vědecky dokázáno

Péče duly má významný pozitivní dopad na fyzické a psychické zdraví matky a dítěte.

Pokud vás u porodu bude doprovázet dula, budete mít větší pravděpodobnost, že:

- porodíte spontánně vaginálně
- budete mít kratší porod
- nebude potřeba použít léky proti bolesti
- nebude nutné použít kleště ani vakuový extraktor
- porod nebude ukončen císařským řezem
- **budete se svým porodem spokojená**
- miminko bude po narození v lepším stavu

Duly pozitivně ovlivňují pohodu celé rodiny.

Cochrane Review o vlivu nepřerušované podpory během porodu (Hodnett et al., 2017). 27 studií zahrnujících 15 858 žen ze 17 zemí se středním a vysokým příjmem. Tato metaanalýza je každý rok rozšiřována o nové studie.

Česká asociace dul, zapsaný spolek u Městského soudu v Praze pod značkou L 12103.
Bankovní spojení: účet č. 2300529490/2010 vedený u FIO Banky
IČ: 26542731
Kontakt: info@duly.cz

Vaše dula

Duly pomáhají ženám a jejich rodinám v zásadním období života, jakým je přivedení dítěte na svět.

Mapa dul České asociace dul s kontakty
Informace o kurzech pro duly a poporodní duly
Etický kodex České asociace dul
www.duly.cz

© 2018 Česká asociace dul, z. s.

Tisk podpořila společnost Bamboolik, výrobce moderních látkových plen, doplňků k přebalování a dětských dek. Bamboolik dbá na ekologii, udržitelný rozvoj a rovné příležitosti, své výrobky vyrábí výhradně v ČR, zhruba z poloviny v chráněných dílnách. www.bamboolik.cz.

Grafická úprava: Radka Sedlačíková

DULA
průvodkyně počátkem mateřství

laskavost
úcta
profesionalita

Česká asociace dul
ŽENSKÁ SOUNÁLEŽITOST A PODPORA

Česká asociace dul

- kontakty na duly a poporodní duly po celé ČR
- špičkové vzdělávání pro duly a poporodní duly

- Působíme od roku 2001.
- V ČR jsme vytvořily prostor pro práci dul.
- Jsme nejstarší a nejrozšířenější organizace dul v ČR.
- Jsme členem Evropské sítě dul (EDN).
- Spolupracujeme s českými i zahraničními organizacemi s podobným zaměřením.
- Podílíme se na pozitivních změnách v porodnictví a v péči o matku a dítě.

kvalitní informace

profesionální služby

„Čím více chvály a povzbuzení se dostane rodičce, tím více lásky a trpělivosti bude ona mít pro své novorozeně.“

M. Klaus, J. Kennell, P. Klaus: Porod s dulou (OWP 2004)

Dula vás doprovodí

v těhotenství
individuální příprava na porod a rodičovství
pomoc se sepsáním porodního přání
podpora a informace pro vaše rozhodování

při porodu
psychická podpora a fyzická pomoc
pomoc s uvolněním a využitím úlevových prostředků
opora pro otce dítěte, je-li přítomen

v šestinedělí
pomoc s kojením
opora a informace
naslouchání a sdílení

žena a dítě jako hlavní aktéři porodu

nově

Poporodní dula
vám usnadní náročný čas šestinedělí
podpoří vás v roli matky
vyslechne vás i opakovaně
přijme vás s pochopením takovou, jaká jste
může poradit s péčí o miminko a s kojením
povzbudí vás, abyste odpočívala a nabírala síly
předá vám tipy, jak o sebe pečovat

Práce dul patří mezi pomáhající nezdravotnické profese. Duly doplňují péči lékařů, porodních asistentek a zdravotních sester.

„Z každého setkání s dulou před porodem jsem měla dobrý pocit, každý rozhovor mě povzbudil a potěšil. Tento můj druhý porod byl úžasný zážitek. Zvládla jsem ho tak, jak jsem jen doufala. Cítím se v šestinedělí velmi dobře, aktivní a veselá.“ ***R. P., matka***

„Ani jsem netušila, jak pro mě bude dula užitečná. Myslím, že mi porod hodně usnadnila a zkrátila. Manžel byl spokojen, s dulou se střídal při masážích, byl rád, že máme školenou osobu, která nám účinně pomáhá.“ ***R. N., matka***

"Dula může být velmi přínosným prvkem během porodu. Žena ji delší dobu zná a důvěřuje jí, a to jí dodává klid, vyrovnanost a pocit spojence v cizím prostředí." ***R. P., porodník***

„Myslím, že individuální péče o rodičku vyškolenou dulou je pro porodní asistentku velkou pomocí. Masáže zad, doprovod do sprchy, vany, psychická podpora ženy po celou dobu porodu.“ ***I. S., porodní asistentka***

„Těžko měřit, čím nám pomohla nejvíc. Z mého pohledu byly největším přínosem klid a jistota, které nám dodala, podpora v nemocnici a poporodní péče o nás všechny.“ ***R. G., otec***

„Poporodní dula mi pomohla se celkově uvolnit a odpočívat. Povídaly jsme si, pomohla s jídlem, s první procházkou. Věnovala se starší dceři a já si mohla odpoledne zdřímnout s miminkem. Myslím, že si takovou péči zaslouží každá maminka.“ ***J. K., matka***