



O čem

je „dulení“

Taky vám řekli: Když porodily jiné, poroďíš taky!? Je to pravda, ale zní drsně a strach nepřepere. Dula umí dodat klid a odvahu úplně jinak. Přesně tak, jak to potřebujete

Text: Hanka Bělohávková

Těšíte se a přitom se bojíte? Vítejte v klubu! Těžko byste našli těhulku v devátém měsíci, kterou by nestrášily otázky typu Bude to hodně bolet? Jak si ulevím? Budou tam na mě hodní? Zvládnou to? Budou se se mnou bavit? Proběhne porod hladce, aby se mimi narodilo v pořádku? A pokud chcete porod nejen přežít ale prožít tak, aby patřil k vašim nejhezčím zážitkům, určitě na něj nechcete být sama. Dohodnete

se s manželem, že vás půjde podpořit a možná zvažíte i doprovod duly.

Cizí element?

Možná vás, stejně jako naši čtenářku Terezu z Klattov a další těhulky napadá, proč ještě mít u porodu dula, když na sále bude lékař s porodní asistentkou a za ruku vás bude držet partner. Možná, že vám podobně jako ještě nedávno Kristýně z Veverské Bítýš-

ky připadá kdokoli navíc u vašeho porodu jako cizí element. A možná se spolu s námi ptáte, zda si ti všichni, kdo vám chtějí u porodu pomáhat, nakonec nebudou překážet a vzájemně si lézt do zelí. Každý však má svůj úkol. Partner vám bude nablízku, podpoří vás a spolu si vychutnáte i první okamžiky s miminkem. Porodní asistentka dohlédne, zda postupující porod neohrožuje vaše zdraví ani zdraví dítěte a lékař zasáhne tehdy, když se objeví komplikace. Dula pak posílí vaše sebevědomí, že všechno zvládnete, pomůže ulevit od bolesti, zprostředkuje jednodušší komunikaci mezi vámi a zdravotníky. Je-li třeba, také vysvětlí, co se právě odehrává, a co

ještě přijde, než bude porod úplně u konce, a poradí tatínkovi, co může dělat on.

Dva andělé

„Jakýmsi ‚spojencem‘ rodící ženy, který ji povzbudí, podpoří, prakticky jí pomůže projít celým porodem co nejlépe, může být jak zkušená porodní asistentka, tak zkušená dula – každá ovšem zcela zvláštním způsobem,“ vysvětluje Markéta Královcová, dula, členka výboru České asociace dul, a dodává: „Na první pohled mají práce obou mnoho společného (navíc dula se někdy stávají porodní asistentky a duly se zase mohou od porodních asistentek mnoho dozvědět a naučit). Není proto divu, že si někteří rodiče pletou kompetence obou a od duly

I maminka, která právě porodila, potřebuje cítit silnou účast a držet za ruku. Ještě ji čeká porod placenty.

mohou v některých případech očekávat víc, než jim může poskytnout. Dula není zdravotník, porodní asistentka ano – a to je jeden ze zásadních rozdílů v otázkách kompetence i zodpovědnosti.“ Protože dula nenes zodpovědnost za průběh porodu, nezasahuje do práce zdravotníků. Přesto je pro rodičku důležitou osobou. Je u porodu jen pro ni.

Cítí, co je třeba

Některé těhulky si do porodnice „zamlouvají“ kamarádku. Jenže prvotní nadšení prý často rychle vystřídají obavy,

zda v okamžiku „O“ budou umět tyto spřízněné duše poradit a pomoci. A členové rodiny? „Ti mívají nevýhodu, že jsou citově zaangażovaní a nemají potřebný odstup. A to i tatínci,“ připomíná brněnská dula Dagmar Lovecká a na otázku, jak konkrétně dula nastávající mamince pomáhá, odpovídá: Řídím se přáním klientky-maminky. Dělam to, co chce ona, zkouším. Pokud jí to nevyhovuje, nikdy ji nenutím. Je to různé. Některé ženy si celkem vystačí samy, jen spolu třeba prodýchávají se silící kontrakce. Jiné →

Petra Šetinová z Kuřimi:

Poprvé jsem u porodu měla pocit, že je důležité, co já cítím a co si přeji.

Před třetím porodem jsem dospěla k názoru, že si zasloužím individuální péči, a tak jsem se domluvila s dula. Podpořila mě v sepsání porodního plánu, což mi pomohlo ujasnit si, co je pro mne při porodu důležité. A když už jsem to sepsala, trvala jsem si na něm, přestože její personál původně ani nechtěl číst se slovy „však se nějak domluvíme.“ Velmi mi pomáhalo, když se mnou při kontrakcích vyslovovala

hlásku „ááá“. Doprovázela mne do sprchy a plně využila svou „ženskou intuici“ a zkušenosti, co by mi mohlo ulehčit. Dokázala (na rozdíl ode mne, manželka i personálu!) využít přednosti polohovacího křesla na porodním sále. Při „šití“ mě držela za ruku a věnovala se mně, zatímco můj muž choval našeho synka a mohl se plně věnovat jemu. Můj muž mi také moc pomohl, masíroval mi záda, informoval mě, kdy jsou

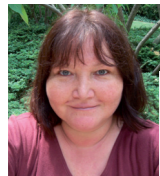


„vidět vlásky“ a stříhal pupečník... především však se mnou spoluprodujíval dojetí po narození chlapečka a trávil s naším miminkem první chvíle (což považuji při navazování vztahu za zcela jedinečné). Dula byla pro mě osobně důležitá především pro hladký průběh

porodu, můj vnitřní klid. Byla zcela k dispozici mně – rodící ženě a přitom stihla s nadhledem plnit roli prostředníka mezi námi – „rodícími manželi“ a zdravotnickým personálem. Její zkušenosti, nadhled, „ženská energie a intuice“ mi nyní připadají nepostradatelné.



Dula Dagmar Lovecká sama rodila třikrát – krásně, i když někdy těžce.



Názor odborníka

Mgr. Vlasta Jirásková
spoluzakladatelka České asociace dul

Kolují zvěsti, že v zahraničí rodičky nemají takovou péči jako u nás. Nejsou proto duly víc potřebné právě tam?

Čerstvou zkušenost mi vyprávěla jedna česká maminka, která nedávno porodila v Dánsku ve standardní porodnici. Před porodem ji příbuzní v ČR strašili, že v Dánsku nebude mít dobrou péči, opak byl ale pravdou. Paní je naprosto nadšená, jak se o ni a miminko vzorně a citlivě starali. Po celou dobu porodu s ní a jejím manželem byla jedna porodní asistentka, která jen jednou na chvíli odběhla. Byla jí zcela k dispozici a podle potřeby ji nepřetržitě podporovala. Dá se říct, že porodní asistentka plnila zároveň funkci duly. V takovém případě již další podpůrná osoba – dula – pravděpodobně není potřeba. V porodnicích, kde má porodní asistentka na starost zároveň více než jednu ženu, je přítomnost duly jistě na místě. Navíc porodní asistentky procházejí jiným vzděláváním než duly, nemusejí tedy disponovat stejnými prostředky pro podporu rodící ženy, případně jejího partnera. Důležitá je taky společná příprava před porodem, to, že se rodiče s doulou předem znají. Zájem o služby dul roste po celém světě.

„Když je ‚moje‘ rodička spokojená, šťastná a daří se jí i miminku, je to moc krásný pocit,“ říká dula Dáša.

chtějí mít oporu přímo fyzickou. Doprovodit na záchod, do sprchy, držet sprchu, podávat nápoje, mokré ručníky, pomoci na postel, z postele apod. I míra pomoci se mění výrazně s postupem porodu. Ze začátku si třeba jen povídáme, tím se navodí klidnější atmosféra, než byla například u příjmu, později už spíše mlčíme a já se snažím plnit i nevyřčená přání maminky. Ke konci první doby porodní už atmosféra většinou jakoby „houstne“ a musím se víc zaměřovat na fyzickou pomoc a podporu typu: „Dokážeš to, už je to nadosah“. U porodu miminka, na konci druhé doby porodní, stojím většinou u hlavy maminky a můžu jí opakovat pokyny zdravotníkům přímo do ucha, šeptem, někdy je úplně ponořená do sebe, ale vždycky vnímá. Můžu jí taky popisovat, jestli vidím hlavičku... a vždycky ji hodně chválím.

Já své důležité místo vidím při porodu placenty a šití eventuálního poranění. Tou dobou si každý na porodním sále nejvíc všímá miminka, maminka je jakoby zapomenuta. Přitom ještě není konec, šití po porodu může maminka prožívat jako velmi nepříjemné, s tím se jaksí už nepočítá. Maminka, která právě porodila, ještě potřebuje oporu, podržet za ruku a silnou účast! Co se týká vysvětlení, to potřebují zejména tatínkové. Někteří i přesto, že prošli předporodním kurzem, mají mnoho nejasností nebo toho

hodně zapomněli. Jeden tatínek třeba vůbec netušil, proč nemůže placenta zůstat po porodu v děloze. (Porod pro otce totiž často končí porodem miminka.) Nikdo na porodním sále se neobtěžoval mu to vysvětlit, připadalo jim to nad slunce jasnější. (Podotýkám, že zmiňovaný tatínek byl vysokoškolák.) Když jsem mu to vysvětlila já, nechápal, proč mu to nemohli říci zdravotníci.

Profesionálka

Narozdíl od kamarádky musí být profesionální dula vyškolená. „Speciální vzdělávací kurz (například Česká asociace dul pořádá roční kurz), se dotýká všech podstatných témat, se kterými se dula při své práci setkává. Dula pracuje v rámci standardů své profese a samozřejmě v souladu se svým svědomím,“ říká Markéta Královcová.

Dula díky kurzu ví, kde jsou hranice její práce, podrobně zná průběh normálního porodu a jeho možné variace, zná porodní postupy doporučené Světovou zdravotnickou organizací a Mezinárodní organizací za porodní služby pro matku a dítě.

„Duly získají i základní informace o možných komplikacích. Účastní se i seminářů o komunikaci, kojení, šestinedělí, péči o dítě a o legislativě související s prací duly a s porody,“ doplňuje Vlasta Jirásková, také dula a spoluzakladatelka České asociace dul. Součástí vzdě-

Kolik stojí porodní balíček?

Tzv. „porodní balíček“ je jedna z možností, jakou některé duly své služby nabízejí. Jeho cena i obsah se liší, proto si projděte webové stránky jednotlivých dul a otázku služeb a placení pak proberte s konkrétní doulou.

Obvykle balíček zahrnuje jedno až dvě setkání před porodem, držení pohotovosti před porodem, doprovod k porodu, případně též poporodní návštěvu a telefonické a e-mailové konzultace. Náklady na dopravu k porodu se řeší zvlášť. Cena balíčku se pohybuje zhruba od 2500 Kč do 6000 Kč. S doulou můžete uzavřít smlouvu (písemnou či ústní), ale není to podmínka.

lávání je i samostudium a doprovod u tří porodů. Pokud byste se někdy chtěly stát doulou, vězte, že samotné vzdělání nestačí. Potřebné jsou i určité osobnostní předpoklady. Vlasta Jirásková připomíná, že budoucí dula by měla být em-

patická, vstřícná, mateřská, s optimistickým pohledem na svět, pevná, schopná upozadit se, citlivá, vyrovnaná. „Duly většinou bývají samy maminkou; je ovšem třeba, aby dula byla schopná své vlastní porodní zkušenosti dobře nahlížet. Osob-



Dula byl nápad mého přítele. Já jsem kromě něj u porodu nikoho nechtěla, kdokoli navíc mi připadal jako cizí element. Teď jsem ráda, že s námi v porodnici byla. Měla jsem porod plánovaný, takže jsem vědě-

la termín. Sešly jsme se s doulou dva dny předem. Popovídaly jsme si o tom, co mě čeká, co pro mne může udělat a také mě uklidnila, že všechno zvládnou. A pak za mnou přijela do porodnice, když byl čas. Já stydlička

ní mateřská zkušenost však není podmínkou pro přijetí do kurzu. Po absolvování prezenční části kurzu pořádaného Českou asociací dul, získá potvrzení o absolvování kurzu, po složení závěrečné zkoušky a splnění všech podmínek se stává certifikovanou doulou ČAD.“

Proč duly duli?

Před porodem drží dula pohotovost a prakticky ve dne v noci musí být připravena vyrazit za „svoji“ rodičkou k porodu. Mnohé duly se shodují na tom, že jejich rodiny „rodí“ s nimi – v té době se totiž musejí bez své mámy a manželky obejít třeba i celý den či dva. A dovolenou si také řídí podle termínu porodu své klientky-maminky. Berou smluvní honorář, ze kterého však ještě žádá dula

nezbohatla. A tak je zajímavé, proč vlastně duly „dulí“. „Nejčastější motivací je dobrá zkušenost s vlastním porodem a tedy snaha napomoci tomu, aby i ostatní ženy měly možnost prožít porod podobně,“ objasňuje Markéta Královcová a vzápětí dodává, že ale mnohé ženy se pro práci duly rozhodly naopak na základě své špatné zkušenosti s přáním dopřát jiným maminkám „lepší“ porod.

Kde najít dula?

Na webových stránkách České asociace dul (www.duly.cz) je seznam dul i s kontakty a informací o tom, zda ta která dula už absolvovala kurz pro duly (dula absolventka), zda ho studuje (dula ve výcviku) či zda už také absolvovala závěrečnou zkoušku (certifikovaná dula ČAD). ■

Kristýna Sokolová z Veverské Bítýšky: K prvnímu porodu chtěl dula přítel, ke druhému ji chci já!

jsem nejdřív byla celá nesa, když za mnou přišla i do sprchy, aby mi nabídla pomoc, ale pak jsem si zvykla a bylo to moc fajn. Měla jsem pocit, že doslova rodí se mnou. Křížové bolesti při kontrakcích byly hodně silné a aniž bych řekla slovo, ona vždycky hned přiskočila a masírovala mi kříž, což mi ulevilo. Když se mi nedostával dech, začala sama prodýchat a já se chytla jejího rytmu a šlo to. Byla senzační, držela mě za ruku a její

oči mi říkaly: Klid, všechno jde dobře, to zvládneš. A když jsem byla už hodně vysílená a lékař mi nabídl epidural s tím, že u vpichu může být jen jeden člen doprovodu, dula chtěla odejít, ale já jsem v tu chvíli byla klidnější s ní a partner to pochopil. On mi také moc pomohl a já jsem na něj, dula i Dominička moc pyšná. Dodnes se přátelíme a až bude na cestě další miminko, budu moc ráda, když u jeho narození bude i „moje dula“.