



## Zkusíte *alternativu*?

Možná byste nejraději porodila doma nebo na zahradě, jen abyste se vyhnula nepřijemným sestřám a autoritativním lékařům. Na druhou stranu máte strach, aby se něco nepokazilo. Co takhle vyzkoušet dula? *text: Zuzana Labudová*

**J**e to možnost mít vedle sebe speciálně vyškolenou ženu, která podporuje budoucí maminku v těhotenství, během porodu a v šestinedělí. Hlavní náplní její práce je vytváření takové atmosféry při příchodu miminka na svět, aby se rodička cítila bezpečně, ale přitom se zároveň mohla uvolnit a soustředit na své tělo. Protože se s klientkou obvykle setkává již během gravidity, zná na rozdíl od personálu porodnice její pocity a může se jim přizpůsobit. „Dula při porodu pečuje o ženu tak, aby měla z narození dítěte pokud možno co nejlepší zážitek, hýčká jí, aby se cítila co nejlépe a dokázala spolupracovat s bolestí i se vším, co se kolem děje,“ říká Květa Cermanová. Duly si uvědomují, že způsob, jakým matka a dítě porod prožijí, je pro oba zásadní a důležitý v mnoha rovinách, proto se snaží pomoci rodičkám především v situacích, kdy se děje něco, co neplánovaly nebo si nepřály prožít.

### POMOC V MNOHA SMĚRECH

Důležité je vědět, že dula neposkytuje zdravotnické služby. Zcela jistě tedy s vámi nebude při porodu doma, respektive může při něm být, ale ne jako zdravotník. V tomto případě byste si musela najít porodní asistentku (pokud tedy opravdu nechcete přivést své dítě

na svět úplně sama), ne všechny jsou však ochotné přijít. Klientky, které se na dula obracejí, velmi často mají podobnou motivaci jako ženy, které chtějí родit doma. Obvykle se bojí nemocničního prostředí, nepřijemného personálu a nechtěných zásahů do průběhu porodu. Jiné mají za sebou velmi nepřijemný zážitek v porodnici, a proto už tam znovu nechtějí. Většina dul však zná prostředí a personál těchto zařízení v daném regionu, takže vám může předem říct, co se kde jak dělá a které vaše požadavky je ta která porodnice schopná a ochotná splnit. Může vám tedy pomoci s výběrem a poté váš porodní plán spolu s vámi uvést do praxe přímo na místě. Mnoho nastávajících matek má totiž strach z toho, že si předem sice vysní svůj ideální porod, sepišou plán a stanoví přesně, co chtějí a co ne, jenže v bolestech a nemocničním prostředí pak jednoduše nebudou mít sílu své požadavky prosadit. A právě zde je úloha dula zásadní. „Zkušenosti z porodnic máme různé, každé zařízení má v něčem odlišný přístup. Je dobré, aby si žena vybrala to, které jí bude co nejvíce vyhovovat. Já jako dula jí mohu pouze popsat, jak to v konkrétní porodnici (pokud ji znám) chodí, které věci je možné si domluvit, co prosadit nelze, a jinde třeba naopak ano. Každá z dul má ve svém regionu zařízení, kam chodí