



Těhulky,

UŽ MÁTE SVOU DULU?

V minulém čísle našeho časopisu jsme Vám přinesli rozhovor se známou porodní asistentkou paní Konigsmarkovou, v tomto čísle si porod a těhotenství přiblížíme z pohledu duly. S paní Petrou Malou, certifikovanou dulo a členkou o.s. České duly jsme se sešli v příjemných prostorách karlínského A-centra, kde paní Malá vede Taneční setkávání s dulo, kurz pro nastávající rodiče a podílí se na provozu centra.

KDO JE DULA?

"Dula" je starý řecký název, který se dnes používá pro speciálně vyškolenou ženu, která nabízí oporu rodičím matce a její rodině. Stěžejním bodem práce duly je poskytování zejména emocionální podpory a informací, doprovázení v těhotenství, během porodu a v šestinedělí. Dula rodiče doprovází na jejich cestě a pomáhá jim naplnit jejich představy o porodu. Pomáhá vytvořit takovou atmosféru při porodu, kdy se žena cítí bezpečně, může se uvolnit a plně se soustředit na samotný porod.

Zná rodičku i její přání a představy týkající se porodu a může jí proto poskytnout specifický druh podpory. Snaží se ženě

pomoci projit porodní zkušenosti tak, aby její zážitek byl co možná nejlepší. A to zejména v případě, že žena v průběhu porodu prožije něco, co neplánovala nebo si nepřála prožít.

Dula posiluje sebedůvěru ženy a pomáhá jí lépe zvládnout zákroky, které jsou nepříjemné, snižuje svou přítomností strach a napětí. Dula chápe a respektuje fyziologii porodu i emocionální potřeby rodičů ženy. Uznává porod jako jeden z klíčových okamžiků v životě ženy. Uvědomuje si, že způsob, jakým žena a dítě porod prožijí, je pro oba velmi zásadní a důležitý v mnoha rovinách.

Dula neposkytuje zdravotnické služby. Doplnuje práci lékařů a porodních asistentek, avšak nezasahuje do jejich kompetencí. Je připravena ženu doprovázet jak při porodu v nemocnici, tak v porodním domě nebo při porodu v domácnosti. V současném systému zdravotnické péče zaměřené především na medicínskou stránku těhotenství a porodu zaplňuje mezeru poskytováním specificky lidské podpory nově se rodící rodině. Její práce má dalekosáhlé pozitivní důsledky v mnoha směrech.

KDO JSOU ČESKÉ DULY?

Sdružení České duly sdružuje duly které prošly vzděláváním v oboru profese duly v České asociaci dul nebo v rámci sdružení České duly. Chápou dulo jako profesionála v oblasti pomáhající profese, jehož hlavní kompetencí je pomáhat a provázet ženu na její individuální cestě k vlastnímu porodu v takové míře, na kterou je žena sama připravena. Dula doprovází ženu k takovému porodu, jaký si žena sama vybere a způsobem, na jakém se společně dohodnou. Při výběru duly se vždy informujte o tom, jakým typem vzdělávání prošla, jaké má zkušenosti a praxi. České duly poskytují kontakty na odborníky z oblastí pomocných profesí, kteří mohou ženu podpořit, či jí pomoci v případě, že potřeby matky již nespadají do kompetencí duly. Členky sdružení České duly prochází 3,5letým výcvikem. Mají rámcové znalosti z oboru psychologie, medicíny, legislativy, kojení a péče o dítě. Jsou vázány etickým kodexem, procházejí pravidelnou supervizí a následným vzděláváním. Důležitou kom-

petencí České duly je znát hranice práce duly, mít dobré komunikační schopnosti, poskytovat matkám bezpečný prostor a podporu, aby samy byly schopné jasně formulovat a projevat své potřeby ve zdravotnickém prostředí. Svoje znalosti používají k tomu, aby se dobře rozvíjely jako profesionálky v oblasti pomáhající profese. České duly podporují takové změny v systému českého porodnictví, které vycházejí z potřeb žen a novorozenců. Usilují o profesionalizaci profese duly, o stálé zvyšování kvality vzdělávání a práce dul v ČR, o dodržování etických i profesních standardů, o zlepšování informovanosti laické i odborné veřejnosti. Spolupracují s odbornými a dobrovolnými organizacemi podobného zaměření, spolupracují se zahraničními organizacemi s obdobnými cíli, vytváří a publikují materiály, které přibližují laické i odborné veřejnosti práci dul.

CO PODLE VÁS V SOUČASNÉ DOBĚ NEJVÍC TRÁPÍ NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY? CO JE PRO NĚ NEJTĚŽŠÍ?

Netroufám si zevšeobecňovat, ale z příběhů, které vidím, slyším a prožívám vyplývají tato fakta. Dnešní matky jsou aktivní, vzdělané, inteligentní ženy, schopné čerpat různé informace z mnoha zdrojů. Často mají strach, že to, co je pro ně v podstatě zdravým, zásadním, intimním, fyzickým a spirituálním a v neosobní řadě sexuálním životním zážitkem, se v neosobním, technikou zaplněném prostředí zdravotnického zařízení může proměnit v rutinní medicínský výkon cizích, většinou mužských poskytovatelů péče, kterému oni v lepším případě budou pouze bolestně a nebo bezbolestně přihlížet, v horším případě ho prospívá celková narkóze. Matky chtějí od svých poskytovatelů péče pravdivé informace, partnerství a prostředí, které podporuje normální porodní proces.

Ženy trápí, že se musejí v časném stadiu těhotenství registrovat (ve většině pražských porodnic) a rozhodovat, kde budou rodit, i když ještě nemají informace o možnostech a jistotu, že se těhotenství udrží. Ale ani registrace nezajistí, že zrovna nebude úplně plno a nepošlou Vás jinam.

Rodiče dobře vnímají, že k nim zdravotníci nemohou mít v současném systému partnerský a individuální přístup, že nemají prostor a čas naslouchat jejich představám a přáním, mnohdy neznají dobře ani jejich ani svá práva a kompetence a nemají často dostatek nejnovějších informací, aby mohli pravdivě a uceleně rodiče informovat o možných alternativách. Zdravotníci nemají mnoho možností naučit se, jak pracovat s pacienty v krizových a náročných životních situacích, jakými porody někdy bývají, a málokdy mají možnost své náročné pracovní zážitky z porodních sálů odpovídajícím způsobem zpracovat tak, aby dále neovlivňovaly jejich práci.

INZERCE

babyonline

praktický průvodce
moderních rodičů



**Vše praktické
o těhotenství a dítěti
na jedné adrese**

www.babyonline.cz

- Výbava pro miminko.
 - Co si vzít do porodnice?
 - Vývoj miminka týden po týdnu.
 - Předporodní příprava krok za krokem.
 - Seznam porodnic v ČR a jejich hodnocení.
 - Jak pečovat o dítě?
 - Nemoci, vývoj, vzdělání dětí.
 - Jak vybírat kočárek, autosedačku, aktovku?
-
- První, nezávislé, odborně garantované stránky založené maminkou pro maminky!
 - Stovky kapitol o těhotenství a péči o dítě!
 - Několik set nových příspěvků maminek denně!
 - Stále s Vámi!

Ženy chtějí o svých těhotenstvích, porodech a dětech rozhodovat, především pokud se nevyvíjejí podle jejich představ, či nastává krizová situace. Zodpovědnost za děti mají rodiče, nikoliv lékaři.

Ženy se často obávají, že se budou muset podrobit nejrůznějším rutinním vyšetřením a zákrokům přesto, že Světová Zdravotnická Organizace jasně říká, že nejbezpečnější je normální, ničím nerušený porodní proces, do kterého se co nejméně zasahuje. Mají strach, že pokud opravdu nastane problém, nebudou dostatečně informovány, co se děje s nimi nebo jejich dítětem, a nebudou schopny se adekvátně rozhodnout co dál. Maminčky také trápí, že je velká pravděpodobnost, že přes všechny výzkumy, jasně potvrzující, že nejlepší místo pro poporodní adaptaci novorozence je matčino břicho, budou po porodu bezdůvodně od svého právě narozeného zdravého dítěte odloučeny. Rodiče se obávají, že nebudou mít

dostatek času se v klidu se svým dítětem přivítat a uvědomit si jeho příchod a vznik nové rodiny, že bude narušeno právě se rodící pouto, tak důležité pro další dobrý vývoj dítěte.

Mnohé porodní asistentky na porodních sálech jsou obětavé a laskavé ženy, které často zjemňují dopad prostředí na matčinu psychiku, ale ani ony mnohdy nemají možnost si ve vypjatém pracovním nasazení vytvořit k rodící ženě bližší vztah, důležitý pro vytvoření vhodného prostředí podporujícího porodní proces.

Co by mohlo podle Vás přispět ke zlepšení systému péče o těhotné a větší pohodě matek, dětí a celých nových rodin?

Především přiznat si, jak věci v současné době doopravdy jsou a jaký mají dopad na naši budoucnost. Je více než jasné, že je čas na změnu. Je třeba zvyšovat plošně informovanost odborné i laické veřejnosti o zdravém těhotenství a normálním porodu. A začít dialog všech zúčastněných stran, které se snaží zlepšit současnou situaci, od občanských sdružení sdružující nespokojené matky po porodnice a odpovědné úředníky Ministerstva zdravotnictví o vytvoření alternativ k současnému systému, aby si každá matka mohla zvolit jí nejvíce vyhovující bezpečný způsob péče. Umožnit volbu. Tedy například umožnit bezpečný provoz porodních domů, (v Německu jich funguje bez problémů 120), zajistit všem ženám, které budou chtít, péči kvalitních kvalifikovaných soukromých porodních asistentek na primární úrovni, tj zajistit kvalitní preventivní péči pro zdravé těhotné ženy. Specializovaná zdravotnická zařízení a specialisté na patologii těhotenství a porodu pak nebudou zahlceni ženami prožívající normální těhotenství a spontánní porod, který nevyžaduje speciální zdravotnickou péči, pouze zkušený dohled, podporu a prostředí podporující normální porodní proces. Budou se moci věnovat těm, kteří to nejvíce potřebují, tedy ženám s rizikovým a komplikovaným těhotenstvím a porodem. V neposlední řadě je dobré si uvědomit, že způsob, jakým se děti rodí, je opravdu nesmírně důležitý a kvalita tohoto zážitku koresponduje s kvalitou jejich celého dalšího života.

Děkuji za rozhovor a přeji spoustu krásných a bezproblémových porodů.

Nicol Schlezáková

Více informací o dulách najdete na www.mojedula.cz, o péči při normálním porodu na www.normalniporod.cz

INZERCE



JIŽ 10 LET JSME TU PRO VÁS

Těhotenská setkávání

- Tanec rodiček
- Gravidjoga a harmonizace
- Cvičení s velkým míčem

Mateřská setkávání pro maminky s miminky

- Cvičení s velkým míčem
- Orientální břišní tanec s miminky v náručí
- Afrtance v rytmu života + harmonizační cvičení

Partnerské předporodní setkání

- Masáže dětí a kojenců
- Příprava k porodu, kojení a péči o dítě
- Poradna – ordinace pro těhotné –
- Poradna – zdravotně právní problémy v mateřství
- Semináře nošení dětí v šátků

Objednávejte se na každou jednotlivou lekci, osobně nebo telefonicky v recepci A centra, tel. 224 811 190, 605 253 345.

A centrum – vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství, o.s.,
Vítkova 10, 186 00 Praha 8 www.materstvi.cz
8 minut pěšky nebo 1 stanice tramvají od metra Florenc

Těšíme se na setkání s Vámi