



JMÉNO: Petra Malá
VĚK: 37 let
KDE ŽIJE: v Praze
CO DĚLÁ: podpoří vás
v těhotenství a při porodu

Petra se k práci duly dostala před pěti lety velkou oklikou. „Vystudovala jsem klasický balet, potom taneční pedagogiku a začala jsem tanec sama vyučovat.

Stále více mě však přitahoval spontánní pohyb,“ vypráví sympatická dula. „Moji snahu probouzet v dětech i dospělých radost z přirozeného tance ještě podpořily silné zážitky z porodů mých dvou synů. Začala jsem se o porodnictví

hodně zajímat a tehdy jsem v jednom časopise poprvé četla o dulách, ženách, jež provázejí budoucí matky počátky mateřství. Došlo mi, že tahle práce by mě určitě bavila, porod a tanec mají totiž mnoho společného. Lidé od pradávna oslavovali život tancem. Rytmicky se opakující pohyby vedou do stavu změněného vědomí, ke kterému dochází i při porodu v ženině mysli. Rodí se při něm nová bytost, ale i nová matka. Rodička by se proto měla umět ponořit jen do sebe a umožnit tak dítěti, aby v klidu vyšlo na svět. Dnes proto pořádám také taneční setkávání pro těhotné ženy.“

„Jsem pořád ve střehu.“

„Jako dula se snažím rodiče poskytovat psychickou podporu, na kterou lékaři obvykle vůbec nemají čas. Ženám pomáhám v průběhu celého těhotenství, během porodu a v šestinedělí.

Dula je člověk, který stojí při porodu vždy na vaší straně a stará se o váš klid a pohodu. Proč se vyplatí nějakou si najít, až budete těhotná, vyzvídala Ivana Růžičková.

Jaké je...

...DĚLAT DULU

Vysvětluji jim, co je v tomto životním období čeká, a snažím se, aby všechno prožily v klidu a pohodě. Odborníci od psychologů po pediatry tvrdí, že když zlepšíme příchod dětí na svět, zlepšíme tím celý svět. Doposud jsem u porodu doprovázela něco přes padesát žen a každá ho prociťovala jinak. Zatímco rodičky prožívají na sále nejzásadnější okamžik svého života, zdravotníci tyhle chvíle často vnímají jako rutinu. Navíc jsou zavaleni prací, takže nemají čas se každé pacientce věnovat zvlášť. Ony přitom potřebují spřízněnou duši, se kterou by mohly těhotenství sdílet. Dnes už nežijeme v širokých rodinách, kdy s námi narození potomka prožívaly naše matky, babičky nebo tety. Příbuzní často žijí na druhém konci republiky a přijedou třeba jen na návštěvu. Těhotenství dá přitom ženě zabrat a právě dula může s celým tím náročným obdobím kolem porodu

pomoc. Moje služby využívá každá klientka jinak. Některá mě chce vidat každý měsíc, jiné postačí jediná schůzka před porodem. Nejčastěji se s matkami scházím ke konci těhotenství, potom je doprovázím do porodnice a pak se s nimi sejdu ještě jednou v porodnici nebo doma. Právě tahle schůzka má velký význam, žena si totiž během ní utřídí své pocity a zážitky z porodu. Spousta čerstvých matek dokonce potřebuje podpořit hlavně až poté, co jim do rodiny přibyl nový člen. Kdykoliv si klientky s něčím nevědí rady, mohou mi zavolat, na příjmu jsem neustále. Pokud narazíme na problém, se kterým už jim nemohu pomoci, snažím se jim zprostředkovat kontakt na další odborníky. Porodní pohotovost mi začíná vždy zhruba deset dní před termínem porodu. Tehdy jsem stále ve střehu a čekám, kdy klientka zavolá, že porod vypukl. Okamžitě za ní vyrazím a zůstávám s ní, dokud nemá svou velkou chvíli za sebou. Pomáhám jí dýchat, hovořím s ní a všelijak o ni pečuji. Cena za moje služby se přitom odvíjí od intenzity spolupráce, většinou se pohybuje mezi třemi až pěti tisíci. Než jsem k téhle práci získala certifikát, musela jsem projít teď už tříletým kurzem, doprovodit k porodu tři ženy a probrat své zkušenosti s konzultantkou. Narážím často na různá úskalí, klientka může začít rodit předčasně a třeba uprostřed noci, takže můj osobní život někdy musí jít stranou. Zjistila jsem ale, že právě tenhle akční prvek mě baví nejvíc. Telefon si nikdy nevyplínám.“

Porod po telefonu

„O dulách panuje mnoho mýtů. Hlavně dřív, kdy se o porodech s doulou ještě skoro vůbec nevědělo, byli zdravotníci hodně ostražití. Báli se, že kontrolujeme

jejich práci nebo přemlouváme ženy, aby raději rodily doma. Obojí je nesmysl. Kde a jak touží žena родit, si určuje sama. Jestliže si zvolí přirozený porod v domácím prostředí s porodní asistentkou, starám se o ni u ní doma, pokud porodnici, mířím tam s ní. Druhou možnost volí obvykle prvorodičky, zatímco domácí prostředí vyhovuje častěji ženám, které už nějaké dítě mají. Vědí, co je čeká, a jsou proto klidnější. Oslovují mě také klientky, jejichž první porod neproběhl moc dobře a při druhém potřebují někoho, kdo by je psychicky podpořil. Jestli vše půjde dobře, přitom nelze naplánovat. Jednou se mi stalo, že jsme do porodnice ani dojet nestačily. Porod se rozběhl tak rychle, že žena dítě přivedla na svět na všech čtyřech doma v koupelně. Já jsem jenom chytila

miminko do rukou a zavolala porodní asistentku, aby dítě i maminku zkontrolovala, protože žena už do porodnice odjet nechtěla. Do hodiny jsme byly se vším hotové. Stalo se mi také, že jsem jedno dítě rodila po telefonu. Uháněla jsem za maminkou po

dálnici na plný plyn, ale stejně jsem dorazila až ve chvíli, kdy už byl potomek venku.“

„Nebojím se родit doma.“

Plánovaný porod doma probíhá úplně jinak než v porodnici. Panuje uvolněnější atmosféra, kterou podporuje známé prostředí, v němž si žena může ztlumit světla, jak jí vyhovují, a najít si pohodlnou polohu. Taková pohoda zároveň podporuje přirozené hormonální procesy během porodu. Statistiky uvádějí, že až jedna třetina matek, jež rodily v lékařském zařízení, trpí posttraumatickou stresovou poruchou. Porod je zásadní zážitek,

„PRO DOMÁCÍ PORODY SE ČASTO ROZHODUJÍ ŽENY, KTERÉ MAJÍ ŠPATNOU ZKUŠENOST S PORODNICÍ.“

BRALA BYSTE POMOC DULY?

Čtete, jak odpověděly čtenářky Cosma:

✓ „Ano! Určitě chci někoho, kdo mě na porod připraví a pak si se mnou o těhle zkušenosti popovídá. Se ženou to jde určitě lépe než s mužem!“

Radka Burešová

✗ „Vnímám porod jako intimní zážitek, který chci sdílet pouze se svým manželem, takže bych k sobě na sál dlu nepřizvala. Poté bych ale podporu druhé ženy uvítala. Člověk je plný emocí a dojmů, ze kterých se chce vypovídat, a navíc ocením rady a pomoc do začátku.“

Milada Krobová

✓ „Určitě bych při porodu uvítala podporu další ženy. Mít při něm partnera může někdy způsobit víc škody než užítku. Až budu těhotná, určitě si nějakou dulu vyhledám.“

Romana Paliesková

jenže ne vždy probíhá tak, jak by si matka přála, a mnohdy špatné situace nahrávají i lékaři, kteří ne vždy umějí jednat s rodičkami jako s rovnocennými partnerkami. Vnímají je jako pacientky, jenže těhotenství přece není žádná nemoc. Zdravotníci si ale tohle často neuvědomují, a proto proti domácím porodům brojí a chápou je jako riziko. Matky, které se pro ně rozhodnou, pak považují za nerozumné a mají pocit, že před nimi musejí jejich děti uchránit. Ve skutečnosti doma rodí většinou dobře informované vysokoškolačky. Osobně necítím při domácích porodech strach. Po boku maminky ale nesmí chybět porodní asistentka. Když se ukáže, že něco není v pořádku, tělo vysílá signály, které zkušená porodní asistentka dokáže rozeznat, a maminku rychle odešle do nemocnice.“

Více o Petřině práci naleznete na www.dulapraha.cz. ☎