



Dula

ženska podrška na porođaju

Svaku trudnicu povremeno muče mnoga pitanja koja ju mogu opteretiti u mirnom i bezbrižnom iščekivanju djeteta. Na koje preglede otići, što jesti, jesu li promjene koje osjeća uobičajene? Kako se pripremiti za porođaj i što ako porođaj ne protekne u redu? Hoće li osoblje biti susretljivo? Kako će partner reagirati? Hoće li moći biti s djetetom? I mnoga druga...



Lina Đulvat i Natalija Stanković, voditeljice Psihološkog centra "Razvoj"

Trudnoća je zaista drugo stanje. Iako su strepnje i nedoumice očekivane, pogotovo ako je riječ o prvoj trudnoći ili ako ranije iskustvo nije bilo ugodno, za trudnicu i roditelju najvažnije je da bude smirena i sigurna u sebe i svoje mogućnosti.

Fenomen dule

Gledajući kroz povijest, žene su često rađale uz prisutnost druge žene, neke iskusne roditelje koja im je ulijevala sigurnost i štitila ih u trenutku rađanja. Često su to bile majke i bake, ili pak bliže članice zajednice, iz čega se s vremenom razvilo primaljstvo. No, s povećanjem prakse rađanja u rodilištima, promijenila se i uloga primalje: ona postaje više medicinska stručnjakinja koja se brine za ženu uglavnom s medicinskog stajališta i vrlo rijetko ima mogućnost posvetiti se jednoj roditelji u potpunosti. No, ženske su potrebe u trenucima rađanja ostale iste, što je dovelo do pojave dule. Dula je žena koja pruža podršku trudnici i roditelji tijekom trudnoće i porođaja. Ona je i sama prošla iskustvo porođaja te je bila uz druge roditelje na porođajima. Odluke koje krasi dula su smirenost, toplina, osjećajnost i izdržljivost, koja je ponekad potrebna ako je porođaj dugotrajan. Podrška koju pruža dula u potpunosti je podređena potrebama roditelje, bilo da je riječ o ohrabranju žene i pomoći da ostvari ono što želi, ili da joj pruži praktičnu pomoć koja je katkada jednako važna: dodati vodu, dozvati osoblje ili se pak javiti na telefon roditelje.

Fenomen dule kao podrške žene ženi roditelji pojavljuje se 70-ih godina prošlog stoljeća, kada se počinju provoditi istraživanja o tome koliko podrška žene laika utječe na iskustvo i ishod porođaja – rezultati tih istraživanja pokazali su mnoge dobrobiti. Prisutnost dule na porođaju umnogome smanjuje pojavu svih vrsta intervencija, poboljšava ishod porođaja te smanjuje učestalost carskih rezova.

Dula je grčka riječ koja znači robinja, sluškinja. Ona je i sama rodila i ima pozitivno iskustvo o porođaju. Ona nije medicinska stručnjakinja, ali je upoznata s praksom porođaja zemlje u kojoj djeluje, poznaje svrhu i učestalost medicinskih intervencija i kao takva je u mogućnosti pružiti roditeljama točne informacije.

Podrška dule tijekom trudnoće

Trudnoća je idealno razdoblje da pronađemo dula, ženu koja će nam u potpunosti odgovarati i koja će zadobiti naše povjerenje. S njom slobodno možemo otvoriti sve teme: što nas veseli, uzbuđuje ili zabrinjava. Kada imamo

neke sumnje, s potpunim povjerenjem možemo popričati s njom i vrlo je vjerojatno da ćemo puno sigurnije znati što odlučiti. Njezina uloga nije da korigira naše stavove; ona posjeduje osnovne informacije o trudnoći, porođaju i dojenju, i kao takva može nam pomoći da donesemo najbolju odluku za sebe i dijete.

nije onoliko koliko je uobičajeno. Podrška je potrebna, ali najčešće ne onakva kakvoj prvotno težimo. Rodilju je važno pravim riječima ohrabriti i osigurati sve potrebne uvjete kako bi se osjećala sigurno, zbrinuto i „nepromatrano“. Dula zna i stalno ima na umu ono što medicinsko osoblje uglavnom zaboravlja.

Prisutnost dule na porođaju smanjuje broj intervencija, poboljšava ishod porođaja te smanjuje učestalost carskih rezova

Podrška tijekom porođaja

Dula razumije fiziologiju porođaja te iznad svega vjeruje u prirodu i u ono što žena može. Kao što je sposobna pružiti sigurno okrilje svih devet mjeseci dok dijete raste u njoj i odgovorno se brinuti o sebi u trudnoći, žena je jednako sposobna donijeti na svijet to maleno biće. No upravo je porođaj trenutak kada je tu vjeru lako izgubiti i osloniti se na „one koji znaju bolje“, na liječnike i primalje. Pritom nipošto ne mislim da njihova prisutnost katkada nije nužna, no sigurna sam da i

Ona poznaje roditelju, zna njezine želje i potrebe. Također, zna da hormoni imaju važnu ulogu u samom porođaju i zna što hormonima treba da odrade svoj posao. Zna koliko je važan oksitocin koji žena luči tijekom porođaja i koji je prijeko potreban da bi se dijete s posteljicom rodilo. Isto tako zna da se lučenjem hormona adrenalina sprečava djelovanje oksitocina. A svi znamo da se adrenalin luči kada smo u strahu, kada smo pod stresom ili napeti, čak ako je itko u našoj blizini pod stresom. Ona zna da je oksitocin „sramežljiv“

ISKUSTVO DULE RANKA GRUBEŠIĆ OBAD Velika mi je čast biti na tako prekrasnom događaju

U dularenje sam ušla sasvim slučajno, kad me prijateljica pozvala da budem uz nju dok odraduje trudove kod kuće (poučena iskustvom s prvog porođaja, ovaj put je odlučila što duže ostati doma). Zaljubila sam se u dularenje i otada sam volontirala kao dula tijekom nekoliko bolničkih i kućnih porođaja, a i mnogo sam puta bila „virtualna“ dula preko mobitela. Majka sam dvoje djece i moji porođaji su mi najsnažniji, najviše ispunjujući i najljepši događaji u životu. Na prvom porođaju nisam imala dula, i zbog toga mi je jako žao jer smatram da bi mi bila pomogla u svladavanju tranzicije (stanje pred izgon, mnogima najteži dio porođaja). Zato sam na drugom porođaju imala dula, uz muža, i neizmerno sam joj zahvalna što mi je bila podrška i pratiteljica u tom prekrasnom putovanju. Kao dula, velika mi je čast biti na jednom tako prekrasnom i snažnom događaju kao što je porođaj. Iznimno se divim i očarana sam fiziologijom prirodnog porođaja. Kad sam prvi put dularila, zapanjila sam se kako je žena u porođaju istovremeno lijepa i snažna, ranjiva i moćna, i taj me osjećaj prati pri svakom porođaju kojem prisustvujem. Svaka žena koja rađa je kraljica, boginja – i tako bi se svi trebali odnositi prema njoj. Nažalost, u bolničkom dijelu porođaja to često nije slučaj, i tu je dula ponekad vrlo korisna jer pomaže roditelji stvoriti svoj kutak,

svoju „čahuru“ za porođaj u kojoj će njezini hormoni najbolje odraditi taj zahtjevan posao. Moj zadatak je pomoći roditelji na bilo koji način: bilo kao psihička podrška, dodir, oslonac, tehnička i logistička pomoć, itd. Nastojim da se osjeća opušteno, neometano i nepromatrano, da može uroniti u trudove i usredotočiti se na porođaj. Poštujem njezine odluke, čak i ako se osobno ne slažem s njima ili ih smatram lošima, jer smisao dularenja jest staviti potrebe i želje roditelje na prvo mjesto. Nastojim se ne nametati, biti „nevidljiva“ većinu vremena, ali uskočiti kad osjetim da sam potrebna. Posebno mi je drago bilo dularenje na Brankinu porođaju (čije iskustvo također donosimo, op.a.). To je zasad jedini put da sam bila na porođaju žene iz uže obitelji. Budući da se porođaj još nije ozbiljno zahuktao, nisam ništa radila, samo sam bila uz nju dok je u tišini skakala na lopti ili se oslanjala na zid u trudu. Uskoro je došla i njezina dula, naša zajednička prijateljica, pa smo idućih nekoliko sati provele zajedno, u tišini i mraku – bilo je to jedno zaista posebno, pravo žensko iskustvo. Ne bi mi bilo teško otići s Brankom u Varaždin, međutim osoblje u radaonici bi vjerojatno bilo zbunjeno i pitalo bi se koja je od nas dvije došla roditi, s obzirom na to da je i meni termin bio za nekoliko dana. (smijeh)





hormon i da ga ne možemo lučiti ako se osjećamo „promatrani“. Stoga će dula dati sve od sebe da nam osigura mir. Čak i tijekom porođaja u bolnici, koji u nas još uvijek prednjače, moguće je osigurati koliko-toliko sigurnu atmosferu, gdje ćemo biti što manje „promatrani“ i imati mogućnost okrenuti se osluškivanju svoga tijela.

Dula tijekom porođaja može biti i naš glas. Može odgovarati na mnoga birokratska pitanja, može zagovarati ono što žena želi i truditi se da se to osigura kako bi žena mogla nesmetano biti usredotočena na sebe, signale svoga tijela, te surađivati s djetetom koje se rađa.

Kada kontaktirati dulu?

Najbolje vrijeme za odabir dule je na početku trudnoće. Tako se osigurava dovoljno vremena za obostrano upoznavanje i zbližavanje kroz razgovore o potrebama, željama i strepnjama. Iako je njezina podrška tijekom trudnoće važna, idealno je da dula bude uz ženu u trenutku kada je najpotrebnija – a to je tijekom porođaja.

Neka naša rođilišta s naklonošću gledaju na dulinu prisutnost na porođaju, stoga je prilikom odabira rođilišta važno o tome se raspitati. No, ako iz nekog razloga njezina prisutnost nije moguća, ona je netko tko rođilju može osnažiti u njezinu domu kada trudovi počnu i kada se polako sprema za porođaj u bolnici.

Ipak, ako ustrajemo u tome da bude uz nas cijelo vrijeme, prilično je visoko jamstvo da ćemo osigurati maksimum za sebe i dijete. Znat ćemo da se netko brine samo za nas, da zna sve naše želje i potrebe i da će dati sve od sebe da nam osigura najbolje uvjete kako bismo se mi mogle posvetiti osluškivanju onoga što nam tijelo govori i u miru donijeti na svijet toliko iščekivano dijete.

A nakon porođaja i djetetova dolaska na

Ne dozvoljavaju sva rođilišta prisutnost dule na porođaju, pa se na vrijeme treba raspitati o tome prilikom odabira rođilišta

svijet, vjerujte, povezanost s dulom i prijateljstvo ostaju!

Izvor: <http://www.paramanadula.com/dula.php>

Kako odabrati dulu

Ako se odlučite imati dulu, potrebno je javiti se na porod@roda.hr. Ondje ćete se ukratko predstaviti i reći iz kojeg se hrvatskoga područja javljate. Nakon informacija o vašim potrebama i željama te o terminu porođaja, svim aktivnim dularima bit će prosljeđena e-poruka. One koje su raspoložive, javit će vam se, što vam ostavlja mogućnost daljnje komunikacije i odabira dule za koju želite da bude uz vas.

Više informacija na www.roda.hr

Psihološki centar "Razvoj" kreće s Radionicama za trudnice. One su iskustvenog tipa, radi se u malim grupama od najviše šest polaznica, a odvijaju se dva puta mjesečno u trajanju od 90 minuta. Termin održavanja prve radionice: 21.01.2012.

Prijave za prvu radionicu primamo do 18.01.2012. na mail:

info@psiholoskicentar-razvoj.hr

Više informacija na:

www.psiholoskicentar-razvoj.hr

ISKUSTVO S DULOM, BRANKA GRUBEŠIĆ Neizmerno sam zahvalna svojoj duli jer mi je pružila svoje iskustvo

Oduvijek sam znala da želim biti majka, imati dijete za koje ću se brinuti i koje ću voljeti cijelim bićem. Intenzivno sam o tome razmišljala unatrag nekoliko godina. Tada mišli kreću dalje: što to znači biti trudna, nositi dijete, kako uživati u trudnoći i, na kraju, kako je to roditi?! Čula sam razne priče s porođaja, neke lijepe, neke manje lijepe, ali nisam se time previše zamarala. Znala sam da želim potporu i podršku dok budem rađala, da će biti lakše s nekim tko me razumije. Čula sam za dule preko svoje šogorice koja je i sama dula. Jednom prilikom pričala mi je kako će biti pratnja prijateljici na porođaju. Sve sam je o tome ispitala! I na kraju sam zaključila da će ona biti moja dula, što ju je jako obradovalo. Nekako mi je laknulo, moje brige su splasnule, jer sve ja to mogu uz njezinu podršku, ali i uz iskustvo koje ima. Naravno da bi i varijanta sa suprugom kao pratnjom bila prihvatljiva, međutim svjesni smo bili da smo oboje neiskusni u tome, da bi nas uhvatila panika ako nešto ne bi išlo kako treba i da bismo oboje, bez obzira na to što znamo da bi mi on bio emotivna podrška, imali tremu i bojazan prema cijeloj situaciji, pa smo se zajednički složili da je dula bolji izbor.

Kada sam ostala trudna, i moja je šogorica također bila trudna (termini dan za danom) i nije bilo realno očekivati da će s trbuhom do zuba ići sa mnom na porođaj. Zamolila sam ju da mi preporučí neku drugu dulu. I nije pogriješila. Točno je znala što tražim, što mi treba i kakva bi mi osoba odgovarala.

Vedrana je bila divna. Za bilo kakva pitanja i probleme zvala bih nju. I trenutno bih se osjećala bolje. A imala sam stotinu pitanja: je li u redu ovo ili ono, događa li se to samo meni ili svim trudnicama, i na kraju ono najvažnije kako isplanirati porođaj – koliko se to uopće najbolje može – da sve prođe (više-manje) onako kako ja to želim. Zajedno smo sastavile porođajni plan, dogovorile što ja želim i kako želim da porođaj prođe, što

će ona govoriti u moje ime kada ja možda i neću moći govoriti ili se neću sjetiti u tom trenutku, tako da se ja mogu u potpunosti prepustiti porođaju. Imala sam potpuno povjerenje u nju. Taj se odnos gradio cijelo razdoblje trudnoće i naposljetku završio onako kako sam planirala.

Kada su krenuli trudovi, prvo sam pozvala šogoricu. Atmosfera je bila intimna, opustila sam se s njom i pozvali smo Vedranu da dođe. Kada sam vidjela njih uz sebe, osjećala sam da uz njihovu podršku mogu sve: podnijeti trudove i roditi bez problema. Za nekoliko sati krenule smo Vedrana i ja u rođilište. U rođilištu se situacija više-manje odvijala kako treba, međutim svako ometanje sa strane vraćalo me unatrag. Polako me počela hvatati panika. Hoće li to skoro, mogu li ja to?! Ne moram ni reći koliko sam tada podršku dobila od svoje dule. Prepusti se, zanemari sve ostalo, sve ti to možeš, rekla bi mi. Na kraju je i tako bilo!

Naravno, porođaj se ne može isplanirati kao takav, ali mnoga nepotrebna pitanja koja bi odužila i remetila sam tijekom porođaja itekako se mogu izbjeći. I to me naučila moja dula, kojoj sam neizmerno zahvalna jer mi je pružila neizmerno iskustvo i znanje. I na kraju: vjera u samu sebe proizašla je iz silnih razgovora koje smo vodile.

Osjećaj da je s tobom na porođaju netko tko te u potpunosti razumije i podržava, netko kome vjeruješ i s kim se osjećaš dobro i sigurno, doista je neprocjenjiv.

