



# PORODY ve dvou?



TEXT: KAROLÍNA LIŠKOVÁ

Stále více žen využívá v průběhu těhotenství, při porodu i během šestinedělí **služeb profesionálních průvodkyň**. Co vede ženy k tomu sdílet zásadní životní okamžik – porod – s další ženou a proč přicházejí do nemocnic kromě partnera i s doulou?

**K**dyž rodila Šárka Cochlarová svého prvorozeného dnes už osmiletého syna, nešlo to zrovna hladce. „Rodilo nás ten den více, proto se mnou manžel nemohl být celou tu dobu. Porod byl dlouhý. Navíc jsem musela klasicky ležet na porodním lůžku a tlačít, přitom mám problémy s páteří a nevydržím dlouho na zádech. Byl to pro mě horor. Lukášek se narodil trochu přidušený. Byl slabý a komplikované bylo následně i kojení,“ vzpomíná mladá žena z Lichnova na Novojičínsku. Proto se poté, co dostala od gynekologa svůj druhý těhotenský průkaz, rozhodla nic neponechat náhodě. „Přihlásila jsem se do těhotenského cvičení. Tam jsem se učila břišní tance, což pro mě byla úplná novinka, a zároveň zážitek – tančit v těhotenství. Instruktorka Jana Čurdová nám také vyprávěla, jak si porod prožít.“

#### Beze stresu

Jana Čurdová, která předporodní přípravu v Kopřivnici vedla, byla tehdy jedinou certifikovanou doulou v kraji. A Šárka, protože hledala cestu, jak projít porodem bez strachu a stresu, si ji k porodu přizvala: „Věděla jsem, že bude

nebo ve třech?

FOTO: PROFINESKA.CZ



Dula a máma Šárka Cochlarová s dětmi Adélou, Štěpánem a Lukášem

v porodnici jen pro mě a že se na ni můžu spolehnout," říká. „Druhý porod byl opravdu krásný. Jana mi ukazovala, jak při bolestech dýchat. Zklidnilo mě, když jsem slyšela, jak na mě mluví, jak dýchá se mnou. Potom mi s manželem pomáhali, abych si sama našla tu nejlepší polohu. Dceru Adélu jsem odrodila ve „startovací“ poloze jako běžec při startu. Šlo to rychle. Porod jsem zvládla bez jakýchkoliv zásahů. Navíc jsem byla na sebe hrdá.“ Příjemný prožitek ovlivnil Šárku natolik, že se rozhodla stát dulo, aby mohla pomáhat i ona. Před necelým rokem po absolvování kurzu a zkoušek úspěšně získala certifikát od České asociace dul. A letos na jaře se jí narodil syn Štěpán. „I když jsem rodila ve stejné porodnici jako před pěti lety Adélu, tentokrát jsme zažili dramatickou situaci.“ vypráví Cochlarová. „Natrefili jsme na porodní asistentku, která zase trvala na tom, abych rodila na zádech. Zkoušela jsem to opakovaně, ale nešlo to. Vysvětlovali jsme, že mám problémy s páteří, že první porod na zádech byl těžký, druhý v jiné poloze šel báječně, ale sestra jako by neslyšela. Nakonec zasáhl manžel.“ Ten společně s dulo partnerce pomohl z porodního lůžka na

## KDO JE DULA?

**S**peciálně vyškolená žena, která doprovází matku při porodu a poskytuje jí psychickou i fyzickou podporu. Smyslem její práce je přispívat k tělesné i duševní pohodě rodiček a novorozenců a celé nové rodiny. Nemá ambici suplovat nebo dublovat práci

porodních asistentek ani lékařů, nezasahuje do jejich kompetencí, ale naopak – spolupracuje s nimi, stejně jako s otcem a dalšími členy rodiny. „Dula sama neposkytuje zdravotnické služby, její činnost doplňuje péči porodníků a porodních asistentek, kteří mají

na starost zdravotní stav matky a dítěte. Když se například stane, že má porodní asistentka nebo lékař plně ruce práce s matkou nebo s dítětem, dula může rodičce svou přítomností a klidnými slovy nadále dodávat pocit bezpečí,“ říká pražská dula Vlasta Jirásková.

## Jak dula pomáhá ženě v těhotenství, během porodu a po něm?

- ▶ psychicky ženu a jejího partnera podporuje
- ▶ konzultuje s ženou otázky životosprávy v těhotenství
- ▶ spolupracuje při přípravě porodního plánu
- ▶ rodičovský pár nepřetržitě doprovází během porodu
- ▶ ženu masíruje, pomáhá jí při volbě polohy a dalších nefarmakologických úlevových prostředků během porodu
- ▶ usnadňuje komunikaci mezi rodičkou a zdravotníky
- ▶ dává ženě informace potřebné pro informovanou

rozhodnutí ženy, například i v případě nutnosti lékařského zásahu

- ▶ pomáhá ženě při zahájení kojení
- ▶ předává zkušenosti s péčí o dítě

Více na [www.duly.cz](http://www.duly.cz),  
[www.mojedula.cz](http://www.mojedula.cz).

### KOLIK TO STOJÍ?

Služby nejsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Konzultace se pohybují mezi 250 – 400 korunami, přítomnost u porodu stojí od tří do šesti tisíc.

PS





Do Ostravy, Těšína i Trince dojíždívá létě i zimě Dagmar Hřístová



„Někdy chtějí ženy při porodu tančit se šátky, jindy se rozhodnou rodit vestoje,“ říká Jana Čurdová

zem do startovací polohy. „Pak jsem zatlčila a porodila Štěpána.“

### Jedna chce tančit, jiná epidurál

Jana Čurdová u porodu doprovázela kolem stovky žen, Šárce Cochlarové byla oporou dvakrát. Původně fyzioterapeutku dovedly k profesi zkušenosti: „Nejprve moje první mateřství. Byla jsem totálně nepřipravená a porod byl plně v rukou zdravotníků. Nevěděla jsem, co si můžu přát, co můžu chtít, a celkově ten zážitek nebyl pozitivní. Když jsem otěhotněla o osm let později, zjišťovala jsem si už spoustu informací.“

Dostala se jí do rukou kniha Partner u porodu s dovětkem překladatelky Zuzany Štomerové, kde se dočetla, že autorka, také fyzioterapeutka, Penny Simkin, spoluzakladatelka organizace Doulas of North America, doprovází ženy k porodu. „Hned jsem Zuzaně psala e-mail, zda se můžu v Česku nechat v téhle profesi vyškolen. Ta mi odepsala, že prozatím pouze v zahraničí. Pak jsem na internetu objevila, že se zakládá Česká asociace dul, tak jsem se rozjela do Prahy.“ Po více než sedmi letech praxe v oboru říká, že každá žena je jiná: „Jedna chce při porodu tančit, jiná epidurál. Mým úkolem není je hodnotit, ale podpořit.“

### Jak to chodí jinde

Ze samoty nedaleko Těrlické přehrady vyjíždí za svými klientkami Dagmar Hri-

## NÁZOR – CO NA TO LÉKAŘI?

1. Myslíte, že jsou duly pro rodičí ženy a jejich děti v porodnici přínosem?
2. Jaké zkušenosti má s dulami vaše porodnice?

### DANIEL DRIÁK

primář Gynekologicko-porodnické kliniky pražské Fakultní nemocnice Na Bulovce

1. Jako v každé profesi se objevují dule dobré a špatné. Dobrá spolupráce týmu: rodička-dula-porodník je jistě pro rodičí ženu přínosem. V opačném případě však může být naopak zdárnému průběhu porodu na škodu.
2. Osobně jsem zažil případ, kdy se během porodu dítě začalo dusit, porodní cesty byly otevřené a bylo třeba jej co nejrychleji porodit. Došlo ke kontroverzi s přítomnou doulou, která matku proti doporučení porodníka nutila, aby netlačila. Chtěla vyčkávat, „že má být vše přirozené, až přijde čas, tak se porodí“ - to už ovšem může být pozdě. Řešení je složité, dula nenese žádnou odpovědnost a v případě udušení dítěte bude rodička vinit porodnici a porodníka.

### RENATA JENŠÍKOVÁ

tisková mluvčí Fakultní nemocnice v Plzni

1. Dula je stejně jako jakýkoliv jiný člověk, můžeme jej nazývat třeba osobou blízkou, pro ženu v době jejího porodu jistě přínosem. Její význam je právě v tom, že je rodičí ženě oporou, vytváří pocit jistoty. Tím vytváří psychickou pohodu.

Dula je na rozdíl od manžela, maminky či kamarádky, kteří také mohou ženu k porodu doprovázet, speciálně proškolenou osobou, která přesně ví, co má dělat. Měla by mít rámcový přehled o tom, co při porodu dělá zdravotnický personál a proč. To vše jsou, možná v trochu menší míře, oblasti, v nichž by se měl orientovat i kterýkoliv jiný člověk, jenž ženu k porodu doprovází a absoluuje s ní například předporodní kurzy.

2. Jen malé. Za poslední dva roky, kdy funguje naše porodnice v nových prostorách na Lochotíně, jsme zažili dule u porodu jen dvakrát. Vše bylo v naprosté pohodě.

### PETR VELEBIL

šéf porodnice pražského Ústavu pro péči o matku a dítě v Podolí

1. Myslím si, že dula, která je schopná navázat pozitivní vztah s těhotnou ženou, může být pro rodičku v porodnici přínosem. Ale vždy záleží na interakci s rodičkou, je to podobné jako s partnery – většinou je partner přínosem, někdy si ho rodička nepřeje.
2. Zkušenosti jsou v převážné míře dobré. Záleží na konkrétní osobě. PS



Porodní bolesti jsou pryč, dvojčata Lucie a Adam jsou na světě. V náručí duly Jany Čurdové.

cová. Je také certifikovanou doulou a členkou druhé profesní organizace, která u nás existuje – Českých dul. „Původní profesí jsem porodní asistentka. Po škole v pětadvacátém jsem nastoupila do porodnice v Českém Těšíně a bláhově si myslela, že skvělé je to všude,“ popisuje energická Dagmar. V Těšíně se prý už tenkrát rodilo podle Fredericka Leboye-

ra; za šera a s maximálním ohledem na dítě. Ženy si mohly přinést hudbu, vybrat polohu, později zavedli i porody do vody. „Když jsem ale byla na mateřské, porodnice se zavřela,“ líčí. Nabízeli jí místo na chirurgii, pak v jiné porodnici. „Tam to na mě padlo, zastihla mě realita. Měla jsem odpracovaných několik let, odvedeno stovky porodů, a najednou jsem poznala,

jak to chodí jinde.“ Do nemocnice se už nevrátila. Nyní jako dula a laktační poradkyně pracuje po celé severní Moravě. A někdy si připadá trochu jako v Kachynových Sestřičkách. To když se v zimě brodí po kolena ve sněhu za šestinedělkou beskydským svahem. „Mám prvorodičky i mámy pěti dětí. Jsou to ženy, které mají za sebou krásné porody, a jen jim chybělo, aby s nimi při porodu někdo byl. Ale jsou to mámy, které mají i traumatické zkušenosti z předešlých porodů nebo z dětství.“

Oba syny přivedla Dagmar Hricová na svět v těšínské porodnici. „Znala jsem porodní asistentky, rodila jsem v prostředí, kde jsem věděla, že když budu chtít jít rodit do vody, tak můžu do vany, když si budu chtít kleknout, tak si kleknu, nebo mi nabídnou další možnosti. A hlavně mi zajistí soukromí, nebude tam dalších pět šest maminek. To byla ohromná výhoda.“ A kdyby se rozhodla pro třetí dítě? „Určitě bych zvažovala, jestli nevyužiju služeb duly, ale také bych si velmi pečlivě vybírala porodnici,“ uzavírá Hricová. ✶

## Bezmezná důvěra v lékaře už nefunguje

S doktorkou Helenou Máslovou, která se věnuje psychosomatické medicíně a psychogynekologii.

**Co nejčastěji brání spontánnímu porodu?**

Strach a úzkost. Tyto emoce rozběhnou obranné reakce, vyplaví se stresové hormony (adrenalin a noradrenalin), jež zpomalí nebo zastaví započatý porod. Stresové hormony jsou v přímém rozporu s hormonálními změnami, které jsou nutné pro spontánní porod. Chaos, rozruch, nevládné chování ze strany zdravotnického personálu, neinformovanost, samota, to všechno může mít vliv na průběh porodu. Porodník většinou použije u vyděšené rodičky termín nepostupující porod a indikuje císařský řez.

**Je dula u porodu přínosem?**

Je prokázáno, že přítomnost

duly statisticky významně snižuje komplikace a rizika porodu. Dula dokáže provést ženu fyziologickým porodem tak, že zabezpečí její komfort a emoční klid. Například autoři Klaus a Kennell v knize *Mothering the Mother* uvádějí, že přítomnost duly snižuje počet císařských řezů o polovinu, délku první doby porodní (fázi otevírání) o pětadvacet, užívání léků proti bolestem o třicet a žádosti o epidurální anestezii až o šedesát procent. Z toho vyplývá, že její přítomnost je vysoce žádoucí a prospěšná.

**Dula plní funkci nárazníku?**

Přesně tak. Pokud rodí zdravá žena, může díky dule odpojit raciono a soustředit se na porod. Dula je tam od toho, aby za ni převzala funkci šedé kůry mozkové a dopřála rodičce posun vědomí na nižší mozkové oddíly, které jsou zodpovědné za porodní procesy stejně

jako u ostatních savců.

**Během posledních let se nemění jen přístup, ale také chápání porodů.**

V druhé polovině dvacátého století se role rodič ženy posunula směrem k pasivní nemocniční pacientce, z jejíhož těla porodník vybaví dítě. Dnes je žena opět respektována jako aktivní účastník porodu. V sedmdesátých a osmdesátých letech se porod ztechnizoval a farmakologicky modifikoval, žena byla zbavena zodpovědnosti, ale i pravomocí ovlivnit porod. Tehdy existovala bezmezná důvěra v autoritu lékaře. Ten měl absolutní moc. Tento autoritativní způsob porodnictví fungoval do doby, než se naplno rozběhl informační boom. S rozšířením internetu



má dneska každý pacient stejný přístup k informacím jako jeho ošelfující lékař. Přestala fungovat bezmezná důvěra ve zdravotnický personál. Rodičky se emancipovaly. Nechtějí se slepě svěřit do rukou porodníka.

**Jaký význam má porodní prožitek na psychiku a zdraví ženy?**

Extrémní, což si myslím, že se v dnešní době, zvláště v České republice, podceňuje až ignoruje.

**Co je psychogynekologie?**

Věnuje se všem problémům spojeným s reprodukcí z pohledu psychosomatických souvislostí. Psychogynekologií se dají řešit i potíže spojené s menstruací a další. Velkým tématem je těhotenství a porod.