, da so si vloge, ki naj bi jih ženske zavzemale, med seboj postale nasprotujoče – morale bi biti dobre žene, dobre delavke in dobre matere (Chrisoulakis, 2021).

Z razvojem otroške psihologije v 19. in 20. stoletju ter rojstvom psihoanalize, se je vloga ženske kot matere še okrepila ter nanjo postavila dodatno tiho breme. Uspešno opravljanje materinske vloge je tako postalo ključnega pomena, saj se je otroštvu pripisal velik pomen pri oblikovanju posameznikove osebnosti. Ženska kot mati je torej postala tista izmed staršev, ki v celoti oblikuje otrokov značaj, kar je pripeljalo do pogostega pojava, ko se ženske zaradi otrok odpovedo lastni osebnosti, saj sebe nikoli ne postavijo na prvo mesto (Oakley, 2000, str. 80-84). Zaviršek (1994, str. 27-30) pravi, da se dekleta preko svojega odraščanja naučijo, da je vloga matere najpomembnejša v življenju. Ta nauk tako postavi vse ostale ženske potrebe in želje na drugo mesto. Tudi nekatere spolne ideologije ženski morali pripisujejo lastnosti, ki temeljijo na skrbi za druge, požrtvovalnosti in zapostavljanju svojih potreb.

Še nedolgo nazaj so se ženske skrbi za svoje otroke naučile od žensk v njihovi bližini. Danes je velikega pomena to, da se ženska nauči pravilne skrbi za otroke, tako kot jo navajajo različne službe in strokovnjaki. Pravzaprav to še ne bi bil tak problem, če ne bi razni mediji poskrbeli

za to, da prikazujejo sliko idealne matere, ki je lepa, potrpežljiva, vodljiva in popolnoma potopljena v svet potreb svojega otroka (Oakley, 2000, str. 80-84).

Družbeni konstrukt idealne mame ima v današnjem času veliko vlogo pri tem, da se mame v svoji vlogi velikokrat počutijo premalo sposobne, preobremenjene in obdane z nerealnimi pričakovanji, kaj in kako bi morale delati s svojimi otroki (Drobež, 2019, str. 35). Socialni mediji so polni skupin za mamice, kjer le-te delijo svoje skrbi, izzive, napredke in vsakdan svojih otrok. Te skupine so lahko včasih dober vir pomoči in neke virtualne skupnosti, vendar lahko hkrati predstavljajo tudi mesto, kjer se dogaja veliko primerjanja, obsojanja, neprimernih ter celo žaljivih komentarjev. Prav tako je na socialnih omrežjih porast »vplivnic« v vlogah mladih mamic, ki s svojimi sledilci delijo najlepše utrinke svojega dneva. Ta virtualna navidezna slika idealne mame prispeva k dejstvu, da postaja družbeni konstrukt idealne matere še težje dosegljiv (McDaniel, Coyne, Holmes, 2012).

1.2. Miti o materinstvu

Poznamo tri razširjene mite o materinstvu. Prvi se glasi »ženska mora biti mati«, drugi sledi prvemu in pravi »ženska potrebuje svojega otroka«, tretji pa trdi, da »otrok potrebuje mater«. Ti miti imajo na dojemanje in konstruiranje materinstva velik vpliv, saj potrjujejo tradicionalne oblike vedenja, ki so značilne za našo kulturo. Čeprav bi lahko glede na stanje v družbi rekli, da miti dejansko držijo, nam vpogled v še druge človeške kulture kaže na to, da so te trditve dejansko le miti, ki izhajajo iz poljudnih predstav in napačnih nedokazanih domnev (Oakley, 2000, str. 199-200).

»Ženska mora biti mati«

Mit »ženska mora biti mati« izhaja iz procesa socializacije ženske spolne vloge in psihoanalitične teorije. Slednja izhaja iz razumevanja, da je v naravi ženske, da rodi in vzgaja otroke že zaradi dejstva, da lahko to biološko stori. Materinstvo naj bi bilo po tej Freudovi teoriji ključno za psihoseksualni razvoj ženske. Ženskam je torej predpisana zapečatena vloga matere. Psihoanalitična teorija o ženski, ki je »nosilka jajčec in materinske moči« je torej dobra podlaga, iz katere se lahko napaja miselnost patriarhalne kulture (Oakley, 2000, str. 200-203). Za zahodnoevropske kulture je značilno, da deklice rastejo z razumevanjem, da je vloga matere del ženske identitete (Zaviršek, 1994, str. 27). Pravzaprav gre le za s procesom socializacije

priučeno vedenje, ki so ga deklice deležne že od malih nog. Deklice se tako že v zgodnjem otroštvu na primer igrajo z igračami v obliki punčk, kar za dečke naj ne bi bilo sprejemljivo (Oakley, 2000).

»Ženska potrebuje svojega otroka«

Ta mit izhaja iz trditve, da »je za materino duševno zdravje izjemno škodljivo, če rodi otroka, potem pa skrb zanj prepusti nekomu drugemu.« To naj bi bilo pomembno, »tako zaradi lastnega prebujenega materinstva kakor zaradi novorojenčkovih potreb« (Oakley, 2000, str. 213).
Dejstvo je, da »materinski instinkt« ne obstaja. Za potrditev tega lahko najdemo več dokazov. Več raziskav je dokazalo, da so otroci, ki so bili posvojeni, prav tako uspešni kot otroci, ki prihajajo iz bioloških družin. Njihovi posvojitelji so torej prav toliko zmožni poskrbeti zanje, kakor bi bili njihovi »krvni« starši. Vez med materjo in otrokom torej ne izhaja iz bioloških predispozicij, temveč iz medsebojne odvisnosti, toplih odnosov in čustvene skrbi (Oakley, 2000, str. 213-218). Dokaz za to so tudi ženske, ki »neskončne ljubezni« do svojega otroka, ki naj bi jo začutile takoj, ko ga primejo v roke, ne začutijo v prvih dneh po porodu, temveč se ta ljubezen gradi tekom prvih mesecev spoznavanja z dojenčkom.
Tudi Drglin (2009, str. 13) pravi, da se ne rodimo kot matere, ampak se tega naučimo postopoma tekom življenja. Tudi, ko že enkrat rodimo, se še naprej učimo, kako moramo kot matere ravnati – od naših bližnjih, z opazovanjem drugih, od strokovnjakov in iz nasvetov raznoraznih ljudi.
Mit o »materinskem instinktu« je zaslužen tudi za skrbi, ki si jih ženske velikokrat povzročajo ob vzpostavljanju dojenja. Velja prepričanje, da je dojenje nekaj naravnega in da vsaka ženska ve, kako dojiti. Zmožnost dojenja pravzaprav ni nagonska, temveč je priučena preko posnemanja. Problem nastane, ker je dojenje v današnji moderni družbi smatrano kot intima in tako ženske pred svojimi otroki pravzaprav nimajo stika s tem, kako naj bi dojenje potekalo (Oakley, 2000).

»Otrok potrebuje mater«

Ta mit je razlog za mnoge stiske, ki jih lahko občuti mati. Ženske, ki se ob otroku posvečajo tudi svoji karieri, pogosto doživljajo občutek krivde. Če pogledamo bolj tradicionalne družbe, lahko opazimo, da je mati velikokrat zelo zaposlena z lastnim produktivnim delom ter ima hkrati tudi več otrok. Njeni otroci torej niso deležni tolikšne materinske pozornosti, ki jo mit, da »otrok potrebuje mater« opredeljuje kot izjemnega pomena. Otroci iz bolj tradicionalnih

kultur so torej velikokrat oskrbovani tudi s strani ostale skupnosti, v kateri živijo. V zahodni družbi je opravljanje materinske vloge res večinoma prepuščeno materi. Vendar iz tega izhaja tudi dejstvo, da so matere velikokrat preobremenjene in posledično bolj »čustveno nestabilne« do svojih otrok kot matere v drugih kulturah (Oakley, 2000, str. 218-236).

1.3. Porod

Porod je za žensko dogodek, ki je fizično in psihično zelo izčrpavajoč (Skočir, 2005, str. 189). Obenem predstavlja tudi prelomno točko v življenju posameznika in je povezan z največjimi spremembami v življenju ženske (Drglin, 2009, str. 12). Hodnett (1996, kot navedeno v Skočir, 2005, str. 189) pravi, da je med porodom ključnega pomena empatija navzočih, zagotavljanje relativnega udobja ženski, zagovorništvo, nasveti in podpora ter odzivanje na osebne želje in potrebe ženske, ki rojeva. Izkušnja, ki spremlja porod je močno povezana s kasnejšim razvojem poporodne depresije in v določenih primerih povzroči tudi posttravmatsko stresno motnjo (Jelenko Roth, 2018, str. 94).

Pri nas se velika večina porodov dogaja v porodnišnicah ob prisotnosti babic, medicinskih sester in ginekologov. Veliko vlogo pri tem, kakšno izkušnjo poroda bo imela ženska, ima torej bolnišnično osebje. Raziskave kažejo, da obstaja pomembna povezava med tem, da je ženska imela med rojevanjem občutek nadzora ter med kasnejšim počutjem v poporodnem obdobju. Praksa je velikokrat takšna, da je glavno merilo uspešnega poroda le to, da sta mati in otrok živa in zdrava, pomembno pa je dejstvo, da ima način vodenja poteka poroda velik vpliv na duševno zdravje žensk (Drglin, 2003, str. 28).

Ženska med porodom potrebuje tako fizično kot psihično podporo, ki je osebje v porodnišnici zaradi pogoste preobremenjenosti ne more vedno nuditi. Prav zato je bistvenega pomena, da ima ženska ob sebi podporno osebo, ki ji lahko nudi različno pomoč. Ta ji lahko pomaga pri masiranju hrbta, prhanju, hranjenju in ponujanju tekočine, jo spodbuja pri izvajanju pravilnih tehnik dihanja in z njo komunicira na spodbuden način. Prav tako lahko podporna oseba zagotavlja posrednika med osebjem in porodnico na način, da žensko obvešča o napredovanju poroda in postopkih, ki se dogajajo (Drglin, 2003, str. 161). V zadnjih desetletjih je navada, da podporno osebo pri porodu predstavlja partner, ki je za večino žensk verjetno najpomembnejša podporna oseba. Vendar morajo biti partnerji, ki se odločijo za prisotnost pri porodu,

pripravljeni na različne situacije, ki se lahko pojavijo med porodom. Nekateri partnerji na to niso pripravljeni in v določenih situacijah ne vedo, kako naj žensko podprejo in ji zato niso sposobni nuditi podpore. Tudi sami so močno čustveno vpleteni v dogajanje in so tako postavljeni pred veliko čustveno preizkušnjo (Drglin, 2003, str. 169). Vsekakor lahko prisotnost partnerja pri porodu olajša in omogoči boljšo izkušnjo poroda, če zna žensko podpreti na pravi način.

Podporna oseba, ki si jo lahko ženska izbere, je lahko tudi »doula«. Poslanstvo doule izhaja iz tradicionalne ženske vloge, ki so jo navadno opravljale sorodnice in prijateljice ženske med porodom. Njena vloga v današnjem času predstavlja predvsem skrb za porodnico in hkrati tudi za bodočega očeta, deluje kot posrednica in pogosto prevzame vlogo pogajalke in skrbi za to, da rutina porodnišnice ne zasenči potreb ženske in njenega partnerja (Drglin, 2003, str. 173). Drčar (2019, str. 25) v svoji raziskavi pravi, da ženske, ki imajo ob sebi podporo doule, bolj zaupajo njej, kakor pa babici, ki vodi porod in jo na dan poroda vidijo prvič. Tu se kaže potreba po kontinuirani skrbi za žensko že v nosečnosti, saj bi se tako krepil odnos in hkrati zaupanje med žensko in babico.

1.4. Poporodno obdobje

Glede na fiziološke poteke v telesu se poporodno obdobje začne tri ure po rojstvu posteljice in traja šest tednov oziroma do izginotja anatomskih in fizioloških sprememb v nosečnosti (Fajs in Kavkler, 2021, str. 76). Poporodno obdobje ni zaznamovano le s fiziološkimi spremembami, temveč tudi intenzivnimi čustvi. Čeprav ob vstopu v materinstvo najprej ne pomislimo na čustva, kot so jeza, žalost, panika, ljubosumje, so le-ta velikokrat spremljevalci poporodnega obdobja (Drglin, 2003, str. 28).
Postati mati je torej navadno dogodek, ki ga povezujemo z neizmernim veseljem, srečo in zadovoljstvom. Seveda ti občutki niso izvzeti, vendar niso edini. Veliko žensk se znajde v stresu, saj so postavljene pred veliko oviro, kako uspešno uravnavati vse svoje vloge kot ženska, mati, partnerica, gospodinja in ljubimka (Drglin, 2003).

Oblikovanje identitete je psihičen proces, v katerem se navadno posameznik opredeljuje o tem kaj je, kakšne so njegove vrednote, cilji. Z vstopom v materinstvo se identiteta ženske začne spreminjati. Proces nastajanja mame je pravzaprav burno dogajanje, saj govorimo o veliki

spremembi v življenju ženske - menjajo se njene vloge, vrednote in cilji. Pomembno je tudi, da se zavedamo, da se ta prehod ne zgodi v hipu, ampak je proces, ki traja in ob katerem mama potrebuje podporo (Samec, 2021).

Duševno zdravje posameznika je odvisno tako od genetskih predispozicij in notranjih procesov, tesno povezanih z razvojem, odraščanjem in različnimi življenjskimi vlogami, kot tudi od številnih zunanjih okoliščin, s katerimi se vsakodnevno srečujemo. Zanositev, nosečnost, porod in začetek starševstva so velike življenjske prelomnice, ki v družine prinašajo številne izzive in imajo vpliv na duševno zdravje posameznika (Tomšič, Drglin, Mihevc Ponikvar in Kotar, 2018, str. 9).

1.4.1. Izzivi v poporodnem obdobju

Dojenje

Dojenje lahko ima pomembne učinke na duševno zdravje žensk po porodu. Številne raziskave kažejo, da dojenje lahko pomaga zmanjšati tveganje za depresijo, tesnobo in druge duševne težave po porodu (Australian breastfeeding association, b. d.).
Nekatere raziskave kažejo, da dojenje spodbuja proizvodnjo hormonov, ki lahko pomagajo zmanjšati stres in tesnobo. Dojenje lahko izboljša navezanost med materjo in otrokom ter zmanjša tveganje za razvoj čustvenih težav pri otroku (Krammer, idr., 2008).
Vendar je pomembno omeniti, da dojenje ni vedno enostavno in lahko povzroči stres in tesnobo, še posebej, če ima ženska težave z dojenjem ali se sooča s pomanjkanjem podpore. Zato je ključnega pomena, da ženske prejmejo ustrezno podporo in pomoč pri dojenju, če se za to odločijo.

Pomanjkanje pomoči in podpore

V zahodnih družbah smo priča individualizaciji družbe. Ženske velikokrat ne živijo več v bližini svojih mater ali ostalih žensk, ki so jim blizu. Tako je postalo samoumevno, da se v vlogi matere znajdejo same, brez pomoči. V modernem svetu v ospredje postavljamo predvsem fizično zdravje novorojenčka in matere, v bolj tradicionalnih družbah pa je dojemanje poporodnega obdobja nekoliko drugačno. Značilna je skrb za mamo v prvih mesecih po porodu, ki jo navadno izvajajo matere porodnic, njihove tašče, sestre in ženske, ki so jim blizu. Takšna podpora navadno vključuje pomoč pri hišnih opravilih, skrbi za novorojenčka, nasvetih o negi

novorojenčka in negi novopečene mame (Dennis, Fung in Grigoriadis, 2007). Tudi Drglin (2003, str. 27) navaja, da sistem v Sloveniji v ospredje postavlja predvsem žensko telo in pomen zdravja le-tega. Premalokrat se pri spremljanju nosečnice ter kasneje porodnice, osredotočamo na njene potrebe, želje in morebitne težave.

Mame v prvih mesecih po porodu čutijo občutke osamljenosti in vsakodnevne monotonosti. Drglin (2003, str. 309) navaja tudi, da se le v zahodnem razvitem svetu od ženske pričakuje, da bo relativno dolgo sama z dojenčkom in skrbela zanj. Številne ženske nimajo nikogar, ki bi skrbel za njihove potrebe. Pomembno je poudariti, da so prav ženske v poporodnem obdobju tiste, ki potrebujejo fizično, čustveno ali finančno pomoč ter podporo in nasvete.

Pomanjkanje podpore in pomoči po porodu lahko resno vpliva na duševno zdravje žensk. Številne študije so pokazale, da so ženske po porodu bolj nagnjene k razvoju različnih oblik duševnih težav, kot so depresija, anksioznost in posttravmatski stresni sindrom, če nimajo zadostne podpore in pomoči v tem obdobju (Lack of postpartum support: impact on mental health, b. d.).

1.4.2. Stiske v poporodnem obdobju

Poporodna otožnost

Poporodna otožnost se pojavi pri osmih od desetih žensk, razlog zanjo pa je hormonsko neravnovesje, do katerega pride po porodu. Nekateri jo povezujejo tudi z odzivom na naporno obdobje prevzemanja materinskih vlog in s prihodom domov iz porodnišnice (Drglin, 2009, str. 25). Nekateri strokovnjaki trdijo, da lahko ima prezgodnji odpust iz bolnišnice negativen vpliv na žensko, saj ima tako premalo časa, da bi sprejela novo vlogo (Hickey, Boys, Ellwood, Morris-Yates, 1997, kot navedeno v Skočir, str. 189).

Poporodna otožnost se običajno pojavi štiri do pet dni po porodu in lahko traja od nekaj ur, do par dni ali dveh tednov. Prepoznamo jo po nenadnih spremembah v razpoloženju, jokavosti, tesnobi, razdražljivosti, ranljivosti. Možne so tudi težave s spanjem. Pri soočanju s poporodno otožnostjo je izjemnega pomena pomoč drugih in občutek, da se ima ženska na koga obrniti (Drglin, 2009, str. 25-26). Pogostejša je v zahodnih kulturah zaradi pomanjkanja družinske podpore in zgodnjega navezovanja med mamo in otrokom (Globevnik Velikonja, 2018, str. 32).

Poporodna depresija

Poporodna depresija se po raziskavah pojavi pri 12-16 % žensk po porodu. Pojavi se večinoma v prvih šestih mesecih po porodu (Globevnik Velikonja, 2018, str. 32). Značilni so občutki nemoči, žalosti in obupa. Prisotno je pomanjkanje energije in vsako opravilo ženski predstavlja velik napor. Pojavljajo se tudi občutki manjvrednosti, krivde in nemira. Pogosto se zgodi, da ima ženska, ki se sooča s poporodno depresijo, za otroka manj zanimanja ali ravno obratno in je zanj preveč zaskrbljena (Drglin, 2009, str. 28).

Dejavniki, ki predstavljajo povečano tveganje za nastanek poporodne depresije, na katere bi morali biti strokovnjaki, ki delajo z ženskami v obporodnem obdobju bolj pozorni, so pomanjkanje samozavesti, stres zaradi skrbi za otroka, tesnoba ali depresija v nosečnosti, stresni življenjski dogodki, pomanjkanje socialne podpore, kakovost partnerskega odnosa, temperament otroka ter poporodna otožnost (Globevnik Velikonja, 2018, str. 36).

Poporodna depresija lahko ima pomembne socialno-ekonomske posledice za družino, saj lahko vpliva na zaposlitev, dohodke, stabilnost družine in integracijo matere, otroka in družine v skupnost. Raziskave so pokazale, da poporodna depresija pomembno vpliva na odnos med materjo in otrokom, prav tako so dokazani dolgoročni vplivi na kognitivni in emocionalni razvoj otroka. S poporodno depresijo je povezana tudi zloraba otrok. Zaradi vseh omenjenih posledic je še toliko bolj pomembno organizirati asertivno, kontinuirano in timsko pomoč materam s poporodno depresijo (Drglin, 2003, str. 29). Obravnava depresivnih motenj v poporodnem obdobju je odvisna od stopnje izraženosti depresije. Ženske, ki se soočajo z blago depresijo, včasih potrebujejo le svetovanje in boljšo vključitev socialne mreže v njeno podporo. Pri blagi depresiji je običajno dovolj psihoterapevtska pomoč, pri hudih oblikah depresije pa je navadno potrebno psihiatrično zdravljenje z antidepresivi. Glede na raziskave ima pri težavah v prvem letu po porodu največji vpliv psihosocialna in psihoterapevtska pomoč (Globevnik Velikonja, 2018, str. 40).

Anksiozne motnje

Anksiozne motnje se pojavljajo pri 11-17 % žensk v poporodnem obdobju. Dejavniki, ki vplivajo na njihov nastanek, so depresija ali anksioznost v nosečnosti, nižja starost matere, višja stopnja izobrazbe in zaposlenost. Prav tako so za nastanek anksioznih motenj v poporodnem obdobju ključni nekateri dejavniki, ki spremljajo porod – carski rez, strah pred smrtjo med porodom in prezgodnji porod (Jelenko Roth, 2018, str. 90).

Pri poporodni tesnobi se pojavljajo občutki tesnobe, strahu, pritiska in napetosti v prsnem košu. Ti občutki se kažejo tudi v telesnih simptomih preko hitrega bitja srca, zakrčenosti in napetosti v mišicah, hitrega dihanja, občutka mravljincev in cmoka v grlu (Prečišek, 2021, str. 66).

Posttravmatska stresna motnja

Pri posttravmatskem sindromu ženska občuti veliko stisko, ki izhaja iz težke porodne izkušnje, ki so jo spremljale hujše bolečine, občutki strahu in občutki pomanjkanja nadzora nad potekom poroda (Drglin, 2003, str. 29). Psihosocialni dejavniki tveganja, kot jih našteje Jelenko Roth (2018, str. 94) so število porodov, nenačrtovana nosečnost in nizek socialno-ekonomski status. Občutki, ki spremljajo posttravmatsko stresno motnjo, so podobni tistim, ki jih ženska doživlja po posilstvu (Drglin, 2003, str. 29).

Poporodna psihoza

Poporodna psihoza je redka duševna motnja, s katero se po porodu sooči 1-2 % žensk. Gre za nenadno spremembo v počutju in vedenju ženske ter se pojavi v prvem mesecu po porodu. Zgodnji znaki so nespečnost, nihajoče razpoloženje in obsesivne skrbi glede novorojenčka. Kasneje se začnejo pojavljati tudi blodnje, vidne in slušne halucinacije, nenavadno vedenje in zmedenost. Po prvi preboleli poporodni psihozi ima ženska 30-65 % tveganje za razvoj bipolarne motnje (Terzić, 2018, str. 156).

Dejavniki tveganja za nastanek poporodne psihoze, na katere moramo biti pozorni, je diagnoza bipolarne motnje ali psihotične motnje v preteklosti. Pomemben dejavnik tveganja je tudi družinska obremenjenost s poporodno psihozo ali bipolarno motnjo (Terzič, 2018, str. 156).

Poporodna psihoza velja za urgentno stanje in zahteva obravnavo v psihiatrični bolnišnici. V Sloveniji so ženske s takšnimi težavami, napotene v splošne psihiatrične bolnišnice, medtem ko nekje po svetu poznajo že posebne oddelke, ki so prilagojeni materam po porodu z namenom

spodbujanja sobivanja, dojenja in povezovanja med materjo in novorojenčkom (Terzić, 2018, str. 157).

1.5. Moški v vlogi očeta in partnerja

Očetje imajo pomembno vlogo pri podpori partnerkam po porodu. Poleg tega, da so lahko vir fizične pomoči pri negi novorojenčka, imajo pomembno vlogo tudi pri čustveni podpori partnerkam.

Po porodu lahko očetje partnerkam pomagajo tako, da prevzamejo večino gospodinjskih opravil in skrbi za starejše otroke, kar partnerkam omogoča, da se osredotočijo na okrevanje po porodu in navezovanje stika z novorojenčkom. Očetje lahko pomagajo tudi pri dojenju, saj lahko partnerkam nudijo podporo in spodbudo ter pomagajo pri pripravi hrane in vode za doječe matere. Pomembno je, da se očetje izobražujejo o tem, kako lahko pomagajo pri dojenju in kako lahko prepoznajo morebitne težave. Poleg tega očetje pomagajo tudi pri ustvarjanju časa za partnerke, da si lahko vzamejo nekaj časa zase. To lahko pomeni, da prevzamejo skrb za novorojenčka in starejše otroke, da partnerke lahko odidejo ven in si vzamejo nekaj časa zase, ali preprosto omogočijo partnerkam nekaj časa za počitek ali sprostitev (Hrovat Kuhar, 2010, str. 135-145).

Partnerstvo po porodu je lahko za mnoge pare stresno in izzivov polno obdobje. Vendar lahko očetje s svojo podporo in razumevanjem partnerkam pomagajo, da se počutijo bolj podprte in manj osamljene. Pomembno je, da si pari vzamejo čas za pogovor o občutkih in potrebah ter da si medsebojno pomagajo in se podpirajo pri vzgoji otrok. Gabi (Čačinovič Vogrinčič, 1993, str. 27-28) pravi, da morata biti starša med seboj zaveznika in se še pred prihodom otroka pogovoriti o tem, kdo sta in na kakšen način bosta funkcionirala. Prevečkrat se zgodi, da se mama postavi v vlogo, v kateri prevzame vsa bremena družine, oče pa nastopi v vlogi zabavnega očeta, ki otroka vključuje v svoje aktivnosti, medtem ko mama doma opravlja in skrbi za rutinska opravila.

1.6. Ženske iz družin s številnimi izzivi

Zgodbe žensk, ki vstopajo v poporodno obdobje, so si med seboj različne. Še pred dodatne izzive pa so postavljene tiste ženske, ki se nahajajo v določenih oteženih situacijah. Nekatere živijo v težjih finančnih stiskah, se soočajo s telesnimi in duševnimi težavami, živijo v slabih partnerskih odnosih ali so ločene od svoje družine in prijateljev (Drglin, 2003, str. 26).

V socialnem delu poznamo izraz »družine s številnimi izzivi«. To so torej tiste družine, ki se v svojem vsakodnevnem življenju srečujejo z različnimi stresorji, ki za družino predstavljajo pomembno breme. Tem družinam je običajno skupno to, da so v finančni stiski. Poleg tega imajo velikokrat težave z nasiljem v družini in alkoholom. Značilne so šibke socialne mreže in slabi medsebojni odnosi v družini. Za družine s številnimi izzivi je navadno skupno tudi to, da so že vključene v sodelovanja z različnimi strokovnjaki, vendar smo velikokrat priča preveliki razdrobljenosti strokovnjakov in slabem povezovanju med le-temi (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 130). Drglin (2003, str. 27) poudarja pomen timskega pristopa še posebej pri sodelovanju z žensko v obporodnem obdobju. Da bi bila ženska dejansko deležna pomoči, ki jo potrebuje že v nosečnosti, med porodom in v poporodnem obdobju, je nujno, da se začnejo med seboj povezovati različne službe – psihiatri, ginekologi, babice, medicinske sestre, psihologi in socialni delavci. Pomembno je, da takšna ženska prejme potrebno pomoč, saj se socialne stiske, ki so prisotne že v nosečnosti, navadno po porodu le še stopnjujejo (Dreu, 2018, str. 82).

1.6.1. Mreža pomoči ženskam v obporodnem obdobju

Psihološka ambulanta v porodnišnicah

Klinična psihologija v porodnišnici se ukvarja z identifikacijo psiholoških dejavnikov pri nastanku in poteku bolezni ter njihovo vlogo pri zdravljenju in rehabilitaciji na področju nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja. Njen fokus je predvsem na psihičnih motnjah, povezanih z različnimi psihosomatskimi zapleti nosečnosti, psihičnimi težavami v obporodnem obdobju, poporodno depresijo, stiskami staršev ob perinatalni smrti otroka ter težavami povezanimi z rojstvom bolnega otroka. Za napotitev v psihološko ambulanto je potrebna napotnica izbranega ginekologa (Univerzitetni klinični center Ljubljana, b. d.).

V Sloveniji so psihološke ambulante na voljo v večjih porodnišnicah: porodnišnica Ljubljana, porodnišnica Maribor, porodnišnice v Novem mestu, na Jesenicah, v Slovenj Gradcu, Murski Soboti in Izoli.

Svetovalno socialna služba v porodnišnicah

Socialne delavke v porodnišnicah igrajo pomembno vlogo pri podpori nosečnicam in mamam v stiski ter pri reševanju psihosocialnih težav, s katerimi se soočajo ženske v obdobju nosečnosti in po porodu. Socialno delo v zdravstvu temelji predvsem na čustveni vključenosti v življenjsko situacijo ženske, zavzemanju za pridobitev pravic, ki ženski pripadajo in krepitvi moči z namenom za najboljši možen razplet. Socialne delavke nudijo strokovno podporo in spodbujajo iskanje rešitev za izhod iz stiske. Stiske nosečnic in mamic po porodu, s katerimi se socialne delavke v porodnišnicah srečujejo, so lahko povezane z različnimi težavami, kot so ekonomska stiska, izključenost iz socialnih mrež pomoči, osebna izolacija, težave v partnerskem odnosu ali dolgotrajna materialna prikrajšanost (Ličer, 2012, str. 60-62).

Socialne delavke v porodnišnici imajo pet ključnih področij, na katerih delujejo (Univerzitetni klinični center Ljubljana, b. d.):

- reševanje socialnih težav,
- svetovalno vodenje postopka za umetno prekinitev nosečnosti in za moško ali žensko sterilizacijo,
- sodelovanje v komisiji za umetno prekinitev nosečnosti,
- socialno svetovanje pri postopku oploditve z biomedicinsko pomočjo,
- informiranje žensk o pravicah in spremljanje, da se te pravice v zdravstvu tudi izvršujejo.

Porodnišnice v Sloveniji, v katerih so zaposlene socialne delavke, so porodnišnica Ljubljana, porodnišnica Kranj, porodnišnica Postojna in Izola. Ženske lahko podporo socialno svetovalne službe v porodnišnici obiščejo brez predhodne napotitve ginekologa ali drugega zdravstvenega delavca.

Centri za socialno delo

Center za socialno delo je tisti, s katerim običajno pride v stik vsaka nosečnica, navadno zaradi urejanja socialnih transferjev iz področja starševskega varstva in družinskih prejemkov. Hkrati je Center za socialno delo tudi prostor, ki deluje na različnih področjih, katerih ciljne skupine so posredno ali neposredno večinoma prav družine – denarni prejemki in subvencije, že zgoraj omenjeno starševsko varstvo in družinski prejemki, varstvo otrok in družine, varstvo odraslih ter socialnovarstvene storitve (Centri za socialno delo Slovenije, b. d.).

Kot že omenjeno, je pomoč, ki jo družine s številnimi izzivi na Centru prejemajo, velikokrat preveč razdrobljena in tako sodelujejo z različnimi strokovnimi delavci na različnih področjih. Finančne stiske na primer urejajo pri enem strokovnjaku, stanovanjsko stisko pri drugem in razvezo in nasilje pri tretjem. Prav za ženske, ki se soočajo z različnimi izzivi, bi bila poglobljena in specializirana pomoč dobrodošla, ampak se v praksi prevečkrat dogaja, da je le-ta razdrobljena. Človek, ki se sooča z večplastnimi problemi, potrebuje izvirni delovni projekt pomoči. Socialna delavka mora v delovnem odnosu sodelovati z družino in z vsakim družinskim članom posebej in hkrati upoštevati skupnost, v katero je družina umeščena. Cilj socialnega dela z družino nikoli ne sme biti ta, da družina za vsako ceno ostane skupaj, ampak »odkrivanje boljših razmer za življenje posameznika v družini ali zunaj nje« (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 130-133).

Ginekolog in osebni zdravnik

Nosečnica ima v Sloveniji pravico do desetih preventivnih ginekoloških pregledov in dveh preventivnih ultrazvočnih preiskav (Tomšič, Drglin in Mihevc Ponikvar, 2018, str. 21). Ginekolog in osebni zdravnik sta tudi osebi, na kateri se lahko ženska, ki doživlja stisko, obrne in ji nudita posvet ter po potrebi priskrbita napotnico za psihologa ali psihiatra (Drglin, 2009, str. 124).

Patronažna medicinska sestra

V Sloveniji je sistemsko urejeno tako, da za ženske in novorojenčke v prvem mesecu po porodu skrbi patronažna služba z obiski na domu. Prvi obisk patronažne sestre pripada ženski v nosečnosti po 32. tednu. Obisk je namenjen predvsem spoznavanju, pobudnik zanj naj bi bila ženska sama. Obisk patronažne službe že v času nosečnosti lahko prispeva k večji sproščenosti ženske pri pripravah na porod, saj se lahko o svojih morebitnih strahovih in dilemah z nekom

pogovori. Prav tako lahko ta obisk služi tudi za to, da patronažna služba ugotovi morebitno tveganje za nastanek poporodne depresije pri ženski. Pri tem si pomaga z EURO lestvico dobrega počutja – če ženska pri reševanju ne doseže določenega števila točk, jo patronažna služba lahko poveže s psihologi v kraju njenega bivanja ali v porodnišnici, kjer namerava roditi (Šučur, 2019, str. 30-31).

Šola za starše

Šolo za starše organizirajo porodnišnice in zdravstveni domovi in obsega predavanja o različnih tematikah glede nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja. Bodoče starše podučijo o tematikah, kot je zdrav način življenja, faze in potek poroda, nega novorojenčka, dojenje, duševno zdravje v poporodnem obdobju in partnerstvo po porodu. Predavanja so večinoma namenjena večjemu številu nosečnic hkrati, zato velikokrat ni možnosti, da bi ženske izrazile svoje mnenje ali občutke in hkrati tudi prišle na vrsto za morebitna vprašanja (Drglin, 2011)

Ženski krogi

Ženski krogi so srečanja za ženske v času nosečnosti, po porodu, in tudi za tiste, ki niso mame. Predstavljajo prostor, kjer lahko ženske govorijo o svojih izkušnjah, mislih in doživljanjih brez občutka obsojanja. Začeli so nastajati zaradi izgubljanja pomena skupnosti, ki jo ženska v poporodnem obdobju potrebuje ob sebi. Nudijo prostor, kjer se lahko ženske med seboj podpirajo, si dajejo nasvete, delijo strahove in izzive, ki jih prinaša materinstvo (Mother nature – Ženski krogi, (b.d.).

Nevladne organizacije in društva

V Sloveniji delujejo društva in nevladne organizacije, ki ponujajo različne oblike pomoči za ženske, ki se soočajo s stisko v času nosečnosti ali po porodu. Te so Združenje naravni začetki, La Leche League Slovenija in Zavod TAMALA.

2. PROBLEM

Za temo duševnega zdravja žensk v poporodnem obdobju sem se odločila, ker sem tudi sama pred kratkim postala mama in so me izzivi, ki jih je s seboj prineslo poporodno obdobje, precej presenetili. Verjetno bi v marsikaterem trenutku ravnala drugače in ob določenih situacijah občutila manjšo stisko, če bi imela bolj realno sliko o poporodnem obdobju in materinstvu nasploh. Na srečo sem imela – in še vedno imam – ob sebi dobro podporno socialno mrežo, večkrat pa sem se spraševala, kaj bi bilo, če te podpore ne bi imela. Posledično sem večkrat pomislila na tiste mamice, ki so v poporodno obdobje vstopile z dodatnimi bremeni, kot so revščina, nasilje v družini, slabi partnerski odnosi, in na mamice, ki so s skrbjo za svoje otroke ostale same. Tako sem se odločila, da temo duševnega zdravja žensk v poporodnem obdobju osredotočim na ženske, ki prihajajo iz družin s številnimi izzivi.

Menim, da se o stiskah, ki jih ženske doživljamo v poporodnem obdobju, še vedno premalo govori in celoten sistem, ki sodeluje z žensko v času nosečnosti in v času poroda ter poporodnega obdobja, namenja premalo pozornosti duševnemu zdravju žensk.

S svojo raziskavo sem želela raziskati izkušnje in občutke žensk, ki so jih imele in doživljale med porodom ter v prvih dneh v porodnišnici. Zanimali so me izzivi, s katerimi so se v poporodnem obdobju srečevale ter kako so jih reševale, kakšno pomoč so si poiskale in kako so bile z vrstami pomoči sploh seznanjene. Rada bi raziskala tudi na kakšen način, bi lahko strokovnjaki, ki z žensko iz družin s številnimi izzivi že sodelujejo, doprinesli k boljšemu duševnemu zdravju v poporodnem obdobju in kaj bi se moralo v sistemu spremeniti, da bi se mame po porodu počutile bolj podprte.

V ta namen sem si postavila naslednja raziskovalna vprašanja:

-Kakšne izkušnje so imele ženske med porodom in bivanjem v porodnišnici?
-S katerimi izzivi so se ženske soočale v obporodnem obdobju?
-Kakšne pomoči in podpore so bile ženske deležne v poporodnem obdobju?
-Na kakšen način so ženske reševale izzive?
-Na kakšen način bi lahko strokovnjaki, ki z žensko sodelujejo, doprinesli k boljšemu duševnemu zdravju v poporodnem obdobju?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna (Mesec, 2009, str. 85), saj so izkustveno gradivo predstavljali besedni opisi žensk, ki sem jih intervjuvala. Tudi besedilo sem analizirala na kvalitativen način. Raziskava je eksplorativna oziroma poizvedovalna (Mesec, 2009, str. 80), saj je njen namen odkriti izkušnje žensk, raziskati njihove občutke ter pomoč, ki je ženskam v obporodnem obdobju na voljo. Glede na odnos do neposrednega izkustvenega gradiva je empirična (Mesec, 2009, str. 84), saj sem zbirala novo izkustveno gradivo.

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Merski instrument, ki sem ga za namen raziskave uporabila, je vodilo oziroma smernice za intervju, ki vključujejo najpomembnejše teme za raziskovanje (Mesec, 2009, str. 240). V vodilo so vključena najpomembnejša vprašanja, ki so bila osnova za raziskovanje zastavljenih tem. Vprašanja so odprtega tipa in sem jih glede na odgovore intervjuvank spreminjala in/ali dodajala.

3.3. Populacija in vzorec

Moja raziskava je potekala v Republiki Sloveniji. Populacijo so predstavljale matere, ki prihajajo iz družin z dodatnimi izzivi in so imele v času opravljanja raziskave, otroka starega dve leti ali manj.

Moj način vzorčenja je neslučajnostni in priložnostni vzorec (Mesec, 2009). Neslučajnostni, ker vse enote populacije niso imele enake možnosti, da pridejo v vzorec. Priložnostni pa zato, ker sem svoje intervjuvanke iskala preko družabnega omrežja Facebook, kar je predstavljalo meni najlažji in najoptimalnejši način iskanja.

V vzorec je bilo zajetih 7 mamic, starih od 26 do 43 let. Vse so imele vsaj enega otroka, ki je bil star dve leti ali manj. Za dve mamici je bil to prvi otrok, dve mami sta imeli po 2 otroka, ostale tri pa 4 otroke.

3.4. Zbiranje podatkov

Kot metodo za zbiranje podatkov sem uporabila spraševanje (Mesec, 2009, str. 205), ki je bilo ustno, individualno in enkratno (Mesec, 2009, str. 214-215).

Ker sem svoje intervjuvanke iskala preko socialnih omrežij, sem intervjuje opravljala preko aplikacije Messenger zaradi krajevne oddaljenosti intervjuvank. Intervjuje sem opravila z vsako mamo posebej, v času od 24. 1. 2023 do 31. 1. 2023. Trajali so različno dolgo, od 30 minut do 1 ure. Po predhodni odobritvi, sem intervjuje snemala in jih kasneje ročno prepisala na računalnik.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Za obdelavo podatkov sem uporabila kvalitativno analizo. Intervjuje sem torej najprej ročno pretipkala na računalnik. Pri tem sem uporabila parafraziranje (Mesec, 2009, str. 29), saj sem pogovore zapisala v knjižni slovenščini. Sledilo je odprto kodiranje. Najprej sem določila enote kodiranja in jih vnesla v tabelo, poleg njih pa pripisovala ustrezne pojme. Kasneje sem pojme razvrstila v smiselne kategorije, nekatere tudi v nad-kategorije. Končno sem kategorije razvrstila po temah, ki so me zanimale pri mojem raziskovanju. Sledilo je osno kodiranje, kjer sem pojme pregledno razporedila pod ustrezne kategorije, nad-kategorije in teme.

Tabela 1: Primer odprtega kodiranja

B28	Mož je bil kar odločen.	Partnerjeva odločnost.	Partner	Podpora	Porod
B29	... so ga tako utišali, da nisva imela niti možnosti kaj reči.	Biti utišan iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
B30	Mož mi je bil v veliko pomoč.	Partnerjeva podpora pri porodu	Partner	Podpora	Porod
B31	Babica mi je tudi rekla, da lahko rodim tako kot hočem.	Podpora osebja v porodnišnici	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
B32	… sta me res mož in babica pomirila.	Občutek pomirjenosti	Pozitiven občutek		Porod
B33	… sem se pripravljala s hipnozo.	Priprave s hipnozo	Priprave na porod		Reševanje izzivov

B34	… me je pa to, da mi bodo sprožili tok iz tira vrglo.	Občutek pomanjkanja nadzora	Negativni občutek		Porod
B35	… tisto hitenje in panika.	Občutek tesnobe	Negativni občutek		Porod
B36	… ko sem šla rodit, sem pozabila na vse priprave in me je samo še panika zgrabila.	Občutek panike	Negativni občutek		Porod
B37	... prišla domov čisto frišna ...	Uvajanje v novo vlogo	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B38	… polna hormonov.	Fiziološke spremembe po porodu	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B39	Bog ne daj, da mi jo kdo prijel razen mene in moža.	Občutek tesnobe	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B40	Dodajati je bilo treba.	Težave z dojenjem	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv

4. REZULTATI

4.1. Porod in bivanje v porodnišnici

Ženske, ki sem jih intervjuvala, so imele z osebjem v porodnišnici različne izkušnje. **Večina je omenila vsaj eno dobro izkušnjo, povezano z osebjem** *(... so bili zelo prijazni* (B18), *Ja, sem imela dobro izkušnjo*. (C14), *… fajn zdravnico in mi je sproti lepo razložila in mi je zelo pomagala*. (E11)), **dve intervjuvanki sta imeli izrazito prevladujoče negativne izkušnje, povezane z odnosom osebja v porodnišnici**. **Omenili sta, da sta se soočali s pomanjkanjem informacij s strani osebja** (*Nobeden mi ni nič kaj razložil*. (B17), *Za dojenje mi niso nič razložile*. (G19)), **doživljali nesočutno ravnanje** (*… pri njih je bolj tako, da je vse bolj na hitro. Dajmo hitro hitro, ker bo izmene konec, druge pridejo.* (B22)) in **kričanje s strani zaposlenih** (*… so me začeli samo nadirati, da kaj delam, da škodujem svojemu otroku, da naj ne mislim samo nase zdaj*. (G10), *… naju je potem zelo nadrla*. (B24)). **Obe sta bili tudi utišani s strani osebja** (*… so ga tako utišali, da nisva imela niti možnosti kaj reči*. (B29), *Tako so me zabijali, da naj bom tiho*. (G59)).

Vse intervjuvane ženske so imele ob sebi kot podporno osebo svojega partnerja. Pri večini žensk je bil partner dobra podporna oseba (*Mož mi je bil v veliko pomoč*. (B30), *Moj je bil zraven, je bil odličen*. (E9), *Pri porodu je bil moj partner, to mi je bilo pomembno*. (F29)). **Tiste ženske, ki jim partner ni zmogel predstavljati dobre podporne osebe** (*Najhujše je bilo, da moj partner ni mogel izpolniti tega, kar sem ga prosila, da bi bil na moji strani*.(G13)), **so bile ob tem razočarane in jim je partnerjeva podpora manjkala** (*… da ni verjel moji intuiciji in vsem rekel, da naj me poslušajo. Tega nisem dobila*. (G34), *Me je pa malo razočaralo, ker potem partnerja ni bilo nazaj*. (C15)). **Ena izmed intervjuvank je izrazila potrebo po dodatni podpori pri porodu v obliki doule** (*… bi mogla vsaka ženska imeti dva spremljevalca, če bi želela – partnerja in še nekoga. Doulo recimo.* (G62)).

Tri ženske, ki sem jih intervjuvala, so med porodom in bivanjem v porodnišnici doživljale izrazito negativne občutke (*… tisto hitenje in panika*. (B35), *Ampak je bil pa ta teden po moje najhujši teden v mojem življenju*. (F36), *… začela sem jokati ...* (G9), *… sem bila res sama. In to je bil res grozen občutek. Nikoli se še nisem počutila tako sama v sobi, kjer je bilo noter 10 ljudi. Ta občutek, da ni nobeden v tvoji ekipi*. (G15), *… sem bila žalostna* ...(G33)).

4.2. Izzivi v obporodnem obdobju

Intervjuvane ženske so se pred porodom soočale z različnimi izzivi – težave v partnerskem odnosu (*Ljubosumja je bilo veliko in alkohola*. (A8), *… nadlegoval me je psihično*. (C7), P*ovrh vsega je še alkoholik*. (C10), *… alkohol pri partnerju*. (D1), *… midva sva se kregala*. (E6)), **težave v primarni družini** (*Najtežje je to, ko vidiš, kaj bi lahko bilo, pa v tvoji primarni družini ni bilo*. (B1)), **neurejene razmere** (*Finančno nisva bila pripravljena na otroka*. (E2), *… hiša ni bila niti še približno urejena in nič ni bilo narejeno za otroka*. (F1)) **in težave v duševnem zdravju** (*Zdaj pa, ko sem zanosila, takrat se mi je vse začelo nazaj ponavljati, vsa ta anksioznost*. (G2)).

Poporodno obdobje je ženskam prineslo še več izzivov in stare izzive v večini še poglobilo (*… vse se je zelo poslabšalo*. (C22)). **Večini žensk je izziv predstavljal prav partner. Večina intervjuvank je omenila, da jim je izziv predstavljala partnerjeva neprisotnost po porodu** (*On je navajen, da hodi na kave okoli, pač ni ga bilo pri meni doma.* (A45), *On je tisti svoj očetovski dopust porabil, da je bil v gostilni.* (C20), *… je delal na hiši ...* (F67)). **Tiste ženske, ki so bile v nasilnih partnerskih odnosih, so se tudi po porodu soočale z nasiljem, ki je postalo še hujše** (*In je to zmerjanje stopnjeval. Ni bilo tako hudo, kot je bilo pred porodom, ampak je bilo hujše*. (C21)). **Večina žensk se je po porodu soočala tudi s pomanjkanjem podpore** (*Ko sem jaz upala, da me bo podpiral pri dojenju, me ni.* (C23), *Takrat bi mogoče rabila nekoga, ki bi me vodil čez občutke ...* (B58)). **Večina intervjuvank se je soočala tudi z izzivi, ki jih je s seboj prinesla nova vloga v obliki mame, največjo težavo jim je predstavljalo dojenje, saj so kar štiri intervjuvanke omenile težave z dojenjem oziroma jim je le-to predstavljalo veliko obremenitev** (*… sem se zelo sekirala*. (B41), *... grozne težave z dojenjem in sem se trudila dojit ...* (E29)). **V poporodnem obdobju so se prav vse ženske soočale z negativnimi občutki in velika večina je doživljala celo paleto negativnih čustev** (*Ko imaš otroka, takrat se vse pomnoži krat deset. To se mi zdi najtežje*. (B10), *... tako trpela ...* (B47), *Je pa stresno.* (D8), *Jaz sem se čisto razdrla potem doma*. (E14), *Ker me je bilo groza, groza me je bilo biti doma*. (E53))**, štiri od intervjuvank so omenile, da so negativna čustva potlačile in se z njimi niso soočale** (*Ker imaš občutek, da zdaj imaš dojenčka in bi moral biti vesel.* (E48)). **Tri intervjuvanke so omenile, da so se po porodu soočale tudi s težavami v duševnem zdravju** (*… imam izgorelost in depresijo* (F23)).

4.3. Pomoč in podpora

Glaven vir pomoči in podpore v poporodnem obdobju sta ženskam predstavljali primarna družina (*… če ne bi imela mami in brata ne vem, kako bi zmogla*. (A18), *Reševali so naju takrat najini, moja in njegova družina*. (E67)) **in partner** (*… si sploh ne predstavljam*, če *jaz ne bi imela podpore pri možu*. (B44), *Ko je bil moj doma, je bilo lažje*. (E50)).

Vse ženske, ki sem jih intervjuvala, so imele tudi izkušnjo s strokovno pomočjo, ki jim je v poporodnem obdobju predstavljala vir pomoči in podpore. Tri intervjuvanke so prejele pomoč in podporo s strani socialnih delavk (*… pa mi da kakšen nasvet. To mi tudi zelo pomaga*. (A34), *Res vse zrihtajo, zelo so prijazne. Tudi dobre nasvete, kako povedati otrokom glede ločitve in tako. To sem res zadovoljna*. (A60)), **tri intervjuvanke so pomoč in podporo našle pri patronažni službi** (*Podpirala me je samo patronažna sestra.* (C16), *Potem, ko je patronažna prišla, me je zelo zelo pomirila*. (E19)), **prav tako tri intervjuvanke so bile mnenja, da je količina informacij o pomoči, ki je na voljo, velika** (*Dejansko te zasujejo z raznimi informacijami*. (C46)).

Tri ženske so v intervjuju omenile tudi, da si pomoči niso želele iskati (*In tako takrat nisem iskala neke pomoči in je torej tudi nisem dobila*. (F73)) **ali pa so ponujeno pomoč zavrnile** (*… jaz sem se tako zaprla, da mi je bila misel, da bosta oni dve prišli k nam, grozna.* (E46)), **zaradi doživljanja neprijetnih občutkov** (*Nerodno mi je bilo, da se jaz tam razdiram pred njima.* (E47)).

4.4. Reševanje izzivov

Štiri od sedmih žensk se je reševanja svojih izzivov lotilo že pred porodom. Po pomoč so se obrnile k strokovnim delavcem – socialnim delavcem (*Drugače sem šla enkrat na teden v ta Center in sem se pogovarjala s socialnimi delavkami. Je pomagalo …* (C42)), **psihologom** (*Ja, šla sem k psihologu*. (G24)) **ali ginekologu** (*… sem omenila svoji ginekologinji, da me to skrbi*. (E41)).

Tiste ženske, ki so bile v nasilnih partnerskih odnosih že pred porodom, so se od partnerja po porodu ločile ali z ločitvijo (*Zdaj se ločujem*. (A1), J*az sem takrat samo spakirala na hitro in otroke odpeljala.* (D12)) **ali z umaknitvijo v varno hišo** (… *so mi našle prostor v varni hiši. Sem se šla potem vse zmenit v varno hišo*. (C32)). **Vse tri ženske, ki so se od partnerja ločile, so to odločitev sprejele zaradi otrok in jim je prehod v starševstvo predstavljal povod za rešitev izziva, s katerim so se že prej soočale** *(Tudi zaradi otrok. Sem potegnila črto*. (A14), *Me je skrbelo, kako bo otrok*. (C29)). **Te iste ženske so ob ločitvi čutile olajšanje** (*meni je zdaj lažje.* (A5)) **in pomirjenost** (*Zdaj uživam kot še nikoli. Res mi je lepo z otročki*. (A21)).

Le dve izmed intervjuvanih žensk sta se za reševanje svojih izzivov po porodu obrnili na strokovno pomoč – ena na Center za socialno delo (*Drugače sem šla enkrat na teden v ta Center in sem se pogovarjala s socialnimi delavkami. Je pomagalo* ...(C42)) **in ena na osebnega zdravnika, ki ji je dal napotnico za psihologa** (… *dala napotnico za psihiatra, psihologa.* (F21)) **in jo vpisal na delavnice za stres in tesnobo** (… *mi je predlagala delavnice.* (F20)).

Prav vse ženske, ki sem jih intervjuvala, so se za reševanje svojih izzivov zanašale same nase in svoje izzive poskusile reševati same, in sicer na različne načine. Poudarile so pomen pozitivnega razmišljanja (*Takrat zdržiš, si močen in pozitiven*. (D27)), **zavedanja odgovornosti same zase** (*Na nas samih je, da same naredimo*. (C48)) **in pomembnost govorjenja o svojih težavah** (*Pa lažje mi je, da vsem okoli mene vse povem… Saj mi ni najbolj lahko govoriti o tem, ampak več ljudem povem, lažje je*. (A31)). **Nekatere so poskusile tapkanje** (… *enkrat sem šla na tapkanje*. (F24)), **pisanje dnevnika** (… *sem začela pisati in sem napisala pet strani in potem so se tiste misli nehale*. (F54)) **in obiskovanje ženskih krogov** (*Zdaj sem začela hoditi na ženske kroge.* (G38)). **Tiste, ki so imele s prvim porodom negativno izkušnjo, so se na naslednji porod pripravljale na alternativne načine** (… *sem se pripravljala s hipnozo*. (B33), … *zdaj se pogovarjam z doulo* ... (G57)).

4.5. Potrebne spremembe v sistemu

Prav vse intervjuvanke so imele izkušnjo, da so ob stiku s strokovnim osebjem, s katerim so se srečale na svoji poti, doživele negativno izkušnjo. Tri ženske so omenile, da so že pred obiskom strokovnih delavcev doživljale negativne občutke v obliki strahu, ponižanja in stiske (… *je za marsikatero žensko to ponižanje ...* (B74), *Strah me je bilo pogovora na CSD*.

(A55), *Bila sem v stiski, ker nisem vedela, kakšne besede naj sploh uporabim, da bi lahko zdravnici to povedala.* (B69)). **Štiri ženske so izrazile nezaupanje do strokovnih delavcev ali bile razočarane nad prejeto pomočjo** (*Ne, preprosto ne zaupam. Tudi če bi šla, se mi zdi, da bi še vedno dvomila v vse skupaj.* (G46), *Tudi k psihiatru sem nehala hoditi, ker sem bila iskreno povedano razočarana nad njihovim delom* (E57)).

Tri ženske so izrazile nezadovoljstvo s pretirano medikalizacijo poroda in zanemarjanjem psihološke plati poroda in poporodnega obdobja (*Se mi zdi, da je s strani zdravstva premalo naravno.* (F81), *Tudi podpora, kar je, je samo na način, kako greš rodit, si tam in to je to*. (F82))). **Dve izmed njih sta izrazili tudi potrebo po psihološki obravnavi, ki bi morala ženski pripadati po porodu** (*Mislim, da bi morala vsaka, ki rodi že v porodnišnici imeti razgovor s psihologom, psihiatrom, z nekom*. (G51)).

Dve izmed žensk sta izpostavili tudi priprave na porod, ki sta jih označili za suhoparne in premalo osredotočene na psihološki del poroda (… *suhoparne priprave v zdravstvenem domu. Te ti niso dale dosti, meni so celo bolj kot ne, dale same težave*. (B12), *Zdi se mi, da te pripravijo na ta del, kako previjati, kako skrbeti za otroka, na psihi pa ni preveč poudarka. Saj ti omenijo, da lahko pride do poporodne depresije. Ampak mislim, da bi lahko več dali na to že v času nosečnosti* (E22)).

Pet od sedmih žensk je kot težavo omenilo tudi predolge uradne postopke, ko pride do reševanja težav in preobremenjenost sistema pomoči, ki je na voljo. (*Samo je čakalna doba katastrofa*. (F22), *Predolgo traja, da prideš na obravnavo na sodišče in da se vse to spelje*. (A57), *Je bilo pa takrat vse polno in nisem mogla iti, sem morala ostati*. (C41), *K psihiatru sem šla, ampak to je enkrat na teden in tam nimajo veliko časa zate*. (E27)).

Tri intervjuvanke so izpostavile tudi, da je informacij, o vrstah pomoči, ki so na voljo, premalo (… *razen tiste številke v materinski knjižici, nisem vedela, kam se obrniti*. (B70), *Ne, sploh ni dovolj.* (G50)). **Ena izmed njih je izpostavila tudi željo po tem, da bi bil njen partner bolj opremljen z znanjem, kako naj postopa ob morebitnih težavah v duševnem zdravju, ki se lahko pojavijo po porodu** (… *če bi imel mož kakšno informacijo več, bi lahko tudi on prepoznal znake pri meni in poiskal pomoč.* (B75)), **dve izmed njih sta izrazili potrebo po alternativnem znanju o porodu ali neformalnih oblikah pomoči** (*Ko bereš porod s strani*

doule, je to povsem nekaj drugega, kakor sem šla jaz skozi, ko nisem imela teh informacij (F79), *Tudi za te ženske kroge, zelo bi si želela, da bi mi to že eden prej rekel, da obstaja*. (G54)).

5. RAZPRAVA

V začetku raziskave sem se osredotočila na izkušnje žensk v povezavi s porodom in njihovo izkušnjo v porodnišnici. Porod,sploh prvi, je za žensko velika prelomnica v njenem življenju, saj s seboj prinese velike spremembe, tako na fizični, kot tudi na psihološki ravni (Drglin, 2009, str. 12). Ker se pri nas velika večina porodov dogaja v porodnišnicah, ima veliko vlogo pri izkušnji poroda, bolnišnično osebje (Drglin, 2003, str. 28). Zato me je v raziskavi zanimalo tudi doživljanje odnosa osebja med porodom. Večina intervjuvanih žensk je omenila vsaj kakšno pozitivno izkušnjo, dve sta imeli tako izrazito negativna doživetja, ki bi jih sama oklicala za nedopustna, sploh ker so številne raziskave pokazale, da ima način vodenja poroda velik vpliv na kasnejše duševno zdravje žensk po porodu (Drglin, 2003, str. 28). Kričanje s strani osebja, nesočutno ravnanje in biti utišan s strani osebja so izkušnje, ki so popolno nasprotje tistemu, kar ženska med porodom potrebuje – empatijo, zagovorništvo, nasvete in podporo (Hodnett, 1996, kot navedeno v Skočir, 2005, str. 189).

Ker je osebje v porodnišnici pogostokrat preobremenjeno, ženski ne more zagotavljati potrebne podpore. Prav zato je dodatna podporna oseba izjemnega pomena. V današnjem času je to največkrat partner (Drglin, 2003, str. 169). Tudi v moji raziskavi se je izkazalo, da so prav vse intervjuvane ženske imele pri porodu ob sebi svoje partnerje. Tisti ženski, ki sta imeli že pred porodom izzive v partnerskem odnosu, sta bili nad podporo svojega partnerja razočarani, saj je bila le-ta minimalna. Pri eni izmed intervjuvank pa partner ni zmogel nuditi podpore, saj je bil tudi sam utišan s strani osebja in ni zmogel nositi vloge zagovornika za svojo partnerko. Drglin (2003, str. 169) pravi, da so tudi partnerji med porodom postavljeni pred veliko čustveno preizkušnjo in včasih niso pripravljeni na situacije, ki se dogajajo med porodom. Ena izmed intervjuvank je izrazila potrebo po dodatni podpori v obliki doule – »… *bi morala vsaka ženska imeti dva spremljevalca, če bi želela – partnerja in še nekoga. Doulo recimo«.* V moji raziskavi se je izkazalo, da bolnišnično osebje ne more vedno zagotoviti potrebne podpore ženski, ki rojeva, partner pa včasih tudi zaradi različnih izzivov ne more biti dobra podporna oseba. Prav zato se mi ideja o dodatni podpori v obliki doule, ki bi si jo ženska lahko sama izbrala, zdi primerna in včasih celo nujno potrebna. Doule lahko predstavljajo odličnega zagovornika, ki ga ženska potrebuje, saj so na tem področju izkušene in hkrati manj čustveno vpletene kot partner (Drglin, 2003, str. 173).

Dreu (2018, str. 82) pravi, da se stiske, ki jih ženska doživlja pred porodom, navadno po porodu še okrepijo. To dejstvo se je izpostavilo tudi v moji raziskavi, saj je poporodno obdobje ženskam prineslo še več izzivov, stare izzive pa še poglobilo. Prav partner, ki naj bi imel pomembno vlogo pri podpori, je ženskam v moji raziskavi predstavljal največ izzivov. Večina žensk je omenila, da so pogrešale več partnerjeve prisotnosti v poporodnem obdobju. Ta bi moral ženski predstavljati tako fizično kot tudi psihično podporo (Hrovat Kuhar, 2010, str. 135-145), vendar so ženske pogrešale tako pomoč v obliki hišnih opravil kot tudi pomoč v obliki psihične podpore ob doživljanju težkih čustev – »*Takrat bi mogoče rabila nekoga, ki bi me vodil čez občutke«.* Prav doživljanje težkih čustev je bila intervjuvanim ženskam skupna točka, saj so jih doživljale prav vse. Doživljanje cele palete negativnih čustev je normalno in pričakovano doživetje, saj je poporodno obdobje pravzaprav burno dogajanje v življenju ženske, kjer se ji menjajo njene vloge, vrednote in cilji. Takšne pomembne spremembe se ne zgodijo v hipu, ampak gre za proces, pri katerem ženska potrebuje podporo (Samec, 2021).

Področje, ki je večini žensk v raziskavi predstavljalo izziv, je tudi dojenje. Dojenje v naši družbi velja za nekaj naravnega in nagonskega, medtem ko je pravzaprav dejanje, ki se ga priučimo s posnemanjem (Oakley, 2000). Ker je naša zahodna družba postala individualistično usmerjena in življenje v skupnosti izumira (Dennis, Fung in Grigoriadis, 2007), ženske ob sebi nimajo več so-žensk, od katerih bi se naučile dojenja, in hkrati velja poudariti tudi to, da dojenje v naši družbi velja za nekakšno intimo (Oakley, 2000) in tako je večina izkušenj dojenja skrita.

Ker sem se med svojo raziskavo zavedala pomembnosti podpore v poporodnem obdobju, me je zanimalo tudi, kakšne pomoči in podpore so bile v tem obdobju ženske dejansko deležne. Glavni vir podpore in pomoči sta bila za ženske partner in/ali primarna družina. Nekatere ženske so se dodatne pomoči otepale zaradi sramu, povezanega z doživljanjem negativnih občutkov v poporodnem obdobju. Poporodno obdobje se namreč v družbi povezuje z doživljanjem veselja, sreče in zadovoljstva, negativni občutki v tem obdobju v naši družbi niso normalizirani (Drglin, 2003). Ker je naša družba v trendu individualizacije in posledično ženske velikokrat ob sebi nimajo podpore žensk, ki so jim blizu (Dennis, Fung in Grigoriadis, 2007): » *Moji bližnji živijo več kot 100 kilometrov stran«* in hkrati so za družine s številnimi izzivi značilne šibke socialne mreže in slabi medsebojni odnosi v družini (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 130), je strokovna podpora in pomoč pomemben del sistemske skrbi za žensko v poporodnem obdobju. Prav vse intervjuvane ženske so vir pomoči na neki način našle v

strokovni pomoči. Nekatere pri socialnih delavkah, ki so jim pomagale pri reševanju različnih stisk in izzivov, nekatere pri patronažnih sestrah, ki so jim nudile nasvete in čustveno podporo.

V raziskavi me je zanimalo tudi, kako so ženske reševale svoje izzive. Več kot polovica žensk je poskušala svoje težave reševati že pred porodom, vendar neke kontinuirane in interdisciplinarne pomoči iz pogovorov nisem zaznala. Timski pristop je za žensko v obporodnem obdobju ključnega pomena, saj se ta na svoji poti srečuje z različnimi strokovnjaki, ki bi se morali med seboj povezovati (Drglin, 2003, str. 27). Tudi Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 130) pravita, da smo velikokrat priča preveliki razdrobljenosti strokovnjakov in je premalo povezovanja med le-temi. Reševanje izzivov že pred porodom je pomembno, saj se ti, kot že omenjeno, po porodu le še poglobijo – *»Veliko lažje bi jih bilo predelati prej, ko nisi poln hormonov. Ko imaš otroka, takrat se vse pomnoži krat deset. To se mi zdi najtežje«*. V moji raziskavi sta tako le dve ženski po porodu poiskali strokovno pomoč.
Tiste ženske, ki so bile v nasilnih partnerskih odnosih, so te odnose po porodu sčasoma prekinile in se od partnerja ločile. To odločitev so vse sprejele zaradi otrok. Gabi in Nina (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 130-133) pravita, da tudi v socialnem delu za družino nikoli ne sme biti cilj ta, da družina za vsako ceno ostane skupaj, ampak »odkrivanje boljših razmer za življenje posameznika v družini ali zunaj nje«. Tudi vse ženske, ki sem jih intervjuvala so potrdile, da so se razmere po ločitvi izboljšale, saj je ta prinesla občutke olajšanja in pomirjenosti.

V zadnjem delu raziskave me je zanimalo, kako bi lahko strokovnjaki, ki z žensko v obporodnem obdobju sodelujejo in hkrati kako bi sistem pomoči, ki je v tem obdobju ženski na voljo, doprinesli k boljšemu duševnemu zdravju žensk v poporodnem obdobju. Čeprav je sistem pomoči relativno široko zastavljen, so ženske izrazile negativne izkušnje ob stiku z različnimi strokovnimi delavci. Nekatere so že pred obiskom strokovnih delavcev doživljale negativne občutke, druge so bile nad njimi razočarane in so do njih izrazile nezaupanje. Ženska, ki se sooča s tako večplastnimi problemi, bi potrebovala izvirni delovni projekt pomoči, kontinuirano in poglobljeno pomoč (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 130-133).
Informacije o pomoči, ki je na voljo, so tri intervjuvanke označile, kot minimalne. Pogrešale so več informacij o alternativnih oblikah pomoči, saj je predstavljena pomoč večinoma tista, ki je povezana z javnim sistemom – »… *razen tiste številke v materinski knjižici, nisem vedela kam se obrniti …«.* Večina intervjuvanih žensk je omenila tudi nezadovoljstvo s predolgimi uradnimi postopki, ko je prišlo do soočanja z njihovimi izzivi. Čakalne vrste za psihiatre in psihologe so

v javnem zdravstvu predolge in hkrati je čas, ki ga lahko strokovnjak nameni ženski, prekratek – »*K psihiatru sem šla, ampak to je enkrat na teden in tam nimajo veliko časa zate*.«. Zaradi nezaupanja v sistem, negativnih izkušenj žensk in preobremenjenosti sistema bi morale biti ženske bolje seznanjene tudi z neformalno pomočjo, ki je na voljo – »*Tudi za te ženske kroge, zelo bi si želela, da bi mi to že prej kdo povedal, da obstaja*.«.

Večina žensk je bila razočarana nad premajhnim poudarkom psihološke plati poroda in poporodnega obdobja. Priprave na porod v obliki šole za starše so prevečkrat suhoparne in ne pripravijo na čustveno plat poroda in poporodnega obdobja. Tudi Drglin (2011) pravi, da so šole za starše navadno namenjene velikemu številu staršev hkrati in tako ti nimajo možnosti izražanja svojih občutkov, mnenj in postavljanja vprašanj. Tudi sam pogled na porod so ženske označile za pretirano medicinski. Praksa je velikokrat takšna, da je glavno merilo uspešnega poroda le to, da sta mati in otrok živa in zdrava, raziskave pa kažejo, da obstaja pomembna povezava med tem, da je imela ženska med rojevanjem občutek nadzora ter med kasnejšim počutjem v poporodnem obdobju (Drglin, 2003, str. 28). Dve ženski sta izrazili tudi potrebo po psihološki obravnavi po porodu. Glede na to, da poporodna otožnost prizadene kar 80 % žensk in je pri njej ključnega pomena to, da se lahko ženska na koga obrne (Drglin, 2009, str. 25-26), menim, da je ideja o nekakšni vrsti psihološke podpore v poporodnem obdobju, primerna – sploh ko govorimo o ženskah, ki prihajajo iz družin s številnimi izzivi, katerih socialne mreže so velikokrat okrnjene, odnosi v družini pa so slabi (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 130).

6. SKLEPI

- Izkušnje žensk z bolnišničnim osebjem v porodnišnici so bile različne. Dve izmed iz med njih sta imeli izrazito negativno izkušnjo – doživeli sta kričanje s strani osebja, pogrešali sta deljenje informacij o poteku poroda in bili utišani iz njihove strani.
- Osebje v porodnišnici je velikokrat preobremenjeno in posledično ne more zagotavljati primerne obravnave.
- Podporna oseba, ki jo ima ženska pri porodu ob sebi, je največkrat njen partner.
- Ženske, ki imajo že pred porodom težave v partnerskem odnosu, so nad podporo partnerja pri porodu razočarane.
- Partner zaradi čustvene vpletenosti in nepripravljenosti na potek poroda ne more vedno zagotavljati potrebne podpore ženski pri porodu.
- Izzivi, s katerimi se ženska sooča pred porodom, se v poporodnem obdobju še poglobijo.
- Večina žensk je imela v poporodnem obdobju izziv s partnerjevo neprisotnostjo in pomanjkanjem podpore.
- Nasilje s strani partnerja se je po porodu okrepilo.
- Ženske so v poporodnem obdobju doživljale celo paleto negativnih čustev in večina je ta čustva potlačila in se z njimi ni soočala.
- Ženske so pogrešale podporo pri soočanju z njihovimi negativnimi čustvi.
- Velik izziv v poporodnem obdobju lahko predstavlja tudi dojenje.
- Tri intervjuvanke so po porodu imele resnejše težave v duševnem zdravju.
- Glavni vir pomoči in podpore po porodu je ženskam predstavljala primarna družina ali partner.
- Nekatere ženske so ponujeno pomoč zavračale zaradi sramu, povezanega z doživljanjem negativnih čustev po porodu.
- Patronažna služba je nekaterim ženskam predstavljala dober vir podpore in pomoči.
- Za tiste ženske, ki so živele v slabih partnerskih odnosih, je bil porod nekakšen povod za ločitev od partnerja.
- Ločitev je ženskam prinesla občutke olajšanja in pomirjenosti.
- Le dve izmed intervjuvanih žensk sta se za reševanje svojih stisk obrnili na strokovno pomoč.
- Vse ženske so svoje izzive poskusile reševati same z različnimi tehnikami samopomoči.

- Ženske so ob stiku z različnimi strokovnjaki doživljale negativna čustva in izrazile nezaupanje v sistem.
- Informacij o formalni pomoči, ki je na voljo, je dovolj. Ženske pogrešajo več informacij o neformalnih oblikah pomoči.
- Sistem pomoči, ki je na voljo, je preobremenjen. Čakalne vrste za psihiatre in psihologe so predolge. Ena izmed žensk je imela tudi izkušnjo zasedenosti varnih hiš.
- Priprave na porod so suhoparne, premalo osebne in ne dajejo dovolj poudarka na skrb za duševno zdravje v času poroda in poporodnega obdobja.
- Vodenje poroda je preveč medicinsko usmerjeno in ženske imajo premalo lastnega nadzora nad dogajanjem.
- Ženske iz družin s številnimi izzivi imajo velikokrat okrnjene socialne mreže in slabe odnose v družini, zato bi v poporodnem obdobju potrebovale dodatno podporo.

7. PREDLOGI

- Osebje v porodnišnici bi moralo imeti znanje o pomembnosti empatičnega odnosa do žensk med in po porodu. Potrebna bi bila izobraževanja o duševnem zdravju žensk po porodu.
- Osebje v porodnišnici bi moralo imeti znanje o najnovejših smernicah o dojenju in to znanje predati ženskam.
- Ženskam, ki bi si poleg partnerja želele dodatne podpore pri porodu, bi jim morala biti le-ta omogočena. Recimo v obliki doule.
- Partnerji bi morali biti bolje pripravljeni na potek poroda in informirani o morebitnih težavah v duševnem zdravju žensk po porodu, da bi lahko nudili dobro oporo svojim partnerkam.
- Ženske bi morale biti že v času nosečnosti informirane o kvalitetnem gradivu, ki je na voljo glede dojenja.
- Šole za starše bi morale biti zasnovane v obliki manjših skupin, bolj poglobljeno bi morali predstaviti dojenje, duševno zdravje v poporodnem obdobju in predati več poglobljenega znanja o poteku poroda, saj bi bile na ta način ženske bolj opolnomočene in bi posledično zmogle prevzeti več nadzora nad dogajanjem v porodni sobi.
- Tako družba kot sistem bi morala stremeti k normalizaciji negativnih čustev po porodu.
- Patronažna služba bi morala biti vedno pozorna na morebitna odklonilna vedenja pri ženskah po porodu in v sodelovanju z žensko ravnati empatično in spoštljivo.
- Sodelovanje z žensko v nosečnosti bi moralo biti bolj osebno, saj bi tako lahko lažje odkrili morebitna tveganja in izzive, s katerimi se ženska sooča.
- Odnos med ginekologom in bodočo mamico bi moral biti bolj poglobljen, da lahko le-ta čim prej prepozna morebitne dejavnike tveganja in žensko pravočasno napoti v psihološko ambulanto v porodnišnici.
- Ženske, ki imajo že pred porodom dodatne obremenilne okoliščine, bi morale biti vključene v izvirni delovni projekt pomoči, v katerem bi se lahko strokovnjaki med seboj povezovali in ženski zagotovili poglobljeno in kontinuirano pomoč.
- Socialno svetovalna služba v porodnišnicah je zelo dobrodošla, vendar med ženskami v obporodnem obdobju premalo poznana. Potrebna bi bila boljša informiranost o tej obliki pomoči.

- Ženskam bi morale biti na voljo tudi informacije o neformalnih oblikah pomoči, ki je na voljo po porodu.
- Spodbujati bi morali povezovanje mamic med seboj – zdravstveni domovi, ki imajo preko patronažne službe pregled nad novopečenimi mamicami, bi lahko organizirali »ženske kroge« v obliki neformalnih druženj, kjer bi lahko mame delile svoje izkušnje in morebitne stiske. Na ta način bi krepili občutek skupnosti in skrbeli za močnejše socialne mreže mam, ki po porodu prevečkrat doživljajo občutke osamljenosti in monotonosti.

8. SEZNAM VIROV

- *Breastfeeding and maternal mental health*. Australian Breastfeeding Association. Pridobljeno 1.3.2023 s https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/breastfeeding-and-maternal-mental-health

- Chrisoulakis, N. (urednik). (2021). *What is going on with modern motherhood? With Dr Sophie Brock* [podcast]. 10.

- Centri za socialno delo Slovenije. (b.d.). *Delovna področja centrov za socialno delo*. Pridobljeno 7.3. 2023 s https://www.csd-slovenije.si/delovna-podrocja/

- Čačinovič Vogrinčič, G. (1993). *Oče – pravica do stvarnosti*. Pridobljeno 2.3.2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-8JCXJJW4/b9f1d051-7077-44e6-b3f3-a9c60690ef1c/PDF

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

- Dennis, C. L., Fung, K., & Grigoriadis S. (2007). *Traditional postpartum practices and rituals: a qualitive systematic review.* Pridobljeno 5. 2. 2022 s https://journals.sagepub.com/doi/full/10.2217/17455057.3.4.487

- Drčar, M. (2019). *Pomen prisotnosti doule pri porodu* (Diplomsko delo). Pridobljeno iz Digitalna knjižnica Univerze v Ljubljani.

- Dreu, L. (2018). Socialno varstvo v obporodnem obdobju. V P. Jelenko Roth (ur.), *Duševno zdravje v obporodnem obdobju* (str. 76-87). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Drglin, Z. (2003). *Materinstvo onkraj sanj: stiske žensk po porodu*. Pridobljeno 3. 2. 2022 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-HJSB7BSO/

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

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

- Drglin, Z. (2011). *Za zdrav začetek*. Pridobljeno 8.3.2023 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/za_zdrav_zacetek.pdf

- Drobež, T. (2019). *Poporodna depresija in njen vpliv na življenje žensk* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

- Fajs, B., & Kavkler, M. (2021). Nega mame v poporodnem obdobju. V N. Gruden (ur.), *Baby book* (str. 76-79). Ljubljana: Mogenas.

- Globevnik Velikonja, V. (2018). Obporodna depresija: preventiva, diagnostika in oblike nefarmakološkega zdravljenja. V P. Jelenko Roth (ur.), *Duševno zdravje v obporodnem obdobju* (str. 30-47). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Hrovat Kuhar, E. (2010). *Poporodni izziv*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- Jelenko Roth, P. (2018). Anksiozne motnje, posttravmatska stresna motnja in obsesivno kompulzivna motnja v obporodnem obdobju. V P. Jelenko Roth (ur.), *Duševno zdravje v obporodnem obdobju* (str. 88-104). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Krammer, M.,S., Aboud, F., Mironova, E., Vanilovich, I., Platt, R.,W., Matush, L., Igumnov, S., Fombonne, E., Bogdanovich, N., Ducruet, T., Collet, J., Chalmers, B., Hodnett, E., Davidovsky, S., Skugarevsky, O., Trofimovich, O., Kozlova, L., & Shapiro, S. (2008). Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. *Archives of General Psychiatry*, 68(5), 476-484. Pridobljeno 1.3.2023 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18458209/

- *Lack of postpartum support: impact on mental health*. (b.d.). Pridobljeno 1.3.2023 s https://www.psychologytoday.com/intl

- Ličer, Z. (2012). Spolno zdravje, reproduktivno zdravje in varno materinstvo. *Socialno delo*, 51 (1-3). Pridobljeno 30.5.2023 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Spolno_URN_NBN_SI_DOC-GQKIT0TJ.pdf/20190325151900 71/

- McDaniel, B. T., Coyne, S. M., & Holmes, E. K. (2012). *New mothers and media use: associations between blogging, social networking and maternal well-being*. Pridobljeno 3. 2. 2022 s https://www.researchgate.net/publication/51806926_New_Mothers_and_Media_Use_Associations_Between_Blogging_Social_Networking_and_Maternal_Well-Being

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

- *Mother nature –Ženski krogi*. (b.d.). Pridobljeno 8.3.2023 s https://matinarava.si/zenski-krogi/

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

- Prečišek, S. (2021). Ko se nad materinstvo zgrnejo črni oblaki. V U. Repnik, & A. Sames (ur.), *Zaupam si*. Veva izobraževanja D.O.O..

- Sames, A. (2020). Matrescenca – rojstvo mame – preobrazba in nova identiteta [Video]. 11. 6. Pridobljeno 13. 2. 2022 s https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=lEya3PDDFP4&fbclid=IwAR2GsIodxfNUJ9tY4espXtFC2bPtD_8NKbFI46BDoHkpI60uxVcTzPgNAKo

- Skočir, A. P. (2005). *Možnosti preprečevanja, odkrivanja in obravnave poporodne depresije – vloga babic in medicinskih sester*. Pridobljeno 8. 2. 2022 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-SU5XTNTG

- Šučur, V. (2019). Vloga patronažne medicinske sestre pred porodom in po porodu v domačem okolju. V U. Flajs (ur.), *Patronažno varstvo v obdobju zgodnjega starševstva* (str. 30-34). Pridobljeno 7. 2. 2022 s https://www.zbornica-zveza.si/wp-content/uploads/2019/09/patronazno_varstvo_v_obdobju_zgodnjega_starsevstva.pdf

- Terzić, T. (2018). Poporodna psihoza. V P. Jelenko Roth (ur.), *Duševno zdravje v obporodnem obdobju* (str. 154-163). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Tomšič, S., Drglin, Z.,& Mihevc Ponikvar, B. (2018). Javnozdravstveni vidiki duševnega zdravja v obporodnem obdobju. V P. Jelenko Roth (ur.), *Duševno zdravje v obporodnem obdobju* (str. 18-75). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Tomšič, S., Drglin, Z., Mihevc Ponikvar, B., & Kotar, S. (2018). 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). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- *Univerzitetni klinični center Ljubljana.* (b.d.). Pridobljeno 30.5.2023 s https://www.kclj.si/index.php?dir=%2Fpacienti_in_obiskovalci%2Fklinike_in_oddelki%2Fginekoloska_klinika%2Fsvetovalno_socialna_sluzba_ginekoloske_klinike

- Zaviršek, D. (1994). *Ženske in duševno zdravje*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

9. PRILOGE

9.1. Vodilo za intervju

- Starost?

- Število otrok in njihova starost?

- Izziv, s katerim se oziroma ste se soočali v času obporodnega obdobja?

- Kako je potekal vaš porod? Opišite vaše doživljanje glede podpore, ki ste jo imeli ob sebi?

- Kako ste se počutili v porodnišnici v dneh po porodu? Kje bi si želeli biti bolj podprti?

- Prvi dnevi doma? Ste prišli iz porodnišnice pomirjeni in opremljeni? Bi želeli, da bi tam izvedeli kaj več o določeni stvari glede vas ali novorojenčka?

- Kako ste doživljali dneve v prvem mesecu po porodu? Kaj vas je bremenilo in kaj vas je razbremenjevalo?

- Kdo/kaj vam je v prvem mesecu najbolj pomagalo in na kakšen način?

- Kako ste se v tem obdobju spopadali s starimi izzivi? So bili ti še bolj izraziti in so vas še bolj obremenjevali?

- Ali so strokovnjaki in sistem v obporodnem obdobju pripomogli, da ste se pripravili in opolnomočili za poporodno obdobje? Česa bi si želeli več oziroma drugače?

- Menite, da ste imeli dovolj informacij, kam se obrniti po pomoč?

9.2. Odprto kodiranje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
A1	Zdaj se ločujem.	Ločitev	Ločitev		Reševanje izzivov
A2	Pa mož tudi širi lažne govorice okoli..	Partnerjeve laži	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
A3	… pa to te potem psihično uniči. Te prizadene to.	Prizadetost zaradi partnerjevega obnašanja	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
A4	… sama za štiri otroke.	Partnerjeva neprisotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A5	meni je zdaj lažje.	Olajšanje ob ločitvi	Občutek ob rešitvi izziva		Reševanje izzivov
A6	Na koncu je lažje, ker če imaš takega bivšega, ki nič ne prispeva, je lažje, če ga sploh ni.	Olajšanje ob ločitvi	Občutek		Reševanje izzivov
A7	Tle je bilo veliko manipulacije.	Partnerjeva manipulacija	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
A8	Ljubosumja je bilo veliko in alkohola.	Ljubosumje in alkohol.	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
A9	… ima lastnosti narcisa.	Narcisoidnost	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
A10	Če ne bi jaz imela mami pa brata pa teh prijateljic, meni bi zmešalo.	Podpora družine in prijateljev	Družina in prijatelji		Pomoč in podpora
A11	S tem, da tukaj je bilo toliko alkohola, da ga itak zdaj eno leto sploh ni bilo.	Alkohol in odsotnost partnerja	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
A12	Zdaj ko sem šla pa na porodniško, sem se odločila, da ali se uredi ta najin odnos in se red naredi.	Odločitev za spremembo v času porodniške	Povod za reševanje težav		Reševanje izzivov
A13	Potem en mesec po tem ko sem rodila, mi je rekel, da ne verjame, da je ta otrok njegov, da je od enega kolega.	Partnerjeva manipulacija	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A14	Tudi zaradi otrok. Sem potegnila črto.	Odločitev za spremembo zaradi otrok	Povod za reševanje težav		Reševanje izzivov
A15	Veliko nam je dala naša družina.	Podpora družine	Družina		Pomoč in podpora

A16	Se ne veliko igra z njimi. Pač stoji zraven, pa kadi in jih gleda.	Partnerjeva neprisotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A17	Grozil je, da se bo fental, tudi pred otroci in mojo mami je govoril, da se bo obesil.	Partnerjeve grožnje	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A18	… če ne bi imela mami in brata ne vem kako bi zmogla.	Podpora družine	Družina		Pomoč in podpora
A19	Pa še vedno mi je tudi grozil, da mi bo otroke pobral.	Partnerjeve grožnje	Partner	Izziv po porodu	Izziv
A20	Bilo je v redu.	Podpora socialnih delavk	Strokovnih delavci		Pomoč in podpora
A21	Zdaj uživam kot še nikoli. Res mi je lepo z otročki.	Pomirjenost po ločitvi	Občutek ob rešitvi izziva		Reševanje izzivov
A22	Njemu je malo vseeno.	Partnerjeva brezbrižnost	Partner	Pomanjkanje podpore	Porod
A23	… je bil kar malo odsoten, tako da od njega podpore ni bilo nič. Tudi za popkovnico prerezat na primer. Sestra mu je rekla, naj pride prerezat popkovnico, pa je kar neki, da on ne bi. Precej je bil odsoten, tam na telefonu je visel, pa parkrat je šel ven na čik. Tako da od njega ni bilo nič podpore, mi je šel kar malo na živce. Pa tudi otrok, ko se je rodil, ne vem če je bil tam 15 minut, je takoj spraševal, če lahko zdaj gre.	Psihična odsotnost partnerja	Partner	Pomanjkanje podpore	Porod
A24	Drugače iz strani osebja je bilo super, tudi dobila sem posebej sobo in še zastonj sem bila noter. Tudi prišle so me večkrat pogledat. Mogoče so tudi one malo ugotovile, da z	Podpora osebja v porodnišnici	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod

	možem nekaj ni prav v redu.				
A25	V zadnjem letu sem se malo bolj začela izobraževati in zanimati za take stvari.	Izobraževanje o težavah	Samopomoč		Reševanje izzivov
A26	Vidiš, da mu je res vseeno.	Partnerjeva brezbrižnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A27	Sam moraš pogruntati od kje boš potem to pozitivno energijo vlekel. Sam sebe v red spravljat, ne smeš bit žalosten zaradi tega in it naprej.	Pozitivno razmišljanje	Samopomoč		Reševanje izzivov
A28	Iz njegove strani ni bilo nič kaj podpore.	Partnerjeva brezbrižnost	Partner	Pomanjkanje podpore	Porod
A29	V hec damo vse in se zajebavamo iz tega.	Pozitivno razmišljanje	Samopomoč		Reševanje izzivov
A30	Pa vsem povem vse, nič mi ni neroden.	Govorjenje o svojih težavah	Samopomoč		Reševanje izzivov
A31	Pa lažje mi je, da vsem okoli mene vse povem… Saj mi ni najbolj lahko govoriti od tega, ampak več ljudi kot povem, lažje je.	Govorjenje o svojih težavah	Samopomoč		Reševanje izzivov
A32	Hodimo tudi k socialni delavki.	Obiskovanje socialne delavke	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
A33	Otroci so pri logopedu, pa so rekli, če še jaz kej rabim.	Ponujena pomoč strokovnih delavcev	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
A34	… pa mi kakšen nasvet da. To mi tudi zelo pomaga.	Podpora socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
A35	Drugače pa res samo pozitivno gledati, tako se obrne.	Pozitivno razmišljanje	Samopomoč		Reševanje izzivov
A36	Takoj ko sem iz porodnišnice prišla, sem šla sesat.	Delo takoj po porodu	Pomanjkanje podpore	Izziv po porodu	Izziv
A37	… se je bivši obnašal tako, da ni za nikamor.	Partnerjevo neprimerno obnašanje	Partner	Izziv po porodu	Izziv
A38	Mami mi jih je malo popazila popoldan po šoli. Malo je brat	Podpora družine	Družina		Pomoč in podpora

	popazil. Ati jih je peljal v vrtec in v šolo.				
A39	Drugače pa sem kar navajena, da sem sama za vse.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izziv po porodu	Izziv
A40	Pri prvem otroku sem imela malo tistih misli depresivnih.	Depresivne misli	Negativni občutki	Izziv po porodu	Izziv
A41	Res gledam, da sem samozadostna. Ne moreš se na druge zanašati.	Odločnost	Samopomoč		Reševanje izzivov
A42	V porodnišnici je bilo res dobro, da so mi dali sobo posebej, da sem se odpočila.	Dobro počutje v porodnišnici	Poziven občutek		Porod
A43	Tudi porod je bil čisto hiter in v redu.	Lep porod	Pozitiven občutek		Porod
A44	Možu je bilo itak vseeno in mu je bilo brez veze karkoli govoriti, ker si sam čutil slabo voljo.	Partnerjeva brezbrižnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A45	On je navajen, da hodi na kave okoli, pač ni ga bilo pri meni doma.	Partnerjeva odsotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A46	Pri prvih treh otrocih je pa hodil vedno delat.	Partnerjeva odsotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A47	Pa zvečer je pozno hodil.	Partnerjeva odsotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A48	… itak ko pride pijan samo ropota, pa samo čiščenje je za njim.	Alkohol	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
A49	Pa sem rekla, da še enega otroka pa ne bom imela.	Odločitev za spremembo v času porodniške	Povod za reševanje težav		Reševanje izzivov
A50	Pa takrat sem si res rekla, da ali ga bomo malo streznili in ga dali na zdravljenje ali pa se bova ločila zdaj v času porodniške.	Treznost ali ločitev	Priložnost partnerju		Reševanje izzivov
A51	..sem si kar cilj zastavila, da v tej porodniški se to zrihta.	Odločitev za spremembo v času porodniške	Povod za reševanje težav		Reševanje izzivov

A52	Pa sem mu rekla, da rabi psihično pomoč, pa nič ni poiskal.	Psihološka pomoč za partnerja	Priložnost partnerju		Reševanje izzivov
A53	Jaz mislim, da so me dovolj opolnomočili.	Podpora socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
A54	Kar sem rabila in povprašala, to sem dobila odgovore.	Podpora socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
A55	Strah me je bilo pogovora na CSD.	Strah pred CSD-jem.	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
A56	Drugače sem bila čisto zadovoljna	Podpora socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
A57	Predolgo pa traja, da prideš na obravnavo na sodišče in da se vse to spelje.	Predolgi uradni postopki glede ločitve	Dolžina uradnih postopkov		Potrebne spremembe v sistemu
A58	Delavka tam na socialni ni nič komplicirala, je naredila prav tako kot je. Povejo realno tako kot je. Drugače sem zadovoljna in s sodnikom in s socialno. Drugače je še socialna v zdravstvenem domu, ki mi tudi pomaga in bi da nasvete. Opogumi me. Malo sem bila prestrašena, kako bo na sodišču, pa mi je malo razložila kako to gre. Pa tudi zdravstveni dom, ker mam pri logopedu vse tri, mi sami rečejo naj se na koga obrnem in kam naj se obrnem.	Podpora socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
A59	Ja, so me sami od sebe vprašali, če rabim kakšen posvet s socialno.	Samoiniciativno ponujena pomoč socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
A60	Res vse zrihtajo, zelo so prijazne. Tudi dobre nasvete, kako povedati otrokom glede ločitve in	Podpora socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora

	tako. To sem res zadovoljna.				
A61	Samo časovno traja, edino to bom rekla.	Predolgi uradni postopki glede ločitve	Dolžina uradnih postopkov		Potrebne spremembe v sistemu
A62	… ko se je odselil, to je bilo res dobro. Prav kamen pade, pride nova energija.	Olajšanje ob ločitvi	Občutek		Reševanje izzivov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
B1	Najtežje je to, ko vidiš, kaj bi lahko bilo, pa v tvoji primarni družini ni bilo.	Spomini na težave iz otroštva	Težave v primarni družini	Izzivi pred porodom	Izziv
B2	… zaradi alkohola.	Alkohol v primarni družini	Težave v primarni družini	Izzivi pred porodom	Izziv
B3	Pri nas doma je bilo samo sedenje pred televizijo s kozarcem v roki.	Odsotnost staršev zaradi alkohola	Težave v primarni družini	Izzivi pred porodom	Izziv
B4	… mlada mamica polna fizioloških sprememb telesa.	Fiziološke spremembe po porodu	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B5	… moraš se sprijazniti z novim izgledom telesa.	Sprejemanje telesa po porodu	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B6	… boli dojenje.	Boleče dojenje	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B7	… boli celjenje.	Boleče okrevanje	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B8	… si v novi vlogi, nova dinamika s partnerjem in na mesto.	Drugačna dinamika v družini	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B9	… kar od nekje tista potlačena čustva iz otroštva. In s temi čustvi si potem dodatno obremenjen.	Obremenjenost s težavami iz primarne družine	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B10	Ko imaš otroka, takrat se vse pomnoži krat deset. To se mi zdi najtežje.	Intenzivnost čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B11	… sem bila zelo pogumna.	Pogum	Pozitivni občutek		Porod

B12	… suhoparne priprave v zdravstvenem domu. Te ti niso dale dosti, meni so celo bolj kot ne, dale same težave.	Suhoparne priprave na porod	Slabe priprave na porod		Potrebne spremembe v sistemu
B13	… nobeden me ni spodbujal.	Pomanjkanje spodbude iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
B14	Imela sem pa partnerja s sabo.Me zelo podpira že na splošno v življenju. In tudi pri porodu je bilo tako.	Partnerjeva podpora pri porodu	Partner	Podpora	Porod
B15	v strahu	Strah pri porodu	Negativen občutek		Porod
B16	… sva bila izgubljena.	Izgubljenost pri porodu.	Negativen občutek		Porod
B17	Nobeden mi ni nič kaj razložil.	Pomanjkanje informacij s strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
B18	… so bili zelo prijazni.	Prijaznost osebja	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
B19	… partner je že v drugo več vedel. Me je med porodom tudi na kaj spomnil, ko jaz nisem mogla več razmišljati.	Partnerjeva podpora pri porodu	Partner	Podpora	Porod
B20	Tam je bilo pa bolj zaporniško.	Strog režim iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
B21	V bistvu mi je šla z roko noter, me raztegnil in mi ga z drugo roko ven porinila in ga vlekla.	Nesočutno ravnanje iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
B22	… pri njih je bolj tako, da je vse bolj na hitro. Dajmo hitro hitro, ker bo izmene konec, druge pridejo.	Nesočutno ravnanje iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
B23	… se je hotel mož zame postavit.	Partnerjeva podpora pri porodu	Partner	Podpora	Porod
B24	… naju je potem zelo nadrla.	Kričanje iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
B25	Sem se pa počutila varno.	Občutek varnosti	Pozitiven občutek		Porod
B26	… so v Ljubljani strokovnjaki.	Strokovnost osebja	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
B27	Sam odnos in ta tempo je bil pa	Nezadovoljstvo z odnosom osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod

	kar problematičen.				
B28	Mož je bil kar odločen.	Partnerjeva odločnost.	Partner	Podpora	Porod
B29	… so ga tako utišali, da nisva imela niti možnosti kaj reči.	Biti utišan iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
B30	Mož mi je bil v veliko pomoč.	Partnerjeva podpora pri porodu	Partner	Podpora	Porod
B31	Babica mi je tudi rekla, da lahko rodim tako kot hočem.	Podpora osebja v porodnišnici	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
B32	… sta me res mož in babica pomirila.	Občutek pomirjenosti	Pozitiven občutek		Porod
B33	… sem se pripravljala s hipnozo.	Priprave s hipnozo	Priprave na porod		Reševanje izzivov
B34	… me je pa to, da mi bodo sprožili tok iz tira vrglo.	Občutek pomanjkanja nadzora	Negativni občutek		Porod
B35	… tisto hitenje in panika.	Občutek tesnobe	Negativni občutek		Porod
B36	… ko sem šla rodit, sem pozabila na vse priprave in me je samo še panike zgrabila.	Občutek panike	Negativni občutek		Porod
B37	… prišla domov čisto frišna..	Uvajanje v novo vlogo	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B38	… polna hormonov.	Fiziološke spremembe po porodu	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B39	Bog ne daj, da mi jo kdo prijel razen mene in moža.	Občutek tesnobe	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B40	Dodajati je bilo treba.	Težave z dojenjem	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B41	… sem se zelo sekirala.	Obremenjevanje z dojenjem	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
B42	Mož ji je dajal dodatek in sem se jaz lahko naspala.	Partnerjeva pomoč	Partner		Pomoč in podpora
B43	Takrat sem jaz prejokala, da nisem dobra mama, da jo ne morem nahranit..	Obremenjevanje z dojenjem	Dojenje	Izzivi po porodu	Izziv
B44	… si sploh ne predstavljam, če jaz ne bi imela podpore pri možu.	Partnerjeva podpora	Partner		Pomoč in podpora
B45	… je bilo pa zelo hudo.	Težki občutki	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv

B46	… takrat se nisem niti prav zavedala kaj se mi dogaja.	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B47	tako trpela	Trpljenje	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B48	sem jokala, ker mi je bilo tako hudo.	Jok	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B49	Pri drugem, pa ko so se začeli ti občutki, sem si jaz kar rekla, da to nisem jaz, da to so sam hormoni. Stvar ni taka, kot jo zdaj vidim. In sem poskusila, kar malo iz sebe ven stopit in na stvar od daleč pogledat pa nisem več imela potek takih občutkov.	Boljše razumevanje same sebe po drugem porodu	Samopomoč		Reševanje izzivov
B50	Je pa tudi to, da sem možu lahko potarnala, pa me ni obsojal.	Razumevanje iz strani partnerja	Partner		Pomoč in podpora
B51	Me je poslušal in mi dal prav.	Razumevanje iz strani partnerja	Partner		Pomoč in podpora
B52	… mi je bilo res hudo.	Težki občutki	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B53	… ker jaz to nosim od doma.	Obremenjenost s težavami iz primarne družine	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B54	… ljubosumna na svojo hčerko.	Ljubosumje na otroka	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B55	… ona pa ima mojo ljubezen, ki jo jaz nisem imela od svoje mame.	Obremenjenost s težavami iz primarne družine	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B56	… sram, da to čutim.	Občutek sramu	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B57	sem bila jezna	Občutek jeze	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B58	Takrat bi mogoče rabila nekoga, ki bi me vodil čez občutke.	Potreba po pogovoru	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
B59	… večino časa prejokala.	Jok	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B60	… mož je pa vztrajal.	Partnerjeva podpora	Partner		Pomoč in podpora
B61	… dolgo slabe volje, jokava.	Jok	Občutek	Izzivi po porodu	Izziv
B62	Težko mi je bilo.	Težki občutki	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv

B63	Niti nisem upala govoriti takrat o temu.	Strah pred deljenjem svojih težav	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
B64	Verjetno sem imela neke znake depresije.	Poporodna depresija	Težave v duševnem zdravju	Izzivi po porodu	Izziv
B65	… mu uspela povedati, da me je on poslušal.	Razumevanje iz strani partnerja	Partner		Pomoč in podpora
B66	Mi je tudi dvakrat rekel, da mi on tukaj ne more več pomagati, da bi bilo dobro, da si poiščem pomoč.	Partner predlagal strokovno pomoč	Partner		Pomoč in podpora
B67	Ampak jaz si je nisem, ne vem zakaj.	Ne-iskanje pomoči	Zavračanje pomoči		Pomoč in podpora
B68	… jaz takrat nisem nič vedela.	Neznanje o pomoči, ki je na voljo	Pomanjkanje informacij o vrstah pomoči		Potrebne spremembe v sistemu
B69	Bila sem v stiski, ker nisem vedela kakšne besede naj sploh uporabim, da bi lahko zdravnici to sploh povedala.	Stiska ob misli na deljenje svoje težave s strokovnjaki	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
B70	… razen tiste številke v materinski knjižici, nisem vedela kam se obrniti.	Neznanje o pomoči, ki je na voljo	Pomanjkanje informacij o vrstah pomoči		Potrebne spremembe v sistemu
B71	… ginekologi niso dovolj podkovani na psihološkem področju.	Pomanjkanje znanja o psihološki podpori iz strani ginekologinje	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
B72	Se mi zdi, da tako kot te obišče v porodnišnici fizioterapevt in ginekolog in zdravnik, ki te še enkrat pogleda, po moje bi te moral tudi psiholog oziroma nekdo, ki te bo znal vprašat in videt, če nisi v redu. Nekdo bi vseeno mogel pridet, da to kar čutiš je vse v redu.	Potreba po psihološki obravnavi	Obravnava po porodu		Potrebne spremembe v sistemu
B73	Tisti oseben zdravnik, ki je vmes, ker moraš	Nepotreben obisk osebnega zdravnika zaradi napotnice	Dolžina uradnih postopkov		Potrebne spremembe v sistemu

	k njemu po napotnico je samo še ena ovira.				
B74	… je za marsikatero žensko to ponižanje.	Občutek ponižanja pred obiskom strokovnjaka	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
B75	… če bi imel mož kakšno informacijo več, bi lahko tudi on prepoznal znake pri meni in poiskal pomoč.	Premalo informiran partner	Premalo informacij o vrstah pomoči		Potrebne spremembe v sistemu
B76	... so ugotavljali kakšne razmere imaš v družini, kako si psihično.	EURO-vprašalnik	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
B77	… če si je katera upala obkrožiti.	Nezaupanje v sistem	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
C1	… je v bistvu manipulator, sociopat, narcis.	Narcisoidnost	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C2	poniževanja	Psihično nasilje	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C3	… raznoraznega maltretiranja.	Psihično nasilje	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C4	Omejeval mi je stike.	Psihično nasilje	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C5	… delati sem morala tako kot si je on zamislil.	Psihično nasilje	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C6	… me je zmerjal.	Psihično nasilje	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C7	… nadlegoval me je psihično.	Psihično nasilje	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C8	Velikokrat tudi kar ni govoril z mano, kar je tudi svoja vrsta nasilja. Šel se je tiho mašo	Psihično nasilje	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C9	… me je zmerjal, da sem svinja in da živimo kot v svinjaku.	Psihično nasilje	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C10	Povrh vsega je pa še alkoholik.	Alkohol	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
C11	Tudi partner je tam bil.	Prisotnost partnerja pri porodu	Partner	Podpora	Porod
C12	Ampak je muka se sploh premikati,	Bolečine po porodu	Negativni občutki		Porod

	niti zakašljati ne moreš.				
C13	Nisem pa imela nekih slabih izkušenj.	Zadovoljstvo z osebjem	Osebje	Pozitiva izkušnja	Porod
C14	Ja, sem imela dobro izkušnjo.	Podpora osebja	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
C15	Me je pa malo razočaralo, ker potem partnerja ni bilo nazaj.	Razočaranje ob partnerjevi odsotnosti	Partner	Pomanjkanje podpore	Porod
C16	Podpirala me je samo patronažna sestra.	Podpora patronažne sestre	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
C17	... ker sem imela malo mleka.	Težave z dojenjem	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
C18	… sem bila pod konstantnim stresom zaradi partnerja.	Stres zaradi partnerja	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
C19	Od mene je začel takoj zahtevati, da čistim, perem, kuham, da delam vsa gospodinjska opravila.	Delo takoj po porodu	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
C20	On je tisti svoj očetovski dopust porabil, da je bil v gostilni.	Partnerjeva neprisotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
C21	In je to zmerjanje stopnjeval. Ni bilo tako hudo, kot je bilo pred porodom, ampak je bilo hujše.	Stopnjevanje nasilja po porodu	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
C22	… vse se je zelo poslabšalo.	Poslabšanje težav s partnerjem	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
C23	Ko sem jaz upala, da me bo podpiral pri dojenju, me ni.	Pomanjkanje podpore pri dojenju	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
C24	Ko sem ga potrebovala, sem ga morala hoditi iskat v gostilno.	Odsotnost partnerja po porodu	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
C25	In on je bil potem samo še bolj siten, da zakaj za njim hodim in mu težim. Zmenjena sva bila, da jo vsaj zvečer pogleda, če ga že čez dan ni. Pa tudi zvečer ni skrbel za njo, jo je kar meni v sobo pripeljal. Nič ni zmogel sam. On ni bil niti toliko, da bi otroka	Partnerjeva neprisotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv

	nahranil. Ko sem pa kaj nazaj rekla, sva se obvezno skregala, ker je znorel. Še tisto kar bi lahko jaz počivala, nisem počivala. In to je bilo res stresno za mene				
C26	Moji bližnji živijo več kot 100 kilometrov stran.	Ločenost od primarne družine	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
C27	Vse prijateljice so na drugem koncu Slovenije.	Ločenost od prijateljev	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
C28	Sem bila sama.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
C29	Me je skrbelo, kako bo otrok.	Odločitev za spremembo zaradi otrok	Povod za reševanje težav		Reševanje izzivov
C30	… sem šla na Center za socialno delo.	Center za socialno delo	Strokovna pomoč		Reševanje izzivov
C31	So mi tam potem svetovale, me podprle.	Podpora in pomoč socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
C32	… so mi našle prostor v varni hiši. Sem se šla potem v varno hišo vse zmenit.	Odhod v varno hišo	Strokovna pomoč		Reševanje izzivov
C33	Težko je, ker zgubiš vse.	Težki občutki ob izgubi doma	Občutek ob rešitvi izziva		Reševanje izzivov
C34	… imam v redu izkušnje. So mi dale veliko informacij in veliko koristnih nasvetov. Veliko pomoč in informacij kam vse se lahko obrnem. Tudi v varni hiši te gospe, ki tam delajo, so me spodbujale.	Podpora socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
C35	Veliko je tudi na meni.	Zavedanje odgovornosti zase	Samopomoč		Reševanje izzivov
C36	Veliko je spodbude in pomoči.	Spodbuda in pomoč iz strani strokovnih delavcev	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
C37	Ta primer sem prijavila tudi na policijo, ampak ta primer stoji.	Nerešen primer na policiji	Dolžina uradnih postopkov		Potrebne spremembe v sistemu
C38	Drugače je bilo tudi veliko podpore s strani	Dobre izkušnje z delom policije.	Strokovni delavci		Pomoč in podpora

	policije, so bili korektni.				
C39	Sem hodila malo na terapije in po pomoč.	Obiskovanje psihologov in socialnih delavk	Strokovna pomoč	Reševanje izzivov pred porodom	Reševanje izzivov
C40	So mi tudi oni že takrat iskali v času nosečnosti, da bi se že takrat namestila v materinski dom ali varno hišo.	Iskanje materinskega doma ali varne hiše	Strokovna pomoč	Reševanje izzivov pred porodom	Reševanje izzivov
C41	Je bilo pa takrat vse polno in nisem mogla it, sem mogla ostat.	Pomanjkanje prostora v varnih hišah in materinskih domovih	Preobremenjenost sistema		Potrebne spremembe v sistemu
C42	Drugače sem šla enkrat na teden v ta Center in sem se pogovarjala s socialnimi delavkami. Je pomagalo.	Pomoč iz CSD-ja	Strokovna pomoč	Reševanje izzivov pred porodom	Reševanje izzivov
C43	… sem obstala na mrtvi točki, ker nisem mogla it, nisem imela kam it. In sem mogla ostat pri njemu.	Pomanjkanje prostora v varnih hišah in materinskih domovih	Preobremenjenost sistema		Potrebne spremembe v sistemu
C44	Finančnih sredstev pa nisem imela, da bi si kej svojega najela.	Finančne težave	Neurejene razmere	Izzivi po porodu	Izziv
C45	Veliko je bilo na meni sami.	Zavedanje odgovornosti zase	Samopomoč		Reševanje izzivov
C46	Dejansko te zasujejo z raznimi informacijami.	Velika količina informacij	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
C47	… so bile ženske tam, če sem imela kakršnokoli vprašanje.	Pripravljenost zaposlenih v varni hiši za pomoč	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
C48	Na nas pa je samih, da same naredimo.	Zavedanje odgovornosti zase	Samopomoč		Reševanje izzivov
C49	Drugače informacij mislim da je dovolj, izredno veliko.	Velika količina informacij	Strokovni delavci		Pomoč in podpora

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
D1	… alkohol pri partnerju.	Alkohol	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv

D2	Je stresno, ker nikoli ne veš kdaj pride in kakšen bo prišel domov.	Alkohol in odsotnost partnerja	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
D3	Stresno je v predporodnem obdobju, ker ne veš na koga se boš lahko kasneje zanesel.	Nezanesljiv partner	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
D4	Ker si misliš, da je to za otroke najboljše. Ampak ni. In ko dojameš, da to ni najboljše, potem rešiš stvar drugače.	Odločitev za spremembo zaradi otrok	Povod za reševanje težav		Reševanje izzivov
D5	Je pa to seveda težka preizkušnja.	Težki občutki	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
D6	… ko si poln hormonov.	Fiziološke spremembe	Nova vloga	Izzivi po porodu	izziv
D7	… da se ukvarjaš z otroki, se jim posvečaš in vse narediš sam.	Osredotočanje na svoje otroke	Samopomoč		Reševanje izzivov
D8	Je pa stresno.	Stres	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
D9	… nimam razlage iz kje sem vlekla moč, ker sem vse sama naredila.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
D10	… tisti dopust, ki je možu takrat pripadal, ga nikoli ni izkoristil, da bi bil zraven. Uradno je bil na dopustu, ampak je še vedno hodil delat.	Partnerjeva neprisotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
D11	Nekako sem se dala v to in sem živela z otroci.	Osredotočanje na svoje otroke	Samopomoč		Reševanje izzivov
D12	Jaz sem takrat samo spakirala na hitro in otroke odpeljala.	Začasni odhod	Ločitev		Reševanje izzivov
D13	Potem je to trajalo še eno leto in je bilo potem res konec, ker ni šlo nikamor.	Dokončna ločitev	Ločitev		Reševanje izzivov
D14	Potem smo to rešili na sodišču.	Urejanje ločitve preko sodišča	Ločitev		Reševanje izzivov
D15	Jaz nisem čutila podpore iz njihove strani.	Pomanjkanje podpore iz strani CSD-ja	Strokovni delavci		Potrebne spremembe
D16	... res nisem imela dobrega občutka na Centru.	Negativni občutki na CSD-ju	Strokovni delavci		Potrebne spremembe

D17	… res slabo izkušnjo.	Slaba izkušnja na CSD-ju	Strokovni delavci		Potrebne spremembe
D18	… trpela za preeklampsijo.	Preeklampsija	Zdravstvene težave	Izzivi pred porodom	Izziv
D19	… zastoj rasti in že takrat je bil za tri tedne premajhen.	Zastoj rasti otroka	Zdravstvene težave	Izzivi pred porodom	Izziv
D20	… pod stalnim stresom ali bo otrok sploh preživel.	Stres zaradi zdravstvenih težav otroka v nosečnosti	Občutki	Izzivi pred porodom	Izziv
D21	Potem sem bila tudi v bolnici mesec in pol, tam je bil tudi stres.	Stres	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
D22	… prezgodnji porod, nedonošenček.	Prezgodnji porod	Zdravstvene težave	Izzivi po porodu	Izziv
D23	In si prepuščen sam sebi.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
D24	So pa potem to še travme, ki jih doživljaš.	Travme zaradi zdravstvenih težav otroka	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
D25	Pa recimo podpora partnerja in pomoč, nobene težave s tem.	Partnerjeva podpora in pomoč	Partner		Pomoč in podpora
D26	… kakšno breme je bilo na meni.	Občutek obremenjenosti	Občutek	Izzivi po porodu	Izziv
D27	Takrat zdržiš, si močen in pozitiven.	Pozitivno razmišljanje	Samopomoč		Reševanje izzivov
D28	Ma zelo dobro. Jaz imam zelo pozitivne izkušnje kar se tega tiče. In osebje in zdravniki – zelo pozitivno in profesionalno. Povejo ti vse, kar rabiš vedet. In ti pomagajo, da to preživiš. V Ljubljani jaz nimam ene žale besede. Nimam ene pripombe.	Zadovoljstvo z osebjem	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
D29	… sem bila stalno v strahu.	Strah zaradi zdravstvenih težav otroka	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
D30	… nisem bila nikoli sama.	Podpora partnerja	Partner		Pomoč in podpora
D31	Po telefonu sem se slišala s temi ženskami, ki smo bile skupaj v bolnici.	Podpora prijateljic	Prijatelji		Pomoč in podpora

D32	… mislim, da je to dovolj osveščeno, kam se obrniti po pomoč.	Dovolj informacij na voljo	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
D33	… obsojanja okolice.	Občutek obsojanja okolice ob ločitvi	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
D34	Če pogledam moje otroke, oni so po ločitvi prav zadihali.	Pozitiven vpliv ločitve na otroke	Občutek ob rešitvi izziva		Reševanje izzivov
D35	… je ločitev lahko večkrat rešitev.	Olajšanje ob ločitvi	Ločitev		Reševanje izzivov

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
E1	Pri nama je bila nosečnost v bistvu nepričakovana oziroma ne planirana.	Nepričakovana nosečnost	Neurejene razmere	Izzivi pred porodom	Izziv
E2	Finančno nisva bila pripravljena na otroka.	Finančne težave	Neurejene razmere	Izzivi pred porodom	Izziv
E3	Po moji strani družine smo imeli probleme s strani enega sorodnika, ki je imel težave z drogami.	Droge v primarni družini	Težave v primarni družini	Izzivi pred porodom	Izziv
E4	Sva na svojem in sva čisto daleč od družine.	Ločenost od primarne družine	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
E5	… finančna situacija ni bila krasna.	Finančne težave	Neurejene razmere	Izzivi pred porodom	Izziv
E6	… midva sva se kregala.	Prepiranje s partnerjem	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
E7	Nič se ni ravno poklopilo takrat, ko sem zvedela, da sem noseča.	Časovno neugoden čas za otroka	Neurejene razmere	Izzivi pred porodom	Izziv
E8	Jaz sem bila drugače zelo zadovoljna. Nimam nobenih pripomb.	Zadovoljstvo z osebjem	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
E9	Moj je bil zraven, je bil odličen.	Partnerjeva podpora pri porodu	Partner	Podpora	Porod
E10	... sem bila že zelo zelo zmučena.	Občutek izmučenosti	Negativen občutek		Porod

E11	… fajn zdravnico in mi je sproti lepo razložila in mi je zelo pomagala.	Zadovoljstvo z osebjem	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
E12	Tudi babice so bile krasne, sestre potem na oddelku so bile krasne.	Zadovoljstvo z osebjem	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
E13	Jaz nisem bila sploh pomirjena.	Občutek tesnobe	Občutki	Izzivi po porodu	izziv
E14	Jaz sem se čisto razdrla potem doma.	Težki občutki	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E15	… sem bila čisto končana.	Težki občutki	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E16	Mene je bilo tako groza, kako bova midva to speljala.	Občutek groze	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E17	Ker v porodnišnici imaš ljudi tam, ki ti pomagajo.	Občutek pomirjenosti	Pozitiven občutek		Porod
E18	… meni je bilo grozno.	Občutek groze	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E19	Potem, ko je patronažna prišla, me je zelo zelo pomirila.	Podpora patronažne sestre	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
E20	Je tudi rekla, da jo lahko kadarkoli pokličem, da ne rabim čakati na dogovorjena srečanja, da lahko tudi ona vmes pride in to me je takrat res pomirilo.	Podpora patronažne sestre	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
E21	Sem imela tudi moža takrat cel mesec doma in to mi je ogromno pomagalo.	Partnerjeva podpora	Partner		Pomoč in podpora
E22	Zdi se mi, da te pripravijo na ta del, kako previjati, kako skrbeti za otroka, za to psiho, pa ni preveč poudarka na tem. Saj ti omenijo, da lahko pride do poporodne depresije. Ampak mislim, da bi lahko več na to dali že v času nosečnosti.	Premalo poudarka na psihološke spremembe po porodu	Slabe priprave na porod		Potrebne spremembe v sistemu

E23	… že v preteklosti težave z depresijo.	Depresija	Težave v duševnem zdravju	Izzivi pred porodom	Izziv
E24	In potem, ko je moj začel nazaj v službo hodit, takrat sem se jaz začela prav podirati doma.	Poslabšanje počutja po partnerjevi vrnitvi na delo	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E25	In potem nimaš več nobenega, na kogar se lahko obrneš.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
E26	Zdravniki nimajo časa tebe tam cele dneve poslušati.	Pomanjkanje časa za obravnavo iz strani zdravnikov	Preobremenjenost sistema		Potrebne spremembe v sistemu
E27	K psihiatru sem šla, ampak to je enkrat na teden in tam veliko časa zate nimajo.	Pomanjkanje časa za obravnavo iz strani psihiatrov	Preobremenjenost sistema		Potrebne spremembe v sistemu
E28	… občutek, da se te ne jemlje resno.	Občutek nepomembnosti tvojih težav	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
E29	… grozne težave z dojenjem in sem se trudila dojit.	Težave z dojenjem	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
E30	Spremenila sem jedilnik, spremenila sem urnik.	Iskanje rešitve za vzpostavitev dojenja	Samopomoč		Reševanje izzivov
E31	… ni bilo več mleka.	Težave z dojenjem	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
E32	Potem me je še zaradi antidepresivov skrbel.	Skrb zaradi antidepresivov	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E33	so na to se odzvali, kakor da je vseeno, da to nima veze.	Brezbrižnost psihiatrov	Negativen občutek		Potrebne spremembe
E34	… kakor, če ne slišijo tistega, kar hočejo slišati, potem to ni pomembno.	Nerazumevanje iz strani psihiatrov	Negativen občutek		Potrebne spremembe
E35	… velik stres.	Stres	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E36	In potem si sam doma cele dneve z dojenčkom.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
E37	… partner je v službi. Moj je takrat še ponoči delal.	Partnerjeva odsotnost zaradi dela	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
E38	Jaz sem bil potem cele noči pokonci.	Nespečnost	Težave v duševnem zdravju	Izzivi po porodu	Izziv
E39	… panična za butaste stvari.	Panika	Težave v duševnem zdravju	Izzivi po porodu	Izziv

E40	… ampak takrat ne moreš nič narediti.	Nemoč	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E41	… sem sicer omenila svoji ginekologinji, da me to skrbi.	Deljenje svoje izkušnje z depresijo z ginekologinjo	Strokovna pomoč	Reševanje izzivov pred porodom	Reševanje izzivov
E42	je rekla samo, da če bom začela po porodu kaj opažati glede tega, naj takrat ukrepam.	Premajhen poudarek na duševni vidik poporodnega obdobja	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
E43	Kar se tiče družine, so nam zelo ob strani stali.	Podpora družine	Družine		Pomoč in podpora
E44	… živijo bolj daleč.	Oddaljenost primarne družine	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
E45	… moja mami in tašča sta ponudili, da si lahko vzameta kakšen teden prost in prideta k nam pomagat.	Ponujena pomoč iz strani mame in tašče	Družina		Pomoč in podpora
E46	… jaz že tako zaprla, da mi je bila misel, da bosta oni dve k nam prišli, grozna.	Negativni občutki ob misli na pomoč	Zavračanje pomoči		Pomoč in podpora
E47	Nerodno mi je bilo, da se jaz tam razdiram pred njima.	Občutek sramu pred pomočjo primarne družine	Zavračanje pomoči		Pomoč in podpora
E48	Ker imaš občutek, da zdaj imaš dojenčka in bi moral biti vesel.	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E49	… težko ti je pokazati, da ti je težko.	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
E50	Ko je bil moj doma, je bilo lažje.	Partnerjeva podpora	Partner		Pomoč in podpora
E51	Je res prevzel, kar sem rabila.	Partnerjeva podpora in pomoč	Partner		Pomoč in podpora
E52	Ni je bilo stvari, ki mu bi jo bilo težko narediti namesto mene. Ponoči je vstajal, nikoli ni rekel, da moram kaj sama, da on česa ne bo.	Partnerjeva pomoč	Partner		Pomoč in podpora
E53	Ker me je bilo groza, groza me je bilo doma biti.	Občutki groze	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv

E54	Ampak vseeno je to neverjetnega stresa zanj prineslo.	Partner pod stresom	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
E55	Pa to novo obdobje, ki pride z materinstvom.	Uvajanje v novo vlogo	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
E56	Pri meni se je potem nekako samo od sebe rešilo. Nekaj je kliknilo.	Izzvenela poporodna depresija	Samopomoč		Reševanje izzivov
E57	Tudi k psihiatru sem nehala hoditi, ker sem bila iskreno povedano, tako razočarana nad njihovim delom tam.	Razočaranje nad psihiatrom	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
E58	Sem prišla vsakič bolj jezna domov in sem rekla brez veze.	Občutek jeze po obisku psihiatra	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
E59	Sem se dejansko slabše počutila, kadar sem tja hodila in sem rekla, da preprosto ne bom več hodila.	Razočaranje nad psihiatrom	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
E60	Pri nama je šlo res zelo na ozko nekaj časa.	Finančne težave	Neurejene razmere	Izzivi po porodu	Izziv
E61	Sin je postajal večji in je potreboval vedno več za jesti in sva za to mlečno formulo dajala ogromno denarja.	Finančne težave	Neurejene razmere	Izzivi po porodu	Izziv
E62	Se spomnim, da sem morala en mesec mojo mami klicati, da mi posodi 20 evrov, da sem lahko šla formulo kupiti.	Finančna pomoč mame	Družina		Pomoč in podpora
E63	Ne vem, kdaj mi je bilo v življenju tako hudo. Ker če moraš prositi za 200 evrov za plačati položnice je ena stvar, ampak za tiste 20 evrov, da lahko otroka nahranim. To mi je bilo res tako zelo nerodno.	Negativni občutki zaradi finančnih težav	Neurejene razmere	Izziv po porodu	Izzivi

E64	Ampak po drugi strani, me je pa to takrat prisililo, da sva začela na finance malo drugače gledati. Imava zdaj vse zapisano, koliko kaj zapraviva	Boljši pregled nad financami zaradi finančne stiske po porodu	Povod za reševanje težav		Reševanje izzivov
E65	Vmes se nama je tudi avto pokvaril in imava midva samo en avto.	Pokvarjen avto	Neurejene razmere	Izzivi po porodu	Izziv
E66	… da takrat sem klicala povsod kamor se lahko, da bi izvedela, če obstaja kakšna možnost za pomoč za nakup avta ali pa pomoč za popravilo starega.	Iskanje finančne pomoči za popravilo avta	Strokovna pomoč		Reševanje izzivov
E67	Reševali so naju takrat najini, moja družina pa njegova.	Podpora družine	Družina		Pomoč in podpora
E68	Če ne bi imela njih takrat, jaz ne vem kaj bi naredila. Ne vem, kako bi čez prišla.	Podpora družine	Družina		Pomoč in podpora
E69	Mislim, da v splošnem ja.	Dovolj informacij na voljo	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
E70	Na enem CSD-ju so bili krasni.	Podpora socialnih delavk	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
E71	… na drugem pa sem imela občutek, kakor da sem jim grozno v napoto	Občutek biti v napoto na CSD	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
E72	Tista izkušnja s psihiatrom je bila porazna..	Razočaranje nad psihiatrom	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
E73	... pa s patronažno sem imela res super izkušnjo.	Podpora patronažne sestre	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
E74	Se je tudi sama spomnila in nas poklicala sama od sebe, da če kaj potrebujemo.	Podpora patronažne sestre	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
E75	Se mi zdi, da na konec koncev, kdo pa ti bo takrat stal ob strani, kot pa tvoj partner.	Partnerjeva podpora	Partner		Pomoč in podpora
E76	Že samo ta opcija, da so zdaj podaljšali, da	Pozitivno mnenje o spremembi zakona o	Strokovni delavci		Pomoč in podpora

	lahko več časa oči doma ostane, meni se mi zdi super stvar, res.	starševskem varstvu			

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
F1	… hiša ni bila niti še približno urejena in nič ni bilo narejeno za otroka.	Nedokončana prenova hiše	Neurejene razmere	Izzivi pred porodom	Izziv
F2	… stalno se je tukaj kaj delalo, pa služba, pa hiša.	Nedokončana prenova hiše	Neurejene razmere	Izzivi pred porodom	Izziv
F3	Potem sem šla že roditi zelo utrujena.	Utrujenost pred porodom	Težave v duševnem zdravju	Izzivi pred porodom	Izziv
F4	… ko je prišel dojenček, sem bila sama za vse..	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
F5	… ker on ali je delal v službi ali je delal po hiši in to se v bistvu vleče že vsa ta leta.	Partnerjeva odsotnost zaradi dela	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
F6	… niti enega prostora, kjer bi imela lahko otroka na tleh, nič ni urejeno, da bi bilo prav za otroka.	Neprimerna hiša za otroka	Neurejene razmere	Izzivi po porodu	Izziv
F7	Sem bila veliko sama z otroki.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
F8	… smo ugotovili, da ne sliši in da ima luknjico na srčku.	Težave z zdravjem otroka	Zdravstvene težave	Izzivi po porodu	Izziv
F9	… take diagnoze sprejeti je kar hudo.	Travme zaradi zdravstvenih težav otroka	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F10	Ampak postane preveč vsega skupaj.	Občutek preobremenjenosti	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F11	Kar se tiče službe je bilo tudi zelo stresno.	Stres	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F12	Jaz sem nervozna.	Občutek nervoznosti	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv

F13	… moj partner je nervozen.	Nervozen partner	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
F14	… se skregaš.	Prepiranje s partnerjem	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
F15	… se je v meni začela nabirati napetost.	Občutek napetosti	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F16	… zelo utrujena, sem težko vstajala, ampak novembra me je potem prav sesulo.	Izgorelost	Težave v duševnem zdravju	Izzivi po porodu	Izziv
F17	… sem bila že leto prej pri zdravnici.	Obisk zdravnika	Strokovna pomoč		Reševanje izzivov
F18	In mi je predlagala antidepresive, da edino z njimi bom to rešila. Ko sem jaz to slišala, sem z njo končala, ker nisem za ta stvari.	Antidepresivi kot edini izhod	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
F19	Ta me je potem malo drugače vzela, me je res poslušala.	Podpora zdravnice	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
F20	… mi je predlagala delavnice.	Delavnice za stres in tesnobo	Strokovna pomoč		Reševanje izzivov
F21	… dala napotnico za psihiatra, psihologa.	Obisk psihiatra in psihologa	Strokovna pomoč		Reševanje izzivov
F22	Samo je čakalna doba katastrofa.	Predolge čakalne dobe za psihiatre in psihologe	Preobremenjenost sistema		Potrebne spremembe v sistemu
F23	… imam izgorelost in depresijo.	Izgorelost in depresija	Težave v duševnem zdravju	Izzivi po porodu	Izziv
F24	… enkrat sem šla še na tapkanje.	Tapkanje	Samopomoč		Reševanje izzivov
F25	Dejansko hodiš samo delat, spat in bit z otroci in to je to.	Občutek preobremenjenosti	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F26	Tudi moj ima zelo zahtevno službo.	Partner pod stresom	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
F27	Prvič je šel partner z mano.	Partnerjeva podpora pri porodu	Partner	Podpora	Porod
F28	Meni je bilo kar precej grozno.	Občutek groze	Negativni občutek		Porod
F29	Pri porodu je bil moj partner, to	Partnerjeva podpora pri porodu	Partner	Podpora	Porod

	mi je bilo pomembno.				
F30	Imela sem tudi cimro takrat in sva se lepo povezali.	Povezanost s cimro	Pozitiven občutek		Porod
F31	… strah zaradi spomina na bolečine iz prvega poroda.	Strah pred porodom	Negativni občutek		Porod
F32	Potem proti koncu nosečnosti sem se pomirila.	Pomirjenost pred porodom	Pozitivni občutek		Porod
F33	Sem tudi hodila k eni psihologinji.	Psihološka pomoč pred porodom	Strokovna pomoč	Reševanje izzivov pred porodom	Reševanje izzivov
F34	Potem, ko sem šla roditi, sem bila prav mirna.	Pomirjenost pred porodom	Pozitivni občutek		Porod
F35	… pomirjena in sproščena.	Občutek pomirjenost med porodom	Pozitivni občutek		Porod
F36	Ampak je bil pa ta teden po moje najhujši teden v mojem življenju.	Težki občutki tekom bivanja v porodnišnici	Negativni občutek		Porod
F37	… sem prejokala dneve in noči.	Jokanje tekom bivanja v porodnišnici	Negativni občutek		Porod
F38	In sem bila res izolirana.	Občutek osamljenosti	Negativni občutek		Porod
F39	… ko razmišljam za nazaj, sem imela gotovo že takrat to poporodno depresijo.	Poporodna depresija	Negativni občutek		Porod
F40	… ampak sem imela že od srednje šole take težave. Določena obdobja so bila, ko sem se bolj slabo počutila, tako da to se vleče že nekje 20 let.	Depresija	Težave v duševnem zdravju	Izzivi pred porodom	Izziv
F41	Mislim, da neke papirje mi je dala, da sem nekaj izpolnjevala.	EURO-vprašalnik	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
F42	… me je ginekologinja vprašala, da kako sem.	Podpora s strani ginekologinje	Strokovni delavci		Pomoč in podpora

F43	Takrat sem si itak mislila, da sem samo utrujena in temu niti nisem posvečala nobene pozornosti.	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F44	… enostavno je preveč bolelo.	Težki občutki	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F45	Sem se prav odklopila od vsega in sem sabo obstajala. Čim manj, da čutim in čim manj, da razmišljam.	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F46	To sem zdaj začela več razmišljati in več brati, ker vem, da so stvari za nazaj, ki jih moram razrešiti.	Izobraževanje o težavah	Samopomoč		Reševanje izzivov
F47	Nimaš časa niti za dva otroka tukaj.	Partnerjeva odsotnost zaradi dela	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
F48	… kako je meni hudo po drugem porodu.	Težki občutki	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F49	Težko je nekomu povedati, kako se počutiš. Tudi njemu prej nisem govorila, kako se počutim in ni vedel, da mi je bilo sploh hudo. In ko sem mu povedala, je rekel, da on sploh ni vedel, da je mene to tako prizadelo. Dejansko me je, ampak nisem se z nobenim pogovarjala. Hotela sem tudi njega zaščititi. Takrat sem res vse to tlačila v sebe, zdaj se šele tega zavedam.	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv

F50	… bolj duhovno sem si želela delovati.	Duhovnost	Samopomoč		Reševanje izzivov
F51	… sem začela malo bolj takrat sebe opazovati.	Opazovanje same sebe	Samopomoč		Reševanje izzivov
F52	… začela razreševati stvari.	Razreševanje težav	Samopomoč		Reševanje izzivov
F53	… je bila moja glava polna 500 različnih misli in sama sebe nisem slišala, nisem razumela nič.	Občutek preobremenjenosti	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F54	… sem začela pisati in sem napisala pet strani in potem so se tiste misli nehale.	Pisanje dnevnika	Samopomoč		Reševanje izzivov
F55	Jaz takrat sebe nisem čutila, sem veliko jokala, ampak nisem vedela ali jočem, ker sem žalostno ali vesela ali nič.	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F56	In zdaj po dveh mesecih sem začela sploh čutiti samo sebe.	Biti v stiku sam s sabo	Občutek ob rešitvi izziva		Reševanje izzivov
F57	Zdaj sem tukaj in vse drugače doživljam, kot takrat ko sem samo opazovala.	Biti v stiku sam s sabo	Občutek ob rešitvi izziva		Reševanje izzivov
F58	… sem imela že pred porodom te moje občutke slabosti.	Občutek psihične slabosti	Težave v duševnem zdravju	Izzivi pred porodom	Izziv
F59	Potem ko pa imaš otroke, pa nimaš tega časa.	Pomanjkanje časa za soočanje s svojimi izzivi	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
F60	In ponoči se otroci zbujajo.	Pomanjkanje spanja	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
F61	si stalno v tistem stresu, da se ne moreš vmes nič umiriti.	Občutek stresa	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F62	… intenzivno čutiš.	Intenzivna čustva	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F63	… nisi dovolj spočit.	Pomanjkanje spanja	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
F64	... sem jaz stalno v nizkem štartu in sploh ne	Občutek preobremenjenosti	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv

	moreš, da bi si odpočil glavo.				
F65	… zato potem čutiš vse skupaj bolj intenzivno.	Intenzivna čustva	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
F66	… sem bila prve tri tedne popolnoma sama.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
F67	… je delal na hiši.	Partnerjeva odsotnost zaradi dela	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
F68	… jaz sem bila sama s punčko spodaj, sem kuhala, prala, pomivala in ni bilo tistega počitka, ki bi si ga mogla privoščiti.	Biti sam za vse	Pomanjkanje podpore	Izzivi po porodu	Izziv
F69	Kar se tiče dojenja sem imela kar težave, ni bilo mleka.	Težave z dojenjem	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
F70	Sem se sekirala zaradi tega.	Obremenjevanje zaradi težav z dojenjem	Dojenje	Izzivi po porodu	Izziv
F71	Ampak me je nekaj časa to kar bremenilo.	Obremenjevanje zaradi težav z dojenjem	Dojenje	Izzivi po porodu	Izziv
F72	Sem bila pa tudi jaz taka, da nisem želela, da prideta moja mama ali tašča, sem bila raje sama.	Zavračanje pomoči iz strani mame in tašče	Zavračanje pomoči		Pomoč in podpora
F73	In tako takrat nisem iskala neke pomoči in je torej tudi nisem dobila.	Ne-iskanje pomoči	Zavračanje pomoči		Pomoč in podpora
F74	V drugo pa je bila tašča tukaj, ko sem bila jaz v porodnišnici, ker je bilo itak spet delo na hiši in ko sem prišla domov mi je vse pripravila in pospravila in je bilo vse urejeno za moj prihod. Me je tudi tisti dan, ko sem prišla iz porodnišnice,	Pomoč tašče	Družina		Pomoč in podpora

	počakala s kosilom. Je bil prav drugi občutek. Mi je veliko pomagala, je bila veliko pri nas.				
F75	Ko pa pride tašča, pa vse ve in mi je zelo lažje z njo sobivati. In ko ona pride, se jaz lahko samo usedem..	Pomoč tašče	Družina		Pomoč in podpora
F76	Iskreno mislim, da ne.	Neznanje o pomoči, ki je na voljo	Pomanjkanje informacij o vrstah pomoči		Potrebne spremembe v sistemu
F77	Zdaj imam na Facebooku doule, ki jim sledim in to je popolnoma drug svet.	Pomoč doule	Priprave na porod		Reševanje izzivov
F78	Jaz bi si želela, več takega znanja takrat.	Želja po alternativnem znanju o porodu	Pomanjkanje informacij o vrstah pomoči		Potrebne spremembe v sistemu
F79	Ko bereš porod s strani doule, je to prav nekaj drugega, kakor sem šla jaz skozi, ko nisem imela teh informacij.	Pomanjkanje informacij o neformalnih oblikah pomoči	Pomanjkanje informacij o vrstah pomoči		Potrebne spremembe v sistemu
F80	Se mi zdi, da bi mogli malo več za mamo pogledati.	Premajhen poudarek na duševni vidik poporodnega obdobja	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
F81	Se mi zdi, da je iz strani zdravstva premalo naravno.	Pretirana medikalizacija poroda	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
F82	Tudi podpora kar je, je samo na način kako greš rodit, si tam in to je to.	Premalo poudarka na počutje mame v porodnišnici	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
F83	Ni nič tiste čustvene podpore in čustvenih stvari vštetih.	Premajhen poudarek na duševni vidik poporodnega obdobja	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
F84	Premalo je zaupanja v žensko telo.	Nezaupanje v žensko telo	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu

F85	Tudi pri teh porodih je veliko stvari, ki jih ne bilo potrebnih in mamice samo bremenijo. Vse je po knjigi in take stvari bi bilo potrebno malo prilagajati posameznici.	Pretirana medikalizacija poroda	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
F86	Mislim, da bi mame malo več tega rabile.	Potreba po zaupanju strokovnjakov v žensko telo	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
F87	… sem mislila, da mi ne bodo verjeli.	Nezaupanje v strokovnjake	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
F88	Že v osnovi se mi zdi, da bi mogli s prvim ginekološkim pregledom dati več poudarka na grajenju nekega odnosa.	Pomanjkanje grajenja odnosa z ginekologom	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
G1	Od takrat so se mi začeli napadi panike, anksioznost, dve leti nisem šla iz hiše, nisem sploh obstajala.	Napadi panike in anksioznost	Težave v duševnem zdravju	Izzivi pred porodom	Izziv
G2	Zdaj pa, ko sem zanosila, takrat se mi je vse začelo nazaj ponavljati, vsa ta anksioznost.	Poslabšanje anksioznosti v nosečnosti	Težave v duševnem zdravju	Izzivi pred porodom	Izziv
G3	Prav čutila sem, da ne bom dobila tiste podpore v porodnišnici, ki bi jo potrebovala.	Nezaupanje v osebje v porodnišnici	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
G4	… celo nosečnost sem govorila svojemu partnerju, da potrebujem, da me posluša in da bo v moji ekipi.	Potreba po partnerjevi podpori med porodom	Partner	Podpora	Porod

G5	Tudi z mojo ginekologinjo smo naredile plan, vse je bilo zapisano, da imam anksioznost, napade panike in da naj jo pokličem, kadar se začne.	Podpora ginekologinje	Osebje	Pozitivna izkušnja	Porod
G6	Ko sem povedala, da me je strah in da imam trenutno napad panike, se mi je babica samo smejala in rekla, da je še vsaka rodila in je šla.	Posmehovanje s strani babice	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G7	Mi niso niti povedali, kako bo to potekalo, kaj to sploh je.	Pomanjkanje informacij s strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G8	Ker sem bila v sredini paničnega napada.	Panični napad med porodom	Negativni občutek		Porod
G9	… začela sem jokati.	Jok med porodom	Negativni občutek		Porod
G10	… so me začeli samo nadirati, da kaj delam, da škodujem svojemu otroku, da naj ne mislim samo nase zdaj.	Kričanje s strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G11	… sem vedela, da ne bom dobila, tistega kar rabim.	Nezaupanje v osebje	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G12	Pa ne bi rabila veliko, samo da me prime en za roko, pa mi reče dajmo dihat.	Neizpolnjena želja po podpori	Negativni občutek		Porod
G13	Najhujše pa je bilo, da moj partner ni mogel izpolniti tega, kar sem ga prosila, da bi bil na moji strani.	Pomanjkanje podpore s strani partnerja	Partner	Pomanjkanje podpore	Porod
G14	Ker so ga tam tako spsihirali,	Prepričevanje partnerja proti	Osebje	Negativna izkušnja	Porod

	da jaz škodujem svojemu otroku, ker jih ne poslušam in ker se nočem uleči.	mami s strani osebja			
G15	… sem bila res sama. In to je bil res grozen občutek. Nikoli se še nisem počutila tako sama v sobi, kjer je bilo noter 10 ljudi. Ta občutek, da ni nobeden v tvoji ekipi.	Občutek osamljenosti	Negativni občutek		Porod
G16	bila je polna porodnišnica. Punce so čakale v vrsti za v porodno sobo. Ne vem, če si je sestra vzela 3 minute časa, da mi pokaže kako previti otroka.	Pomanjkanje časa osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G17	Cel dan so mi potem težile, zakaj se nisem šla stuširat.	Teženje sstrani sester	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G18	Zvečer so me potem nagnale pod tuš, kjer sem jim padla skupaj in potem sem dobila spet lekcijo, kako ne poslušam, kako si lahko to privoščim, če imam novorojenčka v sobi.	Neprimeren odnos s strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G19	Za dojenje mi niso nič razložile.	Pomanjkanje informacij s strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G20	Moj partner – on že 10 let kadi travo.	Kajenje trave	Partner	Izzivi pred porodom	Izziv
G21	… on se je pa takrat odločil, da bo nehal in to je prineslo s seboj zelo hudo abstinenčno krizo, tako da sem naslednje	Abstinenčna kriza	Partner	Izzivi po porodu	Izziv

	tedne skrbela za njega in dojenčka, ker ni bil sposoben nič.				
G22	Tako je bilo hudo, da sem ga na koncu poslala domov k njegovim, ker nisem mogla skrbeti za dojenčka in zanj.	Partnerjeva neprisotnost	Partner	Izzivi po porodu	Izziv
G23	… poleg tega se nisem niti za sekundo ustavila in se zavedala, kaj se z mano dogaja in da bi se spočila.	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
G24	Ja, šla sem k psihologu.	Obisk psihologa	Strokovna pomoč	Reševanje izzivov pred porodom	Reševanje izzivov
G25	… ona je meni na koncu povedala, da jaz sem čisto v redu, da meni nič ni.	Občutek nepomembnosti tvojih težav	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
G26	… da sem totalno nesposobna za delo z ljudmi, da sem totalno anksiozna in da se ne maram, ampak meni tega enkrat ni rekla.	Neprimeren odnos s strani psihologinje	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
G27	Tako da nisem bila preveč navdušena nad strokovnjaki.	Razočaranje nad strokovnjaki	Negativen občutek		Potrebne spremembe v sistemu
G28	Sem imela pa takrat možnost iti na eno izmenjavo na Finsko, kjer sem potem nekako našla en svoj mir. Nekako se je potem počasi razvilo tako, da sem se naučila sama to stvar malo regulirati.	Reguliranje svojih čustev	Samopomoč		Reševanje izzivov

G29	Ja, ne zaupam jim več.	Nezaupanje v strokovnjake	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
G30	In so res takoj začeli, da škodim otroku.	Neprimeren odnos iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G31	… da želim da me podpre.	Potreba po partnerjevi podpori med porodom	Partner	Podpora	Porod
G32	… ampak so ga tako sprovocirali. Parkrat so ga prav stran od mene odpeljali, da so mu povedali, da škodim otroku, ker jih ne poslušam.	Prepričevanje partnerja proti mami iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G33	… sem bila žalostna.	Občutek žalosti	Negativni občutek		Porod
G34	… da ni verjel moji intuiciji in vsem rekel, da naj me poslušajo. Tega nisem dobila.	Pomanjkanje podpore iz strani partnerja	Partner	Pomanjkanje podpore	Porod
G35	Toliko stvari mi je povedal, vse kar bi mi mogli že v bolnici. Glede dojenja, kaj bomo, če to ne bo uspelo. On me je pogledal in mi pogledal šive, kar v bolnici sploh niso naredili.	Podpora patronažnega brata	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
G36	Od porodnega oddelka nisem dobila nič.	Pomanjkanje informacij s strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G37	Doma pa imam še starše tukaj, tako da to mi je bilo pomembno, sploh ko je šel partner takrat stran, da sta mi pomagala, drugače pa ne vem, kako bi.	Podpora družine	Družina		Pomoč in podpora
G38	Zdaj sem začela hoditi na ženske kroge.	Obiskovanje ženskih krogov	Samopomoč		Reševanje izzivov

G39	… od kar sem šla čez to, se nisem zjokala niti enkrat. Tako sem sebe dala stran kot osebo ...	Potlačevanje čustev	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
G40	Ker pogovarjala pa sem se veliko o tem.	Govorjenje o svojih težavah	Samopomoč		Reševanje izzivov
G41	Pa pri leto pa pol starem otroku, si tega ne morem privoščiti.	Pomanjkanje časa za soočanje s svojimi izzivi	Nova vloga	Izzivi po porodu	Izziv
G42	… ker nisem delala, pa jaz rada delam in še pogodba se mi je vmes iztekla.	Brezposelnost	Neurejene razmere	Izzivi po porodu	Izziv
G43	In ko sem bila samo doma preveč razmišljam.	Pretirano premišljevanje	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
G44	Definitivno moja mama, ker je čisto prevzela kuhanje in čiščenje ...	Pomoč mame	Družina		Pomoč in podpora
G45	Potem pa mislim, da kar moja hčera.	Otrok kot razbremenitev	Družina		Pomoč in podpora
G46	Ne, preprosto ne zaupam. Tudi če bi šla, se mi zdi, da bi še vedno dvomila v vse skupaj.	Nezaupanje v strokovnjake	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
G47	Vedno bom poskusila najprej sama.	Zavedanje odgovornosti zase	Samopomoč		Reševanje izzivov
G48	Ja, iz njene strani ja. Tudi ko je ona prišla potem na svojo izmeno, je naredila cel hudič. Je nadirala vse po vrsti, ker jo niso poklicali, tako kot je bilo v načrtu.	Podpora iz strani ginekologinje	Strokovni delavci		Pomoč in podpora
G49	… sem dobila vsaj od nje tisto potrditev ...	Podpora iz strani ginekologinje	Strokovni delavci		Pomoč in podpora

G50	Ne, sploh ni dovolj.	Neznanje o pomoči, ki je na voljo	Pomanjkanje informacij o vrstah pomoči		Potrebne spremembe v sistemu
G51	Mislim, da bi morala vsaka, ki rodi, že v porodnišnici imeti razgovor s psihologom, psihiatrom, nekom.	Potreba po psihološki obravnavi	Obravnava po porodu		Potrebne spremembe v sistemu
G52	… potrebujem, da me nekdo gleda v oči, da vidi kakšna sem.	Potreba po stiku s strokovnjakom po porodu	Obravnava po porodu		Potrebne spremembe v sistemu
G53	Pa potem vsaj še čez tri mesece, tako kot imajo dojenčki pregled pri pediatru, bi morale imeti tudi me, da naredimo en hiter pregled, kaj ne štima, kje se lahko pomaga.	Potreba po psihološki obravnavi	Obravnava po porodu		Potrebne spremembe v sistemu
G54	Tudi za te ženske kroge, zelo bi si želela, da bi mi to že en prej rekel, da obstaja.	Pomanjkanje informacij o neformalnih oblikah pomoči	Pomanjkanje informacij o vrstah pomoči		Potrebne spremembe v sistemu
G55	Ja, ta fizičen del je v bistvu še najlažje od vsega.	Zanemarjanje psihološke plati poroda	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
G56	Zato imam tudi že zdaj grozne preganjavice, kako bo to potekalo v drugo.	Strah pred drugim porodom	Občutki	Izzivi po porodu	Izziv
G57	… zdaj se pogovarjam z doulo ...	Pomoč doule	Priprave na porod		Reševanje izzivov
G58	Jaz sem pa bila med svojim porodom prav končana.	Psihična utrujenost	Negativni občutek		Porod
G59	Tako so me zabijali, da naj bom tiho.	Biti utišan iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod
G60	… ker ta odnos je katastrofa.	Neprimeren odnos iz strani osebja	Osebje	Negativna izkušnja	Porod

G61	Se mi ne zdi nič več iskreno.	Nezaupanje v osebje	Strokovni delavci		Potrebne spremembe v sistemu
G62	… bi mogla vsaka ženska imeti dva spremljevalca, če bi želela – partnerja in še nekoga. Doulo recimo.	Potreba po podpori doule	Dodatna podpora		Porod
G63	Zato se mi zdi, da ena ekstra podpora ne more škoditi.	Potreba po dodatni podpori pri porodu	Dodatna podpora		Porod
G64	Pa psihologa na koncu.	Potreba po psihološki obravnavi	Obravnava po porodu		Potrebne spremembe v sistemu
G65	… da te pride en pogledat za vsaj pol ure in te vpraša, kako si, kaj se dogaja. En mali check-in.	Potreba po psihološki obravnavi	Obravnava po porodu		Potrebne spremembe v sistemu
G66	Fajn bi bilo, da bi vse te mamice, ki rodijo v istem obdobju, da se jih povabi v eno skupinico za druženje. Da imaš takoj eno stvar, kamor lahko kot mama greš.	Potreba po krepitvi socialne mreže po porodu	Obravnava po porodu		Potrebne spremembe v sistemu

9.3. Osno kodiranje

Porod

1. Osebje

1.1. Pozitivna izkušnja

- Podpora osebja v porodnišnici (A24, B31, C14)
- Prijaznost osebja (B18)
- Strokovnost osebja (B26)
- Zadovoljstvo z osebjem (C13, D28, E8, E11, E12)
- Podpora ginekologinje (G5)

1.2. Negativna izkušnja

- Pomanjkanje spodbude iz strani osebja (B13)
- Pomanjkanje informacij iz strani osebja (B17, G7, G19, G36)
- Strog režim iz strani osebja (B20)
- Nesočutno ravnanje iz strani osebja (B21, B22,)
- Kričanje iz strani osebja (B24, G10)
- Nezadovoljstvo z odnosom osebja (B27)
- Biti utišan iz strani osebja (B29, G59)
- Posmehovanje iz strani babice (G6)
- Prepričevanje partnerja proti mami iz strani osebja (G14, G32)
- Pomanjkanje časa osebja (G16)
- Teženje iz strani sester (G17)
- Neprimeren odnos iz strani osebja (G18, G30, G60)
- Nezaupanje v osebje (G11)

2. Partner

2.1. Pomanjkanje podpore

- Partnerjeva brezbrižnost (A22, A28)
- Psihična odsotnost partnerja (A23)
- Razočaranje ob partnerjevi odsotnosti (C15)
- Pomanjkanje podpore iz strani partnerja (G13, G34)

2.2. Podpora

- Partnerjeva podpora pri porodu (B14, B19, B23, B30, E9, F27, F29)
- Partnerjeva odločnost (B28)
- Prisotnost partnerja pri porodu (C11)
- Potreba po partnerjevi podpori med porodom (G4, G31)

3. Pozitivni občutki

- Lep porod (A43)
- Občutek varnosti (B25)
- Občutek pomirjenosti (B32, E17)
- Povezanost s cimro (F30)

4. Negativni občutki

- Občutek pomanjkanja nadzora (B34)
- Občutek tesnobe (B35)
- Občutek panike (B36)
- Občutek groze (F28)
- Strah pred porodom (F31)
- Težki občutki tekom bivanja v porodnišnici (F36)
- Jokanje tekom bivanja v porodnišnici (F37)
- Občutek osamljenosti (F38, G15)
- Poporodna depresija (F39)
- Panični napad med porodom (G8)
- Jok med porodom (G9)
- Neizpolnjena želja po podpori (G12)
- Občutek žalosti (G33)
- Psihična utrujenost (G58)

5. Dodatna podpora

- Potreba po podpori doule (G62)
- Potreba po dodatni podpori pri porodu (G63)

Izzivi – pred porodom

1. Partner

- Partnerjeve laži (A2)
- Prizadetost zaradi partnerjevega obnašanja (A3)
- Partnerjeva manipulacija (A7)
- Ljubosumje in alkohol (A8)
- Narcisoidnost (A9)
- Alkohol in odsotnost partnerja (A11, C1, D2)
- Psihično nasilje (C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9)
- Alkohol (C10, D1)

- Nezanesljiv partner (D3)
- Prepiranje s partnerjem (E6)
- Kajenje trave (G20)

2. Težave v primarni družini
- Spomini na težave iz otroštva (B1)
- Alkohol v primarni družini (B2)
- Odsotnost staršev zaradi alkohola (B3)
- Droge v primarni družini (E3)

3. Neurejene razmere
- Nepričakovana nosečnost (E1)
- Finančne težave (E2, E5)
- Časovno neugoden čas za otroka (E7)
- Nedokončana prenova hiše (F1, F2)

4. Težave v duševnem zdravju
- Depresija (E23, F40)
- Utrujenost pred porodom (F3)
- Občutek psihične slabosti (F58)
- Napadi panike in anksioznost (G1)
- Poslabšanje anksioznosti v nosečnosti (G2)

Izzivi – po porodu

1. Partner
- Partnerjeva neprisotnost (A4, A16 A45, A47, C20, C24, C25, D10, G22)
- Partnerjeva manipulacija (A13)
- Partnerjeve grožnje (A19)
- Partnerjeva brezbrižnost (A26 A44)
- Partnerjevo neprimerno obnašanje (A37)
- Alkohol (A48)
- Stres zaradi partnerja (C18)
- Stopnjevanje nasilja po porodu (C21)

- Poslabšanje težav s partnerjem (C22)
- Partnerjeva odsotnost zaradi dela (E37, F5, F47, F67)
- Partner pod stresom (E54, F26)
- Nervozen partner (F13)
- Prepiranje s partnerjem (F14)
- Abstinenčna kriza (G21)

2. Pomanjkanje podpore
- Delo takoj po porodu (A36, C19)
- Biti sam za vse (A39, C28, D9, D23, E25, E36, F4, F7, F66, F68)
- Potreba po pogovoru (B58)
- Pomanjkanje podpore pri dojenju (C23)
- Ločenost od primarne družine (C26, E4, E44)
- Ločenost od prijateljev (C27)

3. Občutki
- Depresivne misli (A40)
- Obremenjenost s težavami iz primarne družine (B9, B53, B55)
- Intenzivnost čustev (B10, F62, F65)
- Občutek tesnobe (B39, E13)
- Težki občutki (B45, B52, B62, D5, E14, E15, F44, F48)
- Potlačevanje čustev (B46, E48, E49, F43, F45, F49, F55, G23, G39)
- Trpljenje (B47)
- Jok (B48, B59, B61)
- Ljubosumje na otroka (B54)
- Strah pred deljenjem svojih čustev (B63)
- Občutek sramu (B56)
- Občutek jeze (B57)
- Stres (D8, D21, E35, F11, F61)
- Travme zaradi zdravstvenih težav otroka (D24, F9)
- Občutek obremenjenosti (D26, F10, F25, F53, F64)
- Strah zaradi zdravstvenih težav otroka (D29)
- Občutek obsojanja okolice ob ločitvi (D33)
- Občutek groze (E16, E18, E53)
- Poslabšanje počutja po partnerjevi vrnitvi na delo (E24)

- Skrb zaradi antidepresivov (E32)
- Občutek nemoči (E40)
- Občutek nervoznosti (F12)
- Občutek napetosti (F15)
- Pretirano premišljevanje (G43)
- Strah pred drugim porodom (G56)

4. Nova vloga
- Fiziološke spremembe po porodu (B4, B38, D6)
- Sprejemanje telesa po porodu (B5)
- Boleče dojenje (B6)
- Boleče okrevanje (B7)
- Drugačna dinamika v družini (B8)
- Uvajanje v novo vlogo (B37, E55)
- Težave z dojenjem (B40, C17, E29, E31, F69)
- Obremenjevanje z dojenjem (B41, B43, F70, F71)
- Pomanjkanje časa za soočanje s svojimi izzivi (F59, G41)
- Pomanjkanje spanja (F60, F63)

5. Težave v duševnem zdravju
- Poporodna depresija (B64)
- Nespečnost (E38)
- Panika (E39)
- Izgorelost (F16)
- Izgorelost in depresija (F23)

6. Neurejene razmere
- Finančne težave (C44, E60, E61)
- Negativni občutki zaradi finančnih težav (E63)
- Pokvarjen avto (E65)
- Neprimerna hiša za otroka (F6)
- Brezposelnost (G42)

7. Zdravstvene težave

- Prezgodnji porod (D22)
- Težave z zdravjem otroka (F8)

Pomoč in podpora

1. Družina

- Podpora družine (A10, A15,A18, A38, E43, E67, E68, G37)
- Ponujena pomoč iz strani mame in tašče (E45)
- Finančna pomoč mame (E62)
- Pomoč tašče (F74, F75)
- Pomoč mame (G44)
- Otrok kot razbremenitev (G45)

2. Prijatelji

- Podpora prijateljev (A10, D31)

3. Strokovni delavci

- Podpora socialnih delavk (A20, A43, A53, A54, A56, A58, A60, C31, C34, C36, E70)
- Obiskovanje socialne delavke (A32)
- Samoiniciativno ponujena pomoč socialnih delavk (A33, A59)
- EURO-vprašalnik (B76, F41)
- Podpora patronažne sestre/brata (C16, E19, E20, E73, E74 G35)
- Dobre izkušnje z delom policije (C38)
- Velika količina informacij (C46, C49, D32, E69)
- Pripravljenost zaposlenih v varni hiši za pomoč (C47)
- Pozitivno mnenje o spremembi zakona o starševskem varstvu (E76)
- Podpora zdravnice (F19)
- Podpora iz strani ginekologinje (F42, G48, G49)

4. Partner

- Partnerjeva pomoč (B42, D25, E52)
- Partnerjeva podpora (B44, B60, D25, D30, E21, E50, E51, E75)
- Razumevanje iz strani partnerja (B50, B51, B65)
- Partner predlagal strokovno pomoč (B66)

5. Zavračanje pomoči

- Ne-iskanje pomoči (B67, F73)
- Negativni občutki ob misli na pomoč (E46)
- Občutek sramu pred pomočjo primarne družine (E47)
- Zavračanje pomoči iz strani mame in tašče (F72)

Reševanje izzivov – po porodu

1. Ločitev

- Dokončna ločitev (A1, D13)
- Začasni odhod (D12)
- Urejanje ločitve preko sodišča (D14)

2. Občutek ob rešitvi izziva

- Olajšanje ob ločitvi (A5, A6, A62, D35)
- Pomirjenost po ločitvi (A21)
- Težki občutki ob izgubi doma (C33)
- Pozitiven vpliv ločitve na otroke (D34)
- Biti v stiku sam s sabo (F56, F57)

3. Povod za reševanje težav

- Odločitev za spremembo v času porodniške (A12, A49, A51)
- Odločitev za spremembo zaradi otrok (A14, C29, D4)
- Boljši pregled nad financami zaradi finančne stiske po porodu (E64)

4. Samopomoč

- Izobraževanje o težavah (A25, F46)
- Pozitivno razmišljanje (A27, A29, A35 D27)
- Govorjenje o svojih težavah (A30, A31, G40)
- Odločnost (A41)
- Boljše razumevanje same sebe po drugem porodu (B49)
- Zavedanje odgovornosti zase (C35, C46, C48, G47)
- Osredotočanje na svoje otroke (D7, D11)
- Izzvenela poporodna depresija (E57)

- Tapkanje (F24)
- Duhovnost (F50)
- Opazovanje same sebe (F51)
- Razreševanje težav (F52)
- Pisanje dnevnika (F54)
- Reguliranje svojih čustev (G28)
- Obiskovanje ženskih krogov (G38)

5. Priprave na porod
- Priprave s hipnozo (B33)
- Pomoč doule (F77, G57)

6. Strokovna pomoč
- Center za socialno delo (C30)
- Odhod v varno hišo (C32)
- Iskanje finančne pomoči za popravilo avta (E66)
- Obisk zdravnika (F17)
- Delavnice za stres in tesnobo (F20)
- Obisk psihiatra in psihologa (F21)

Reševanje izzivov – pred porodom

1. Strokovna pomoč
- Obiskovanje psihologov in socialnih delavk (C39)
- Iskanje materinskega doma ali varne hiše (C40)
- Pomoč iz CSD-ja (C42)
- Deljenje svoje izkušnje z depresijo z ginekologinjo (E41)
- Psihološka pomoč pred porodom (F33)
- Obisk psihologa (G24)

Potrebne spremembe v sistemu

1. Strokovni delavci
- Strah pred CSD-jem (A55)
- Stiska ob misli na deljenje svoje težave s strokovnjaki (B69)
- Pomanjkanje znanja o psihološki podpori iz strani ginekologinje (B71)

- Občutek ponižanja pred obiskom strokovnjaka (B74)
- Nezaupanje v strokovnjake (B77, F87, G3, G29, G46, G61)
- Občutek nepomembnosti tvojih težav (E28, G25)
- Premajhen poudarek na duševni vidik poporodnega obdobja (E42, F80, F83)
- Razočaranje nad psihiatrom (E57, E59, E72)
- Občutek jeze po obisku psihiatra (E58)
- Občutek biti v napoto na CSD (E71)
- Antidepresivi kot edini izhod (F17)
- Pretirana medikalizacija poroda (F81, F85)
- Premalo poudarka na počutje mame v porodnišnici (F82)
- Nezaupanje v žensko telo (F84)
- Potreba po zaupanju strokovnjakov v žensko telo (F86)
- Pomanjkanje grajenja odnosa z ginekologom (F88)
- Neprimeren odnos iz strani psihologinje (G26)
- Razočaranje nad strokovnjaki (G27)
- Zanemarjanje psihološke plati poroda (G55)

2. Dolžina uradnih postopkov
- Predolgi uradni postopki glede ločitve (A57, A61)
- Nepotreben obisk osebnega zdravnika zaradi napotnice (B73)
- Nerešen primer na policiji (C37)
- Predolge čakalne dobe za psihiatre in psihologe (F22)

3. Slabe priprave na porod
- Suhoparne priprave na porod (B12)
- Premalo poudarka na psihološke spremembe po porodu (E22)

4. Pomanjkanje informacij o vrstah pomoči
- Neznanje o pomoči, ki je na voljo (B68, B70, F76, G50)
- Premalo informiran partner (B75)
- Želja po alternativnem znanju o porodu (F78)
- Pomanjkanje informacij o neformalnih oblikah pomoči (F79, G54)

5. Obravnava po porodu

- Potreba po psihološki obravnavi (B72, G51, G53, G64, G65)
- Potreba po stiku s strokovnjakom po porodu (G52)
- Potreba po krepitvi socialne mreže po porodu (G66)

6. Preobremenjenost sistema
- Pomanjkanje prostora v varnih hišah in materinskih domovih (C41, C43)
- Pomanjkanje časa za obravnavo iz strani zdravnikov (E26)
- Pomanjkanje časa za obravnavo iz strani psihiatrov (E27)