



UPOZNAJTE DOULE!

VJERUJEMO DA SU TRUDNOĆA I MAJČINSTVO JEDINO RAZDOBLJE ŽIVOTA KOJE KARAKTERIZIRA TOLIKO OPREČNIH I RAZLIČITIH EMOCIJA. EKSTATIČNI STE I EUFORIČNI, A U ISTO VRIJEME PUNI STRAHOVA, NERVOZNOG IŠČEKIVANJA I TREME. SADA, NA RASPOLAGANJU IMATE ŽENE KOJE ČEVAM ZA VRIJEME TRUDNOĆE, PORODA I PRVIH TJEDANA MAJČINSTVA DATI ONO ŠTOVAM JE NAJPOTREBNIJE - PSIHOLOŠKU, FIZIČKU I INFORMATIVNU PODRŠKU KAKO BI U POTPUNOSTI MOGLE UŽIVATI U JEDNIM OD NAJLJEPŠIH ŽIVOTNIH TRENUTAKA

Kako ste se odlučile na osnivanje Hrvatske udruge Doula?

Pojavom sve većeg broja doula, a time i zainteresiranosti za ovaj poziv, osjetile smo potrebu organizirati se i predstaviti široj javnosti. U rujnu 2013. godine osnovala smo Hrvatsku udruhu Doula koja kod nas pionirski promovira poziv doula - educiranih supratiteljica trudnica i roditelja, koje pružaju kontinuiranu psihološku, fizičku i informativnu podršku kroz razdoblje trudnoće, poroda i nakon njega. Cilj nam je svima zainteresiranim na jednom mjestu učiniti dostupnima sve informacije o doulama te, prije svega, olakšati budućim majkama pronalazak doule baš za sebe.

Kako se postaje doulom?

Mnoge majke, nakon što ostvare majčinstvo, pozele svoje znanje i iskustvo podijeliti s budućim majkama u tom prekrasnom ali i zahtjevnom razdoblju. Doule ne moraju nužno biti službeno educirane, no sve češće žene koje pozele postati doule prolaze neku vrstu edukacije. U Hrvatskoj su do sada održane dvije obuke: Paramana doula seminar, i DONA International obuka. Zbog sve većeg interesa izvjesno je da će Hrvatska udruga Doula organiziranjem novih obuka omogu-

čiti svim ženama koje žele postati doule da se educiraju u tom smjeru. Sve članice naše Udruge prošle su barem osnovnu edukaciju.

Je li doula zamjena za partnera na porođaju, ili doula može biti na porođaju uz partnera?

Istraživanja pokazuju da doula ne umanjuje partnerovo sudjelovanje u porodu, već dapače, podrška doule nadopunjuje i osnažuje partnerovu ulogu. Partneri često nisu sigurni koja je njihova uloga pa se uz prisutnost doule osjećaju samopouzdaniji i opušteniji, jer dobivaju podršku koju inače ne bi imali. Kod nas je u rodilištima još uvijek dozvoljen boravak samo jedne osobe u rađaoni, pa žene moraju birati između partnera i doule. U svijetu je sasvim normalno da uz majku može biti više osoba, pa se nadamo da će i u Hrvatskoj uskoro to postati praksa. No važno je znati da podrška doule nije važna samo tijekom poroda, već i prije - u trudnoći, za vrijeme trudova, te nakon poroda i u periodu babinja.

Kako osoblje bolnica reagira na doule?

U razvijenim zapadnim zemljama doule se smatraju podrškom bolničkom sustavu i medicinskom osoblju jer su trudnice uz pratnju doule zadovoljnije i pripremljenije

za porod. Istraživanja pokazuju da prisutnost doule smanjuje potrebu za intervencijama i lijekovima, a majke imaju veće samopouzdanje, uspješnije doje, te manje obolijevaju od postporođajne depresije. Iz tog razloga bolničko osoblje doule prihvaća blagonaklono i kao pomoć, pogotovo u bolnicama u kojima se primalja brine za više trudnica odjednom i nije u mogućnosti cijelo vrijeme biti uz roditelja. U Hrvatskoj je trenutno malo drugačija situacija jer se bolničko osoblje tek počinje upoznavati s radom doula. No sigurne smo da će se u nadolazećim mjesecima i godinama doule pokazati kao izvrsne suradnice medicinskom osoblju, jer zajednički nam je cilj pružiti trudnicama lijepo iskustvo poroda i rađanje zdravih i sretnih obitelji! ■

Saznajte više na www.doula.br

