

Dula je u porodu vším, co rodička zrovna potřebuje. Je tam pro ni od chvíle, kdy se miminko rozhodne vydat se na cestu na svět, a odchází, až když se matka a její děťátko spolu zase cítí zcela bezpečně. Tak dula poznala už spousta maminek, ale nás zajímalo, co obnáší tohle povolání i mimo porodní sál.

Text: Hanka Bělohávková



»
Ing. Ivana Weissová pomohla za pět let svého „dulení“ přivést na svět už stovku dětí. Sofinka je jednou z nich.

DULA jako povolání

ILUSTRACNÍ FOTO: PROFIMEDIA.CZ (1), ARCHIV

KDYŽ PŮVODNĚ PŘIROZENÝ POROD MUSÍ POKRAČOVAT AKUTNÍM CÍSAŘEM, JE ÚKOLEM DULY SITUACI MAMINCE CO NEJLÉPE VYSVĚTLIT, ABY JI NEOCHROMIL STRACH ZE ZMĚNY PLÁNU.

Porod je hluboká zkušenost, při níž se žena poprvé může dostat do kontaktu s ženskou podstatou, a dokonce v ní může odhalit i zdroj své vnitřní síly,“ říká dula Ing. Ivana Weissová, která stejně vnímá i své vlastní porody. „Mám pocit, že jsem životem jen tak plula, a až s porodem prvního dítěte jsem žensky dospěla.“ Do určité míry ji porod také inspiroval k povolání, v němž se skutečně našla, přestože původně vystudovala cestovní ruch na ekonomické škole.

Duly se stávají buď z žen, které zažily krásný porod a chtějí takový dopřát i ostatním, nebo z těch, jimž porod přinesl opačné zážitky, a tak se rozhodly jiné rodičky před podobnými traumaty ochránit. Do které skupiny patříte vy?

Můj první porod před 17 lety probíhal vlastně normálně, nic vyloženě negativního se neudálo, jen mi nebylo příjemné, že většinu času jsem se cítila ztracená, a ne být tam manžela, nesla bych to ještě hůř. Znervózňovalo mě, že mi nikdo z personálu není častěji nablízku, aby mě ujistil, že vše běží dobře. Porodní asistentky sice přicházely v pravidelných intervalech, ale ty se mi zdály hodně dlouhé. To je při nejistotě, kterou zvlášť prvoroďička zažívá, nepříjemné. Prostě mi tam chyběla přítomnost někoho, kdo by mi pomohl zůstat v klidu. První zmínky o dulách se u nás objevily až v roce 2001, tedy o čtyři roky později.

Zatímco otce u porodu přijímal personál porodnice poměrně vstřícně, na duly se leckde i dnes pohlíží jako na vetřelce. Ovlivňuje to vaši práci?

Duly u nás fungují asi 13 let, já chodím k porodům pět let, a přesto jsem v některých porodnicích průkopničila. Všude jsem zpočátku cítila nedůvěru, ale když lékaři a hlavně porodní asistentky poznali, že vím, co je v jejich kompetenci a kde je moje místo, vyšli jsme bez problémů. Obě profesní organizace dul, které u nás existují, dbají na to, aby duly dodržovaly etický kodex i pravidla práce, aby nedocházelo ke střetům s porodnickým systémem, byť na něj každá z nás může mít svůj osobní názor. Špatnou zkušenost mají porodnice spíš s nějakou „divokou“ dulo, která třeba ani neprošla řádným vzděláním a kazí pověst nám všem.

Jak to vlastně v porodnici chodí – procházíte příjmem spolu s rodičkou?

Záleží na tom, jak se se ženou domluvíme. Některé chtějí, abych u nich byla od chvíle, kdy začnou první

kontrakce, a pomohla jim určit ten správný okamžik pro přesun do porodnice. Jiné si zase rády užijí první část co nejdéle doma, v soukromí, a tak konzultujeme situaci jen po telefonu. Pak je ale nutné, aby mi žena dala vědět, jakmile se rozhodne jet do porodnice. Od té doby mám (podle kontraktu, který spolu předem uzavřeme) povinnost být do hodiny v porodnici, ať jsem v té době kdekoli. Než v porodnici proběhne příjem se všemi „papírovými“ náležitostmi (což obvykle netrvá méně než 45 minut), jsem na místě a na pokoj či do porodního boxu už rodičku doprovázím.

Nemůže vás začátek porodu zaskočit?

Neměl by, protože se ve smlouvě s klientkou zavazují, že dva týdny před a jeden týden po jejím přepokládaném termínu porodu budu v pohotovosti, a když se porod rozběhne, do hodiny za ní dorazím. To zvládnou i z naší chalupy, kam jezdíme pravidelně na víkend, ale někam dál nebo třeba na dovolenou jet v té době nemůžu. Stejně tabu se týká i alkoholu, takže je ze mě prakticky abstinents, protože když mám víc klientek s blízkým termínem porodu, držím pohotovost vlastně nepřetržitě. Dovolenu musím plánovat hodně dlouho dopředu a nepřijmout klientku, jejíž porod na tu dobu vychází. Už teď řeším zimní prázdniny, protože se mi začínají ozývat ženy s termínem porodu po Novém roce. Ale těch omezení, která se dotknou celé rodiny, je víc. Například potřebuji své vlastní auto, abych mohla kdykoli a odkudkoli za klientkou vyrazit a nemusela řešit dopravu ostatních apod. Překvapilo mě, jak moc tahle práce chodí rodiny ovlivňuje. Snažím se práci a rodiny je při takovém nepravidelném režimu poměrně složitě, dlouho si to sedá a chce to velké odhodlání. Musela jsem zvážít, jestli budu schopná to dělat dlouhodobě a běh rodiny nasměrovat tak, abych dokázala být v pohotovosti stále, anebo jestli je to už tak velká zátěž, že se raději budu věnovat něčemu jinému a tohle si nechám jen jako okrajovou část profesního života.

Na rozdíl od žen v klasičtém zaměstnání, které musí režim rodiny také své práci přizpůsobit, jste placená za konzultace před porodem a skutečným doprovodem k porodu. Vyplatí se to? Může se dula prací s takovým režimem uživit, nebo během pohotovosti zvládnete ještě jiné placené aktivity?

Kdo neví, jak jsou práce a osobní život duly těsně propojené a co opravdu obnáší pohotovost a doprovod k porodu, zdá se mu částka 4500 Kč možná příliš vysoká. Jenže právě ta pohotovost, po kterou musím →



K PRÁCI DULY SE VÁŽOU DALŠÍ ZAJÍMAVÁ TĚMATA. PROTO OBĚ PROFESNÍ ORGANIZACE NABÍZEJÍ CERTIFIKOVANÝM DULÁM POSTGRADUÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.

Když se chcete stát duloou...

Abyste se mohla stát profesionální duloou, měla byste absolvovat kurz u některé ze dvou profesních organizací, které u nás existují. **Česká asociace dul** (www.duly.cz) pořádá roční kurz, který probíhá formou víkendových seminářů. Po absolvování závěrečného pohovoru účastnice získává osvědčení ČAD a označení „certifikovaná dula ČAD“. Certifikace je vázána na členství v ČAD. Cena kurzu je 20 tisíc korun. V návaznosti na základní vzdělávání dulám ČAD zajišťuje další rozšiřující studium. **Občanské sdružení České duly** (www.mojedula.cz) nabízí dvouletý základní výcvikový kurz pro duly, stojí kolem 27 tisíc korun a také po jeho absolvování a úspěšném složení závěrečné zkoušky se stáváte certifikovanou duloou. Abyste byla přijata do kurzu, měla byste prokázat určité osobnostní předpoklady (schopnost empatie, citlivost, sebeovládání apod.) a vhodnou motivaci. Osobní zkušenost s porodem je výhodnou, ale nikoli podmínkou.

být rodící ženě kdykoli k dispozici, v podstatě vylučuje další přivýdělek. Mám vyzkoušeno, že když si domluvíme předporodní konzultaci nebo poradnu ke kojení, mohu ji, když mě odvolají k porodu, narychlo přeložit na jindy. Ale nemohla bych nejtít k porodu kvůli jinému závazku, případně riskovat, že budou rodit dvě moje klientky ve stejnou dobu. Musím také počítat s tím, že během těhotenství se může stát cokoli, třeba že se miminko neotočí a kvůli poloze koncem pánevním se narodí plánovaným císařským řezem. Tam pak většinou není pro práci duly prostor, stačí jen doprovod otce, a rodiče si tu investici pochopitelně rozmyslí.

Proto než jsem se naučila si správně práci rozvrhnout a odhadnout, co ještě mohu zvládnout a co už ne, byla jsem ráda, když jsem si jakožto živnostník z výdělků zaplatila aspoň zdravotní a sociální pojištění. Naštěstí mě manžel mohl a chtěl podpořit a unesl náklady rodiny i bez mého platu. Dnes, po pěti letech, mohu s radostí říct, že nejspíš díky dobrým referencím nemám o klientky nouzi a práce duly mi přinese plat srovnatelný s platem za plný pracovní úvazek v jiném oboru.

Ale třeba virózu nebo jiné onemocnění nenaplánujete. Zastoupí vás u porodu jiná dula?

Samozřejmě, když je nenadálá situace, musím za sebe k porodu poslat kolegyni. Máme předběžnou dohodu s jednou dvěma duloami, které dobře znám, ale stejně mi připadá, že i když mě zastoupí pečlivá dula, není to pro rodičku ideální řešení. Služba duly je specifická právě v tom, že je osobní – než vůbec dula dojde k porodu,

rodička se s ní minimálně jednou sejde, proberou spolu, co žena od porodu čeká, čeho se bojí atd. Očekává tedy podporu právě od té SVĚ duly. Je to taková malá jistota v celé té velké nejistotě, která porod, zejména prvorodičky, provází. Sama jsem zastupovala kolegyně několikrát a vždycky jsem měla pocit, že můj výkon musí být 200%, abych té ženě vynahradila její pochopitelnou nejistotu. Pokaždé to nakonec dopadlo dobře, maminky se zřejmě cítily fajn, protože některé z nich mi později napsaly nebo si mě pozvaly jako laktační poradkyni.

Porod je intimní záležitost, a tak by si měly rodička s duloou dobře porozumět, vzájemně si sednout. Co když se to nepovede?

Já takovou zkušenost nemám, ale stát se to může. Proto také v regionech, kde je velká konkurence dul, například v Praze, pořádají nastávající maminky „dulí“ konkurzy. Na druhou stranu, já jsem se rozhodla, že budu profesionálka, a tak pokud vůbec klientku odmítnu, pak jedině z kapacitních důvodů.

Když provázíte rodičky porodem, snažíte se zbavit je strachu tím, že je stále udržujete v přítomnosti – minutu po minutě – a vedete je, aby se v mysli vrátily k sobě a k miminku. Daří se jim to?

Některá dokáže lépe vnímat svoje tělo a poslouchat, co potřebuje, jiná se od strachu z toho, co ještě přijde, tak snadno neodpoutá, protože chce mít vše pod kontrolou. V první fázi porodu ještě hodně funguje racio a také naučené vzorce chování, ale ve finiši se každá nakonec instinktem řídí. Já se snažím uklidnit je právě tím prováděním každou kontrakci i minutami mezi nimi, kdy připomínám, že teď se nic neděje, že teď je čas odpočinout si a vnímat jen svoje tělo a miminko, protože si počínají přirozeně správně. A když náhodou porod nejde tak hladce a krásně, jak si žena vysnila, snažím se ji uklidnit informacemi o tom, proč to tak je, co se právě děje, co se bude dít atd. Vysvětluji také, že každý porod je vztah, v němž i miminko má svoje slovo, a pokud ono má důvod jít na svět v jiném tempu nebo jinou cestou, než to maminka plánovala, měla by to žena přijmout, jít tomu naproti a hlavně se neobviňovat, že nedokázala to, co si předsevzala.

Na svých webových stránkách nabízíte možnost pohledu na porod v širších souvislostech...

Povídáme si o tom, že teprve porodem ženy obvykle dospějí, protože přivedení dítěte na svět jim pomůže najít jejich ženskou sílu, ženskou podstatu, ženské sebevědomí a třeba pro sebe objevit novou cestu životem. Nemyslím si, že musíme mít nějaké vysoké profesní pozice, abychom byly v životě důležité a něco platné. Jde o to, nenechat se okrást o to nejdůležitější, nejkrásnější, nejintenzivnější a jediné opravdické, co v životě máme. A pokud ženu mateřství volá, měla by si uvědomit tu jedinečnost, hýčkat si ten pocit a využít jej ke svému růstu.

DOPŘÁVÁM SI DVA MĚSÍCE PRÁZDNIN, ABYCHOM MOHLI MÍT SPOLEČNOU RODINNOU DOVOLENOU, ABYCH SI MOHLA V KLIDU VYPNOUT MOBIL A TŘEBA SI DÁT NA VÝLETĚ I SKLENÍČKU PIVA.

Jak si dula dobíjí baterky?

Každá pochopitelně trochu jinak, ale pro všechny je tou nejlepší odměnou šťastná maminka držící v náruči spokojené zdravé miminko. Ivaně Weissové navíc doplňuje energii její manžel a tři děti – nejstarší syn a dvě dcery. „Myslím, že je obrovské štěstí, když můžete dělat práci, která vás opravdu moc těší. I když je pro mě práce duly velká zátěž, protože už nejsem mladice a doba, kdy jsem mohla probdít noc bez jakýchkoli následků, je už dávno pryč, cítím, že je to přesně moje téma. Baterky mi tedy dobíjí rodina, spánek, radost z práce, každodenní ranní běh, při němž si čistím hlavu, a také občasná sauna i masáž. Když se potřebuji opečovat, dopředu si to. Taky mě posiluje vědomí, že jsem dokázala najít rovnováhu mezi rodinou a profesí a naučila rodinu přijímat to.“

Prvních 1000 dní



Jak se musí kravské mléko upravit, aby mohlo být použito pro výrobu kojenecké výživy blízké mateřskému mléku? Odpověď na tuto další otázku o nejdůležitějším období života vašeho dítěte najdete každý týden na...

www.prvnich1000dni.cz

DULA

xxxožujete pozitivní těhotenský test za omluvenku z tělocviku
a každou ‚břichatou‘ sportovkyni za blémy v těhotenství i při porodu?
Pak si přečtete názor gynekoložky i vysportovaných maminek.

Text: Hanka Bělohávková

TĚHOTENSTVÍ KONDICE

ngfdgdfgg

hotenství