

Článek v časopisu Miminko

Dula stojí při ženě v dobrém i zlém

Postřehy a zkušenosti duly Moniky Morsteinové

Pracuji jako dula. To znamená, že poskytuji služby zaměřené na psychologickou pomoc ženám během porodu a v období po něm. Dula není zdravotnickým pracovníkem, prochází ale odbornou přípravou. Její činnost doplňuje péči lékařů a porodních asistentek. Když se stane, že mají tito porodničtí odborníci plné ruce práce se svými povinnostmi, mohu právě já rodiče dodávat pocit bezpečí a zajišťovat jí psychologickou podporu. Po narození miminka umím poradit s kojením i s péčí o novorozence, a když je to potřeba a domluvíme se tak, pomáhám čerstvé rodině i s různými dalšími potřebnými věcmi. Budoucí rodiče si mne obvykle sami vyhledají i zaplatí. Standardní péče přijde asi na 4 000 – 6 000 Kč. V ČR služby dul prozatím bohužel neplatí zdravotní pojišťovny. Oslovují mne hlavně prvoroďičky, ale také ženy, které byly s prvním porodem nějak nespokojené a příště chtějí zažít jinou porodní zkušenost. Zkrátka - chtějí být na porod lépe připraveny, přemýšlejí o jiných alternativách, jiné porodnici, o porodním domě či porodu doma.



O dulách se říká, že jsou nejšetnějším prostředkem proti porodním bolestem. V nejznámější knize o dulách od autorů Marshalla a Phyllis Klausových a Johna Kennela „Mothering the Mother“ (v češtině vyšla pod názvem „Porod s doulou“) se uvádí, že přítomnost duly u porodu snižuje v průměru délku první porodní doby o 25%, použití oxytocinu o 40%, užívání léků proti bolestem o 30%, , použití kleští o 40%, žádosti o epidurální anestezii o 60% a počet císařských řezů o 50%. Kdyby duly byly lékem v kapkách, tabletách nebo injekcích, bylo by neetické takový lék rodičkám nepodávat, řekl Dr. Klaus na svém vystoupení v Praze, když zde v roce 2004 se svou ženou českou verzi knihy křtil.

V českých porodnicích máme jako duly různé zkušenosti. Někde na nás pohlížejí spíše jako na vetřelce, jinde už vědí, že jsme pro rodičky a nakonec i pro porodnické profesionály velkou pomocí, a tak nás vítají.

Naše porodnictví by potřebovalo věnovat více pozornosti psychologickým a duchovním rozměrům porodu. Často bývám svědkem toho, jak si ženy stěžují, že v porodnici nenašly dost prostoru a trpělivosti pro své potřeby. I příčinou narůstající četnosti císařských řezů je dle mého pozorování snaha o bezpečnost a pohodlnost z hlediska přítomného lékaře a momentální chvíle. Císařský řez se na první pohled může jevit jako zvládnutelnější než nevyzpytatelný spontánní porod, zvláště když porodní práce trvá příliš dlouho. Představa, že porod musí běžet rychle, jinak je pro ženu a dítě příliš vysilující a nebezpečný, je hojně rozšířená, ale není tak docela pravdivá. Uměle vyvolávané kontrakce bývají mnohem bolestivější a ženy po lékařsky vedených porodech často na porod vzpomínají jako na traumatickou zkušenost. Takže z mého pohledu je příčinou mnoha „nepovedených“ porodů především všudypřítomný spěch a obavy. Spěchá se na matku i na nového tvorečka, nerespektuje se jejich naturel, jejich souhra. Dalším úskalím bývá nedostatečné naladění se rodičky pro porod - není schopna se uvolnit, necítí se dobře, neumí odpojit sebekontrolní mechanismy a plně se oddat porodnímu procesu. Něco takového je v praxi možné, pokud má

žena dostatečné soukromí. V porodnici, kde je každé dvě hodiny připojen monitor, jednou za půl hodiny poslech ozev plodu a co chvíli vaginální vyšetření, je to obtížnější. Mnozí průvodci těhotných žen a později matek na porodních sálech a odděleních šestinedělí prozatím o takovémto pozadí porodu nic netuší. Porodníci nejsou psychologové. Porod pro ně končí v momentě, kdy se dítě narodí a kdy vyjde ven placenta. Jak se žena s porodním zážitkem vyrovná po psychické stránce, je už na ní.

Tohle všechno ale pokládám za stávající vývojovou etapu a věřím, že bude líp. Vždyť už dnes je líp než bylo před lety, a služby dul začínají být docela běžné.

Z mých osobních statistik jsem zjistila, že pokud jsem doprovázela ženy u porodu, pouze v jednom případě byl porod ukončen císařským řezem. Vysvětluji si to větší pohodou a pocitem bezpečí rodiček i jejich osobní přípravou k porodu, ať už do ní počítám přípravu celým životem, nebo tu předporodní.

Jako dula prožívám neopakovatelné životní zkušenosti. Musím být připravena být ženě po boku v každé životní situaci a doprovázet ji třeba i v těch nejtěžších chvílích, jako je např. nečekané úmrtí miminka před porodem. Děťátko se rodí mrtvé, někteří rodiče se s ním chtějí rozloučit, chtějí si je pochovat, a dula je v tomto případě velmi dobrým spojovacím článkem mezi zdravotníky a rodiči.

Naštěstí ale k práci dul patří hlavně radost. Ráda vzpomínám na třeba jeden porod v domácím prostředí, kdy se rodící žena natolik uvolnila, že některé z posledních kontrakcí doslova prozpívala a sama si tak připravila nečekaně silný prožitek. Dalo by se říct, že si svoje miminko vyzpívala.

Z mé dulí zkušenosti vyplývá, že čím více žena rozumí své roli, čím více si uvědomuje kým je, tím má lepší šanci pochopit a prožít zrození svého miminka i své mateřství.

Zaznamenala Eva Labusová

www.evalabusova.cz