

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Jasmina Turk

Nosečnost in zdrava prehrana – analiza pogovorov na spletnih forumih

Diplomsko delo

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Jasmina Turk

Mentorica: doc. dr. Blanka Tivadar

Nosečnost in zdrava prehrana – analiza pogovorov na spletnih forumih

Diplomsko delo

Ljubljana, 2010

## ZAHVALA

*Zahvaljujem se mentorici, doc. dr. Blanki Tivadar za usmeritve in strokovne nasvete ter seveda svojim najbližjim in prijateljem, ki so mi ves čas stali ob strani in me spodbujali.*

## **Nosečnost in zdrava prehrana – analiza pogovorov na spletnih forumih**

Osrednji temi moje diplomske naloge sta nosečnost in zdrava prehrana. Ker je vsakdanje življenje postalo domena medicine, tako v teoretičnem delu najprej predstavim pojem medikalizacije in njene značilnosti, še zlasti medikalizacije nosečnosti. V nadaljevanju naloge se osredotočim na vpliv nosečnosti na prehranjevalne navade, kjer opišem fiziološke in socialne učinke nosečnosti na prehranjevanje. Temu sledi še poglavje o sprejemanju sprememb na ženskem telesu v času nosečnosti. Na koncu se posvetim računalniško posredovanemu komuniciranju in spletnim forumim, saj empirični del naloge temelji predvsem na analizi pogovorov na spletnih forumih o nosečnosti in zdravi prehrani. Gradivo za analizo je bilo vzeto z internetnega portala [www.ringaraja.net](http://www.ringaraja.net), kjer več kot polovico vseh uporabnikov predstavljajo nadpovprečno izobražene ženske, stare med 25 in 34 let. S kvalitativno metodo analize vsebine sem si pomagala odgovoriti na raziskovalna vprašanja. Ugotovila sem, da se večina nosečnic prehranjuje zdravo zgolj zaradi individualne skrbi za še nerojenega otroka. Velikokrat pa je zdravo prehranjevanje močno povezano z zaskrbljenostjo nosečnic zaradi kopičenja kilogramov.

**Ključne besede:** nosečnost, zdrava prehrana, medikalizacija, spletni forumi.

## **Pregnancy and healthy nutrition – analysis of conversations on online forums**

Pregnancy and healthy nutrition are the central theme of my thesis. Since everyday life has become the domain of medicine the theoretical part of my thesis presents the concept of medicalization and its characteristics, especially the medicalization of pregnancy. The next chapter focuses on the impact of pregnancy on eating habits, where I describe physiological and social impacts of pregnancy on nutrition. It is followed by the chapter explaining how women accept body changes during pregnancy time. The last chapter involves communication provided on internet in online forums, because the empirical part of the thesis is based primarily on an analysis of online conversation forums dealing with pregnancy and healthy nutrition. The material for the analysis was taken from the web portal [www.ringaraja.net](http://www.ringaraja.net) where more than a half of all users present women aged between 25 and 34 years, that are above-averagely educated. The qualitative method I used in analysing the contents helped me answer all the research questions. I have found out that the majority of pregnant women eats healthily only because they take care of an unborn child. But most often healthy nutrition is strongly connected with the concern of pregnant who put on extra kilos.

**Key words:** pregnancy, healthy nutrition, medicalization, online forums.

# KAZALO

KAZALO SLIK.....	6
1 UVOD.....	7
2 MEDIKALIZACIJA.....	9
2.1 MEDIKALIZACIJA NOSEČNOSTI.....	11
3 NOSEČNOST IN ZDRAVA PREHRANA .....	13
3.1 VPLIV NOSEČNOSTI NA HRANO IN PREHRANJEVALNE NAVADE .....	15
3.1.1 Fiziološki učinki nosečnosti na prehranjevanje.....	15
3.1.2 Socialni učinki nosečnosti na prehranjevanje .....	15
3.2 KAKO ŽENSKÉ SPREJEMAJO SPREMEMBE TELESA V ČASU NOSEČNOSTI ...	16
4 RAČUNALNIŠKO POSREDOVANO KOMUNICIRANJE .....	17
4.1 SPLETNI FORUMI .....	18
4.1.1 Vzroki komuniciranja na forumih .....	19
4.1.2 Moderirani in nemoderirani forumi.....	19
4.1.3 Organiziranost spletnih forumov .....	20
5 RAZISKAVA .....	21
5.1 METODA RAZISKAVE .....	21
5.1.1 Vsebina raziskave.....	21
5.1.2 Analiza raziskave .....	24
6 REZULTATI IN RAZPRAVA .....	26
6.1 NAČIN PRIDOBIVANJA INFORMACIJ O (ZDRAVI) PREHRANI.....	26
6.2 RAZLOGI ZA ISKANJE INFORMACIJ O (ZDRAVI) PREHRANI .....	29
6.3 POMEN (ZDRAVE) PREHRANE.....	32
7 SKLEP .....	45
8 LITERATURA .....	47

## KAZALO SLIK

Slika 5.1: Spletna stran Ringaraja.net .....	21
Slika 5.2: Spletni forum na strani Ringaraja.net .....	23
Slika 5.3: Forum – Prehrana nosečnic .....	24
Slika 6.1: Primer 1 - Način pridobivanja informacij o (zdravi) prehrani .....	27
Slika 6.2: Primer 2 – Način pridobivanja informacij o (zdravi) prehrani .....	27
Slika 6.3: Primer 3 - Način pridobivanja informacij o (zdravi) prehrani .....	28
Slika 6.4: Primer 1 – Razlogi za iskanje informacij o (zdravi) prehrani .....	29
Slika 6.5: Primer 2 – Razlogi za iskanje informacij o (zdravi) prehrani .....	30
Slika 6.6: Primer 3 – Razlogi za iskanje informacij o (zdravi) prehrani .....	30
Slika 6.7: Primer 4 – Razlogi za iskanje informacij o (zdravi) prehrani .....	31
Slika 6.8: Primer 1 – Pomen (zdrave) prehrane .....	32
Slika 6.9: Primer 2 - Pomen (zdrave) prehrane .....	33
Slika 6.10: Primer 3 - Pomen (zdrave) prehrane .....	34
Slika 6.11: Primer 4 - Pomen (zdrave) prehrane .....	35
Slika 6.12: Primer 5 - Pomen (zdrave) prehrane .....	36
Slika 6.13: Primer 6 - Pomen (zdrave) prehrane .....	37
Slika 6.14: Primer 7 - Pomen (zdrave) prehrane .....	38
Slika 6.15: Primer 8 - Pomen (zdrave) prehrane .....	39
Slika 6.16: Primer 9 - Pomen (zdrave) prehrane .....	40
Slika 6.17: Primer 10 - Pomen (zdrave) prehrane .....	41
Slika 6.18: Primer 11 - Pomen (zdrave) prehrane .....	42
Slika 6.19: Primer 12 - Pomen (zdrave) prehrane .....	43

# 1 UVOD

Iz obilice hrane, ki je na voljo, je zelo težko izbrati primerno hrano. Le malo ljudi si izbere tisto, ki bi bila zanje najustreznejša.

V zadnjih desetletjih je zelo velik poudarek na zdravem prehranjevanju in zdravem načinu življenja. Glavni vir informacij o zdravi prehrani so za laike številni množični mediji. Mnoge revije, televizijski in radijski programi, internet ter številni priročniki o zdravem načinu življenja ponujajo privlačna, vendar neutemeljena navodila o zdravi prehrani in zdravju skupaj z znanstveno utemeljenimi navodili.

Zdravi prehrani se v moderni družbi pripisuje velik pomen, tudi v času nosečnosti. Nosečnost je v življenju vsake ženske in njene družine prav gotovo pomembna. Številne spremembe in prilagoditve potekajo v ženskem telesu v obdobju nosečnosti. Ženske se o nosečnosti rade pogovarjajo s svojimi prijateljicami ali drugimi nosečnicami. Danes lahko to počnejo tudi preko številnih spletnih portalov za nosečnice oz. njihovih forumov, kjer si izmenjujejo informacije, izkušnje ali zgolj iščejo oporo v obdobju nosečnosti.

Diplomsko delo temelji predvsem na analizi pogovorov na spletnih forumih o nosečnosti in zdravi prehrani. Sestavljeno je iz dveh delov – teoretičnega in empiričnega. V teoretičnem delu sem se osredotočila na značilnosti medikalizacije, še zlasti medikalizacije nosečnosti. V nadaljevanju teoretičnega dela se posvečam nosečnosti in zdravi prehrani, vplivu nosečnosti na prehranjevalne navade ter sprejemanju sprememb na ženskem telesu v času nosečnosti. Na koncu sledi še poglavje o računalniško posredovanem komuniciranju in spletnih forumih.

Empirični del naloge predstavlja kvalitativna analiza vsebine pogovorov o prehrani med nosečnostjo. Gradivo za analizo je bilo vzeto s foruma na spletnem portalu [www.ringaraja.net](http://www.ringaraja.net).

Raziskovalna vprašanja so:

- Na kakšen način ženske pridobivajo informacije o zdravi prehrani v času nosečnosti?

- Kakšni so razlogi žensk za iskanje informacij o zdravi prehrani v času nosečnosti na spletnih forumih?
- Kakšen pomen dajejo ženske zdravi prehrani v času nosečnosti?



## 2 MEDIKALIZACIJA

V zadnjih petdesetih letih se je vpliv medicine in medicinskih konceptov močno povečal. Medikalizacija opisuje proces, v katerem so nemedicinske težave definirane in obravnavane kot medicinski problemi, npr. bolezni in motnje (Broom in Woodward v Conrad 2007).

O'Brien (Kamin in Tivadar 2003, 893) pravi, da je teza o medikalizaciji družbe "naraščajoče prodiranje profesije in moči medicine v vse številčnejše dele javnih in zasebnih sfer".

"Medikalizacija družbe govori o trendu, v katerem se vse večji del razlag in izkušenj individualnega ali družbenega vedenja naslanja na medicinske razlage in medicinsko terminologijo" (White v Kamin 2006, 38). "Institucija medicine ima odločilno vlogo pri tem, kako dojemamo svoje telo in kako živimo, vse več je socialnih vprašanj, tudi tistih, ki so temeljno političnega in ekonomskega izvora in so skozi prizmo znanstvene medicine preoblikovana v "bolezni" oziroma v zdravstvena vprašanja, npr. stres, izgorevanje v delu oziroma kronična utrujenost, umetna oploditev ipd." (Kamin 2006, 38).

*Procesu medikalizacije je bilo izpostavljeno zlasti žensko telo in večina vidikov njenega življenja. Značilna primera sta konstrukcija predmenstrualnega sindroma ter menopavze kot para-bolezenskih stanj. Medicina žensko obravnava predvsem z vidika njene reproduktivne vloge. Ta po eni strani zahteva potencirano medicinsko skrb in nadzor ženskega telesa, po drugi strani pa je temelj medicinske konstrukcije šibkejšega zdravja žensk (White v Malnar, 2002).*

"Medikalizacijo je potrebno obravnavati tudi s političnoekonomskega vidika, pri čemer se ohranja njeno jedro. Jedro medikalizacije je definicijske narave, ki pravi, da je medikalizacija označevanje problemov z medicinskimi termini, največkrat kot bolezen ali motnje, ki se jih odpravlja oziroma zdravi z medicinskimi intervencijami" (predvsem zdravili) (Kamin 2006, 39).

Številni avtorji v zadnjih desetletjih opozarjajo na različne dejavnike medikalizacije. Osnovni dejavniki medikalizacije po Conradu (2007, 9) so:

1. *Moč in avtoriteta medicinske profesije*; najpogosteje obravnavani. Govorijo o prevladi medicinske profesije kot temeljnega dejavnika medikalizacije. Študije, ki to potrjujejo, so se usmerjale v analizo medikalizacije menopavze, hiperaktivnosti, zlorabe otrok, rojstva ipd.
2. *Dejavnosti družbenih gibanj in interesnih skupin*; dokazujejo jih primeri, v katerih so se oblikovale interesne skupine, ki so prevzele medicinsko definicijo določenega problema. Medtem pa so si prizadevale za splošno uveljavitev medicinske definicije v družbi ter hkrati promovirale samo ustreznost medicinskih diagnoz kot tudi ustrezne načine reševanja problemov. Klasični primeri interesnih skupin so skupine za samopomoč, npr. društva anonimnih alkoholikov itd.
3. *Organizacijske in strokovne dejavnosti*; kjer profesije tekmujejo v definiranju in zdravljenju težav (primer babištva).

V zadnjih letih igrajo pomembno vlogo korporacije farmacevtske industrije in potencialni bolniki kot njeni potrošniki.

Farmacevtska industrija prispeva k razmisleku o tem, s katero substanco oz. katero blagovno znamko bi bilo določeno bolezen najustrezneje zdraviti, in je med najbolj dobičkonosnimi industrijami nasploh. Na izobraževalno-informativnih seminarjih zdravnikom preparate predstavljajo kot najboljši način reševanja problemov, s katerimi se srečujejo v svoji praksi (Doyal v Malnar 2002). "Ekstenzivno predpisovanje preparatov (npr. antibiotiki) je del uveljavljene zdravstvene "subkulture", kar pa farmacevtska industrija tudi dejavno vzpodbuja preko izobraževanj zdravnikov, poslovnih vezi ipd." (White v Malnar 2002).

Kritiki poudarjajo, da medikalizacija spreminja vidike vsakdanjega življenja v patološke s tem, ko zmanjšuje obseg sprejemljivosti. Očitajo jim tudi osredotočenost na izvor zdravstvenih težav posameznikov, namesto na družbeno okolje. Nedavno so kritiki poudarjali, kako je medikalizacija povečala profit ter trg farmacevtskih in biotehnoloških podjetij (Conrad, 2007).

## 2.1 MEDIKALIZACIJA NOSEČNOSTI

"Medicinski pogled opredeljuje žensko zdravje kot reproduktivno sposobnost in spolnost znotraj zakonske zveze. Medicina kontrolira žensko telo v vseh obdobjih življenja v zvezi z menstruacijo, nosečnostjo, rojevanjem in menopavzo. Medikalizacija ženskega telesa je rezultat želje medicine po novem tržišču" (Pahor 1999, 1019).

Feministična sociologija trdi, da medicina v patriarhalni družbi zagotavlja in pripisuje ženskam vloge v skladu z družbo, v kateri živijo, npr. matere, gospodinje in žene. Študije so poudarjale, da so ženske bile primarni cilj v razvoju medicine in so medikalizirane v smislu z normalnimi vidiki njihovega življenjskega cikla (White, 2009).

Medicinski odziv na nosečnost in porod je bil zaznamovan s hitro rastjo znanosti medicine in prakse. Ann Oakley trdi, da je vključeval na eni strani definicijo nosečnosti in poroda z vidika narave kot normalen del življenjskega cikla vsake ženske, ki je bil pod ženskim nadzorom, ter na drugi strani definicijo nosečnosti in poroda kot medicinskega dogodka pod nadzorom moškega (Oakley v Williams idr. 1998, 138).

Po tezi Ann Oakley (1992) lahko proces medikalizacije nosečnosti umestimo v dve obdobji:

1. 17. in 18. stoletje, kjer je bila nosečnost v medicinskem diskurzu obravnavana kot naravno stanje;
2. začetek 20. stoletja se je začela razvijati klinična skrb za nosečnice. Nosečnost je bila obravnavana kot medicinski problem.

Pred desetletji so porod vodile babice s pomočjo ženskih sorodnic na njihovem domu. Nosečnicam so med samim porodom nudile čustveno podporo, tako pa je bilo tudi v tednih kasneje. Nosečnost se je medikalizirala v zgodnjem dvajsetem stoletju. Oskrba nosečnic se je preselila v bolnišnične ustanove. Ženske niso več rojevale doma, temveč v bolnišnici. Namesto babic so porod vodili zdravniki moškega spola. Spremenile so se tudi tehnike, ki so jih uporabljali pri porodu. Sedanji pristop je temeljil na tehnologiji in zdravilih. V bolnišnicah so se pojavile sobe, namenjene rojevanju, opremljene z jeklenimi mizami (Kirkup in Keller 1992, 127–128).

Barker (1998, 1068) pravi, da je v procesu medikalizacije biomedicinska predporodna doba začela ponujati prave metode za zmanjševanje smrtnosti otrok in mater med porodom. Porodničarji naj bi verjeli, da je porod patološki proces, zato so pogosto pri svojem delu uporabljali kirurške instrumente (Barker 1998, 1073). Pomembno odkritje v modernem porodništvu, rezultat medikalizacije nosečnosti, je ultrazvok, ki so ga prvič uporabili v poznih petdesetih letih.

Medikalizacija nosečnosti je povzročila, da moč in oblast nad nosečnostjo niso imele več nosečnice. Bile so zaupane v roke znanstveno usposobljenih zdravnikov (Barker 1992, 1073).

Zalka Drglin (2002) pravi, da se je babiško delo smatralo kot manj utemeljeno na znanstvenih dognanjih ter bolj na "ženski intuiciji", delo zdravnikov pa se je predstavljalo kot zanesljivo in racionalno. Takšen primer predstavlja Amerika, kjer so babice bile postavljene na rob, za razliko od Slovenije, kjer imamo zdravstveno izobražene babice.

"Medicinska skrb ni vsiljena ženskam, saj se ženske različno ravnajo po nasvetih zdravnika, koordinirajo skrb za zdravje, se odločajo, kdaj obiskati zdravnike, nadzirajo svojo prehrano, itd. Tudi med nosečnostjo vsaka po svoje skrbi zase" (Drglin 2002).

### 3 NOSEČNOST IN ZDRAVA PREHRANA

Nosečnost je pomembna faza v ženskem življenju, v kateri imata zdravje in dobro počutje pomemben vpliv na ženske same kot tudi na njihove še nerojene otroke (Duncombe in drugi 2008, 504).

Ricciotti pravi, da "nosečnost je normalno fiziološko stanje, ni bolezen, zato naj se ženske vključijo v delo, prosti čas in telesno vadbo, oborožene z vedenjem, da lahko svojo nosečnost uporabljajo kot začetno točko za dobre navade in kot temelj za zdravje" (Ricciotti 2008, 151).

Poznavanje prehrane in življenjskega sloga se je v zadnjem desetletju zelo povečalo. Svetovna zdravstvena organizacija in Organizacija za prehrano in kmetijstvo sta opredelili obdobje razvoja ploda kot kritično fazo življenja, ki lahko prepreči kronične bolezni, vključno z debelostjo, sladkorno boleznijo ter boleznimi srca in ožilja. V preteklem desetletju je znotrajmaternična omejitev rasti priznana kot dolgoročno tveganje za zdravje. Dojenčki, ki so majhni za gestacijsko starost<sup>1</sup>, še posebej tisti, rojeni podhranjenim materam, imajo kasneje v življenju večjo verjetnost za bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen tipa 2 in hiperlipidemijo<sup>2</sup>. Prekomerna telesna teža matere in debelost med nosečnostjo, skupaj s pretiranim pridobivanjem teže med nosečnostjo, povečuje tveganje za nosečniško sladkorno bolezen, zaplete med porodom, prirojenimi napakami in debelost pri otrocih (Ricciotti 2008, 151–152). Pravilno prehranjevanje med nosečnostjo je potrebno tako za mater kot za plod. Pri vsem tem pa naj bi bilo pomembno tudi pridobivanje telesne teže nosečnic. Priporočila, ki temeljijo na znanstvenih dokazih, so nastala iz številnih raziskav. Priporočila za primerno pridobivanje telesne teže med nosečnostjo so se razvila v zadnjih 50-ih letih. V preteklosti so porodničarji v ZDA priporočali, da ženska omejuje povečanje telesne teže med nosečnostjo na največ 12,5 kg, saj bi s tem zmanjšala tveganje za preeklampsijo<sup>3</sup>. Ker znanstveni dokazi niso potrdili teh trditev, so omejitve pridobivanja na teži dvignili. Leta 1990 je medicinski inštitut priporočil povišane razpone pridobivanja telesne teže s prvotnim ciljem, da bi izboljšali otroško porodno težo. Priporočila so temeljila na

---

<sup>1</sup> Trajanje nosečnosti; določi se s pomočjo meritve posameznih delov plodovega telesa.

<sup>2</sup> Označuje nenormalno visoko vrednost krvnega holesterola.

<sup>3</sup> "Preeklampsija je zaplet v nosečnosti, ki ogroža življenje matere in otroka. Najprej pride do porasta krvnega tlaka in pojava proteinov v urinu, lahko pa jo spremljajo še drugi znaki in simptomi" (npr. otekanje, motnje vida, glavobol in bolečina v zlički) (Slemnik 2010).

nosečniškem indeksu telesne mase (ITM), ki je bil potrjen s strani ameriškega združenja porodničarjev in ginekologov.

Priporočila ameriškega medicinskega inštituta pridobivanja telesne teže med nosečnostjo:

- ❖ ženske z normalno telesno težo (20–25 ITM) naj bi med nosečnostjo pridobile od 11,5 do 16 kg;
- ❖ ženske s prekomerno telesno težo (> 25 ITM) naj bi med nosečnostjo pridobile 7 kg;
- ❖ ženske, ki so podhranjene (< 20 ITM) naj bi med nosečnostjo pridobile od 15,9 do 20,4 kg (Ricciotti 2008, 152).

Nedavne raziskave prikazujejo, da se ženske s prekomerno telesno težo zredijo preveč, tiste podhranjene pa pridobijo premalo telesne teže med nosečnostjo. Slaba zdravstvena pismenost in nižja izobrazba po navadi vplivata na nepravilno pridobivanje telesne teže. Študije ameriških žensk kažejo, da je od 30 do 40 % žensk pod ali nad smernicami priporočene telesne teže (podhranjene ženske so pod smernicami, medtem ko so ženske s prekomerno telesno težo nad smernicami). Rezultati kažejo na to, da morajo zdravstveni delavci vzpodbujati podhranjene ženske, naj pridobivajo na teži, ženske s prekomerno telesno težo pa vzpodbujati, naj ne pridobivajo več na telesni teži (Ricciotti 2008, 153).

Čedalje več znanstvenih dokazov kaže na to, da lahko okolje v maternici vpliva na kasnejše zdravje odraslih in tveganje za določene bolezni. Številne epidemološke raziskave to idejo podpirajo. Raziskave odraslih, katerih matere so se med nosečnostjo prehranjevale zgolj z beljakovinami, kažejo, da imajo te osebe povišan krvni tlak, za razliko od tistih, katerih matere so jedle veliko zelenjave in malo mesa (Ricciotti 2008, 153–154).

### **3.1 VPLIV NOSEČNOSTI NA HRANO IN PREHRANJEVALNE NAVADE**

Študija Sally Macintyre, izvedena med letoma 1977 in 1978, je pokazala, da obstaja več načinov, kako nosečnost spremeni prehranjevalne navade. Različne učinke nosečnosti na prehranjevanje je mogoče razumeti skozi tri poglobitve vzroke:

1. *fiziološke,*
2. *socialne ter*
3. *tiste, ki se nanašajo na poizkuse nosečnic, da bi izboljšale rezultat nosečnosti* (Macintyre v Murcott 1983, 59).

#### **3.1.1 Fiziološki učinki nosečnosti na prehranjevanje**

Fiziološke spremembe v nosečnosti lahko vplivajo na prehranjevanje na tri načine:

- a) lahko pride do sprememb v teku (nekatero ženske so lahko precej bolj lačne);
- b) lahko pride do sprememb v okusu hrane in pijače (hrano, ki so jo nosečnice oboževale, sedaj ne obožujejo več);
- c) med nosečnostjo lahko ženske doživijo določene težave, ki so ali prebavne (slabost in/ali bruhanje, zgaga) ali povezane z vnosom hrane (zaprtje, omotica) (Macintyre v Murcott 1983, 59–63).

#### **3.1.2 Socialni učinki nosečnosti na prehranjevanje**

Poleg neposrednih fizioloških učinkov nosečnosti na prehranjevanje lahko pride do posrednih učinkov socialnih dejavnikov. Razlikujemo lahko dva tipa:

- a) nosečnost, zlasti prva nosečnost, lahko privede do sprememb v družbenih okoliščinah (npr. odhod z dela, prenehanje rekreacijske dejavnosti, kar posledično vpliva na prehranjevalne navade);

- b) nosečnost je lahko izgovor za nenavadne želje po določeni vrsti hrane (ponavadi so to nenavadne želje po t. i. luksuzni hrani) (Macintyre v Murcott 1983, 66–67).

### **3.2 KAKO ŽENSKÉ SPREJEMAJÓ SPREMEMBE TELESÁ V ČASU NOSEČNOSTI**

Med nosečnostjo se žensko telo spreminja hitro v relativno kratkem času. Razumevanje obsega prilagajanja žensk na telesne spremembe je pomembno, ker je nezadovoljstvo s telesom v različnih kontekstih prikazano z depresijo, tesnobo in nizko samozavestjo. Negativen odnos do telesa pa se kaže v pozni adolescenci in odrasli dobi. Raziskovalci poročajo tudi o zmanjšanju zadovoljstva s telesom med nosečnostjo. Nezdravo prehranjevanje, kajenje in hujšanje imajo pomemben vpliv na zdravje žensk in pravilen razvoj ploda.

Leifer je leta 1977 izvedel kvalitativno raziskavo z 19 ženskami. Ugotovil je, da so bile nekatere ženske nezadovoljne s svojim telesom med nosečnostjo ne glede na to, kako zadovoljne so bile z njim pred nosečnostjo. Fairburn in Welch sta poročala, da je 40 % žensk iz vzorca 50 nosečnic bilo strah pred pridobivanjem telesne teže itd. (Duncombe in drugi 2008, 504).

V nasprotju s tem nekateri raziskovalci menijo, da se družbeni pritisk z ideali o telesni obliki na nosečnico zmanjša, če spremembe svojega telesa sprejema kotčasne in nujne za rojevanje (Richardson v Duncombe 2008, 504).



## 4 RAČUNALNIŠKO POSREDOVANO KOMUNICIRANJE

Internet predstavlja bogato in kompleksno komunikacijsko okolje, ki se še razvija. Komunikacija poteka preko interaktivnih prostorov. Kot pravita Oblak in Petrič se "s širitvijo in družbenim utrjevanjem pomena računalniško posredovanega komuniciranja v sodobni družbi oblikujejo pomembni prostori za vzpostavitev javnih razprav o javnih zadevah" (Oblak in Petrič 2005, 59). Primer takšnega prostora so tudi spletni forumi.

Walther in Parks sta na podlagi različnih raziskav definirala štiri značilnosti podpornega posredovanega komuniciranja:

- *socialna distanca*; "uporabniki posredovanega komuniciranja čutijo razbremenitev, ker lahko o svojih težavah spregovorijo z nekom, ki jih osebno ne pozna in je daleč od njih" (Walther in Parks v Ule 2005, 410);
- *anonimnost*; "posredovano komuniciranje s svojo anonimnostjo povečuje možnost za izogibanje stigmatizaciji. Posebej pomembno je posredovano komuniciranje za tiste, ki v svojem okolju ne najdejo oseb, s katerimi bi razvijali odnose, in za pripadnike obrobni skupin" (Walther in Parks v Ule 2005, 410);
- *upravljanje z odnosi*; "posredovano komuniciranje naj bi bilo bolj prijazno za tiste, ki imajo težave pri vzpostavljanju neposrednih odnosov, saj omogoča bolj preprosto vstopanje v odnose in izstopanje iz njih kot pri neposrednih odnosih" (Walther in Parks v Ule 2005, 410);
- *večja dostopnost*; "pogosto je lažje dobiti nasvet ali podporo od anonimnega člana podporne skupine kot od oseb, ki so fizično prisotne v naši okolici, pa nimajo časa, zaradi interneta in njegove časovne neomejenosti pa je vedno na svetu potencialni dajalec podpore" (Walther in Parks v Ule 2005, 410).

Poznamo tudi več modelov računalniško posredovanega komuniciranja:

- Prvi, najstarejši model in tudi najpopularnejši je t. i. model *eden-z-enim* (one-to-one), kjer posameznik (pošiljatelj) lahko direktno pošlje sporočilo drugi osebi (prejemniku). Primer tega modela komuniciranja je spletna pošta (e-mail) (Kollock in Smith 2009, 5).

- Drugi model je model *eden-z-mnogimi* (one-to-many), ki označuje tradicionalne množične medije. V tem primeru en vir posreduje sporočila preko nekega kanala večji razpršeni množici prejemnikov (Oblak in Petrič 2005, 59).
- Tretji model predstavlja model *mnogi-z-enim* (many-to-one), ki je "značilen predvsem za sisteme baz podatkov in spletnih servisov, ki omogočajo shranjevanje velikih količin podatkov iz različnih virov, do katerih nato dostopajo naključni posamezniki" (Oblak in Petrič 2005, 59).
- Četrty model je model *mnogi-z-mnogimi* (many-to-many). Splet dovoljuje posamezniku, da je hkrati pošiljatelj in prejemnik sporočil, ki pa so namenjena določenemu posamezniku ali večji skupini ljudi (Oblak in Petrič 2005, 60).

#### 4.1 SPLETNI FORUMI

"Spletni forum je aplikacija, ki deluje na spletni strani in do katere se lahko dostopa preko spletnega brskalnika" (Skrat 2002), s tem pa se olajša virtualna interakcija na internetu. Gre za primer dvosmernega asinhronega komuniciranja. "Omogoča objavljanje sporočil ter odgovorov nanje. Posamezniki lahko razpravljajo in si izmenjujejo podatke, mnenja ali izkušnje s tem, da pošiljajo svoja sporočila na določeno temo. Za vsako sporočilo, ki je objavljeno na forumu, je odgovoren avtor sporočila" (Skrat 2002). Na sporočila drugih udeležencev lahko uporabniki foruma odgovorijo takoj, po več mesecih, letih ali pa tudi nikoli (Kollock in Smith 1999, 5). "Poslana sporočila lahko ostali udeleženci preberejo in posredujejo svoje komentarje, ki se beležijo in arhivirajo. Sporočila, ki se objavijo na forumu, ostanejo prisotna toliko dni, kot je določeno s strani administratorja foruma" (Skrat 2002).

*Pogovori na forumu se ne odvijajo v realnem času. Vsakemu članu foruma je omogočeno, da v miru prebere komentarje, ki so že objavljeni, ter poda lastno mnenje na temo, ki ga zanima in želi v njej sodelovati. Zagotovljena je tudi anonimnost uporabnikov, saj lahko vsakdo prikrije svoje dejansko ime in vse prispevke ter komentarje objavlja pod psevdonimom, s pomočjo katerega ga ljudje ne bodo prepoznali. Za razliko od pogovorov večje skupine, kjer eden ali*

*dva posameznika dominirata v pogovorih in s tem vplivata na ostale udeležence, so pogovori na forumih lahko bolj prijateljski in neformalni (Skrat 2002).*

#### **4.1.1 Vzroki komuniciranja na forumih**

Po številnih študijah je Vieira da Cunha vzroke komuniciranja razdelil v tri skupine; *izmenjava informacij, koordinacija in čustvena podpora*. V interakciji so vse tri skupine medsebojno povezane.

1. *Izmenjava informacij* – najpogostejši način uporabe spletnih forumov. Primarni namen uporabnikov foruma je iskanje in dajanje pomoči. Informacije so hkrati lahko pomembne in dragocene, vendar pa pri interakciji lahko pride do zavajajočih informacij, kar je značilnost javnih, nemoderiranih forumov.
2. *Koordinacija* – spletni forumi so pogosto uporabljeni za koordiniranje oz. usklajevanje aktivnosti, da bi zmanjšali časovno-prostorsko oddaljenost uporabnikov.
3. *Čustvena podpora* – spletni forumi so v številnih primerih uporabljeni za iskanje in nudenje čustvene podpore pri diskusiji osebnih zadev uporabnikov. Predvsem gre za skupne značilnosti njihovih težav (Vieira da Cunha 2008, 133–135).

#### **4.1.2 Moderirani in nemoderirani forumi**

Moderirani forumi so tisti forumi, ki so pregledani s strani moderatorja oz. administratorja. Ko moderator prebere sporočilo in določi, ali je vsebina primerna za objavo, šele takrat objavi le-tega na spletnem forumu. Za razliko od moderiranih forumov se pri nemoderiranih forumih sporočila pojavijo takoj po njihovi objavi. Ti forumi niso pregledani s strani moderatorja (Skrat 2002).

### 4.1.3 Organiziranost spletnih forumov

Spletni forumi so po navadi organizirani hierarhično, kjer je na samem vrhu hierarhije administrator z vsemi pooblastili v zvezi z delovanjem foruma. Nižje na lestvici so t. i. moderatorji. Njihove pristojnosti so v primerjavi z administratorji manjše ter se nanašajo samo na del foruma oziroma na temo, ki jo moderirajo (Skrť 2002).

*Moderatorji vršijo nadzor nad diskusijami, jih usmerjajo in korigirajo v želeni smeri. Pridružujejo si pravico, da določene prispevke ne objavijo ali pa da določenemu uporabniku onemogočijo sodelovanje v forumu. Po želji in presoji lahko tudi urejajo, brišejo in režejo poslana sporočila. Najnižje na lestvici so uporabniki, ki jih je seveda največ. Napredovanje po lestvici je odvisno od njihovega obnašanja, števila objav ter ocen, ki jih dajejo drugi člani (Skrť 2002).*

"Sporočila na forumih so lahko npr. "zlistana" na dva načina. Tako lahko takoj vidimo vsebino vseh poslanih sporočil ali pa samo naslove sporočil (drevesna struktura). Nekateri forumi so narejeni tako, da je za objavljanje sporočil in pregledovanje potrebna predhodna registracija" (Skrť 2002).

"Določeni forumi popestrijo svoj videz s tem, da omogočajo uporabo HTML kode, s pomočjo katere lahko uporabniki poljubno oblikujejo tekst, dodajajo hiperlinke, slike ter grafične elemente za ponazarjanje čustev" (Skrť 2002).

Kot pravi Skrť v svojem članku, je "tudi na forumih potrebno upoštevati določena pravila komuniciranja in obnašanja. Zaradi žalitev drugih članov, vulgarnega besednjaka, večkratnega podajanja istega komentarja ipd. te lahko izključijo s foruma" (Skrť 2002).

# 5 RAZISKAVA

## 5.1 METODA RAZISKAVE

### 5.1.1 Vsebina raziskave

Gradivo za analizo je bilo vzeto z internetnega portala [www.ringaraja.net](http://www.ringaraja.net), in sicer foruma dotične strani.

"Ringaraja.net je največji specializirani portal za starše in bodoče starše v Sloveniji. Mesečno ga obiše več kot 270.000 različnih uporabnikov, med katerimi izstopajo nadpovprečno izobražene ženske, stare med 25 in 34 let, ki predstavljajo več kot polovico vseh uporabnikov portala" (Uredništvo Ringaraja.net 2010). Portal svoje začetke uvršča v leto 2002.

*Danes je ključni vir informacij za praktično vsako slovensko nosečnico, par, ki razmišlja o otrocih, ali mlado družino, ki se prvič srečuje z izzivi starševstva in vzgoje otrok. Portal je razdeljen na štiri osnovna področja zanositev, nosečnost, dojenček in otrok, ki vključujejo širok spekter poljudnih člankov, razdeljenih v tematsko obarvane kategorije, interaktivna orodja in tematske forume, ki uporabnikom ponujajo številne informacije (Uredništvo Ringaraja.net 2010).*

Slika 5.1: Spletna stran Ringaraja.net



Vir: Ringaraja.net (2010a).

Kot portal je tudi forum razdeljen na različna področja; *zanositev, nosečnost, dojenček, otrok, partnerstvo, družinsko življenje ter skupnost RR*. Področja so razdeljena v tematsko obarvane kategorije, slednje pa v tematske forume. Forum je javno dostopen vsem, ki si želijo deliti mnenja in izkušnje z drugimi uporabniki ali zgolj iskati informacije. Vsi, ki želijo komentirati članke na portalu ali objavljati komentarje na forumu, se morajo registrirati tako, da pridobijo uporabniško ime in osebno geslo. Uporabniki foruma se pojavljajo oz. objavljajo sporočila pod psevdonimi.

Za analizo sem gradivo vzela s področja Nosečnost, kategorija Prehrana nosečnic. Ker pa se znotraj kategorije nahajajo številne teme, sem za kriterij uporabila prikaz tem v forumu zadnjih 30 dni. Dobila sem 8 tem, ki so bile aktualne od konca meseca maja 2010 do meseca junija 2010. Naslovi tem pogovorov v spletnem forumu:

- "malinov čaj – samo preverjam",
- "kile gor in gor ☺",
- "folna kislina oz. tifol",
- "domač kefir",
- "nosečniška sladkorna",
- "lahko ali ne",
- "ne paše mi jest",
- "kebab in podobno".

Slika 5.2: Spletni forum na strani Ringaraja.net



Vir: Ringaraja.net (2010a).

Slika 5.3: Forum – Prehrana nosečnic

Forum Prehrana nosečnic - Ringaraja.net - Mozilla Firefox

http://www.ringaraja.net/forum/Prehrana\_nosecnic/forumid\_149/tt.htm

Orodja ▾ Rubrike ▾ Video ▾ Forumi ▾ Albumi ▾

Vse o dojenčku  
od rojstva do 12. meseca

POSTANI ČLAN! ZANOSITEV NOSEČNOST DOJENČEK OTROK

Nahajate se: Forum > [Nosečnost] > Prehrana nosečnic

Folati imajo ključno vlogo pri delitvi celic in so nujni za dober razvoj ploda. **Femibion®** je prvi izdelek na našem tržišču, ki vsebuje aktivno obliko folatov - Metafolin®. Priporoča se v času načrtovanja nosečnosti, med nosečnostjo in v času dojenja. **Sodeluj v nagradni igri** in osvoji zalogo za 6, 3 ali 2 meseca! Prvih 1.500 sodelujočih prejme kozmetično torbico, vzorec Femibiona in informativno brošuro.

Odkrijte vsebino avgustovskega paketa za novorojenčke in njihove starše ter preberite kako postati srečni prejemnik enega izmed njih.

Uporabniki na tem forumu: čaplja  
Označi forum kot prebran

Prikaži teme zadnjih: Vse teme ▾ Vrsta prikaza: Prikaži vsa sporočila ▾

Stran: [1] 2 3 4 5 Naslednja stran >>

	Tema	Odgovori	Avtor	Ogledi	Zadnje ↓
🗨️	Opozarjamo: Z RR na izlet	0	Teni RR	183	2.4., 21.20 Teni RR ↗️
🗨️	Opozarjamo: Pravila in napotki	0	Jerneja RR	2502	13.12., 20.49 Jerneja RR ↗️
🗨️	nosečnost in herbalife [Stran: 2 ]	45	tatjanakj	4898	19.8., 17.37 Sunny Su ↗️
🗨️	Tuna	9	nicimoja	309	19.8., 16.36 Sunny Su ↗️
🗨️	slaba vest	5	klara2007	316	19.8., 15.56 MissLady ↗️
🗨️	domač sir	10	Eruvande	240	19.8., 15.47 MissLady ↗️
🗨️	nosečniška sladkorna [Stran: 2 3 4 ... 46 47 48 ]	1197	buči	43890	19.8., 13.03 magnetka ↗️
🗨️	folna kislina oz. tifol [Stran: 2 3 ]	61	chips	16098	4.8., 13.58 _sanja_* ↗️
🗨️	Siri v nosečnosti	21	naja17	370	30.7., 10.59 Soncchek ↗️
🗨️	gazirana pijača	14	lunca2	1371	30.7., 10.25 naja17 ↗️
🗨️					28.7., 13.11

Končano

Spremljajte razvoj in prenovo Ringaraje - Matjaž  
**INSPIRATION**  
GENIUS IS ONE PERCENT INSPIRATION AND 99 PERCENT PERSPIRATION

Ringaraja za družino!  
Spremljaj družinske novice in nagradne igre  
E-naslov:   
Splošni pogoji Pošlji!

Albumi

kletka za zajčka - PRODAM!  
Avtor: Aninchv

Vir: Ringaraja.net (2010a).

### 5.1.2 Analiza raziskave

"Analiza vsebine je metoda, ki je v široki rabi na področju proučevanja komuniciranja. Je sistematična metoda analize pisanih in vizualnih materialov. Pri kvalitativni analizi vsebine je v ospredju ugotavljanje pomena sporočila, največkrat pa so predmet analize elektronski in pisani mediji" (Flere 2000; Malnar 2005).



Analiza pogovorov v spletnem forumu je deloma potekala po vzoru raziskave Fredriksena, Molanda in Sundbya (2008), ki so izvedli kvalitativno analizo vsebine internetnih pogovorov na temo zdravja v nosečnosti in bolečine medeničnega obroča v času nosečnosti.

Analiziranje gradiva lahko razdelim na več delov, ki se med seboj povezujejo in prekrivajo. Prvi del analize zajema iskanje tem na forumu, ki mu sledi večkratno prebiranje le-teh. Nadalje gre za t. i. kodiranje kvalitativnih podatkov, ki je potekalo v dveh korakih. Prvi korak kodiranja je bilo ponovno branje gradiva in sprotno označevanje sporočil z zaznamki. Drugi korak kodiranja je bilo razvrščanje zaznamkov v skupine po temah in njihovo imenovanje (skrb za otroka, strah, zaupanje, nesebična pomoč itd.). Zadnji del predstavlja analiziranje vseh podatkov oz. zapisov na podlagi zastavljenih raziskovalnih vprašanj.

## **6 REZULTATI IN RAZPRAVA**

Pri izmenjavanju oz. iskanju informacij na spletnem forumu se uporabnice pojavljajo kot iskalke informacij in nasvetov, druge pa kot njihove posrednice. Teme, ki sem jih po kriteriju (pogovori, aktualni zadnjih 30 dni) dobila, niso bile teme pogovorov samo zadnjih 30 dni, temveč so bile odprte tudi že leta 2007. Pri prebiranju sem opazila, da se več ali manj pojavljajo enake teme, vendar večkrat z drugim naslovom. Vodila pri analizi so bila predhodno zastavljena raziskovalna vprašanja, in sicer kje pridobivajo informacije, kakšni so razlogi za iskanje informacij, ali je zdrava prehrana pomemben dejavnik v nosečnosti.



V nadaljevanju diplomske naloge bom predstavila pridobljene rezultate s citati (sporočili) uporabnic foruma.

### **6.1 NAČIN PRIDOBIVANJA INFORMACIJ O (ZDRAVI) PREHRANI**

S pojavom računalnikov v 70 letih se začne doba, pomembna za današnjo družbo. V zadnjih desetletjih, ko so osebni računalniki začeli vstopati v gospodinjstva, in s samim pojavom interneta, je dostop do številnih informacij mogoč posameznikom enostavneje in hitreje. Internet z bogato vsebino, cenovno dostopnostjo, možnostjo anonimne uporabe in globalnim dosegom omogoča dostop do najnovejših informacij. "... trenutno najbolj popularno omrežje računalniških mrežnih povezav predstavlja bogato in kompleksno komunikacijsko okolje, ki se še razvija" (Oblak in Petrič 2005, 53). Čedalje bolj popularni so številni razpravljalni forumi, kjer se najlažje in najhitreje dobijo informacije, saj tam uporabniki forumov izražajo svoje lastne izkušnje in mnenja. Včasih tudi izkušnje prijateljev, sorodnikov.

Nosečnost je stanje, ki je za nekatere ženske mogoče celo malo strašljivo. Strah se pojavi v prvi nosečnosti, saj je to za njih nekaj novega in po navadi imajo številna vprašanja o poteku le-te, o sami prehrani med nosečnostjo itd. Da bi dobile odgovore na vprašanja, ki se jim porajajo, se pogostokrat zatečejo na spletne forume. Načeloma na spletnem portalu Ringaraja.net ni toliko pogovorov o zdravi prehrani, ampak o prehrani v nosečnosti nasploh. Veliko se pogovarjajo o tem, kaj jesti oz. česa ne itd.

Slika 6.1: Primer 1 - Način pridobivanja informacij o (zdрави) prehrani



Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
 kebab in podobno 28.4.2010 12:15:28			
klara2007	zanimame če katera v nosečnosti je kebab, burek... vam da ni ne vem kaj zdravo,ampak meni se enkrat na mesec ali dva tako zlušta damorem it po njega		

Vir: Ringaraja.net (2010b).

Uporabnice foruma se zavedajo, kaj je zdrava prehrana oz. kaj je zdravo jesti in česa ne, vendar pa se morajo prepričati, ali lahko pojedjo tudi hrano, ki po njihovem mnenju ne spada k zdravi prehrani, kot je razvidno iz zgornjega sporočila.

Poleg iskanja informacij na spletnem forumu se nosečnice zatekajo po informacije o prehrani in prehranjevanju h ginekologu, ki že tako spremlja potek njihove nosečnosti. Izkušnje potem delijo na forumu.

Slika 6.2: Primer 2 - Način pridobivanja informacij o (zdрави) prehrani


Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
RE: kile gor in gor :)  3.12.2009 12:19:22  tweety83 ♀	Na predzadnjem pregledu pri G,sem imela ginekologinjo dr. Koštrinovo,ki je nadomeščala mojega G. In sva se malo pogovarjale o teh kg,med nosečnostjo. Res je da vsi nekaj težijo da se ne smemo ful rediti in to (sej v bistvu nam hočejo samo dobro). Mi je pa povedala en fajn "recept" za prehrano in moram reči da sem v naslednjem mesecu dobila samo 0,8kg+. Prej pa 3kg+ v enem mesecu. In sicer jaz sem imela		

navado, da sem v službi imela zajtrk in potem kako sadje in doma kosilo in potem nič več. In telo je vedelo da dvakrat na dan dobi hrano in je vse izčrpalo in shranilo. Potem pa sem po njenem nasvetu zjutraj pojedla sendvič, čez dve uri sadje, čez dve uri jogurt, čez dve uri kosilo in tako naprej (sadje in jogurt) in kilogramčki niso šli tako bliskovito gor. Tak da sedaj ko to vem, bom pri naslednji nosečnosti, to upoštevala od samega začetka. Res pa je tudi, da popijem ogromne količine vode.

Vir: Ringaraja.net (2009).

Zaupanje strokovnjakom oz. ginekologom je prisotno v večini sporočil. Vseeno pa nekatere nosečnice uporabljajo drugačne alternative pridobivanja informacij. Ena izmed alternativ je branje knjig, priročnikov, ki jih je na temo o nosečnosti in zdravi prehrani pri nas izredno veliko.

Slika 6.3: Primer 3 – Način pridobivanja informacij o (zdravi) prehrani

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
	RE: lahko ali ne 12.3.2010 15:54:36  Patty81		
	Živjo! Meni je sestra pri takoj kar sama G rekla, da ne smem jesti pršuta, biftka in salam. Enako sem zasledila tudi v čtivu. Preko teh lahko dobiš toksoplazmozo (+mačke).		

Vir: Ringaraja.net (2010b).

Kot sem že omenila, sta na forumu dva različna tipa uporabnic. Tiste, ki iščejo informacije, in tiste, ki podajajo informacije na podlagi lastnih izkušenj, po pogovoru z ginekologom ali po branju knjig, priročnikov.

## 6.2 RAZLOGI ZA ISKANJE INFORMACIJ O (ZDRAVI) PREHRANI

Vsakdanje življenje nas privede v različne situacije, s katerimi se soočamo. Da bi z njimi živeli kar se da prijetno, iščemo informacije, kako se z njimi spopasti. Nič drugače ni v nosečnosti.



V postmodernejši družbi nas zdrava prehrana oz. zdravo prehranjevanje spremljata na vsakem koraku. Nekateri se odločijo za tak način življenja, drugim tako življenje predstavljajo določene situacije. Informacije o zdravem načinu življenja, zdravi prehrani pa dobimo iz različnih virov.

V prejšnjem poglavju sem predstavila, kje takšne informacije dobijo ženske v času nosečnosti. Vsaka izmed njih pa ima razlog, zakaj določene informacije dejansko potrebuje.

Zasledila sem različne razloge nosečnic, ki so spraševale za razne nasvete in iskale informacije na spletnem portalu Ringaraja.net.

Eden izmed razlogov je bil prepričati se o informaciji, posredovani s strani osebe, ki ji je v času nosečnosti pitje malinovega čaja pripomoglo k lažjemu porodu.

Slika 6.4: Primer 1 – Razlogi za iskanje informacij o (zdravi) prehrani


Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
 malinov čaj - samo preverjam 24.10.2009 10:57:27			
tweety83 ♀	A je katera od vas že dobila kdaj nasvet, da mora točno en mesec pred PDP-jem vsak dan popiti skodelico malinovega čaja, da bo potem lahko lažje rodila? 😊  Za lase privlečeno ali ne? 😬?		

Vir: Ringaraja.net (2009).

Nosečnicam porod predstavlja zelo veliko skrb. V njih se izraža predvsem strah, saj pozitivne izkušnje niso prisotne pri vseh. V zgornjem primeru se je na sporočilo o

uživanju malinovega čaja, ki naj bi vplival na lažji porod, odzvalo nekaj nosečnic s pozitivnimi izkušnjami. Zaradi pozitivnih sporočil nosečnice rade posegajo po omenjeni alternativni, čeprav se kdaj lahko pojavi tudi negativna izkušnja.



Slika 6.5: Primer 2 – Razlogi za iskanje informacij o (zdravi) prehrani

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
	<p>RE: malinov čaj - samo preverjam 29.5.2010 22:00:24</p> <p>samado</p> <p>Meni ga je svetovala babica v porodnišnici, sem ga pila dvakrat dnevno od 36.tedna naprej, pa ni nič pomagalo, je bil dolg porod, 10 dni po roku, nič se nisem odpirala. Pa ga bom naslednjič (upam) spet pila, škodit ne more.</p>		

Vir: Ringaraja.net (2010b).

Na spletnih forumih se najdejo tudi ljudje, ki bi radi svetovali nekemu o temi, ki jo sami odlično poznajo, čeprav v svojem življenju še niso bili v podobni situaciji. Njihov nasvet se lahko smatra kot nesebična pomoč posameznikom.

Slika 6.6: Primer 3 – Razlogi za iskanje informacij o (zdravi) prehrani

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
	<p>RE: malinov čaj - samo preverjam 19.4.2010 11:06:56</p> <p>mevi </p> <p>Pozdravljeni. </p> <p>Priznam da sem tokrat prvič na tem forumu. Ssama še nimam izkušenj kako je če ti nekdo reče mami a kakor koli. Ogromno prebiram literature, se ukvarjam z vsem kar je</p>		

povezano z zdravjem, zelišči ,zdravo prehrano , celo delala sem v takih trgovinah,končujem študij čeprav malce pozno na temo prehrana predvsem pa mi je najlepše podajati ljudem informacije o vsem kar jih v zvezi s tem zanima.Sama se z tem in prebiranjem vse mogoče literature tudi tuje že kar 16 let in mnogo čem drugim ukvarjam.Verjetno mi zato pravijo mala enciklopedija oziroma zdravnik v malem 😊

No tako karkoli vas bo zanimalo če bom vedla, znala mogla in lahko z velim veseljem vam bom podala informacije. 😊

Malinovi listi




Ja zelo jih je dobro pit zadnje tri tedne pred porodom ker namreč pospešujejo krčenje mišic maternice da se dete lahko lažje in mmaj boleče rodi.Kar pa je seveda treba vedet da nikakor pa ne prve tri mesece ker to krčenje lhko sproži naraven porod, mnogokrat tudi splav.Malino listi prav tako omogočijo da se po porodu maternica lažje in hitreje ter z mnogo manj bolečinami vrne v prvotno stanje.

Pozdravče mevi 😊

Vir: Ringaraja.net (2010b).

Največkrat je razlog za iskanje informacij na spletnem forumu individualna skrb matere za otroka. Večina nosečnic je informirana o osnovah zdrave prehrane, zdravega prehranjevanja, zato vedo, s čim in kolikokrat se je potrebno prehranjevati. Če pa jim nosečnost to nekako ne dovoljuje, zaradi slabosti in podobno, nastane strah, ki je pogojen s skrbjo za otroka, kot je vidno v spodnjem primeru.

Slika 6.7: Primer 4 – Razlogi za iskanje informacij o (zdravi) prehrani

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
 Ne paše mi jest 10.6.2010 9:04:53			
nicimoja 	Živjo, noseča sem tam cca 3-4 tedne. Imam problem, da mi v želodcu "kruli", meni pa nikakor ne paše jesti. Sej sm lačna, ampak ni hrane, da bi jo pojedla, ne da mi smrdi, samo ne paše mi. Danes zjutraj (ob 6.00) sem npr. pojedla banano, spila Acti..l., popila kozarec vode, sedaj v službi (ob cca 8.00) sem spila kavico in pojedla pol žemljice. To je vse, meni pa še vedno		

	<p>"kruli", diši mi nič več. Sej čez kakšno urico bom šla na toplo malico, vendar ne bom pojedla veliko.</p> <p>Ali je to kaj narobe za moj plodek, če mi ne paše preveč jest oz. mi skoraj skozi "kruli"?</p> <p>Hvala za odgovore.</p>
--	--

Vir: Ringaraja.net (2010b).

### 6.3 POMEN (ZDRAVE) PREHRANE

Pomen, ki ga ženske dajejo zdravi prehrani oz. prehranjevanju nasploh v nosečnosti, je močno povezan s tem, koliko kilogramov bodo pridobile v devetih mesecih.

Slika 6.8: Primer 1 – Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#" style="color: white;">&lt;&lt; Starejša tema</a> <a href="#" style="color: white;">Novejša tema &gt;&gt;</a>
<p>RE: kile gor in gor :) 7.4.2009 23:51:55</p> <p>blondy_81 ♀</p> <p>Sem v začetku nosečnosti in ker sama nisem ravno vitke narave me zelo skrbi kako bo s kilami med nosečnostjo. Kljub temu, da ne jem veliko, se me kile zelo rade prijemljejo. Skrbi me, da me bo G že na začetku zmerjala zaradi kg.</p> <p>Zato me zanima kako ste se ostale prehranjevale, da se niste preveč zredile? Koliko ste se gibale? S kakšnimi športi se je priporočljivo ukvarjati, da ne škodiš otroku?</p>		

Vir: Ringaraja.net (2009).

Primer blondy\_81 ni osamljen primer, kar zadeva skrbi glede pridobljenih kilogramov in prisotnosti strahu pred ginekologom. V pogovoru na forumu sem naletela še na nekaj podobnih primerov, kjer je nosečnice skrbela reakcija ginekologov ob pridobljenih kilogramih.



Pogosto je s pripisovanjem pomena zdravi prehrani in s tem povezanim pridobivanjem kilogramov povezana tudi telesna samopodoba žensk. "Sodobni standardi telesnih idealov so veliko ljudi pripravili ne le do nenehnega razmišljanja o telesu, ampak do spreminjanja (dnevni) navad in svojega telesnega videza" (Kuhar 2004, 43). Množični mediji nam vsakodnevno prikazujejo podobe "idealnih" teles in marsikatera ženska si na podlagi tega oblikuje telesno samopodobo. Videz žensk pa se že tako ali tako vse življenje bolj poudarja in ocenjuje kot moški videz. Nizka telesna samopodoba je čedalje večji problem žensk sodobnega časa, ne glede na njihovo starost in položaj. Na spletnem forumu Ringaraja.net so se našle nosečnice s takšnim problemom in veliko pogovorov se je navezovalo na to temo. Tako naslednji primer prikazuje eno izmed nosečnic, ki ni zadovoljna s svojim videzom.

Slika 6.9: Primer 2 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
	<p>RE: kile gor in gor :) 12.12.2008 22:02:30</p> <p>mandreja ♀</p> <p>Joy a ni to grozn. Jest pa še v letih k že tko težko kile dol dobiš. Moj je sicer full zadovoljen ko me vidi kako non stop papam, ampak če ženska ni zadovoljna sama s sabo potem ni nič.</p> <p>No me vsaj veseli da nisem sama v tem 😊</p> <p>Jaz samo čakam dan da se mi vse skupaj mal umiri. Pa se bo 😊?</p> <p>Pustimo se pozitivno presenetit.</p>		

Vir: Ringaraja.net (2008).

Kot sem že omenila, je veliko nosečnic, ki se obremenjujejo s pridobljenimi kilogrami in imajo nizko samopodobo. V tolažbo jim je to, da niso edine, ki se obremenjujejo s telesno težo in se o tem lahko pogovarjajo na forumu. Druga drugi dajejo oporo in nasvete, kako se s tem spopasti.

Slika 6.10: Primer 3 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
	<p>RE: kile gor in gor :) 16.12.2008 20:17:41</p> <p>lino ♀</p> <p>Pozdravljene punce.</p> <p>Čestitam za 🍌. Upam, da bo z vašimi 🍌 vse o.k.</p> <p>Rada bi rekla le to, da sem tudi sama noseča 13 tednov in sem že pridobila cca. 2kg. Moram pa reči, da sem bolj drobne postave (sedaj imam cca. 50-51 kg) in se mi trebušček že zelo dobro vidi, tako, da se v stare kavbojke niti slučajno ne stlačim...imam nosečniške ali trenerko.</p> <p>Za sabo imam že eno nosečnost (pred 10 leti, takrat sem imela 20 let) in sem se v celi nosečnosti zredila le za 9 kg. Ko sem šla roditi sem imela 58 kg in po 3 mesecih že 47 kg. (rojstvo-izguba teže zaradi otroka, plodovnice, krvi,..., dojenje, prebedele noči...)</p> <p>Kakorkoli že, rada bi vam le rekla, da malo se je pa tudi potrebno nazaj držati, predvsem pri nezdravi hrani, ki nam lahko povzroči povišan holesterol, sladkorno, povišan krvni tlak in še cel kup problemov, ki jih boste na koncu verjetno obžalovale, kajti vaše telo ne bo dovolj fit-s tem ne mislim na kg, ampak na kondicijo in zdravlje in na porod, ki si ga boste še otežile...tudi na otroka slabo vplivate z junk hrano zato se ne tolažiti, da bodo kg izginili, ali pa tudi ne, ker le ti sploh niso bistveni. Le te namreč z določeno disciplino lahko prav vsaka normalna (ne kakorkoli bolna) ženska izgubi, če ne drugače, pa obstaja tako imenovana telovadba, ples, joga, pilates...ni da ni, samo voljo pa res potrebuješ.</p>		

Prav tako bi vsem, ki menite, da sem glavna 🍌... in ste že vse penaste, ker si upam nabijati o kg, zdravi prehrani in prepotrebem gibanju tako v nosečnosti, kot tudi na splošno v vsakdanjem življenju rada rekla le, da morda še enkrat premislite in si morda namesto, da se medsebojno pomilujete in se redite in jeste haburgerje ... (sej ga jst tut, ampak ni na vsakdanjem jedilniku) pošljite kakšen cool recept za kakšno solato s sestavinami, ki so za rast in razvoj vašega otroka nujno pomembne, za vse tiste, ki pa kljub temu mislite, da je solate že v haburgerju dovolj in da lahko kečap nadomesti paradižnik...pa želim res vso srečo. 🍌

Vir: Ringaraja.net (2008).

Zdrava prehrana in zmerna telesna vadba prispevata k zdravju pa tudi k pozitivni samopodobi, zato so nasveti nosečnicam z nizko samopodobo in tistim, ki že obupavajo nad vsem, zelo dobrodošli. Glede zdrave prehrane in prehranjevanja obstajajo na forumu različna mnenja, saj je za nekatere to bistvenega pomena, kot je razvidno iz zgornjega primera, medtem ko za druge zdrava prehrana nima tolikšnega pomena.

Slika 6.11: Primer 4 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo	<< Starejša tema	Novejša tema >>
	RE: kile gor in gor :) 16.12.2008 14:46:22  Lalica1 ♀		
	Sekiranje je prepovedano!!!!!!!  Različne smo si in na to ne moremo vplivati: Sploh če vam je slabo. Jejite kolikor vam paše in kaj vam paše. Tudi jaz nisem lepa nosečnica, pa se več nič ne sekiram. Smo si pač različne. Jaz sem se v 1 🍌 zredila za 20 kg. 14 sem jih zgubila takoj, ostalo pa sem tudi odpravila. Jedla sem samo kakšen manjši obrok več kot pred nosečnostjo, pa sem v 4-5 mesecu dobila +9 kg. Je G rekla, da je to pač odvisno od ženske in naj se nič ne sekiram. Ene G znajo biti tečne, ampak moja na srečo ne. Sedaj v 2 🍌 pa sploh ne pazim kaj in kdaj jem, ker vem, da sem v redu. In zgleda, da se bom zredila približno isto.		

Jem pa res veliiiiiko več.

Zato: vsaka naj dela tako, kot je njej prav in ne se obremenjevat s kg. Za to bo prišel čas po porodu, sedaj pa je važno, da smo zdrave in da so naši dojenčki zdravi!

Vir: Ringaraja.net (2008).

Charles, Kerr in Wiles pravijo, da nosečnost predstavlja eno izmed obdobij v ženskem življenju, kjer je edino sprejemljivo pridobivati kilograme (Charles in Kerr, Wiles v Earle 2003, 245).

Pogovori v spletnem forumu prikazujejo, da se nekatere nosečnice ne prehranjujejo zdravo. Razlog je pridobivanje teže že zaradi nosečnosti same, tako da so mnenja, da si v času nosečnosti lahko privoščijo, kar si želijo.

Slika 6.12: Primer 5 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
	RE: kile gor in gor :) 23.4.2009 19:47:16 elyy ♀		
	....ja valda, sej kdaj si bom prvoščla, če ne zdej....če mi kej tazga zapaše....moje mnenje je tako, da bom pojedla..patud to nepomeni, da se dobesedno prenažiraš in tud če bi se prenažirala je to moja osebna stvar! sej kokr sm pa že omenla je za mojo velikost primerna teža 72kg, tko da bom definitivno 3 kg izgubila, ki jih imam viška in bom mela normalno težo! in hvala bogu, da še enkrat omenim sem pr vesela, da sm popunjena, ne pa, da na meni visi samo kost in koža! s kilam se boste punce pol ubadale, ne med nosečnostjo, če mene prešaš je to čist mem.....zato k itak dojiš, se beby zbuja ponoči, pa še 100 ostalih stvari....in tud apetita nebo tazga tko, da gre to dol!		

Vir: Ringaraja.net (2009).

Elyy in še marsikateri drugi je vseeno, kaj pojedjo v nosečnosti, pomembno jim je, da zadovoljijo potrebo po hrani.

Spet drugim je zdrava prehrana, zdravo prehranjevanje pomembno predvsem zaradi skrbi za še nerojenega otroka in njegovega zdravja. Ne izostane pa tudi skrb za lastno počutje in telo.

Slika 6.13: Primer 6 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
	<p>RE: kile gor in gor :) 17.2.2009 22:16:44</p> <p>anabanana1981 ♀</p> <p>Se strinjam s <b>tanjo1980</b> Upam da ne bo kera zdej huda name. Jaz sem tud v prvi nosečnosti mislila, da lohk pač jem vse kar mi zapaše, češ kao da otrok to že rab, pa sm šla 22 kg gor in še zdej kr težko diham k gledam stare slike. zdej sm drugič noseča pa mal bl pazim, zavedam se da v bistvu ni treba jest za dva, da rabš šele proti koncu nosečnosti le tok kalorij več kot jih ima eno samo jabolko. Tko da ni treba nevem kok spremenit količinsko hrane, mene če že prime ta "lačna" raj pojem neki tazga k vem da otrok res rab kak sadje (vitamini), al pa jogurt (kalcij), za grizljat pa so men ful fajn sezamove palčke (grisini s sezamom-sezam ma ful kalcija). Pa tud večkrat je v bistvu človk sam bolj žejen kot lačen, predvsem zdej pozim k je tok ogrevanja. Okej sej je fajn če se dobr počute tud z več kilami, ampak že sama nosečnost je napor za telo, ker more tok več krvi črpat zarad otroka ... itd, če maš pa še kake 10 ali 20 kg več od priporočene pa tud ni fajn za telo... po moje...</p> <p>ne mi zamert!</p> <p>papa</p>		

Vir: Ringaraja.net (2009).

V spletnem forumu sem opazila, da so pri zdravi prehrani in prehranjevalnih navadah za nekatere ženske pomembna prehranska dopolnila. Zato se je v nadaljevanju smiselno vprašati, ali nosečnice prehranska dopolnila dojemajo kot sestavni del zdrave prehrane ter kakšen pomen jim pripisujejo? Spodnji primer potrjuje, da je za aly12 prehransko dopolnilo pomemben del prehrane.

Slika 6.14: Primer 7 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
	RE: kile gor in gor :) 9.4.2010 9:06:56 aly12 ♀		
	hehe, po mojem mnenju bodo tudi naši otročki veseli, če ne jemo samo mastne hrane. 😊 jaz probam jesti čim bolj uravnovešeno, pa kuhano hrano, brez preveč cvrtja itd., nekako se tudi trudim s čim več sadja, jemljem tudi prehranska dopolnila... pa za naše lastno zadovoljstvo je definitivno ok, če pojemo tudi kaj, kar nam mogoče kak nutricionist ne bi priporočil. Konec koncev je smisel vsega, da smo zadovoljne in srečne, saj to sigurno vpliva tudi na otročka.		
	hm, zdaj mi gre pa samo še sladoled po glavi. 😊		

Vir: Ringaraja.net (2010b).

Najpogostejše prehransko dopolnilo, ki ga nosečnice uporabljajo, so tablete, ki vsebujejo folno kislino. Slednja naj bi bila po priporočilih njihovih ginekologov pomembna za razvoj otroka. Tema na spletnem forumu o dodatku folne kisline v prehrano se je razpletla v zanimiv pogovor, kjer je bilo čutiti, da so nekatere nosečnice seznanjene s tem, čemu folna kislina dejansko služi. Največ polemike je bilo pri tem, katere vrste tablet s folno kislino so najbolj primerne.

Slika 6.15: Primer 8 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo <a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a> <a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
RE: folna kislina oz. tifol 30.6.2007 9:45:44  Sunny Morning ♀	<p>Seveda mi je G povedala čemu služi folna kislina. Sem tudi že pred samo zanositvijo sama pobrskala okrog. Sem pri moji G redkih, ki jo je sploh jemala že pred nosečnostjo. Sem pa sigurna, da je ogormno nosečk sploh ne jemlje, niti v nosečnosti, kaj šele pred, če nosečnost ne planirajo in jih preseneti. Jaz poznam dve, ki imata skupaj tri otroke in sta obe zanosili nepričakovano. Folno kislino nista jemali ne pred, ne med nosečnostjo. Jima G tudi ni priporočil jemanja po tem ko sta zvedeli, da sta noseči. 😊? Čeprav Tifola ne jemljem več je z mojim 🤔 vse ok. Tudi izvid NS je ok.</p> <p>Jaz nimam nič proti dodatkom in vitaminom, samo zdi se mi, da je glede na reklame to malo ušlo z vajeti. Veliko ljudi posega za dodatki, čeprav bi bilo bolje, da bi s hrano nadomestili te vitamine in dodatke. Je le bolj naravno. Raje cele dneve jejo junk food in jemljejo dodatke in mislijo, da je to dobro. 😊?</p>

Vir: Ringaraja.net (2007).

Sunny Morning je ena izmed tistih nosečnic, ki je kot del prehrane v nosečnosti uživala prehransko dopolnilo, kljub prepričanju, da bi vseeno bilo bolj primerno folno kislino in tudi druge dodatke nadomestiti s hrano. Ni dovolj samo uživanje prehranskih dopolnil, pomembna je tudi zdrava prehrana. Našlo se je nekaj zagovornic teze, da so prehranska dopolnila "predoziranje" vitaminov v povezavi z zdravim prehranjevanjem. Nosečnice so v pogovorih na forumu omenjale tudi način zdravega prehranjevanja svojih mater v obdobju nosečnosti, saj v njihovih časih še ni bilo toliko prehranskih dopolnil. Spodnji primer dobro ponazarja osveščenost udeleženke na spletnem forumu o samem pomenu zdrave prehrane, prehranskih dopolnil in uporabi le-teh v preteklosti.

Slika 6.16: Primer 9 - Pomen (zdrave) prehrane



Uporabnik	Sporočilo <a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a> <a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
folna kislina oz. tifol 9.7.2007 21:27:56  Magi* ♀	<p>naše mame so imele predvsem bolj zdravo hrano na voljo. mi zdaj pa jemo osiromašeno industrijsko pridelano hrano (sadje in zelenjava sta samo še celuloza in nič drugega). no, v dobi naših mam je bilo popularno zdravilo v nosečnosti DES, ki pa je povzročalo težave hčeram, ne mamam (neplodnost, povečana možnost za raka MV). kasneje je bilo to zdravilo prepovedano. tifol in ostali preverjeni dodatki k prehrani so samo vitamini in minerali in niso škodljivi, če se jemljejo po navodilih. pa tudi sicer se večina predoziranih snovi odstrani iz telesa, mislim da je težaven le vitamin A. ampak ni panike, ker itak tega v sodobni prehrani ne dobimo dovolj. ne se slepit, da če mlatiš sadje in zelenjavo, da dobiš blazno veliko vitaminov. ti vitamini so že zdavnaj uničeni, preden jih mi zaužijemo.</p> <p>kar se tiče kromosomskih okvar nekoč in danes pa ni tako enostavno: so bile tudi nekoč, brez skrbi. so pa ženske rojevale precej prej, torej v optimalnem rodnem obdobju, pa tudi taki otroci niso bili vključeni v družbo, kot so danes, tako jih niti nismo srečevali. o tem bi še lahko razpredali.</p> <p>jaz v prvi N nisem jemala nobenih dodatkov, razen tifola v prvih 3. mesecih in sem imela proti koncu zelo slabo kri, čeprav se zdravo prehranjujem. mi je G odsvetoval jemanje kakršnihkoli dodatkov. sedaj pa jem Elevit in ga bom do konca. upam, da bo tokrat bolje. poročam po porodu 😊</p>

Vir: Ringaraja.net (2007).

Lahko rečem, da večina udeleženk dojema prehranska dopolnila kot zelo pomemben del (zdrave) prehrane in uživajo tablete s folno kislino pred nosečnostjo, kot priporočajo ginekologi, ali pa tudi celotno obdobje nosečnosti. Razlog je predvsem ta, da so prepričane, da neuživanje povzroči težave še nerojenemu otroku.




Slika 6.17: Primer 10 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo <a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a> <a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
RE: folna kislina oz. tifol 7.12.2007 17:42:25  lorca 	<p>Kar se tiče folne kisline vam kot izšolana babica povem, da je zelo zelo pomembna za razvoj osrednjega živčnega sistema - hrbtenjače in možganov. Okvara, do katere pride zaradi pomanjkanja folne kisline, v najhujših primerih lahko povzroči smrt že intrauterino. Povzroči namreč, da se nevralni kanal (hrbtenica) ne zapre. Torej je hrbtenjača odprta, vidna s prostim očesom. Tako pride do paralize. Takšni otroci ne morejo sami odvajati vode in blata ter seveda hoditi.</p> <p> NAJBOLJ pomembno pa je, da se folna kislina uporablja pravilno in sicer od prvega dneva nosečnosti. Zato je najbolj pametno, da jo ženska začne jesti takoj ko preneha s kontracepcijo in začne načrtovati nosečnost. Če je problem denar, jo jemljite takoj ko se prične ovulacija (14. dan ciklusa) in nato do konca oz. do naslednje menstruacije. Osrednje živčevje se namreč razvija od prvega dne pa do osmega tedna. Pomemben pa je tudi podatek, da je folna kislina pomembna tudi zaradi mnogih drugih stvari.</p> <p>Pa še nekaj: potreba po folni kislini se med nosečnostjo iz 200 mikrogramov podvoji na 400. Zato je včasih samo hrana premalo. Poleg tega pa se med nosečnostjo ne smete osredotočati samo na folno kislino. Jejite čim bolj raznoliko prehrano, če pa imate folne kisline v prehrani bolj malo, pa jo lahko dodajate v tabletih, ki so popolnoma neškodljive!!!</p>

Vir: Ringaraja.net (2007).

V pogovoru med nosečnicami na spletnem forumu je bilo moč zaslediti njihovo prepričanje, da ob odsotnosti zdrave prehrane, pravilne prehrane, lahko pride do zdravstvenih težav. Največ govora je bilo o nosečniški sladkorni (gestacijski diabetes), ki je prizadel veliko nosečnic. Slednje verjamejo, da je predvsem od njih odvisno, ali se sladkorna razvije ter da se ob zdravi prehrani in gibanju temu lahko izognejo. Strokovnjaki priporočajo zdravo prehranjevanje ter redno gibanje že pred in med samo nosečnostjo. Naslednji primer ponazarja zavedanje nosečnice glede omenjene bolezni.

Slika 6.18: Primer 11 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo <a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a> <a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
<p>kile gor in gor :) 23.4.2009 22:04:11</p> <p>Anonimen </p>	<p>pozdravček!</p> <p>še dva tedna me ločita od pdpja in v tej nosečnosti sem se zredila za 4 kg... upoštevajoč svojo tehtnico. seveda... začela sem z 78 kg, moja idealna teža bi bila pod 68 kg. kilograme sem nadzorovala s pomočjo diete, ki jo imam zaradi nosečniškega diabetesa... in zadnje tromesečje s pomočjo insulina.</p> <p>res je, vsaka se v nosečnosti redi drugače. vsako telo deluje malo drugače. a če le lahko, zakaj ne bi izbrale zdrave nosečnosti, ki je bolj prijetna?</p> <p>punce, <b>če le lahko, pazite na navale lakote in hitro rastoče teže</b>, ker se vam lahko pojavi sladkorna. nočem vas strašiti, a naša trebušna slinavka je kot elastika, ki se lahko pri stalnem raztezanju strga...</p> <p>pomembno je, da se dovolj gibate (vsaj enourni sprehod si privoščite dnevno... malo hitrejšega, toliko, da srce začne hitreje biti... seveda, če vam zdravstveno stanje to dopušča).</p> <p>pomembno je, da se znate sprostiti (lahkoten ples, glasba, knjiga,...)</p> <p>hitre prehrane ne priporočam, ker je ni nikoli dovolj, da pa tako malo,... bi to privoščile svojim otrokom? ja, peljem svojega otroka na pomfit in pizzo, ampak ne vsak dan. poleg tega... če zdržite nekaj dni brez junk fooda, potem vam jezik začne okušati drugače,... tudi zdrava prehrana vam bolj zadiši.</p> <p>dieta ne pomeni odrekanja, ampak pravilno prehranjevanje (dovoljšen vnos vseh hranil, ki jih potrebuje naše telo = <u>seveda v pravih količinah</u>, ker če telo nečesa nima, potem začne varčevati in kopičiti! skladišči, ker ima občutek, da je pomanjkanje, ki se še ne bo končalo).</p> <p>zjutraj zajtrk, potem malica, kosilo, popoldanska malica in večerja (jaz imam še povečerek).</p>

včasih so rekli, da mora nosečnica jesti za dva, a to ni res. otrok si že sam postreže, nosečnica pa mora poskrbeti, da je njeno telo zdravo - in z zdravim odnosom do svojega telesa to tudi doseže. nosečnost naj ne bi bila bolezen!


če jeste preveč slano in premastno, se vam lahko hitro zgodi, da boste zatekale, imele visok pritisk,... to pa vam proti koncu lahko uničuje uživanje v nosečnosti.

no, upam, da nisem preveč zatežila. želim vam prijetno nosečnost.

Vir: Ringaraja.net (2009).

Veliko so se pogovarjale o jedilnikih, kakšne posledice jim prinaša bolezen oz. kako lahko to vpliva na otroka. Skozi pogovore in izmenjavanja mnenj je bilo čutiti skrb za otroka in s tem povezan strah.

Slika 6.19: Primer 12 - Pomen (zdrave) prehrane

Uporabnik	Sporočilo	<a href="#">&lt;&lt; Starejša tema</a>	<a href="#">Novejša tema &gt;&gt;</a>
nosečniška sladkorna 10.1.2008 10:09:15	<p>eva78 </p> <p><b>Suzi</b>, zanima me, ali te niso nič "prestrašili" s premajhnim otročkom? Namreč meni so skoz omenjali prevelikega otročka in težak porod itd. POtem pa sem šla še po eno samoplačniko mnenje k ful priznani gin.v mb.porodnišnico in mi reče, da se ona bolj kot velikih, boji majhnih zahiranih otrok. Ker kao, da ti lahko sladkor ful skače, ponoči celo zelo pade in potem otrok ne dobi dovolj hrane. In da takim nosečkam delajo UZ rasti otroka na vsakih 14 dni. <b>A ti imaš slučajno kontrole z UZ na 14 dni?</b> Mene je vse skupaj precej prestrašilo. Vem, da ti malo drugače jemlješ zadevo, saj že imaš lastno izkušnje glede tega.</p>		

Vir: Ringaraja.net (2008).

Nosečniška sladkorna ogroža tako mater kot otroka. Povišano je tveganje za prezgodnji porod, težave med njim, visok krvni tlak itn. Kot je v primeru pojasnjeno, so otroci lahko nedohranjeni, lahko pa imajo preveliko težo ob rojstvu. Oboje je zaskrbljujoče. Posledice imajo otroci lahko tudi kasneje, ki pa se kažejo kot alergije, zlatenica, dihalne težave itd. Na vse to jih opozarjajo zdravniki in ginekologi.

## 7 SKLEP

V nosečnosti, kot obdobju številnih sprememb, je mnogo žensk motiviranih za spremembe v svojem načinu življenja, tj. z zdravim prehranjevanjem, ki pozitivno vpliva na razvoj in zdravje njihovega še nerojenega otroka, kot tudi na zdravje žensk. Ženske imajo v svoji prvi nosečnosti številna vprašanja, ki se nanašajo na nosečnost, prehrano, primerno za njihovo stanje, različne zdravstvene preglede, telesno aktivnost, primerno za ta čas itd.

Razvoj informacijske tehnologije je pripomogel k temu, da se je razvil model komuniciranja mnogi-z-mnogim (many-to-many), ki je v sodobni družbi mogoč preko računalniško posredovanega komuniciranja. Spletni forumi so dandanes najpogostejša oblika uporabe posredovanega komuniciranja, kjer se pojavljata dva tipa uporabnikov. Prvi tip uporabnikov so t. i. iskalci informacij, drugi tip so njihovi posredniki.

Skupini uporabnikov sta se pojavljali tudi v analizi pogovorov na spletnih forumih. S svojimi nasveti in iskanji informacij so mi uporabnice spletnega foruma pomagale odgovoriti na raziskovalna vprašanja, ki sem si jih uvodoma zastavila. Potrebne informacije o (zdрави) prehrani nosečnice poleg spletnih forumov pridobivajo tudi pri ginekologu in medicinski sestri – babici, ki skrbno spremljata nosečnice ne le v strogem medicinskem smislu. Najpogostejši razlog za iskanje informacij na spletnem forumu oz. najpomembnejši dejavnik, zaradi katerega je nosečnicam zdrava prehrana pomembna v vsakdanjem življenju, je individualna skrb za otroka in prepričanje, da s prehrano neposredno vplivajo na plod. "Skrb za otroka je primarna vloga za ženske" (Oakley, 2000), ki začnejo skrbeti za njega in njegovo zdravje že zelo zgodaj, že v času nosečnosti. Izključujoča pa ni tudi skrb za njihovo lastno telo.

Danes je vitkost predstavljena ne samo kot nekaj privlačnega, temveč je povezana z uspehom, močjo in ostalimi visoko vrednotenimi atributi. Na drugi strani pa je debelost smatrana kot fizično in moralno nezdrava (Dejong, Ritenbaugh, Shwartz v Mennell idr. 1992, 51). Ker je nosečnost povezana s pridobivanjem kilogramov, se nosečnice pogostokrat obremenjujejo s svojo težo, upravičeno ali neupravičeno, kot jim je marsikdaj očitano. To pa zelo vpliva na njihovo samopodobo, kot je bilo razvidno v pogovorih na forumu. Nekatere se zaradi tega začnejo prehranjevati zdravo, spet drugim

je vseeno. Menim, da imajo uporabnice spletnega foruma zgolj splošno znanje o zdravi prehrani (priporočljivo gibanje, potrebno je imeti vsaj pet obrokov na dan, izogibanje mastni in preveč slani hrani ...), z izjemo nosečnic, ki so zbolele za nosečniškim diabetesom. Pomemben je tudi podatek, da večini nosečnic prehranski dodatki predstavljajo del zdrave prehrane, kar je posledica medikalizacije družbe.

## 8 LITERATURA

- Barker, K. K. 1998. A ship upon a stormy sea: The medicalization of pregnancy. *Social Science and Medicine* 47 (8): 1067–1076.
- Conrad, Peter. 2007. *The medicalization of Society on the transformation of human conditions intotreatable disorders*. Baltimore: The Johns Hopkins University press.
- Drglin, Zalka. 2002. Message Received-Women replay? Materinstvo, tehnologija in medicina-usodna razmerja. *Njena (re)kreacija*. Dostopno prek: <http://mediawatch.mirovni-institut.si/edicija/seznam/12/mediawatch12.pdf>. (30. april 2010).
- Duncombe, Dianne in Eleanor H. Wertheim. 2008. How Well Do Women Adapt to Changes in Their Body Size and Shape across the Course of Pregnancy?. *Journal of Health Psychology* 13 (4): 503–515.
- Earle, Sarah. 2003. Bumps and boobs: Fatness and women's experiences of pregnancy. *Women's studies International Forum* 26 (3): 245–252.
- Flere, Sergej. 2000. *Sociološka metodologija*. Maribor: Založba Pedagoške fakultete.
- Fredriksen, Eva H., Karen Marie Moland in Johanne Sundby. 2008. Listen to your body: A qualitative text analysis of internet discussions to pregnancy health and pelvic girdle pain in pregnancy. *Patient Education and Counseling* (73): 294–299.
- Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: Iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 889–906.
- Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah: Dileme in promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

- Kirkup, Gill in Laurie Smith Keller. 1992. *Inventing women. Science, Technology and Gender*. Cambridge: Polity Press.
- Kollock, Peter in Marc Smith. 1999. *Communities in Cyberspace*. London: Rotledge.
- Kuhar, Metka. 2004. *V imenu lepote*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Malnar, Brina. 2002. Sociološki vidiki zdravja. V *Družbeni vidiki zdravja*, ur. Niko Toš in Brina Malnar, 3–32. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- --- 2005. *Raziskovalno študijsko gradivo*. Interno študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Mennell, Stephen, Anne Murcott in Anneke H. van Otterloo. 1992. *The Sociology of food: Eating, Diet and Culture*. London: Sage Publications.
- Murcott, Anne. 1983. *The sociology of Food and Eating*. Hants: Gower Publishing Company.
- Oakley, Ann. 1992. *Social Support and Motherhood: The natural history of a research project*. Oxford: Basil Blackwell.
- --- 2000. *Gospodinja*. Ljubljana: Založba.
- Oblak, Tanja in Gregor Petrič. 2005. *Splet kot medij in mediji na spletu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Pahor, Majda. 1999. Zdravstvena sociologija. *Teorija in praksa* 36 (6): 1014–1026.
- Ricciotti, Hope A. 2008. State of the Art Reviews: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy. *American journal of lifestyle and medicine* 2 (2): 151–158.
- Ringaraja.net. 2007. *Forum*. Dostopno prek: <http://www.ringaraja.net/forum> (11. april 2010).
- --- 2008. *Forum*. Dostopno prek: <http://www.ringaraja.net/forum> (11. april 2010).



- --- 2009. *Forum*. Dostopno prek: <http://www.ringaraja.net/forum> (14. april 2010).
- --- 2010a. Dostopno prek: <http://www.ringaraja.net> (10. april 2010).
- --- 2010b. *Forum*. Dostopno prek: <http://www.ringaraja.net/forum> (10. april 2010).
- Skrt, Radoš. 2002. *Spletne forumi*. Dostopno prek: <http://www.nasvet.com/forumi> (10. marec 2010).
- Slemnik, Mihaela. 2010. *Preeklampsija in eklampsija*. Dostopno prek: [http://www.ringaraja.net/clanek/preeklampsija-in-eklampsija\\_1372.html](http://www.ringaraja.net/clanek/preeklampsija-in-eklampsija_1372.html) (9. marec 2010).
- Ule, Mirjana. 2005. *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Uredništvo Ringaraja.net. 2010. *Splošne informacije o portalu*. Dostopno prek: [http://www.ringaraja.net/clanek/splosne-informacije-o-portal\\_u\\_3159.html](http://www.ringaraja.net/clanek/splosne-informacije-o-portal_u_3159.html) (30. april 2010).
- Vieira da Cunha, Joao in Wanda J. Orlikowski. 2008. Performing catharsis: the use of online discussion forums in organizational change. *Information and organization* (18): 132–156.
- White, Kevin. 2009. *An introduction to the Sociology of health and illness*. London: Sage Publications.
- Williams, Anne, Hannah Cooke in Carl May. 1998. *Sociology, nursing and health*. Oxford: Reed educational and Professional Publishing.