UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Kvalita života matek na mateřské a rodičovské dovolené

The Quality of Mother´s Life on Maternity and Parental Leave

Diplomová práce

Vedoucí práce: PhDr. Monika Nová Ph.D.

Autor: Bc. Vladimíra Beňová

Praha 2020

Poděkování

Děkuji vedoucí práce, paní PhDr. Nové PhD., za její čas, vhodné připomínky a vedení, které přispělo k vytvoření diplomové práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou práci „Kvalita života matek na mateřské a rodičovské dovolené“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne Bc. Vladimíra Beňová

Anotace

Diplomová práce s tématem „Kvalita života matek na mateřské a rodičovské dovolené“ pojednává o matkách a jejich spokojeností s touto rolí. Zabývá se definicí kvality života a jeho významem. Dále také obsahuje kapitoly týkající se těhotenství, rodičovství, významu rodin a potřeb matek. Vysvětluje pojmy mateřská dovolená a rodičovská dovolená. Cílem práce je zjištění, do jaké míry jsou ženy na mateřské / rodičovské dovolené spokojeny, a které faktory k tomu dopomáhají. Pro praktickou část byl zvolen kvantitativní výzkum, s technikou dotazníkového šetření.

Abstract

Bachelor thesis „The Quality of Mother´s life on Maternity and Parental Leave“ deals with mothers and their satisfaction with this role. It deals with the definition of quality of life and its meaning. It also contains chapters on pregnancy, parenthood, the importance of families and the needs of mothers. It explains the concepts of maternity leave and parental leave. The aim of this work is to find out to what extent women are on maternity leave / parental leave happy and what factors contribute to this. For the practical part was chosen quantitative research, with the technique of questionnaire survey.

Klíčová slova

Kvalita života, matka, těhotenství, mateřství, rodičovství, porod, mateřská dovolená, rodičovská dovolená, rodičovský příspěvek

Keywords

the quality of life, mother, pregnancy, motherhood, parenthood, childbirth, maternity leave, parental leave, parental allowance

Obsah

ÚVOD ... 8
I. TEORETICKÁ ČÁST ... 10
1. KVALITA ŽIVOTA ... 11
1.1 Kvalita života v pojetí různých vědních oborů ... 13
2. TĚHOTENSTVÍ, MATEŘSTVÍ, RODIČOVSTVÍ ... 16
2.1 Těhotenství ... 17
2.2 Porod ... 19
2.3 Šestinedělí ... 20
2.4 Rodičovství a význam rodiny ... 21
2.5 Adaptace na rodičovství ... 23
3. SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ ... 24
3.1 Mateřská dovolená ... 25
3.2 Peněžitá pomoc v mateřství ... 26
3.3 Rodičovská dovolená ... 27
3.4 Rodičovský příspěvek ... 28
4. POTŘEBY MATEK ... 29
4.1 Potřeba sebevědomí a vlastní hodnoty ... 31
4.2 Potřeba spirituality ... 32
4.3 Potřeba vzdělávání ... 34
4.4 Potřeba následného uplatnění na trhu práce ... 35
II. PRAKTICKÁ ČÁST ... 36
5. METODOLOGIE VÝZKUMU ... 37
5.1 Metoda a metodika ... 37
5.2 Cíl výzkumu a hypotézy ... 38
5.3 Charakteristika výzkumného vzorku ... 38
5.4 Interpretace odpovědí ... 43
6. VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ A HYPOTÉZ ... 51
7. DISKUZE ... 53
ZÁVĚR ... 60
Seznam použité literatury ... 62
Přílohy ... 66

Seznam grafů

Graf č. 1 - Věk respondentů ……. 37
Graf č. 2 - Rodinný stav respondentů……. 38
Graf č. 3 - Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů…….. 39
Graf č. 4 - Počet dětí, s kterými je nyní respondent na rodičovské dovolené…… 40
Graf č. 5 - Co nejvíce ovlivňuje Vaši spokojenost na mateřské a rodičovské dovolené?... 41
Graf č. 6 - Jak hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky svobodné?... 42
Graf č. 7 - hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky vdané?..... 43
Graf č. 8 - Jaká je nyní Vaše pracovní pozice?..... 44
Graf č. 9 - Kolik peněz v rámci rodičovského příspěvku pobíráte?..... 45
Graf č. 10 - Mohla jste si výši rodičovského příspěvku zvolit sama?..... 46
Graf č. 11 - Jak matky hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené?..... 47
Graf č. 12 - Připadáte si ve svém těle stejně dobře jako před porodem?..... 48

Seznam tabulek

Tab. č. 1 - Věk respondentů ……... 37

Tab. č. 2 - Rodinný stav respondentů…… 38

Tab. č. 3 - Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů…….. 39

Tab. č. 4 - Počet dětí, s kterými je nyní respondent na rodičovské dovolené…… 40

Tab. č. 5 - Co nejvíce ovlivňuje Vaši spokojenost na mateřské a rodičovské dovolené?... 41

Tab. č. 6 - Jak hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky svobodné?... 42

Tab. č. 7 - hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky vdané?..... 43

Tab. č. 8 - Jaká je nyní Vaše pracovní pozice?..... 44

Tab. č. 9 - Kolik peněz v rámci rodičovského příspěvku pobíráte?..... 45

Tab. č. 10 - Mohla jste si výši rodičovského příspěvku zvolit sama?..... 46

Tab. č. 11 - Jak matky hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené?..... 47

Tab. č. 12 - Připadáte si ve svém těle stejně dobře jako před porodem?..... 48

ÚVOD

Mateřství, zlomové období v životě ženy. Období, které s sebou nese mnoho změn, nových skutečností, rozhodování a v neposlední řadě spoustu emocí. Velemínský (2017) konstatuje, že se jedná o naplnění smyslu biologické podstaty ženy. Jiní autoři uvádějí, že právě mateřství se stává mnohým ženám smyslem jejich bytí. Většina samotných žen považuje mateřství za nejkrásnější období ve svém životě. Jako jedna z těchto žen mohu potvrdit, že mateřství je opravdu velmi vzácným a cenným darem, který otevírá dveře jiné perspektivě vnímání lásky, vlastních pocitů a také radosti. Jedná se o nádherné období, které s sebou nese spoustu zodpovědnosti. V České republice je stále jako hlavní pečující osoba zodpovědná za dítě, rodinu a také domácnost, považována matka. Je to právě žena, která opouští své zaměstnání, omezuje své dosavadní zájmové činnosti a vydává se na dráhu matky oddané potřebám svého dítěte. A právě zde vyvstává otázka, zda je na toto období žena připravena, zda je schopna zvládnout novou roli matky a přijmout s ní veškerá omezení. Zda je matka zůstávající na mateřské / rodičovské dovolené schopna procházet každodenními povinnostmi, stereotypem a opakujícími se činnostmi, aniž by byla po psychické anebo fyzické stránce negativně ovlivněna. S ohledem na osobnost každé jednotlivé ženy, její genetickou vybavenost, vyzrálost a moudrost, stojí za zmínku také vhodné prostředí, podporující rodinný kruh, finanční zabezpečenost, a v neposlední řadě opakující se potřeby matek, mezi něž patří; potřeba vlastní hodnoty a sebevědomí, potřeba spirituality, potřeba vzdělávání, potřeba následného uplatnění na trhu práce a jiné. Tato nová role matky s sebou totiž přináší spoustu nových skutečností, kterým se matka chtě nechtě musí podřídit. To pro mnohé matky znamená změnu spokojenosti se svým vlastním životem. Diplomová práce pojednává o kvalitě života ženy v průběhu mateřské a rodičovské dovolené. Zaměřuje se především na individuální vnímání kvality života samotnými ženami a na jejich potřeby spojené právě s rolí matky. V dnešní době je snadné vyhledat publikace týkající se průvodem mateřství, doporučeními těhotným ženám, popisem různých vývojových etap a fyziologických změn, návodů, jak správně vychovat děti, a jiných. Publikací, které se zabývají přímo potřebami matek, či jejich prožíváním během osvojování si takto zásadní role, moc nenalezneme. Z tohoto důvodu jsem se zaměřila právě na subjektivní výpovědi matek.

Cílem diplomové práce je zjistit, jaká je současná situace žen na mateřské / rodičovské dovolené – zda jsou spokojeny či nespokojeny, a jaké faktory jejich stav ovlivňují.

Teoretickou část diplomové práce tvoří čtyři kapitoly. První kapitola se zabývá kvalitou života, jeho významem a různými faktory, které kvalitu života ovlivňují a diferencují. Kapitola druhá je věnována stručnému nástinu těhotenství, průběhu porodu, následnému šestinedělí, rodičovství a s ním spojenou adaptací na roli rodiče. Zahrnuje také význam rodiny. Kapitola třetí se zaměřuje na sociální zabezpečení žen v době mateřské / rodičovské dovolené. Především vysvětluje rozdíl mezi pojmem mateřská dovolená a rodičovská dovolená. Dále osvětluje pojmy jako peněžitá pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek. Kapitola čtvrtá popisuje a rozvíjí potřeby matek na mateřské / rodičovské dovolené, mezi něž patří potřeba sebevědomí a vlastní hodnoty, potřeba spirituality, potřeba vzdělávání, potřeba následného uplatnění na trhu práce. Praktická část diplomové práce má za cíl zjistit, jak vnímají kvalitu života matky na mateřské / rodičovské dovolené. Zjišťuje jejich spokojenost a naplnění potřeb. Zkoumá jejich možnosti seberealizace a faktory, které ovlivňují spokojenost těchto žen. Praktická část klade důraz především na individuální výpovědi matek a jejich subjektivní vnímání. Pro výzkumné šetření byla zvolena kvantitativní metoda, jako forma sběru dat byla použita metoda dotazníkového šetření. Výpovědi dotazovaných respondentů měly potvrdit či vyvrátit předem stanovené hypotézy. Počet hypotéz, které byly v praktické části stanoveny, je pět. První hypotéza zjišťuje nejvíce ovlivňující faktor spokojenosti matek na mateřské / rodičovské dovolené. Druhá hypotéza zkoumá, zda jsou spokojené spíše matky vdané než svobodné. Hypotéza třetí se věnuje počtu matek zůstávajících na mateřské / rodičovské dovolené oproti matkám zaměstnaným. Ve čtvrté hypotéze se dozvídáme, zda matky považují rodičovský příspěvek za dostačující či nedostatečný. A v poslední, páté hypotéze nalézáme odpověď na otázku, zda jsou matky se svým tělem spokojené více teď než před porodem. Následuje vyhodnocení výsledků, které ilustruje vnímání kvality života matek. Mezi poslední kapitoly diplomové práce patří diskuze, v které pojednávám o naplnění cílů této práce, zaznamenávám vlastní postřehy, uvádím osobní názory a přispívám svými zkušenostmi, které jsem mohla jako matka za poslední rok nasbírat. Poslední kapitolou je závěr. Hlavní myšlenkou diplomové práce je odkrýt pocity, které ženy během mateřské / rodičovské dovolené subjektivně prožívají. Diplomová práce tedy otevírá dveře do nitra individuálního vnímání matek.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. KVALITA ŽIVOTA

Dnešní svět, ve kterém žije zhruba 7,7 miliard lidí, se skládá z neopakovatelných a originálních jedinců, z nás. Každý jeden z nás má svůj vlastní příběh, se kterým zde na Zemi přebývá. Životy, které žijeme, jsou ovlivněny mnoha faktory. Jedná se o rodinu; ve které jsme se narodili, společenství; ve kterém jsme se nacházeli, žili a tvořili si hodnoty, jedná se o genetickou výbavu (intelekt, zdraví), úroveň dosaženého příjmu a vzdělání, možnosti a právo na vlastní rozhodování a seberealizaci. Tyto a možné jiné faktory ovlivňují naše individuální vnímání a chápání světa. A právě proto, že se jedná o pohled individuální, je velmi obtížné definovat spojení slov kvalita života. Prozatím neexistuje ustálená a jednotná definice těchto dvou slov společně užitých. Každý jedinec si představí jemu blízký význam vycházející z vlastních preferencí, zkušeností a možných znalostí. Vytvoří si tak subjektivní úsudek pro chápání významu kvality života, který hodnotí na základě vlastní perspektivy. Existuje však několik pohledů z různých vědních oborů, které definují kvalitu života dle svých kritérií. Ještě před tím, než se na ně podíváme, je třeba věnovat se každému slovu zvlášť a osvětlit jeho význam. Nejprve slovo kvalita. Dle slovníku současné češtiny má slovo kvalita tři významy: *1. souhrn vlastností; jakost, hodnota, 2. (filoz.) souhrn vlastností, jimiž se jev, věc jako celek odlišuje od jiné(ho), 3. kvality souhrn typických vlastností (zprav. kladných)* Nyní slovo život. Dle slovníku současné češtiny má slovo život devět významů: *1. souhrn jevů charakterizujících živý organismus (výměna látek, schopnost reagovat, rozmnožovat se ap.) a odlišujících ho od neživé hmoty; 2. lidská existence mezi narozením a smrtí, 3. doba, po kterou člověk žije, 4. živý člověk, lidská bytost, 5. živé bytosti, organismy jako celek, 6. souhrn vlastností příznačných pro živou bytost, živého člověka, 7. sled událostí tvořící náplň lidského bytí, 8. způsob žití charakteristický pro člověka, 9. vlastnosti, které lidé vtiskují prostředí (Nechybujte.cz, 2017).* Nyní už jsme si představili každé slovo zvlášť a osvětlili jeho význam. Víme, co si pod každým pojmem představit. Každá doba v lidské historii přistupovala k pojmu kvalita života odlišně, dle svého poznání. Proto neexistuje jeden univerzální klíč k dosažení kvality. Za dob Aristotela se například jednalo o využití potenciálu jedince. Východní filozofové za klíč považovali rovnoměrné rozdělování zdrojů mezi lid a vlastní schopnost omezit se. Později přispěl se svým názorem i Emanuel Kant, který pro dobrý život doporučil morální chování jedinců. *(Diener a Suh, 1997)* Už jen zde pozorujeme rozdílnost názorů, byť se nutně nevylučují

a nevyžadují samostatné působení bez ohledu na druhé. Odlišná uchopitelnost pojmu je tedy zřetelná, ale v komplexu pojetí kvality života můžeme nalézt společný cíl, a to, dosažení nejvyššího možného uspokojení, blaha a radosti jedince během dnů strávených zde v pozemském životě. *„Kvalita života je souhrnem uspokojených „tužeb“, které společně činí jedince šťastným nebo spokojeným.“ (Liu, 1975, str. 1)* Nutno podotknout, že by se nemělo jednat o činnosti/tužby, omezující či znepokojující ostatní jednotlivce. Další výstižnou formulací, která jasně definuje kvalitu života, může být: *„Kvalita života odráží vytoužené životní podmínky související s osmi základními dimenzemi života, mezi které řadíme emoční blaho, mezilidské vztahy, materiální blaho, osobní rozvoj, fyzické blaho, právo na sebeurčení, sociální inkluzi a práva.“ (Shalock, 2000, str. 121)* Tato definice popisuje zjevně nejšíře význam kvality života. Zmiňuje jak subjektivní vnímání a osobní prožívání, viz emoční blaho a mezilidské vztahy, tak fyzické aspekty jedince, materiální zajištění a potřeby, spolu s naplněním osobních tužeb a práv. Zahrnuje opravdu širokou škálu faktorů působících na jedince. Spojením těchto faktorů a jejich rovnoměrných zastoupením v životě, dochází k uspokojení jedince. Při zkoumání kvality života se setkáváme s dimenzemi, které se rozdělují do dvou skupin, a to; dimenze objektivní a dimenze subjektivní. Dimenze objektivní je brána z větší šíře, je na ní nahlíženo z venku, proto je pozorovatelná, hodnotitelná a rozhodně porovnatelná s ostatními. Jedná se o dimenzi, kdy pozorujeme jedince, jak je schopný využívat možnosti života. Proto se týká sociálních podmínek, fyzického zdraví, materiálního zabezpečení a celkové funkčnosti. Naproti tomu stojí dimenze subjektivní, která zpočátku neexistovala, ale kvůli nedostatečnosti vysvětlení různých pocitů spokojenosti (kvality života) lidí, kteří měli podobné sociální, zdravotní a materiální podmínky, musela vedle dimenze objektivní vzniknout další dimenze zohledňující i jiné faktory. Subjektivní dimenze je nyní brána jako zásadní. Zahrnuje především individuální hodnocení vlastního života, prožívání sebe sama, svých očekávání, a zájmů. Vychází z osobních zkušeností a obsahuje emocionální vhled do života jedince. *(Hodačová L., 2007)* Je stěžejní, jelikož každý jedinec může sám posoudit, jakým směrem se ubírá, kam se posouvá, co očekává, co se mu daří a především, jak je se svým životem spokojený. *„Kvalita života je definována jako celkové blaho, které obsahuje objektivní deskriptory a subjektivní hodnocení fyzického, materiálního, sociálního a emočního blaha společně s rozsahem osobního rozvoje a účelnou činností. Vše je váženo osobní sadou hodnot.“ (Felce a Perry, 1995, str. 60)*

1.1 Kvalita života v pojetí různých vědních oborů

V průběhu času bylo na kvalitu života nahlíženo z různých úhlů pohledu. Řada vědních oborů na tuto tématiku reaguje svým způsobem. Existuje několik druhů rozdělení pojetí kvality života, některé se překrývají a opakují, jiné pro změnu nejsou tak často využívány. Podívejme se tedy na rozdělení některých z nich. Sociologické pojetí kvality života zkoumá především vztah objektivních sociálních znaků úspěšnosti, jako je postavení ve společnosti, rodinný stav, vzdělání, majetek. Ale také do sociologického pojetí patří jiné faktory vnímané z pohledu subjektivního pocitu. Jedná se tedy o rozsáhlejší pojetí. *„Kvalitní život staví na normativních ideálech a zakořeněných představách, že určité skutečnosti ke kvalitě života přispívají a jiné ji naopak snižují.“ (Diener a Suh, 1997, str. 189)* Dalším pojetím je ekonomické pojetí. Při hodnocení kvality života z pohledu ekonomie se posuzují především objektivní ukazatelé, tak jako u objektivní dimenze. Jedná se tedy především o ukazatele jako například průměrný výdělek, produktivita práce, HDP, a jiné. Měřítkem ekonomického přístupu jsou tedy viditelné a hodnotilné faktory. Nejedná se o kompletní náhled na kvalitu života jako celku, ale pouze o objektivní část. Jedná se o uspokojování spotřebitelských preferencí, kdy se předpokládá, že jedinec bude vykonávat vždy ty činnosti, které mu poskytnou získat předměty svých tužeb, a tím obohatí vlastní život, co nejvíce. *(Diener a Suh, 1997)* Psychologické pojetí je dalším přístupem, který se rozhodně nejvíce věnuje individualitě jedince a jeho subjektivním vnímáním. Snaží se zachytit spokojenost s vlastním životem, sebepřijetí, pocit štěstí a plnosti. Hledá faktory, které jedince tvoří šťastným, zkoumá, jak ho ovlivňují, a co se v jedinci odehrává. Zakládá na citovém prožívání a individuálním vnímání. „*Kvalitu života determinuje souhra osobních hodnot, životních podmínek a životní spokojenosti. Význam buď objektivního, nebo subjektivního stanovení určité životní domény je interpretovatelný pouze ve vztahu k důležitosti, kterou na ni klade jedinec.“ (Cummins, 1992 in Felce a Perry, 1995, str. 58)* Následující je ekologické pojetí. Z pohledu ekologického vyplývá nejen vnímání životního prostředí – environmentální pohled, ale také stav společnosti a současné klima. Zahrnuje právě pohled na nynější jednání společnosti jako celku, například porušování norem a práv. Pozoruje společnost, analyzuje a vyvozuje závěry právě z jejího chování.

Přístup zdravotnictví či medicíny se zaobírá jak objektivním, tak subjektivním vnímáním. Svůj pohled směřuje k fyzickému a psychosomatickému zdraví v propojení se subjektivním vnímáním jedince. Je posuzován především subjektivní pocit životní pohody spojený s nemocí a následnou léčbou. *(Payne, 2005)* Světová zdravotnická organizace popisuje kvalitu života jako *„Jedincovo vnímání jeho postavení v životě v kulturním kontextu a v hodnotovém systému, ve kterých žije a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, standardům a zájmům. Kvalita života je široký koncept komplexně zahrnující jedincovo fyzické zdraví, psychologický stav, úroveň nezávislosti, sociální vztahy, osobní názory a jejich vztah k charakteristickým rysům prostředí.“ (WHOQOL Group, 1995, str. 1405)* Vědní obory nahlížejí na kvalitu života svým pohledem vycházejícím především z předmětu zkoumání. Mimo tyto obory, existuje také pojem „čtyři kvality života“ od R. Veenhovenové, která kombinací následujících kategorií (životní šance neboli předpoklady, životní výsledky, vnější a vnitřní kvality/charakteristiky individua), umožňuje rozdělit přístupy dle nám blízkých stanovisek, viz níže. Obrázek č. 1

	Vnější kvality (charakteristiky prostředí)	Vnitřní kvality (charakteristiky individua)
Životní šance neboli předpoklady	DOBRÉ PROSTŘEDÍ životní prostředí, prosperita, životní úroveň, sociální podmínky (ekologie, sociologie, politologie)	ŽIVOTASCHOPNOST JEDINCE fyzické a duševní zdraví, schopnost adaptace,umění žít, znalosti, schopnosti, (lékařství, psychologie, pedagogika)
Životní výsledky	UŽITEČNOST ŽIVOTA užitečnost člověka pro jeho okolí, pro společnost a lidstvo, morálka (filozofie)	VLASTNÍ HODNOCENÍ ŽIVOTA subjektivní pohoda, spokojenost, štěstí, pocit smysluplnosti

(Zdroj: Dragomirecká, Bartoňová, 2006, p. 9-10)

Posuzování kvality života je tedy multidimenzionální, zahrnující vzájemný vztah různých podmínek a okolností, především ekonomických, sociálních, psychologických a zdravotních. *(Payne J., 2005)* Lze tedy přihlédnout k určitým faktorům vypovídajících o kvalitě života jedince, avšak není možné, byť by to bylo jednodušší a rozhodně určující, mít pouze objektivní měřítko, dle kterého můžeme jedince posuzovat a následně ho zařadit do univerzální tabulky vypovídající pouze o pozitivní, nebo naopak negativní kvalitě života.

Na kvalitu života lze tedy nahlížet z různých pohledů, ať už ze subjektivních, objektivních, nebo individuálních či společností uznávaných, vycházejících z vlastních zkušeností, nebo naopak z obecně platných hodnot. Každý jedinec má vlastní měřítko, kterým svůj život hodnotí. *„Kvalita života je těžko jednoznačně uchopitelný a nezávisle existující fenomén, kterému se však lze přiblížit pomocí vhodně zvolených ukazatelů a metod. Jedná se v podstatě o kvalitativní hodnocení lidského života, subjektivně vyjádřené pocitem štěstí a spokojenosti, který je výsledkem vlivu a vzájemné interakce externích (sociálních, ekonomických a environmentálních) a interních (psychologických) skutečností na život člověka.“ (Andráško, 2006 in Macrineanu, 2012, str. 15)* Kdybychom se nyní okrajově zamysleli nad kvalitou života žen – matek, v souvislosti s výše uvedenou definicí, dojdeme opět k názoru, že nelze spokojenost matek, tak jako ostatních skupin, generalizovat. Jedná se opět o subjektivní náhled každé jednotlivé matky, která přichází se svým vlastním příběhem. Výše zmíněný pocit štěstí a spokojenosti je u každé maminky prožívaný odlišně, nehledě na intenzitu střídání pocitu štěstí a pocitu beznaděje, která během péče o ratolest přichází nezvaně, avšak intenzivně. Především tedy u dětí, které vyžadují nadstandardní péči z důvodu nemoci, šoku, nebo časté plačtivosti. Mezi externí skutečnosti, které na ženu během těhotenství a mateřství působí, by se mohly řadit především; změna role – z nezávazné ženy se najednou stává 24 hodinová pečující osoba, změna postavení ve společnosti – na ženu už není nahlíženo jako na dívku, dostává se jí různých prioritních výsad (přednostní sezení v MHD, pomoc s těžkými zavazadly, a jiné), změna ekonomického postavení – žena začíná být závislá na státní sociální podpoře (pokud tedy zároveň nedochází do zaměstnání). Mezi interní skutečnosti se řadí především osobní prožívání nové role matky, péče a zodpovědnost za dítě. Tyto všechny skutečnosti s sebou nesou mnoho změn, s kterými se žena - matka postupně ztotožňuje. Jedná se o změny, které ovlivňují její kvalitu života. Porod, šestinedělí, adaptace na novou roli, neustálá soustředěnost, narušený spánek, vyčerpání, nedostatek času na stravování, vykonávání hygienických úkonů a ostatních potřeb, nemluvě o nedostatku času na sebe sama, to vše má dopad na vnímání kvality vlastního života ženy. I přes tak náročné a vyčerpávající období dochází mnoho výzkumů k závěru, že mateřství činí matky, dříve či později, šťastnými. Více o vnímání kvality života matek a individuálním nahlížením na tuto roli se budeme zabývat v empirické části diplomové práce.

2. TĚHOTENSTVÍ, MATEŘSTVÍ, RODIČOVSTVÍ

Spojení pojmů těhotenství, mateřství a rodičovství je spojení vypovídající o nové, zprvu zcela neznámé, etapě života. Jedná se o období plné změn, které se projeví na ženě nejen fyzicky, ale také, a to především psychicky. Změny postihnou nejen těhotnou ženu, která se potýká s nezvyklým výkyvem hormonů, nárůstem tělesné váhy, částečné změny fyziognomie, ale také nejbližší okolí, primárně partnera sdílejícího radost, a následně sekundární rodinu, která je plna očekávání. Nadcházející období přináší přijímání nových rolí, snad jedněch z nejtěžších a zároveň nejkrásnějších. Primárně se jedná o přijímání nové role prvorodičky, ale také matky, což je stěžejní a (celo)životní role. Mnohé ženy přistupují k mateřství jako ke svému finálnímu poslání. Připadají si v této roli přirozeně, jednají instinktivně a ony samy nejlépe vědí, co jejich milované dítě potřebuje. Matky jsou svým dětem těmi nejbližšími a nejdůvěryhodnějšími partnery. A jak podotýká Říčan *(2004);* mateřské štěstí je dar, na kterém je občas třeba zapracovat. Mateřství však není tak jednoduché, jak se na první pohled může zdát. Na matku je z rázu kladen velký tlak. Krom standardních povinností, které dosud zastávala, jako starání se o domácnost, vždy naklizenou, s připraveným teplým jídlem a napečeným dezertem, jí náhle přibyla další starost s péčí o novorozené miminko. Očekává se, že bude péči zvládat, co nejlépe, a postupem času z novorozence vychová samostatného moudrého jedince, který se stane rozhodným a poctivým člověkem. A to nemluvě o zachování si atraktivního vzhledu, upravenosti a přitažlivosti ženy, která udržuje partnerskou pohodu a plní manželské povinnosti. Jedná se opravdu o obrovskou nálož povinností. Proto je vhodné, aby žena byla na tuto roli připravena. Z biologického hlediska je pro mateřství nejvhodnějším obdobím věk po dvacátém roce života. Ženy v tomto věku ale často nebývají na roli matky připraveny. Je proto potřeba důkladně zvážit, zda se partneři společně pro rodičovství rozhodnou, a zda jsou ochotni počítat s některými zkouškami, které je v průběhu jejich společného života čekají. *(Smejkal, Bachrachová, 2011)* Mateřství je obdobím, které přináší uspokojení a spoustu nových poznatků, zároveň je velmi časově náročné a ostatní činnosti vedle péče o dítě jdou na nějaký čas stranou. *(Vágnerová 2007)* Žena během mateřství přehodnocuje své postoje a nechává se mateřstvím proměňovat. Prochází emocionálními záchvěvy a někdy neví, zda se smát, či plakat. Jakmile se stane matkou, její život už nebude nikdy jako předtím. *(Tržilová, 2008)*

2.1 Těhotenství

Těhotenství je biologický proces začínající splynutím ženské (vajíčko) a mužské (spermie) pohlavní buňky, kterému se říká oplodnění. *„Jedná se o období, které můžeme považovat za naplnění biologické podstaty ženy. Dochází zde k zázraku početí a daru života. Přivedení nového jedince na svět je pak zlomovou situací v životě každé rodiny. Samozřejmě že se na tomto procesu musí podílet oba rodiče. Na ženě spočívá úkol nového tvorečka donosit a porodit, na muži pak především těhotnou ženu a rodinu zabezpečit, a to nikoli jen materiálně.“ (Gregora a Velemínský, 2017, str. 11)* V období těhotenství se v těle ženy dějí mnohé hormonální změny, s cílem zajistit co nejlepší možný vývoj jedince a jeho následné přivedení na svět - porod. Prvním znakem těhotenství je především vynechání pravidelného menstruačního cyklu, po kterém by mělo následovat vyšetření potvrzující gravidní stav. To lze provést v domácím prostředí pomocí těhotenského testu a následnou prohlídkou u ošetřujícího gynekologa. Dle autorů Gregora a Velemínský se příznaky těhotenství mohou dělit na nejisté, pravděpodobné, nebo jisté známky těhotenství. U jiných zdrojů nalezneme rozdělení dle stádia na rané a pozdní příznaky těhotenství. Mezi nejčastější a téměř vždy projevené příznaky se řadí: již zmíněné vynechání menstruace (amenorea), zvětšení a zcitlivění prsu, častější močení, únava, zvýšení citlivosti vnímání pachů, nevolnosti. Těhotenství trvá průměrně 280 dnů, tedy 40 ukončených týdnů, což odpovídá 9 měsícům. Rozděluje se na tři trimestry (trojici měsíců). Nejnáročnějším obdobím bývá několik týdnů v prvním trimestru. Jedná se o velmi náhlý a intenzivní proces v těle ženy. Již několik hodin po oplození dochází k procesu rýhování, čímž dochází k množení buněk. Oplozené vajíčko putuje do dělohy, kde se již 6. – 7. den po oplození uhnízdí do sliznice děložní dutiny. Od této doby nastává velmi rychlý vývoj. Vytvářejí se buňky povrchové a buňky uložené uvnitř. Každá buňka plní specifický úkol, povrchové buňky např. plní funkce spojené s výživou zárodku, následně vytvářejí placentu a plodové obaly. Buňky uložené uvnitř dávají možnost vzniku vlastního zárodku, pupečníku a vnitřní části plodových obalů. *(Gregora, Velemínský 2017)* Zjištění gravidního stavu lze získat díky ultrazvukovému vyšetření již v 5. týdnu těhotenství, tedy pět týdnů od prvního dne poslední menstruace. V 6. týdnu je poté možné vidět pulzující srdce. Zárodek má již v 8. týdnu tvar lidského těla, lze pozorovat rysy obličeje, jsou vyvinuty končetiny a prsty. První trimestr proto bývá velmi bouřlivým a důležitým obdobím pro správný vývoj jedince.

Pro tak náhlý vývoj zárodku dochází v těle ženy k enormním změnám. Ženy tedy nejčastěji v prvním trimestru trpí nevolnostmi, ranními pocity na zvracení, pálení žáhou, únavou, častým nucením k močení také nechutenstvím k jídlu. Další změna v matčině těle se projevuje zhruba v 8. týdnu těhotenství, kdy těhotná žena začíná přibírat na váze. První trimestr končí ve 13. týdnu těhotenství, plod (od 9. týdne již nehovoříme o zárodku) měří zhruba 10 cm a váží 20 gramů. Trimestry následující se již stabilizují. Druhý trimestr je klidnějším obdobím, pro mnohé ženy nejkrásnějším. Ustupují totiž nevolnosti a únava, žena se dostává zpět do fyzické pohody a s tím spojené i pohody duševní. V době druhého trimestru dochází ke zvětšení bříška, které je již okolím viditelné. V 16. týdnu těhotenství se utvářejí pevné kosti a lze pozorovat řasy a obočí plodu. Pohlaví plodu lze zjistit zhruba kolem 19. – 20. týdne těhotenství. Ve 20. týdnu žena začíná pociťovat první pohyby plodu, což je pro ni zlomovou situací. Plod je již obdařen citem. Kolem 18. – 22. týdne dochází k ultrazvukovému vyšetření, které je zaměřeno na včasné odhalení vývojové vady. Druhý trimestr končí ve 26. týdnu. Posledním trimestrem je trimestr třetí. Jedná se o období, kdy většina žen netrpělivě očekává příchod svého miminka. Plod v děloze již rozeznává světlo a tmu, reaguje na hudbu. Kolem 32. týdně těhotenství vypadá zhruba tak jako při narození, jen je menší. Od 36. týdne dochází maminka na kardiotokograf, který zachycuje údery srdce plodu v děloze a zaznamenává jejich frekvenci. Nyní nastávající maminka může jen vyčkávat na den příchodu svého miminka. Těhotenství pro mnohé ženy znamená naplnění jejich smyslu života a dovršení úlohy, jako ženy. Jedná se o dlouhodobější stav plný změn, jak fyzických a viditelných, tak psychických a skrytých. Těhotenství je období, které může být nádherné, pokud k němu žena přistupuje s vděčností s pokorou. Roli hraje především zdraví maminky včetně zdraví doposud nenarozeného miminka. V průběhu těhotenství je zřejmé, že některé aktivity, které žena vykonávala před početím, není doporučené vykonávat. Je tedy nutné a velmi moudré zvažovat, čeho se bude těhotná žena účastnit. Už totiž není zodpovědná jen sama za sebe, ale také za tvorečka, kterého nosí pod srdcem. Je tedy potřeba zvažovat své stravovací návyky, vyhýbat se alkoholickým nápojům, nepřepínat se fyzicky, dávat pozor na otřesy a skoky, vyhnout se nebezpečným sportům, dostatečně odpočívat, docházet pravidelně do těhotenské poradny na prohlídky a snažit se být, co nejvíce v psychické pohodě a klidu. Těhotenství zvedá ženě sociální roli a důležitost. Ženě se otevírá nový svět plný očekávání a radosti.

2.2 Porod

Porodem se rozumí finální fáze těhotenství, tedy přivedení dosud očekávaného jedince na svět. K porodu dochází zpravidla mezi 38. - 42. týdnem těhotenství, dojde-li k porodu do ukončeného 37. týdne těhotenství hovoří se o porodu předčasném, a naopak, dojde-li k porodu po 42. týdnu těhotenství, jedná se o porod opožděný, tzv. stav přenášení. Porod může být spontánní, což je také nejčastější způsob, jak přivést potomka na svět. Ve většině případů je porod spuštěn automaticky, a to ve chvíli, kdy se děložní sval začíná po pravidelných přestávkách stahovat - dochází tak k jevu zvanému kontrakce. Kontrakce v pravidelných intervalech, trvajících zhruba 40 vteřin, opakujících se každých 15 – 30 minut, oznamují, že porod začíná. Kontrakce však nejsou jediným indikátorem k začátku porodu. Může také dojít k situaci, kdy odteče plodová voda. V tomto případě je na místě ihned se vydat do porodnice. *(Pařízek, 2015)* Spontánní porod zahrnuje tři fáze, některá literatura uvádí i čtvrtou fázi porodu, kam patří samotné poporodní období. První doba porodní; otevírací – příjezd do porodnice, vyšetření, kontrakce, druhá doba porodní; vypuzovací – polohy při porodu, dýchání, ukončení porodu, třetí (čtvrtá) doba porodní; k lůžku – porod placenty, případné šití hráze, přiložení novorozence k prsu. Indukovaný neboli vyvolaný porod nastává u žen hned z několika důvodů, nejčastěji se však jedná o ženy, které přenášejí, nebo o ženy, u kterých se prokázala jiná barva plodové vody než je považována za standardní. U takového porodu dochází k zavedení tabletky do děložního hrdla, která připraví děložní čípek na porod. Porod císařským řezem znamená přivedení potomka na svět chirurgickým řezem břicha. Jedná se tedy o operaci. Císařský řez se dělí na primární (plánovaný) a sekundární (neplánovaný). Pro primární císařský řez se rozhoduje žena již v těhotenství a je jí znám průběh (vícečetné těhotenství, poloha plodu koncem pánevním, ženy staršího věku). Sekundární císařský řez je rozhodnut v případě akutního ohrožení matky anebo jejího plodu. Následné zotavování po císařském řezu je ve většině případů bolestivější a dlouhodobější. Porod je velmi intenzivní a náročný úkon. Tento fyziologický proces ovlivňuje kvalitu života matky jak po stránce fyzické, tak psychické. Jedná se o období plné změn pro matku, dítě i partnera. *(Dušová, Mencová, 2014)* Porod každé ženy je individuální a nelze se na něj dopředu stoprocentně připravit (vyjma určitých kroků u porodu císařským řezem). Není tedy divu, že se mnoho těhotných žen potýká s obavami spojenými se samotným porodem – rozpoznání první doby porodní, průběh porodu, dostatek sil na úspěšný závěr.

2.3 Šestinedělí

Období následující bezprostředně po porodu, kterým začíná mateřství, se nazývá šestinedělí. Jedná se o etapu zahrnující fyziologické a anatomické změny v těle ženy. Především se jedná o navrácení změn způsobených průběhem těhotenství a porodem, do stavu před otěhotněním. Samozřejmostí zůstává, že tělo, které prošlo porodem, se již do stejného stavu jako před porodem nedostane, a to nezohledňujeme pouze oblast somatickou, ale také psychosociální. *(Zwinger, 2004)* V období šestinedělí nastává největší zlom, kdy se očekávané proměňuje v realitu. Z ženy se stává matka, z muže se stává otec a do jejich středu přichází nový tvor. Jedná se o úžasný stav úlevy, která se dostavila po úspěšném porodu. Ruku v ruce ale přispěchají pochybnosti, které nahlodávají mysl nově titulované maminky; zda bude dobrou matkou, která se o své miminko postará, která vše a ještě ke všemu s lehkostí zvládne. Mimo myšlenkové pochody se žena setkává s „ozvěnami těla“, které přicházejí ihned po porodu. Žena totiž prošla velmi náročným procesem, který její tělo unavil a zanechal známky porodu a poporodních poranění. Tělo začíná produkovat mléko, stahuje se zpět dno pánevní a dochází k hormonálním změnám. Žena potřebuje odpočinek a dostatečné množství spánku, a k tomu zvýšenou hygienu (doporučena je až 10x za den sprcha). Šestinedělí se dělí na rané a pozdní. V raném stádiu šestinedělí, trvajícím 10 dní po porodu, se hojí poporodní poranění, orgány se vracejí zpět na své místo, děloha se zavinuje, mléčné žlázy produkují mléko. V pozdním stádiu šestinedělí, trvajícím zhruba dalších 6 týdnů, se tělo zotavuje. V tuto dobu je již maminka se svým miminkem doma, kde se přizpůsobují novému režimu a sjednocují společný krok, již bez dohledu a pomoci zdravotnického personálu. Tato doba je určena především primární rodině, která má nyní nové poznatky, nové povinnosti, nové role a potřebuje najít vyváženost mezi tím vším, co nastalo. Čas je určen také mamince, která by se měla, co nejvíce šetřit a dopřát si odpočinku. Proto je potřeba brát zřetel i na vynechání pohlavního života v průběhu šestinedělí - nemusí se vždy jednat o nechuť ženy, ale především o snahu předcházet bolestivým zkušenostem. V období po porodu je nutné být trpěliví, dochází ke změnám nejen rodinným (přírůstek do rodiny, nové role), ale také v oblasti sexuální a ekonomické oblasti, kterou nyní, s největší pravděpodobností, bude zastávat partner. *(Dušová, Mencová, 2014)* V období šestinedělí se doporučuje s ratolestí zůstat mezi nejbližšími a nevystavovat se tak zbytečnému stresu, vyvolanému byť jen návštěvami.

2.4 Rodičovství a význam rodiny

Každá jednotlivá kultura určuje roli muže a ženy svým specifickým měřítkem. Přesto však ve většině kultur nacházíme rozdělení rolí v rodině; jako ženu, která se stará o domácnost a se svou ratolestí zůstává na rodičovské dovolené (cca 3 roky), a muže, který rodinu finančně zabezpečuje. Od ženy se očekává poddajnost a poslušnost vůči muži, od muže se očekává moudré vedení a rozhodování za rodinu, vždyť je hlavou rodiny. *(Bible 21, 2007)* Společnost, ve většině případů, nahlíží na ženu, jako na matku starající se o domácnost, pečlivě naklizenou, s hrncem na plotně, s dětmi, které jsou vzorné a poslušné. Ženu, která rodinu zahrnuje láskou, vždy přítomnou trpělivostí, svým důvtipem, elegancí a atraktivitou vůči svému muži. Ženu neúnavnou a nestěžující, tu, která neztrácí smysl pro humor a v žádném případě neubírá na kráse. A pokud tato žena chce docílit kariérního růstu / vyššího vzdělání, nesmí se jednat o krok na úkor rodiny. Naproti tomu zde stojí muž, vždy silný a statečný, ten, který se neunaví a nenechá se rozhodit. Muž, který má vždy dostatek finančních prostředků na zajištění potřeb rodiny, a ví, jak se k životu postavit. Výše zmíněný výčet charakteristik obou rolí zavání naprostou dokonalostí, které nemůže dostát opravdu nikdo. Částečně osvobozující může být individuální nastavení rodiny a dohoda s partnerem na základních povinnostech, které se v rámci rolí očekávají. Samozřejmostí však zůstává poddajnost ženy, která má svou láskou a péčí vyjadřovat nejdůležitější potřebu muže, úctu! A naopak, samozřejmostí zůstává, že muž má svým milujícím postojem a péčí vyjadřovat nejdůležitější potřebu ženy, lásku! *(Eggerichs, 2012)* Kladu zde důraz na pochopení důležitosti souladu muže a ženy, ať už z nich každý zastává jakoukoliv roli. Stává se, že žena přesahuje svým vzděláním / příjmem svého muže, ale to přeci nutně neznamená, že se má muž cítit ohrožen, a že ve své roli selhal. Tak jako se stává, že v některých domácnostech vaří častěji muž než žena, neznamená to ihned, že žena nedostála své role. Univerzální příklad fungování muže a ženy neexistuje, každý jsme rozdílní a v manželství (partnerství) se slaďujeme ke společné harmonii. Je důležité, abychom se stali jedním „tělem“, smýšlejícím podobně, naladěni na stejnou vlnu. *(Bible 21, 2007)* Díky vzájemnému poutu a podobnému směřování v životě dokážeme mnohé. A právě společnou jednotu bych vypíchla jako stěžejní pro přípravu na rodičovství. Vždyť právě ona láska a úcta v manželství působí na dítě bezpečným prostředím, ve kterém se cítí přijímáno.

Když známe vodítko k fungování vztahu, je jednodušší přistupovat k rodičovství, a to společně. Definici rodičovské role můžeme rozdělit do čtyř bodů *(Vágnerová, 2007)*; 1. Rodič rozhoduje o všem, co se týká dítěte. Dítě je rodiči podřízené, je na něm zcela závislé. 2. Roli rodiče získal člověk napořád, dítě už je dítětem onoho rodiče také nastálo – nelze ho vyměnit. 3. Dítě působí mezi rodiči nezrušitelnou vazbu, protože je jejich společným potomkem. 4. S narozením dítětem přichází změna životního stylu rodičů. Dítě je na rodiči závislé, rodič má povinnosti a zodpovědnost. Z výše uvedené definice můžeme vyčíst, jak obrovskou zodpovědnost s sebou nese rodičovství. Rodič se náhle rozhoduje ještě za „někoho" dalšího (za své dítě), zodpovídá za jeho bezpečí a rozvoj, ochraňuje ho a vychovává. Musí podřídit svůj život – dočasné záliby, denní harmonogram - potřebám své ratolesti. A co je asi nejdůležitější, že tato nově nabytá role je celoživotní a nevratná. Při narození dítěte hraje stěžejní roli rodina. Rodina je hlavně to, co zásadním způsobem ovlivňuje psychický vývoj dítěte. Je významným prostředím často sloužícím jako citové zázemí, zdroj jistoty a bezpečí. Rodina modifikuje základní postoj dítěte k světu, míru jeho otevřenosti a důvěry. *(Vágnerová, 2012)* Jak vidíme, rodina je primární složkou, která má obrovský dopad na rozvoj dítěte a jeho chápání světa. Vždyť, kde jinde se má dítěti dostat té největší lásky a přijetí, než v rodině. Kdo jiný má dítě vychovat k poctivému životu a laskavému jednání, než rodina. Rodina je základem zdravého vývoje dítěte. Základní funkce, které by měla rodina plnit, jsou; ochranná, biologická, sociální, edukační, rekreační a emocionální funkce. Každá rodina by se měla snažit plnit výše zmíněné funkce, i když třeba nezná jejich přesné znění. Většině zdravých rodin vědomě, někdy podvědomě, přichází právě vykonávání těchto funkcí přirozené, a tak je plní automaticky. Je tedy zásadní plnit funkce rodiny svědomitě a pečlivě. V souvislosti s těmito funkcemi bychom měli jako rodina klást důraz na projevy lásky a naplnění pocitu bezpečí. Láskyplná náruč rodiče dokáže vyjádřit mnohem více, než zbrusu nové hračky, elektronika, trendy modely a jiné. Potřeby dítěte jsou vědomí toho, že je rodič miluje a uznává.*„Základní charakteristiky rodiny, jako její stabilita, míra soudržnosti, otevřenosti a adaptability i míra její integrovanosti do širšího společenství jsou z hlediska možného působení na psychický vývoj dětí velmi významné. Mnohdy jsou důležitější než materiální či vzdělanostní úroveň rodiny." (Vágnerová, 2012, str. 19)*

2.5 Adaptace na rodičovství

Role rodiče není opravdu snadná. Přináší rodiči mnoho nových zkušeností, pohledů, povinností, ale také radosti a zážitků. Dospělý jedinec, který se doposud rozhodoval sám za sebe, určoval si, jaké aktivity bude vykonávat, rozvíjel se, postupoval v kariérním růstu, naráz ztrácí tento druh svobody. Přichází na řadu přeorganizování denního režimu, vyvolání spousty starostí a přizpůsobení se potřebám novorozenci. Jedná se o stav naprosté odevzdanosti dítěti, kdy zájmy rodiče jsou odsunuty stranou. V této fázi, kdy se žena nachází v roli novopečené maminky, která před sebou vidí všechnu zodpovědnost a práci spojenou s nedostatkem spánku může dojít k šoku, který bývá označován jako laktační psychóza. Laktační psychóza nemusí být spojena pouze s hormonálními změnami, ale i se změnami sociálními. *(Rossi, 1983)* Je tedy důležité zvážit, zda se žena (muž) nachází ve vhodném období rodičovství. Společnost však za „vhodné období" považuje rozdílná kritéria, pro některé se jedná o; vhodný věk, dostatečné finanční zaopatření, přiměřený prostor k obývání, dokončené vzdělání, nebo rodičovskou „připravenost" jako takovou. Doba, kdy je žena na rodičovství připravena, je však individuální a mnoha faktory / zkušenostmi ovlivněna. Pokud je žena psychicky vyzrálá, bude pro ni porod nejdůležitější životní událostí. *(Říčan, 2004)* Proto by si potenciální rodiče měli sami určit svou dobu „vyzrálosti" na příchod nové ratolesti. Adaptace na rodičovství začíná již v době před příchodem dítěte. Často již v dětství, kdy procházíme vývojovými stádii, v kterých máme nutkání pečovat např.: o zvířátko. Je tedy zásadní mít na mysli, že náš čeká péče velmi svědomitá a intenzivní. *„Péče o novorozence může být velmi náročná a spojená s ambivalentními pocity." (Vágnerová, 2007)* Mezi nejkrásnější chvíle v životě, nesoucí mnoho povinností, patří narození dítěte. To bude vyváženo radostí, kterou s sebou miminko přináší. *(Behinová, 2012)* Péče o miminko je náročná, ze začátku velmi vyčerpávající práce, maminky často nevědí, co mají dělat, a tím se nacházejí v nejistotě. Spolu s pomyšlením na to, co se děje, a co „nikdy" neskončí, se dostávají do stresu. Nutno podotknout, že se ale jedná o dočasný stav. Přijetí nové role vzbuzuje v ženě pocit zodpovědnosti, důležitosti, radosti a něhy. Jedná se o nádherné období plné štěstí. Adaptací na rodičovství tedy můžeme rozumět sociální vyzrálost obou rodičů, zodpovědný přístup k životu, ochota omezit své zájmy pro prospěch druhých, harmonie rodiny a láskyplná náruč.

3. SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Sociální zabezpečení v České republice je hlavním nástrojem sociální politiky, které se snaží předejít, případně zmírnit anebo se vyrovnat s nepříznivými sociálními situacemi. Sociální zabezpečení se snaží zajistit sociální stabilitu, sociální suverenitu a přiměřenou úroveň sociálního zabezpečení. Díky tomuto nástroji se předchází sociálním událostem a sociálnímu vyloučení. (*Arnoldová, 2012)* Koncept sociální politiky si zakládá na nezávislosti jedince na státu, jako na subjektu, který vyřeší všechny jeho problémy. Zakořeněné myšlení lidí, ještě před rokem 1989, však požadovalo od státu mnohé; *„Občané České republiky, stejně jako Poláci, Slovinci a Maďaři, očekávají od státu více podpory v oblasti rodinného života než lidé ze starých členských států EU. Velký důraz přitom kladou hlavně na přímou finanční podporu rodinám s dětmi a na zlepšení rodičovské dovolené a situace v oblasti bydlení.“ (Sirovátka, 2006, str. 199)* Nynější úloha sociální politiky je dovést jedince k odpovědnosti za své vlastní počínání, k aktivnímu řešení problémů a k podpoře práce. *(Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2010)* Sociální zabezpečení se dělí na tři pilíře. 1. Pilíř – sociální pojištění: dělí se na zdravotní pojištění a sociální pojištění. Mezi sociální pojištění patří nemocenské pojištění, z kterého se poskytují dávky: nemocenské, podpora při ošetřování člena rodiny, vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství, peněžitá pomoc v mateřství. Mezi sociální pojištění patří také pojištění důchodové a jiné, pro nás je ale stěžejní znát dávky poskytované nemocenským pojištěním. 2. Pilíř – státní sociální podpora, dělí se na dávky státní sociální podpory, které záleží na příjmu, a na dávky, které na příjmu nezáleží. Mezi závislé na příjmu patří: příspěvek na bydlení, přídavek na dítě, sociální příplatek. Mezi nezávislé na příjmu patří: porodné, pohřebné, rodičovský příspěvek, pěstounské dávky. 3. Pilíř – sociální pomoc, dělí se na dávky v hmotné nouzi, a na dávky sociální péče (sociální služby). Dávky hmotné nouze jsou: doplatek na bydlení, příspěvek na živobytí, mimořádná okamžitá pomoc. Dávky sociální péče jsou: příspěvek pro zdravotně postižené, příspěvek na péči. Organizační uspořádání, působnost České správy sociálního zařízení, okresních správ a jiné dohledáme v zákoně o organizaci a provádění sociálního zabezpečení č. 582/1991 Sb. Nás budou zajímat především dávky sociální podpory (rodičovský příspěvek), které jsou zmíněny v zákoně 117/1995 Sb, zákon o státní sociální podpoře. A také využijeme zákon 187/2006 Sb, zákon o nemocenském pojištění, který nám přiblíží peněžitou pomoc v mateřství.

3.1 Mateřská dovolená

Mateřská dovolená, termín často a mylně zaměňován za rodičovskou dovolenou. Jedná se o dvě různé skutečnosti, které se vymezují svými charakteristickými podmínkami. Každá má svůj záměr a účel. Dle zákoníku práce spadá mateřská dovolená pod důležitou osobní překážku v práci, přičemž je zaměstnavatel povinen po dobu jejího trvání omluvit nepřítomnost ženy v práci. *(Burdová, Schmied, Ženíšková, 2008)* Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, § 195 odst. 1 definuje mateřskou dovolenou přímo: *„V souvislosti s porodem a péčí o narozené dítě přísluší zaměstnankyni mateřská dovolená po dobu 28 týdnů; porodila-li zároveň 2 nebo více dětí, přísluší jí mateřská dovolená po dobu 37 týdnů.“* Dále pokračuje odstavec druhý: *„ Mateřskou dovolenou zaměstnankyně nastupuje zpravidla od počátku šestého týdne před očekávaným dnem porodu, nejdříve však od počátku osmého týdne před tímto dnem.“* Nesmí být v souvislosti s porodem kratší než 14 týdnů**.** V žádném případě nemůže končit ani být přerušena před uplynutím 6 týdnů ode dne porodu. *(Rydvalová, Junová, 2011)*. Mateřská dovolená je tedy období, kdy žena nenavštěvuje zaměstnání, ale může se plně věnovat přípravám na přicházející ratolest. Nárok na mateřskou dovolenou má žena zaměstnankyně. Stále častěji se však stává, že žena nehodlá vyčerpat mateřskou dovolenou v celém rozsahu, na který má ze zákona nárok, ale upřednostňuje nástup zpět do zaměstnání dříve. K tomu se tedy nová úprava nemocenského pojištění vyjádřila tak, že místo matky na mateřské dovolené, bude mít nárok pojištěnec, „který pečuje o dítě a je otcem dítěte, nebo manželem ženy, která dítě porodila, pokud s matkou dítěte uzavřel písemnou dohodu, že bude pečovat o dítě“. *(Hloušková, 2012)* Takovou dohodu lze uzavřít nejdříve od počátku 7. týdne po porodu dítěte. Žádost pro nástup na mateřskou dovolenou potvrzuje ošetřující gynekolog. S již vyplněnou a potvrzenou žádostí (Žádost o peněžitou pomoc v mateřství) se žena zaměstnankyně dostaví ke svému zaměstnavateli, který se postará o vyplnění jemu určené a následné dokončení záležitosti na okresní správě sociálního zabezpečení. V případě ženy samostatně výdělečně činné; již potvrzenou žádost od gynekologa odevzdá žena sama na okresní správu sociálního zabezpečení. Mateřská dovolená je tedy období dovolené, které zaměstnankyni poskytuje zaměstnavatel. V období mateřské dovolené vyplácí těhotné ženě peněžitou pomoc v mateřství stát, nikoliv zaměstnavatel.

3.2 Peněžitá pomoc v mateřství

Peněžitá pomoc v mateřství je finanční zabezpečení ženy na mateřské dovolené. Aby ženě vznikl nárok na peněžitou pomoc v mateřství je potřeba splnit určené podmínky, které stanovuje § 32 odst. 2 zákona č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění. *„Podmínkou nároku na peněžitou pomoc v mateřství je účast pojištěnce na pojištění alespoň po dobu 270 kalendářních dní v posledních dvou letech přede dnem nástupu na peněžitou pomoc v mateřství.“* Pokud ženě zaniklo v době těhotenství nemocenské pojištění, tak se nachází v tzv. ochranné lhůtě trvající 180 dní, během níž má stále nárok na pobírání dávek nemocenského pojištění. Do doby účastněné na nemocenském pojištění pro nárok na peněžitou pomoc v mateřství se také započítává doba studia na střední/ vyšší odborné škole/ vysoké škole/ konzervatoři, za předpokladu, že studium bylo úspěšně dokončeno a žena nastoupí do zaměstnání, kde zatím nesplní 270 dní pojištění. Zahrnuto je samozřejmě také pobírání invalidního důchodu, to zde ale více rozebírat nebudeme. Podmínkou pro ženy samostatně výdělečně činné jsou uvedeny v témže zákoně v odst. 3. *„Podmínkou nároku na peněžitou pomoc v mateřství osoby samostatně výdělečně činné je kromě splnění podmínky účasti na pojištění podle odstavce 2 účast na pojištění jako osoby samostatně výdělečně činné podle § 11 po dobu alespoň 180 kalendářních dnů v posledním roce přede dnem počátku podpůrčí doby stanovené podle § 34 odst. 1. Podmínkou nároku na peněžitou pomoc v mateřství zahraničního zaměstnance je kromě splnění podmínky účasti na pojištění podle odstavce 2 účast na pojištění jako zahraničního zaměstnance podle § 10 odst. 7 po dobu alespoň 180 kalendářních dnů v posledním roce přede dnem počátku podpůrčí doby stanovené podle § 34 odst. 1.“* Pokud žena výše zmíněné podmínky nesplní, nevzniká jí tak nárok na pobírání peněžité pomoci v mateřství. Nástup na mateřskou dovolenou spolu s pobíráním peněžité pomoci v mateřství si žena volí sama, avšak v rozsahu 8 - 6 týdnů před očekávaným dnem porodu. Náhrada mzdy se ženě vyplácí z nemocenského pojištění, tudíž příjem nepochází od zaměstnavatele. Výše mzdy činí za kalendářní den 70% denního vyměřovacího základu. U žen, které pracují jako osoby samostatně výdělečně činné, se výše peněžité pomoci v mateřství určuje na základě nemocenského pojištění. Po skončení mateřské dovolené, kdy žena pobírá peněžitou pomoc v mateřství, následuje rodičovská dovolená.

3.3 Rodičovská dovolená

Po mateřské dovolené následuje rodičovská dovolená, o kterou si musí matka, nebo otec zažádat u svého zaměstnavatele. Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, § 196 vymezuje pojem rodičovská dovolená přímo takto: *„K prohloubení péče o dítě je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnankyni a zaměstnanci na jejich žádost rodičovskou dovolenou. Rodičovská dovolená přísluší matce dítěte po skončení mateřské dovolené a otci od narození dítěte, a to v rozsahu, o jaký požádají, ne však déle než do doby, kdy dítě dosáhne věku 3 let.“* Možností je zde čerpání mateřské dovolené a rodičovské dovolené současně. Jedná se tedy o období, kdy zaměstnavatel omlouvá dočasnou pracovní nepřítomnost, avšak neposkytuje zaměstnanci náhradu mzdy/platu. Zaměstnavatelem poskytované volno může trvat do věku tří let dítěte. Tato doba je maximální dobou pro čerpání rodičovské dovolené, avšak není nikde striktně dáno, že musí trvat 3 roky. Žena si délku rodičovské dovolené určuje sama. V žádosti určí rozsah čerpání, pokud tak není učiněno, automaticky se počítá s tříletou variantou rodičovské dovolené. Rozhodne-li se žena v průběhu čerpání rodičovské dovolené o nástup do zaměstnání dříve, nežli jí rodičovská dovolená skončí, musí požádat zaměstnavatele o zkrácení rodičovské dovolené, není totiž oprávněna rozhodnout sama bez souhlasu. Naopak ale, pokud zvolila kratší variantu rodičovské dovolené (nižší než 3 roky) a nyní by ji chtěla prodloužit, má nárok se tak rozhodnout sama a informovat o tomto kroku zaměstnavatele. Zaměstnavatel je povinen její žádosti vyhovět. Čerpání rodičovské dovolené může omezit stát, a to dle ustanovení § 198 zákoníku práce v případě, kdy rodič nepečuje o své dítě, kdy je dítě umístěno do rodinné nebo ústavní péče nahrazující péči rodičů, nebo je ze zdravotních důvodů převzato do kojeneckého / léčebného ústavu. Nárok na čerpání rodičovské dovolené má samozřejmě i otec dítěte. V případě, kdy se dítě narodí, matka čerpá mateřskou / rodičovskou dovolenou a otec by měl touhu strávit první chvíle s rodinou, má možnost využít tzv. otcovské dovolené. Jedná se o dávku nemocenského pojištění, která náleží otci 7 dní v souvislosti s péčí o novorozené dítě. Podmínkou je účast na nemocenském pojištění v době nástupu na tuto dávku, zapsání otce v rodném listě dítěte a nástup na otcovskou dovolenou do 6 týdnu ode dne narození dítěte. Výše otcovské činí 70 % redukovaného denního vyměřovacího základu za kalendářní den. Žádost o dávku otcovské poporodní péče podává zaměstnanec zaměstnavateli.

3.4 Rodičovský příspěvek

Rodičovský příspěvek je dávka státní sociální podpory spadající do kategorie nezávislé na příjmu. Na rodičovský příspěvek má nárok jeden z rodičů (mohou se střídat). Oproti mateřské dovolené má nárok na příspěvek rodič vždy, i dříve nezaměstnaný. Rodičovský příspěvek je čerpán po skončení mateřské dovolené, případně, pokud rodič nepobíral peněžitou pomoc v mateřství, tak ode dne narození dítěte. Samozřejmostí je předem schválená žádost – Žádost o rodičovský příspěvek, která se vyřizuje na spádovém úřadu práce. Pobírat rodičovský příspěvek může rodič v libovolné délce, až do 4 let věku dítěte. Podmínky vymezuje zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, konkrétně § 30 odst. 1; *„Rodič, který po celý kalendářní měsíc osobně celodenně a řádně pečuje o dítě, které je nejmladší v rodině, má nárok na rodičovský příspěvek nejdéle do 4 let věku tohoto dítěte, a to nejdéle do doby, kdy byla na rodičovském příspěvku vyplacena z důvodu péče o totéž nejmladší dítě v rodině celková částka 220000 Kč, není-li dále stanoveno jinak.“* Ve výše zmíněném zákoně dosahuje částka rodičovského příspěvku 220 000 Kč, k 1. 1. 2020 však došlo k novelizaci zákona, který iniciovala Ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová. Pro rodiče, kteří k 1. 1. 2020 čerpají aktivně rodičovský příspěvek anebo jej po 1. 1. 2020 začnou čerpat, činí celková částka rodičovského příspěvku 300 000 Kč, u vícerčat 450 000 Kč. Volbu výše rodičovského příspěvku vyplácenou měsíčně si určuje sám rodič, s tím, že musí vycházet z několika určujících faktorů. Měsíční částka se liší dle předem vybrané délky čerpání *(rodič, který chce čerpat celé 4 roky, bude mít nižší měsíční dávku, než rodič čerpající dávku pouze 2 roky)*, a také dle příjmu, z kterého bylo odváděno nemocenské pojištění *(je možné doložit potvrzení rodiče s vyšším příjmem)*. Rodičovský příspěvek nelze vyčerpat v podobě jednorázové dávky, minimální doba čerpání je 6 měsíců. Samotná výše příspěvku činí 70% 30 násobku denního vyměřovacího základu. Denní vyměřovací základ představuje hrubý měsíční příjem rodiče za uplynulých 12 měsíců. Pokud však nelze denní vyměřovací základ určit, což se týká těch rodičů, kteří neměli nárok na peněžitou pomoc v mateřství, pobírá rodič maximální měsíční výši 10 000 Kč (před 1. 1. 2020 částka 7 600Kč). V případě možnosti volby je nejvyšší možná měsíční dávka 40 080 Kč. Výši měsíční dávky rodičovského příspěvku lze měnit každé 3 měsíce, tím si matka (otec) čerpání příspěvku prodlužuje / zkracuje. S novelizací zákona se také zvýšila doba, kdy může rodič pracovat ze 46 hodin měsíčně na 92 hodin měsíčně.

4. POTŘEBY MATEK

Potřeba, termín definovaný především jako nedostatek něčeho nezbytného pro základní uspokojení lidského života. Jedná se o nedostatek, který zamezuje úplnému fungování. Potřeba je tedy primární složkou určující lidské chování. *„Potřebu lze také charakterizovat jako pocit nedostatku nebo nadbytku něčeho. Vychází z vnitřního duševního napětí, které směřuje k určitému chování a tím k uspokojení potřeby.“ (Kohoutek, 2000, str. 123)* Aby byla potřeba naplněna, je určující její síla a schopnost osoby překonávat překážky. Významnou roli hraje motivace, která je hybnou silou lidského jednání. Naplnění potřeby se rovná síle motivace. Chování jedince je ve většině případů něčím motivováno. Na základě motivace vznikají motivy, tyto motivy poté slouží k uspokojování konkrétních potřeb. Základní formou motivů jsou potřeby. *(Šamánková, 2011)* Dle podstaty člověka se potřeby dělí na sedm základních; 1. Biologické (fyziologické) – jedná se o potřeby vycházející z podstaty lidského bytí; potřeba spánku, potravy, pití. 2. Psychické – vycházející z individuálního prožívání a vnímání světa, z potřeb rozvíjet sebe sama; pocit vyrovnanosti, pocit psychického bezpečí. 3. Estetické – odvíjí se od vyspělosti jedince a jeho vnímání krásna; estetičnost, soulad prostředí. 4. Sociální – jedná se o společenské potřeby závisející na společnosti, ve které jedinec žije; sociální snahy, sociální zázemí a postavení. 5. Sociální a kulturní – potřeby spojené s kulturou lidské společnosti; potřeba vzdělání, společenské a kulturní vyžití. 6. Sebevyjádření - schopnost pojmenovat své touhy, přání, názory, prezentovat se svým vlastním životem, touha pochopení. 7. Duchovní – potřeby spojené s duchovním zaměřením, filozofickým, psychologickým, religiózním cítěním a orientací. *(Šamánková, 2011)* Na základě výše zmíněném rozdělení potřeb si všímáme, že každý jedinec upřednostňuje některé potřeby nad ostatní. Všem jedincům ale zůstává jednoznačně potřeba biologická, která, kdyby nebyla naplněna, vede ke smrti. Krom rozdělení potřeb dle podstaty lidského bytí zde uvedu ještě rozdělení potřeb dle obsahu, které se dělí na dvě skupiny. Potřeby materiální – jedná se o potřeby, které vyžadují věci vlastnit, mít je ke svému užívání; dům, auto, oblečení. Potřeby nemateriální – vychází z potřeb individuálního duševního prožívání, ideálů, hodnot; potřeba svobody, lásky, bezpečí. Uvádím zde rozdělení pouze dle dvou typů, a to záměrně, z důvodu souvislosti konkrétních potřeb v aplikaci na matky na mateřské / rodičovské dovolené.

Potřeby matek, stejně jako ostatních jedinců, jsou naprosto důležité. V období mateřství jsou ale potřeby matek často přehlíženy. Dochází k „izolaci“ matek od společenského dění, kontaktu s kolegy v zaměstnání, dochází k minimální možnosti plánování svého času, trávení dnů oblíbenými činnostmi a téměř žádného času být chvíli sám se sebou. Mateřství je obdobím, kdy ustupují potřeby žen stranou a upřednostňují se potřeby dítěte. Jedná se o proces přirozený, se kterým je třeba počítat. Byť je očekávaný, tak je pro většinu populace nepředstavitelný až do doby, kdy si jedinec sám oním procesem neprojde. Ženy jsou mnohem více flexibilnější k přizpůsobení se novým podmínkám v rámci rodinného a pracovního života než muži. Nejsou však natolik schopné o své nároky bojovat. *(EQUAL, 2009)* Zůstávají často závislé na finančních prostředcích svého partnera, což je vede k pocitu závislosti. Z tohoto důvodu se některým ženám vytrácí chuť do života a ztrácejí naději. Neustálý koloběh každodenních povinností matky udusává a vyvolává pocit nedostatečnosti a neschopnosti dělat cokoliv jiného než jen přebalovat, uklízet a starat se o domácnost. Dochází tak k poklesu úspěšnosti té práce, kterou žena vykonává. Kdybychom se podívali na potřeby dělené dle podstaty člověka a zmínili hned první, základní potřebu biologickou, zjistíme, že matky během mateřské / rodičovské dovolené nemají dostatek příležitostí ani na to, splnit právě tyto potřeby. Ač se zdá jakkoliv nepředstavitelné, že žena, která většinu času tráví doma, nemá možnost najíst se, tak opak je pravdou. Matce často (alespoň v období počátečního mateřství) nezbývá čas sednout si ke stolu a dát si jídlo, nebo si dojít nepozorovatelně na toaletu, nemluvě o spánku, který je natolik nedostatečný, že matka nedokáže nabrat novou sílu. Opomíjeny jsou i potřeby psychické, které jdou ruku v ruce s rozvíjením osobnosti. Rozvíjení osobnosti matky během raného mateřství jde opravdu stranou, v popředí totiž stojí fyziologické potřeby dítěte a jeho potřeby lásky. Matka nemívá čas na studování budující literatury, či kurzů a jiných aktivit. Potřeby sociálního kontaktu, setkávání s lidmi, komunikace s dospělými, jsou opět zúženy. Představa o kulturním vyžití, návštěvách divadel, kin, výstav a společenských večerních událostí je tatam. Sil a energie nezbývá už téměř ani na sebevyjádření a vhodného pojmenování svých přání, jelikož v závislosti na hormonálních proměnách, matka často neví, které touhy a potřeby upřednostnit. Čas na mateřské / rodičovské dovolené obvykle matkám neposkytne naplnění všech potřeb, je ale důležité uvědomit si, že toto období je určeno přednostně našim ratolestem, ne matkám samým. A především se jedná o období dočasné, to je nutné si stále připomínat.

4.1 Potřeba sebevědomí a vlastní hodnoty

V dnešní době často zmiňovaným a diskutovaným tématem je právě ono zdravé bsebevědomí. Sebevědomí, které není přehnané, příliš vyzývavé ani nízké. Jednoduše takové, které dodává člověku pocit spokojenosti sama se sebou.*„Naše sebevědomí odráží celistvý názor na sebe sama a hodnotu, jakou si přisuzujeme. Podtext může tak být jak pozitivní, tak i negativní.“ (Fennell, 2014, str. 13)* A právě mezi pozitivní podtext sebevědomí patří například vědomí toho, že „jsem užitečný/á - jsem dobrý/á - jsem schopný/á - jsem atraktivní“. Jedná se o vlastní názor, kdy si připadáme dobře a jsme spokojeni s tím, co děláme, jak vypadáme, kým jsme. Sebevědomí má dost společného s vlastní hodnotou. Pokud známe vlastní hodnotu; to kým jsme, bez ohledu na to, že musíme ostatním stále pořád něco dokazovat, tak se naše sebevědomí bude rovnat naší hodnotě. Vlastní hodnota je totiž nalezením sebepřijetí a vyrovnanosti. Pokud jsme tedy vyrovnaní a uvažujeme moudře, známe svou vlastní hodnotu, která odpovídá zdravému sebevědomí. Pokud jsme ztraceni sami v sobě, nejsme si sami sebou jisti, nevěříme si, naše sebevědomí je nízké. Pokud si naopak věříme až přespříliš a myslíme si, že jsme mnohem cennější než ostatní, naše hodnota není objektivní a ustálená, proto i naše sebevědomí nebude zdravé, ale přehnané. Každý z nás potřebuje cítit přijetí a podporu, která dodává rozměr zdravému sebevědomí. Často jako lidé hledáme potvrzení v úspěších, které se nám daří, v aktivitách, v kterých vynikáme, v našich zaměstnáních, v pochvalách od ostatních a celkově v činnostech, ve kterých jsme jednoznačně výjimeční. Co ale matky, které jsou po většinu času v kontaktu jen se svými ratolestmi, často zavřenými jen v domácím prostředí? Právě zdravé sebevědomí je jedna z potřeb, kterou matky na mateřské / rodičovské dovolené postrádají. Matky jsou stále v jednom kole, izolované od společnosti, v každodennosti činností, které vykonávají. Jedná se stále o ty stejné činnosti, které nejsou dostatečně ohodnoceny. Matky ale potřebují povzbuzení, podporu a ujištění, že to co dělají, je důležité, a nikdo jiný by to nedokázal tak dobře jako ony. Nehledě na to, že matky samy často zpochybňují své dovednosti. *„Nejde jen o časovou, psychickou a materiální náročnost mateřství, ale o všudypřítomnou nejistotu, zda (matka) dělá vše potřebné a zda to dělá dobře.“ (Janebová, 2006, str. 14 - 15).* Matky jsou dokonce muži a jinými ženami, které nejsou matkami, považovány jako méně dovedné, se sníženými schopnostmi a intelektuální kapacitou. *(Kitzinger, 1993)*

4.2 Potřeba spirituality

Každý jeden z nás, ať už hovoříme o ženě, muži anebo dokonce o dítěti se skládáme z několika složek. V různých publikacích čteme, že osobnost je determinována faktory biologickými, psychickými a sociálními. Mezi biologické bychom mohli zařadit dědičnost a vrozené dispozice. Pod psychickými či psychologickými faktory můžeme hledat prostředí, výchovu. A do sociálních faktorů bychom zařadili socializaci a vztahy jedince s ostatními. Jedná se o rozdělení zažité a využívané již v mnoha oborech. Naše „já" je ale mnohem niternější a hlubší. *„Hospodin Bůh vytvořil člověka z prachu ze země, a do jeho chřípí vdechl dech života; a člověk se stal živou duší." (Bible: ČSP, 2009, Genesis 2:7)* Zde, v první kapitole Mojžíšově, vidíme, že každý člověk, každá osoba je složena z ducha, duše a těla. Tyto tři složky jsou určující pro náš život. Je nanejvýš důležité, abychom se všem třem složkám věnovali důkladně, protože právě ony značně ovlivňují kvalitu života. Pokud hovoříme o tělu, je všem známé, co si pod tímto pojmem představit. A pokud chceme, aby nám tělo sloužilo a dobře fungovalo je samozřejmostí správná životospráva, kvalitní spánek, pohyb, zdravé návyky, péče o tělo a odpočinek. Víme také, že tělo je dočasná schránka zde na zemi, utvořená z prachu a v prach se navracející. Významu duši můžeme porozumět po překladu *z hebrejského slova „nefeš", které znamená „tvor, který dýchá"a z překladu řeckého slova „psyché", které znamená „živá bytost". (el. zdroj: ragauian.cz)* Duší je tedy celá naše bytost. Jedná se o naše prožitky, emoce, takové činnosti, které nás naplňují a činí šťastnými. Poslední zmiňovanou složkou je duch. Duchem se rozumí „něco", co dává tělu život. V bibli můžeme překládat slovo „ru´ach" jako „síla" neboli „životní síla". Duch je tedy silou, energií, která dává život všem tvorům. V celku tedy pozorujeme, že naše „já" skládající se z ducha, duše a těla, je třeba vnímat a věnovat mu dostatečnou pozornost. Tělo prospívá, pokud se mu věnujeme, dle výše zmíněných doporučení. Naopak strádá, pokud trpí nedostatkem příjmu potravy a tekutin, nedostatkem odpočinku a kvalitního spánku, pokud je dlouhodobě přetěžováno a je s ním bolestivě zacházeno, pokud se vystavuje nadměrné konzumaci alkoholu, drogám a jiným látkám. Dá se říci, že tato doporučení jsou obecná, ale ve většině případů platí opravdu pro všechny. Duše je šťastná, pokud jí dopřáváme to, co jí šťastnou činí. Což znamená, že na rozdíl od těla, neexistuje obecné měřítko pro to, aby fungovala. Duše každého člověka zvlášť je originální a individuální. Každý z nás má nějaké

obdarování, kterým oplývá, a pokud se nám podaří během života toto obdarování odhalit, získáváme vědomí toho, k čemu naše duše byla stvořena. Tím pádem vlastníme klíč k činnostem, které máme vykonávat, abychom byli šťastní. Duši opravdu naplňuje to, co je pro ni určeno. Pro některé z nás to znamená kreativní tvoření, pro jiné zas sportovní vyžití, dalším dělá dobře číst knihy, jiní jsou technicky zdatní, někdo rád zpívá, jiný zas pomáhá lidem. Je opravdu mnoho aktivit, které můžeme vykonávat, zaleží však na těch, které nám dávají smysl a rozvíjí nás. A duch? Síla, která nám dává život, jak tu aktivovat? Duch je pohonnou hmotou nás všech. Tak jako když dojde v autě benzín, nebo nafta, motor se zadře a auto přestane jet. Taki my, pokud nemáme pohonnou hmotu, nemůžeme dál v naší cestě života pokračovat bezpečně, bez následků. A co je tou onou pohonnou hmotou? Není to právě smysl života? Jedinou životní silou je smysl našeho bytí. Každý z nás, i když se někteří považují za ateisty, hledáme během svého života vyšší smysl, nějaké naplnění a důvod, proč zde na zemi vůbec jsme a k čemu směřujeme. Všichni se nacházíme na nějaké cestě hledání. A právě duch je tím, který nás ponouká ke smyslu, k odpovědím a k spočinutí v pokoji. Duch je ten, který otevírá dveře duchovní stránce každého z nás. A tak, jako potřebujeme funkční tělo, radostnou duši, tak potřebujeme naplnit naší duchovní stránku. Jedná se o potřebu každého jednoho z nás. Jedná se také o potřebu matek. Nemohu zde mluvit za všechny maminky, jelikož neznám jejich duchovní život, ani to, jak přistupují ke stvoření a k samotnému Bohu. Mohu pouze, na základě mnoha svědectví, hovořito neutuchající touze po poznání smyslu a naplnění života každého jednoho z nás, včetně maminek. Potřeba spirituality je nepřehlédnutelná. V době mateřství a rodičovství je velmi vzácnou a nenahraditelnou složkou, která pomáhá maminkám moudře zvažovat určité kroky, rozhodovat se, předkládat své děti Bohu, modlit se za ně a vést je k poslušnosti vůči Stvořiteli. V tomto nádherném, ale zdaleka ne tak lehkém období mateřství je právě pro onu maminku důležitá správnost jejího počínání, možnost spolehnutí se na Boha a Jeho zaopatření, ne jen na vlastní sílu. Potřeba duchovního čerpání je proto nezbytná. A spolu se spoléháním se na Boha nám On sám zaslibuje, že nás bude střežit a vést. *Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu. A pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši. (Bible: ČEP, 2019,Filipsým 4, 6 - 7)*

4.3 Potřeba vzdělávání

Je pravděpodobné, že novopečená maminka, která se právě vrátila z porodnice domů, nebude své první myšlenky orientovat ihned na vzdělávání, ale bude se co nejvíce věnovat ratolesti, která potřebuje maminčinu stoprocentní péči. Spíše až v průběhu rodičovské dovolené vyvstává otázka, zda žena, která plánuje vrátit se po nějakém čase do zaměstnání, bude potřebovat vzdělání. Většina matek, kterým to možnosti dovolí, zůstává na rodičovské dovolené poměrně dlouho dobu, zhruba 5 let. To má za následek přerušení pracovní kariéry a ztrátu zaměstnaneckých povinností. Vzhledem k této izolaci dochází ke snížení sebevědomí a k obavám z budoucího nástupu do zaměstnání. Matky, které strávily několik let v domácím prostředí, zpravidla 5 let a více, si nepřipadají kompetentní k vykonávání role zaměstnance, cítí nadměrnou zodpovědnost a tlak. *„Negativní dopady mateřství jsou způsobené kombinací několika faktorů. ČR nabízí jednu z nejdelších rodičovských dovolených v EU a na světě. Oproti tomu podpora rodin s dětmi formou služeb péče o děti je velmi nízká. Dostupnost institucionální péče pro děti do tří let věku tak patří k nejnižším v EU“ (Kalíšková, 2018, diverzita.cz)* Existují samozřejmě i matky, které během rodičovské dovolené z různých, většinou existenciálních, důvodů rovněž pracují. Ony matky téměř pracovní poměr nepřerušily, a proto se u nich nejedná o zásadní změnu spojenou se šokem. Vzdělání tak především potřebují matky, které preferují kariérní růst, či vědí, že po návratu z rodičovské dovolené musejí mít doplněné vzdělání. Krom těchto matek se může jednat také o ženy, které během rodičovské dovolené vzdělání dokončují anebo na něj naopak nastupují. Tyto případy jsou ojedinělé, jelikož spojení péče o dítě a prezenčního / kombinovaného studia je bez možnosti institucionální péče *(viz výše),* či poskytnutí pomoci ze stran rodiny, velmi náročné. Matkám, které se v rámci rodičovské dovolené chtějí vzdělávat, se nabízí možnost celoživotního vzdělávání, využívání formálních školení, konferencí a seminářů, absolvování internetových kurzů či zařazení do zvláštních tréninkových programů. *(Šnýdrová, 2006)* Existují tedy možnosti, kterých matka může pro své vzdělávání využít, samozřejmě s ohledem na zajištění dítěte během matčina vzdělávání, na časovou a finanční dotaci. Potřeba vzdělávání je spojená s pocitem užitečnosti a úspěchu. *„Vzdělanější ženy dosahují vyšší míry zaměstnanosti než ženy s nižším vzděláním.“ (Tomešová Bartáková, 2008, str. 179)* Každá žena má právo vzdělávat se, je však důležité zvážit, zda její potřeba není realizovaná na úkor dítěte.

4.4 Potřeba následného uplatnění na trhu práce

„Pracovní kariéra je integrovanou součástí života každého člověka. Je jedním z významných pilířů, které ovlivňují sebevědomí, sebehodnocení, pracovní a životní spokojenost. Vyjadřuje společenskou nebo pracovní pozici charakterizovanou některými atributy, jako jsou zastávané pozice v organizaci, výše platu, počet podřízených pracovníků, získané hodnoty a tituly a další.“ (Gillernová, Kebza, Rymeš et al., 2011, str. 190) Jak zde můžeme číst, zaměstnání ovlivňuje mnohé složky lidského vnímání. Dobré zaměstnání přispívá ke zdravému sebevědomí. Během rodičovské dovolené je většina matek z pracovního procesu uvolněna, což je ze začátku vnímáno a přijímáno jako pozitivní změna. Postupem času ale matky vnímají nespokojenost s každodenností péče o dítě a domácnost. Pocit stereotypu je unavuje. Největší motivací pro návrat do zaměstnání je tedy potřeba změny, komunikace a rozšiřování informací. (*Tomešová Bartáková, 2009)* Další motivací, nebo povinností nástupu do práce je skončení rodičovské dovolené. Matka se tak ocitá v situaci, která je z hlediska trhu práce velmi diskutovaná a dosti problematická. Jedná se totiž o období, kdy matka, která se několik let starala o své dítě, není plně účastna na dění v zaměstnání, do kterého se zpět vrací, případně, do kterého nově nastupuje. Má sice teoretické znalosti, ale chybí jí aktivní účast na dění posledních pár let, a vzhledem k pokroku technologií může dojít k situaci, že se žena stane neaktuální a bude potřeba zaučit ji novým postupům. Výše zmíněný problém není jediný. Dalším by se dal uvést požadavek flexibility matky, která často požaduje zkrácený úvazek, či flexibilní pracovní dobu. *(Kalousová, 2018)* Jedná se tak o požadavek velmi cenný, vzhledem ke změnám pracovního poměru matky. Avšak záleží na zaměstnavateli, zda vyhoví. A v neposlední řadě je důležité zmínit problém týkající se předsudků. Mezi nejčastější patří právě obavy ze zapomenutých návyků práceschopnosti ženy, z podceňování její kompetentnosti, z nemožnosti skloubit rodinný život s pracovním a také s častou nepřítomností na pracovišti kvůli nemocem dětí. Přitom právě naopak, žena během rodičovské dovolené nabývá nových osobních hodnot. Stává se z ní více empatická, klidná a vnímavá osoba, která upřednostňuje potřeby druhého před své vlastní. Umí si zorganizovat čas, naplánovat a správně rozvrhnout povinnosti. Dokáže pracovat i přes veškeré vyčerpání a stává se zodpovědnější, než kdy předtím.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. METODOLOGIE VÝZKUMU

V následující praktické části diplomové práce přistoupím k metodologii výzkumu s popisem provádění výzkumu a vyhodnocením výsledků. Přiblížím tak pocity prožívané konkrétními matkami.

5.1 Metoda a metodika

K provedení šetření jsem použila kvantitativní výzkum. *„Kvantitativní přístup, stručně vzato, předpokládá, že fenomény sociálního světa (různé jeho aspekty, objekty, procesy ad.), které činí předmětem zkoumání, jsou svým způsobem měřitelné, či minimálně nějak tříditelné, uspořádatelné. Informace o nich, získávané v jisté kvantifikovatelné a co nejvíce formálně porovnatelné podobě. Pak je analyzuje statistickými metodami se záměrem ověřit platnost představ o výskytu nějakých charakteristik, také o jejich vztazích k dalším objektům a jejich vlastnostem apod.“ (Reichel, 2009, str. 192)* Tato metoda slouží ke sběru obsáhlejších souborů dat a většího množství oslovených respondentů. Cílem kvantitativního výzkumu je podložení, nebo naopak vyvrácení již stanovených hypotéz. Jako techniku výzkumu, tedy sběru dat, jsem zvolila formu elektronického dotazníku, který umožnil oslovit vyšší počet respondentů a získat tím potřebné výsledky v krátkém časovém intervalu. Za výhodou elektronického dotazníku považuji anonymitu, díky které mají respondenti jistotu, že jejich odpovědi nebudou zneužity. Elektronický dotazník byl dostupný na webových stránkách serveru *survio.com*. Dotazník obsahoval 26 otázek, jak otevřených, uzavřených, tak i polouzavřených. U některých otázek proto byly možnosti odpovědi předem stanovené, u jiných byl naopak prostor pro vlastní vyjádření. Pro vyplnění dotazníku se mi povedlo oslovit 210 respondentů, z nichž, jak uvádí statistika, dokončilo celé dotazníkové šetření 208 respondentů. Respondenty jsem oslovila především díky sdílení odkazu na tento dotazník přes sociální sítě, některé jsem oslovila telefonicky, jiné osobně. Pohlaví respondentů už bylo dáno v názvu diplomové práce, proto se jednalo pouze o ženy, které dotazník vyplnily. Při realizaci výzkumného šetření byly limitem finanční prostředky vynaložené pro zpřístupnění dotazníku respondentům. Limitem bylo také pohlaví respondentů, kterým byly otázky dotazníku určeny, a to pouze ženám.

5.2 Cíl výzkumu a hypotézy

Cílem diplomové práce v praktické části bylo zjištění, do jaké míry jsou matky na mateřské / rodičovské dovolené spokojeny. V práci jsem se zaměřovala především na zkoumání jejich vlastního vnímání, spokojenosti / nespokojenosti s rodičovským příspěvkem a s možnostmi usnadnění péče o dítě. Zajímal mě jejich individuální pohled a zkušenosti. Snažila jsem se otevřít otázky ohledně období, které ženy prožívají během tzv. dovolené. Pro vědeckou část jsem zvolila metodu kvantitativního výzkumu, který umožní pojmout větší množství respondentů, a i přes osobní, individuálně vnímané odpovědi, dokáže interpretovat objektivní výsledky.

Pro praktickou část jsem zvolila následující hypotézy, které měl výzkum potvrdit, nebo vyvrátit.

H1: Respondentky jsou na mateřské a rodičovské dovolené spokojené spíše díky rodině než možnosti návratu do práce.

H2: Matky, které jsou svobodné, jsou s výši rodičovského příspěvku spokojenější než matky vdané.

H3: Počet matek zůstávajících na mateřské / rodičovské dovolené je stále vyšší než počet matek zaměstnaných.

H4: Ženy považují rodičovský příspěvek spíše za dostačující než za nedostatečný.

H5: Matky jsou se svým tělem spokojené více teď než před porodem.

5.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkum byl určen matkám na mateřské / rodičovské dovolené. Dotazníkové šetření bylo realizováno v období od 17. 12. 2019 – 5. 2. 2020. Výzkumu se zúčastnilo 210 respondentů, z nichž, jak uvádím výše, dokončilo celé dotazníkové šetření 208 respondentů. Jednalo se však pouze o ženy. Oslovení respondenti byli na mateřské / rodičovské dovolené různého věku, dosaženého vzdělání, rodinného stavu a s různým počtem dětí. Tyto základní údaje jsou vyjádřeny slovním popisem a grafickým znázorněním. Sběr dat probíhal díky elektronickému dotazníku.

Otázka: Kolik Vám je let?

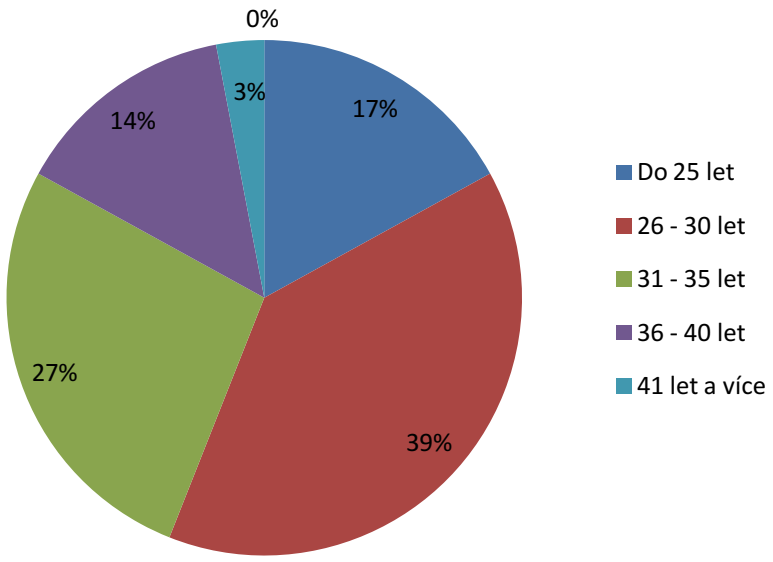
Otázka zjišťovala věk respondentů, kteří se nyní nacházejí na mateřské / rodičovské dovolené. Ve věku do 25 let odpovědělo na dotazník 35 respondentů, což dělá 17 % z celku. Nejobsáhlejší skupinu představovaly matky ve věku 26 – 30 let, kterých bylo 80, tudíž 39 %. Ve věku 31 – 35 let se nacházelo 56 respondentů, tedy 27 %. Ve věku 36 – 40 let bylo 30 respondentů, tedy 14 %. Poslední skupinou ve věku 41 let a více bylo pouze 7 matek, tedy 3 %. Pro přehlednost je uvedena tabulka a graf č. 1.

Tabulka č. 1: Věk respondentů

Věk	Počet
do 25 let	35
26 – 30 let	80
31 – 35 let	56
36 – 40 let	30
41 let a více	7

Zdroj: vlastní

Graf č. 1: Věk respondentů



Zdroj: vlastní

Otázka: Jaký je Váš rodinný stav?

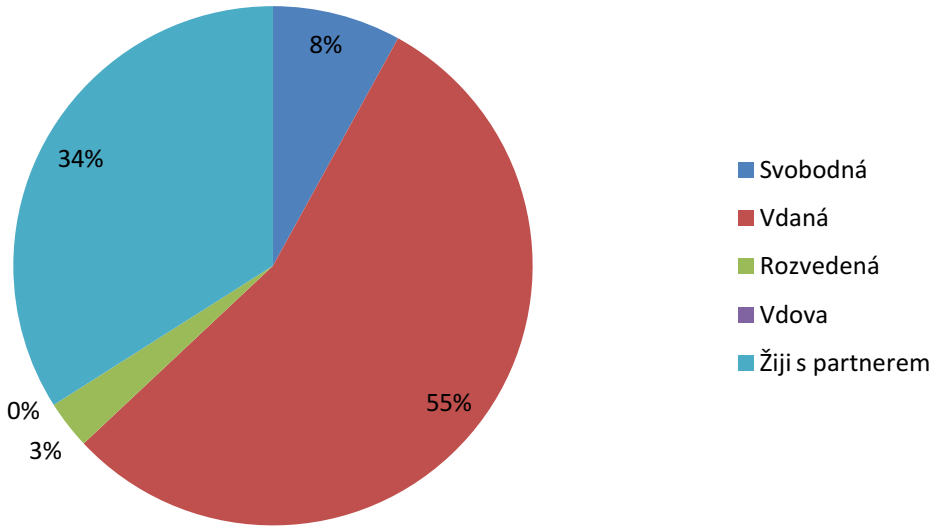
Otázka se zaměřila na rodinný stav matek. Nejvíce matek, tedy 115, uvedlo, že jejich rodinný stav je vdaná, což odpovídá 55 %. Další početnou skupinou byly matky žijící s partnerem, kterých bylo 70, tedy 34 %. Svobodných matek bylo 16, tedy 8 %, a matek rozvedených bylo 7, tedy 3 %. Ani jedna matka nebyla vdovou. Pro přehlednost je uvedena tabulka a graf č. 2.

Tabulka č. 2: Rodinný stav respondentů

Rodinný stav	Počet
Svobodná	16
Vdaná	115
Rozvedená	7
Vdova	0
Žiji s partnerem	70

Zdroj: vlastní

Graf č. 2: Rodinný stav respondentů



Zdroj: vlastní

Otázka: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

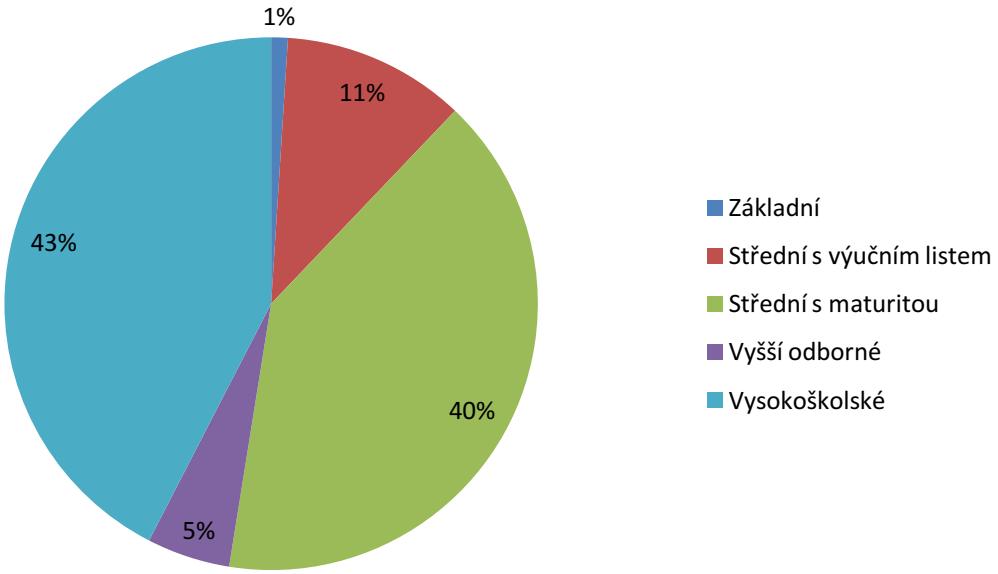
Otázka zjišťovala jaké je nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Nejvíce respondentů dosáhlo vysokoškolského vzdělání, a to 88 matek, tedy 43 %. Další početnou skupinou bylo 84 respondentů, kteří dosáhli vzdělání středního s maturitou, tedy 40 %. Následovalo vzdělání střední s výučním listem, které uvedlo 22 respondentů, tedy 11 %. Vyšší odborné vzdělání uvedlo 11 respondentů, tedy 5 %. Nejméně zastoupenou skupinou bylo vzdělání základní, které uvedli pouze 3 respondenti, tedy 1 %. Pro přehlednost je uvedena tabulka a graf č. 3.

Tabulka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Nejvyšší dosažené vzdělání	Počet
Základní	3
Střední s výučním listem	22
Střední s maturitou	84
Vyšší odborné	11
Vysokoškolské	88

Zdroj: vlastní

Graf č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání



Zdroj: vlastní

Otázka: Na rodičovské dovolené jste s kolikátým dítětem?

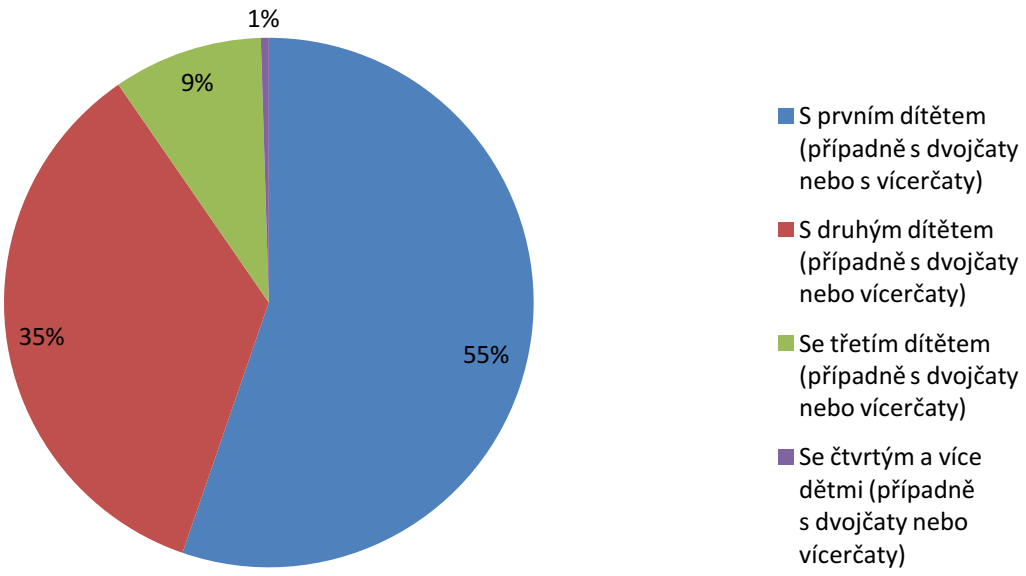
Otázka zjišťovala, s kolikátým dítětem se nyní matky na rodičovské dovolené nachází. Nepočetnější skupinu tvořili respondenti, kteří byli na rodičovské dovolené s prvním dítětem (případně s dvojčaty nebo s vícerčaty), těch bylo 115, tedy 55 %. Druhou početnou skupinou byly matky s druhým dítětem (případně s dvojčaty nebo s vícerčaty), kterých bylo 73, tedy 35 %. Respondenti, kteří uvedli, že jsou na rodičovské dovolené se třetím dítětem (případně s dvojčaty nebo s vícerčaty) bylo 19, tedy 9 %. Matka, která uvedla, že je na rodičovské dovolené se čtvrtým dítětem a více (případně s dvojčaty nebo s vícerčaty) byla pouze 1, tvořila tedy 1 % z celku. Pro přehlednost je uvedena tabulka a graf č. 4

Tabulka č. 4: Počet dětí, s kterými je nyní respondent na rodičovské dovolené.

Počet dětí, s kterými je nyní respondent na rodičovské dovolené.	Počet
S prvním dítětem (případně s dvojčaty nebo s vícerčaty)	115
S druhým dítětem (případně s dvojčaty nebo vícerčaty)	73
Se třetím dítětem (případně s dvojčaty nebo vícerčaty)	19
Se čtvrtým a více dětmi (případně s dvojčaty nebo vícerčaty)	1

Zdroj: vlastní

Graf č. 4: Počet dětí, s kterými je nyní respondent na rodičovské dovolené.



Zdroj: vlastní

5.4 Interpretace odpovědí

V této části se zaměřím na vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku. Celý dotazník obsahoval 26 otázek. Některé otázky byly spíše orientační, jiné byly nosné a informativní. Proto se zaměřím pouze na ty otázky dotazníku, které souvisí s předem stanovenými hypotézami.

Otázka: Co nejvíce ovlivňuje Vaši spokojenost na mateřské a rodičovské dovolené?

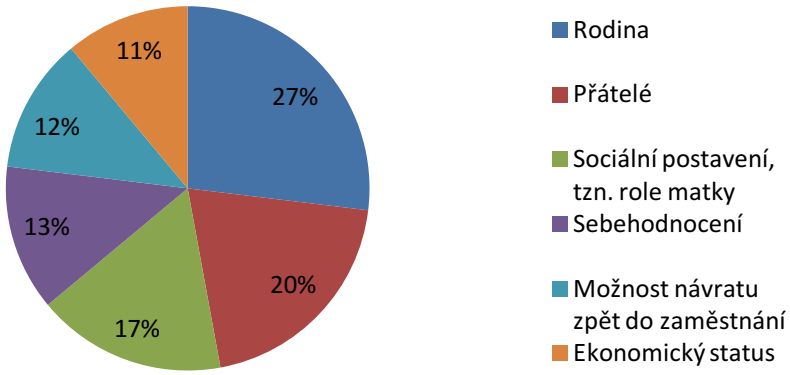
Otázka se zaměřila na zjištění nejdůležitějšího faktoru, který ovlivňuje spokojenost matek na mateřské a rodičovské dovolené. 56 respondentů, tedy 27 % uvedlo, že je spokojeno díky rodině. Dalších 42 respondentů, tedy 20 % uvedlo, že jsou spokojeni díky přátelům. Třetí místo obsadilo pole sociální postavení, tzn. role matky, které zvolilo 35 žen, tedy 17 %. Možnost návratu zpět do zaměstnání zvolilo 25 žen, tedy 12 %. Zbylých 23 žen, tedy 11 %, zvolilo jako určující ekonomický status.

Tabulka č. 5: Co nejvíce ovlivňuje Vaši spokojenost na mateřské a rodičovské dovolené?

Co nejvíce ovlivňuje Vaši spokojenost na mateřské a rodičovské dovolené?	Počet
Rodina	56
Přátelé	42
Sociální postavení, tzn. role matky	35
Sebehodnocení	27
Možnost návratu zpět do zaměstnání	25
Ekonomický status	23

Zdroj: vlastní

Graf č. 5 Co nejvíce ovlivňuje Vaši spokojenost na mateřské a rodičovské dovolené?



Zdroj: vlastní

Otázka: Jak hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky svobodné?

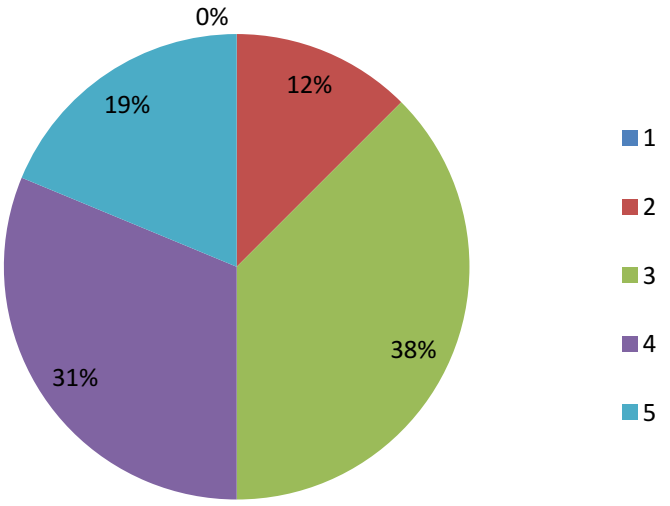
Nejvyšší počet matek svobodných, tedy 6 matek, což odpovídá 38 %, svou situaci hodnotí jako dobrou. Další matky, v počtu 5, tedy 31 %, se přiklání k horší finanční situaci. Následující 3 ženy, tedy, 19 %, uvádí velmi špatnou finanční situaci. Pouze 2 ženy, tedy 12 %, uvádí lepší finanční situaci. Možnost vynikající finanční situace na rodičovské dovolené nezvolila ani jedna svobodná maminka.

Tabulka č. 6: Jak hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky svobodné?

Jak hodnotíte svou finanční situaci na rodičovské dovolené? *(1 – vynikající, 5 – velmi špatné)*	**Počet**
1	0
2	2
3	6
4	5
5	3

Zdroj: vlastní

Graf č. 6: Jak hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky svobodné?



Zdroj: vlastní

Otázka: Jak hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky vdané?

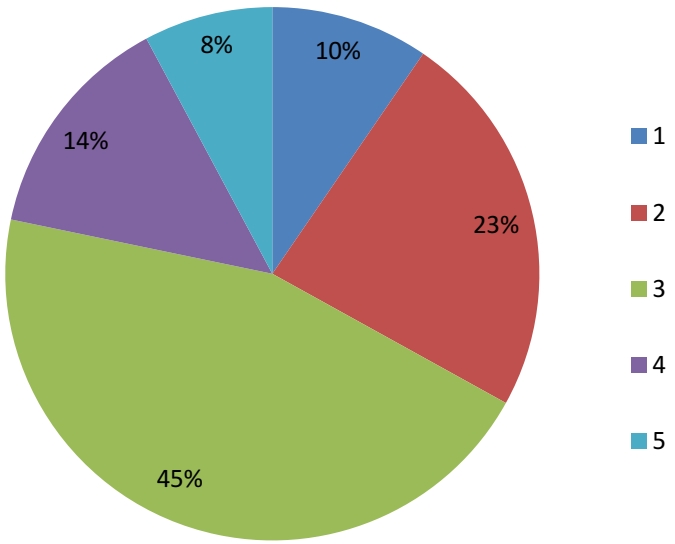
Nejvyšší počet matek vdaných, tedy 52, což odpovídá 45 %, svou situaci hodnotí jako dobrou. Další matky, v počtu 27, tedy 23 %, se přiklání k lepší finanční situaci. Následujících 16 žen, tedy, 14 %, uvádí horší finanční situaci. Možnost vynikající finanční situace na rodičovské dovolené zvolilo 11 žen, tedy 10 %. Pouze 9 žen, tedy 8 %, uvedlo, že je jejich finanční situace velmi špatná.

Tabulka č. 7: Jak hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky vdané?

Jak hodnotíte svou finanční situaci na rodičovské dovolené? *(1 – vynikající, 5 – velmi špatné)*	**Počet**
1	11
2	27
3	52
4	16
5	9

Zdroj: vlastní

Graf č. 7: Jak hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené matky vdané?



Zdroj: vlastní

Otázka: Jaká je nyní Vaše pracovní pozice?

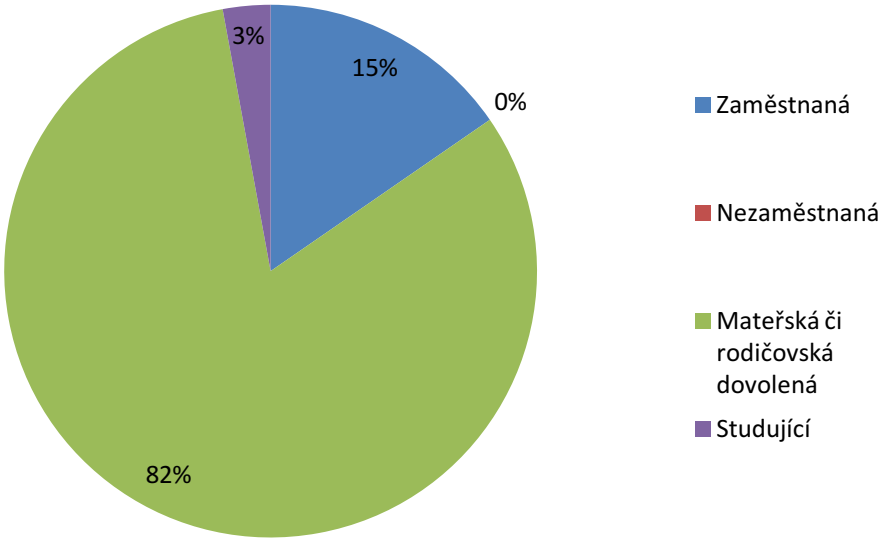
Otázka zjišťovala, v jaké pracovní pozici se nyní nacházejí matky. Nejvyšší počet matek, tedy 170 matek, což dělá 82 %, uvedlo, že jsou na mateřské či rodičovské dovolené. Dalších 32 matek, tedy 15 %, uvedlo, že jsou zaměstnané. Každá zaměstnaná matka také uvedla pracovní náplň a úvazek. Zbylých 6 žen, tedy 3 %, uvedly, že jsou studující. U studujících předpokládáme, že jsou stále na mateřské či rodičovské dovolené. Ani jedna matka nezvolila možnost nezaměstnaná.

Tabulka č. 8: Jaká je nyní Vaše pracovní pozice?

Jaká je nyní Vaše pracovní pozice?	Počet
Zaměstnaná	32
Nezaměstnaná	0
Mateřská či rodičovská dovolená	170
Studující	6

Zdroj: vlastní

Graf č. 8: Jaká je nyní Vaše pracovní pozice?



Zdroj: vlastní

Otázka: Kolik peněz v rámci rodičovského příspěvku pobíráte?

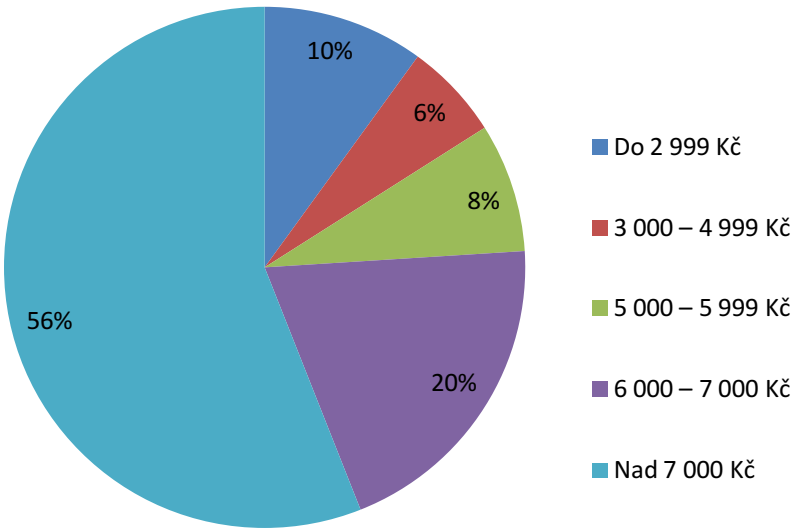
Otázka zjišťovala, kolik peněz v rámci rodičovského příspěvku pobírá každá matka individuálně. Nejvíce žen, tedy 116 žen, což se rovná 56 %, uvedlo měsíční dávku rodičovského příspěvku vyšší než 7 000 Kč. Další početnou skupinou zastoupenou 41 ženami, tedy 20 %, byla zvolena odpověď měsíční dávky pohybující se mezi 6 000 – 7 000 Kč. 21 žen, tedy 10 %, uvedlo, že měsíčně pobírá do 2 999 Kč. Další skupina tvořící 16 žen, tedy 8 %, pobírá měsíční příspěvek od 5 000 – 5 999 Kč. Zbylých 14 žen, tedy 6 %, pobírá 3 000 – 4 999 Kč měsíčně.

Tabulka č. 9: Kolik peněz v rámci rodičovského příspěvku pobíráte?

Kolik peněz v rámci rodičovského příspěvku pobíráte?	Počet
Do 2 999 Kč	21
3 000 – 4 999 Kč	14
5 000 – 5 999 Kč	16
6 000 – 7 000 Kč	41
Nad 7 000 Kč	116

Zdroj: vlastní

Graf č. 9: Kolik peněz v rámci rodičovského příspěvku pobíráte?



Zdroj: vlastní

Otázka: Mohla jste si výši rodičovského příspěvku zvolit sama?

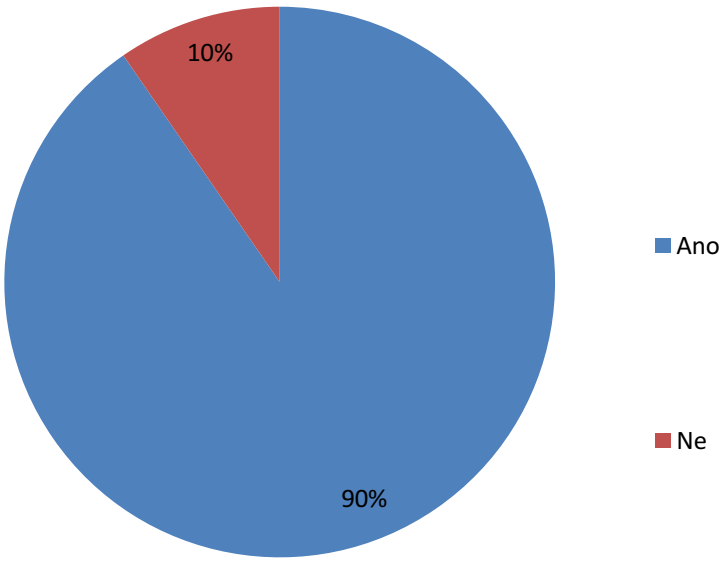
Otázka zjišťovala, zda si ženy na rodičovské dovolené mohly samy zvolit výši rodičovského příspěvku. Téměř většina žen, přesně 188 žen, tedy 90 % z celkového počtu, odpověděla, že si výši rodičovského příspěvku mohla zvolit sama. Pouhých 20 žen, tedy 10 %, uvedlo, že si samy výši rodičovského příspěvku zvolit nemohly.

Tabulka č. 10: Mohla jste si výši rodičovského příspěvku zvolit sama?

Mohla jste si výši rodičovského příspěvku zvolit sama?	Počet
Ano	188
Ne	20

Zdroj: vlastní

Graf č. 10: Mohla jste si výši rodičovského příspěvku zvolit sama?



Zdroj: vlastní

Otázka: Jak matky hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené?

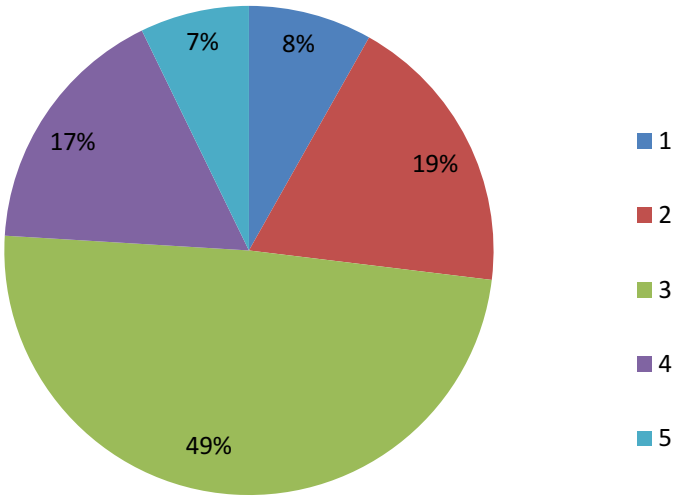
Otázka mapovala, jak individuálně vnímají matky svou finanční situaci na rodičovské dovolené. Nejvyšší počet matek, tedy 102, což odpovídá 49 %, svou situaci hodnotí jako dobrou. Další matky, v počtu 39, tedy 19 %, se přiklání k lepší finanční situaci. Následujících 35 žen, tedy, 17 %, uvádí horší finanční situaci. Možnost vynikající finanční situace na rodičovské dovolené zvolilo 17 žen, tedy 8 %. Pouze 15 žen, tedy 7 %, ohodnotilo svou finanční situaci jako velmi špatnou.

Tabulka č. 11: Jak matky hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené?

Jak matky hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené? *(1 – vynikající, 5 – velmi špatné)*	**Počet**
1	17
2	39
3	102
4	35
5	15

Zdroj: vlastní

Graf č. 11: Jak matky hodnotí svou finanční situaci na rodičovské dovolené?



Zdroj: vlastní

Otázka: Připadáte si ve svém těle stejně dobře jako před porodem?

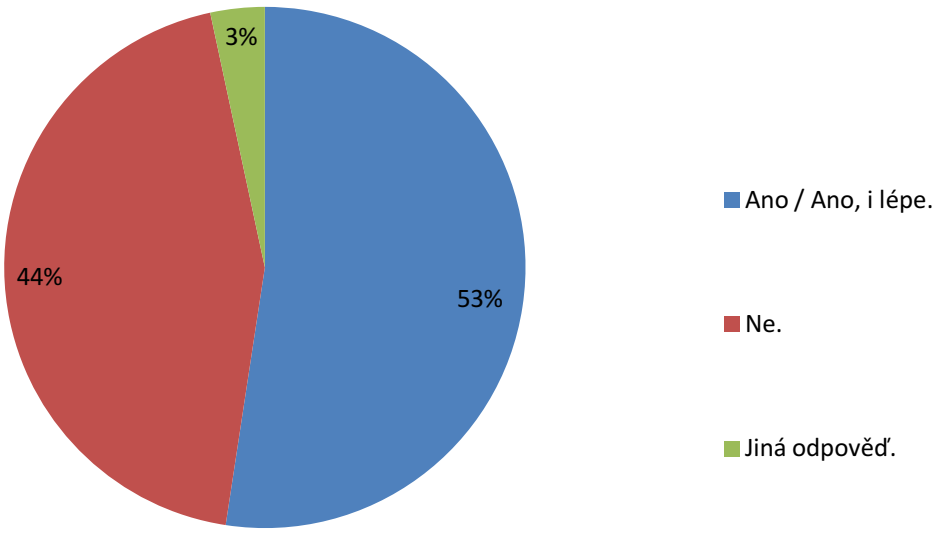
Otázka zjišťovala, jak se ženy po fyzické stránce cítí po porodu. Sledovala, zda nastala změna ve vnímání vlastního těla žen v porovnání s dobou před porodem a po porodu. 109 matek, tedy 53 %, uvedlo, že se ve svém těle cítí stejně dobře, ba některé z nich uvedly, že se cítí dokonce lépe. 92 matek, tedy 44 %, uvedlo, že se ve svém těle necítí stejně dobře, spíše hůře. Zbylých 7 žen, tedy 3 %, uvedly odpověď jinou, nespecifikovaly jednoznačně, zda ano či ne. Zde jsou odpovědi 7 žen, reagujících na otázku, zda si připadají ve svém těle stejně dobře, jako před porodem: „jak kdy“, „těžko říct“, „neřeším“, „uvidím“, „nestěžuji si“, „zvětšuji se – uvidím“, „tlustá“.

Tabulka č. 12: Připadáte si ve svém těle stejně dobře jako před porodem?

Připadáte si ve svém těle stejně dobře jako před porodem?	Počet
Ano / Ano, i lépe.	109
Ne.	92
Jiná odpověď:	7

Zdroj: vlastní

Graf č. 12: Připadáte si ve svém těle stejně dobře jako před porodem?



Zdroj: vlastní

6. VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ A HYPOTÉZ

Hypotéza č. 1: „Respondentky jsou na mateřské a rodičovské dovolené spokojené spíše díky rodině než možnosti návratu do práce."

K vyhodnocení této hypotézy poslouží grafické znázornění v tabulce a grafu č. 5. Respondenti měli uvést nejdůležitější faktor, který ovlivňuje jejich spokojenost na mateřské a rodičovské dovolené. Respondenti měli na výběr z šesti předem uvedených možností. Z 208 respondentů uvedlo 56 žen, tedy 27 %, že jsou spokojené právě díky rodině. V celku se tedy jednalo o nejpočetnější zastoupení ze všech nabízených možností. Možnost návratu do zaměstnání, jako stěžejní faktor pro spokojenost, uvedlo pouze 25 žen, tedy 12 %. Vidíme, že rodinu zvolilo 27 % žen, kdežto možnost návratu zpět do zaměstnání pouze 12 %. **Hypotéza č. 1: potvrzena.**

Hypotéza č. 2: „Matky, které jsou svobodné, jsou s výši rodičovského příspěvku spokojenější než matky vdané."

K vyhodnocení této hypotézy poslouží grafické znázornění v tabulce a grafu č. 6 v porovnání s tabulkou a grafem č. 7. V tabulce a grafu č. 6 vidíme, jak svou finanční situaci po dobu rodičovské dovolené vnímají svobodné matky. Nejvíce matek svobodných, tedy 6 matek, což odpovídá 38 %, svou finanční situaci hodnotí jako dobrou. Hned následující odpovědi svobodných matek (5 žen, 31 %) vypovídají o horší finanční situaci. V tabulce a grafu č. 7 vidíme, jak svou finanční situaci po dobu rodičovské dovolené vnímají vdané matky. Nejvíce matek vdaných, tedy 52 matek, což odpovídá 45 %, svou finanční situaci hodnotí jako dobrou. Hned následující odpovědi vdaných matek (27 žen, 23 %) vypovídají o lepší finanční situaci. V porovnání spokojenosti mezi svobodnými a vdanými ženami musíme počítat s výsledkem pouze orientačním. Hodnoty nejsou relevantní vzhledem k neúměrnému počtu zkoumaného vzorku, tedy vzhledem k počtu 16 žen svobodných a 115 žen vdaných. Pokud ale budeme stále vycházet z hodnot, které máme k dispozici, zjistíme, že se obě skupiny, jak ženy svobodné, tak vdané, shodují ve variantě dobré finanční situace. Změna nastává až při specifikaci, a to tedy, že ženy svobodné se přiklánějí k horší finanční situaci, kdežto ženy vdané se přiklánějí k lepší finanční situaci. **Hypotéza č. 2: nepotvrzena.**

Hypotéza č. 3: „Počet matek zůstávajících na mateřské / rodičovské dovolené je stále vyšší než počet matek zaměstnaných."

K vyhodnocení této hypotézy poslouží grafické znázornění v tabulce a grafu č. 8. Právě v této tabulce a grafu můžeme vyčíst jaká je nynější pracovní pozice respondenta. Počet matek zůstávajících na mateřské / rodičovské dovolené odpovídá 170, tedy 82 %. Počet matek zaměstnaných odpovídá 32, tedy 15 % žen. Každá z žen zaměstnaných také doplnila informaci o pracovní úvazek, případně o (ne)přerušení čerpání rodičovského příspěvku. Počet matek zůstávajících na mateřské / rodičovské dovolené je vyšší než počet matek zaměstnaných. **Hypotéza č. 3: potvrzena.**

Hypotéza č. 4: „Ženy považují rodičovský příspěvek spíše za dostačující než za nedostatečný."

K vyhodnocení této hypotézy poslouží grafické znázornění v tabulce a grafu č. 11. Respondenti měli uvést míru spokojenosti s výší rodičovského příspěvku ve škále od 1 do 5, s tím, že číselné vyjádření odpovídalo školní klasifikaci, tedy 1 – výborná, 5 – nedostatečná. Nejvíce respondentů, tedy 102, což odpovídá 49 %, svůj rodičovský příspěvek hodnotí jako dobrý. Následujících 39 matek, tedy 19 %, hodnotí rodičovský příspěvek jako lepší. Vedle nich, v nepatrném rozdílu, stojí matky, které zhodnotily výši rodičovského příspěvku za horší, těch je 35, tedy 17 %. V celku zjišťujeme, že téměř polovina žen považuje výši rodičovského příspěvku za průměrný, u ostatních žen počítáme s tím, že se přiklánějí spíše k variantě lepší výše rodičovského příspěvku. **Hypotéza č. 4: potvrzena.**

Hypotéza č. 5: „Matky jsou se svým tělem spokojené více teď než před porodem."

K vyhodnocení této hypotézy poslouží grafické znázornění v tabulce a grafu č. 12. Respondenti měli uvést, zda se po porodu cítí ve svém těle stejně dobře, jako před porodem. Z 208 respondentů uvedlo 109 žen, tedy 52 %, že se po porodu ve svém těle cítí dobře, dokonce některé i lépe. 92 žen, tedy 44 % uvedlo, že se svým tělem spokojeny nejsou. Zbylá 3 %, která tvoří 7 žen, neuvedlo jednoznačnou odpověď. **Hypotéza č. 5: potvrzena.**

7. DISKUZE

V kapitole diskuze shrnuji diplomovou práci, pojednávám o naplnění cílů této práce, přidávám příspěvky a nosné myšlenky matek na mateřské / rodičovské dovolené a zaznamenávám své vlastní postřehy. Také zde uvádím své osobní názory a přispívám svými zkušenostmi, které jsem mohla jako matka za poslední rok nasbírat.

V první řadě bych chtěla poukázat na pojmy mateřská a rodičovská dovolená, které jsou stále mylně zaměňovány. Většina lidí, včetně maminek, které se již na jedné z těchto zmíněných dovolených nacházejí, pojmy nedokážou vysvětlit a nevědí, že mezi nimi existuje rozdíl. Proto se tedy ještě zde ve stručnosti vyjádřím k těmto pojmům. Mateřská dovolená je období, kdy žena nenavštěvuje zaměstnání, ale čerpá dovolenou, kterou jí ze zákona zprostředkoval zaměstnavatel. Na tuto dovolenou nastupuje nejdříve od osmého týdne před očekávaným dnem porodu. Může se tak plně věnovat přípravám na přicházející ratolest. Naproti tomu rodičovská dovolená je období, které náleží ženám po porodu za účelem prohloubení péče o dítě, a to v rozsahu, o který rodič požádá, nejdéle do věku 3 let dítěte. Podrobnější informace včetně příspěvků, které se během těchto dovolených pobírají, nalezneme výše v kapitole č. 3.

Mateřská a rodičovská dovolená jsou stále aktuální témata, která ročně řeší, dle Českého statistického úřadu, v průměru až 110 000 rodičů. Jedná se o téma, které se otvírá především nadcházejícím rodičům, ale také poslancům a ministrantům, kteří uvádějí v chod změny s nimi spojené. Aktuálně stojí za zmínku dlouhodobě zmiňované navýšení rodičovského příspěvku, které navrhla ministryně sociálních věcí a místopředsedkyně ČSSD Jana Maláčová, a to z důvodu nezměněné výše poskytovaného příspěvku v několika posledních letech. K odsouhlasení navýšení rodičovského příspěvku došlo koncem roku 2019, s účinností od 1. 1. 2020. Celková výše rodičovského příspěvku vzrostla tedy o 80 000 Kč. Navýšení platí pro rodiče, kteří aktivně čerpají příspěvek na dítě mladší 4 let k 1. 1. 2020, a samozřejmě také pro rodiče, kteří příspěvek začnou čerpat až po tomto datu. Jedná se o velmi příjemnou změnu, kterou uvítají všechny rodiny. Avšak, najdou se i tací, kteří stále nesouhlasí a hlasitě protestují. Vzhledem k navýšení této částky se v různých fórech, na webech a sociálních sítích ozývají ty rodiny, které mají děti starší 4 let, a tím pádem pro ně navýšení rodičovského příspěvku neplatí. Velmi bojkotují rozhodnutí Sněmovny a jsou rozčilení. Vznikla skupina s názvem Spravedlivý Rodičovský příspěvek

bez kompromisu, prosazující navýšení dávek všem rodinám. Ráda bych ale všechny poprosila, aby se nad tím zamysleli. Přeci jenom žijeme v České republice, kde máme dobré sociální zabezpečení. Sociální dávky, alespoň ty, co se týkají rodičovského příspěvku, jsou velmi příjemné. V porovnání s ostatními zeměmi je možno čerpat rodičovskou dovolenou nejdéle v České republice, a to až do věku 4 let dítěte. Ostatní země k rodinám nejsou tak velkorysé, např. ve Velké Británii čerpání rodičovské dovolené trvá pouze 13 týdnů. Irsko, Belgie a Nizozemí povoluje 3 měsíce čerpání, v Itálii se jedná o 10 měsíců, v Rakousku je možnost rodičovské dovolené 2 roky. Pozastavme se nad tím. Opravdu v porovnání s ostatními jsme na tom nejlépe, tak na co si stěžujeme?! A co se týče rodičovského příspěvku, vím, že je téměř nemožné vyjít s takovou částkou, pokud se jedná o ženu samoživitelku. Přeci jenom se jedná o určitou částku peněz, která je v průměru nad 7 000 Kč měsíčního příjmu, a zaopatřeným ženám tak přilepšuje finanční situaci. Ženám / rodinám, které finanční obnos potřebují, však nedostačuje. Proto se tedy nejdříve podívejme na to, zda patříme do skupiny těch, co opravdu peníze potřebují a snaží se upozornit na nedostatek, anebo jsme těmi, kteří si přijdou nespravedlivě odsunuti ke straně, jelikož našim dětem je více než 4 roky, a prosazujeme si tady „nárok“ na určité zvýšení. V tomto případě je nutno podotknout, že vždy při změně zákona bude někdo „ochuzen“, jelikož nespadá do oné novelizační kategorie. Zamysleme se tedy nad tím, zda bojujeme správný boj.

V souvislosti novelizace zákona o státní sociální podpoře č. 117/1995 Sb. se téma mateřské / rodičovské dovolené v posledních několika měsících medializovalo. Vývoj slibovaného navýšení rodičovského příspěvku jsme mohli pozorovat v televizních obrazovkách během hlavních zpráv, číst v novinách anebo scroollovat na internetových portálech. A právě během sledování aktuálních informací týkajících se navýšení rodičovského příspěvku, nám čtenářům nemohla uniknout zmínka o protestu nespokojených matek. Tyto matky nesouhlasily s nově navrženým plánem zvýšit rodičovský příspěvek o 80 000 Kč pouze pro rodiny s novorozenými dětmi, když původním plánem bylo navýšení pro všechny rodiny s dětmi do 4 let. Skupina protestujících matek tedy přinesla do Úřadu vlády použité pleny adresované Andreji Babišovi. *„Za stejnou práci by to byla různá odměna. Je to nespravedlivé a nesolidární,“* řekla protestující matka Michaela Trtíková Vojtková.

Vzhledem k absurditě doručených balíků s použitými plenami, vnímám tento počin jako úsměvný. Nutno podotknout, že navýšení rodičovského příspěvku koneckonců Sněmovna schválila, kdo ví, zda tomu tyto matky se svým protestem nepomohly?! Myslím, že v obecné rovině nárůst rodičovského příspěvku pomůže mnoha rodinám. Z dotazníkového šetření diplomové práce vyplývá, že ženy, uvádějící míru spokojenosti s výší rodičovského příspěvku spíše jako dobrou, neopomíjejí, že této skutečnosti napomohlo právě ono navýšení příspěvku.

Cílem diplomové práce bylo zjištění, do jaké míry jsou matky na mateřské / rodičovské dovolené spokojeny. Myslím, že na základě hypotéz, které byly předem stanoveny, jsem dokázala vyhodnotit cenné odpovědi maminek a dojít tak k zjištění, že spokojenost matek je založená především na rodině. Jejich spokojenost je také dána, tím, zda mají dostatečný finanční příjem, díky kterému dokážou pokrýt potřebné výdaje. Dalším udávaným faktorem přispívajícím ke spokojenosti maminky, který opakovala téměř každá žena, bylo samotné dítě a jeho smích, pokroky, radost. Při pročítání právě těchto odpovědí, které můžeme dohledat v příloze č. 2 pod otázkou „Jste na rodičovské dovolené spokojená? Co Vás nejvíce činí šťastnou?“, jsem byla opravdu nadšena. Moc mne potěšilo, že i přes probdělé noci, spousty práce s péčí o dítě a domácnost, často dlouhé nekončící dny plné neustálé ostražitosti a zodpovědnosti, vidí maminky stále štěstí ve svých dětech. V dotazníkovém šetření mne zajímal individuální pohled maminek a jejich zkušenosti. Ne všechny odpovědi posloužily k vyhodnocení hypotéz, tudíž nejsou uvedeny v praktické části práce, ale i tak jsou tyto odpovědi velmi zajímavé a můžeme je dohledat v příloze č. 3 pod otázkou „Co Vám, jako ženě, nejvíce schází?“.

Diplomovou práci s tématem „Kvalita života matek na mateřské a rodičovské dovolené“ jsem si zvolila především ze své vlastní zvědavosti. V době, kdy jsem žádala o schválení tématu, jsem byla maminkou již měsíčního miminka. Tato skutečnost mi pomohla ve volbě tématu a doprovázela mě po celou dobu vypracování této práce. Vzhledem k objektivnosti výsledků praktické části a zpracování dat jsem sama dotazníkové šetření nepodstoupila. Pouze jsem přihlížela a pročítala odpovědi maminek, srovnávala jejich potřeby a touhy, které během mateřské / rodičovské dovolené vyvstaly. Vlastní postřehy a zkušenosti bych ráda rozvedla na pár řádcích níže.

„Když jsem se před lety stala matkou, vydala jsem se na vnitřní cestu, která pro můj život znamenala zásadní převrat. Nastoupila jsem cestu k svému srdci. Během péče o svoje dvě dcery jsem si začala uvědomovat, že moje děti – s jejich láskou, potřebami a každodenními nároky – mě přetvářejí způsobem, který si uvědomuji jen nezřetelně…Díky mým dcerám se ze mě stal trpělivější a chápavější člověk, který víc žije nadějí, a také už nejsem taková perfekcionistka. Já zase na oplátku utvářím život svých dětí, formuji jejich pojetí sebe samých, jejich hodnoty, svědomí a také jejich vnímaní intimity. Krátce řečeno jsem se dotkla samotných jejich duší. Takový je zázrak a moc mateřské lásky.“ (Hunter, 1997, in: Sherrer, 2018, str. 149) Tento výňatek z knihy Síla mateřské lásky od doktorky Brendy Hunterové je pro mě vyjádřením mateřské lásky. Vždy jsem toužila po láskyplné rodině s několika dětmi, a celý život jsem se těšila na to až se stanu maminkou. Nyní, když už maminkou jsem, mohu říci, že k mateřství přistupuji s mnohem větší pokorou a vděčností. Dříve jsem o této skutečnosti pouze snila, nyní ji žiji. A mohu říci, že je mnohem zábavnější a nádhernější než jsem si mohla představit. Mateřství v sobě skrývá obrovskou dávku lásky, empatie, upřednostnění potřeb dítěte a vydání sebe sama pro život nového človíčka. Jedná se o provázení dítěte ve světě, do kterého přichází, o základ lásky, bezpečí, ukázání hranic, výchovu a přijetí. Jedná se o velmi důležitou roli! Dávka sebezapření, nedostatek spánku, vyčerpání, každodennost, tyto a jiné, někdy mnohem náročnější situace jsou součástí mateřství. Jsou to pouze vnější faktory, které po čase odejdou, ale co zůstává, je človíček, s tím vším, co jsme do něj vložili. Role matky mi přijde opravdu zodpovědnou, ale krásnou rolí. Vím, že nejdůležitější potřebou dítěte je láska, proto hlavním úkolem matky je milovat. Uměním je potom stát s nadhledem nad každodenností a opakujícími se činnostmi, umět se zasmát, zaradovat, mávnout rukou nad některými věcmi a žít v pokoji. Mateřství mě naučilo nebýt takovou perfekcionistkou a spíše vytvořit prostor pro pokoj a společenství. Vím, že rutina je ubíjející, nedostatek spánku vyčerpávající, pláč frustrující, ale nad tím vším vítězí láska k našemu dítěti a jeho spokojenost. Také vím, že sama ze své síly bych nedokázala vždy obstát, a že je to právě Boží milost, která mě zaštiťuje. Boží převyšující láska mi pomáhá k moudrým rozhodnutím, poslušnosti a výchově dítěte. A tak mohu sama za sebe říci, že kvalita mého vlastního života dosáhla úplně jiných rozměrů a dimenze právě díky tomu, že vím, jaké je to být matkou. Je to báječné!

K odpovědím, které jsem získala díky dotazníkovému šetření, se vyjádřím jen okrajově. Jsou natolik osobní a zajímavé, že stojí za přečtení v příloze č. 4 pod otázkou „Co by Vám, jako matce, nejvíce usnadnilo práci?“. Nemohu říci, že by se v dotazníku vyskytovaly odpovědi, které by mě opakovaně překvapovaly, spíše se jednalo o odpovědi, které mi mile potvrzovaly vlastní domněnky anebo pocity. Snad pouze jedno procentuální vyhodnocení mě překvapilo, opět tedy mile. Jednalo se o odpovědi na otázku, zda jsou matky se svým tělem spokojené více teď než před porodem. Z 208 respondentek uvedlo 109 žen, že jsou se svým tělem spokojeny, a že se některé z nich cítí dokonce lépe než před porodem. To znamená, že 53 % dotazovaných se cítí ve svém těle dobře. Zbylých 44 % tedy ne, a 7 % uvedlo nejednoznačnou odpověď. Výsledky této hypotézy mě mile potěšily a dokázaly mi fakt, že tělo ženy je opravdu zázračně utvořeno. Sama vím, jak zásadní změny se v těle ženy dějí během těhotenství, a co všechno musí tělo podstoupit, aby bylo schopno porodu. Opravdu žasnu nad tím, jak je tělo utvořeno a jak je možné, aby se dokonale vyvinulo děťátko v lůně matky. A to nemluvě o poporodním šestinedělí, kdy se tělo navrací do svého původního stavu, dokáže produkovat mateřské mléko a plně se zahojit po porodu. Krom vnímání vlastního těla mě odpovědi respondentek nijak nepřekvapovaly. Naopak mě spíše utvrzovaly v obecném vnímání mateřství, a to například při popisu prvních pocitů, kdy se dozvěděla matka, že je těhotná. Jednalo se většinou o pocity plné štěstí, nadšení, vděčnosti, ale také obav a strachu. Co se týče odpovědí na otázku, jak ovlivnilo narození dítěte život matky, byl několikrát zmiňován volný čas, který najednou zcela vymizel. Dále čas s manželem / partnerem, nedostatek prostoru pro sebe samu a vymizení sociálního kontaktu. U otázky, co matky na mateřské / rodičovské dovolené musely obětovat vs. co jim role matky přinesla, byly zmíněny podobné odpovědi jako výše. Obětovaly svůj čas, osobní svobodu, spánek. Co jim role přinesla je nepopsatelné štěstí, mnoho radosti, bezmeznou lásku a jiné. V návaznosti na to ženy zmiňovaly, že by jim péči o dítě usnadnila pomoc tatínků, případné hlídání babiček, spánek, služka / úklid domácnosti, materiální věci – sušička, druhé auto, a jiné. Většina odpovědí se opakovala v průběhu celého dotazníkového šetření. Musím ale zmínit, že některé odpovědi dotazovaných byly velmi osobní, a za to Vám děkuji.

Pokud se mohu vyjádřit osobně k tomu, co jsem také prožila, během posledního roku, co jsem se stala maminkou, tak bych určitě chtěla zmínit, že mateřská láska je nekonečná! Pokud se žena stane matkou, je v ní aktivována láska, ke které byla stvořena. Jedná se o přirozený proces, který se spouští u většiny žen již v těhotenství. Za sebe mohu říci, že dokud jsem se nestala matkou, tak přes všechnu možnou empatii a snahu pochopit, co mi ostatní matky sdělují, jsem byla schopna mateřskou lásku akorát pochopit, nikoliv ji prožít. Teprve po té, co jsem se sama stala maminkou, tak jsem mateřskou lásku dokázala prožít a pochopit, co znamená milovat své dítě natolik, že byste pro něj byla ochotna dýchat. Už jen v běžných situacích, kdy je vaše dítě nemocné, špatně se mu dýchá, protože má velmi silnou rýmu a samo smrkat neumí, dusí se, jelikož má suchý kašel a nemůže v klidu spát, protože se budí s teplotami. Už jen v těchto situacích si jako matka říkám, jak bych udělala maximum pro to, aby moje dítko bylo zdravé, jak bych tu nemoc vzala na sebe a poprala se s ní namísto mého milovaného dítěte. A to nemluvě o dalších zraněních a problémech, které během života čas od času vyvstanou. Jako 15 – ti měsíční maminka mohu říci, že s rolí matky přišly nové změny. Nemluvě o fyzických změnách během těhotenství, kdy ženě roste bříško, tvoří se jí strie a pomerančová kůže, kdy se jí mění tělesné proporce a prochází mnoha hormonálními změnami. Spíše mluvím o změně postavení ve společnosti, které jsem vnímala již jako těhotná žena. Žena je najednou více považována, není již brána za dívku, ale nositelku plodu. Je k ní vzhlíženo s větší vážností a úctou. Také ona sama na sebe nahlíží jako na nositelku cenného daru, a tak si více hlídá životní styl, stravu, pohyb, klid a spánek. S rolí matky přichází najednou také více povinností, které se matka učí zvládat. Jednou z největších změn může být také zkouška charakteru, která jde ruku v ruce s mateřstvím. Žena je v době po porodu z rázu hozena do situace, kterou dříve nikdy nezažila – pokud mluvíme o prvorodičce, což já jsem. Žena porodí plod a ocitne se v situaci, kdy rozhoduje o všech krocích spojených s dítětem. Očekává se od ní, že jako matka ví nejlépe, co její dítě potřebuje. Očekává se, že skloubí péči o dítě s veškerou činností, kterou vykonávala doposud. Očekává se, že bude vždy trpělivou, láskyplnou matkou s otevřenou náručí. A právě zde je na ženu kladen velký tlak. Byť jsem nezažila takový nátlak od ostatních lidí, naopak jsem prošla začátky s velkou podporou rodiny a všech přátel, tak v skrytu duše jsem toužila po tom, aby vše fungovalo hladce a hezky to do sebe zapadalo. Jako žena tedy vím, že matky samy touží po tom, aby mohly fungovat a plně se věnovat péči o dítě, rodinu a domácnost. Ale také vím,

že jsme pouze lidi a někdy se nám to prostě nepovede. A právě zde, přichází zkouška charakteru. Zda jsme schopné vyjádřit omluvu a poprosit o odpuštění, když neovládáme naše reakce. Zda jsme schopné odpouštět. Zda jsme ochotné být trpělivými matkami, i když se některé věci opakují stále dokola. Jedná se o každodenní rozhodování v tom, jaký postoj zaujmeme. Mohu tedy z vlastní zkušenosti říci, že je na nás, jak budeme okolnosti vnímat. A na základě našeho vnímání se poté budeme chovat. Mým povzbuzením pro Vás všechny je, abychom se v dnešní době stávaly „znamenitými ženami", jejichž definici můžeme najít v Přísloví knihy bible. *„Síla a důstojnost je jejím šatem, s úsměvem hledí vstříc příštím dnům. Její ústa promlouvají moudře, na jazyku mívá vlídné naučení. Pozorně sleduje chod svého domu a chleba lenosti nejí. Její synové povstávají a blahořečí jí, též její manžel ji chválí: „Statečně si vedly mnohé dcery, ale ty je všechny předčíš." Klamavá je líbeznost, pomíjivá krása; žena, jež se bojí Hospodina, dojde chvály. Dejte jí z ovoce jejích rukou, ať ji chválí v branách její činy!" (Bible: ČEP, 2019, Přísloví 31, 25 - 31)*

Z diplomové práce a výsledků, které jsou uvedeny v praktické části, budu moci čerpat ještě nějaký čas. Při zpracování tématu mě nejvíce obohatily odpovědi maminek. Jejich upřímnost a podobnost odpovědí mi znovu ukázaly, jak mocná je mateřská láska. Přes všechny strasti, problémy a nedostatky většina těchto žen vidí smysl v mateřství. Nemohu tedy říci, že bych se setkala s uvedenou odpovědí, která by pro mě byla palčivá či přímo negativní. Věřím, že ženy popisovaly vše přímo tak, jak období na mateřské / rodičovské dovolené prožívaly. Uvědomila jsem si opět, že žena má volbu, zda chce či nechce během svého života počít a následně přivést na svět potomka. Opravdu se jedná o její svobodnou vůli. Ale vím, že ženské tělo je uzpůsobené a připravené na přivedení dítka. Jedná se o úžasný přirozený proces. A to nemluvě o mateřské lásce, která se automaticky aktivuje. Souhlasím s tvrzením některých žen, které tvrdí, že od doby, co se staly matkou, se jejich životy proměnily, a to k lepšímu. Mně osobně mateřství otevřelo nový rozměr vnímání života a zahrnulo mě větším pochopením pro ostatní lidi, nejen ženy.*"Mateřská láska! Ach, ta nezná hranic! Je jako fontána, jejíž pramen nikdy nevyschne." (Marguerite Gardine)*

ZÁVĚR

Během zpracovávání diplomové práce jsem měla možnost nahlédnout do odpovědí 208 matek, které poctivě a některé velmi osobně vyjadřovaly své názory a pocity týkající se jejich života prožívaného na mateřské / rodičovské dovolené. Cílem diplomové práce bylo zjištění kvality života matek a jejich spokojenosti. Důraz byl kladen především na individuální výpovědi matek a jejich subjektivní vnímání. Teoretická část diplomové práce byla rozdělena do čtyř kapitol, které se zabývaly kvalitou života, jeho významem a faktory, které kvalitu života ovlivňují. Dalšími tématy v kapitolách se staly těhotenství, mateřství, rodičovství, sociální zabezpečení a vysvětlení rozdílu mezi pojmy mateřská dovolená a rodičovská dovolená. Poslední kapitola teoretické části byla věnována potřebám matek na mateřské / rodičovské dovolené, jako například potřeba vlastní hodnoty, potřeba spirituality a jiné. Praktická část diplomové práce měla za cíl zjistit, do jaké míry jsou matky na mateřské / rodičovské dovolené spokojeny, a co je činí nejvíce šťastnými. Zvolena byla metoda kvantitativního výzkumu, která umožnila pojmout větší množství respondentů. Použitou technikou bylo dotazníkové šetření. Výsledkem praktické části jsou tvrzení, že matky jsou nejvíce spokojeny díky rodině, svůj rodičovský příspěvek považují spíše za dostačující, ve svém těle se nyní cítí stejně dobře, ne – li lépe, než před porodem samotným, a počet matek zůstávajících na mateřské / rodičovské dovolené je stále vyšší než počet matek zaměstnaných. Výsledky mě velmi potěšily a potvrdily vlastní domněnky. Většina odpovědí v dotazníkovém šetření se nesla v duchu spokojenosti především díky dítěti samotnému, jeho pokrokům, radosti a úsměvu. Dle odpovědí právě tyto faktory matky činí šťastnými a vděčnými. Samozřejmě ženy odpovídaly i na otázky typu, co jim schází na mateřské / rodičovské dovolené, co musejí obětovat, jakou pomoc by uvítaly a jiné otázky. I zde ženy odpovídaly upřímně a jejich odpovědi vyjadřovaly základní lidské potřeby, které jim během tohoto období nejsou dopřány. Tím bych chtěla poukázat na nelehkost mateřství, na sebezapření a vydání se druhé osobě úplně maximálně ze všech svých sil.

Zde v závěru bych ráda zmínila, že cíle diplomové práce, které jsem si stanovila, jsem také splnila. Odpovědi matek mi podtrhly ucelený pohled na mateřství a poukázaly na fakt, že byť je každá maminka jiná, má jiný počet dětí a nachází se v odlišné finanční a rodinné situaci, tak prožívá podobné období jako dalších x maminek. Mateřství je plné

péče, sebezapírání, absence prostoru pro vlastní zájmy a plánování, nedostatku spánku a jiných základních potřeb. Jedná se o velmi náročné období, kdy dochází k fyzickému a často také k psychickému vyčerpání. Proto bych zde chtěla vyjádřit velký obdiv každé jedné mamince. Být maminkou není snadný úkol. Nejedná se o osmihodinovou směnu v práci, která v určitou dobu začne a v určitou dobu skončí. Nejedná se o vždy platné postupy, jak docílit výsledku. Práce maminky je celodenní, neustálá, vyžaduje její 100 % zodpovědnost, pozornost, angažovanost, operativnost a především láskyplné srdce. Mateřství je velmi vzácné povolání a poslání, které má obrovský dopad na dítě. Právě matka je ta, která vědomě či nevědomě vede dítě k zásadním hodnotám a vnímání světa. Ona je tím bezpečným prostředníkem mezi dítětem a světem, alespoň po dobu několika let, dokud dítě nedospěje. Proto Vás všechny ženy maminky povzbuzuji, abyste s nejlepším vědomím a svědomím pokračovaly v tak nádherné, byť náročné roli, i pokud Vaše síly ubývají a trpělivost dochází. Vy jste pro dítě bezpečným majákem, který je tvaruje a dodává sebedůvěru. Jste skvělá, každá z Vás!

„Děti jsou naše investice do budoucnosti. Celý svůj život si v sobě ponesou otisk naší mateřské výchovy. Jako matky učíme svoje děti všem hodnotám, o kterých věříme, že je potřeba je předávat další generaci – lásce, věrnosti, důvěře, poslušnosti, úctě, čestnosti, loajalitě… Když svou mateřskou roli plníme dobře, učíme svoje děti přijímat morální závazky, jež budují trvalé vztahy, zdravá manželství a pevné rodiny. Když žena získá titul Matka, je to pravdu posvátný dar. Neexistuje žádné vyšší povolání.“ (Ortlund, 2000, str. 111)

Seznam použité literatury

ABELSON TRŽILOVÁ, Jana. *Manuál pro začínající maminky: maminky radí maminkám*. 1. vyd. Praha: Smart Press, 2008. 209 s. ISBN 978-80-87049-15-0.

ARNOLDOVÁ, Anna. *Sociální zabezpečení I: sociální zabezpečení v České republice, lékařská posudková služba, pojistné, systémy sociálního zabezpečení*. Praha: Grada, 2012. Aktuální legislativa. ISBN 978-80-247-3724-9.

BARTÁKOVÁ, Helena. Problémy přechodu žen na trh práce po rodičovské dovolené. In SIROVÁTKA, Tomáš; HORA, Ondřej (eds.) Rodina, děti a zaměstnání v české společnosti. 1. vyd. Boskovice / Brno : Albert, 2008. ISBN 978-80-7326-140-5.

BEHINOVÁ, Markéta. *Nová velká kniha o mateřství: od početí do věku 3 let*. 3. vyd. Praha: Mladá fronta, 2012. 367 s. ISBN 978-80-204-2816-5.

Bible: Český studijní překlad. Přeložil Michal KRCHŇÁK. Praha: KMS, 2009. ISBN 978-80-86449-61-6.

Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákon: český ekumenický překlad. 21. (8. opravené) vydání. Praha: Česká biblická společnost, 2019. ISBN 978-80-7545-083-8.

Bible: překlad 21. století. Praha: Biblion, 2009. ISBN 978-80-87282-00-7.

BINDER, Tomáš. *Porodnictví.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. 297 s. ISBN: 978-80-246 -1907-1.

BURDOVÁ, Eva, Zdeněk SCHMIED a Marta ŽENÍŠKOVÁ. Těhotenství, mateřská a rodičovská dovolená. 1. vyd. Praha: ASPI, 2008, 160 s. ISBN 978-80-7357-371-3.

DIENER, E., SUH, E. Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. Social Indicators Research. 1997, roč. 40, č. 1-2, s. 189-216. ISSN 03038300.

Dragomirecká, E., Bartoňová, J.: WHOQOL-BREF, WHOQOL -100. Praha 2006, Psychiatrické centrum Praha. ISBN: 80-85121-82-4.

EGGERICHS, Emerson. *Láska a úcta: láska, po níž ona tolik touží, úcta, kterou on tak zoufale potřebuje*. Praha: Návrat domů, c2012. ISBN 978-80-7255-267-2.

FELCE, D, PERRY, J. Quality of life: Its definition and measurement. Research in developmental disabilities. 1995, roč. 16, č. 1, s. 51-74. ISSN 08914222.

FENNELL, Melanie J. V. Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3991-5.

GILLERNOVÁ, Ilona, Vladimír KEBZA a Milan RYMEŠ. Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 256 s. ISBN 978-80-247-2798-1.

GREGORA, Martin a Miloš VELEMÍNSKÝ. *Těhotenství a mateřství: nová česká kniha*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5579-3.

HLOUŠKOVÁ, Pavla a kol. *Zákoník práce: prováděcí nařízení vlády a další související předpisy : s komentářem k 1.1.2012*. Olomouc: ANAG, 2012. Práce, mzdy, pojištění. ISBN 978-80-7263-713-3.

HODAČOVÁ, L.: Mozek, emoce a spokojený život. Psychologie dnes 2007, ročník 13, číslo 2, str. 48-51

HUNTER, Brenda. *The power of mother love: transforming both mother and child*. Colorado Springs, Colo.: WaterBrook Press, 1997. ISBN 1578560012.

JANEBOVÁ, Radka. Sociální problémy z aspektu gender. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, 106 s. ISBN 80-7041-512-6.

LIU, B. - CH. Quality of Life: Concept, Measure and Results. American Journal of Economics and Sociology. 1975, roč. 34, č. 1, s. 1-14. ISSN 1536-7150.

KOHOUTEK, Rudolf. Základy psychologie osobnosti. Brno: CERM, 2000, 263 s. ISBN 80-7204-156-8.

NEŠČÁKOVÁ, Libuše a Jaroslav JAKUBKA. *Zákoník práce 2012 v praxi: komplexní průvodce s řešením problémů*. Praha: Grada, 2012.
ISBN 978-80-247-4037-9

KITZINGER SHEILA, Ourselves As Mothers: The Universal Experience Of Motherhood. Toronto: 1993. Publisher: Da Capo Press. ISBN-13: 978-0201407761.

Odborný časopis pro nelékařské zdravotnické pracovníky, publikováno 1.prosince, 2014.

ORTLUND, Jani. *Fearlessly feminine: boldly living God's plan for womanhood*. Sisters, Or.: Multnomah, c2000. ISBN 1576736695.

PAŘÍZEK, Antonín. *Kniha o těhotenství, porodu a dítěti*. 5. vydání. Praha: Galén, [2015]. ISBN 978-80-7492-213-8.

PAYNE, J. a kol.: Kvalita života a zdraví. Praha 2005, Triton 80-7254-657-0

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha : Grada, 2009. 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.

ROSSI, Alice, 1983 cit. podle MOŽNÝ, Ivo, 2006. Gender and Parenthood. American Sociological Review, 49, s. 1 – 19.

RYDVALOVÁ, Renata- JUNOVÁ, Blanka. *Jak sladit práci a rodinu a nezapomenout na sebe.* 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 152 s. ISBN: 978-80-247-3578-8.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 8073671247

SHERRER, Quin a Ruthanne GARLOCK. *Mámou s Boží pomocí: jak se nechat vést Duchem svatým v každodenním životě*. Přeložil Zuzana KEMPNÁ. Praha: Samuel, 2018. ISBN 978-80-88106-12-8.

SMEJKAL, Vladimír a Hana SCHELOVÁ BACHRACHOVÁ. *Velký lexikon společenského chování*. 2. rozš. vyd. Praha: Grada, 2011. 400 s. ISBN 978-80-247-3650-1.

ŠAMÁNKOVÁ, Marie. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetřovatelském procesu*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3223-7.

ŠNÝDROVÁ, Ivana. Manažerka a stres. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 173 s. ISBN 80-247-1272-5.

The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. Social science & medicine. 1995, roč. 41, č. 10, s. 1403-1409. ISSN 02779536.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN: 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce

Zákona č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění

Zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře

ZWINGER, Antonín. *Porodnictví.* 1. vyd. Praha: Galén: Karolinum, c2004. 532 s. ISBN: 80-7262-257-9; 80-246-0822-7.

Elektronické zdroje:

Dušová, B., Menclová A, *Kvalita života žen po spontánním a operativním porodu*. [online]. *s*. 18-23. Dostupné na www: http://issuu.com/ambitmedia/docs/komplet_florence_12-14 [cit. 2019-12-17]

EQUAL. Podmínky pro slaďování profesního a rodinného života, partnerství v rodině. www.csz.cz [online] 2009 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z www: http://www.csz.cz/userfiles/eq1/emetodika4.doc [cit. 2020-1-15]

https://www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-rodicovsky-prispevek [cit. 2020-1-10]

http://www.ragauian.cz/co-je-to-duse-doopravdy-a-co-je-to-duch-vedecke-dukazy-o-existenci-duse-a-co-na-to-rika-bible/ [cit. 2020-4-17]

https://www.wikiskripta.eu/w/C%C3%ADsa%C5%99sk%C3%BD_%C5%99ez [cit. 2020-1-10]

KALÍŠKOVÁ Klára, KALOUSOVÁ Pavlína; Konference: „Charta diverzity: matky a otcové vítáni“, 9. 3. 2018, dostupné z: https://diverzita.cz/matky-pri-navratu-do-prace-celi-predsudkum-a-nedostatecne-flexibilite-prace/ [cit. 2020-3-10]

MACRINEANU, Z. Kvalita života v Olomouci z pohledu objektivní i subjektivní dimenze [online]. 2012, 99 s. [cit. 2012-10-21]. Diplomová práce. Univerzita Palackého, Přírodovědecká fakulta. Vedoucí práce Mgr. Petr Kladivo. Dostupné z: . https://theses.cz/id/l70hc8/downloadPraceContentForThesesCZ_adipIdno_108685 [cit. 2019-12-17]

Nechybujte.cz: Slovník současné češtiny. Portál o českém jazyce. [online]. Vyhledané slovo: *kvalita*. Brno: 2019. [cit. 2019-09-06] Dostupné z: https://www.nechybujte.cz/slovnik-soucasne-cestiny/kvalita? [cit. 2019-12-17]

Nechybujte.cz: Slovník současné češtiny. Portál o českém jazyce. [online]. Vyhledané slovo: *život*. Brno: 2019. [cit. 2019-09-06] Dostupné z: https://www.nechybujte.cz/slovnik-soucasne-cestiny/zivot? [cit. 2019-12-17]

SHALOCK, R., L. Three Decades of Quality of Life. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities. 2000, roč. 15, č. 2, s. 116-127. ISSN 1538-4829. Dostupné z: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/108835760001500207 [cit. 2020-4-1]

Přílohy

Seznam příloh:

A. **Příloha č. 1** – Dotazník
B. **Příloha č**. **2** – odpovědi na otázku „Jste na rodičovské dovolené spokojená? Co Vás nejvíce činí šťastnou?“
C. **Příloha č**. **3** – odpovědi na otázku „Co Vám, jako ženě, nejvíce schází?“
D. **Příloha č**. **4** – odpovědi na otázku „Co by Vám, jako matce, nejvíce usnadnilo práci?“

A. Příloha č. 1 – Dotazník

KVALITA ŽIVOTA MATEK NA MATEŘSKÉ A RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ

Zdravím Vás ženy statečné, a už nyní děkuji za Váš čas strávený nad vyplněním dotazníku. Díky Vašim odpovědím budu moci provést výzkum ke své diplomové práci. Přeji mnoho sil a lásky v této krásné roli matky.

(Bc. Vladimíra Beňová, studentka UK HTF, obor Sociální práce, 2. ročník Mgr. studia, název diplomové práce: Kvalita života matek na mateřské a rodičovské dovolené)

1. KOLIK VÁM JE LET?
    a. Do 25 let
    b. Od 26 do 30 let
    c. Od 31 do 35 let
    d. Od 36 do 40 let
    e. Od 41 let a více

2. JAKÝ JE VÁŠ RODINNÝ STAV?
    a. Svobodná
    b. Vdaná
    c. Rozvedená
    d. Vdova
    e. Žiji s partnerem

3. NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ JSTE:
    a. S prvním dítětem (případně s dvojčaty nebo s vícerčaty)
    b. S druhým dítětem (případně s dvojčaty nebo vícerčaty)
    a. Se třetím dítětem (případně s dvojčaty nebo vícerčaty)
    b. Se čtvrtým a více dětmi (případně s dvojčaty nebo vícerčaty)

4. KOLIK MÁTE DĚTÍ?.....
5. V KOLIKA LETECH JSTE RODILA PRVNÍ DÍTĚ?.....
6. JAKÉ JE VAŠE NEJVYŠŠÍ DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ?
    a. Základní
    b. Střední s výučním listem
    c. Střední s maturitou
    d. Vyšší odborné
    e. Vysokoškolské

7. JAKÁ JE NYNÍ VAŠE PRACOVNÍ POZICE?
    a. Zaměstnaná – pozice + úvazek *(prosím doplňte)* …….
    b. Nezaměstnaná
    c. Mateřská či rodičovská dovolená
    d. Studující

8. JAKÉ BYLY VAŠE POCITY, KDYŽ JSTE ZJISTILA, ŽE ČEKÁTE PRVNÍ MIMINKO. UVEĎTE I REAKCI OTCE DÍTĚTE.

9. JAK PROBÍHALO VAŠE TĚHOTENSTVÍ? SPÍŠE PSYCHICKY, FYZICKY ZCELA OKRAJOVĚ, PROSÍM.

10. JAK VÁŠ ŽIVOT OVLIVNILO NAROZENÍ DÍTĚTE?

11. CO VÁM ROLE MATKY PŘINESLA VS. CO JSTE MUSELA OBĚTOVAT?

12. POPIŠTE, PROSÍM, SVŮJ BĚŽNÝ DEN – ČINNOSTI, KTERÉ VYKONÁVÁTE. UVEĎTE ALESPOŇ OKRAJOVĚ ČASOVÉ ROZMEZÍ. MŮŽETE I V BODECH.

13. KOLIK HODIN V NOCI JSTE SPALA ZHRUBA DO 10. MĚSÍCE VAŠEHO DÍTĚTE? OVLIVNILO VÁS TO NĚJAK? JAK?

14. JSTE NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ SPOKOJENÁ? CO VÁS NEJVÍCE ČINÍ ŠŤASTNOU?

15. PŘIPADÁTE SI VE SVÉM TĚLE STEJNĚ DOBŘE, JAKO PŘED PORODEM?

16. CO BY VÁM, JAKO MATCE, NEJVÍCE USNADNILO PRÁCI?

17. MÁTE NĚJAKÝ VOLNÝ ČAS/ ČAS PRO SEBE?
    a) JAK DLOUHO A ČASTO ZHRUBA?
    b) KDE SE MEZITÍM NACHÁZÍ VAŠE DÍTĚ?

18. CO VÁM, JAKO ŽENĚ, NEJVÍCE SCHÁZÍ?

19. KOLIK PENĚŽ V RÁMCI RODIČOVSKÉHO PŘÍSPĚVKU POBÍRÁTE?
    a. Do 2 999 Kč
    b. 3 000 – 4 999 Kč
    c. 5 000 – 5 999 Kč
    d. 6 000 – 7 000 Kč
    e. Nad 7 000 Kč

20. MOHLA JSTE SI VÝŠI RODIČOVSKÉHO PŘÍSPĚVKU ZVOLIT SAMA?
    a. Ano
    b. Ne

21. JE PRO VÁS MĚSÍČNÍ DÁVKA RODIČOVSKÉHO PŘÍSPĚVKU DOSTAČUJÍCÍ? MÁ NA ODPOVĚĎ VLIV PRACUJÍCÍ PARTNER?

22. JAK HODNOTÍTE SVOU FINANČNÍ SITUACI NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ *(prosím zakroužkujte)*

    Vynikající 1 2 3 4 5 Velmi špatné

23. JAKÉ MÁTE MOŽNOSTI, KDYŽ POTŘEBUJETE POHLÍDAT DÍTĚ?

24. V DOBĚ, KDY JE DÍTĚ HLÍDÁNO DĚLÁTE NEJVÍCE JAKÉ ČINNOSTI?
25. JAKOU PROFESI JSTE VYKONÁVALA PŘED NÁSTUPEM NA RODIČOVSKOU DOVOLENOU?

    a. Profese:
       ……
    b. Žádnou

26. CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE VAŠI SPOKOJENOST NA MATEŘSKÉ A RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ. Seřaďte. *(1 – nejvíce ovlivňuje, 6 – nejméně ovlivňuje)*
    a. Rodina
    b. Přátelé
    c. Sociální postavení, tzn. role matky
    d. Možnost návratu zpět do zaměstnání
    e. Ekonomický status
    f. Sebehodnocení

B. Příloha č. 2 – odpovědi na otázku „Jste na rodičovské dovolené spokojená? Co Vás nejvíce činí šťastnou?“

(odpovědi respondentů nezměněny ani neupravovány)

- Me dítě
- Šťastnou mě dělá to jak denně vidím jaké syn dělá pokroky a jak je den ode dne šikovnější...
- Jsem spokojená. Chvíli trvalo než jsem si na tento rytmus zvykla. Nejvíc mě dělá šťastnou můj syn
- Když společně rosteme v lásce a pokoji.
- Jsem velice spokojena a ststna, ze mam tu moznost byt doma se svymi detmi, ze je nemusim opustit a jit do zamestnani.
- Spokojená jsem, šťastnou mě činí když vidím jak mimčo dělá pokroky, už drží hlavičku, už pase koníčky a už se skoro lezeme
- Jsem velmi spokojená. Byla jsem velmi unavena z práce. Nyní jsem naplněna a šťastná.
- Ano, tak nejvíce sranda s malým.
- Spokojená jsem velmi. Jsem ráda svým pánem, který si může zorganizovat den dle svého. Nejvíce šťastná jsem, když jsou děti spokojené
- Jo :-D I kdyz tedka budu na materske uz pet let a obcas mi uz "leze na mozek". Nejvice me cini, ze mame vubec deti,jelikoz dost kamaradu
- kolem mas ma s pocetim problem a mit deti neni samozrejmost.
- Ano jsem. Nejvíc mě dělají šťastnou malého pokroky které dělá každý den.
- Ano jsem. Děti, manžel..
- Jsem na ni rada, protoze jsem rada se svym ditetem.
- to že můžu být celý den s dětmi
- Jsem,dava mi to smysl.mit deti byl muj sen a ted ho ziju,i kdyz jsem obcas unavena a vystavena.ale vse diky memu muzi ktery mi pomaha
- psychicky i prakticky,to je zaklad me spokojenosti
- Úsměv a pokroky dítěte
- Áno, dieťa
- Mám dny kdy je to fajn, ale teď u druhého dítěte mě to doma už nebaví
- Jsem naprosto spokojená, činí mě šťastnou úplná rodina, čas s dětmi, jejich pokroky a také čas pro mě. Děti dávají životu skutečný smysl.
- Spise ano, i kdyz jsou i tezsi dny. Dítě - smich, interakce, projevy naklonosti atd
- Spokojená jsem. Nejvíce mě činí šťastnou čas, který mohu dceři věnovat a vidět, jak se postupně vše učí a objevuje svět.
- Ano jsem, pokroky prcka :)
- Ano,více času na děti,domácí pohoda
- Nejvíc mě činí šťastnou dcera, je to zázrak :) a nejlepší je, když je s námi doma i táta.
- Ano i ne, ráda bych do práce (realizace, finance), ale jsem i řada s dětmi
- Spokojená úplně nejsem, ale vždycky potesi dceřin smích
- spokojena nejsem, IQ velmi rychle klesa, chtelo by to vice zamnesrnavat mozek,bohuzel v CR je malo pracovnich mist,ktere umoznuji praci matkam s malymi detmi, malo instituci kt. berou deti po 3roky, mimo soukrome skolky,kt. jsou moc drahe, nejvice me cini stastnou samozrejme me dve deti

- Jsem, i při rodičovské pracuji, věnuji se koníčkům ... čas strávený s dětmi
- Děti a prace
- Ano, ma to smysl, je to radost ikdyz nekdy bere fyzickou silu
- Jsem. Spokojenost ditka
- Naše malá dcera a její pokroky
- Ano jsem, šťastná jsem protože vidím jak mi děti rostou a můžu se jim maximálně věnovat, nebudu kecat, ale občas utecu na brigádu.
- Jsem spokojená díky tomu, že mám zdravé miminko
- Jsem spokojená, ale netrávím s dětmi 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Už jsem si našla čas na cvičení a práci na poloviční úvazek. Ale šlo to zhruba až od dvou let mladšího syna. Do té doby jsem bxla s dětmi nonstop a bylo to pro mne psychicky náročné.
- Jsem šťastná že mám dítě, ale uvitala bych, kdyby byla rodičovská kratší. Po třech letech mimo obor je těžké se vracet. Sice ano, jsem nepřetržitě s malou, ale z dlouhodobého hlediska je to nevyhoda, protože v budoucnu budu mít nižší plat a mozna budu frustrovaná kvuli
- nutnosti opustit náročný obor. Rada bych, aby vznikly statem podporované detske skupiny a aby zaměstnavatelé umožňovali flexibilní uvazky a home office
- Ano, spokojená. To, že můžu být s dítětem a být mu parťákem
- Na dovolené? Jsem spokojená,děti jsem plánovala a tak jsem šťastná,že je mám,že jsou zdravé. Samozřejmě finanční částka od státu mi přijde směšná.
- Spokojená skrz dítě,ale nevychazim s penězi.Dcera a její bliizkost mě činí stastnou
- Ano jsem. Když jsou děti zdravé a spokojené.
- jsem.moje dve dětičky
- Ano sem
- Ano i ne. Smich deti
- Jsem spokojená, protože si umimudelat čas i pro sebe a "nekrním Díky práci", s dcerou děláme spoustu věcí, cvičení, hry, vaří se mnou. Šťastná jsem skoro pořád, i když někdy unavená
- kdyz je dite spokojene, tak jsem stastna i ja..kdyz se smeje a ma radost
- Deti, zivot
- Činí mě šťastnou moje dítě
- Jsem, dítě je pro nás štěstí.
- Vice mene ano, libi se mi, ze oprotu prqci neni nic uplne konkretne nutne, vse se da prizpusobit.
- Jsem spokojena, jsem stastna, ze mohu byt s ditetem doma a nemusim se stresovat tim, ze bych po 6 mesicich musela do prace, jako je to ve spouste jinych zemich
- Ano. Stastnou me cini ten cas, ze mohu byt s malou.
- Nejvice me cini stastnou divat se, jak kazdy den umi neco noveho a jak se neustale smeje na svet.
- Nejvice me cini stastnou, kdyz si deti spolu hraji bez me osoby a vidim, ze se maji radi. Spokojena moc nejsem, byt doma me nebavi, je to pro me nutne zlo.
- Jsem moc šťastná , cas s dětmi me činí šťastnou a dekuji svému partnerovi ze muzu byt s dětmi doma trochu déle nez je běžné
- Jsem hrozně ráda, že můžu být s dětmi. Naše 3 letá je s námi taky doma, ať si ji co nejvíce užiju. Takže, ani jsem moc spokojená a nejvíce šťastnou mě činí přesně to,že můžu být doma a nemusím do práce.

- Pohled na spokojené děti mě činí šťastnou. Ale obecně mě to tolik nebaví, preferuji činnosti s viditelným výsledky a to vaření ani úklid nejsou.
- Jsem. S jedním dítětem můžete být velmi aktivní. Se dvěma už to tak úplně nejde. Šťastnou mě dělá legrace s dětmi, jejich moudrost, to jak úžasný je máme, jak se provedli. Šťastnou mě dělají i jejich úspěchy, jejich radost je dvojitá pro mě.
- Jsem spokojená, protože se ráda starám o dítě. Když se usmívá a je spokojený.
- V rámci možností a aktuální náročnosti v péči o děti jsem spokojena. Nejvíce mě činí šťastnou podpora manžela a úsměvy dětí.
- Ano, miluju to. Je to nejvíc naplnujici cinnost. Největší radost mi činí radost mého syna a jeho pokroky.
- Když je malý spokojený a neplace
- Byla jsem spokojena rok, pak jsme se vymenili a ted jdu na rodicovskou znovu a tahle kombinace mi s praci na castecny uvazek vyhovuje. Jsem rada, ze mam cas na sebe i na dite. Jsem rada, ze mam vic casu chodit ven.
- Určitě jsem spokojená. Byla jsem šťastná i před mateřskou a teď je to obohacené radostí z pokroků miminka. Důležité je pro mě, že radost sdílíme s partnerem.
- Myslím, že spokojena jsem. Šťastná jsem když vidím Mikuláše jak objevuje a setkává se s věcmi úplně poprvé.
- Ano, možnost být s detmi
- Moc spokojená. Vyhovuje mi, že si můžu vše řídit podle svých a dceřiných potřeb.
- Už ano. První rok, rok a půl to aale bylo děsné, než jsem si zvykla. Šťastnou mě činí děti. ;-) a jednotlivosti, kterých si člověk dřív nevšímal.
- Spokojená? Nemusím řešit plánování, s dítětem to ani nelze. Když nějakou aktivitu stihneme, tak ok,když ne, přesuneme na další den. Těší mě výhled na návrat do práce.
- Jo, můžu chodit ven. To mě nepřestane bavit. Chodím do práce, ale jen pár dní v měsíci. Tak mi to dává hodně energie. Vidam se s kamaradkami.
- Když vidím tu kupu děti, jak si hrajou nebo když spí.
- Jsem a nechce se mi jeste jit do prace
- na první moc ne na druhé moc spokojená,děti,rodina,kamarádky
- Teď už ano, první 5měs bylo hodně náročných, malá chtěla furt chovat a kojit a odmítala kočárek. Téměř žádné hlídání (babičky pracující) Děti nas činí šťastnymi, jejich gesta, vírazy, objevy, výmysli
- jak kdy, jsem hypersenzitivni a chybi mi cas pro me smotnou, nekdy si preji abych mohla na pul uvazku do prace si "odpocinout" ... materstvi je
- narocne, ale ty usmevy, objevovani sveta, a pomalu ale jiste partak pro kazdou spatnost
- (2x) Úspěchy a pokroky dcery
- Jsem spokojena, děti mě naplňují, někdy je toho hodně, ale jsem šikovná a zvládám 3 deti: 3 měsíce, 2 roky, necelé 4 roky. K rodičům jezdíme na návštěvy, máme je 300 a 600km daleko, takze je to jen na mě. Partner hodně v práci. Radost děti mě dělá šťastnou, pobyt na hřišti.
- Ano, nejvíc jsem šťastná, když miminko dělá určitě pokroky, zvedání hlavičky, úsměvy, mazlení. A také procházky s kočárem
- Moje dite je moje největší štěstí
- Ano jsem. Ze mohu venovat cas diteti dokud o to stoji. Mam cas na ruzne aktivity. Jsem flexibilni
- Spokojená jsem nebyla, chyběl mi kontakt s lidmi

- Ano jsem spokojena, ze mohu travit cas se svymi detmi, prestoze je to nekdy dost narocne. Prestoze mam vysokoskolske vzdelani a mela jsem pred rodicovskou relativne dobrou praci, nepripadam si spolecensky izolovana. Naopak, travim cas jen s lidmi, se kterymi ho chci travit.
- Ano jsem spokojená. Šťastnou mě činí, když nám sem tam pohlídají rodiče i přes noc, alespoň jednoho syna, ten druhý je ještě malý. Každý den mě dělá štastnou, když obě děti po obědě usnou a já mám chvíli klid pro sebe.
- Jsem spokojená. Smích dítěte a hraní s nim. Svoboda. Efektivně využity čas.
- Jsem spokojena, jsem šťastná, když je ma dcera šťastná a zdravá
- Vcelku ano, šťastnou nás činí děti
- Anonjsem, mé dítě
- Jsem spokojená, nejvíc šťastná jsem samozřejmě z toho, že mám zdravé, veselé dítě.
- Říkala jsem si, že nejsem příliš typ na rodičovskou dovolenou. První mě svým způsobem nebavila a myslela jsem, že to teď bude stejné. Ale není. Jsem spokojená. Baví mě chodit sama s kočárkem daleko od lidí a čistím si hlavu. Mám velmi náročné zaměstnání a teď psychicky odpočívám. To, že to potřebuji, jsem zjistila až po narození druhého syna.
- Z většiny ano. Moje holčička a společne vylety s celou rodinou
- Ano,moje zdravé děti,manžel.
- Jsem šťastná, že mám možnost být s malou doma až 4 roky, ač toho plně nevyužiji.
- Jsem, akorát bych chtěla víc zvládat svůj strach. Šťastnou mě činí pocit, když vidím, že je miminko spokojené.
- Ano, děti
- Jsem. Nejvíc mě činí šťastnou moje dítě, když s ní můžu trávit čas a taky jsem si našla nové koníčky např šití a můžu se tomu ve volných chvílích
- věnovat.
- To ze mam možnost se synem byt doma
- Ano jsem, zvolnila jsem životní tempo a snažím se si každý den užít ne se jen pořád nekam hnát
- Jsem, úsměv a radost našich dětí
- Ano. Kvalitně strávený čas s milovanou osobou.
- Ano byla jsem spokojená. Šťastnou mě činí můj syn, jeho radost, hlášky nové objevy atd.
- Představa,že to skončí a budu v normálním pracovním procesu
- Spokojená jsem, šťastnou mě činí má dcera a přítel, jen by to chtělo víc času trávit s nimi
- Rodičovská dovolená, není dovolená. Nechápu jak to takto mohl někdo pojmenovat. Stereotypní cirkus, který neskutečně utekl. Zpětně když se ohlédnu, byl to čas, který jsem na syna měla mnohem více nežli teď
- Radost deti, spolecne straveny cas. Videt jake delaji pokroky
- Ano jsem, aktualne volnost. Starsi je ve skolce a mladsi jeste vetsinu dne prospi a je vazne hrozne hodna
- Ano i ne...ty peníze jsou strašně malé
- jsem spokojená, činí mě šťastnou, že ve výchově svého dítěte vidím smysl.
- (2x) Jsem i nejsem. Nejvíce mě činí šťastnou, že mohu být se svými chlapečky. Co mě. Činí mě e šťastnou, že se ne tak často dostanu mezi lidi.
- Ano, baví mě to. Šťastná jsem, když pozoruji pokroky, které syn dělá.

- Jsem spokojená mám vše co jsem si přála. Nejvíc šťastnou mě činí to že moje děti jsou zdravé a chytré
- Ano jsem spokojená, deti jsou dar a když jsou zdravé a spokojene je to nejvíc.
- Ano jsem spokojená. Nejvíce jsem šťastná když vidím že se něco nového naučil nebo učí. Taky mám ráda ten pocit svobody, kdy můžu jít kdykoliv s ním ven nebo jet někam na výlet.
- Ano
- Relax je pro mě práce, ani moc ne, děti si užívám, asi i to, že nemusim denně vstavat do prace v 5,ale chybí mi lidi
- Jsem nejvíce šťastná když jsme všichni spolu
- Ano, společný čas se synem, jelikož vím, že toto už se nikdy opakovat nebude
- Spokojená úplně nejsem. Dost mi chybí nejaky kolektiv. Hodně mi vadi, ze jsem zavřená ve sve hlavě, mezi čtyřma stěnami. Chybi mi pravidelný styk s lidmi. Který měl člověk ve skole, v praci. Nejvíce šťastnou me cini me dítě, jeho úsměv, radost, spokojenost
- Doufám, že se brzy dočkám ještě jednoho dítěte (nebo dvojčat), rodičovská dovolená je pro mě nejlepší období v životě
- Jsem spokojená. Moje rodina a fakt, že všichni můžeme ve zdraví užívat každičkého dne.
- Spokojená jsem, ale když přišla nabídka na brigádu, tak jsem kývla.Jsem ráda, že můžu dělat i něco jiného
- Celkem ano. Šťastnou mě činí moje malé štěstí
- Je to velice náročné dovolenou bych toto období určitě nenazývala za ty andilky to stojí udělala bych pro ně cokoli.
- Dítě a manžel
- Ano, jsem. Proto jsme se i rozhodli, mít další miminko. Baví mě trávit čas se synem, jelikož je hrozně hodný, většinu času se směje a žvatlá, rád se mazlí... Cítím se šťastná, když vidím, že i on je šťastný a spokojený.
- Ano jsem ráda se svými dětmi
- Ano i ne. Je složité když vidíte, za ten uzlicek je na vás závislých a vy se snažíte být mu dobrou mámou. Nejvíc mě asi dělá šťastnou když vidím manžela a syna spolu. Tu jejich tajnou komunikaci a oddanost jeden druhému. Tolik lásky není prostě možné.
- Spousta volného času na rodinu
- Ano jsem, děti a partner
- Pohled na syna, když je šťastný
- Asi jo. Nás maly syn kazfý den se uči něco nového a mám ztoho radost
- Jsem spokojená, jsem moc ráda, že můžu naplno věnovat se rodině.
- Ani, právě to dítě
- Ano, jsem, ale je to díky tomu, ze jsem si zvládla udržet i práci i studium. Kdybych byla jen s prckem doma, připadala bych si, ze toho nedělám dost/asi by mi z toho hrablo :D lidové řečeno. Nejvíc šťastnou mě momentálně činí veškeré pokroky mého syna (:
- Ted uz jsou i svetle chvilky, ale nekdy clovek potrebuje vypnout. Nejvic jsem stastna, kdyz je dite Stasce
- Jsem i nejsem , nejvic stastnou me cini musi syn a to, kdyz se usmeje a je stastny on
- Úsměv syna

- Co mě činí šťastnou? Mít zdravé krásné miminko...a spokojena? Ano jsem, ale i tak mi chybí prace s vlastní prijem
- Vidět spokojené Šťastné miminko
- Jsem spokojená, ale někdy mi chybí kontakt s lidmi
- Šťastné deti
- Jsem spokojená.to že jsou spokojený deti
- Že mám zdravou holčičku. Také to že mohu dál studovat i s dítětem se to dá zvládat i když máme tatínka jen občas na návštěvě.
- Vidět, ze je dítě šťastné, ze odvadim dobrou práci. Jsem velmi spokojena, jediné co mi někdy chybí jsou mí přátele, se kterými jsem se byla zvykla vídat mnohem víc
- Jsem spokojena a samozdřejmě děti.
- Spokojena bych nerekla. Chybí mi socialni zazemi. V pul roce syna jsme se museli prestehovat a v novem bydlisti nemam zadnou maminku s kterou bych mohla chodit pravidelne ven a resit kazdodenni problemy. Obecne pouze role matky me neuspokojuje, takze se po dvou letech vracim do prace. Syn je velmi spolecensky, ma rad deti, takze je v jeslickach spokojeny a hodne se tam nauci. Vidim na nem, ze se i doma se mnou nudi, takze je vic protivny a ubreceny. Tato volba je idealni pro nas oba.
- Moje dvě krásné princezny
- Už pracuji
- Ano jsem. Nejvíc asi pokroky syna
- Syn
- Při rodičovské jsem pracovala, teď budu zas. Nejde z ní vyžít, takže nelze jinak. Těší mě jen ten symbolický příspěvek na plínky.
- Nejsem. Šťastnou mě činí dcera.
- Nejvíce samozřejmě, když můžeme být všichni tří spolu, což není často. Když je malá zdrava a spokojena. Když se směje a mazlime se. Když vidím její pokroky. Ale je to náročné, už jen to, jaký je to stereotyp, ze odkládat své věci, aby bylo vaše dítě v pořádku, spokojené,.. děláte pro své dítě to nejlepší, jak to vidíte vy a stejně pak poslouchate ze všech stran připomínky a rady o které nestojíte, protože to vidíte jinak. Být na všechno sama je na prd, ale jinak je to krásný čas. Být se svým dítětem doma, když vás potřebuje, vidět každý pokrok a slyšet každý smích. Být tam první, když se něco stane a potřebuje obejmout nebo když se chce jen pomazlit. Ten čas hrozné rychle utíká.. vůbec se neřeším na to, až ji předán do cizích rukou (do školky).. do práce se těším.. na svůj čas a realizaci.. ale ne na to odloučení, na to ze většinu dne bude s cizími lidmi.. a uvidím ji jen ráno s večer..
- Jsem. Děti jsou štěstí, i když zlobí.
- Jsem spokojena, vadi mi trochu izolace. Šťastná jsem ze sveho syna, a i kdyz si udelam obcas i cas sama na sebe
- Ano som. Je to pre mna kazdy den nova vyzva.musela som sa naucit viac ako v ktorom kolvek inom zamestani. Najviac stastna som s toho,ze som dala zivot 2 zdravym detom
- Jsem spokojená že můžu trávit čas se synem...
- Ano jsem, ale celou rodicovskou pracuji. Stastne dite je nejdůležitější
- Nejvíce šťastný jsem že mužů trávit čas s ditetem
- Střídavě. Jsem šťastná, když můžu být chvíli bez dětí.

- Ano. Ze se muzu naplno venovat svemu diteti a jsem panem sveho casu. Snazila jsem dny vyuzivat na maximum.
- Moje děti mě činní šťastnou
- Zatím jsem na mateřské dovolené a čekám na porod
- celkem ano. Když někdo hlídá a mám čas sama pro sebe.
- Sem stastna se synem ale už mi chybí neaky kolektiv. Šťastná sem v herní když máme s kámoška mi slezinu, děti si hrají a my si dáme v klidu kavicku. Šťastná som taký když vidím jak se manžel se synem hrají a jak blbnu
- Ano. To že mám deti, že jich mám tolik a že jsme zdraví
- Vím, že to bude znít šíleně, ale jsem chvíli šťastná hlavně bez dětí. Když mám od nich na chvilku odstup, mám najednou možnost se na ně i těšit.
- Šťastnou mě dělají děti a jejich pokroky, ale už půjdu na čtvrt úvazku do práce a těším se, že si chvíli odpočinu od stereotypu a přijdu mezi jiné lidi
- Být na rodičovské dovolené je víceméně byt v kontaktu jen se svými dětmi, člověk je téměř bez bez kontaktu z okolím, což bylo adi nejtěžší si na to zvyknout, prece jen se před porodem clovek stýkal s přáteli a vidal jine lidi a povídal si s nimi a najednou je doma jen s miminkem, o které se musí starat a skorem nic dalšího nezvládá. Asi az na to, ze mi chybí kontakt s přáteli a okolím jsem spokojená. Největší radost mi vždy dělá můj syn, kdyz se něco nového naučí, nebo vymyslí nějakou lumparnu, které se můžu zasmát.
- Deti a cas s nimi
- Moc spokojená nejsem, chybí mi lidi, aspoň jeden den v týdnu práce, pomoc partnera. Nejvíce mě dělá šťastnou kady pokrok dcery a každý její úsměv
- Staci jediny pohled a usmev moji dcery
- Ano i ne, jsem rada, ze si mohu udelat program dle sebe, ale cítím se taková izolovaná od ostatních a debaty o dětech na hřištích nejsou zrovna moje zábava cislo 1. Jsem šťastná, když občas muzu někam vyrazit sama a mít čas pro sebe, třeba jen do obchodu, na postu atd
  Tak ono to je dosti náročné období. Já jsem šťastná, že mám dceru, každý den mě roznezni, že bych jí laskou snědla, ale každý den mi tisíckrát rupe cévka □
- Víceméně jsem. Ale jen díky tomu,že manzel vydělá dostatek peněz,abych nemusela být tlačena k návratu do práce. Nejvíc miluji společné chvíle s dětmi.
- Spokojená jsem, až na finanční almužnu. Nejvíc šťastná jsem,že mám čas se na plno věnovat dětem a manželovi.
- Jsem, jsem se svou rodinou, kterou miluji
- Jsem spokojená jediné co mi chybí je kontakt s dospělými lidmi :D ... nejvíc jsem šťastná když malý dělá pokroky a usmívá se :)
- Ano, zdrave dite. Klid. Vylety
- Stastna jsem byla i pres tu unavu. Ted pri praci na pul uvazku si v praci odpocinu a jsem spokojenejsi. Ale de fakto od narozeni druheho ditete mam konecne pocit, ze vim co delam. Prvni dite bylo (a dodnes je) narocne. Bohuzel, cerstvy rodic netusi, jestli je to on kdo nezvlada dite, nebo
- je dite proste narocnejsi. U druheho ditete jsem si teprv uvedomila, proc nektere matky jsou tak vysmate a v pohode. U druheho ditete jsem resila pouze bezne problemy a mohla jsem si materstvi uzit opravdu jako “dovolenou”. Stastnou me cini bezne veci, objeti malych rucicek, detsky smich, jejich pristup k zivotu a svetu. Projevy lasky od partnera. Rodinna setkani. Vylety do prirody. Dny kdy se nic nerozbije a nikdo se nehada :)

- Ano jsem, nejvice me naplnuje kombinace a stridani role matky a prace ktera me bavi a da se spojit s materkou.
- Občas jsem frustrovaná z věcného uklízení, praní a žehlení,jinak jsem šťastná, když si udělám den podle nás a ne podle toho,co je potřeba,tak
- jsem s dětmi opravdu šťastná a je mi líto,jak rychle to utíká
- Jsem spokojená a čas strávený a mým dítětem mě činí šťastnou
- Když je dítě šťastné a spokojené, když se vyspíme
- Ano.
- Nebýt toho, že dcera vlastně nemá tátu, jsem, jak se říká, nejšťastnější máma na světě. Možná si to štěstí uvědomuji o to víc, že už jsem o miminka přišla... Každopádně být mámou je opravdu to nejkrásnější, co se mi kdy v životě přihodila, moje dcera je úžasná a sledovat, jak se doslova každý den naučí něco nového je nadevše.
- ze mam dite
- Asi bych více využila nějaké vzdělávání, přijde občas den ne plně využity. Ale přitom je tak krátký a stihneme toho málo. Šťastná jsme kdyz je malý spokojený a směje se.
- Ano, jsem. Jsem ráda, že se můžu věnovat synovi, jezdit po výletech, předávat mu znalosti, učit ho nové věci a být při tom, když se něco nového naučí.
- Nejsem.. jsem nešťastná
- Už na rodičovské nejsem.
- Sex,vino,dobra kava...ale co nejvic?Kdyz vidim nase deti stastne...to nic na svete neprekona !!!
- Celkem jo šťastnou měndělá komtakt s lidma (s dětma, manželemm, kamarády).
- Čas strávený se synem
- Moje děti
- Každý pokrok dcery ,ano jsem

C. Příloha č. 3 – odpovědi na otázku „Co Vám, jako ženě, nejvíce schází?“

(odpovědi respondentů nezměněny ani neupravovány)

- Čas a partnerem
- Občas čas na sebeskrasleni, fitko...
- Klid a cas na sebe, hudba-hra na saxofon, ale je to prave ten její úsměv, proc mi to nevadi
- úcta jako ženě a matce, ženě v domácnosti
- (4x) Čas pro sebe
- Svoboda a volny cas s partnerem
- Čas pro sebe a jit někam s manželem
- Kontakt s lidmi, který už neni takový, jako když jsem chodila do práce
- Nekdy víc klidu,pochopení , odpočinku
- Misto kde bych mohla trávit čas s dítětem i jinými rodiči (herny pro nejmenší, rodinná centra)
- Občas více volného času ale jinak nic
- Mozna pravé trochu toho času pro sebe.
- Ten čas pro sebe ,hlavně fungující chlap
- Nevim
- Jako ženě mi chybí chvilinka klidu denně... klidná koupel například... zkrátka malinko času sama pro sebe
- Asi možnost jiné realizace než je péče o dítě
- Duchovní síla - radost a láska, která by vše zvládla nějak snáz. Vize a motivace a uvědomění si důležitosti každodenních činností a péče o dítě, i
- kdyz se neustále opakují.
- Pozornost od manzela, sex, finance na to abych se o sebe mohla lepe starat(kosmetika, masaz, cviceni)
- Kamarádky, hodně jich má malé děti, ale ty chodí do školky a ony už do práce a já nemám moc často s kým vozit
- Sedánky na kávě s kamarádkami by byly fajn, ale momentálně je to asi sex
- Mládí - opravdu musíme trávit hodně času s dětmi, takže mám pocit, že jsem už nepřetržitě doma a když jdu ven, s bezdetnymi páry se mi
- špatně komunikuje, protože nemají nejmenší představu o rodičovství
- Chození na nákupy (oblečení, boty, kabelky). Teď mi je těch peněz líto a radši nakoupím dětem
- Seberealizace a cas pro sebe.
- Častější kávičky s kamarádkami.
- Nic mě nenapadá
- Pochvaly, uznani.
- čas umýt si vlasy, nalíčit se, obléct, učesat
- (2x) Klid
- Diamant, soustředěné chvíle nad knihou, rozloženy stůl s tvorbou
- Budem sa opakovať ale čas pre seba a čas len s partnerom.
- Být více mezi lidmi a práci
- Čas s manželem.
- (2x) Svoboda

- (2x) Energie
- Volnost a pokec s kamarádkami nad vínem
- Někdy ticho a klid na práci
- (4x) Čas na sebe
- Ocenění
- Spolecensky zivot
- byt sama
- (10x) Nic
- Láska partnera a podpora
- Cviceni
- Intimita s manzelem
- Sex 2x denně
- Prsa jako před porodem
- Sport
- Nepochpení okolí, že rodičovská dovolená není opravdu dovolená a že si taky někdy potřebuji odpočinout
- Flexibilní uvazky a home office
- Být chvilku sama. Třeba v koupelně bez asistence děti nebo na záchodě :-)
- Komunikace a druhými lidmi
- Nevím o ničem. Až na tu váhu jsem spokojená.
- spanek, prace, dospělá konverzace
- Cas s manželem sami
- (2x) Cas pro sebe
- Někdy mi chybí pocit uznání od partnera
- Protoze kojim, tak obcas vyrazit ven na sklenicku
- Čas strávený jen s manželem
- Kontakt s kamarádkami. Víc příležitostí se žensky obléknout a někam vyrazit.
- nic me nenapadlo
- Potrebovala bych si obcas dojit zacvicit nebi zaplavat, nekdy bych si
- Fynancni zavislost. Chtela bych byt zase pouze zavisla sama na sobe.
- Jit nekam bez kocarku
- Dobra kamaradka
- Cas s partnerem
- Někdy mi chybí se hezky namalovat, učesat a obléct :) ale to se taky přežije :)
- Moci si bezstarostně vyjít kdykoliv sama ven, ať jde o to si zaběhat nebo jít ns skleničku. Vše musím zorganizovat a zajistit.
- Jsem komunikativní, mám velmi ráda dobrou společnost, takže asi trochu více být mezi lidmi. Ale ne na úkor času s dětmi.
- Nezávislost
- Kolektiv normálně mluvících lidí, tzn. ne jen dětské povídání a nebo povídání o dětech.
- Dostatek prostoru pro mě - pro pravidelný sport, meditaci, četbu.
- Čas pro sebe, na nehty, kosmetiku, kino, sauna, fitko, bazén, ajine sportovní aktivit nebo přátelé, co nemají děti a ne umí pochopit třeba, že malého nemůžu tahá po nocích městem nebo nemůžu s ním vsude

- Trošku mi chybělo fitko a sauna, ale to už teď zase po půl roce od narození mimča zařadím
- (2x) Nic.
- Volný čas na cvičení, péči o sebe (kadeřnice, kosmetika...)
- Aby manžel pochopil, že výchova dítěte je taky práce.
- Možnost dělat cokoli bez neustálého přerušování (mámo, čůrat! Mamo, hele, auto! Mámo, vysmrkat! Mámo, bouchla jsem se!)
- Trochu viac pochopenia od manžela
- Sport. Čas pro sebe, třeba s knihou. Spánek.
- Volny cas pro sebe
- láska
- Kultura (kino, divadlo, posezení), relax a odpočinek
- me schazi cas pro sebe, jak nejake konicky, na kafe s kamaradkami, ktere tady nemam (stehovala jsem se po skole za praci), nebo proste jen tak si udelat nehty nebo nakoupit pro sebe
- (2x) Neschází asi nic, ale vše musím dělat daleko rychleji
- Svoboda, jen tak si zajít třeba na párty, do divadla, na koncert, zasportovat
- Čas na koupel
- Soukromý čas sama na sebe
- Opora a pomoc od otce
- Vice volneho casu pro sebe
- Zajít si v klidu na kosmetiku, k holiči a do obchodu.
- Spánek s partnerem v jedné posteli a probouzení vedle něho
- Být volná, krásná, upravená
- Nic, jsem spokojená
- Schází mi pomoc manžela a rodiny. Manžel hodně pracuje, a pomáhat se mu moc nechce.
- Asi nic.
- Nerozestouple svaly na brise po cs
- Pravidelné "používání" mozku jako v práci.
- Ještě jedno miminko. A aby si mě po 8 letech už konečně vzal:-)
- Čas na intimnosti s manželem.
- Nejvíc asi taková ta něha ze strany přítele. Od narození dcery už na sebe nemáme tolik času. Už ani nevím, kdy jsme se obejmuli a dali si pusu
- jen tak
- Volny čas na sebe
- Vice času a příležitostí na sex s manzelem
- Cítit se jako pěkná a žádoucí žena.
- Přátelé
- (3x) Asi nic
- Svoboda. Dítě je svazující. To neznamená že bych měnila.
- Celkova zenskost, ne jen to byt matka ale hlavne byt taky zena. Neustale uprednostnovani prakticnosti pred tim co by se mi libilo. Cas na manzela a nas vztah
- Damske jizdy
- Volnoat

- sociální interakce
- (2x) Volný čas
- Spánek, sex, čas na koníčky
- Nejvíc mi schází ten kontakt mezi kamarádkami. S příchodem dětí se jich hodně odcizilo a ty co mají děti tak nemají čas nebo se rozcházíme v názorech na výchovu a péči a pak i kvůli financím že oni se cítí nadřazeně že mají víc peněz lepší věci atd.. V podstatě jsem jenom s dětmi a co se týče dospělých tak jen přítel, moje maminka a jinak akorát cizí maminky na internetu. Chtěla bych si zase sednout s kamarádkou u skleničky vína a vzájemně se svěřovat a radit si, dělat si vlasy a nehty.... Časem si člověk na tu "samotu" zvykne
- Čas jen s partnerem.
- Pochopení od manžela.
- Kontakt s lidmi(dospělými)
- Další dítě
- Možná občas spánek
- Rande s mym mužem
- Prsa, o které jsem přišla kojením :D
- Více sexu
- Něha a pohlazení od protějšku
- Když jsem doma s malým sama, nejvíc mi chybí partner, který pracuje na 12ti hodinové směny, takže je celý den pryč. Ale pak když má volno, tak si to vynahradíme.
- Troška času na sebe pro sebe
- Jako z ženského pohledu? Nic. Lásku a něhu od manžela dostávám stejně jako předtím. Jo vím. Moje vlasy
- Energie do aktivit, které mě jinak strašně bavi
- Svatba
- Láskyplné chování od partnera
- Víc času jen pro sebe.
- Spánek, prostor pro sebe
- Sebevedomi
- Čas na sebe, chvilka klidu
- Prace-byt mezi lidma
- Kvalitní a četný sex. Moje stará postava
- Kontakt s lidmi a někdy si udělat čas sama na sebe
- Asi ten čas na peci o sebe
- Intimní styk s partnerem
- Kamarádky
- Chvilka času na sebe.
- Spolecensky zivot.
- Občas soukromí
- Váha před otehotnenim 1 ditete
- Nejvíce asi peníze
- Nic mě nenapada
- Peníze

- Partnerský život. Nemáme na sebe čas ani energii. Kamarádi a jakási realizace sebe ve vecech, které mě baví.
- Fajt nevím. Jsem spokojená.
- Kamaradka co by mela vic casu
- Neschází mi nic...
- Vice mist s kvalitnimi detskymi koutky
- Mít čas udělat věci v domácnosti v klidu a pohodě.
- Spis přebývá
- Čas a péče o sebe samotnou
- atraktivita, čas pro sebe, mužský zájem, sociální status.
- Dvoření
- Cas pro sebe, kdyz to akutne potrebuji a neni ta moznost v tu chvili hned.
- Pocit svobody
- Chvilku jen pro sebe
- Asi ten čas, který jsme trávili s pritelem sami, ta romantika společná a tak. S dětmi uz na takové věci moc čas nezbývá
- Lidi
- Nic mi nechybi, spis par kiko prebyva materstvi me naprosto naplnuje, nyni na prahu 40 si ho uzivam vice nez v 25
- V tuto chvíli asi nic
- Upřímně? Před rokem jsem udělala velký krok a zaregistrovala jsem se do firmy Mary Kay. Potřebovala jsem si zase připadat a cítit se jako žena.
- Ženě sluší i tepláky, ale ne 365 dní v roce
- Práce a odpočinek
- Čas
- Volný čas na relax
- Chvile klidu
- Cas s prateli, cestovani, cas kdy po mne nikdo nic nechce.
- Nic, jsem spokojena. :)
- Čas řešit,co na sebe, všechno je v letu, když vypravim dvojčata,jsem ráda, že najdu čisté a slušné oblečení,o špercích už ani nepřemýšlím, takže asi víc času na svoje vypravení se.
- Povyražení - koncerty, večeře
- Momentálně více stráveného času s manželem, volnost v rozhodování
- Manželský vztah.
- Partner?
- volny cas
- Práce, kolektiv dospělých lidi a kamarádů. Vzdělávání se
- Nemožnost se najednou sebrat a vyrazit kdykoli a kamkoli, vše musí být dopředu naplánované.
- Láska, porozumění, úcta,něha, opora ,duševní klid
- Cas
- Odpocinek...vice spolecenskeho zivota...
- Moje práce.
- Volnost
- Mně osobně spánek.
- Svoboda,bezstarostnost,spánek , peníze

D. Příloha č. 4 – odpovědi na otázku „Co by Vám, jako matce, nejvíce usnadnilo práci?“

(odpovědi respondentů nezměněny ani neupravovány)

- Větší pomoc v domácnosti, více finamci
- Sušička
- Dům po rekonstrukci a ne v rekonstrukci
- Druhé auto. :-D
- Těžko říct kromě chůvy a uklízečky me nic nenapadá
- Vice zajmu o malou z partnerovi strany.
- Mít nekoho kdo me vystřídá,babička a volný cas
- Asi nic. Takhle si myslím, že zvladame vse
- Manžel hodně pomáhá. Kdyby nepomáhal,tak nejvíc problém pro mě by byl,kdybych musela na nákup a tahat tašky až do 4.patra bez výtahu s firem na ruce. To je pro mě největší zatez
- Asi kdyby můj partner nemusel mít dvě práce aby nás uživil.
- Myslím si, že už tak máme práce dost usnadnenou, díky vsemoznejm kresilkum, jednorázovým plenkam, houpackam, vibrovatkam a tak, ale asi nejvíce, kdyby mě jednou za týden navštívila chuva a vzala si je na pár hodin ven.
- Nenapadá mě nic.
- Kdyby mi můj chlap pomáhal,věnoval se nám a byl na nás hodný
- (4x) Nevím
- Kdyby se partner zapojil více do výchovy nebo alespoň do domácnosti.....
- Ze začátku chůva na noc
- Svět bez hříchu. (Promiň ty odpovědi, snad něco půjde použít:)
- Mit moznost hlidani nebo nekoho k ruce
- Uklízečka a domácí kuchařka
- Kdyby dítě více spalo, od narození spí velmi málo.
- Kdyby měly babičky víc času na vnoučata. Za dřívějších dob by už byly v důchodu, nyní musí pracovat až do dospělosti svých vnoučat.
- Mít doma uklízečku, kuchařku a občas i chůvu
- Kdyby byl manzel vic doma :-D
- Nevím.
- Více pomoci od manžela
- Pomoc manzela. Kdyby dite zacalo spat celou noc.
- chůva, den který má 30 hodin
- Kdyby me moje deti poslechly napoprve
- Min pláče dítěte, možnost mít babičku
- Keby mal deň viac hodín? □
- Pomoc rodiny, kterou mám
- (4x) Uklízečka
- Blízkost rodiny. Jsme od všech našich příbuzných dost daleko, tak jsem na malou přes den zkrátka já sama. A občas bych uvítala, abych mohla
- trošku vypnout a třeba jít jen s partnerem na večeři. Nebo poslat babičku s kočárkem ven a uklidit byt, aniž by na druhém konci někdo malinký zase vše vyndával ze šuplat apod. :)
- Služka :)
- Nic mne nenapadá

- Kdyby existovala láhev na mlíko, která by nenarušila kojení a možná trochu více peněz abych malé mohla dopřát vše co potřebuje i něco navíc
- Pomoc otce, případně dalších osob (rodinných příslušníků)
- Osoba na hlidani dcery, ktera by ji zabavila a ja mohla pracovat odpoledne mysleno praci doma s detmi? myslim,ze vice jednodussi u to byt nemuze, moznosti jednorazove pleny,mycka, susicka, hotove prikrmy, ibstantni kase atd jsou dostacujici
- Kdyby se okolí zdrželo hloupých komentářů (na téma práce - dávání děti na hlídání a do školky)
- Pochopení muze
- Kdyby mel otec vice casu se zapojit
- Nová vrtačka s příklepem
- (3x) Nic mě nenapadá.
- Občasná pomoc s hlídáním při větším úklidu domácnosti
- Možnost hlídání na pár hodin v týdnu. Moci si jít sama nakouput, zacvičit, s manželem do kina...
- Babicka bydlici blízko
- Nic, vše je jak má být.
- Kdyby se víc zapojili babičky a tatínek
- Víc peněz,občasná výpomoc.
- Nevím o ničem. Pro mě mateřská dovolená opravdu dovolená.
- rodina poblíž, tu nemame, jsme uplne sami.
- Chuva, vice zapojeni rodiny
- Firemni skolka
- Větší zapojení partnera
- Obcasne hlidani, abych si i ja mohla pripadat znovu jako clivek a delat veci sama za sebe a ne se neustale ohlizet jestli je navareno, jestli stiham nakoupit a uvarit ve svem “volnem”case kdyz partner hlida
- Asi nic, proti babickam ee mame dobre
- Kdybychom nebydleli s manželovou babičkou.
  Kdybych poznala co dite konkretne chce.
- Vice hlidani od prarodicu
- Kdyby uklizeny byt zustal uklizeny delsi dobu. Prijde mi, ze mam stale hadr v ruce a neco uklizim.
- Nic, vse zvladam a stiham
- Pomocnice v domacnosti
- Nic me nenapadá
- Částečné úvazky, home office, firemní školky
- Více peněz na úklidovou službu a pak na více zážitků s dětmi.
- Malé pohlidani, které není jen pro nutnost, ale jít sama městem, jít za kamarádkou na kávu. Jít sama bez honičky, s myšlenkami na vše.
- Nevím, nic mě nenapadá
- Měla jsem s prvním dítětem možnost využít služeb dětské skupiny přímo u mě v práci. To je naprosto perfektní stav! V kombinaci s kratším úvazkem jsem v práci "hned".
- Kdybych nemusela vařit
- Aktivnější tatinek
- Mam to zarizene 100% dobre, hlidaci babicky, pani na uklid, ted zaciname s jeslemi, ktere jsou dostupne v miste bydliste a nejsou drahe. A

- manzel hodne pomaha.
- Možná uklízečka :)
- Kdyby nebyl Mikuláš takové prase.
- Pomoc rodiny
- Větší podpora od manžela
- Kdybych měla ještě jednu ruku navíc nebo dvě. Aspoň po dobu kojení. Kdyby šly děti občas vypnout nabo aspoň ztišit. :-) A teď vážně – naprosto zoufalá bych byla bez paní na úklid, bez nosítka na mimino a bez manžela.
- Práci jako zaměstnání nebo práci kolem domácnosti a dítěte? Asi dostupné jesle
- Bydlet v komunitě s více rodinami. A kdyby můj muž měl lepší náladu a byla s ním větší sranda.
- Praci kde?
- více financí,více času partnera
- Zkraceny pracovní úvazek
- aby ditko bud vice spalo nebo jsem mela cast dne nekoho na vypomoc, abych mela cast vsechno pouklizet ci navarit nebo mela i cas pro sebe
- (2x) Pomoc s úklidem domácnosti
- Občas mít nějaké hodiny jen pro sebe a domácnost.
- Hezké počasí venku
- Pomoc
- Nic me nenapada. Mozna nemuset varit a uklizet
- Pokud by byl i Rodičovský příspěvek ve výši příspěvku, který se pobírá prvních 1/2 roku při PPM
- Kdyby děti spaly přes den alespoň 2hodiny
- Kdyby děti ráno později vztávali, kdyby manžel končil dřív v práci. Myslím, že v dnešní době to mají maminky jednodužší, alespoň u nás v ČR -
  dlouhá rodičovská dovolená, jednorázové plínky, dobrá zdravotní péče, na internetu plno informací, ve městech a na vesnicích hřiště pro děti,
  takže pár drobností na co si postěžovat by se našlo, ale uvědomuji si ty kladné věci a jsem za ně ráda.
- Uvaření jídla pro mě na oběd a pro rodinu večeři, včetně nákupu
- Větší pomoc od manžela
  Jednosměnný provoz
- Momentálně asi robotický vysavač
- Kdyby tatínek víc pomáhal a nebylo v domácnosti vše na mě...
- Častější přítomnost manžela.
- To nic není.
- Tatínek více doma než v práci.
- Sušička, ze které vypadnou složené komínky prádla :-D. Asi mě nic nenapadá.l.
- Občasný relax
- Mít robota, který za mě všechno uklidí :)) nic mě nenapadá.
- Detska skupina na 2 dny v týdnu, ktera nebude soukroma a od věku třeba 1 roku
- Myslim že proti generaci nasich maminek a babicek to mame neuvěřitelně jednoduché
- Nevím, dnes je spousta vychytavek co usnadní práci i péči o dítě
- Kdyby tatínek více chodil s dítětem ven
- (2x) Nic mě nenapadá
- Pomoc otce

- Delší den
- Klon?
- Myslim, ze moje prace matky neni nijak narocna. Jsou to spis veci, ktere bych potrebovala zlepsit sama na sobe. Hlavne vice trpelivosti a asertivity
- Vetsi zapojeni muze
- Fungující babičky
- občasná spoluúčast rodiny, která bohužel nebydlí ve stejném městě
- (2x) Auto
- Více spánku, mít víc času na svoje koníčky a asi i víc peněz pro větší klid duše.
- Aby měl den víc než 24 hodin.
- Poslušne děti, to je samozřejmě vtípek. Asi to abych mohla někdy vypnout a jit někam sama, byt chvíli sama. Abych měla večer někdy čas na to si pustit a manželem film a ne, když jde dcerka spát nejdřív ve 22. Pak člověk něco dělá, aby měl druhý den čas na děti.
- Více pomoc při hlídání dítěte od rodiny a taky občas od manžela.
- Usnadňuje mi jí manžel
- Kdyby se manžel vic zapojil
- Více dětí které pomůžou
- Nic me nenapada. Nepotřebují nic usnadňovat, co se tyka me jako matky. Nejvíc by se mi libilo, kdyby u nás v baraku bydlela aspoň nějaká
- kamarádka, abych mela s kym „drbat,
- Víc času
- Větší spolupráce dětí.
- Kdyby byl syn už mluvil a byl víc samostatný.Hodně vyžaduje mou přítomnost
- Kdyby mi přítel občas doma pomohl ať už s prckem nebo s domácnosti
- Rozhodně spotřebiče které usnadní práci v domácnosti
- Nevim
  Chůva, uklízečka, kuchařka? Ale to bych pak celý den jen seděla u televize nebo spala a to bych přišla o svůj příjem radosti a štěstí. Ale přála bych si robotický vysavač. Ten by mi určitě ulehčil půl hodiny práce denně. Za super pomocníky považuji i sušičku a myčku.
- Kdyby tatínek děti se teď choval jako otec...
- Fiha vůbec nemám zdání.
- Návod na výchovu dětí, osvědčený návod na řešení sourozeneckych sporu a dobre vino
- Větší pomoc otce dítěte
- Nic
- Kdyby manžel a otec našich dětí víc času trávil doma a nebyl pořád v práci.
- Tak co si myslím určitě bude náročný žít s rodicakem cca 10 000 (plus příteluv plat). Usnadnil by mi práci kdyby každý den tu někdo byl a já se
- mohla v klidu najíst, vykoupat..
- Kdyby za mě někdo uklidil, protože cely den litam a pak večer znovu, protože v nepořádku byt nemůžu
- Mene narocne dite :D
- Kdyby se aspon trochu zapojil i manzel, bud s peci o dite nebo chodem domacnosti
- Více času
- Větší rodičovská :D nikdy jsem nebyla závislá na druhých a vždy jsem si vše platila sama a nejsem zvykla ani teď...a ty pliny, jídlo a jídlo pro nás

opravdu něco stojí. Ano, pritel mi maximálně pomáhá! Ale i tak si nemůžu zvyknout

- Mě nejvíc usnadňuje práci můj partner
- Kdyby se zapojila cela rodina
- Susicka.mycka
- Společně žít s otcem dítěte? Flexibilní práce k vůli školce
- Osm rukou a asi spratelena maminka v sousedstvi
- Kdyby se více zapojil tatínek ale chápu že má moc práce a vrací se až večer, už jsem si ale zvykla a zvládám to.
- Kdyz pominu technicke a jine vymozenosti dnesni doby, tak urcite vetsi pomoc od partnera. Sam od sebe moc nepomuze, o vse ho musim zadat, coz casem preslo k jeho usudku, ze ho ukoluju. Na pozadani sice pomuze, ale jakmile vidi, ze ja nic nedelam, okamzite prestane jeho starost o syna a zase se venuje svym potrebam. Dalsi vec je, ze neridim, coz by mi asi taky trochu pomohlo. A dale by mi pomohla lepsi informovanost od pediatra ohledne zdravi a stravy ditete. Vlastne jsem nedostala zadne rady, kdy, jak, co a s cim zacit. Vse jsem si musela dohledat ci se na to zeptat jinych matek. Mozna nejaka brozura se zakladnima informacema (prvotni pece o miminko, kojeni - informace, ze existuji laktacni poradkyne, prikrmy, zakladni nemoce - ryma, kasel, horecka, zuby, poznicky,... kdy jit k lekari), jak oblekat miminko, pitny rezim, atd.
- Mít o jedny ruce navíc
- Kdyby býval přítel víc doma
- Kdyby za mě někdo vařil
- Nemuset řešit finance
- Kdyby mi stát dal víc peněz. Podnikatelky jsou v tomto strašně bité. Mateřská nula, rodičák směšný, protože mám nalinkované, jak ho čerpat a
  ta měsíční částka je tak minimální. Kdybych tu částku mohla vyčerpat za půl roku, mohla bych být chvilku doma s dítětem. Takto musím hned po porodu pracovat.
- Kdybych uměla řídit
- Drobná pomoc v domácnosti, kterou však přítel kvůli pracovnímu vytížení nezvládá. Více aktivit pro maminky s dětmi v okolí. Abych byla v ruchu civilizace a malá si užila s jinými dětmi s trochu se i unavila.
- Jakou práci? Domácí nebo zaměstnání? V práci dobrý přístup k matce s dětmi, které jsou každou chvili nemocne.
- Vice volneho casu a spanek
- Keby ludia pochopili,ze to je vazne tazka,narocna praca,ako psychicky,tak fyzicky.
- Nic... Jsme s muzem sehrany tým
  Mit skolku v praci
- Více penez
- Kdyby bylo venku hezky a sucho.
- Kdyby mi obcas deti nekdo pohlidal, vzal ven, abych mohla vytrit, v klidu poklidit...
- Kdyby mi můj manžel čas od času pomáhal.
- Zatím nevim
- Průžná pracovní doba, práce z domu. Jiná profese.
- Kdyby byl manžel podiarkumilovnejsi.
- Nevim, muz pomaha, kdyz to jde, v peci se stridame, nemenila bych.

- Kdybych na to přes den nebyla sama, mohla se jít třeba projít, přečíst si knížku, v klidu se najíst, vyspat apod. Takže asi chuva.. nicméně nechci čas s dětmi propasout, takže jsem se rozhodla to vydržett
- Větší pomoc s dětmi od manžela
- Asi nejvíce někdo, kdo mi porozumí a je na podobné vlně, nekdo s kym bych mohla sdílet zkušenosti a strasti každodenního života, vše ostatní se dá nejak zvládnout, matka občas taky potřebuje vydechnout a popovídat si o životě, nejlépe s někým, kdo je na tom podobně
- Pomoc ,hlidani babicky
- Pomoc partnera
- Poradne se vyspat
- Paní na Uklid a občasné hlidani
- Asi možnost pohlidání. Babičky jsou daleko a v práci, takže jsme jen ja a manžel
- Asi zázrak. Nemit deti nemocne.
- Vůbec nic.
- Nikdy jsem nad tím nepřemýšlela, možná kdyby měl den více hodin?!
- kdyby občas vzal někdo malého na procházku ven a já mohla uklidit v klidu "za světla"
- Funkcni babicky
- Rada bych napsala, ze partner, ktery se na vsem podili. Muj muz zustal nejaky cas na rodicovske s prvnim ditetem a byl tudiz velice chapavy k tomu, co to obnasi. Ale u druheho ditete uz ne a okamzite “zapomnel”. Byl z nej razem cesky muz co se vrati z prace a nechape co zena cely den delala a proc neni uklizeno. Praci by mi usnadnila tudiz nejvic hospodyne, ktera by uklidila a obcas uvarila, zatimco jak bych se venovala detem.
- Asi nic, bavi me si veci delat jak jsem zvykla, pokud ne nedelam je, nebo poprosim o pomoc blizke.
- Kdyby se byt uklízel sám
- Asi kdybych neměla pocit, že musím vše stíhat, kdyby mi neradil každý něco jiného a všichni nevěděli líp než já co nám dělat
- Mít tátu doma.
- Velice široká otázka... Mít partnera, o kterého by se člověk mohl tzv. opřít.
- nechapu otazku asi nic, co se da, to jsem si zaridila
- Myčka nádobí , případně kdyby nám někdo vařil..
- Mít manžela. Mít někoho kdo by mě měl rád a řekl že to co dělám dělám dobře.
- Penize
- Kdyby kluci vic spali:D
- Podpora okolí. Jsem OSVČ na vedlejší činnost (na to nebyla kolonka) tak pak i abych mohla ve vedlejší činnosti pokračovat co nejdéle než se mi přepne na hlavní.nnosti
- Kdyby fungovali prarodiče
- Prášek na spaní
- Spánek dcery po celou noc