

Buduće majke, vrijeme je da se UPOZNAŠTE S DOULAMA



Jedan od dobrodošlih trendova koji su posljednjih godina stigli u hrvatske rađaonice jesu i doule, dobre vile poroda koje prate ženu tijekom trudnoće, porođaja i prvih dana majčinstva

Napisala Iva Čurić • Fotografija Guliver Image/ Thinkstock /Getty Images

Priče iz rađaonica i nisu tako ružičaste kako ih se nastoji prikazati u medijima i filmovima. To znaju sve one žene koje su iskusile majčinstvo - od lažnih trudnoća, sati čekanja (najčešće u samoći) u predrađaonici pa sve do komplikacija pri porođaju. Većina bivših trudnica posvjedočit će da, unatoč trudu i stručnosti liječničkog osoblja, najnovijoj dijagnostičkoj opremi, često nisu bile zadovoljene njihove osnovne potrebe. Većina trudnica požalit će se da ih se u bolnici tretira kao bolesnike, što one uglavnom nisu, na nedostatak privatnosti u rađaonici i na bolničkom odjelu nakon porođaja te na osjećaj nesigurnosti koji ih prati sve to vrijeme. Nekoć su žene rađale u prisutnosti bliskih osoba (npr. majke), i to im danas nedostaje.

Povratak prirodnog porođaja

O hormonima i promjenama raspoloženja da i ne govorimo - porođaj je ne samo fizički nego i emocionalno zahtjevan događaj. Profesionalizam i stručnost su dobrodošli, no oni nerijetko potisnu onu drugu jednako bitnu činjenicu - individualni pristup trudnici i roditelji, suosjećanje, spremnost odgovaranja na njezina pitanja te davanja informacija o njezinu trenutnom stanju. A sve to može ostaviti dugoročne posljedice na život djeteta i majke, pa i cijele obitelji. Stoga i ne čudi što se mnoge žene diljem svijeta, pa tako sve češće i u Hrvatskoj, odlučuju na prirodni porođaj - kod kuće, u društvu primalje, u bazenu s vodom ili sjedeći na stolčiću koji omogućuje lakši i manje traumatičan po-



SAZNAJTE VIŠE O TRUDNOĆI OD TETE NADE!

Kako stručna pomoć i savjetovanje koji su na raspolaganju budućim majkama katkad nisu dovoljni ili su jednostavno prespori i teško stižu do primatelja, sve se češće javljaju inicijative individualaca i udruga koji žele poboljšati trenutno stanje. Jedna od njih je nova zagrebačka Udruga Teta Nada. Cilj joj je poboljšati kvalitetu života trudnica i mladih majki savjetovanjem putem telefona i e-maila, predavanja i radionica. Putem udruge buduće majke mogu dobiti stručne savjete i educirati se na pravi način, ali i dobiti, što je neizmjereno važno, praktične savjete i potporu osoba s iskustvom - bilo profesionalnim, bilo životnim. Udruga stoji na raspolaganju ženama i nakon porođaja kako bi im pomogla da prebrode prve dane s djetetom i kako bi ih savjetovala u vezi s dojenjem, njegom, odgojem... Stručni tim udruge - ginekologinja prof. dr. Višnja Latin, pedijatar dr. Milan Stanojević, nutricionistica Mirjana Tonković, psihologinja i psihoterapeutkinja Zora Subotić te life coach Tatjana Divjak - vodit će trudnice i mlade majke kroz razna predavanja i radionice iz područja ginekologije, porodništva, dojenja, pedijatrije, psihologije te zdravlja duha i tijela. Potporu udruzi dalo je i Ministarstvo zdravlja RH te Ministarstvo socijalne politike i mladih RH. Da biste postali članica Udruge Teta Nada i participirali u njezinim aktivnostima (savjetovanjima, predavanjima, radionicama...), potrebno je učlaniti se. Godišnja članarina iznosi 200 kn. Posebnost je udruge to što nudi mogućnost individualnog rada s trudnicama i majkama te organizirane obilaski bolnicama, demonstracije porođaja... Koliko je postojanje ovakvih udruga bitno, svjedoči i izjava Olge Pakalović, poznate glumice, buduće majke i ambasadorice udruge: 'Kada shvatiš da postoji prostor u kojem nikada nisi bila i o kojem ništa ne znaš, jedino što ti treba je onaj osjećaj kao kada te za ruku primi netko tko sve to razumije i spreman je biti uz tebe od tvog prvog koraka u to nepoznato do trenutka kada stasaš i nogama zakoračiš na potpuno novo područje - u majčinstvo'. Program udruge te sve o pogodnostima možete saznati na www.tetanada.hr ili na 060 455 455.

Vlastito iskustvo porođaja **nije uvjet** da bi osoba **postala doula**. Potrebno je proći obuku za doule, pročitati stručnu literaturu i završiti **tečajeve o porođaju i dojenju**

rođaj. Uz bok prirodnom porođaju ide i angažman doula, koje su se pojavile 70-ih godina prošlog stoljeća u SAD-u. Doule nisu školovane za pružanje medicinske skrbi, ali su obučene za pružanje psihofizičke potpore trudnici. One kod nas svoj posao ili, bolje rečeno, poziv obavljaju uz svoje redovite poslove, dok ih vani ima dosta koje žive od toga. Ona je pratiteljica trudnici i njezina pomoć se može protegnuti sve do prvih mjeseci djetetova života. Izvršno su rješenje za one mlade mame koje u tim danima nemaju u svojoj blizini majke da im pomognu.

Porođaj uz doulu kraće traje

Doulu često nazivaju dobrom vilom poroda ili pak majkom buduće majke. Kako nam je objasnila hrvatska doula Nina Novotni, najveća uloga doule jest pružanje oslonca ženi tijekom trudnoće, porođaja i nakon njega, tj. bezuvjetna kontinuirana potpora koju roditelja od nje dobiva. Nina navodi da postoje dvije vrste doula - porođajne i poslijeporođajne. Prva doula mora imati minimalno dva sastanka s trudnicom tijekom njezine trudnoće, kako bi se upoznala s njom, saznala njezine želje i strahove te joj pomogla izraditi plan porođaja. Doula je uvijek tu da odgovori na brojna pitanja koja buduće mame obično imaju. Ona može prisustvovati porođaju od trenutka

kada trudnica to želi - bilo od samoga početka trudova, ulaska u rađaonicu ili nekog drugog trenutka. Nakon porođaja, doula posjećuje majku i dijete te pomaže u svemu. Poslijeporođajne doule pomažu majkama nakon porođaja. 'One su tu da rade sve kako bi novoj obitelji olakšale prve dane i tjedne nakon porođaja. Po potrebi skuhaaju ručak, objese rublje, pričuvalju dijete, ali pomognu i majci prilikom dojenja i brige za novorođenče', ističe Nina, dodajući kako se nada da će uskoro postojati mogućnosti i da djetetov otac i doula prisustvuju porođaju. S tim da postoje neka rođilišta u nas koja još uopće nisu otvorena za ideju doula. Poziv doule oduzima dosta vremena (primjere, telefonski razgovori znaju potrajati i do sat vremena), te ona mora biti u neprestanoj pripravnosti dva do tri tjedna prije porođaja, no usprkos tomu sve one to sa zadovoljstvom obavljaju, svjesne istodobno da moraju biti odgovorne i profesionalne. U tom nastojanju svakako ih ohrabruju redovite povratne informacije njihovih 'štićenica' te istraživanja koja potvrđuju sve dobrositi njihova angažmana. Rezultati govore da su one žene koje su imale asistenciju doula bile zadovoljnije svojim porođajima koji su u pravilu trajali kraće te je stopa učestalosti komplikacija i upotrebe lijekova bila niža, kao i zahvata carskim rezom.

'Čuti od neke majke da sam joj bila velika pomoć NEPROCJENJIVO JE'

Nina Novotni je jedna od stotinjak obučeni doula u Hrvatskoj, od kojih aktivno djeluje četvrtina njih, a svoj posao obavljaju volonterski. U radu joj je najviše koristilo to što je i sama iskusila porođaje, kojima je na svijet donijela Nou, Elu i Noela

Od trenutka kada se našla u rađaonici i sama iskusila porođaj i majčinstvo, Nina Novotni (28) iz Daruvara znala je da će doula jednoga dana biti njezin poziv. 'Sa svakim mojim porođajem želja da se time bavim bila je sve veća. Što je vrijeme više prolazilo, to je poziv bio sve jači. A kada su djeca malo porasla, ukazala mi se prilika da prođem obuku za doule, što sam i učinila, i otad pomažem ženama da im porođaji ostanu u lijepom sjećanju kao što su meni ostali moji', govori Nina, majka Noe, Ele i Noela. Trostruko iskustvo posjeta rađaonici uvelike joj je pomoglo u karijeri doule, tijekom koje je pratila trudnoću kod sedam žena.

S doulom moraš 'kliknuti'

Jedino je svoju sugrađanku Željku Dobraš pratila i u samoj rađaonici. Ninina dosadašnja iskustva isključivo su pozitivna, a trogodišnji roditeljni dopust omogućio joj je da se više posveti zanimanju doule, i to bez novčane naknade. To zasad radi dobrovoljno, kao uostalom i sve doule u Hrvatskoj. No kada se osnuje udruga

doula u nas, takve će se usluge naplaćivati, kao što je praksa i u inozemstvu. Da bi netko postao doula, vlastito iskustvo porođaja nije uvjet, no svakako je dobrodošlo. Iz Ninina iskustva, doule su u pravilu žene koje su već rodile. 'Prva i najvažnija priprema da postanem doula bili su moji porođaji, a poslije sam pročitala niz knjiga vezanih uz porođaj, dojenje, život novorođenčeta i pružanje potpore pri porođaju i prošla obuku za doule, tečaj o porođaju i tečaj o dojenju. Uz prisutnost na porođajima, to su uvjeti da bi netko postao doula. No bitno je odabrati pravu doulu za sebe - to bi trebala biti žena koja će s vama kliknuti na prvu i za koju ste sigurni da želite s njom podijeliti najintimniji trenutak u životu, a ne netko tko je bio dobar nekom drugom', objašnjava Nina. Na budućoj internetskoj stranici udruge postojat će registar hrvatskih doula u kojem će trudnice moći pročitati osnovne podatke o svakoj douli i odabrati one s kojima žele obaviti informativni razgovor, nakon čega će izabrati onu koja im najviše odgovara. Kada je riječ o reakcijama okoline, Nina

kaže da uglavnom nailazi na odobravanje. S rođiteljima je malo drukčija priča. 'Većina u početku reagira sa skepsom, čak i s odbojnošću, ali dokazi o koristi doula, strpljenje i vrijeme igraju u našu korist'. Nina je jedna od stotinjak doula u Hrvatskoj, odnosno onih koje su prošle obuku za doule, ali ih u stvarnosti aktivno djeluje tek četvrtina njih.

Ljubav, ali i velika odgovornost

Za svoj rad Nina odgovara roditelji i matičnoj organizaciji DONA International. Doula je posao koji joj svaki dan iznova obogaćuje život. 'Otkad sam doula, upoznala sam divne ljude i sitnicama koje su se tada činile velikima pomogla zabrinutim roditeljima. Čuti od neke majke kako sam joj bila velika pomoć ili kako se u najtežim minutama i satima sjetila mojih riječi neprocjenjivo je', zaključuje Nina.



Iz Ninina iskustva, **djelatnici bolnice** u početku reaguju **sa skepsom i odbojnošću**, ali ih brojni **dokazi** u korist doula s vremenom omekšaju



Mlada majka iz Daruvara, poučena lošim iskustvom prve trudnoće, svoje je drugo dijete odlučila roditi uz pomoć doule

'U svakoj idućoj TRUDNOĆI opet bih angažirala DOULU!'

Potaknuta ili, bolje rečeno, poučena negativnim iskustvom prvoga porođaja, 24-godišnja Daruvarka Željka Dobraš, inače i sama medicinska sestra, svoje drugo dijete, kćerkicu Neu, odlučila je roditi uz pomoć doule. Prijateljstvo s Ninom Novotni, sugrađankom i susjedom koju poznaje od malena, urodilo je neobičnom suradnjom u kojoj se njihov odnos još više produbio i postao prisniji. Nina je, naime, postala Željčina doula, ali tek s njezinim drugim djetetom. 'Ninina treća i moja prva trudnoća bile su u isto vrijeme, tj. između njih je samo tri tjedna razlike, tako da smo bile češće u kontaktu. No, kako ona tada još nije bila certificirana doula, nije ni mogla prisustvovati mojem prvom porođaju. Ali već mi je tada pružala veliku podršku', govori Željka, koja trenutačno uživa na odmoru sa suprugom Draženom, svoje dvije kćeri - 2,5-godišnjom Issom i 10-mjesečnom Neom, te 11-godišnjim posinkom Lukasom. Kao i većina roditelja, i ona i suprug trude se maksimalno biti posvećeni djeci i obitelji (ili, kako kaže Željka, '100 posto') te učiniti za njih sve najbolje i zaštititi ih od svega što može negativno

utjecati na njihov razvoj, zdravlje i život općenito. U to nastojanje svakako spada i njihova odluka da Željka drugo dijete rodi uz asistenciju doule kako bi je netko pripremio za porođaj i bio uz nju u rađaonici ako se dogodi nešto neočekivano.

Prvi porođaj trajao je 12 sati!

Kako nam je objasnila Željka, njezina prva trudnoća bila je prekrasna, bez ikakvih problema i komplikacija, sve do odlaska u rađaonicu. 'Bila sam uvjerena da će porođaj proći glatko kao i trudnoća, no, nažalost, bilo je potpuno drukčije. Porođaj u rađaonici trajao je 12 sati, od toga sam bila šest sati neprestano na dripu, gluhozi i posljednja dva sata na kisiku. Pupkovina je bila omotana oko Issina vrata i to je sve

Doula je išla sa Željkom na **trudničke kontrole**, odgovarala na njezina **pitanja** te ju smirivala kada bi se **uplašila**

usporavalo', prisjeća se Željka (ne)prilika s kojima se susreće nemali broj trudnica. Mučne, dramatične i tužne priče iz rađaonice, nažalost, nisu rijetkost. Nakon teškog porođaja dijete nije mogla ni uzeti u ruke, a kamoli ga vidjeti kako treba. Željka je znala da će Nina biti pokraj nje kada idući put bude trudna. A to se dogodilo vrlo brzo. Druga je trudnoća od početka pa do porođaja protekla bez ikakvih problema, iako je bila malo otežana činjenicom da je razlika između Željkinih djevojčica svega 17 mjeseci i da je tijekom cijele druge trudnoće došla prvu kćer. Nina joj je od samoga početka bila velika potpora - išla je sa Željkom na preglede liječniku i na trudnički tečaj te je s njom svakodnevno bila u kontaktu i smirivala je kada bi se uplašila. I na dan kada je dobila trudove, doula Nina je od jutra bila pokraj Željke. U čemu se konkretno sastojala Ninina pomoć? 'Nina je stalno bila uz mene - usmjeravala me na položaj i disanje koji su mi pomogli u smanjivanju bola i boljem namještanju bebe za porođaj. U rodilište smo išle tek kada sam ja osjećala da je vrijeme za to - u 18.15 sam ušla u rađaonicu, a u 19.05 rodila se moja princeza Nea. Uz porođaj bez ijedne infuzije, lijeka i prevelikog napora, i to zahvaljujući Nini i njezinim tehnikama disanja, masažama i mom potpunom povjerenju u nju', govori Željka dodajući kako je ovaj drugi porođaj, ponajviše zahvaljujući asistenciji doule, potpuno doživjela te je bila fokusirana na svoje dijete koje je držala u naručju još dva sata nakon porođaja. Svaka žena koja je imala to iskustvo zna kako su ti prvi trenuci, nakon što ugleda svoje tek rođeno dijete, dragocjeni. Pritom i one posve male sitnice i znakovi pažnje osobe koja je uz rodilju postaju



'Čini mi se da **muževi** kod nas još uvijek **nisu skloni** doulama, što je **velika prepreka** za mnoge žene koje bi je htjele imati', kaže Željka Dobraš

neizmjerljivo važne. 'Kada vam u rađaonici ima tko stisnuti ruku, dati čašu vode i reći vam da ste hrabri i da će sve biti super, to vam u tom trenutku znači više nego bilo što', kaže ova mlada majka.

Potporna obitelji jako je bitna

Ali ključan moment u takvim trenucima je i obitelj. 'Moj je suprug inače jako dobar i također mi je bio velika potpora, ali otvoreno priznaje da porođaj nije mjesto na kojem bi se on snašao', kaže Željka. Njezin suprug, kao i cijela uža obitelj, podržao ju je u odluci da angažira doulu tijekom trudnoće, što je Željki bilo veliko olakšanje. Dobar je to osjećaj i vjetar u leđa. No šira je okolina tu ipak bila malo rezerviranija, ali uglavnom zbog činjenice da nije upoznata s tim što je uopće doula, kao ni s blagodatima njezina djelovanja. 'Kod drugih žena u mojoj okolini i koje sam srećala tijekom trudnoće mišljenja su bila različita, ali kada čuju moju priču s prvog porođaja i onda s drugog, sve su sklonije doulama. No smatram da su muševci, odnosno tate kod nas u Hrvatskoj još dosta neskloni doulama, a to je velika prepreka i za mnoge žene koje bi je možda htjele imati', smatra naša sugovornica. Također, Željka je zahvalna Nini jer joj je tijekom trudnoće bila uvijek na raspolaganju za sva njezina pitanja - od, kako kaže, 'najbitnijih do najglupljih', koja mnoge trudnice nemaju komu postaviti i nemaju od koga dobiti odgovor. Zbog svega toga Željka je neizmjerljivo zahvalna Nini jer je je podijelila i uvelike uljepšala jedan od dvaju najsretnijih događaja u njezinu životu. Ovo iskustvo dodatno ih je zbližilo te su sada više u kontaktu nego prije, a Željka bi u slučaju iduće trudnoće bez trenutka razmišljanja opet angažirala Ninu. 'Ali zasad nam je troje djece dovoljno', kaže za kraj mama Željka.



Željka smatra da je upravo **doula Nina** najviše zaslužna za to što je **rađala** samo sat vremena i što je porođaj protekao bez **infuzije i lijekova**

