

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Dula – nový fenomén v pomáhající profesi

Kamila Mokráčková, DiS.

Katedra sociální pedagogiky
Vedoucí práce PhDr. Vladimír Mašát
Studijní program bakalářský
Studijní obor pastorační a sociální práce

Praha 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 15. dubna 2013

Kamila Mokráčková, DiS.

Bibliografická citace

Dula – nový fenomén v pomáhající profesi: bakalářská práce, Kamila Mokráčková; vedoucí práce: PhDr. Vladimír Mašát. Univerzita Karlova v Praze, evangelická teologická fakulta, 2013. Počet stran 112.

Anotace

Předkládaná bakalářská práce se zaměřuje na přínos duly pro ženu v období jejího těhotenství, při porodu a v době šestinedělí. Teoretická část se věnuje historii duly, základním informacím o profesi duly a tomu, jaké požadavky musí budoucí dula splnit, aby mohla tuto profesi vykonávat. Dále je zmíněno, jaké organizační zastřešení má profese duly. V práci je popsáno, jak dula podporuje ženu v době těhotenství, při porodu a v šestinedělí a jaké služby nabízí. Při doprovodu u porodu shrnuji možnosti a metody, které dula může využít při práci s rodící ženou. Zmíněny jsou potřeby nastávajících matek z pohledu psychoterapeutické metody Pesso Boyden System Psychomotor. Se zaměřením na základní potřeby, mezi které patří: potřeba místa, potřeba bezpečí, potřeba podpory, potřeba výživy a potřeba limitu, a jejich reálné naplnění doulou při výkonu její práce. V praktické části se v rámci kvalitativního výzkumu se práce zaměřuje na nalezení odpovědi na výzkumnou otázku: Co přináší dula nastávající matce? V rámci zvolené metodologie jsou vyhodnoceny rozhovory se ženami, které doprovodila dula pomocí případové studie.

Klíčová slova

těhotenství, porod, šestinedělí, dula, potřeba, podpora, dítě, bezpečí

Summary

Dula - new phenomenon in a helping profession

The presented bachelor thesis is focused on benefits of doula for woman during her pregnancy, childbirth and during puerperium. In the theoretical part the thesis is focused on doula history, basic information about doulas profession and on requirements which must be accomplished by a future doula in order to carry out this profession. Next, official doula organization and certification is discussed. The presented work also includes information regarding the support of a woman by doula during the woman's pregnancy, childbirth and during puerperium, and what kind of service can doula offer. Possibilities and methods which can doula apply to a woman giving birth are summarized for a case of doula attended childbirth. Next, the needs of expectant mothers, such as need of space, security, support, nutrition and limit, are mentioned using a psychotherapeutic method Pesso Boyden System Psychomotor. The discussion about the real implementation of such needs by doula is given. Qualitative research within the practical part is trying to find an answer for a following question: What are the proven benefits of a doula for expectant mother? To answer this question, a number of interviews with woman who have experienced attendance of doula were made and evaluated by using a case study.

Keywords

Pregnancy, childbirth, postpartum, doula, need support, child, safety

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Vladimíru Mašátovi za cenné rady a za jeho mužský pohled na rodičí ženu. Především bych chtěla poděkovat ženám, matkám, které se mnou sdílely svou porodní zkušenost s doulou, za jejich otevřenost a upřímnost. Děkuji svým rodičům, kteří mi byli oporou a věřili ve mě. Děkuji mému manželovi za podporu a důvěru, kterou ve mně vkládal. Velké díky patří „mé“ dule Monice Morsteinové za doprovod při porodu mého syna Jana Jindřicha. I Tobě Jane Jindřichu děkuji za nádherný zážitek při Tvém narození.

Obsah

Úvod	1
1. Kdo je dula	3
1.1 Historie profese duly	3
1.2 Profese duly v zahraničí a České republice.....	4
2. Potřeby nastávajících matek.....	8
2.1 Potřeba místa	9
2.2 Potřeba bezpečí	10
2.3 Potřeba péče	11
2.4 Potřeba podpory	13
2.5 Potřeba limitu	14
3. Podpora duly	15
3.1 Podpora duly v těhotenství.....	15
3.2 Podpora duly v době porodu	17
3.3 Podpora duly v šestinedělí	24
4. Metodologie výzkumu.....	26
4.1 Cíl výzkumu a výzkumná strategie	26
4.2 Výzkumný přístup a metoda sběru dat.....	27
4.3 Operacionalizace	28
4.4 Strategie výběru dat výzkumného vzorku.....	31
4.5 Průběh sběru dat.....	31
4.6 Možnosti omezení výzkumu	31
5. Případová studie č. 1 – paní Elen	33
5.1 Základní informace o paní Elen	33
5.2 Využití duly v těhotenství (paní Elen)	33
5.3 Dula jako doprovod u porodu (paní Elen).....	37
5.5 Vztah matky s dítětem (paní Elen).....	40
5.6 Dílčí závěr (paní Elen)	40

6.	Případová studie č. 2 – Paní Sandra	42
6.1	Základní informace o paní Sandře	42
6.2	Využití duly v těhotenství (paní Sandra).....	42
6.3	Dula jako doprovod u porodu (paní Sandra).....	44
6.4	Vztah dítě a matka (paní Sandra)	45
6.5	Dílčí závěr (paní Sandra).....	46
7.	Případová studie č. 3 – paní Johana.....	47
7.1	Základní informace o paní Johaně	47
7.2	Využití duly v těhotenství (paní Johana).....	47
7.3	Dula jako doprovod u porodu (paní Johana).....	49
7.4	Vztah matky s dítětem (paní Johana)	52
7.5	Dílčí závěr (paní Johana).....	52
8.	Závěr	54
9.	Diskuze	56
	Bibliografie	58
	Seznam zkratk	60
	Seznam příloh.....	61

Úvod

Předkládaná bakalářská práce s názvem Dula – nový fenomén v pomáhající profesi se zaměřuje na práci dul. Důvodem k vybrání tohoto tématu byla moje osobní zkušenost s doprovodem duly při narození mého syna Jana Jindřicha. Tato zkušenost mi umožnila přehodnotit svůj dosavadní život a více se ponořit do vlastního nitra, což mě vedlo k tomu, že jsem se rozhodla stát se sama dulou. Navíc je téma porodu v současné době velmi diskutované především v souvislosti s domácími porody a změnou zákona o poskytování péče porodními asistentkami.

Ačkoliv se profese duly v naší republice postupně dostává do povědomí nejen těhotných žen, ale i laické veřejnosti, mnoho lidí, včetně odborníků, zaměňují profesi duly s profesí porodní asistentky. Dula není zdravotník a ani se za něho nepovažuje. Její kompetence jsou jasně stanovené. Profese duly má své příznivce i odpůrce. Přestože se odpůrci často ohrazují proti zbytečné práci dul, opak je pravdou. To se také snažím dokázat ve své bakalářské práci. Myslím si, že profese dul je velmi potřebným a přínosným článkem v péči o nastávající matku a její dítě.

V první kapitole zmiňuji historii této profese a základní informace o práci duly. V druhé kapitole píší o potřebách nastávajících matek v době těhotenství, při porodu a v době šestinedělí z pohledu terapeutické metody Pessa Boyden Systém Psychomotor. Třetí kapitola pojednává o konkrétní podpoře duly v již zmíněných obdobích, které žena prožívá. Součástí této bakalářské práce je i kvalitativní výzkum a popis metodologie.

Cílem bakalářské práce je seznámit laickou veřejnost s profesí duly, její historií a dále vyzdvihnout význam této pomáhající profese. Zaměřím se na potřeby nastávajících matek a jejich naplnění dulou z pohledu Pessa Boyden System Psychomotor. Ve výzkumné části své práce naleznou odpověď na hlavní

výzkumnou otázku: Co přináší dula nastávající matce? Při hledání odpovědi jsem využila rozhovorů se ženami, které dula doprovodila při svém porodu.

1. Kdo je dula

Slovo DULA pochází z řečtiny, v původním překladu znamená otrokyně. Můžeme se však setkat s celou řadou nejrůznějších překladů tohoto označení jako například pečovatelka, ženská pomocnice, otrokyně nebo služka starající se o děti. Poprvé tento termín použila ve své knize *Něžný dar* anglická antropoložka Dana Raphael v roce 1973. V této knize označuje dula jako zkušenou matku, napomáhající ženě, která se stala matkou a to v oblastech kojení a péče o novorozence (Klaus, Kennell, Klaus, 2004).

V současné době a pro účely této práce dula znamená speciálně vyškolenou ženu, která nabízí podporu nastávající matce a její rodině.

1.1 Historie profese duly

Profese žen, které vypomáhaly ostatním ženám při porodu, je velmi prastará záležitost. Pomoc při porodu již zaznamenáváme ve starověkém Egyptě. Dle lékařských papyrů asistovaly rodící ženě zkušené ženské pomocnice, které ji doprovázely v průběhu celého porodu.

Národy starých Indů se při porodu omezovaly na přítomnost čtyř obratných, věkem zralých žen, které povzbuzovaly rodičku k tlačení.

Ve starém Řecku, v době Platona, vykonávaly porodnictví starší ženy, které měly osobní zkušenost s porodem. (Marek, 2002)

Do počátku 18. století probíhaly porody v domácím prostředí za pomoci porodní báby a několika dalších žen. Profese porodní báby byla zcela laického charakteru a byla založena na vlastních zkušenostech. Některé přírodní národy, pohlízejí na porod jako na zcela přirozený proces. Ženy rodí samy v ústraní a bez jakékoliv pomoci. Muž, sousedé nebo jiné ženy mohou být k ženám při porodu přivoláni. Rodičkám často vypomáhají právě jiné ženy. V případě

vyspělejších kultur to mohou být i zkušené porodní báby. (Neumann, 1999 In: Marek, 2002)

Přibližně od 19. století se porod přesunul do nemocničního prostředí a stal se záležitostí lékařů. V souvislosti s tím, že byl porod přesunut do nemocnice, resp. do porodnice, přestal být porod přirozený proces z pohledu lékařů.

Profese duly navazuje na tradici doprovázení nastávajících matek zkušenými ženami. V 70. letech 20. století v Severní Americe v rámci hnutí za humanizaci porodů se do popředí dostává profese duly. V roce 1992 v USA byla založena asociace dul s názvem DONA International.¹ Působí jako nezisková organizace s mezinárodní působností a patří mezi nejstarší, největší a nejuznávanější organizaci dul ve světě. V roce 1992 byla založena řadou uznávaných odborníků jako například Marshall H. Klaus, John H. Kennell, Phyllis H. Klaus, Penny Simkin a Annie Kenesey.

V České republice se profese duly objevila v září roku 2001 pod hlavičkou občanského sdružení Česká asociace dul (dále jen ČAD) po osamostatnění aktivity původně zastřešené Hnutím za aktivní mateřství.²

1.2 Profese duly v zahraničí a České republice

V zahraničí je profese duly běžnou profesí. Ve Spojených státech se rozdělují duly na pomocnice v domácnosti a duly, které doprovázejí při porodu. Dula pomocnice poskytuje podporu a pomoc s domácností a zajišťuje základní péči o novorozence po porodu. Dula, která doprovází k porodu, nabízí podporu ženě během porodu. Tyto dvě specializace dul se mohou prolínat a může je vykonávat i tatáž dula. (Meltzer, 2003). Na přelomu tisíciletí se do Evropy hnutí dul postupně šířilo do všech zemí světa.

¹ DONA International – mezinárodní organizace severoamerických dul

² Hnutí za aktivní mateřství – občanské sdružení prosazující normální porod a přátelskou poporodní péči pro matku a dítě

V současné době existují v České republice dvě občanská sdružení, která se zabývají profesí dul. Jednou je již zmíněná ČAD a druhou organizací České duly. Obě tyto organizace se snaží o profesionalizaci této profese, sdružují duly, které nejen doprovázejí nastávající matky k porodu a také zajišťují vzdělávání pro duly.

České duly zaměřují svou koncepci vzdělávání především na sebezkušenostní část, která je vedena psychoterapeuty. Pracují s psychoterapeutickými metodami Pessu Boyden System Psychomotor³ (dále jen PSBP) a bioenergetickými cvičeními. Cílem je pomoci dulám zorientovat se ve své osobní motivaci pro výkon profese duly. Najít si odpovídající místo pro tuto profesi ve svém osobním a profesním životě, porozumět lépe vztahu ke klientovi.

Dulou se může stát jakákoliv žena, která má vhodnou motivaci k výkonu této práce a splňuje požadované předpoklady pro tuto profesi. Nejprve se musí přihlásit do výběrového řízení, kde absolvuje motivační pohovor. V případě jejího přijetí prochází výcvikem dul. Výcvik probíhá v cca 10 - 15 členných skupinkách a trvá od jednoho do dvou let, dle požadavků organizace, která výcvik pořádá. V rámci výcviku musí duly absolvovat:

- prezentační část
- setkávání v intervizních skupinách
- doprovázení u 5 porodů (které následně musí konzultovat se svou konzultantkou z řad dul)
- samostatné studium literatury
- písemné vypracování zadaných úkolů.

České duly požadují 100% účast na sebezkušenostní části a následné absolvování povinných pěti terapeutických setkání s psychoterapeuty, kteří

³ PSBP – je komplexní terapeutická metoda zaměřenou na tělo a pocitové prožívání.

jsou obeznámeni s profesí dul. Z mého pohledu je sebezkušenostní část výcviku dul velmi důležitou součástí přípravy na toto budoucí povolání.

„Je velmi důležité, aby pomáhající rozvíjel své tělové vnímání, aby bydlel v těle jako ve svém domově. Ze dvou důvodů: protože tělo je důležitým nástrojem poznání a protože tělo je zdrojem energie“ (Kopřiva, 1997, s. 94)

Po splnění všech podmínek dostává dula status **Dula absolvent**, který ji opravňuje k působení v profesi duly pod supervizí konzultantky. Jako další stupeň v hierarchii je **Certifikovaná dula**, která opravňuje k působení jako samostatná dula. Poslední a nejvyšší stupeň je označení **Dula konzultant**, který ji opravňuje k profesionální přípravě dul a poskytování odborné podpory. Výcvik dul si hradí účastnice samy a pohybuje se v rozmezí od 20.000,- Kč až do 27.000,- Kč, dle organizace a jejich požadavků. V současné době výcvik dul není akreditován žádným ministerstvem. Profese duly není žádným způsobem v našem zákoně právně zakotvena. I přesto duly, které jsou pod záštitou svého občanského sdružení, jsou vázány etickým kodexem, který příkládám v příloze číslo 1 a 2. Duly pravidelně procházejí také supervizí pod vedením odborníka, který jim pomáhá při zpracování některých nepříjemných pocitů u porodu.

Klientky, které mají zájem dulu využít, naleznou kontakt většinou na webových stránkách pod občanským sdružením, kam patří. Služby dul si každá klientka hradí sama, bez ohledu u jaké zdravotní pojišťovny je registrována. Hodinová konzultace s doulou se pohybuje od 250,- Kč do 400,- Kč/hod. Doprovod duly u porodu není časově omezen, cena za doprovod je stejná v případě, že dula je přítomna u porodu 1 hodinu nebo 20 hodin. Ceny těchto služeb se pohybují v rozmezí od 3.500,- Kč do 5.000,- Kč za doprovod. Některé duly nabízejí takzvaný porodní balíček, kde mají v ceně zahrnuté další služby, jako například hodinu laktačního poradenství v době šestinedělí, ohlednutí za porodem apod. Tyto ceny nejsou nějak regulovány a stanovují si je jednotlivé duly.

Více informací o organizacích ČAD a České doly naleznete na jejich webových stránkách, které uvádím v seznamu literatury.

2. Potřeby nastávajících matek

Období těhotenství, porodu a šestinedělí je pro ženu a její rodinu velkým mezníkem v životě. Toto období je propleteno množstvím potřeb, které nastávající matky a rodičí ženy, později i šestinedělky, potřebují naplnit. Naplnění následujících potřeb v tomto období je pro zdárný a úspěšný průběh tohoto období zásadní.

Potřeba je definována jako: *„Nutnost organismu něco získat nebo něčeho se zbavit. Stav lidského organismu, který znamená porušení vnitřní rovnováhy nebo nedostatek ve vnějších vztazích osobnosti. Potřeba vzniká při jakékoli fyziologické odchylce od ideální hodnoty. Potřeba základní - jedná se o potřebu primární, prvotní; v teorii osobnosti A. Maslowa základní lidské potřeby fyziologické, jako je potrava, voda, nepřítomnost bolesti, a základní potřeby psychologické, jako je pocit bezpečí, lásky, sebeúcty.“* (Hartl, Hartlová, 2000, s. 445)

Psychoterapeutická metoda Pessu Boyden Systém Psychomotor (dále PBSP) je pojmenována po svých zakladatelích Albertem Pessu a jeho manželce Dianou – Boyden Pessu. Tato psychoterapeutická metoda vznikla v 2. polovině 20. století v USA. PBSP je terapeutická metoda, která se zaměřuje na tělo a pocitové prožívání. Využití má především v oblasti osobního rozvoje, ale i v oblasti vzdělávání. (Pesso, Vrtbovská, 2009)

Všechny základní potřeby dle PBSP se navzájem prolínají a souvisí se sebou navzájem

2.1 Potřeba místa

Potřeba místa začíná u každého člověka již v prenatálním období⁴. Tato potřeba patří mezi potřeby nejzákladnější. Potřebu místa lze chápat jak na fyzické, tak i symbolické úrovni. Jedinec očekává dostatek prostoru v děloze, a po svém narození v rodičovské náruči, v jejich životě a v jejich srdci. V dospělosti jedinec očekává nalezení místa ve svém životě. Na fyzické úrovni je důležitá míra schopnosti cítit se doma na správném místě. A na úrovni symbolické je to pocit plnit potřebu místa sami v sobě. (Pesso, Vrtbovská, 2009)

V těhotenství je pro nastávající matky důležité nalezení vhodné porodnice, kde se bude cítit dobře a nebude mít z tohoto místa frustraci. Nastávající matky mohou navštívit jakoukoliv porodnici a rozhodnout se, ve které chtějí přivést své dítě na svět. S potřebou místa je také hodně spojené téma domácích porodů.

Při porodu je pro rodící ženu podstatné, aby potřeba místa byla naplněna. Pokud je potřeba místa správným způsobem naplněna, rodící žena se tak může lépe uvolnit a porodit tak přirozeným způsobem. To je pro ženu v mnohých případech zcela zásadní a důležité. Dula může pomoci s vyzdobením porodního sálu, různými talismany, drobnými předměty, které si přeje budoucí matka. Také může zajistit poslech hudby a navození celkové atmosféry, která rodící ženě pomůže lépe se oddat porodu. Takto dula může pomoci rodící ženě naplnit potřebu místa.

V době šestinedělí potřeba místa je také podstatná. Pomáhá ženě si uvědomit, že domov, je místo, kde je respektována její role matky a je přijato

⁴ Prenatální období neboli vývoj trvá 9.kalendářních měsíců, od oplození vajíčka po narození dítěte

narozené dítě. Místo, kde si může odpočinout a načerpat sílu k péči o dítě.
Místo, kde se cítí doma.

2.2 Potřeba bezpečí

Potřeba bezpečí začíná opět v době prenatálního období v lůně mateřském. Jedinec v tomto období očekává, že bude v bezpečí a bude mu poskytnuta ochrana před škodlivými vlivy v děloze. Po narození očekává bezpečí u svých rodičů a zajištění ochrany. Dospělý jedinec se ve svém životě snaží najít bezpečí a ochranu. Pokud je tato potřeba včas naplněna, získává v sobě pocit bezpečí. (Pesso, Vrtbovská, 2009)

V době těhotenství je bezpečí pro nastávající matku velmi důležité. Cítit se bezpečně znamená poskytnout ochranu i pro své nenarozené dítě. Nastávající matky se již sžívají se svým nenarozením dítětem a vytváří se mezi nimi vztah. Matka instinktivně chrání své nenarozené dítě a snaží se mu poskytnout adekvátní ochranu.

V době porodu pocit bezpečí může narušit nedůvěra ke zdravotnickému personálu. Role duly k naplnění této potřeby, může být ve formě komunikace mezi rodící ženou a zdravotníky. Také pomůže rodící ženě vysvětlovat nejasnosti nejrůznějších případných lékařských zákroků a pojmů. Dula zde může plnit jakousi pomyslnou funkci štítu. Pokud potřeba bezpečí není u rodící ženy naplněna, dostavuje se pocit strachu, což může mít vliv na průběh porodu.

V šestinedělí je potřeba bezpečí tvořena celkovým ujištěním, že je tu někdo další, který poskytne ochranu a bezpečí v případě ohrožení. Tím se myslí partner nebo rodina.

Existují ženy, kterým byl neadekvátně a násilně odebrán pocit bezpečí a následkem toho neočekávají, že by situace u porodu mohla být jiná, než si

představovaly nebo neodhadnou míru rizika. Dostávají se pocity jako by se roztránilo myšlení.

Velké téma pocitu bezpečí je u žen, které byly v minulosti znásilněny. U těchto žen se dostává při porodu desocializace a trauma. Dula se snaží činit kroky, aby se rodící žena cítila lépe. Pomáhá jí vracet se zpět na místo, kde se skutečně nachází a kde plní svoji aktuální roli – rodící ženu. K tomu využívá mluvení, oční kontakt a tím vytváří jakousi kotvu pro rodící ženu. V případě znásilněné ženy je třeba, aby dula byla opatrná ve volbě dotyků.

2.3 Potřeba péče

Potřeba péče nebo potřeba sycení začíná také v prenatální období, kdy jedinec očekává, že mu bude poskytnuta odpovídající výživa v děloze. Potřeba péče znamená do jisté míry emočně tělovou zkušenost. Potřeba péče, sycení se netýká pouze výživy jako hmotné potravy, ale i sycení se formě dostatků adekvátním podnětů a vztahu. V dospělosti k této potřebě přidávají informace, vzdělání a zájmy. Pokud je potřeba péče a sycení včas naplněna, jedinec je „dobře vyživen“ a má pocit jakési plnosti, a nepocituje prázdnotu. (Pesso, Vrtbovská, 2009)

V těhotenství je pro nastávající matku důležitá výživa po všech stránkách. To znamená, jak po stránce energetické ve formě stravy, tak i v podobně nejrůznějších informací. Dula matce poskytne potřebu péče ve formě informací, které budou přiměřené a odpovídající.

Při porodu dula rodící ženě opět poskytuje informace o průběhu porodu. Dohlédne, zda je rodící žena dobře vyživena tekutinami a jídlem. Pokud si rodící žena přeje, pečuje o ni dula prostřednictvím různých masáží, dotyků a dalších technik.

K potřebě péče patří elementy dotyku:

Prvním elementem je dotyk země, který má symbolizovat kořeny, pevnost, oporu, výživu. Využívá se dotyk kontur těla.

Druhým elementem je dotyk ohně, ten symbolizuje teplo, ohřátí, dodání síly, rozehtátí. Tento dotyk se praktikuje například třením různých částí lidského těla. Podporuje vědomí člověka.

Třetím elementem je dotyk vody, který symbolizuje stékání vody, probouzí pulzaci v těle. Prakticky se provádí při porodu, jemnými pohyby pánví při kontrakcích nebo mohou být ve formě různých tanců rodiček.

Čtvrtý element je dotyk vzduchu, symbolizuje ovívání, foukání. Praktikuje se prostřednictvím foukání na různá místa lidského těla, práce s dechem.

Dula je nápomocná v opatrování rodící ženy a napovídá i ostatním doprovázejícím osobám u porodu v tom, jak o budoucí matku správně pečovat, aby se cítila co nejvíce pohodlně a dobře.

Dula v době porodu poskytuje potřebu péče nepřetržitě bez časového omezení.

V šestinedělí potřeba péče je velice důležitá. Matka musí být dobře opečovávána, aby mohla poté poskytnout péči svému dítěti. Zde může pomoci partner s masážemi při bolestech zad, pomoc při péči o dítě a pomoc s přípravou vhodné výživy pro matku. Pokud matka své dítě kojí, je potřeba výživy natolik důležitá, že může podstatně ovlivnit také výživu dítěte.

Dula se ve všech oblastech své podpory snaží pomoci matce přenést přes pro ni nové situace.

2.4 Potřeba podpory

Potřeba podpory má také svůj původ v mateřském lůně, kdy očekává jedinec podporu od své matky před jeho narozením. Kdy nastávající matka podporuje a povzbuzuje své nenarozené dítě k příchodu na svět. Potřeba podpory tkví v tom, že se jedinec cítí podporu – nadlehčování. Pocit podpory je spojen s tím, že v případě potřeby se máme o někoho možnost opřít a vědět, že podpora nám bude poskytnuta. S potřebou podpory souvisí pocit lehkosti a beztlíže. Pokud je potřeba podpory dobře naplněna, dospělí lidé se dokáží dobře zajistit. Necítí slabost a oplývají energií. (Pesso, Vrtbovská, 2009)

V těhotenství potřeba podpory je očekávaná od partnera a rodiny. Dula zde má své místo také, především při přípravě na porod. Poskytuje nastávající matce podporu, jakou potřebuje a jakou si přeje. Dula se nevnučuje, pracuje na základě přání nastávající matky, což je také předmětem kontraktu⁵ a porodního plánu⁶.

U porodu je potřeba podpora stěžejní prací duly. Dula může podpořit matku jak fyzicky tak i psychicky. Mezi potřebu podpory dula rodící ženu může podpořit v jejím rozhodnutí, jak chce přivést své dítě na svět. Porod někdy může trvat také několik hodin, proto i dula potřebuje podpořit. Dula dokáže podpořit sama sebe různými technikami, které se učí na výcviku a tak je schopna poskytnout dlouhodobou a nepřetržitou pomoc rodící ženě, případně jejímu partnerovi.

⁵ Kontrakt je písemná dohoda mezi klientkou a dulo, kde se vymezují poskytované služby

⁶ Porodní plán je písemně zpracovaná představa nebo přání rodičky, která s ním přichází k porodu.

2.5 Potřeba limitu

„Nově narozené dítě má vrozeny dvě základní síly: sílu tvořit a sílu ničit, jež mu dávají kapacitu a možnost přímo a aktivně ovlivňovat vnější svět.“ (Pesso, Vrbická, 2009, s. 71) Prostřednictvím zkušeností a milujících interakcí zjišťuje jedinec, že tyto dvě základní síly jsou nekontrolovatelné a nekonečné. Jedinec se v životě učí, že jeho osobnost a jeho další elementy života mají hranice a jsou do určité míry omezeny. (Pesso, Vrtbovská, 2009)

Období těhotenství je také spojené s potřebou limitu. Mnoho nastávajících matek si představuje, že vše co budou žádat od duly, se jim splní. Mnohdy mají nereálné představy o tom, jak bude porod probíhat a co vše může dula zajistit. Opak je pravdou. Dula může pomoci matce tím, že si vyjasní při úvodní konzultaci v kontraktu jasné vymezení hranic. To znamená, že dula matce sdělí jaká je její role a kompetence. Potom záleží na matce, zda bude s těmito podmínkami souhlasit či nikoliv.

Při porodu je také důležitá potřeba limity. V případě, že rodící žena má dobře naplněnou potřebu limitu, tak se lépe poddává porodu a lépe jej zvládne. Dula ji může ujistit v tom, že zde jsou hranice správně probíhajícího porodu. Také může dula matce pomoci s podporou toho, že každý člověk je limitován a pokud rodící žena cítí, že její hranice jsou nějakým způsobem překročeny, je vhodné, aby pomohly například lékaři, či například podání epidurální anestezie⁷ apod.

V době šestinedělí si matky často naváží a vytvoří k citlivé pouto k doprovázející dule. Zde je na ní, jak nastaví základní profesní hranice své práce. Některé matky mohou mít pocit, že je jim dula zcela k dispozici i po porodu a mají potřebu se na ní obracet s nejrůznějšími problémy.

⁷ Epidurální anestezie je to způsob tlumení bolesti při porodu, kdy je zavedena znečitlivující látka do oblasti bederní páteře. Používá se v případech, kdy je bolest nesnesitelná.

3. Podpora duly

Podporu duly lze rozdělit do tří oblastí, které jsou na sebe vzájemně navázané. V případě potřeby dula může ženu i jejího partnera opakovaně podpořit. Pokud se nastávající rodiče rozhodnou pro doprovod duly u porodu, je na místě absolvovat také kurz předporodní přípravy. V době porodu dula zaujímá svou nejpodstatnější roli a to právě jako doprovod u porodu. Po porodu služby duly nemusí končit, pokud rodiče potřebují mohou ji opět vyhledat v době šestinedělí.

3.1 Podpora duly v těhotenství

Těhotenství je pro ženu a její rodinu bezesporu jednou z nejkrásnějších období jejího života. Je to čas přemýšlení, zastavení se a čas příprav na příchod dítěte. Žena prochází mnohými fyzickými i psychickými proměnami v souvislosti s hormonální změnou. I v době těhotenství je pro nastávající matku nesmírně důležitá a podstatná podpora. A to nejen ve formě adekvátních informací nebo pohlazení či ujištění. Dula i v období těhotenství má svou nezastupitelnou roli.

První kontakt s dulou začíná přibližně ve třetím trimestru⁸ těhotenství kdy se nastávající matka začíná intenzivně připravovat na příchod svého dítěte na svět. Výběr duly je pro nastávající matku či rodiče velmi důležitý. Každá dula je jiná, uplatňuje jinou filosofii doprovázení u porodu. Nastávající rodiče by se o dule měli nejprve dozvědět základní informace jako je například její vzdělání, stupeň akreditace, její pohled na rodící ženu, jaké má zkušenosti a co všechno nabízí. Mimo tyto praktické informace je také nesmírně důležité, zda nastávající rodiče s dulou naleznou společnou cestu a sympatie. Může se stát,

⁸ Třetí trimestr se počítá od 26. týdne těhotenství do 40. týdne těhotenství

že dula jim nebude vyhovovat anebo naopak. Proto je důležité, aby proběhla úvodní schůzka s doulou. V případě, že dula cítí, že není schopna naplnit představy rodičů o porodu, měla by tyto rodiče odmítnout. Dula také respektuje odmítnutí rodiči v případě, že není pro ně odpovídající doprovod. Pokud se rodiče rozhodnou o doprovod duly u porodu, je důležité mít mezi sebou důvěru a navázaný kladný vztah.

První schůzka neboli úvodní schůzka je seznamovací. V případě, že dula i nastávající matka, případně i partner, naleznou společnou cestu k doprovázení k porodu, matka jí sdělí představy o svém porodu, příchodu dítěte na svět a přivítání, případně o následné péči. S doulou si vyjasní reálné možnosti, která jim porodnice nabízí, nebo co naopak není přijatelné. Dula zná prostředí porodnic, kam doprovází nastávající matky.

Další setkání s doulou mohou rodiče využít k získání podstatných a konkrétních informací týkající se doprovodu u porodu. Dula jim může pomoci s vytvořením porodního plánu a sestavení vzájemného kontraktu. Rodiče tak mají možnost dulu více poznat a vzájemně navázat vztah. Některé duly také nabízejí kurzy předporodní přípravy a to skupinové nebo individuální.

Skupinová předporodní příprava většinou probíhá v rámci nějakého mateřského centra nebo jiné organizace. Obsahem těchto příprav je všeobecná příprava na porod, příprava na kojení, příprava na období šestinedělí.

Individuální konzultace s doulou v rámci předporodní přípravy se účastní pouze otec a matka. Možným tématem mohou být například představa o porodu, zda chce maminka porodit přirozeně či zastává spíše lékařsky vedený porod, výběr porodnice a dula také může pomoci nastávajícím rodičům pomoci při sestavování porodního plánu, která slouží jako psané vyjádření svých přání pro zdravotnický personál. Dalším možným tématem může být průběh porodu

ve třech fázích, bonding⁹, který umožňuje být s miminkem v nepřetržitém kontaktu. Pro budoucí tatínky je velmi vyhledávané téma odjezd do porodnice, rozpoznání počátku porodu. Dula informuje o právech, které budoucí rodiče mají, co mohou žádat v porodnici od zdravotnického personálu.

Výhodou individuální konzultace s doulou je to, že se věnuje pouze nastávajícím rodičům a zodpoví jim veškeré dotazy ohledně porodu, kojení a šestinedělí. Dula také rodičům poskytne ucelené informace všeobecného rázu bez ohledu na to, kterou porodnici si vybrali a jaké tam jsou zvyklosti. Pokud si rodiče vyberou kurz předporodní přípravy v porodnici, kterou si vybrali, může se stát, že zdravotní personál bude praktikovat zavedenou nemocniční rutinu. Proto je příprava u duly objektivní a nabízí opět respekt k individualitě a představě rodičů. Individuální konzultace předporodní přípravy si rodiče také hradí samostatně, pohybují se řádově od 300,- Kč do 450,- Kč/hod.

3.2 Podpora duly v době porodu

„Porod je fyziologický akt, který za normálních okolností žena vykonává dobře a snadno jako jinou tělesnou funkci a k němuž, pokud probíhá přirozeně potřebuje stejně málo pomoci jako samice zvířete.“ (Neumann, In: 1999Marek, 2002, s. 31)

Nabídka doprovodu u porodu může zahrnovat „pohotovost“, to znamená, že dula od určitého týdne těhotenství cca od 37.tt poskytuje v rámci doprovodu i možnost telefonní, případně i osobní konzultace pro rodiče a to bez časového omezení. Pokud si nastávající rodiče nejsou jisti, zda porod již začal, mohou dulu kontaktovat. Pro rodiče je počátek porodu velmi stresující a mohou jednat impulzivně. Dula zná porodní proces a může tak rodičům pomoci se připravit na začátek porodu.

⁹ Bonding - překl. lepení, připoutání, sepětí. Tento výraz označuje proces utváření vztahu mezi maminkou a miminkem po porodu

Porod je pro ženu vyvrcholením jejího očekávání. Porod každá žena vnímá odlišně, proto i dula ke svým rodičkám přistupuje zcela individuálně.

Doprovod u porodu je tím nejdůležitějším a nejpodstatnějším úkolem duly v její profesi. Porodní proces má své fáze, první, druhou a třetí dobu porodní. V každé z těchto fází má dula svou roli.

3.2.1 Podpora v I. době porodní

Porodní proces začíná I. dobou porodní ¹⁰, která je pro rodící ženu nejdělsí a nejnáročnější. Tuto dobu porodní lze rozdělit na fázi latentní ¹¹ a pokročilou. Zde zastává dula velmi podstatnou roli podpory. Poskytuje ženě podporu a pomáhá jí naladit se na porodní proces. Dula pozoruje, jak žena reaguje na porod a od tohoto poznání se snaží ženě poskytnout adekvátní podporu. Dula posiluje sebevědomí ženy a pomáhá jí v sobě nalézt veškerou svou vnitřní sílu. Prostřednictvím podpory jí dává najevo důvěru k tomu, že dokáže zvládnout porod (Klaus, Kennell, Klaus, 2004).

V I. době porodní ve fázi časně nebo rané je nezbytné, aby byly respektovány potřeby rodící ženy, aby mohl porod klidně a plynule probíhat a nebyl nějak zásadně narušován. V této době většinou ženy telefonicky kontaktují dula, které sdělí, že se něco děje a společně konzultují ženiny pocity.

Pro rodící ženu je velmi důležité co nejdéle setrvat ve svém přirozeném prostředí, kde se cítí bezpečně a klidně. Porod se tak rozvíjí efektivněji a méně bolestivěji. Díky klidně se rozvíjejícímu porodu v domácím prostředí může být fáze latentní podstatně kratší (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 43). V této fázi se snaží rodiče nějak rozptýlit, někteří relaxují, odpočívají či spí a načerpávají

¹⁰ I. doba porodní (otevírací), vyjadřuje podstatu děje – otevírání, rozvíjení porodních cest. U prvoroďček trvá průměrně 10-12 hodin, u víceroďček 6 až 8 hodin.

¹¹ Latentní znamená skrytý, utajený

tak sílu k další fázi porodu. Jiní se zaměřují na domácí práce či poslední přípravy k přivítání dítěte. *„Raná fáze porodu může být dobou, kdy žena pracuje se svým tělem. Pokud si s doulou předem trénovala některé techniky, může se cítit silněji a jistěji a může věřit ve své schopnosti, poddat se prvním kontrakcím a zvládat je. Ženám pomáhá podpora, která jim umožňuje čerpat vnitřní sílu z vlastních zdrojů.“* (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 45)

S postupným rozvíjením se latentní fáze porodu pocítuje rodička kontrakce ¹², které jsou postupem času stále intenzivnější. Dula rodičce vysvětlí pozitivní význam kontrakcí na příchod dítěte na svět. Snaží se s kontrakcemi pracovat tak, aby rodička každou proplula jako klidnou vlnou. K tomu patří i práce s dechem a pozitivní myšlení. Dula je zcela k dispozici rodičce, poskytuje podporu ve formě slov, dotyků nebo jen letného pohledu o ujištění její přítomnosti. Ve většině českých porodnic je nepřijatelné, aby rodící žena při porodu přijímala jídlo či nějaké jiné tekutiny než vodu. Dula může prostřednictvím komunikace s personálem matce zajistit například hroznový cukr, který ji dodá potřebnou energii, případně pomůže se zajištěním pitného režimu. Dula především poskytuje podporu rodičce, ale i jejímu partnerovi, pokud je přítomen u porodu. Může mu vysvětlit, že porod probíhá normálně a že jeho případné obavy nejsou na místě. Může ho také podpořit ve vhodném kontaktu s rodící ženou, případně mu vysvětlit, že rodící žena naopak nechce jeho přítomnost a že je to také normální. Dula pozoruje komunikaci mezi partnery a vhodným způsobem do ní vstupuje.

Prostředí v porodnici může mít po příjezdu rodící ženy pro ni zásadní význam. Je důležité, aby dula vytvořila klidné, harmonické a bezpečné místo, kde se bude rodící žena cítit co nejlépe a bude moci nerušeně pokračovat v porodu. Vždy toto není možné, neboť zdravotní systém příliš nerespektuje rodící ženu a mnohdy se porod po příjezdu do porodnice zpomalí nebo

¹² Kontrakce znamená smršťování, zmenšování, děložní stahy

dokonce zastaví. Dula se snaží navodit pocit bezpečí a pocit vlastního místa pro rodící ženu dle jejích představ. Mezi tyto přání mohou patřit tlumené světlo, klid a ticho, případně relaxační hudba.

Porod je velmi intimní záležitost a většina rodících žen si přeje родit v klidu a hlavně v soukromí, v přítomnosti osob, které zná a kterým může důvěřovat. To je také jeden z důvodů, proč se mnoho žen rozhoduje родit v domácím prostředí. Pokud dula vycítí, že přítomnost dalších osob není pro rodící ženu přijatelná, na její přání může požádat o respektování soukromí, pokud nebude přítomnost daného zdravotníka nutná.

Dula ve své profesi poskytuje rodičům adekvátní informace o průběhu porodu. Informace od duly jsou srozumitelné a nenásilné. *„Schopnost duly průběžně informovat matku je zcela zásadní. Nerozumí-li žena tomu, co se děje, nebo proč se provádí určitý úkon, může se začít bát. Strachuje se i tehdy, když nerozumí fungování vlastního těla nebo neví, co se děje s plodem. Pokud však dula matku průběžně informuje a jemně se jí ptá, na co myslí a nemá-li z něčeho strach nebo obavu, a důvěrně jí sděluje reálné informace, může jí pomoci zbavit se strachu a nalézt vnitřní jistotu.“* (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 51).

Porod provází i „bolesti“, které ženy v různých intenzitách a s různým vnímáním prožívají. Dula zná nejrůznější metody, jak rodícím maminkám ulevit a odlehčit. Musí mít však na paměti individuální přístup ke každé ženě, s tím, že také žena může odmítnout ulevující prostředek, což dula přijímá s respektem.

Při přechodu z latentní fáze porodu do fáze pokročilé se intenzita a frekvence kontrakcí dostává téměř k samému vrcholu a dula zde opět získává významnou roli *„Ke konci první doby porodní, kdy je zcela normální nástup velmi silných kontrakcí, některé ženy skutečně naléhavě potřebují pomoc svého doprovodu. Porod se ženě opravdu lépe snáší, když má v takové chvíli u sebe*

lidi, jež ji povzbuzují a utěšují.“ (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 207). V této fázi většina rodiček je již v porodnici nebo do ní přijíždí, pokud nerodí v domácím prostředí. *„Přesun ze známého prostředí domova do neznámého nemocničního zařízení může být zdrojem úzkosti a obav. Takové pocity zvyšují vnímání strachu a mohou přispět ke zvýšenému vylučování stresových hormonů (adrenalinu a noradrenalinu), jež mohou dále oslabit nebo dokonce zastavit kontrakce. Běžně slycháváme o porodech, které dobře postupovaly doma, ale s příjezdem do porodnice se zastavily.*“ (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 210).

„Tím nejdůležitějším, co může snížit úzkost budoucí maminky při příjezdu do porodnice, je chování lidí, jež jí pomáhají. Tady může dula sehrát zásadní roli. Žena už ji zná, a tak jí dula dodává pocit bezpečí a jistoty, že jí známá osoba trvale zůstane na blízku a bude o ni pečovat. Uklidňující přítomnost duly ve spojení s vlastním pocitem jistoty, vybudovaným při předporodní přípravě, ženě pomáhají, aby se nadále soustředila na porod a na relaxaci, a to jak při kontrakcích v autě, tak při příjmu do porodnice a během všech rušivých činností a zásahů a při typickém nemocničním shonu.“ (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 211). *„S rostoucí intenzitou porodu se stává, že muž se od své partnerky začne oddalovat. Pokud tomu tak je, může se k ní naopak více přiblížit dula, anebo, je-li to vhodné, k blízkosti muže povzbudit.*“ (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 29). V našich podmínkách dula příliš do domácího prostředí v době latentní či pokročilé fáze nejezdí, pouze v případě, že porod probíhá v domácím prostředí za účasti porodní asistentky. Dula při domácím porodu stále plní stejnou funkci jako v porodnici. Je zde proto, aby rodičku podpořila a pomohla po fyzické, psychické a emocionální stránce.

3.2.2 Podpora v II. době porodní

S nástupem II. doby porodní¹³ pociťuje žena silné nucení k tlačení. Dula, případně i partner zůstávají po boku rodící ženy a pomáhají jí zvládnout tuto fázi. Mohou ji držet za ruce či poskytovat jinou fyzickou podporu, kterou si rodící žena přeje. Dula musí cítit podporu sama v sobě, aby mohla podpořit rodící ženu. Dula s rodící ženou prodýchává silné kontrakce a pomáhá jí podpořit k tlačení, dodává jí sílu a podporu důvěřovat svému tělu a svému dítěti. V případě, že žena pociťuje nějakou velmi silnou bolest, například v zádech, může dula pomoci masážemi nebo zajistí zdroj tepla na záda ke zmírnění bolesti. Může také rodící ženě nabídnout jinou polohu, která pro ni může být příjemnější a méně bolestná. Rodící ženě může pomoci i odříkávání manter, často se u porodu stává, že rodící žena prochází „jiným stavem“ vědomí. Dula pečuje o rodící ženu, tak jak ona potřebuje po všech stránkách. Po narození dítěte dula rodičům gratuluje a v případě potřeby informuje o tom, co nastane následně. Porod někdy může být komplikovaný a příliš dlouhý a rodící žena je příliš vyčerpaná a proto jí zdravotní personál může nabídnout podání epidurální anestezie. Někdy rodící ženy toto mohou považovat za své selhání. Dula jim může naopak vysvětlit, že to tak v žádném případě není a ujistit je, že jí to pomůže lépe zvládnout příchod dítěte na svět. Také rodící ženu může informovat o výhodách a nevýhodách podání epidurální anestezie. U porodu se může změnit situace z minuty na minutu, a pokud lékař zhodnotí nastalou situaci tak, že je dítě i matka v ohrožení, může být proveden císařský řez¹⁴. Zde dula opět plní funkci podpory, poskytuje adekvátní informace. Na přání rodící ženy může být na operačním sále přítomna a následně může zajistit bonding prostřednictvím matky, pokud bude schopna nebo i pomocí otce. Při

¹³ II. doba porodní začíná úplným rozvinutím branky a končí porodem dítěte. U prvorodiček trvá 1 až 1/2 hodiny, u vícerodiček 20 až 30 minut.

¹⁴ Císařský řez je porodnická operace, během které je dítě vyjmuto z dělohy cestou chirurgicky otevřené břišní stěny.

císařském řezu je důležité, aby dítě prožilo úplný bonding a bylo umístěno nejlépe na nahé tělo matky či otce. Bohužel tento postup se v naší republice příliš neprosazuje.

3.2.3 podpora ve III. době porodní

III. doba porodní¹⁵ je pro matku ve znamení silných a radostných pocitů. „*Ihned po porodu žena potřebuje, aby se o ni někdo postaral. Nová maminka potřebuje péči člověka, který rozumí jejímu fyzickému i citovému stavu. Je-li vyčerpaná, potřebuje povzbudit, aby si odpočinula. Má-li hlad a žízeň, je jí třeba zajistit jídlo a pití. Musí se vyrovnat s nepříjemnými pocity v oblasti hráze, s poporodními kontrakcemi dělohy, se ztrátou tekutin a mnohdy s rozbolavělostí celého těla.*“ (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 219). Dula může po konzultaci se zdravotním personálem na přání matky pomoci položit dítě na hrudník a zajistit tak úplný bonding. V této fázi porodu dochází k vypuzení placenty, ošetření či zašití hráze, pokud byla poraněna. Tyto lékařské zákroky matky většinou příliš nevnímají, překrývají je silné emoční pocity z narození dítěte. Po zajištění všech potřebných úkonů k zajištění dítěte, mohou rodiče s dítětem na porodním sále být cca 2 hodiny sami, mají tak možnost se přivítat. Dula poté pomáhá a asistuje při prvním přiložení dítěte k prsu, které je velmi důležité jak pro matku, tak i pro dítě. Poté dula odchází a ponechává rodiče se svým dítětem.

¹⁵ III. doba porodní začíná porodem dítěte a končí vypuzením placenty. Zahrnuje sled tří dějů: odloučení placenty, vypuzení /porození) placenty a zástavu krvácení

3.3 Podpora duly v šestinedělí

Období šestinedělí zvládají matky velmi odlišně. Záleží na tom, jaký porod prožily a jakou podporu následně měly, ať už od svého partnera, rodiny nebo duly. Dula i v tomto období může matku a rodinu velmi efektivně podpořit.

„Rodiče potřebují podporu i po porodu. Když se novopečený otec a matka se svým novorozeným miminkem vracejí z porodnice domů, otevírá se před nimi cesta plná úkolů, s nimiž nejspíš ještě nemají žádnou zkušenost a na něž možná nejsou úplně připraveni. Obvykle žádný z rodičů dobře nerozumí potřebám novorozeného dítěte, a proto ani nemůže předvídat jeho neustálé žádosti.“ (Klaus, Kennell, Klaus, 2004, s. 174).

Práce duly však nekončí porodem. Rodiče mohou služeb duly využít i po porodu. Zde dula zastává podpůrnou roli. Snaží se rodiče ujistit o tom, že svou roli zvládají dobře a dává jim pozitivní zpětnou vazbu. Posiluje jejich sebevědomí.

Dula také nabízí jakési „ohlédnutí za porodem“. Jedná se o zpětnou vazbu rodičům i dule navzájem o průběhu porodu. Mnohé ženy si některé zlomky svého porodu nepamatují. Je to způsobeno výjimečným tělesným a citovým zatížením při porodu. Tento stav může přetrvávat i několik hodin po porodu. (Klaus, Kennell, Klaus, 2004). Pro rodiče je velmi přínosné si společně popovídat o porodu. Dula po porodu také může plnit funkci naslouchajícího. Jejím hlavním úkolem je naslouchat a reflektovat pocity matky. Vzpomínky na porod pomáhají ženám lépe se s ním vyrovnat a zorientovat se v příjemných i nepříjemných pocitech, které během porodu mohla zažít.

Dula má také důležitou roli při pomoci matkám, které prožívají poporodní blues¹⁶ nebo poporodní deprese¹⁷. Zde může předat kontakty na odborníky a matku navázat na odbornou pomoc.

Dula často také působí jako laktační poradkyně¹⁸, která absolvovala řádný zdravotnický vzdělávací akreditovaný kurz. Laktační poradenství poskytuje matce pomoc při problémech s kojením jako například při nedostatku mateřského mléka, nadbytku mateřského mléka, poranění prsních bradavek, použití správné techniky přiložení a sání dítěte, neprospívání dítěte, poporodní blues, poporodní neurotická deprese, poporodní psychóza, případně i jiné závažnější komplikace. V případě závažnějších problémů dula odkazuje rodiče na odborníky (gynekolog, pediatr, kožní lékař, praktický lékař, psychiatr, psycholog apod.). Laktační poradenství probíhá telefonicky nebo osobně. Vše záleží na vzájemné domluvě, ale i závažnosti problému. Služby laktační poradkyně hradí rodiče. Odměny se při telefonické konzultaci pohybují od 100-200,-Kč/hod., avšak některé duly poskytují telefonické poradenství zdarma. Při osobním poradenství se ceny pohybují od 250,-Kč – 450,-Kč/hod. V rámci laktačního poradenství mohou rodiče využít zapůjčení pomůcek ke kojení, pokud dula takové služby nabízí.

¹⁶ Poporodní blues je krátké období po porodu vyznačuje se emoční labilitou, skleslostí, zvýšenou přecitlivělostí. Vyskytuje se přibližně mezi 2. a 5. dnem po porodu, 80% až 90% matek postihuje tento stav. (Klaus, Kennell, Klaus, 2004)

¹⁷ Poporodní deprese je soubor vážných příznaků depresivního stavu. Objevuje se 4. až 8. týdnů po porodu nebo později. Poporodní deprese se vyskytuje u 10% až 16% matek. (Klaus, Kennell, Klaus, 2004)

¹⁸ Laktační poradenství je služba, která pomáhá matce s kojením

4. Metodologie výzkumu

V následující části práce se budu věnovat empirickým zjištění výzkumu. Z počátku si zvolím postup zkoumaných empirických realit. Poté zdůvodním výběr výzkumné strategie. Objasním zvolený přístup a techniku sběru dat. V kapitole o operacionalizace si převedu teoretické pojmy do roviny sledovaných znaků, která následně uspořádám do konkrétních otázek. Také popíši Strategii výběru dat zkoumaného vzorku a průběh sběru dat. Zmíním se o možnosti omezení výzkumu.

4.1 Cíl výzkumu a výzkumná strategie

Cílem tohoto výzkumu je zodpovězení podstatné výzkumné otázky, která zní: **Co přináší dula nastávající matce?** Mojí snahou bude nalezení důvodu, proč nastávající matky služeb duly využívají, především jejího doprovod u porodu. Také se budu zabývat otázkami, co dula pro nastávající matku znamená, jaký má pro ni skutečný význam.

K zodpovězení na shora uvedenou výzkumnou otázku je třeba pochopit

- co je podstatou profese duly,
- co dula nabízí a jak může pomoci nastávajícím matkám a jejich rodinám v době těhotenství, porodu ale i šestinedělí.

Jako výzkumnou strategii jsem zvolila kvalitativní výzkum. Důvodem je, že dané téma není příliš prozkoumané. Kvantitativní výzkum se snaží problém pochopit v jeho celistvosti a nezachycuje jen několik málo možných vztahů zkoumané reality, tak jak to činí výzkum kvantitativní. Kvalitativní výzkumná strategie lze definovat jako: *„proces hledání porozumění, založení na různých metodologických tradicích daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy*

textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“(Creswell, 2008, In: Hendl, 2008, s. 48)

Velkou předností kvalitativního výzkumu oproti kvantitativnímu výzkumu je právě v tom, že umožňuje hloubkový popis případů a pochopení zkoumaného subjektu. Nalezneme zde i nevýhody, které tento výzkum umožňuje. Nevýhodou spatřujeme v omezeném počtu zkoumaných subjektů. Proto nelze výzkumné závěry zobecnit na celou populaci nebo jiné prostředí. Další nevýhodou může být fakt, že prováděný výzkum může být více ovlivněn osobou samotného výzkumníka a může tak dojít k malé transparentnosti výzkumu. Záleží na osobě výzkumníka do jaké míry popíše a zprůhlední postup sběru a analýzy dat. (Hendl, 2008)

4.2 Výzkumný přístup a metoda sběru dat

S ohledem na zvolené téma jsem si vybrala případovou studii. Ta se zaměřuje na podrobný popis a rozbor případů. Díky případové studii mohu zachytit složitost případu v jeho celistvosti. Případová studie má být pružná, co se týká množství a typu dat. Pro případovou studii se využívají rozhovory, záznamy pozorování nebo dokumenty. (Hendl, 2008) Pro svůj výzkumný záměr jsem zvolila případovou studii podle sledovaného případu. Typ případové studie jsem zvolila: zkoumání událostí, rolí a vztahů se zaměřením na určitou událost. Částečně se může překrývat se studiem sociálních skupin a organizací. Použila jsem metodu strukturované i nestrukturované rozhovoru. Informantky měly tak možnost volněji vyprávět a vyjadřovat se k dalším souvislostem k danému tématu. Díky zvolení rozhovoru jsem tak mohla splnit cíl případové studie a ponořit se do hloubky zkoumaného problému v jeho komplexnosti.

4.3 Operacionalizace

Operacionalizací se rozumí převedení teoretických pojmů do roviny sledovaných znaků. Z jednotlivých kapitol teoretické části jsem vyvodila dílčí výzkumné otázky, které se vztahují k nalezení odpovědi na hlavní výzkumnou otázku. Pro převedení těchto dílčích otázek do podoby rozhovoru jsem využila pomoci indikátorů, které uvádím v následující tabulce č. 1.

Tabulka č. 1 – Operacionalizace otázek a scénář rozhovoru

Dílčí výzkumná otázka	Indikátor	Otázka v rozhovoru
Jaký je, přínos duly v období těhotenství?	<ul style="list-style-type: none"> - psychická podpora - kurzy - porodní přání 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jaké informace Vám dula, poskytla? 2) Jaké informace jste měla od svého gynekologa? 3) Jaké informace Vám poskytl zdravotní personál v porodnici? 4) Měla jste informace od jiného zdroje? Pokud ano, od jakého? 5) Měla jste nějaké obavy z porodu? 6) Pomáhal Vám někdo s těmito obavami? 7) Účastnila jste se nějakého předporodního kurzu? 8) V čem Vám tyto kurzy pomohly? 9) Využila jste nějaké individuální konzultace s doulou? 10) K čemu Vám tato konzultace pomohla? 11) Měla jste porodní plán? Pokud ano, proč? Pokud ne, proč? 12) Pomáhal Vám někdo při tvorbě tohoto plánu? Proč, ano? Proč, ne?

Tabulka č. 1 – Operacionalizace otázek a scénář rozhovoru - pokračování

Dílčí výzkumná otázka	Indikátor	Otázka v rozhovoru
Jaký je, přínos duly u porodu?	<ul style="list-style-type: none"> - psychická podpora - fyzická podpora - otec u porodu - zdravotnický personál 	<p>13) Co pro Vás znamená, dula u porodu?</p> <p>14) Jak byste popsala svůj porod?</p> <p>15) V čem si myslíte, že pro Vás byla dula důležitá?</p> <p>16) Pomohla Vám dula nějak i fyzicky? Pokud ano, v čem to spočívalo?</p> <p>17) Byl přítomen otec dítěte u Vašeho porodu?</p> <p>18) Pomohla dula i nějak otci při porodu? Jak?</p> <p>19) Přispěla dula k lepšímu vztahu mezi Vámi a otcem dítěte?</p> <p>20) Jakou roli podle Vás dula hrála ve zdravotnickém týmu?</p>
Jaký je, přínos duly v období šestinedělí?	<ul style="list-style-type: none"> - kojení - reflexe 	<p>21) Kdo Vám pomáhal v počátcích kojení</p> <p>22) Hrála v tom dula nějakou roli?</p> <p>23) Měla jste potřebu po porodu mluvit o svém porodu?</p> <p>24) Co jste si potřebovala po porodu vyjasnit?</p> <p>25) Pomohla Vám v tom nějak dula?</p> <p>26) Přispěla dula k lepšímu vztahu mezi Vámi a dítětem?</p> <p>27) Posílila nějak dula Vaši rodičovskou roli?</p> <p>28) Využila byste opět služeb duly?</p>

4.4 Strategie výběru dat výzkumného vzorku

Kvalitativní výzkumná strategie dává přednost záměrnému výběru. Lze vybrat takové subjekty (případy, které jsou pro tento výzkum vhodné). K zodpovězení otázek jsem vybrala paní Elen, která má s porodem první a jedinou zkušenost a využila dula na základě doporučení známé. Další informantkou byla paní Johana, která měla též s porodem první zkušenost. Ta využila maximálně služeb duly. A paní Sandru, která má tři porodní zkušenosti, k poslednímu porodu si přizvala dula.

4.5 Průběh sběru dat

Rozhovory byly vedeny většinou v domácím prostředí informantek. S jednou z nich byl rozhovor proveden v jejím zaměstnání v mateřské školce, bez přítomnosti dalších osob. Rozhovory jsem prováděla v průběhu 14 dnů. Většina rozhovorů probíhala bez přítomnosti dalších osob, pouze jeden z rozhovorů probíhal v přítomnosti partnera a ročního syna. Nejprve jsem všechny dotazované seznámila s účelem rozhovoru a obeznámila jsem je s rámcem otázek, které jim budou pokládány. Při rozhovoru jsem požádala o souhlas s nahráváním na diktafon. Všechny souhlasily. V bakalářské práci jsem změnila jména jednotlivých informantek s přihlédnutím k ochraně osobních údajů. Současně jsem se snažila dát všem dostatečný prostor pro zodpovězení jednotlivých otázek. Délka rozhovorů trvala přibližně jednu hodinu. S ohledem na téma, které je velmi citlivé, všechny měly potřebu mluvit o mnoho věcech, které přímo nesouvisely s výzkumnou otázkou.

4.6 Možnosti omezení výzkumu

Na vyhodnocení výzkumu může mít vliv i výzkumník. V mém případě může dojít o zkreslení toho, že mám k výzkumné realitě určitý vztah. Tento

vztah vytvořila má účast na výcviku dul a přípravou na profesi duly, kterou v současné době vykonávám. Proto bych ráda odkryla některé souvislosti, které mohou mít vliv na tento výzkum. S dotazovanými subjekty mám blízké vztahy, s některými i velmi přátelské. Uvědomuji si, že v popření mého zájmu je právě profese dul a mohu přistupovat k tomuto výzkumu pozitivněji. Také svou podstatnou roli hraje má osobní zkušenost s dulou u mého porodu. I přesto, že mám k informatikám blízké vztahy, tak jsem se snažila zaujmout neutrální postoj.

5. Případová studie č. 1 – paní Elen

5.1 Základní informace o paní Elen

Paní Elen je v době prováděného výzkumu 32 let, je svobodná, s otcem svého dítěte společně vychovávají syna Tobiáše, kterému je 15 měsíců. Se synem Tobiášem paní Elen byla poprvé těhotná a porodila v Ústavu pro péči a o dítě a matky v pražském Podolí. Příchod Tobiáše byl plánovaný.

Paní Elen klade důraz na zdravé stravování a cvičení jógy. Domnívá se, že jí cvičení jógy v době těhotenství pomohlo lépe a bezproblémově prožít těhotenství a příchod syna na svět. Paní Elen vystudovala bakalářské studium, v oboru sociální a mediální komunikace. Její původní profese je logistický specialista v jedné farmaceutické firmě. Nyní se připravuje na přijímací řízení na magisterské studium v oboru psychologie. V současné době je stále na rodičovské dovolené se svým synem.

5.2 Využití duly v těhotenství (paní Elen)

Informantka v rozhovoru uváděla, že dulu jí doporučila její kamarádka, která ji měla sama u porodu a byla velmi spokojena. Informantka se také rozhodovala mezi dulous nebo porodníkem. Nakonec na doporučení kamarádky zvolila dulu. Důvody k vybrání duly měla informantka následující: *„Hlavní důvod byl asi ten, že jsme chtěli mít někoho u porodu kdo, zná to prostředí, někdo, kdo bude komunikovat s personálem a kdo nám poradí, co máme dělat. To byl asi hlavní důvod.“* Mezi další důvody informantka uváděla, že chtěla mít přirozený porod, nechtěla nástřih hráze a nechtěla, aby jí narozené dítě odnesli z jejího dosahu. S dulous se setkala informantka na jedné osobní

schůzce ohledně toho, zda si budou vyhovovat, aby věděla, kdo s ní bude u porodu v porodnici.

Informantka sdělovala, že v podstatě žádné informace nepotřebovala. Na úvodní schůzce si vyjasnili, jaká je spolupráce s doulou, jaké prostředí porodnici jí čeká a co si má vzít s sebou do porodnice. Pro informantku byla důležitá odpověď na následující otázky: *„Řekla nám, co máme asi udělat v den toho porodu. To mě zajímalo, co dělat v ten den porodu, jestli jí zavolat, jestli už rodíte. ... A co je důležitý, to mě taky hodně trápilo, jak to ty duly dělají, když mají dvě ve stejnou dobu, náhodou mají dvě rodičí ve stejnou dobu, to byla pro mě jediná nejdůležitější otázka, prostě toho, že jsem jí chtěla poznat, tak to jsem chtěla vědět, jak to dělají. Zavolá jiné dule, bere si ten případ, kde si myslí, že to bude složitější.“* Informace od gynekologa informantka neměla žádné. Polemizovala s tím, zda se vůbec na nějaké ptala. V porodnici se také žádné informace nedozvěděla. Má za to, že by měly informace sdělovat automaticky. Ostatní informace čerpala následovně: *„to většinou jako od té kamarádky, co měla dula u porodu, z internetu, sama jsem si zjistila z literatury, od příbuzných, od lidí, které už měli zkušenosti.“*

Informantka se vyjadřovala k obavám z porodu takto: *„No asi trochu jo, aby to probíhalo dobře. Největší obavu jsem měla asi s císařského řezu, když už ho budou dělat, aby dopadl dobře. A jinak asi v podstatě ne, asi. Aby ten porod byl přirozenej, aby mě personál k ničemu nenutil, to je hlavní, to je důležitý. Nejvíc jsem měla obavy z personálu, ani né tak z porodu, jako z nemocnice a personálu“* S obavami informantce dula nepomáhala, převážně využívala podpory svého partnera.

Předporodního kurzu se informantka nezúčastnila ani pořádaného doulou, ani porodnicí, kde se rozhodla родit. Při první schůzce s doulou se dozvěděla, to co pro ni bylo důležité: jak dýchat, co s sebou do porodnice apod. Všechny informace měla od kamarádek, známých nebo z literatury. Vzpomínala na to,

že na nějaké kurzy předporodní přípravy hledala na internetu. Jeden z důvodů proč žádný kurz nevyhledávala byl: „*asi se mi za to nechtělo utrácet peníze*“

Další konzultace s doulou před porodem informantka nevyužila, pouze té úvodní. Po porodu využila telefonické konzultace ohledně úplného odstranění pupeční šňůry: „*...jestli pupík odstříhnou, nebo neodstříhnout. A potom v šestinedělí jsem se jí ptala na to usínání u prsu dítěte a to mi, teda odpověděla, že by neměl usínat u prsu, ...*“ Informantka využila zapůjčení jedné pomůcky od duly: Epina. Které informantka hodnotí následovně: „*Půjčila nám epino¹⁹, je to balónek, co si tam jako zavedeš a vytáhneš. Těžko říct, jestli mi to epino pomohlo k lepšímu porodu, jako neměla jsem nástřih, jestli to bylo tím epinem nebo je to přirozené, že to málo kdy se stane, že to praskne, nebo jen malinko, jo, že je to normální, třeba to je úplně zbytečný. Nemůže se říct, že je to tím epinem, nebo je to přirozené, že ta kůže tolik nepraská. Ale asi jo.*“ Také si vzpomínala na to, že dula zjišťovala, jaké má Elen bradavky, pro případnou přípravu na kojení. Informantka sdělovala, že pro ni bylo důležité poznat začátek porodu. Dle informantky jí dula ujistila, že to pozná. Elen si uvědomovala, že se jí uspokojující odpovědi nedostalo, neboť zřejmě špatně formulovala otázku. Projevovala rozčilení nad tím, že si ženy musí zaplatit dula, když by takové základní informace mohl poskytnout např. gynekolog, který je hrazen ze zdravotního pojištění, které si pravidelně hradí. I přesto, jí informace od duly pomohly v ujištění, že je vše v pořádku a že vše probíhá správně.

Informantka měla ke svému porodu připravený porodní plán. Důvody k jeho zhotovení měla následující: „*Aby věděl personál, co chci od porodu, aby ten porod probíhal přirozeně, bez epidurálu, to jsem se tedy bála epidurálu. Aby ho do mě necpali. Aby nám dali Tobouše, aby prostě, aby věděli, jaký přání*

¹⁹ Epino je přístroj pro cvičení pánevního dna při předporodní přípravě, má také využití po porodu k regeneraci.

mám, aby ten personál věděl, co chceme.“ Dula poskytla informantce vzory několika porodních plánů, ze kterých informantka mohla čerpat.

5.3 Dula jako doprovod u porodu (paní Elen)

Informantka hodnotí přítomnost duly u porodu k nezaplacení. Pro informantku znamená následující: „*Jak zařídila ten bonding, tak nějak nám dodávala klid, duševní, tak jako že se o ní člověk může opřít. Pocit bezpečí. I fyzicky opřít, párkrát jsem jí i kousla. Hovořila s tím personálem, což jsem považovala za důležitý. Pocit jistoty, bezpečí, fyzická a psychická opora.*“ Dula matce vysvětlovala jak přiložit dítě k prsu, co je možné požadovat na oddělení šestinedělí, jaké má práva, že si dítě může nechat u sebe apod. Dula informantce řekla mnoho informací, které personál nesděluje.

Elen svůj porod popisuje, jak sama dodávala: „*S odstupem času, to vidím jako úplně ideální porod, bez problému, bez komplikací. A potom byl moc pěkný ten bonding, že nám, že jsme měli Tobouška 2 hodiny na prsou, nahýho.*“ Informantka kladně hodnotí výběr porodnice a přístup personálu k přirozenému porodu. Informantka tvrdila, že: „*Můj porod byl ideální. Kdybych věděla, že budu mít pokaždé takový porod tak porodím, každý rok jedno dítě klidně.*“ Vracela se k vyprávění svého porodu detailněji: „*Většinu času jsme odrodili doma, s doulou na telefonu, aniž bychom věděli, že tak rodíme, jako urgentně, rychle, přijela jsem do porodnice, téměř hodinu a půl předtím, než se malej narodil. Na 9 cm už jsme přijeli. První, co, abych šla na monitor, já se tam svíjela, že jo, úplně vyřízená pak asi zjistili, že opravdu rodím už. Tak mě poslali na sál, no.*“ Informantka velmi kladně také hodnotila: „*...že to byla nejlepší varianta, v podstatě strávit většinu času doma, v prostředí domácím, to bylo jako super*“. Pomoc duly při samotném také dle informatiky spočívala v tom, že: „*V porodnici mi umožnili nechat mi polohu, jakou jsem si zvolila sama, což je důležitý, že mi do ničeho nenutili, ale myslím si, že to bylo hlavně díky té dule.*“ Také informantka poukazovala na dobrý personál: „*Měli jsme taky dobrou porodní asistentku, což zase bylo díky dule,*

že si nás ta porodní asistentka vybrala, protože jí viděla, tak k ní hned naběhla. Asi čekala, že bude nějaký zajímavý porod.“

Podle informantky dula sehrála v porodnici při porodu tu nejdůležitější roli. V těhotenství ani v době šestinedělí jí tolik nepotřebovala. Většinou si informantka řešila problémy sama se sebou. Jak uváděla: *„Ale důležitá pro nás byla v té porodnici hlavně, kde to všechno zařídila, ten porod. Jak se máme chovat k Tobouškovi, jak ho přivítat.“*

Dula matku podpořila i fyzicky a to především jak má dýchat, tlačit a kdy netlačit. Konkrétně mluvila: *„Držela mě za ruce. Když jsem šla na ten sál, tak mě tam odvedla, takže jako opora. Hladila mě po zádech.“* Poukazovala na to, že na porodním sále nebylo mnoho času, celý porod trval pouze hodinu a půl. Fyzická podpora pro informantku byla také důležitá: *„Jak mě držela, tak jsem jí pokousala a pozvracela. Ona mi řekla, ať si klidně kousnu do ruky. Asi dula mi odvedla k tomu pultu na porodní sál a tam už jsem zůstala a pak mě přesunuli na židli. Fyzicky asi určitě jako opora. Cítila jsem, že se o ni můžu opravdu opřít, po té fyzické stránce a že to ustojí.“* Informantka také vysvětlovala, že kdyby něco dělala ona sama špatně, dula by jí určitě nenásilným způsobem řekla, jak je to správně. Očekávala, že jí bude držet v určitých hranicích. Současně měla u svého porodu také svého přítele, otce dítěte. Na otázku, zda dula nějak podpořila i otce uváděla, že ano a to: *„Tatínek s ní komunikoval hlavně po telefonu, když jsme byli doma. Ona mu říkala, co máme dělat, on jí říkal, jaké máme kontrakce. Oni spolu vlastně komunikovali po telefonu.“* Stejně tak nás dula podpořila po porodu samotném: *„Psychiky ho podpořila nebo mě, abych ho vyfotila, když držel Tobouška, po těch dvou hodinách, tak že má fotku, takže myslela na něj, že i pro něj je to vlastně důležité. Jako že pro něj je to důležité. Vzpomínám si, že mu vysvětlovala, že některé ženské nemají rádi, když na ní muž sahá při porodu.,,*

Informantka si nemyslí, že by dula nějak přispěla k lepšímu vztahu mezi ní a otcem.

Elen hodnotí vztah mezi dulou a nemocničním personálem: *„Určitě jim tam nepřekážela, jako by zapadla, jako že jí brali mezi sebe. Nevím, jestli je to tím, že jí znali, že jsou na to zvyklí. Domluvila se s nimi, tak jako, že zapadla mezi mě. Přijde mi, že byla vítaná. Respektovali jí. Ona určitě respektovala i je.“* Poukazovala na to, že nemá zkušenost s tím, když tam je žena sama, zda má rodící žena pozornost porodní asistentky, či nikoliv. Ale v případě doprovodu duly je matka plně hlídána. A i přes to, že dula není akreditovaný doktorem, dokáže odhadnout nastalé situace, ty vyhodnotit a na základě svých zkušeností a pocitů jednat v zájmu lepšího průběhu porodu a i v zájmu zdraví matky a plodu.

V počátcích kojení informantce nikdo nepomáhal, měla informace od kamarádek a z knih, měla velmi dobrý přehled. Všeobecně jí pomohly v porodnici zdravotní sestry. Vzpomněla si, že: *„Dula nám poradila určitě v těch dvou hodinách, jak jsme ho měli po bondingu, to nám poradila, jak vlastně ho přiložit, jak se má přisát. Dula ho přiložila k prsu, nejdřív hledal a pak se přisál.“*

Elen neměla potřebu o svém porodu s někým mluvit a vyjasňovat si cokoliv. Porod hodnotí jako přirozený a bezproblémový.

5.5 Vztah matky s dítětem (paní Elen)

Informantka se domnívá, že dula přispěla k lepšímu vztahu mezi ní a dítětem, sdělovala toto: *„Spíš ten porod ovlivnil jeho, mi přijde. Je takovej pozitivní, takovej veselej, už od narození. Porod mi dal hodně, nebyla jsem od začátku stresovaná.“* Dále se zamýšlela nad tím, že některé ženy, které mají špatný porod, mají problémy s péčí o narozené dítě. Informantka dodávala: *„Možná ani né, tak ke vztahu, ale k té náladě, že to bylo pozitivní, bez komplikací.“*

Dále se utvrdila v tom, že si má o svém dítěti rozhodovat sama, dát na vlastní intuici, že dula jí nemůže poradit v záležitostech, které se týkají přímo jí a dítěte. Což dle informantky má také vliv na posílení rodičovských kompetencí.

Paní Elen byla využila opět služeb duly.

5.6 Dílčí závěr (paní Elen)

Při rozhovoru s Elen jsem spatřila uplatnění duly převážné při porodu samotném. V ostatních obdobích těhotenství a po porodu, neplnila dula tak potřebnou pomoc a oporu. V porodnici dula iniciativně převzala komunikaci s personálem a rodiči. Učinila tak přirozený můstek mezi personálem a rodiči, což matka hodnotila jako velmi pozitivní.

Osobně se domnívám, že pro ni nebyla dula důležitá pouze jak prostředník v komunikaci, ale také v zajištění pocitu bezpečí, jistoty, psychické i fyzické opory. Myslím, že díky dule a jím dodávaného pocitu bezpečí a jistoty, mohla

Elen porodit tak hladce a bez komplikací. Mohla se uvolnit v domácím prostředí a podat se tak přirozenému porodnímu procesu.

6. Případová studie č. 2 – Paní Sandra

6.1 Základní informace o paní Sandře

Paní Sandře je v době prováděného výzkumu 40 let. Je vdaná, s manželem kratší dobu nyní nežijí. Z manželství se jim narodili 3 děti ve věku 9 let, 7 let a téměř 6 let, dva chlapci a jedna dívka. S prvním dítětem paní Sandra rodila v porodnici v Neratovicích, druhé dítě přivedla na svět v porodnici v Praze Na Bulovce a třetího syna porodila v Ústavu pro péči a o dítě a matky v pražském Podolí. Jednalo se o čtvrté těhotenství, o 3 porod. Služeb duly využila pouze při třetím porodu.

Paní Sandra pracuje jako učitelka v mateřské školce, kde má na starost skupinu dětí ve věku od 3 do 4 let. Dříve pracovala v Jedličkově ústavu. Její vzdělání je středoškolské, v oborech pedagogika a zdravotní sestra. V minulosti absolvovala výcvik v Rogersovské terapii, což jí velmi bavilo. Snaží se lépe si porozumět a pracovat na sobě. Její porody a porod s její kamarádkou jí natolik ovlivnil, že se rozhodla stát se doulou a pomáhat ostatním ženám přivádět své děti na svět s radostí a úsměvem.

6.2 Využití duly v těhotenství (paní Sandra)

Informantka popisovala seznámení s doulou, tak že ji poznala při doprovodu své kamarádky, která ji měla u svého porodu. Hlavní důvody pro výběr duly měla informantka tyto: *„byl pocit bezpečí a že ví, co má dělat, prostě pocit bezpečí. Pocit bezpečí. Možná i kvůli zdravotnímu personálu, ale myslím, že je to pořád o pocitu bezpečí.“* Informace od duly informantka v podstatě nepotřebovala, měla zkušenosti s předchozími porody. Společně však řešili výběr porodnice a představy o porodu. Pro matku bylo důležité, aby jí

porodnice umožnila nechat na své hrudi nahé dítě. Měla špatnou zkušenost z předchozího porodu, jak sama uváděla: „*Barunka se narodila nedonošená, a oni mi jí prostě sebrali, a já jsem měla takový trauma z toho, že jsme byli odříznutí naprosto od sebe.*“ Dále se vyjadřovala tak, že by potřebovala spíše v době těhotenství pomoc psychickou, aby měla pocit, že na to není sama. Uvědomovala si, že se musela držet, aby dule nepsala o svých pocitech. Nebyla si plně jistá, zda by tyto kroky nepřesáhly hranice doprovázející duly.

Dle paní Sandry jí gynekolog neposkytl dostatečné informace, a to i přes skutečnost, že to byl její strýc. V rámci informační schůzky v porodnici se nakonec dozvěděla všechno, co potřebovala vědět.

Informantka přiznala, že měla obavy i z třetího porodu. Vyjadřovala se k tomu následovně: „*A u třetího porodu jsem se bála bolesti. To se mi opravdu nechtělo už, protože už jsem věděla, že to bude bolet.*“ Své obavy řešila v průběhu porodu a v tom jí pomohla dula.

Pomohla jí svým přístupem, který popisovala takto: „*úplně suše řekla: „a jak dlouho tady chceš být dlouho. Jako na co chceš čekat? Řekla to tak jako trochu vostře, asi věděla, že tak na mě musí.*“ Nakonec si během řešení těch obav uvědomila: „*Byl to pro mě tak silnej okamžik, že jsem si uvědomila, jak ten porod se normálně řídí vůlí. Jak to jde normálně z mozku, že si to ta ženská ovlivňuje sama. Takže já ve chvíli, když jsem se rozhodla, že jdu do toho, že jdu do té bolesti, ano tak já jdu do toho, tak okamžitě jsem šla родit.*“

Sandra využila předporodního kurzu v době, kdy očekávala narození prvního dítěte. Zúčastnila se tohoto kurzu v Centru aktivního porodu. Tento kurz si chválila, především, že lektori měli stejné smyšlení jako ona. Hodnotí tyto kurzy takto: „*Informace byly fakt výborný, oni mě tam uklidnili, oni třeba říkali: “Žádný spěchy jo!”, že odteče plodová voda, že mi říkali opaky než se píše v těch klasických knížkách, opaky, než to co říká doktor, že když odteče*

plodová voda okamžitě lehnout, šlus, a tady ona říkala, odteče vám plodová voda, a klid a prostě nic se neděje.“

Kromě úvodní schůzky s doulou informantka žádné individuální konzultace s doulou nevyužila. Během úvodní schůzky řešila porodnici a porodní plán. Tuto konzultaci hodnotí jako přínosnou, pomohla jí ujasnit si, ve které porodnici bude rodit své třetí dítě.

Sandra měla porodní plán. S tím jí v podstatě nikdo nepomáhal, čerpala od své kamarádky, se kterou rodila.

6.3 Dula jako doprovod u porodu (paní Sandra)

Sandra zpětně hodnotí přítomnost duly u svého porodu: *„Velká pomoc, pocit bezpečí. Pomoc a bezpečí. To je asi všechno. Pocit bezpečí je podle mě, tak důležitější. Podpory a péče, jenže ve mně vzbudil nakonec, to bezpečí. Já si nemůžu pomoci, ale je to pořád o tom bezpečí.“* Svůj porod popisovala velmi podrobně. Hlavní charakteristikou byl: *„Unavenější a asi jak už byl třetí, hlavně mě odtekla plodová voda a Jonatán se narodil až za 3 dny. Já jsem nevěděla, než jsem šla porodit přímo na sál, tak to trvalo strašně dlouho. Ani nevím, jak dlouho to trvalo. Hrozně se to vleкло, vždycky se to zastavilo, rozběhlo, zastavilo, rozběhlo, bylo to strašně zdlouhavý, takže to bylo takový nervózní.“*

Dodávala, že byl velice odlišný od předchozích dvou porodů. Popisovala, jak se opakovaně porod zatavoval, a rozbíhal. Zpětně své porody hodnotí pozitivně, i přesto, že si uvědomovala, že to nebyly porody úplně podle jejích představ a přání. Často vnímala rušivé elementy pro klidný porod. Dula pro ni především znamenala pocit bezpečí a péče. Velmi si pochvalovala pomoc od duly ve formě reflexní terapie, která jí pomohla a zpříjemnila jí první dobu porodní. Přímou si však nevzpomíná na nějaké další dotyky od duly, neví, zda jí dula jinak fyzicky pomohla.

Sandra měla u svého třetího porodu pouze dula. Na otázku zda dula nějak přispěla k lepšímu vztahu mezi ní a otcem dítěte se vyjadřovala, tak, že nepřispěla, ale: „...mě zaujalo to, že mi podala telefon a řekla, že už můžu zavolat domů, což mě přišlo strašně fajn, protože mě by to vůbec nenapadlo. A oni tam na to fakt čekali.“

Role duly vůči zdravotnímu personálu byla podle informantky: „Určitě dobrou, protože tak dobře komunikovala s porodní asistentkou, jo to bylo dobrý no. Tam si to sedlo, jako oni nás tam nechali, úplně samotný. Vůbec si nás nevšíмали, tam byla úplná důvěra od nich. Zapadla tam naprosto.“

V počátcích kojení pomáhaly informace sestry v porodnici. Navíc měla zkušenosti, z doby, kdy kojila své dvě předchozí děti. Stačila jí pomoc sester v porodnici. Také ji nenapadlo se na dula obrátit s tímto problémem ohledně kojení. Ale poukazovala na to, že by jí dula určitě pomohla.

Po porodu měla informantka potřebu o svém porodu hovořit a vyjasnit si mnoho věcí. V rozhovoru popisovala událost, která se stala u porodu a kterou měla potřebu si s dula a také sama v sobě vyjasnit. Pomocí duly si vše vyjasnila. Oceňovala toho, že dula dělá poporodní povídání.

6.4 Vztah dítě a matka (paní Sandra)

Sandra poukazovala na to, že dula nějakým způsobem určitě měla vliv na její vztah s dítětem. Opakovaně sdělovala: „...pro mě dvě ty hodiny po porodu, že na mě to dítě leží, mi přišlo jako naprosto zásadní věc. Úplně zásadní. Ta dula mi v tom strašně pomohla. Ta porodní asistentka v podstatě přimhouřila oči s tím, že to tam ta dula pohlídá, jako že vlastně věřila tý dule, že mi to dítě nevypadne.“ Informantka pocítovala podporu i v okamžiku, kdy byla těsně po porodu: „A ona řekla, takhle vyklidněný miminko už jsem dlouho neviděla. Mě to udělalo strašnou radost, mě to tak zahřálo.“

Sandra neměla pocit, že by dula nějak posílila její rodičovské kompetence.

Paní Sandra by využila služeb duly opakovaně.

6.5 Dílčí závěr (paní Sandra)

Informantku Sandru bez pochyby velmi ovlivnily její předchozí dva porody. Také měla možnost být přítomna u porodu z té druhé strany - jako doprovod. V rozhovoru uvádí, že dula jí poskytla především pocit bezpečí. Od duly také očekávala podstatnou roli v komunikaci s personálem v porodnici, což dula bez výhrad splnila.

Celým rozhovorem se prolínaly zkušenosti a poznatky z porodů, které paní Sandra prožila. I přesto, že to byl porod velmi dlouhý, hodnotí ho kladně.

Mohla bych se tak domnívat, že je to právě díky přítomnosti duly u porodu a její podpoře. Přivítání s dítětem bylo zcela zásadní záležitostí a dula v tomto případě plně podpořila a naplnila tento dílčí cíl porodu.

Informantka zmínila i některé výhrady k péči duly, přesto by si tuto dulu opět ke svému porodu přizvala.

7. Případová studie č. 3 – paní Johana

7.1 Základní informace o paní Johaně

Paní Johaně je v době prováženého výzkumu 30 let, je vdaná, s manželem společně vychovávají dceru Štěpánku, které jsou 3 roky. S dcerou Štěpánkou paní Johana byla poprvé těhotná a porodila v Ústavu pro péči a o dítě a matky v pražském Podolí. Příchod Štěpánky byl neplánovaný.

Paní Johana měla v minulosti velmi špatnou zkušenost s operací vaječníku v jedné z pražských nemocnic. Tato zkušenost jí natolik poznamenala, že přestala důvěřovat zdravotníkům a začala více naslouchat svému tělu a využívat více přírodní medicíny. Toto se odrazilo i v jejím životním stylu a v její výchově své dcery. Paní Johana respektuje potřeby své dcery. Paní Johana během své rodičovské dovolené dokončila magisterské studium, v oboru sociologie. Její původní profese je sociální pracovníce na OSPOD²⁰ v Praze. V současné době je stále na rodičovské dovolené se svou dcerou.

7.2 Využití duly v těhotenství (paní Johana)

Informantka v rozhovoru uvedla, že dulu si našla na internetu. Její cesta k výběru duly byla záležitostí intuice. S doulou se informantka sešla osobně za účelem, zda si porozumí či nikoliv a ohledně vyjasnění si některé záležitosti, se kterými přichází za doulou. Důvody k vybrání duly měla informantka následující: „...*samozřejmě obavy mám z porodu, jako že to bude bolet a že je to první porod a tak. No a taky jsem tam vyjádřila obavy z toho personálu. A to*

²⁰ OSPOD je oddělení sociálně právní ochrany dětí

byl hlavně důvod, proč jsem tu dulu chtěla, že vlastně nemám ráda určitý způsob toho, jak vlastně ty zdravotníci jednají s těma pacientama.“

Informantka dále vysvětlovala, že díky dule získala mnoho podstatných a zásadních informací, které změnily její přístup k porodu. Dula jí zapůjčila knihy z dané tematiky, také jí přivedla na myšlenku cvičit v těhotenství gravidjógu, což informantka uvítala. Absolvovala s doulou kurzy, které pro ni byli jednoznačně přínosné. Oproti informacím od duly, informantce gynekolog zprostředkoval pouze informace: *“...spíše faktického rázu, takže v podstatě tam žádné nebyly, jako že je to v pořádku, plod v pořádku, no. Kolik měří, že v podstatě tyhle, že mám krevní tlak takový a makový.“* Informantka si také vyhledávala informace sama pomocí internetu a knih.

Informantka vyjadřovala i negativní pocity spojené s porodem: *„...měla jsem z porodu obavy, právě že samozřejmě ohledně bolesti, ale i větší byli ty obavy z toho, že tam budu sama, s tím personálem, se zdravotníkama a, že po mně budou něco chtít a já to chtít nebudu a nebudu jim umět říct, že to nechci jako že bych vyvolávala konflikt a někde se tam s nimi hádala, kontrolovat se a snažit se být asertivní. A tohle to prostě jsem věděla, že to nedám, že to nezvládnu tak že jsem, hlavně z tohohle důvodu, dulu chtěla. Samozřejmě jsem věděla, jsem si myslela, že mi samozřejmě psychicky pomůže, kdyby náhodou to bylo dlouhý, že tam se mnou bude, že kdyby se náhodou něco stalo, tak tam bude někdo se mnou, který bude na mé straně.“*

S obavami z porodu informantce pomohla opět dula a kolektiv žen, který poznala díky využití služeb duly, jak sama říká: *„Pomohly mi odbourat ty obavy, načerpat víc vědomí v tom, že to zvládnu a že vlastně ke konci, kdy už jsem věřila, že to zvládnu, ne jako že to zvládnu, ale že to bude strašně fajn a že se na to strašně těším. Prostě když jsem se bála porodu, obavy z bolesti, obavy z toho tohohle, najednou za dva měsíce, což bylo úplně neuvěřitelné...se člověk*

na ten porod těší, že jo.“ Informantka se tak ujistila, že obavy z porodu jsou zcela přirozené a má je téměř každá žena.

Johana se zúčastnila také předporodního kurzu v porodnici, kde rodila a kurzu, který pořádala dula. Na obou těchto kurzech byl přítomen její partner, otec dítěte. Sama hodnotí kurzy následovně: „...s tou Petrou, ten byl dobrej, a v té porodnici, ten se mi nezdál tolik dobrej.“ Informantka nejvíce hodnotí kurz předporodní přípravy s doulou: „*Pomohly mi se uklidnit, tenkrát mi pomohly hodně s tou Pěťou. Hodně mě uklidňovala. Ono vlastně, to její uklidňování spočívalo tom, že nám podávala informace o tom, že to jako ten porod bude dobrej, že to zvládnou a vlastně to vůbec nic není a že jsem silná.*“ Dále informantka poznamenala, že předporodní kurz pořádaný porodnicí, který navštívila, byl obsahově: „...opět sdělení opravdu faktické informace od porodní asistentky. Informace byli tady velmi praktické jako jak například co si s sebou vzít do porodnice, nejíst apod.“

Informantka se rozhodla, že bude mít připravený porodní plán a důvody pro ni jsou zcela jednoznačné: „...měla jsem ho proto, že jsem věděla, že prostě nebudu moct, v těch porodních bolestech nějakým způsobem jim vysvětlovat, co chci a co nechci. Tak jsem to prostě chtěla mít napsaný, protože jsem se v tu chvíli s nimi nějak bavit nechtěla. Nějak vůbec.“ K sestavení porodního plánu jí opět vypomohla dula.

7.3 Dula jako doprovod u porodu (paní Johana)

Dula u porodu pro informantku znamenala hlavně klid. Jak sama uváděla: „*Právě jako ta dula tam vlastně vytvořila to, že tam byl najednou klid a já jsem cítila, vlastně jsem cítila, i když tam se mnou tam ty lidi byli, jsem cítila, né cítila, ale připadala jsem si tam v nějakém bezpečí, v nějakém klidu. Dula u porodu, je ten klid. Fakt ten klid, ten mír, ticho, tak no. Někdy i takové jako by bezčasí.*“

Johana popisovala svůj porod jako rychlý. Zabývala se myšlenkou, zda se jednalo o překotný porod či nikoliv, neboť porodila do tří hodin od první kontrakce. Také se zmiňovala, že její dcera měla podezření na infekci a asi proto byl porod, možná tak rychlý. Očekávala, že porod bude trvat déle než 8 hodin. Popisovala, jak trávili chvílku ve sprše, chvílku zavěšená na svém partnerovi a chvílku na čtyřech.

Charakterizovala také svůj porod slovy následovně: „...*pro mě znamenal, dost a myslím, že mi dost v životě dal. Jako že jsem získala, v tom porodu nějaké sebevědomí, nějaký náhled, nějak že to jde a je to úplně, jako že to vlastně nic není. Možná úctu, najednou, že kdyby to člověk aplikoval věrně v životě, tak kdyby poslouchal v sobě a nezapínal ten svůj mozek, čím víc by nezapínal, svůj mozek, tím by to bylo lepší jako v tom porodu. Tam to vlastně šlo úplně samo, že jo, a nepotřeboval k tomu vůbec člověk vůbec nic, prostě to šlo. Hezký to bylo.*

Důležitost duly informantka spatřovala v tom, že dula: „...*vytvořila ten klid a prostor ve kterým jsem mohla родit*“. Dále uvedla, že spíše než fyzickou podporu jí dula poskytla psychickou podporou. Stejně tak pociťovala velkou pomoc duly při podpoře svého partnera: „*Určitě mu pomohla tím, že tam dávala ten klid a on tam jenom byl, vůbec ani snad nic neříkal, si myslím.*“ Popisuje, že partner s doulou v podstatě stáli stranou a dávali jí pocit, že tam s ní jsou. K otázce zda dula nějak přispěla k lepšímu vztahu mezi informantkou a jejím partnerem odpověděla, že ani nikoliv. Ale poukazovala na to, že se připravovali společně a to jim velmi pomohlo. Uváděla, že byla velmi hrdá na svého partnera, neboť mnoho informací ohledně porodu věděl. K tomu dodala: „...*tenkrát mi říkal, že byl rád, že tam ta dula byla právě proto, že vlastně kdyby se něco dělo, tak ona tam je.*“

Johana roli duly vůči zdravotnickému týmu vnímala následovně: „*Podle mého je tam jako uklidňovala. Ta její role byla vlastně ten prostředník mezi tím zdravotním personálem a mnou.*“

Velkou roli pro informantku měla dula také při počátcích kojení. V podstatě dvě duly hrály velkou roli při podpoře informantce v době po porodu. Popisuje, že problém nebyl ani jako samotné kojení, ale problémy s přístupem personálu porodnice: „*... oni byli úplně marný ty v porodnici*“. Velmi rozsáhle při rozhovoru hovořila o tom, v jakém psychickém stavu byla po porodu i kvůli zdravotnímu stavu své dcery: „*Tenkrát jsem tam byla ještě psychicky rozložená, že ta Berda byla na tý JIPce, teď já jsem vůbec nevěděla, tenkrát to bylo hrozný, úplně jsem si kladla otázku, jestli jako je to hnusný, jako jestli kdyby mi umřela, tak jako co budu dělat.*“ Poukazovala na to, že opět jí v této situaci poskytla podporu dula, nikoliv personál porodnice: „*Ona tam tenkrát přišla, chvílku jsme se bavili. Asi 5 minut mě odjímal, byla jsem úplně zlomená a ona to úplně cítila, říkala, to bude dobrý, to bude dobrý. Mě tak strašně nabila, že jsem si řekla, že to bude dobrý. A bylo to dobrý a kojila jsem.*“

Po porodu měla informantka potřebu vyřešit nastalou situaci, která se udála u porodu: „*...nějaké nevyjasněné věci, právě ohledně toho proč to bylo tak rychlý.*“ V tomto jí také pomohla naslouchat dula a pomohla jí s možným vysvětlením dané situace. Johana zpětně hodnotí přizvání duly k porodu jako kladný a zásadní. Vyjádřila i obavy o zdraví své dcery, kdyby při porodu nebyla dula.

7.4 Vztah matky s dítětem (paní Johana)

Informantka sdělovala, že si myslí, že dula určitě přispěla v lepším vztahu mezi ní a dcerou. Podpořila jí ve formě různých rad a seznámila jí s filosofií Konceptu kontinua.

Dále poukazovala, že dula částečně přispěla tím, že Johaně doporučila a podpořila myšlenku nosit dceru v šátku. Což je Johana přesvědčena, že tato praktika jí pomohla vytvořit si velmi blízký vztah ke své dceři.

Co se týče posílení rodičovských kompetencí, hodnotila takto: „*Určitě přispěla, že vlastně i tím porodem i tím, že jsem si nesla, dospěla jsem k tomu, že jsem to zvládla, v mých očích jsem to zvládla, tak mi vzrostlo to sebevědomí rodičovské. Myslím, si, že pozitivní zvládnutí porodu dá strašně moc tomu, že člověk ví, má, že si věří, že to zvládne.*“

Paní Johana by opět oslovila duly a využila by jejich služeb.

7.5 Dílčí závěr (paní Johana)

Po rozhovoru s informatikou Johanou jsem nabyla dojmu, že dula jí velmi pomohla v době těhotenství, v době porodu a v době šestinedělí.

V době těhotenství spatřuji pomoc duly v tom, že poskytla adekvátní informace, které Johana mohla díky svému smyšlení přijmout.

Při porodu vidím pomoc převážně v zajištění klidu a bezpečí, který je pro informantku v době porodu nejdůležitější.

Dále také vidím velkou oporu v komunikaci mezi informatikou a zdravotním personálem v porodnici. Domnívám, se že informantce Johaně pomohla dula také lépe zvládat pocit nejistoty.

Dula z mého pohledu také dokázala podpořit partnera a přispět k lepšímu vztahu mezi matkou a dítětem, což se odráží dle mého názoru ve zvládnutí nových rolí rodičů.

Z mého pohledu byla dula pro informantku podstatným článkem v péči o matku a dítě ve všech obdobích spojené s příchodem dítěte na svět. Informantka Johana využila služeb duly, právě proto, aby si mohla být jistá, že je vše v pořádku a to jí dodávalo také pocit bezpečí.

8. Závěr

V rámci případových studií jsem našla odpověď na výzkumnou otázku, která zní: „Co přináší dula nastávající matce?“

Došla jsem k závěru, který nelze zobecňovat vzhledem k velikosti zkoumaného vzorku, že v době těhotenství dula poskytuje nastávajícím matkám informace, které jsou pro ně klíčové a adekvátní, a co je nejpodstatnější, jsou jim šité na míru. Takovou komplexní službu žádný jiný subjekt neposkytuje.

Všechny dotazované matky také shodně uvedly, že jim přinesla při porodu pocit bezpečí. Také jim velmi vypomohla s komunikací v porodnici, což pro všechny byl jeden z důvodů ke svolení duly. Stejně tak se opakuje faktor přivítání matky s dítětem.

Dokonce i při vzniku komplikací byla dula chápána a pocíťována jako uklidňující médium, které dokázalo nastalou situaci řešit v klidu a bezpečí. A především dokázala danou situaci nastávající matku provést v maximálně možném pocitu důvěry. Což dle mého názoru vedlo ke klidnému pokračování porodu.

Všechny informantky shodně vypověděly, že služeb duly rozhodně opakovaně využijí.

Domnívám se, že práce dul není nijak zásadní a průlomovou záležitostí. Dula před porodem podává obecné informace o průběhu porodu, doplňuje je o zkušenosti a pocity. Při porodu funguje také jako prostředník mezi personálem a rodičkou, jako uklidňující prvek a prvek dodávající sebevědomí a pocit bezpečí. V době šestinedělí a poporodním období obecně opět poskytuje pouze obecné informace a nabitě zkušenosti. Domnívám se, že tyto elementární informace a potřeby by mělo poskytnout i dané zdravotnické zařízení, to by zřejmě znamenalo osobnější přístup personálu k budoucím rodičkám, resp.

rodičům, což je v dnešním trendu počtu porodnic, zdravotníků a četnosti porodů nemožné.

Lze říci, že pravou odpovědí na výzkumnou otázku je:

„Dula nepřináší naprosto nic nového, pouze do záležitosti porodu vkládá svůj osobnostní a empatický přístup.“

9. Diskuze

V této diskuzi bych se ráda zmínila o propojení profese duly s profesí sociálního pracovníka. Během tvorby své bakalářské práce ve spojitosti se svou dosavadní praxí jsem dospěla k závěru, že tyto dvě profese mají mnoho společného v širším smyslu. V současné době pracuji jako sociální pracovníce na OSPOD, kde se setkávám s nejrůznějšími klienty z různých sociálních vrstev, tak více vnímám potřeby podpory žen, kterým se této podpory nedostává. Stejně jako sociální pracovník by měl umět jednat s klienty na určité úrovni a měl by posilovat kompetence klienta, tak i dula by měla mít takový přístup ke svým klientům. Z mého pohledu si dokáží představit sociální pracovníci, která pracuje s rodinami respektive s gravidními ženami, která má výcvik dul.

Jedna dotazovaná dula mi při rozhovoru sdělila, že doprovázela ženu, která byla v minulosti znásilněna. Doprovod to byl velmi náročný, vzhledem k potřebám ženy, která rodila. Byl náročný i pro zdravotnický personál. Dula poukazovala na to, že bylo třeba přistupovat k ženě velmi citlivě, neustále jí ujišťovat, že je v bezpečí, že tam není sama. Dula jí poskytovala zcela podrobné informace o tom, co všechno lékaři budou dělat, co bude následovat. V oblasti genitálií, to pro ni bylo natolik psychicky náročné, že dula jí pomohla toto zvládnout a posílit její sebevědomí. Na této kazuistice zle spatřit, že i dula pracuje s rizikovými klienty, se kterými pracuje sociální pracovník.

Ráda bych uvedla, další kazuistiku, kdy byla doprovázela k porodu, ženu, která byla v minulosti závislá na drogách. Porod byl také velmi náročný. Dula se snažila zajistit, aby ženě nebyly podávány žádné opiáty, neboť následky by mohly být velmi závažné. Spolupráce zdravotního personálu s doulou, byla opět zásadní. Mezi rizikové klienty, se kterými se může dula setkat mohou být adolescentní gravidní ženy, ženy s drogovou minulostí, alkoholismem, ženy,

kteří zažily domácí násilí, znásilněné ženy, ženy zdravotně znevýhodněné. Zde může jít o neslyšící, nevidomé ženy, ženy, které jsou nějakým způsobem znevýhodněné. Často se stává, že se personál k těmto ženám chová jako k ostatním rodičkám.

Sociální pracovník, s výcvikem dul, může posílit vztah mezi matkou a dítětem po jeho narození. Lépe tak matku nasměrovat k péči o dítě na základě jejich přirozených mateřských instinktů.

Existuje mnoho zařízení, které nabízí služby pro gravidní matky jako například HOST²¹, FOD²², Sananim, Drop in – centrum pro rodinu, azylové domy. Právě v těchto zařízeních by se takový sociální pracovník se zaměřením na práci duly a konkrétně péče o matku a dítě mohl velmi uplatnit.

Propojení těchto dvou profesí spatřuji k zpřístupnění profese dul k rizikovým klientům. S čímž však souvisí i otázka financování této služby. V současné době je doprovod duly záležitostí dosažitelnou pouze pro klienty, kteří si jí mohou uhradit z vlastních zdrojů. Pro klienty, kteří potřebují pomoci v oblasti sociální jsou zatím tyto služby nedostupné z důvodu nedostatečných finančních prostředků.

Ráda bych se stala součástí tohoto propojení a pomohla tak ženám, které si nesou jakékoliv trauma. Snažila bych se posílit v nich pocit, že jsou plnohodnotnými ženami, které jsou schopné přivést své dítě na svět.

²¹ HOST je Home-Start (zahraniční organizace) je nestátní nezisková organizace, která se zaměřuje na pomoc rodičům nebo osobám pečujícím o dítě

²² FOD (fond ohrožených dětí) je občanské sdružení na pomoc týraným, zanedbávaným, zneužívaným opuštěným nebo jinak sociálně ohroženým dětem, s působností na celém území České republiky

Bibliografie

HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základy teorie, metody a aplikace*. 2.vyd. Praha: Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4

KLAUS, Marshall H.; Kennell, John H.; Klaus, Phyllis H. *Porod s doulou*. Přel. V. Jirásková. 1.vyd. Praha: One Woman Press. 2004. 277 s. ISBN 80-86356-34-5

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2.vyd. Praha: Portál. 1997. 152 s. ISBN 80-7178-150-9

MAREK, Vlastimil. *Nová doba porodní*. Praha: Eminent. 2002. 260s. ISBN 80-7281-090-1

PESSO, Albert; BOYDEN-PESSO, Diana; VRTBOVSKÁ, Petra. *Úvod do Pessu Boyden Systém Psychomotor: PBSP jako terapeutický systém v kontextu neurobiologie a teorie attachmentu*. 1.vyd. Praha: Sdružení SCAN. 2009. 210 s. ISBN 80-86620-15-8

Internetové zdroje:

MELTZER, Bari, On Their Backs: Labour Support Doulas and Their Quest for Legitimation in the Birthplace. Paper presented at the annual meeting of the

American Sociological Association [online]. New York: University of Pennsylvania [cit. 12. 4. 2013]. Dostupný z WWW:

http://citation.allacademic.com//meta/p_mla_apa_research_citation/1/0/7/4/3/pages107433/p107433-21.php

ASOCIACE ČESKÝCH DUL, O vzdělávání.[online]. [cit. 2013-04-4] Dostupné z WWW. http://www.duly.eu/?page_id=11

ASOCIACE ČESKÝCH DUL, O asociaci českých dul. [online]. [cit. 2013-04-4] Dostupné z WWW . < http://www.duly.eu/?page_id=10

ČESKÉ DULY Vzdělávání.[online]. [cit. 2013-03-12] Dostupné z WWW . <http://www.mojedula.cz/?show=vzdelavani>

DONA International, We are the world's premier doula organization.[online]. [cit. 2013-03-25] Dostupné z WWW <http://www.dona.org/aboutus/index.php>

Seznam zkratk

USA	spojené státy americké
DONA Interanational	duly severoamerické mezinárodní organizace
ČAD	Česká asociace dul
PSBP	Pesso Boyden Systém Psychomotor
OSPOD	oddělení sociálně právní ochrany dětí
HOST	Home-start
FOD	Fond ohrožených dětí
DROP IN	Středisko prevence a léčby drogových závislostí
apod.	a podobně

Seznam příloh

Příloha č. 1: Etický kodex ČAD	1
Příloha č. 2: Etický kodex České doly	3
Příloha č. 3: Přepis rozhovor s paní Johanou	5
Příloha č. 4: Přepis rozhovor s paní Elen	20
Příloha č. 5: Přepis rozhovor s paní Sandrou	30

Příloha č. 1: Etický kodex ČAD

Etický kodex České asociace dul (ČAD)

1. Posláním duly je poskytovat především emocionální, psychickou i fyzickou oporu rodící matce a její rodině. Dula ženě poskytuje podporu, předává zkušenosti a potřebné informace již během těhotenství, ženu (a jejího partnera) citlivým způsobem doprovází při porodu, rodině je nápomocná i v šestinedělí. Klade si za cíl přispívat k dobré tělesné a duševní pohodě matek a novorozenců.
2. Dula ČAD (*) je připravena klientku doprovázet jak při porodu v nemocnici, tak v porodním domě nebo při porodu doma.
3. Dula ČAD neposkytuje zdravotnické služby. Nepřebírá žádnou zodpovědnost za zdravotní stránku porodu, pokud není zároveň porodní asistentkou nebo lékařkou – porodníkem. Dula ČAD nezasahuje do kompetencí lékařů, porodních asistentek ani dalšího zdravotnického personálu. Dula ČAD poskytuje specifickou podporu rodící ženě, a v tomto smyslu je součástí porodního týmu.
4. Pokud dula nabízí i služby jiné profese (např. porodní asistence, homeopatie, fyzioterapie), je nezbytné, aby nabídku i výkon takových služeb zřetelně a jednoznačně oddělila od své práce duly.
5. Dula ČAD klientku doprovází bez ohledu na národnost, sociální postavení a pověst klientky či členů její rodiny.
6. Dula ČAD plně respektuje lidská práva, lidskou důstojnost i svobodu volby klientky. Plně respektuje odpovědnost klientky za svá rozhodnutí i za jejich případnou změnu. Dula své služby poskytuje vždy s akceptací individuálních hodnot, postojů a přání každého jedince.
7. Dula ČAD je plně odpovědná za úkony a informace, které v rámci své práce poskytuje. Dula ČAD klientce/klientům neuděluje rady; rodiče sami zodpovídají za svá rozhodnutí.
8. Dula ČAD má právo odmítnout poskytnutí svých služeb z odborných a kapacitních důvodů nebo z důvodů, které odporují jejímu svědomí.
9. Dula ČAD nesmí žádným způsobem zneužít ve vztahu ke klientce a její rodině jejich důvěru. Se všemi informacemi ohledně zdravotního, psychického či sociálního stavu klientky a její rodiny nakládá jako s důvěrnými a soukromými, vyjma situací, kdy si vyžádá písemný

souhlas klientky k použití přesně vymezených údajů ke konkrétnímu účelu.

10. Dula ČAD si vede záznamy o setkáních s klientkou a doprovázených porodech. Od klientky si získává zpětnou vazbu o její spokojenosti s poskytnutými službami (např. formou písemného dotazníku vlastnoručně vyplněného klientkou).
11. Dula ČAD se prokazuje kartičkou vydanou výborem ČAD. Seznam dul ČAD je uveden na stránkách www.duly.cz.
12. Dula ČAD se pravidelně vzdělává, udržuje či zvyšuje úroveň svých znalostí, schopností a dovedností pro výkon práce duly. Pravidelně by se měla účastnit setkání organizovaných ČAD, konzultovat s kolegy složitější případy a pravidelně procházet supervizí. Frekvenci doporučených setkání, konzultací a supervizí určuje a doporučuje ČAD.
13. Etická a odborná komise ČAD má právo a povinnost vyjadřovat se k problémům souvisejícím s odbornou a etickou úrovní poskytování služeb duly a k dodržování tohoto etického kodexu. Komise může porušování odborných a etických pravidel řešit pohovorem s příslušnou dulo, případně odebráním či pozdržením platnosti certifikace duly, podmíněným vyloučením z ČAD nebo může uložit dule povinnost pracovat po stanovenou dobu pod supervizí konzultantky.

Příloha č. 2: Etický kodex České duly



České duly o. s., Badeniho 1, Praha 6, 160 00
www.mojedula.cz

Etický kodex sdružení České duly

1. Sdružení České duly chápe profesi duly jako profesionála v oblasti pomáhající profese, jehož hlavní kompetencí je pomáhat a provázet ženu na její individuální cestě k vlastnímu porodu v takové míře, na kterou je žena sama připravena. Česká dula poskytuje především emocionální, psychickou i fyzickou podporu, předává zkušenosti a potřebné informace ženě a její rodině. Dula sdružení České duly doprovází ženu k takovému porodu, jaký si žena sama vybere a způsobem, na jakém se společně dohodnou, je s klientkou v dobrém kontaktu a provází klientku celým předporodním, porodním a poporodním procesem v míře stanovené vzájemným kontraktem. Pokud dula sdružení České duly působí na úrovni osvěty, vzdělávání či politiky, odděluje tuto práci od přímé práce s klienty.
2. Česká dula je připravena klientku doprovázet jak při porodu v nemocnici, tak v porodním domě nebo při porodu doma. Při porodech doma doprovází klientku jen tehdy, pokud je žena současně také v péči porodní asistentky.
3. Česká dula neposkytuje zdravotnické služby a nepřebírá žádnou zodpovědnost za zdravotní stránku porodu, nezasahuje do kompetencí lékařů, porodních asistentek ani dalšího zdravotnického personálu. Česká dula nezasahuje do oblastí, které nejsou v její kompetenci, má dobrý přehled o hranicích své profese a plně je respektuje. Česká dula má kontakty na odborníky z oblastí pomáhajících profesí, kteří mohou ženu podpořit či ji pomoci v případě, že její potřeby nespádají do kompetencí duly Českých dul.
4. Česká dula klienta informuje pravdivě a přesně o své profesní kvalifikaci a na požádání svou kvalifikaci doloží příslušnými doklady.
5. Česká dula je plně odpovědná za úkony, rady i doporučení, které v rámci své práce poskytuje. Ctí rámec dohodnutého kontraktu a přijme jen takovou zakázku, která odpovídá úrovni jejich zkušeností a znalostí vzhledem k potřebám klientky.
6. Česká dula plně respektuje lidská práva, lidskou důstojnost i svobodu volby klientky. Plně respektuje odpovědnost klientky za svá rozhodnutí i za jejich případnou změnu. Dula své služby poskytuje vždy s akceptací individuálních hodnot, postojů a přání každého jedince. Klientku provází bez ohledu na národnost, sociální postavení klientky či členů její rodiny. Česká dula jedná v souladu s platným právem a nepodporuje, nepřispívá a nenapomáhá vědomě jednání, jež je nepoctivé, nezákonné, neprofesionální nebo diskriminační.

České duly o. s., Badeniho 1, Praha 6, 160 00 IČO: 26559366, registrace u MV ČR, č. j.: VS/1-1/75507/09-R
číslo účtu: 0534561339/0800, Česká spořitelna a.s.
kontakt: Květa Cermanová, tel.: 728769097, mail: vzdelavani@mojedula.cz, Dagmar Hricová, tel.: 605452364, mail: info@mojedula.cz
Monika Morsteinová, tel.: 776681028, Petra Davidová, tel.: 737956288, Mgr. Zuzana Dubová, tel.: 774160482



České duly o. s., Badeniho 1, Praha 6, 160 00
www.mojedula.cz

7. Česká dula má právo odmítnout poskytnutí svých služeb z odborných a kapacitních důvodů nebo z důvodů, které odporují jejímu svědomí.
8. Česká dula zachovává během spolupráce s klientkou i po jejím skončení mlčenlivost ohledně informací, které se v průběhu spolupráce dozvěděla. Během své práce dbá na důvěrné a bezpečné zacházení se všemi záznamy a daty v souladu s platnou legislativou. Získané informace zveřejňuje jen tehdy, je-li tak jasně domluvena s klientem a v takové podobě, kterou klient písemně odsouhlasil. Česká dula zachovává mlčenlivost také ohledně informací, které se dozvěděla v průběhu supervize, intervize či vzdělávacích aktivit o jiných kolegyních, s výjimkou bodu 11.
9. Česká dula má povinnost se průběžně vzdělávat v souladu s Akreditačním řádem sdružení České duly a prochází pravidelnou supervizí. Důležitou kompetencí České duly je umět pečovat sama o sebe a svoje znalosti používat k tomu, aby se dobře rozvíjela jako profesionál v oblasti pomáhající profese. Duly sdružení České duly prochází 3,5 letým výcvikem, který sestává ze sebezkušenostní části, výukové části a supervidované praxe.
10. Etická komise sdružení České duly má právo a povinnost vyjadřovat se k problémům souvisejícím s odbornou a etickou úrovní poskytování služeb duly a k dodržování tohoto etického kodexu. Komise může porušování odborných a etických pravidel řešit pohovorem s příslušnou doulou, případně odebráním či pozdržením platnosti certifikace duly, podmíněným vyloučením ze sdružení České duly nebo může uložit dule povinnost pracovat po stanovenou dobu pod supervizí konzultantky.
11. Vzájemné vztahy mezi dulami sdružení staví na kolegiálním, čestném a společensky korektním jednání. Pokud je členka sdružení České duly přesvědčena, že kolegyně jedná neetickým způsobem, konfrontuje ji s tímto faktem. Při neúspěšném řešení se zavazuje informovat etickou komisi Českých dul.
12. Povinností České duly je dodržovat tento etický kodex. Dále má povinnost hájit svou profesionální i lidskou čest, dodržovat zákony ČR, respektovat obecně uznávané morální, etické a společenské normy a bránit poškození dobrého jména a pověsti členů sdružení České duly.

Česká dula je buď certifikovaná Česká dula, dula absolvent, a dula ve výcviku (která se právě účastní výcviku sdružení České duly) nebo absolventka vzdělávacího programu pro duly pořádaného organizací, jejíž certifikát sdružení České duly uznává, a je zároveň členkou sdružení České duly. Povinnost dodržovat etický kodex mají všechny duly účastníci se aktuálně výcviku sdružení České duly a to i v případě, že nejsou členkami sdružení.

** Podněty pro komisi může veřejnost podávat písemně na adresu sdružení (České duly o.s., Badeniho 1, Praha 6 160 00 nebo na mailový kontakt uvedený na www.mojedula.cz).

České duly o. s., Badeniho 1, Praha 6, 160 00 IČO: 26559366, registrace u MV ČR, č. j.: VS/1-1/75507/09-R
číslo účtu: 0534561339/0800, Česká spořitelna a.s.
kontakt: Květa Cermanová, tel.: 728769097, mail: vzdelavani@mojedula.cz, Dagmar Hricová, tel.: 605452364, mail: info@mojedula.cz
Monika Morsteinová, tel.: 776681028, Petra Davidová, tel.: 737956288, Mgr. Zuzana Dubová, tel.: 774160482

Příloha č. 3: Přepis rozhovor s paní Johanou

tazatel: Jak jsem se seznámila s doulou?

informantka Johana: Tak dulu jsem našla na internetu, koukla jsem se na pár stránek a prostě jsem intuitivně oslovila jednu, napsala jsem jí email. S tím, že jsem tam měla datum porodu, jestli tam má volný termín. Ona se mi ozvala, že tam volný termín má, a že by bylo dobré, kdybychom se jako sešly a vyjasnily si prostě jako nějaké věci, jako jestli si budeme sedět, něco v tomhle smyslu. No a kousek na to, jsem jí kontaktovala brzo, možná už v šestým, sedmým měsíci, tak jsme se sešly. No hodinu jsme si tak povídaly, no o porodu, ona se mě Pét'a ²³ ptala, jestli jako mám nějaké obavy z porodu, jestli jako nějak vycházím se zdravotním personálem, nebo mám nějaký problém se zdravotním personálem a tak, jako se zdravotnictvím a tak. No tak jsme si tohleso nějak vyjasňovaly. Já jsem jí řekla, že samozřejmě obavy mám z porodu, jako že to bude bolet a že je to první porod a tak. No a taky jsem tam vyjádřila obavy z toho personálu. A to byl hlavně důvod, proč jsem tu dulu chtěla, že vlastně nemám ráda určitéj způsob toho, jak vlastně ty zdravotníci jednání s těma pacientama, že vlastně k němu přistupují jako, že musí vykonat to, co oni chtějí a když to nevykonají, tak je tam strašná atmosféra, konfrontace a to jako já nemusím, tohle já nevyhledávám. Proto jsem chtěla, aby tam byla nějaká klidnější osoba nebo nějaká osoba, která prostě to tam nějak jako by, protože mi bylo úplně jasný, že přesně může docházet k situacím, kdy oni budou něco chtít a já to chtít nebudu. A prostě těžko se mi v tý chvíli bude argumentovat. A hlavně nechci u porodu argumentovat, není to prohlídka u zubaře nebo něco takového. Tak jsme si to jako vysvětlily a ona mi řekla, že vlastně ten prostředník může plnit tohleso jako svou úlohu, že jako by vysvětlila mi, jak ona není zdravotník, jaké služby ona poskytuje. Řekla mi něco o porodu a o přirozeném porodu a jak může probíhat přirozený porod, co to je vlastně

²³ Pét'a je dula, která poskytovala paní Ivě služby v období těhotenství a šestinedělí

přirozený porod. Protože já jsem toho do té doby moc nevěděla. Co jsem si tak načetla z internetu. To člověk tak nějak ví, ale ona prostě mi říkala daleko hlubší informace. Najednou, když mi to předávala konkrétní osoba, najednou jsem tomu věřila a bylo to více autentické, než když jsem předtím četla nějakou knížku od Terezy Veselé²⁴, porodní příběhy, mi to přišlo tenkrát hrozně fajn, ale prostě furt to jsou nějaký neznámý lidi, který popisují své porodní příběhy, které jsou sice příjemný, hezký tak furt si říkáš, tak oni měli štěstí a já to tak mít nebudu. A najednou jsem začala věřit v to, že ten porod bude, může být i hezkej, může bejt přirozenej porod, že to není žádná chyména a že to tak je. A začalo mi se chtít o tom víc dozvědět. Vlastně ta Petra, ta dula mi hodně dala to, že jsem vlastně chtěla se o porodu víc a víc věcí dozvědět. A né tam přijít nepřipravená a najednou by se jako by, až tam teprve byla konfrontovaná s tím, co se bude dít a proč se to děje a tak. Ona mi na těchto schůzkách, které následovaly, pak další schůzky, tak ona mi na těchto schůzkách, myslím, že dvě byly, že jednu jsem s ní měla jakoby já a druhou, která pak ještě následovala tam byl i Honza, jako manžel, tenkrát ještě přítel. Na těchhle schůzkách mi vyprávěla o porodu, říkala, jako o tom přirozeným porodu, půjčila mi nějaké knížky. Doporučila mi, jestli nechci se účastnit jejího kurzu, který ona vede v A centru²⁵. Tak jsme tam tenkrát byli s přítelem, tak víceméně se říkalo hodně to, podobně co jsem věděla z těch knížek. Bylo to zase zajímavý, že nás tam bylo víc, že jsme si tam o tom i povídali, že to nebylo vlastně jako, prostě bylo to jako uvolněný. I obě dvě, když se ty informace kryly, tak furt, tam bylo jako že ten kurz docela hodně mě dal. Bylo tam i dost toho nového. A tak.

²⁴ Tereza Veselá je bývalá kolegyně paní Johany, která je nyní také na rodičovské dovolené

²⁵ A centrum je zaměřeno na aktivity pro ženy těhotné a ženy s dětmi do 4 let.

tazatel: Jaké informace Vám poskytla dula?

Informantka Johana:

Tak jako nějak tyhle, o tom přirozeným porodu, knížky mi poskytla. Poskytla mi nevím, nějaké kontakty, že jsem vlastně potom začala chodit na gravidjógu²⁶, že vlastně jsem si nebyla jistá, zda to může dělat, v těhotenství cvičit jógu. Tak jsem vlastně to s Petrou tam konzultovala. Vlastně ona mě ta Pét'a přivedla do toho A centra. Protože jsem tam předtím nikdy nebyla.

tazatel: Jaké informace jste měla od svého gynekologa?

Informantka Johana:

To jsem měla bych řekla, prostě ohledně toho co se týkalo těhotenství a prostě takové ty faktické informace, co se týče toho, že plod je zdravý, kolik měří, že v podstatě tyhle a že mám krevní tlak takový a takový. To těhotenství probíhalo jako bez problému, takže on vlastně jako ten gynekolog řekl, že je to v pořádku a kdy jako dál přijde. Jako, že bychom se nějak bavili o těhotenství, to jsme se nijak extra nebavili. To akorát vím, že jsem nechtěla, aby mě furt vlastně pořád ultrazvukoval, což on vlastně jako by.....to byl přesně ten případ, kdy jsem si říkala, že to bych neustála v té porodnici, jako prostě když se ten gynekolog se ptá proč né. Teď já mu vysvětluju, proč to tak nechci a on to samozřejmě nechápe a já se cítím jako by blbě, že to najednou říkám, jako že chci něco jiného a on se cítí uražený. Tak to vnímám já, že prostě jsem ta v uvozovkách ta, co to chce jinak. Že jsem jediná a z toho vyplývá, že neví, proč bych to neměla, že je to strašná kravina a najednou se člověk cítí, najednou v tý nerovnováze se cítí úplně jako, že ten co o tom vlastně nic neví a, ať poslouchá toho doktora, že když ho neposlouchá, tak je blbej. Takže kdo

²⁶ Gravidjóga je tělesné cvičení, jóga přizpůsobená pro ženu v těhotenství

by se chtěl cítit blbě, jako blbej, jako že ten tlak, nakonec poslechnout toho doktora, ten tlak je strašně silnej, že jo. Nebo ta kontrola toho pod tímhle. Takže jako by to jsem tenkrát věděla, že obtížně jsem tohle zvládla, proto jsem tam vlastně chtěla tu dudu, svým způsobem. Takže od toho gynekologa jsou ty informace spíše faktického rázu, takže v podstatě tam žádné nebyly, jako že je to v pořádku, plod v pořádku, no. Přijde dál, takže jsem tam chodila.

tazatel: Jaké informace Vám poskytl zdravotní personál v porodnici?

informantka Johana: V období těhotenství mi vlastně by mi nic neposkytl. Kdyby ten člověk se samozřejmě přihlásil na ty kurzy. Na něm jsem byla, to bylo asi dvouhodinový kurz. Já jsem byla v Podolí, kde byla vlastně porodní asistentka, která nám jako by během, já nevím hodiny a půl řekla, prostě co máme mít sebou. Úplně jako faktické informace, vezměte si s sebou ponožky, vezměte si s sebou boty, vezměte si s sebou dvoje pyžama, vezměte si s sebou, já nevím troje ručníky. Že vlastně toho nemáme brát moc a prostě tyhle opravdu faktické informace. Jako že nemám jíst a že si s sebou máme vzít hroznový cukr a já už jako nevím, co všechno a že rozhodně né žádné jídlo. Jíst jako nebudeme a tak.

A pak jsem se jí ptala na otázky různý. No takže, jsem si tam připadala blbě, jako že jsem se jí ptala, že pokud budu rodit dlouho, jako budu mít hlad, tak jako co s tím budu moct dělat a ona mi řekla...“no nebudete jíst nebo si dáte ten hroznovej cukr.“ Tak jsem se tam smála, ostatní přikyvovaly. Že proč bych jako v období porodu, na to nebudu mít chuť, že až budu rodit... a no a pak jsem se jí ptala ještě, co si myslí o nošení dítěte v šátku. Ona úplně tenkrát běsná, ježíši to je hrozný, snad nehodláte to dítě nosit v šátku, tomu zničíte ty záda. Úplně to vůbec nedělejte, normálně do zavinovačky a do toho kočárku a když bude teplo, tak bez zavinovačky a do kočárku. Ale šátek néé. A pak tam ty maminky v tom šátku ty děti úplně uvaříte, to nemyslíte vážně. A tak.

tazatel: Měla jste informace od jiného zdroje? Pokud ano, od jakého?

informantka Johana: Měla jsem informace z těch knížek, pak docela i informace z internetu, tak jsou docela i super odkazy, jako třeba na youtube jsou různé, já nevím takové ...já vím, že tam byl i takový portál, porodní plán.cz. Tam točila tenkrát nějaká slečna výpovědi rodičů, co rodili císařem, co rodili normálně, co takhle a onako. A docela je to tam, jako zajímavý. A že to mě taky docela utkvělo, no na internetu jsem si hledala porod do vody, pak nějaké normální porody. Z toho jsem měla obavy, ta ženská u toho hodně řvala. Z těch knížek jsem docela četla, ta Pét'a mě doporučila jednu docela tlustou, asi 300 stránkovou. Četla jsem na přeskáčku, pak něco od Odenta²⁷, no a tak to je asi všechno, ty informace.

Tazatel: Měla jste nějaké obavy z porodu?

Informantka Johana: Ano, měla jsem obavy z porodu. Právě, že samozřejmě ohledně bolesti. Ale i větší byly ty obavy z toho, že tam budu sama, s tím personálem, se zdravotníkama a že po ně budou něco chtít a já to chtít nebudu. A nebudu jim umět říct, že to nechci. Jako že bych vyvolávala konflikt a někde se tam s nimi hádala, kontrolovat se a bejt, snažit se být asertivní. A tohle to prostě jsem u porodu, jsem věděla, že to nedám, že to nezvládnou, tak že jsem prostě tu dluhu, hlavně z tohoto důvodu chtěla. Samozřejmě jsem věděla, jsem si myslela, že mi samozřejmě psychicky pomůže, kdyby náhodou to bylo dlouhý, že tam se mnou bude, že kdyby se náhodou něco stalo, tak tam bude někdo se mnou, který bude na mé straně. Jako takhle asi.

²⁷ Michal Odent je lékař, porodník, zastánce přirozeného porodu. Také autor knihy Zvonuzrozený porod.

Tazatel: Pomáhal Vám někdo s těmi obavami?

Informantka Johana: Pomáhala mi právě, ta dula. Pomáhala víceméně vlastně hlavně ona. Pak jsem taky jako by někdy chodila se podívat do toho ačka, tak jsme tam s těma maminkama různě řešily, spíš povídaly si. No, ale to bylo taky dobrý docela, ale né žádná konkrétní jedna z nich, ale to že jsem zjistila, že vlastně ty obavy z porodu máme všechny. Některé mají větší, že jsem najednou zjistila, že ty obavy, že takové velké obavy zase nemám, že některé tam vlastně řešily opravdu témata, že ...byla tam jedna, která byla nechtěná a že prostě, její maminka jí nechtěla a že ona to jako by cítila, už v tom období porodu, těhotenství a celý život se s tím jako by pere a teď to předává jako by dál. Ona z toho měla strach jako že to taky jako nějak na to dítě její bude mít vliv, jako třeba...možná tím asi taky měla strach, třeba to její dítě je také nechtěné, ona že měla prostě z toho obavy z toho dítěte, třeba...jsem si říkala, že tohle jako by bylo zajímavý. Já myslím prostě s tímhle jít, je blbý, že prostě se bála toho porodu, že právě si myslela, že by někdy v hloubi, je to dítě nechtěný, to její dítě, že jo. Ale ona si na tý vědomý úrovni říkala, že je chtěný, že jo, bylo to hrozný. Tenkrát jsem si s ní byla párkrát sednout. Ten kolektiv vlastně pomáhal, že najednou člověk ví, že to co řekne, řeší jako všichni a že leckdy to řeší daleko víc, no. Takže se tím člověk vlastně uklidní. Takže ty obavy jsou naprosto normální, že se nejedná o to, že by ostatní byli bez obav a já jsem tady vyšilovala tak.

Tazatel: Účastnila jste se nějakého předporodního kurzu?

Informantka Johana: Účastnila jsem se předporodního kurzu s tou Petrou, ten byl dobrej, pak jsem se účastnila předporodního kurzu v té porodnici, ten se mi nezdál tolik dobrej a myslím si, že mi pomohly.

Tazatel: V čem Vám tyto kurzy pomohly?

Informantka Johana: Pomohly mi se uklidnit. Tenkrát mi pomohly hodně s tou Pét'ou. V tom áčku je vždycky taková atmosféra, že jako že je to jako by

hm, jako, že se to nehrotí, že je to normální, všechno, že je to takové plynutí. Toho nějak, že to tak je a že prostě, taková uklidňující atmosféra a vždycky když jsem tam šla a to se týkalo i tohohle kurzu, tak i ta Pét'a nás uklidňovala. Hlavně, ona byla taková jako že třeba, hodně uklidňovala mě, ona vlastně, to její uklidňování spočívalo v tom, že nám podávala informace o tom, že to jako ten porod bude dobrej. Že jo, ten rozdíl mezi tou Petrou a Ivou²⁸ byl vlastně v tom, že ta Ivana, už nepotřebovala dávat informace z té to zářilo, že ta nepotřebovala mluvit o tom, že ten porod bude dobrej, ale že na mě brala, že to zvládnou. Vlastně to vůbec nic není a že jsem silná a vlastně už jen ten přístup toho a pak ten člověk už nepotřebuje žádné informace. Ví, že to bude dobrý a kdyby to náhodou nebylo dobrý, tak ona tam prostě je a prostě se to zvládnout musí. Ta Ivana byla jiná, to je to, že každá dula je samozřejmě jiná. Pomohly mi obě zahnat ty obavy, načerpat víc vědomí, v tom, že to zvládnou a že vlastně ke konci, kdy už jsem věřila, že to zvládnou, ne jako že to zvládnou, ale že to bude strašně fajn a že se na to strašně těším. Že to vlastně je celej pochod od šestého, vlastně to nebylo ani tolik měsíců, nějaké dva, tři měsíce. Prostě když jsem se bála porodu, obavy z bolesti, obavy z toho a támhletoho, najednou za dva měsíce, což bylo úplně neuvěřitelné...se člověk na ten porod těší, že jo. To je vlastně přínos. Ale těžko říct, kdo měl ten hlavní přínos, určitě to byly ty duly, ten kurz od té Petry. No, ale nevím, jestli bych udělala to samé, jestli bych dospěla ke stejnému, kdybych ten kurz neměla. Nebo žádnou tu dulu neměla. Fakt nevím.

Tazatel: Měla jste nějakou individuální konzultace s doulou?

Informantka Johana: Ano využila jsem ty dvě.

Tazatel: K čemu Vám pomohla tato konzultace?

Informantka Johana: Pomohla mi hodně, to už jsem říkala.

²⁸ Ivana byla dula, která doprovázela paní Johanu u jejího porodu v porodnici

Tazatel: Měla jste porodní plán? Pokud ano, proč?

Informantka Johana: Porodní plán jsem měla. Pomáhala mi s tím dula, měla jsem ho proto, že jsem věděla, že prostě nebudu moct, v těch porodních bolestech nějakým způsobem jim vysvětlovat, co chci a co nechci. Tak jsem to prostě chtěla mít napsaný, protože jsem se v tu chvíli s nimi nějak bavit nechtěla. Nějak vůbec.

Tazatel: Pomáhal Vám při jeho tvorbě někdo?

Informantka Johana: Pomáhala mi ta Pét'a.

Tazatel: Co pro Vás znamená dula u porodu?

Informantka Johana: U porodu pro mě znamená prostě klid, takovej klid. Asi ten klid, je to klid. Ten jsem tam chtěla. Protože jsem si říkala, přesně teď oni mě tak, oni tak přijdou a budou mě říkat všechno možný a budou mi říkat, co mám dělat, jak mám dýchat, co mám dělat a tak a ono to nepůjde a prostě něco se stane a oni prostě najednou řeknou a musíte a tohle a uděláme to a já najednou nebudu rozhodovat o ničem. To jsem se jako bála. Právě jako ta dula tam vlastně vytvořila to, že tam byl najednou klid a já jsem cítila, vlastně jsem cítila, i když tam se mnou tam ty lidi byli, jsem cítila, né cítila, ale připadala jsem si tam v nějakém bezpečí, v nějakém klidu. Nikdo okolo nelítá, nikdo nic nehrotil, prostě jsem tam byla já a zrovna jsem rodila, vlastně jsem si tam připadla sama, ale né jako, že bych se tam jako bála, to né, ale sama, jako že do ničeho nezasahovali. Jen tam stáli a ani nevím lecky kde. A připadalo mi to i vtipný jako že, když jsem měla ten stah, tak oni stáli jinak a jinak, když jsem normálně bez stahu, tak oni nějak stáli a já na ně koukala a byli potichu a nikdo nic neříkal a najednou přišel ten stah a já jsem zavřela oči, prožívala jsem to nějak, pak jsem otevřela oči a najednou oni byli najednou jinde. Já jsem si i na chvílku připadala jako v nějakém filmu, že tam vůbec nejsou a že oni jsou figurky, že oni se tam stavějí po různu, jo. Ono to je docela vtipné, že mezi

těma stahama jsem se párkrát tomu zasmála. To už byl fakt takový zvláštní stav, no. Dula u porodu, je ten klid. Fakt ten klid, ten mír, ticho, tak no. Někdy i takové jako by bezčasí.

Tazatel: Jak byste popsala svůj porod?

Informantka Johana: Rychlý, během asi tří hodin od té první kontrakce. Ke konci, těmhle porodům se vlastně říká, že jsou překotné, ale bůh ví, jak to bylo. Protože tam vlastně měla Štěpánka podezření na tu infekci, a možná ona chtěla ven z toho břicha strašně rychle, nevím možná, že to vlastně bylo jen to, že byla dlouho odteklá plodová voda. To už dneska nikdo nezjistí. V tu chvíli jsem to jako v tu porodní dobu nevěděla, takže jsem si myslela, že tam budu těch 8 hodin, že jo, minimálně. Ale to jsem o tom jako neuvažovala, vůbec mě nenapadlo, že jako, furt jsem si říkala, že když mě měřili, 4 cm a tak to je hodina do 5 cm, a hlavně po hodině to už bylo 7cm, šlo to hrozně rychle. A takže já jsem si ho ani nestačila, ono to bylo vlastně hrozně rychlý. Byla jsem chvílku ve sprše, chvílku byla na čtyřech, pak jsem se tam s Honzou vyvěšovala a pak jsem najednou rodila. Takže porod byl rychlý, pro mě znamenal dost a myslím, že mi dost v životě dal. Jako že jsem získala v tom porodu nějaké sebevědomí, nějaký náhled, nějak že to jde a je to úplně, jako že to vlastně nic není. Možná úctu, najednou, že kdyby to člověk aplikoval věrně v životě, tak kdyby poslouchal v sobě a nezapínal ten svůj mozek, čím víc by nezapínal svůj mozek, tím by to bylo lepší jako v tom porodu. Tam to vlastně šlo úplně samo, že jo a nepotřeboval k tomu vůbec člověk vůbec nic, prostě to šlo. Hezký to bylo.

Tazatel: V čem si myslíte, že pro Vás byla dula důležitá?

Informantka Johana: Protože tam právě vytvořila ten klid a prostor, ve kterým jsem mohla родit, nevím, jak by ten porod dopadl, kdyby mi tam něco říkali, já bych se tam úplně vidím, jak by tam vznikaly ty bloky a teďka, aby to

ovzduší bylo úplně těsný, hnusný a v tom by se mi asi jako nerodilo dobře. Možná by to skončilo, jak to bývá císařským řezem, že jo.

Tazatel: Pomohla Vám dula nějak fyzicky?

Informantka Johana: Víceméně ne, fyzicky mi akorát pomohl ten Honza, když mě tam držel chvíli, ale jinak fyzicky ne, spíš.

Tazatel: Byl přítomen otec dítěte při Vašem porodu?

Informantka Johana: Byl přítomen Honza.

Tazatel: Pomohla nějak dula otci při porodu?

Informantka Johana: Určitě mu pomohla tím, že tam dávala ten klid a on tam jenom byl, vůbec ani snad nic neříkal, si myslím. On tak stál tak nějak stranou, tak nák. Ani jako, že za ruku, jsem si říkala, ani jednoho jsem nedržela, oni tak okolo prostě nák byli okolo. Myslím, že ani nekoukali na mě, že jo, že tam seděli, oni se jako nebavili, já nevím, co tam dělali. To by se chtělo zeptat jich. Co tam ty tři hodiny dělali. Já jsem je tam prostě vnímala, že tam jsou. Těžko říct. Jako neseděli, stáli, občas se tam hejbalí po různu, že tam chodili, já nevím, fakt nevím co tam dělali ty tři hodiny, ale nemluvili se mnou. Občas se mě na něco zeptali, že třeba když jsem ležela, tak kontrakce byly už jako hodně bolestivé, tak jsem jen koukala, to už jsem se s Ivanou dorozumívala, jak jsem koukala, snad ani nic jsem neřekla, prostě ona fakt poznala, ona byla hrozně citlivá, protože už mě to hodně bolí, tak říkala pojd'te, půjdem na podlahu, tak jsme šli na podlahu, na čtyři, že jo. A najednou to bylo zase dobrý, ty silný bolesti byly zase menší, že jo. Ona mě vždycky někam přemístila, úplně já jsem byla úplně v jejích...., bezmezně jsem jí důvěřovala, že by mi nic špatného neudělala. Otci pomohla jo.

Tazatel: Přispěla dula nějak k lepšímu vztahu mezi Vámi a otcem?

Informantka Johana: Myslím, že dula asi ne, nevím, to spíš to dítě. Asi celý ten proces kolem toho, že jsme se připravovali společně. Bylo to vlastně, že to nebylo věcí tý matky jako mě, ale že to bylo věcí nás obou dvou, i když třeba Hany moc nechtěl na ten kurz tak jsem řekla, že tam sama nepůjdu, budou tam všichni s otcema jako a Hany tak že jo, a nakonec byl i rád a já jsem na něho byla hrozně hrdá, že už spoustu věcí věděl a třeba i když ta Pěťa se na něco ptala, tak on jak chtěl být středem pozornosti, tak tam odpovídal na ty otázky, jako jsem si říkala ty ostatní smulíci tak seděli jako tvrdé Y. Vůbec nic nevěděli o tom porodu a Hany byl úplně informovaný jsem si říkala, jak to do něho furt hustím od rána do večera, on to musí už úplně nesnášet jo a ono se mu to normálně ukládalo a ňák si to přebíral a najednou šel k tomu porodu s tím, že ten porod bude dobrej. Že se toho nebál a on hlavně se toho, ta dula pomohla, že on se tam nebál, protože věděl, že kdyby se něco stalo, tak je tam ona. On taky šel do něčeho, co nikdy předtím nezažil. Nevěděl do čeho jde. Tenkrát mi říkal, že byl rád, že tam ta dula byla právě proto, že vlastně kdyby se něco dělo, tak ona tam je. Tak tak.

Tazatel: Jakou roli podle Vás dula hrála ve zdravotnickém týmu?

Informantka Johana: Podle mého je tam jako uklidňovala, možná, že na ní přetáhli, jako, že si řekli a je tam taky dula, tak ona té matce pomůže. Oni se tam tím pádem mohli starat o ty přístroje a nemuseli jako nic. Já už jsem tedy jako byla strašně klidná, už to šlo strašně dobře. Myslím si, že až tak moc nemuseli nic moc řešit. Až vlastně ke konci, kdy vlastně ta porodní asistentka, jako že na monitoru se ozývalo, já nevím něco špatného, že jsme museli rychle porodit, já jsem byla na 9cm. No tak my Vám dáme ten oxitocin a to se rychle otevřete, to bude během, to byste taky musela být dalších 10 minut, to dítě musí rychle ven jako. Já jsem se koukala na Ivču a ona říkala, to je úplně v pohodě, to se vůbec nic neděje, že mi to jako nic neudělá. Ta její role byla vlastně ten prostředník mezi tím zdravotním personálem a mnou. Kdyby tam ta

dula nebyla, tak já vím, že nedůvěřuji zdravotnímu personálu právě proto, jak jsem řekla už na začátku. Mám ke zdravotnímu personálu výhrady prostě. Mám špatnou zkušenost z odebrání vaječnicku. Nechci to zde říkat. Bála jsem se spíš zdravotníků, než porodu.

Tazatel: Kdo Vám pomáhal v počátcích kojení?

Informantka Johana: V počátcích kojení mi pomáhala ta dula, i když teda jiná, že to byla ta Petra, protože ona byla zároveň i laktační poradkyně. Myslím, že Ivana tenkrát nebyla laktační poradkyně. Nebo já nevím, volala jsem tý Pětě, ony mi vlastně pomáhaly obě. Když tam byla jen ta Ivana, to jsem v porodnici spala, kvůli tomu odtoku té vody. Vždycky jsem mluvila s jednou, pak s tou druhou. Tak mi pomáhaly v tu chvíli obě. Neříkám, že mi to bylo nepříjemný. Když jsem domluvila s Ivanou, pak mi volala Petra a co, jak jste na tom a já jsem musela to znovu to zopakovávat všechno, jo, takže to bylo někdy až jako, i když to člověku nedovolí, jako byl nějak nezdvořilý vůči nim, jako když volají že mi chtějí pomoci. Tak jsem to řekla jakoby ve zkratce a ony tam vlastně, když tam byla i ta Ivana a ta Pěta. Ta Pěťa tam za mnou pak přišla do porodnice a pomáhala mi, protože v té porodnici mi tam jako pomáhali, ale špatně, kdy mi jedna řekla tohle, jedna ta sestřička, a druhá mi řekla tohle, já jsem si neuměla z toho moc vybrat a pak jsem také táhla do porodnice knížku Všechno o kojení. To byla dobrá heslovitá knížka, že jsem si tam našla to, co jsem potřebovala, ale ta jistota, nebo spíš ta nejistota v tom. Tenkrát jsem tam byla ještě psychicky rozložená, že ta Berda byla na tý JIPce, teď já jsem vůbec nevěděla, tenkrát to bylo hrozný, úplně jsem si kladla otázku jestli, jako je to hnusný, jako jestli kdyby mi umřela, tak jako co budu dělat, oni mi to říkali, jako říkali, že kojení je možné, že se může stát cokoliv, že nechápu, jak to tak můžou říct tý mámě, která je úplně rozložená pod vlivem hormonů. Jak můžou mluvit, asi nemluvili o smrti, ale může to být i velmi vážný, jako tak. Tak co si člověk pod tím představí, já jsem si úplně říkala, ježíši, zabývat se jen touhle myšlenkou je hrozný, jako jo. Úplně hrozný. Když jsem jí tam viděla, ona byla

takový zlatíčko, byla nádherná, ona prostě. Nikdy jsem netušila, že můžu porodit takový nádherný dítě, ani jsem si to nikdy nepředstavovala, ale při tom jsem si představovala, že jednou spolu jdeme. To nemůže být ani pravda, ona byla ještě v takový růžový zavinovačce, úplně klidná, krásná. No to bylo úžasný. Vzpomínám na to. Takže v tom kojení ta Pét'a mi pomohla, protože ony byly úplně marný, ty v porodnici. Pét'a tenkrát přišla, ani mi vlastně nic moc o kojení neříkala, jako jak mám kojít, já jsem to docela uměla. Ona tam tenkrát přišla, chvílku jsme se bavily. Asi 5 minut mě objímala, byla jsem úplně zlomená a ona to úplně cítila, říkala, to bude dobrý, to bude dobrý. Mě tak strašně nabíla, že jsem si řekla, že to bude dobrý. A bylo to dobrý a kojila jsem.

Tazatel: Hrála v tom dula nějakou roli?

Informantka Johana: Dula v tom hrála velkou roli.

Tazatel: Měla jste potřebu o svém porodu mluvit?

Informantka Johana: Jo, měla. Protože jsem tam měla nějaké nevyjasněné věci, právě ohledně toho, proč to bylo tak rychlý. To už mi nikdo dneska neřekne. Řešila jsem otázku, zda jsem měla tu Štěpánku jim dát, vlastně, že možná kdybych si jí nechala u sebe, že by se víc uklidnila. Pak jsem četla nějaký článek, že prostě nějaká maminka, v té situaci jako já, to dítě špatně dýchá, si ho vezmou a že ho dají vyhřívat a ona že ne, že si ho vezme k sobě. Dala ho na břicho a to jsem věděla až po porodu. Dala si ho na břicho a to dítě během chvíličky mělo úplně stabilní dech a začalo klidně, hezky dýchat, se prostě uklidnilo a vědělo, že je prostě zpátky v tom bříšku. Tak prostě najednou se to úplně otočilo. Možná, že to pro Štěpánku bylo moc rychlý. Rychle jí to vybudilo ven a ona to vlastně asi jako nepobrala. Ale to je těžko říct, oni fakt tenkrát, když kultivovaly ty viry, pak vysvětlovali, že to, že to mohlo, ale nemuselo, dají jí antibiotika. To jsem já řešila vlastně pak s doulou, víceméně jsem přišla na to, že se nic jiného dělat nemohlo a že podmínky byly takovýhle

a že vlastně tenkrát jim jí nedat, aby se něco stalo, bych si celý život vyčítala. Prostě teď už vím, že to chyba vlastně nebyla. Asi jo, protože ta Štěpánka je v pohodě. Mohla být nějaká pravděpodobnost toho, že se jí něco mohlo stát. Musela bych s tím žít celý život, že jsem něco zavinila já a to jsem myslím, bych nedala. Takže si myslím, že to dneska z mého pohledu bylo dobře. To jsem si potřebovala po porodu vyjasnit. Pomohla mi v tom dula.

Tazatel: Přispěla dula k lepšímu vztahu mezi Vámi a dítětem?

Informantka Johana: Já si myslím, že určitě, že jsem jí vnímala. Ona mi vlastně tenkrát jako by o tý výchově, že mě i přivedla k tomu Konceptu kontinua a že tím, že vlastně nějaké rady mi dávala. Ona hlavně i Štěpánka v tom, když jsem jí začala, když jsem jí nosila, byla i klidný dítě. Myslím, že ze začátku nebyla. Měla problém se spaním. A že tenkrát mi ta dula říkala, ona samozřejmě nosila své dítě v šátku, mi řekla noste jí, určitě jí to pomůže. Jako v tom horším startu, který měla. Bez sebe jsme byly asi tak pět dní nebo kolik. Noste jí, co budete moct, jí noste a tak jsem jí nosila a nosila. A myslím si, že kdybych jí nenosila, tak bůh ví, to člověk nemůže říct, ale pomohlo mi to k tomu mít hezký vztah k ní. Ne možná ta dula, ale ta dula mi řekla, že jí mám nosit, což mi pomohlo, podle mého, mít jako by mít strašně blízký vztah ke Štěpánce. Tenkrát mě napadly i otázky, ježiš, po 14 dnech, když jsme byly doma, ježiš, co s ní mám dělat, já nevím jestli jí miluji, je krásná všechno, ale já jsem si říkala, že jsem si představovala, že budu vedle sebe mít malý dítě a budu ho zbožňovat, ale to nebylo těch 14 dní po porodu. Dneska je to jiné. Tenkrát jsem si říkala, proč to tak není, jako tenkrát mi ta Pét'a na to říkala, že ten vztah se musí budovat, že roste. Já jsem věděla docela i dost věcí, to někdy pomáhá, že člověk ví, že mu to někdo předá nebo si o tom něco přečte a ví věci a tak ztratí ten strach. A když ho ztratíš, tak pak řešíš jiný věci a já pak ztratila ten strach a tu Štěpánku jsem ze začátku asi to...přestala jsem se toho bát no. Najednou to muselo jít. Člověk ani neměl čas se bát. Dula asi přispěla k lepšímu vztahu.

Tazatel: Posílila nějak dula Vaši rodičovskou roli?

Informantka Johana: Určitě přispěla, že vlastně i tím porodem i tím, že jsem si nesla, dospěla jsem k tomu, že jsem to zvládla, v mých očích jsem to zvládla, tak mi vzrostlo to sebevědomí rodičovské, že jsem věděla, že to nejtěžší jsem vnímala, jako ten porod, že je to těžší, je to nejtěžší a ta výchova pak nějak plyne, ale ten porod bude těžkej, ale když jsem ten porod zvládla a pozitivně, že si z toho nenesu žádný jako ani nejmenší trauma, i když některé ty holky mluví o traumatech. Spíš naopak bych to chtěla ještě někdy a tak. Myslím si, že pozitivní zvládnutí porodu dá strašně moc tomu, že člověk ví, má, že si věří, že to zvládne. Tak tak.

Tazatel: Využila byste opět služeb duly?

Informantka Johana: Ano, využila. Bez váhání.

Příloha č. 4: Přepis rozhovor s paní Elen

Tazatel: Jak jsem se seznámila s doulou?

Informantka Elen: Dozvěděli jsme se od kamarádky, která jí u svého porodu vlastně měla, a byla s ní velice spokojena, tak že nám jí i doporučila. My už jsme ani pak jinou dula nehledali.

My jsme zvažovali, jestli mít teda dula nebo porodníka u porodu. No a vzhledem k tomu, že mi jí doporučila, tak jsme zvolili dula. Hlavní důvod byl asi ten, že jsme chtěli mít někoho u porodu, kdo zná to prostředí, někdo kdo bude komunikovat s personálem a kdo nám poradí, co máme dělat. To byl asi hlavní důvod. Chtěli jsme přirozený porod, aby byl bez komplikací nějak proběhl, nechtěli jsme nástřih, že jo. Aby nám dítě nebrali, aby dítě zůstalo u nás celou dobu po narození. A vlastně jsme si mysleli, že to ta dula vlastně zařídí. Takový ten porod, jako, že to není nějaká operace, ale že je to porod. To byly asi ty nejhlavnější důvody, aby ten porod proběhl dobře, aby nám s tím pomohla. Setkání s doulou bylo dobrý, no. Já jsem jí chtěla vidět, hlavně kvůli tomu, abych věděla, jaká je, že jo, vidět jí osobně. Před tím než jako v porodnici, než jako nevědět, kdo tam přijde, takhle bych se s ní seznámila a ani jsem nepotřebovala vědět nějaké informace o porodu, takhle, ale abych věděla jaká je.

Tazatel: Jaké informace Vám dula poskytla?

Informantka Elen: S doulou jsme měli sraz jednou, jednogodinovou schůzku, tak to mě zhruba asi tak nastínila, jaký prostředí mě čeká v porodnici, jak probíhá spolupráce s doulou, co ona tam bude dělat, potom, přemýšlím, teď nevím, něco o kojení, to asi bylo, tak nějak všechno, co si tak vybavuji. Za tu hodinu se toho moc nestačilo. Byla jsem tam sama. Mě úplně překvapilo, že ona by nás ani vůbec vidět nemusela Beáta, jí stačilo, že by přišla až do tý

porodnice, kdybychom si nedomluvili tu schůzku. Což mě teda překvapilo, to mi přijde divný. Řekla nám, co máme asi udělat v den toho porodu. To mě zajímalo, co dělat v ten den porodu, jestli jí zavolat, jestli už rodíme. A co je důležité, to mě taky hodně trápilo, jak to ty dule dělají, když mají dvě ve stejnou dobu, ale náhodou mají dvě rodící ve stejnou dobu, to byla pro mě jediná nejdůležitější otázka, prostě toho, že jsem jí chtěla poznat, tak to jsem chtěla vědět, jak to dělají. Zavolá jiné dule, bere si ten případ, kde si myslí, že to bude složitější. Ještě dodám, že nám řekla, co si vzít s sebou na ten porodní sál, jak pítí, ten hroznovej cukr, colu, to vlastně taky říkala, co s sebou za oblečení. Na to jsem se jí taky vlastně ptala.

Tazatel: Jaké informace jste měla od svého gynekologa?

Informantka Elen: To je jednoduchý, žádný. Asi nic. Možná je to tím, že jsem se na nic neptala. Asi proto mi nic neřekl, když jsem se neptala. Možná jsem se tenkrát ptala, jaký je porod do vody, to jsem se ptala nějaké gynekoložky na porod do vody a to byla jasně zavrhuující odpověď, že porod do vody fuj, špína, ta krev do toho teče. Tenkrát jsem s tím souhlasila, a teď už bych nesouhlasila. Přijde mi lepší rodit do vody, mně sice voda vadí, že jsem jí ani nechtěla při porodu, protože mi nepomáhala, neulevovala mi.

Tazatel: Jaké informace Vám poskytl zdravotní personál v porodnici ?

Informantka Elen: Ještě menší nic, než gynekolog. Takže vůbec nic. Na informace jsem se asi ptala, nebo možná jsem se neptala, přijde mi, že by mi to měli říkat automaticky, tak nějak ke každému, třeba už jste si četli naše internetové stránky? Máme tam seznam věcí, které si s sebou máte vzít, nebo na papíru to dát napsané. Oni ti dají tři papíry, jako podepište, že budete chtít epidurál, jméno a že souhlasíte s něčím, že tam může třeba jiný zdravotnický personál. To ti daj, to je zajímavá, ale co ty si máš vzít, to ti nedají. Mělo by to být oboustranné, jako.

Tazatel: Odkud jste měla informace o porodu?

Informantka Elen: To většinou jako od té kamarádky, co měla dulu u porodu, z internetu, sama jsem si zjistila z literatury, od příbuzných, od lidí, které už měli zkušenosti.

Tazatel: Měla jste nějaké obavy z porodu?

Informantka Elen: No asi trochu jo, aby to probíhalo dobře. Největší obavu jsem měla asi z císařského řezu, když už ho budou dělat, aby dopadl dobře. A jinak asi v podstatě ne, asi. Aby ten porod byl přirozenej, aby mě personál k ničemu nenutil, to je hlavní, to je důležitý. Aby mě personál k ničemu nenutil, netlačil na mě, aby nemusela dělat něco, s čím nesouhlasím. To je asi to nejdůležitější, ten personál. Nejvíce jsem měla obavy z personálu, ani ne tak z porodu, jako z nemocnice a personálu.

Tazatel: Pomáhal Vám někdo s těmito obavami?

Informantka Elen: S doulou jsme se o tom moc nebavily, asi je to z mé stránky, že jsem jí nekontaktovala. Nevyužívala jsem jejích služeb, až těsně před porodem, jak mají danou tu pohotovost, tak těsně před porodem, abych se s ní domluvila, že jo, jak to bude probíhat, jestli s námi jako počítá, prostě takové to ujištění. Pomáhal mi partner. Říkala jsem si, proč se bát předem, prostě to nějak dopadne.

Tazatel: Zúčastnila jste se nějakého předporodního kurzu?

Informantka Elen: Předporodního kurzu jsem se nijak nezúčastnila, protože jsem vlastně zhruba veškeré informace získala od známých, jedna kamarádka mi řekla, jak mám tlačit, další kamarádka, nám taky nějaké věci řekla, že mají být zavřené oči, takže většinou, jako od známých. Předporodní kurz jsme nenavštívili. Jako dívala jsem se na to, jako ale ...už je to tak dávno...asi se mi za to nechtělo utrácet peníze. Hlavně ta dula mi asi vysvětlila, jak to probíhá to dýchání, si budu zpětně vzpomínat, co mi ta dula vlastně řekla. Asi jo. Taky

jsem spoléhala na to, že když tam bude dula, tak to nebudu potřebovat, že budu vědět, že ona mě bude říkat na místě, co mám dělat.

Tazatel: Využívala jste nějaké individuální konzultace s dulo?

Informantka Elen: Kromě úvodní schůzky asi né. Po porodu jsem se jí telefonicky ptala na pupík, jestli odstříhnout nebo neodstříhnout. A potom v šestinedělí jsem se jí ptala na to usínáním u prsu dítěte a to mi, teda odpověděla, že by neměl usínat u prsu, ale já jsem usoudila, že jako to nevádí, že usne u prsu. Proč by měl brečet jako půl hodiny, než jako, no...to mě přijde, že je to zbytečně dramtizované téma usínání u prsu. Podle mého názoru, že to zbytečně ty ženské řeší, je to normální. Před porodem tam asi nic, jen jestli máme vyvařit epino²⁹ nebo ne. Půjčila nám epino, je to balónek, co si tam jako zavedeš a vytáhneš. Těžko říct, jestli mi to epino pomohlo k lepšímu porodu, jako neměla jsem nástřih, jestli to bylo tím epinem nebo je to přirozené, že to málokdy se stane, že to praskne, nebo jen malinko, jo, že je to normální, třeba to je úplně zbytečný. Nemůže se říct, že je to tím epinem, nebo je to přirozené, že ta kůže tolik nepraská. Ale asi jo. Epino jsem dostala doporučené od kamarádky, která ho měla. Šli jsme k dule vlastně připravený, že ani já nemůžu zhodnotit, co říkala neznalým ženám, že jsme my věděli prakticky všechno. Tak jak nevím, no. Když jsem od ní odcházela, ptala se mě na to, zda mám vpáčené bradavky, jinak bych musela mít formovače bradavek. Před porodem jsem jí nevolala. Nebylo proč, já jsem neměla problém.

Akorát jsem jí volala nebo psala ten den, že to asi jako, že mám takové jako by předmenstruační problémy, průjem, a tak to ona, asi vlastně, ani nevím jestli řekla, že rodíme. Asi mi to řekla. V ten den byla dobrá, volala nám, se mnou mluvila, jestli ty kontrakce jsou silný nebo jsou to ty, co odezní. Ale stejně mi přišlo, že jsem byla málo infomanovaná o tom momentu, kdy mám jet do té porodnice, to jsem nevěděla. Dula nám to neřekla, asi nevím, zda jsme se na to

neptali. Já jsem pořád řešila, jestli to poznám, že rodím, asi jsem tu otázku špatně formulovala. Ale myslela jsem tím, jestli poznám, kdy mám jet do porodnice. Řekla mi, že to určitě poznáme. A nikdo ti neřekne, jaký to bude, že jo. Voda mi praskla až v porodnici. O tom by se mnou měl mluvit i gynekolog, že jo. A ne nějaká dula, kterou ty si zaplatíš. Jako že chodíš na nějaké předporodní kurzy, ale jsou to peníze navíc. Platíš u toho gynekologa, vlastně to platí stát, ale zdravotní pojištění si platíš každý měsíc, že jo.

Tazatel: K čemu Vám pomohly tyto konzultace?

Informantka Elen: Většina konzultací byla proto, abych se ujistila. Ujištění, že je to tak správně. A že si to myslíme správně. A že to probíhá ve správnou dobu.

Tazatel: Měla jste porodní plán?

Informantka Elen: Měla jsem porodní plán.

Tazatel: Proč jste měla porodní plán?

Informantka Elen: Aby věděl personál, co chci od porodu, aby ten porod probíhal přirozeně, bez epidurálu, to jsem se tedy bála epidurálu. Aby ho do mě necpali. Aby nám dali Tobouše, aby prostě, aby věděli, jaký přání mám, aby ten personál věděl, co chceme. Dula nám poslala asi tři plány někoho cizího a podle toho jsme si sestavili svůj. Jo pomohla nám, to bylo vlastně to, na co jsem se jí ptala.

Tazatel: Co pro Vás znamená dula u porodu?

Informantka Elen: No tak to bylo určitě velice, jako k nezaplacení její přítomnost, vůbec v den porodu. Jak zařídila ten bonding, tak nějak nám dodávala klid, duševní, tak jako že se o ní člověk může opřít. Pocit bezpečí. I fyzicky opřít, párkrát jsem jí i kousla. Hovořila s tím personálem, což jsem považovala za důležitý. Pocit jistoty, bezpečí, fyzická a psychická opora.

Takový jako, asi jako, že to proběhne dobře, když tam bude ta dula, že je tam někdo koho známe, který to může kontrolovat, kterej tomu rozumí. Když už byl Tobík na světě, vlastně nám vysvětlila, jak se má přisát k prsu, k tomu kojení. Potom požadavky na oddělení šestinedělí, co máme chtít, na tom oddělení šestinedělí. No řešili jsme odpadnutí pupíku, vitamín K, ale nakonec jsem mu ho nedala dát injekcí, že mě můžou odvézt. Takové ty rady, co můžu od té nemocnice chtít, jako třeba, že mi z toho porodního sálu, že mě odvezou na vozíku do pokoje. Říkala, že mám právo mít dítě u sebe, že ho nemusím davát. Oni ho většinou pak koupají, že to také můžu odmítnout. Ona mi vlastně zprostředkuje to, co v té nemocnici, vlastně ty práva a jak to probíhá v té nemocnici, protože to tam zná, ty postupy, tak to ti jako taky řekne. To ženský neví, že ti ho pak vezmou a umyjou, to málo kdo ví. Oni tě to ani neřeknou, že jo. Takže nám řekla, jak to probíhá v té nemocnici.

Tazatel: Jak byste popsala svůj porod?

Informantka Elen: S odstupem času, to vidím jako úplně ideální porod, bez problému, bez komplikací. Což si myslím, že je u porodu nejdůležitější. Jako, že to bolí, bolest, tak to pomine. A potom byl moc pěkný ten bonding, že nám, že jsme měli Tobouška 2 hodiny na prsou, nahýho. A že jsme vlastně měli taky vybraný Podolí porodnici, že tam jsou k tomu přístupný, že to dělá hodně, že i ten personál už samotnej. Když si to člověk přeje, aby byl ten porod přirozenej, tak na to přistoupí a že ti nedělají komplikace, tak i ta porodnice je důležitá. Myslím, že to je dobrá volba porodnice. Jednou taky z důležitých bodů.

Můj porod byl ideální. Kdybych věděla, že budu mít pokaždé takový porod, tak porodím každý rok jedno dítě klidně. Většinu času jsme odrodili doma, s doulou na telefonu, aniž bychom věděli, že tak rodíme, jako urgentně, rychle, přijela jsem do porodnice, téměř hodinu a půl předtím, než se malej narodil. Na 9 cm už jsme přijeli. První, co abych šla na monitor, já se tam svíjela, že jo, úplně vyřízená, pak asi zjistili, že opravdu rodím už. Tak mě poslali na sál, no. A myslím si, že to byla nejlepší varianta, v podstatě strávit

většinu času doma, v prostředí domácím, to bylo jako super. A pak přijet jenom na tu poslední hodinku do porodnice. S doulou na telefonu, ta nás jistila, že už to bude. Ona vlastně nám řekla, ať už jedeme do porodnice, my bysme to odrodili asi doma, my bysme nejeli. Doma jsme se přitom koukali na filmy. No a potom jsme teda rychle nasedli do auta. V porodnici mi umožnili nechat mi polohu, jakou jsem si zvolila sama, což je důležitý, že mi do ničeho nenutili, ale myslím si, že to bylo hlavně díky té dule. Ta osoba třetí, která to hlídá, takže jako ví. Možná proto si personál tolik nedovolí. A oni to respektují, což je hezký, no. Jsou k tomu přístupný. U Apolináře k tomu přístupný nejsou. Tak jde i o tu porodnici, že tam mají tu filosofii celkově. Měli jsme taky dobrou porodní asistentku, což zase bylo díky dule, že si nás ta porodní asistentka vybrala, protože jí viděla, tak k ní hned naběhla. Asi čekala, že bude nějaký porod.

Taková zajímavost, to je docela vtipný. Byli jsme s Tobouškem v restauraci a byla tam ženská podobná Beátě a normálně z ní byl úplně jako litej, jestli si to nějak pamatuje nebo prostě, to byla vlastně první osoba se, která k němu mluvila. Úplně se na ní smál, šel k ní. To bylo vtipný.

Tazatel: V čem pro Vás dula byla důležitá?

Informantka Elen: Nejdůležitější roli sehrála v té porodnici samotný jako, ani jako bych neřekla, ty předporodní, ani v tom šestinedělí, jsem jí nepotřebovala. Možná to bylo mnou, že jsem jí nepotřebovala, řeším hodně problémy sama, většinou k tomu nikoho nepřiberu. Ale důležitá pro nás byla v tý porodnici hlavně, kde to všechno zařídila, ten porod. Jak se máme chovat k Tobouškovi, jak to přivítat.

Tazatel: Pomohla Vám dula nějak fyzicky? Pokud ano, jak?

Informantka Elen: Fyzicky asi jo, říkala mi, jak dýchat, jestli tlačit nebo netlačit. Držela mě za ruce. Když jsem šla na ten sál, tak mě tam odvedla, takže jako opora. Hladila mě po zádech. Byli jsme v porodnici jen tu jednu hodinu,

tak moc času nebylo. Jak mě držela, tak jsem jí pokousala a pozvracela. Ona mi řekla, ať si klidně kousnu do ruky. Asi dula mi odvedla k tomu pultu na porodní sál a tam už jsem zůstala a pak mě přesunuli na židli. Fyzicky asi určitě jako opora. Cítila jsem, že se o ni můžu opravdu opřít, po té fyzické stránce a že to ustojí. Myslím si, že pokud by si myslela, že něco dělám špatně řekla, by mi to. To jsem od ní očekávala. Ten její styl byl jako, že to umí říct dobře, jako že nenásilně. Že ti to jako vysvětlí nebo že ti řekne, že to je špatně a proč, že tě drží v hranicích.

Tazatel: Byl přítomen otec Vašeho dítěte u porodu?

Informantka Elen: Ano.

Tazatel: Pomohla dula nějak otci při porodu?

Informantka Elen: Asi jo, asi mu vysvětlila, že není vhodné, že neužije dvě knížky při porodu na čtení. Tatínek s ní komunikoval hlavně po telefonu, když jsme byli doma. Ona mu říkala, co máme dělat, on jí říkal, jaké máme kontrakce. Oni spolu vlastně komunikovali po telefonu. Psychicky ho podpořila nebo mě, abych ho vyfotila, když držel Tobouška, po těch dvou hodinách, tak že má fotku, takže myslela na něj, že i pro něj je to vlastně důležité. Jako že pro něj je to důležité. Vzpomínám si, že mu vysvětlovala, že některé ženské nemají rády, když na ní muž sahá při porodu.

Tazatel: Přispěla dula nějak k lepšímu vztahu mezi Vámi a otcem dítěte?

Informantka Elen: Těžko říct, proto, že kdyby ten porod probíhal třeba nějak složitě. U nás asi né, nebudu to rozvíjet, u nás ne. Náš vztah to nějak neovlivnilo. Ten už byl takhle vybudovanej už předtím.

Tazatel: Jakou roli podle Vás hrála dula ve zdravotním týmu?

Informantka Elen: Nepamatuji si ten samotnej porod, přesně, jak probíhala ta komunikace, vlastně. Určitě jim tam nepřekážela, jako by zapadla, jako že jí

brali mezi sebe. Nevím, jestli je to tím, že jí znali, že jsou na to zvyklí. Domluvila se s nimi, tak jako, že zapadla mezi ně. Přijde mi, že byla vítaná. Respektovali jí. Ona určitě respektovala i je, že nijak nevyskakovala, že by je akceptovala, kdyby jí řekli, že to třeba nejde. Myslím si, že by uznala i ona je, no. To jsou takové dedukce, to neproběhlo. Já vlastně ani nevím, jak často tam chodí ta porodní asistentka. Ona vždycky ta asistentka odběhla a já teda nevím, kdo ke mně mluvil, jestli ta asistentka nebo dula. Je důležité, že hlídá tu dobu, kdy tam není ta porodní asistentka, aby se nic nestalo, když tam nechají tu ženskou třeba samotnou. To je takové nezodpovědné, během chvilky se může stát cokoliv. Nebo, že odbíhají, že tam ta dula byla.

Tazatel: Kdo Vám pomáhal v počátcích kojení?

Informantka Elen: V počátcích kojení jsem měla informace od kamarádky, takže jsme byli dobře nastudovaní. Sestry na oddělení šestinedělí nám to taky ukazovaly, jak kojít, takže tam byla i ta laktační hodinka poradenství. Sice mluvila o hemeroidech, ani jsme se nedostali k polohám při kojení. Ale potřebovala jsem vědět jednu odpověď. Jak poznám, zda dítě saje nebo nesaje a to mi řekla. To mi poradili i tam. Dula nám poradila určitě v těch dvou hodinách, jak jsme ho měli po bondingu, to nám poradila, jak vlastně ho přiložit, jak se má přisát. Dula ho přiložila k prsu, nejdřív hledal a pak se přisál.

Tazatel: Měla jste potřebu po porodu s někým mluvit o svém porodu?

Informantka Elen: No, asi jsem neměla potřebu, protože ten porod probíral dobře. Snad jsme si s doulou něco po porodu psaly, ani už si nepamatuji co konkrétně. Poté co jsem jí poslala svůj porodní příběh, který dala na své webové stránky, tak připsala, že takhle by měl porod vypadat.

Tazatel: Přispěla dula nějak k lepšímu vztahu mezi Vámi a dítětem?

Informantka Elen: Určitě, asi jo. Spíš ten porod ovlivnil jeho, mi přijde. Je takovej pozitivní, takovej veselej, už od narození. Porod mi dal hodně, nebyla jsem od začátku stresovaná. Myslím, že ty ženské, které mají špatný porod, jsou na tom psychicky, ale i fyzicky hůř. To se pak odrazí v péči o dítě. Jako ta dula měla neocenitelnou úlohu u toho porodu, ten porod proběhl klidně. Možná ani né, tak ke vztahu, ale k té náladě, že to bylo pozitivní, bez komplikací. Ten vztah už s tím dítětem už byl, beru to jako že jsme ho chtěli, tak byl budovanej od začátku, že jo. Byl pozitivní, že jsme ho chtěli, že bylo to dítě radostně přivítaný.

Tazatel: Posílila dula nějak Vaši rodičovskou roli?

Informantka Elen: Asi jo, právě tím dotazem, zda usínat u prsu, tak trošku mě ta její odpověď se mi nelíbila, protože mi dala takovej blbej příklad, že dvouleté dítě může přiběhnout k matce a začne jí strhávat oblečení a že chce ted' prso a že když ho nedostane, tak začne brečet, vztekat se. Tak to mě jako utvrdilo v tom, že si o tom musím rozhodovat sama, o tý výchově a rodičovství a dát důraz na vlastní instinkt. Jsou to různý názory, podle mě usínání u prsu není tak závažný, a že mám dát na sebe.

Tazatel: Využila byste opět služeb duly?

Informantka Johana: Určitě bych využila, při porodu

Příloha č. 5: Přepis rozhovor s paní Sandrou

Tazatel: Jak jste se seznámila s doulou?

Informantka Sandra: Když moje kamarádka, svobodná matka, šla rodit, tak mě poprosila, abych s ní šla k porodu. A protože to bylo o prázdninách, já byla někde u Litomyšle a ona se chystala rodit v Havlíčkově Brodě, tak mi říkala, že abych se nezlobila, že ještě zajistila dulu. Kdybych nedorazila, zda mi to nebude vadit. Prostě ještě zajistila dulu, kdybych tam nebyla, tak aby tam nebyla sama. Mně se naopak hrozně ulevilo, jsem věděla, že kdybych tam nedorazila, tak se vůbec nic neděje. Takže jsme u toho porodu vlastně byly ve třech. Jsem to stihla tam dojet, takže tam byla ta kamarádka, dula a já. Já jsem byla úplně nadšená, když jsem k tomu porodu přijela a, že to tam na mě nevisí, sice jsem před tím odrodila sama dvě děti, ale nevěděla jsem co, mám najednou jako dělat. Když ona tam jako leží a má jako občas ty stahy. Tak jsem byla hrozně ráda, že tam ta dula byla. Hrozně mě bavilo pozorovat tu její práci, tý duly. Pak se mi líbil ten porod s doulou.

Já jsem tam šla a říkala, že jsem asi taky těhotná, ale byla jsem asi měsíc těhotná a ještě jsem to nevěděla, ale už jsem to dost tušila. A říkala jsem jí tak za $\frac{3}{4}$ roku se uvidíme u mého porodu (haha) a taky to tak potom bylo. Já jsem to prostě říkala, že prostě se mi to hrozně líbilo, ten její porod s tou doulou, ten porod byl úplně o ničem jiném než můj porod s manželem. Tak jsem si říkala, tu bych chtěla mít příště u porodu. Přišlo mi, že ta dula je profesionál a ví, co tam má dělat, kdežto ten muž, když se sebevíc snaží tak v podstatě neví, co má dělat. Je tam taková bezradnost. Nebo takovej laickej přístup, kterej já v podstatě měla po dvou porodech, stejnej pocit, když jsem k tý kamarádce přišla. Já jsem jako vlastně nevěděla, co mám, jak dělat, abych jí nelezla na nervy, nebo co mám najednou tady dělat jako. Byla jsem ženská, která dvakrát rodila. Hodně jsme si toho tenkrát o tom povídaly, jak je to s těmi muži při porodu. Důvod proč jsem si dulu ke svému porodu vzala, byl pocit bezpečí a že

ví, co má dělat, prostě pocit bezpečí. Pocit bezpečí. Možná i kvůli zdravotnímu personálu, ale myslím, že je to pořád o pocitu bezpečí. Pocit bezpečí určitě, že ona ví, kde má zmáčknout nohu, protože tahle byla ještě, dělala ty reflexní masáže a mačkala. A její zkušenost, prostě že měla, že má zkušenost a vlastně i s tím personálem, ale to je v podstatě všechno o tom bezpečí vlastně. Nic jiného mě k tomu nenapadá. Dule jsem napsala, že jsem těhotná.

Já jsem jí přímo u toho porodu říkala, že by mě to taky bavilo dělat, já jsem při tom porodu vnímala, že ona čím dál tím víc mě k tomu, co nejvíc nechávala. A pak mi vlastně přišlo, že tam víc jako by té kamarádce masíruji ty zádá, že ona to tam vlastně všechno jistila, ale že jsem si tam už nepřipadala jako 5. kolo u vozu, mně přišlo, že jsem tam platná jako ta dula. Že to bylo jako tak příjemný. Říkala jsem jí, že by mě to bavilo a ona říkala, že bych se na to hodila, ale. Jako když mě tam u toho porodu viděla. Tak jsme se vlastně seznámily, začaly jsme si tykat. Pak jsem jí napsala dopis, že jsem těhotná, a jak mě ten porod a ten zážitek prostě u toho porodu, jak moc mě to ovlivnilo, u toho porodu jsem si toho mnoho uvědomila, psala jsem jí hodně dlouhý dopis. A ona mně vlastně nabídla, že vlastně, že za mnou by k tomu porodu přijela, což mě překvapilo, že ona řekla, že do Prahy už nejezdí. Mě to hrozně překvapilo, že mi napsala, že přijede k tomu porodu, napsala mi to do sms, že by přijela až z Tábora. Řekla, že za takovými klienty, že jezdí.

Tazatel: Jaké jste měla od dule informace?

Informantka Sandra: Ne, jen jsme měly tu předporodní schůzku před porodem, ale to bylo spíš o tom, jak si představuji ten porod. Ona spíš chtěla, aby jí okouknul manžel, jak ona říkala, že aby se viděli i s tím tatínkem, aby tatínek nebyl v šoku. Na té schůzce jsme řešily asi nějaké představy o mém porodu, možná, ale spíš takové ty jako kam půjdu родit. Porodnici jsme řešily určitě, tu jsme řešily. Já jsem chtěla родit v Podolí, šla jsem tam na tu infomační schůzku, na tu ukázkovou prostě prohlídku. Strašně mě překvapilo, že taky teda to už bylo třetí dítě. Když jsem šla родit první dítě, tak jsem si

vybrala nemocnici v Neratovicích, protože se mi líbilo, že tam nabídli alternativní věci. Že můžu rodit na stoličce, že já nevím bla, bla, bla, bla. Tam to bylo stejně úplně jiné, šup a položili mě na lůžko, žádná stolička nic, se se mnou nebabrali, ale mě to bylo úplně jedno a když jsem šla rodit svého druhého syna, tak mi šlo o to, protože bydlíme u Bulovky. Přišlo mi důležité, že ta porodnice je u domova, bylo to pro mě zase ten pocit bezpečí, že Barunce bylo 1,5 roku, že to není daleko do porodnice, protože jsme rodina bez auta. Takže tam pro mě bylo strašně důležité, že mi řekli, že po porodu on bude moct 2 hodiny mi ležet na hrudi, protože Barunka se narodila nedonošená a oni mi jí prostě sebrali a já jsem měla takový trauma z toho, že jsme byly odříznutí naprosto od sebe, že týden v podstatě. Že tohle jde po porodu, že na mě bude moct ležet. To, že on bude moct na mě 2 hodiny ležet, pro mě bylo rozhodující, tak jsem šla rodit na Bulovku a když jsem šla rodit třetí dítě, tak jsem se rozhodla pro Podolí. Já už ani nevím, proč. Jestli o tom všichni mluvili. Dula říkala, že Podolí je nejlepší nebo co. Takže jsem se tam šla podívat na tu informační schůzku, to tam bylo celý zorganizovaný celý. Teďka prostě my jsme tam seděli, všichni, maminky, tatínkové a já jsem byla jediná, která měla dotazy. Oni nás tam prováděli a já jsem se pořád ptala, jestli mi ho nechají, já měla takovejch otázek, já sem to neměla vůbec připravený. Divila jsem se, že se nikdo na nic neptá, ale pak jsem pochopila, že oni jdou rodit první dítě, takže nevědí vůbec, co se bude dít. Já jsem se ptala například, zda můžu být v noci ve sprše. Oni mi řekli, že ale v Podolí, v noci neteče teplá voda ve sprše. Já jsem si říkala, tak to je teda pro mě problém, protože já prostě musela mít ve sprše horkou vodu. No tak dobrý, takže tak jsem si to tam teda prošla, popřemýšlela, zaregistrovala jsem se, všechno. Pak jsem začala přemýšlet, jestli přece jenom to nezměnit a nepůjdu na Bulovku, když je ta Bulovka před barákem. Mně vždycky před tím porodem vždycky vadilo, si dojít i na záchod. Já jsem byla vždycky taková slonice, unavená hrozně. Já už jsem si ani pak neobula boty, tak jsem začala přemýšlet o Bulovce. A na té schůzce s doulou, jsem jí říkala, že přemýšlím o Bulovce a ona, hned ježiš, že bylo hned vidět, že

říkala, ať to nedělám. To si vlastně pamatuji celý z té schůzky, že mě odrazovala od té porodnice a že jsem jí říkala, že budu, fakt už budu rodit naposled, že to může být můj poslední porod. A ona řekla – „**no, ale hlavně tohle dítě budeš rodit poprvé a jedinkrát.** To pro mě byla taková zajímavá věta, kterou si pamatuji do dneška. Já jsem se šla na tu Bulovku potom podívat, okamžitě jsem věděla, že tam teda rodit nebudu. Prováděla nás tam nějaká hnusná řeznice, neosobní, protivná. Takže já z téhle schůzky s doulou si pamatuji, že manžel se divil, proč ho chtěla vidět, respektive že měl být u toho, asi se cítil zklamanej, že nebyl moc důležitěj. Hodně věcí jsme si řekly u toho porodu kamarádky, tak už nebylo třeba více řešit. Informace od ní jsem nepotřebovala, ale potřebovala jsem emoční podporu někoho, kdo mě prostě, jako že je v tom se mnou. Já jsem nepotřebovala vědět, to jsem načetla ty odborný věci v knížkách. Já jsem nepotřebovala, aby ona mi říkala, že si můžu vybrat polohu a takové ty věci. Důležitý bylo mít pocit, že v tom se mnou někdo je. Já jsem se musela držet, abych jí nepsala email, jak se cítím. To sdílení jako by, jenže to taky jako není v popisu asi práce duly. To jsem se musela držet, abych to nedělala. Já bych potřebovala dulu k porodu a ještě jednu a druhou, která se stará o psychiku tý ženský, to jsem jako cítila u těch všech porodů, že mi to chybí.

Tazatel: Jaké informace jste měla od svého gynekologa?

Informantka Sandra: Žádný. Je to můj strejda dokonce, kdykoliv jsem se ho na něco zeptala, tak...jsem se ho třeba zeptala, jakou má zkušenost s porodnicí třeba nějakou? A on třeba, vždycky něco zamlel, jako že to je všude stejný jako, že jsem se nedozvěděla nic.

Tazatel: Jaké informace jste měla z porodnice?

Informantka Sandra: Tam mi odpověděli na všechno, co jsem potřebovala vědět. Tak oni tak říkají takový ty, ježiš, já už si to nepamatuji, to je tak dávno. Tam byla ta informační schůzka a já vím, že dávali strašně moc informací, mně

přišlo, že spíš takových těch organizačních, kdežto já jsem se hrozně ptala na ten porod jako jestli mi dají to dítě, já jsem měla strašně konkrétní otázky. Odpovídali mi normálně, ale připadala jsem si tam jako cvok, jako exot.

Tazatel: Od jiného zdroje?

Informantka Sandra: Z knížek. Nová doba porodní od Marka a zdravé těhotenství, přirozený porod od Stadlmanové. Tyhle knížky mě strašně ovlivnily. Po svých porodech jsem si začala číst časopis Aperio.

Tazatel: Měla jste nějaké obavy z porodu?

Informantka Sandra: Prvního porodu jsem se vůbec nebála, protože jsem četla, v těch knížkách, že není nic přirozenějšího, nic krásnějšího než родit. Takže mě ty knížky prostě tak nabudily do toho optimismu, že není nic jednoduššího a přirozenějšího než родit. Takže já jsem se toho prvního porodu vůbec nebála. Tam bylo jen blbý, že se ta Barča šla родit o měsíc dřív, takže jsem se bála o to miminko, aby bylo v pořádku. Bála jsem se zdravotního stavu, ale porodu jako takovýho, ne.

U druhého porodu jsem se bála jako, co kdybych umřela, když už mám to první dítě. To mě třeba u prvního porodu vůbec nenapadlo se bát, že se něco stane mně.

A u třetího porodu jsem se bála bolesti. To se mi opravdu nechtělo už, protože už jsem věděla, že to bude bolet jako svině. Že prostě jsem opravdu jako říkala, že se bojím bolesti a ale zároveň jsem nic se nechystala dělat, proti tomu, aby mi dali nějaké epidurál nebo utišující prostředky. Věděla jsem, že to tam jako odtrpím, ale nechtělo se mi do toho. Do té bolesti.

Tazatel: Pomáhal Vám někdo s těmito obavami?

Informantka Sandra: Říkala jsem to dule při porodu, když jsme rodili. U té první doby porodní, když jsem byla ve sprše, tak jak čekáš, že to bude bolet do zadku. Tak já jsem, to byl pro mě dost silnej zážitek, já jsem cítila, že se hrozně

bolí, že to bude bolet do toho zadku, i přitom jsem se bála tý bolesti, že jsem to řekla tý dule, říkám jí - hele já se totiž bojím, prostě toho ...já prostě, mě se do toho nechce, možná jsem jí řekla, že to tam nepustím, prostě a že se mi do toho nechce...do tý bolesti a ona úplně suše řekla: „a jak dlouho tady chceš bejt dlouho. Jako na co chceš čekat? Řekla to tak jako trochu vostře, asi věděla, že tak na mě musí. A já si úplně pamatuji, tak v té sprše jsem si řekla, no tak jo...normálně jsem si řekla, no tak jo a opravdu okamžitě to bolelo do toho zadku. Byl to pro mě tak silnej okamžik, že jsem si uvědomila, jak ten porod se normálně řídí vůlí. Jak to jde normálně z mozku, že si to ta ženská ovlivňuje sama. Takže já ve chvíli, když jsem se rozhodla, že jdu do toho, že jdu do té bolesti, ano tak já jdu do toho, tak okamžitě jsme šly rodit. Pomohla mi, takže se se mnou nesrala a řekla mi, jak tady chceš bejt dlouho. A docela jako vostře. Možná věděla, že to na mě platí. Že kdyby tam začala nějaký a neboj, a t'ut'u., v tu chvíli mi opravdu pomohla. Pak jsem jí ještě řekla, víš kam to teďka cítím? A ona ne. A já - no do zadku. To bylo hned prostě, jakmile jsem si řekla, no tak dobře. Takže mi s tím dula pomohla.

Tazatel: Předporodní kurz?

Informantka Sandra: Ano, při prvním dítěti jsem chodila na předporodní kurz. Bylo to v porodním domě U čápa (v CAPu) byla tam Štomerová a Menčlová. I když jsou známé z literatury, tak byly takové neosobní, takové Ježibaby. Ta Menčlová je méně profláknutá, ta byla příjemná. Hrozně mě tam zaujalo. Ten kurz mi hodně pomohl, byl dobrej. Už je to asi před 100 lety...9 let je to.

Tazatel: V čem Vám tyto kurzy pomohly?

Informantka Sandra: Ty informace byly fakt výborný, ona třeba, ony mě tam uklidnily, ony třeba říkaly, žádný spěchy jo, že odteče plodová voda...že mi říkaly opaky než se píše v těch klasických knížkách, opaky, než to, co říká doktor, že když odteče plodová voda okamžitě lehnout, šlus, a tady ona říkala,

odteče vám plodová voda, a klid a prostě nic se neděje. Nechci pak slyšet, že jste zapoměly bačkory, protože jste pospíchaly do porodnice. Prostě, že klid a ještě říkaly, že v 37., 36. týdnu, 35. týdnu, když vám odteče voda, klid. prostě si to v klidu zabalte. A vlastně, když mě pak plodová voda odtekla v 36 týdnu, tak já jsem si na to okamžitě vzpomněla, a byla jsem naprosto klidná. Jsem byla úplně v pohodě. Mně vlastně pomohlo, že ony tam byly nastavený stejně jako ty moje dvě knížky, co jsem četla. Které jsem četla před tím porodem, hlavně tu Novou dobu porodní a oni byli stejně naladěné, že se nic neděje, že to je taková pohoda. No tak tam přijedete pozdě, no. Tak Vám odteče voda, že to nebylo jako že rychle, tohle je nebezpečný...jo, takže zase pocit bezpečí, dobrý, že není čeho se bát. Ten jeden mi určitě pomohl. Ani jsem ten kurz nedochodila, byla jsem jen na třech sezeních, ale hodně mi to i tak pomohlo.

Tazatel: Využila jste nějaké individuální konzultace s dulou?

Informantka Sandra: Až po porodu. Po porodu kvůli antikoncepci. Pak jen tu úvodní schůzku.

Tazatel: K čemu Vám tato konzultace pomohla?

Informantka Sandra: Pomohla mi si ujasnit tu porodnici a porodní plán.

Tazatel: Měla jste porodní plán? Pokud ano, proč?

Informantka Sandra: Ano měla. Já jsem měla pocit, že je to potřeba, abych si to já srovnala v hlavě a aby v tý porodnici věděli, jaké mám požadavky, aby se tam předešlo nějakým zmatkům a nedorozuměním. Aby to bylo prostě už jasně napsaný.

Tazatel: Pomáhal Vám někdo při tvorbě tohoto plánu?

Informantka Sandra: Já jsem to obšlehla od kamarádky, se kterou jsem rodila. Akorát jsem si to předělala, jako na sebe. Některé věci se mi zdály zbytečný. Nebo některý zase důležitější než jí. Takže jsem to hodně dělala podle toho jejího mustru. Sama bych to asi nevymyslela. Dula mi nepomohla, tý jsem to pak poslala jen ke zkontrolování.

Tazatel: Co pro Vás znamená dula u porodu?

Informantka Sandra: Dula u porodu pro mě znamená velká pomoc, pocit bezpečí. Pomoc a bezpečí. To je asi všechno. Pocit bezpečí je podle mě, tak důležitěj. Podpory a péče, jenže ve mně vzbudil nakonec, to bezpečí. Já si nemůžu pomoc, ale je to pořád o tom bezpečí.

Tazatel: Jak byste popsala svůj porod?

Informantka Sandra: Já jsem ráda, že tam byla, určitě radši než kdyby tam nebyla. Ale myslím si, že trošku jako by....mě tam nepříznivě ovlivnilo, že jsem byla u toho prvního porodu, kde jsem rodila s tou kamarádkou, že jsem vlastně měla trochu představu, jak by to mělo vypadat a proběhnout. Kdežto u toho mého porodu to proběhlo jinak. Což je naprosto přirozený, jako. Já jsem čekala, že se budu cítit víc v bezpečí a měla jsem pocit, že to tam úplně není nebo ta moje potřeba nebyla naplněná úplně maximálně. Ale rozhodně kdybych měla vrátit čas, tak si jí zase vezmu tu samou dula. Udělala bych to zase.

Třetí porod byl unavenej a asi jak už byl třetí, hlavně mě odtekla plodová voda a Jonatán se narodil až za 3 dny. Já jsem nevěděla, než jsem šla porodit přímo na sál, tak to trvalo strašně dlouho. Ani nevím, jak dlouho to trvalo. Hrozně se to vleklo, vždycky se to zastavilo, rozběhlo, zastavilo, rozběhlo, bylo to strašně zdlouhavý, takže to bylo takový nervózní. Mně přišla nervózní i ta dula. Protože my jsme se pořád jako naháněly, jestli to vyjde, nevyjde. Protože ona mi řekla, že nějakej den nemůže, protože je někde. A ono

se to do toho trefilo, takže to furt bylo možná to stihnu, možná to nestihnu. Pak ona přijela a mně se to nerozjíždělo, zase se mi to nerozjíždělo. A ona jela spát k té kamarádce, už naší společný. Takže v tom byla hrozná nejistota. Nejistota, jestli bude ona u toho porodu nebo nebude. Nakonec byla, ale já jsem tam neměla pocit, jak pořád říkám, pocit bezpečí. Bezpečí, tak já jsem ho neměla nějak extra, to bylo pořád. Pořád to bylo časově, dneska do večera k porodu nemůžu, od 8 hodin už můžu, prostě takový, to já jsem tady připravená a až budeš rodit, budu u tebe. Je mi jedno, jestli to je včera, dnes, zítra, pozítří. Bylo to takové možná.

Tenhle porod byl pro mě překvapením, protože jsem rodila potřetí a bylo to zase úplně jiný. Takže jsem byla hrozně překvapená, že ten porod probíhal po každé jinak. Prostě to byl pro mě šok.

To, že první porod byl jinej než druhej, to jsem chápala, ale že třetí byl zase jinej než druhej a první, to jsem byla jako v šoku. Měla jsem hrozně hezkej zážitek z té první doby porodní. A druhá doba porodní byla jako by náročnější. Kdežto u druhého porodu byla příšerná první doba porodní a druhá doba porodní byla lepší zase. To mě hrozně překvapilo. Myslím si, že mi hrozně pomohla dula, v té první době porodní, že mi namačkala asi ty body. Já vždycky musila do sprchy, do horké sprchy, tím se mi zastavoval tenhle porod. Protože tam v noci netekla ta horká voda a já jsem pořád čekala, kdy už ta horká voda poteče. Takže mně se normálně zastavil porod na noc. Pak začala konečně téct ta horká voda, tak jsem šla do té sprchy, porod se rozjel a zase mi frkli nějakou holku na pokoj. Jakmile mi tak dali tu holku na pokoj, tak to bylo hrozný a porod se zastavil. Nejdřív tam byla jedna, která tam pořád hekala. To tam byla ta dula, jenže ta dula, furt řešila tu holku a né mě. Té dule bylo jakoby líto té holky a já jsem byla hrozně přecitlivělá jako ta rodička. Ona se na ní jen tak třikrát podívala a řekla, že je chudák, ona ani neví, že rodí. Měla jsem pocit, že ona se nevěnuje jen mně, že sice zpozvzdálí pozoruje tu holku, já jsem si říkala v duchu, jenom mě si všímej, mě. Pak dula odjela zase někam pryč, protože už byla noc a oni jí vyhodili. Já jako, že pořád nic a tahleta holka šla

rodit. Jakmile vypadla z toho pokoje, tak mě se to rozjelo. Tak přestala téct teplá voda, tak se mi to zastavilo. Pak začala téct teplá voda a ono se mi to rozjelo. A v tu chvíli mi tam zase dali nějakou jinou holku a já jsem si říkala, do háje, už se mi to zase zastavilo. Psala jsem té dule, že už se mi to rozjíždí, protože mi to v noci už vzbudilo. V tu chvíli, kdy mi poslali tu holku na pokoj a mně se to zastavilo, mi dula volala a říkala, dostaň se na ten porodní sál, snaž se dostat na ten porodní sál a to už prostě pojede. Tak když přijela sestra, tak pojdte já vás vyšetřím, tak jsem šla do té vyšetřovny. Ona řekla, že nejsem vůbec ještě otevřená. Já jsem jí řekla, že už se znám, že to teďka bude jako fofr. To teďko prostě půjde. Tak ona, že musíme s maminkou na porodní sál, ona jde rodit potřetí dítě a říkala, že už to zná a že se teďka otevře a že to půjde fofrem. Takže jsem popadla tašku nebo oni mi jí vzali. A šla jsem na ten porodní sál a už jsem třeba za 5 kroků stála v té kontrakci. Dostala jsem se na ten porodní sál. Splnila jsem úkol, pocit bezpečí a to jelo. Za chvíli tam dorazila ta dula. Uvědomovala jsem si, jak se říká, že k porodu potřebuje žena teplo, ticho a bezpečí. Prostě, jak nemáš bezpečí, tak se nevolníš, tak prostě neporodíš. Tenhle třetí porod pro mě byl jedním velkým překvapením, v tom a ujistil mě v tom, že ten pocit bezpečí tam funguje.

Ráno na vizitě se mi to zastavilo, když doktoři na vizitě, bylo jich hodně a doktor říká, tak koukejte rychle porodit, a já jsem si říkala, ty jsi divnej, jak asi. Tenhle porod byl jo a ne, a kdy už to bude, ale ve chvíli, kdy jsme se dostaly na porodní sál a byla jsem tam jen já a dula. Tak už to šlo. Ještě tam přišla porodní asistentka a dula říkala, že máme hrozný štěstí, to je nejlepší asistentka, co tady je. A nechaly nás úplně bejt, vůbec si nás nevšíkali. Bylo to jako úplně super. Mně se vždycky ty moje porody strašně líbily, já jsem si je nemohla vynachválit, všechny tři. Jenže když pak ten čas plynul dál a dál od toho, tak mi docházelo, že se tam nedělily samy krásný věci, že tam byly i divný věci. Jenže když ten porod proběhl a já porodila to dítě, tak jsem si pamatovala jen ty hezký věci. Když jsem porodila první dítě, tak jsem byla nadšená, protože to byl nádhernej porod, až zpětně mi došlo, co se tam

odehrálo chyb. Když jsem porodila Jonáše na Bulovce, tak bych všechny poslala na Bulovku, protože to byl nádhernej porod. Až teďka vím, že mi to tam kazili, že mi tam votravovaly, že mi tam píchli ten oxytocin, že mi dali tu hnusnou tabletku, co ti otráví dítě. Ale to vím všechno až teďko, po tom porodu jsem řekla, že porod byl nádhernej. Tak je to i s tím Podolím, porod byl nádhernej, teď ti tady vyprávím, že mě to rušilo, že se dula dívala na tu holku, že mi tam lezla ta baba. Já vlastně nevím, co je pravda, jestli byl porod krásnej. Já jsem s ním byla spokojena.

Tazatel: V čem si myslíte, že pro Vás byla dula důležitá?

Informantka Sandra: Pocit bezpečí. A péče.

Tazatel: Pomohla Vám dula nějak fyzicky? V čem to spočívalo?

Informantka Sandra: V té reflexní terapii, že mě namačkala fakt dobře. Ve sprše při té první době porodní jsem byla, jak úplně sjetá, normálně v extázi. Při té první době porodní člověk většinou trpí jako kuň. A já mám opravdu pocit, že ona mi tam něco namačkala jako. To bylo hrozně hezký. Mně se z toho normálně nechtělo. Já jsem byla v nějakém rauši z toho. Mně se nechtělo jít rodit, protože to bylo hrozně zajímavý. Myslím si, že to byla práce té duly, že mi tam něco namačkala. To bylo vtipný, ona mi i řekla, že budu nepříjemná a zajela mi tam nehtem do nohy a já jsem měla tam jizvu ještě pak asi rok. Myslím si, že mi pomohla ta reflexní terapie. Nepamatuji se, že by mě nějak držela, nebo se mě jinak dotýkala. Ona to možná dělala, ale já o tom nevím. Pamatuji si tu reflexku.

Tazatel: Byl přítomen otec dítěte u Vašeho porodu?

Informantka Sandra: U porodu s dulou nebyl.

Tazatel: Přispěla dula k lepšímu vztahu mezi Vámi a otcem dítěte?

Informantka Sandra: Nepřispěla k lepšímu vztahu, ale po porodu mě zaujalo to, že mi podala telefon a řekla, že už můžu zavolat domů, což mně přišlo strašně fajn, protože mě by to vůbec nenapadlo. A oni tam na to fakt čekali. Jo a ještě mě vlastně vyfotila, hned na ten telefon s Jonatánem v ruce, což mně přišlo, pak hrozně hezký, mě by to vůbec nenapadlo a zavolat.

Tazatel: Jakou roli podle Vás dula hrála ve zdravotnickém týmu?

Informantka Sandra: Určitě dobrou, no. Určitě dobrou, protože tak dobře komunikovala s porodní asistentkou, jo to bylo dobrý no. Tam si to sedlo, jako oni nás tam nechali, úplně samotný. Vůbec si nás nevšimli, tam byla úplná důvěra od nich. Zapadla tam naprosto.

Tazatel: Kdo Vám pomáhal v počátcích kojení?

Informantka Sandra: V počátcích kojení mi pomohly sestry v nemocnici. Nepotřebovala jsem dula, aby mi radila s kojením. Měla jsem už zkušenost, ale jako u prvního dítěte se nám to kojení vůbec nepodařilo, byla to katastrofa. U druhého, to byla naprostá bomba úžasná, a já čekala, že to bude zase bomba úžasná a ono to bylo něco mezi. Takže jsem z toho byla trochu rozladěná jako a potřebovala jsem v porodnici ty sestry, aby mi pomohly, takže nebyla to dula. Nenapadlo, že se na dula obrátit. Jinak by mi určitě pomohla.

Tazatel: Měla jste potřebu po porodu o svém porodu mluvit?

Informantka Sandra: Ano, měla velikou. Měla jsem velkou potřebu o svém porodu mluvit a byla jsem ráda, že ta dula po porodu i přijela a že o tom se mnou i mluvila. Přijela potom za mnou domů. A že ona tohle dělá a že si potom jde o tom porodu popovídat.

Tazatel: Co jste si potřebovala po porodu vyjasnit?

Informantka Sandra: To já už si, nepamatuji jako přesně co vyjasnit, to už si nepamatuji, ale sdílet ten zážitek. Už si to nepamatuji, už je to 5 let.

Tazatel: Pomohla Vám v tom nějak dula?

Informantka Sandra: Určitě, myslím, že jsme to probíraly jako hodně a že tam byly věci, já jsem se jí určitě ptala. Rozebíraly jsme to určitě. Při tom porodu, máš prostě zatměno, že já jsem si určitě něco ujasňovala. Hlavně to, co se tam dělo. Ano, co se tam dělo a proč se dělo. Jo, už vím, tam totiž došlo k situaci, kdy už to bylo na porod, já jsem se postavila. Z té sprchy a šly jsme na to porodní lehátko a já jsem dostala takovou kontrakci, že jsem zařvala úplně jak tygr, což mě strašně překvapilo, to byl můj nejsilnější zážitek z porodu. Říkala jsem si, kde se tenhle výkřik ve mně vzal, já jsem měla pocit, že jsem zakřičela za všechny ženy, co kdy rodily jako. A oni normálně pode mě začali dávat ty podložky a oni byli normálně připravený, že porodím vestoje, jen já vůbec, v duchu jsem si říkala, oni se bláznili, vždyť to já tady neustojím. A prostě jsem se za každou cenu chtěla dostat, nacpat na to lehátko, oni byli až moc alternativní. A ta dula mi pak řekla, ty kdyby sis nelehla, tak byl hned venku. Což jsem vnímala trochu jako výčitku. Ale já prostě věděla na co mám a na co nemám. Já bych prostě neodrodila ve stoje prostě se svou fyzičkou. Ani jsem nechtěla rodit vestoje. Takže jsem šla normálně na to lehátko a porod se zastavil. A tohle jsem potřebovala s ní probrat. Protože to tam bylo hrozně zvláštní. Mně se zastavily nějak ty kontrakce a oni byli hrozně nervozní. A já byla úplně v klidu. Já jsem prostě cejtla, já jsem prostě nechápala, jak je to možný, já jsem cítila jako po milimetru jak, to dítě postupuje dolů. Tomu bych normálně nevěřila, normálně. Ale já jsem prostě cejtla, jak to dítě postupuje a byla jsem úplně v klidu a oni pořád koukali na ty hodiny a pořád něco jako vymejšlely a co bych jakotamhle a tohlensto. Oni teda byli hodně v klidu. Nebylo to jako dělejte, rychle. Dívali se na hodiny. Já si pamatuji, že jsem se normálně, přesto že, já se někdy modlím k bohu, ale né takhle. Já jsem se tam začala normálně modlit nahlas, pak jsem tam chvíli nadávala, prostě a pak jsem se naprosto ztišila, pane bože, prosím tě, dej mi sílu, vždycky jsem se takhle uklidnila a za chvíli zase nadávala. Pořád jsem

cítila, že se jako by nic neděje, tak co jako dělají. Protože mě ovlivnil porod té mojí kamarádky, která netlačila a to její dítě se nechtělo narodit. A já už jsem jí, ty mojí kámošce, řekla, prosím tě tlačíš? A ona jasně, že tlačím a já jsem jí řekla, jestli si nechce přitlačit? Což vlastně ta dula nesmí udělat, říkali. Už tenkrát, říkala jsem si u té mojí kámošky, ona má zelenou plodovou vodu, dyť je to nekonečný, ona tady pořád jen leží a řve a říkala jsem jí, tak si přitlač. No ona dvakrát zatlačila a byl venku. Takže jsem pod tímhle, jak ona vůbec netlačila. Říkala jsem si, ježiš, když ta kontrakce nejde, tak nejde, co jsou tak vypanikažení. A byla jsem úplně v klidu. Potom mu vylezla hlava a zasekly se mu tam nějak ramínka, oni že zavolají doktora. A to byla jediná chvíle, kdy já jsem měla jakoby na sekundu strach. Ale zase jsem nějak ten strach, jen na sekundu, já nevím a najednou byl venku a žádný doktor, ani ho nestačili zavolat. Ale že tohle jsem s ní potřebovala strašně probrat, protože, tenhle ten moment, jak se to tam zaseklo, jak ona mi říkala, kdybys zůstala stát, ona mi to neřekla při tom porodu, až potom. Přišlo mi to jako výtka, kdybych zůstala stát, ale já vím, že neporodím vestoje. Jako že ta ženská ví na co má a na co nemá. Já jsem nechtěla rodit ve stoje, prostě. Tohle jsem měla potřebu o tom si hodně popovídat. Vyjasnily jsme si to.

Tazatel: Přispěla dula k lepšímu vztahu mezi Vámi a dítětem?

Informantka Sandra: Jo, já jsem neměla pocit, že bych měla s tím dítětem špatnej vztah. Ale myslím si, že jo v tom, že oni tam měli problém v tom, že to dítě nemůžeš mít ty dvě hodiny na sobě. Já jsem si říkala, jak jako, že nebude u mě, že bude tady vedle mě. Dula mi strašně pomohla, já jsem to pořád řešila, už dopředu, že ho chci na sebe a ona mi s tím personálem opravdu pomohla. Že ho chci a že oni mi ho opravdu jako dali, protože tohle mi říkali hned na té informační schůzce, že ti to dítě nedají, protože, kdybych náhodou usnula a ono spadlo a takovýhle nesmysly. Jasně, proto já jsem chtěla na tu Bulovku, protože pro mě dvě ty hodiny po porodu, že na mě to dítě leží, mi přišlo jako naprosto zásadní věc. Úplně zásadní. Takže představa, že oni ho nechají jen

vedle mě, mi přišla děsná a oni mi ho jako opravdu dali, vlastně díky té dule. Ta dula mi v tom strašně pomohla. Ta porodní asistentka v podstatě přimhouřila oči s tím, že to tam ta dula pohlídá, jako že vlastně věřila tý dule, že mi to dítě nevypadne. A já nevím, co zas ty kraviny jejich, že ona to ohlídá, takže to bylo úplně úžasný a potom jsem si to dost dlouho držela, tak přijeli s tím jídlem a když jsme začali jíst a to už mi vůbec nevadilo, že to miminko položí do toho nákupního košíku. A ona řekla, takhle vyklidněné miminko už jsem dlouho neviděla. Mně to udělalo strašnou radost, mě to tak zahřálo, že je to odpověď na tu otázku. Že jako pomohlo, že jsem si říkala, tak on je jako výjimečnej.

Tazatel: Posílila nějak dula Vaši rodičovskou roli?

Informantka Sandra: Neposílila, nevím.

Tazatel: Využila byste opět služeb duly?

Informantka Sandra: Ano, využila.