letak-skladany-tisk.qxp_Layout 1 11.04.24 15:51 Stránka 1

Česká asociace dul

- Působíme od roku 2001.
- V ČR jsme vytvořily prostor pro práci dul.
- Spolupracujeme s českými i zahraničními organizacemi s podobným zaměřením.
- Podílíme se na pozitivních změnách v porodnictví a v péči o matku a dítě.

Laskavost, úcta, profesionalita.

Špičkové vzdělávání pro duly a poporodní duly
Kontakty na duly České asociace dul
Etický kodex České asociace dul

vše naleznete na stránkách ***www.duly.cz***

Poporodní dula vás v těhotenství připraví na:

- šestinedělí a rodičovství
- péči o sebe a miminko
- kojení
- vše, co bude po porodu následovat (pomůže se sepsáním poporodního plánu)

Poporodní dula v šestinedělí a po porodu pomůže s:

- psychickou pohodou
- péčí o tělo po porodu
- péčí po císařském řezu
- péčí o novorozence
- kojením a krmením
- péčí o domácnost
- péčí o starší sourozence

Průvodkyně šestinedělím, mateřstvím a kojením

POPORODNÍ DULA

Vyhledat pomoc je přirozené

Dopřejte si informace a laskavou péči.

Česká asociace dul

ŽENSKÁ SOUNÁLEŽITOST A PODPORA

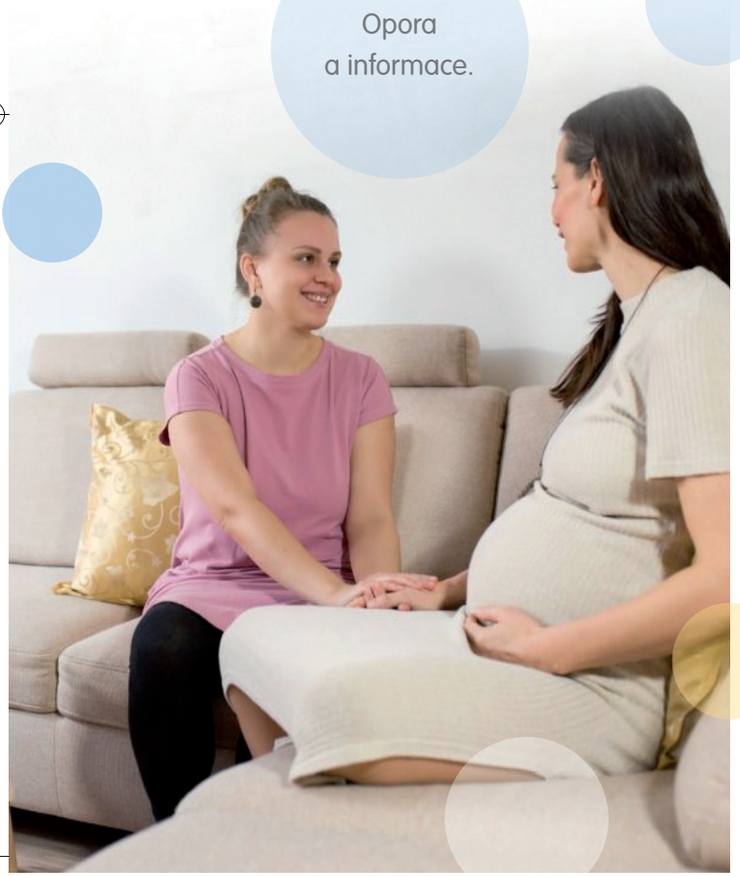
letak-skladany-tisk.qxp_Layout 1 11.04.24 15:51 Stránka 4

Jak se budete po návštěvě poporodní duly cítit?

- sebevědomější
- spokojenější
- respektovaná
- podporovaná
- nesouzená
- vyslyšená
- opečovaná

Naslouchání a péče.

Opora a informace.



Zasloužíte si péči.

Už teď jste skvělá máma.

Poporodní dula

se soustředí zejména na péči o ženu. Pečuje o její vnitřní svět, naslouchá a dodává jí dostatek citového porozumění, které posiluje její mateřskou kompetenci.

Šestinedělí je krásné, neopakovatelné období poznávání se s vaším děťátkem, které však může být doprovázeno zranitelností a obavami. A právě v tomto citlivém období vás mohou laskavě podpořit naše poporodní duly.

Najděte si svou poporodní dulu na ***www.duly.cz***

Česká asociace dul

S námi na to nejste sama. Chápeme, čím si procházíte. Společně budeme hledat řešení. Každá jsme jedinečná.

UKLIDNĚNÍ, DODÁNÍ SEBEVĚDOMÍ, POMOC S MANIPULACÍ S MIMINKEM

„Trpěla jsem poporodní depresí, s novou rolí jsem se těžko sžívala a přišlo mi, že už snad nikdy nebudu normálně žít. Až u své poporodní duly jsem našla úplné pochopení. Neváhala za mnou přijet, uklidnit mě, zodpověděla všechny mé dotazy, ukázala mi, jak s miminkem manipulovat, jak jej nosit v šátku. Dodala mi sebevědomí, abych pochopila, že jsem pro své dítě tou nejlepší maminkou a že pro dceru dělám maximum."

Eliška Valová

POMOC S KOJENÍM, PÉČÍ O POPORODNÍ PORANĚNÍ A NOŠENÍM

„Nejvíce jsem řešila kojení a to se povedlo na jedničku. Ještě přes mobil mi dula v porodnici poradila, jak zlepšit poporodní poranění, která se mi brzy zahojila. Díky ní jsem objevila ženskou bylinnou napářku, která je vážně super. Pomohla nám s nastavením nosítka a dala spoustu užitečných informací."

Šárka Nováková

VYSLYŠENÍ, POMOC V DOMÁCNOSTI A SE STARŠÍMI DĚTMI, POMOC S PÉČÍ O JIZVU

„Dula zodpověděla spoustu mých dotazů. Nebyla to další návštěva. Byl to člověk jenom pro mě a staral se o moje potřeby. Pomohla nám se vypravit ven a šla s námi na hřiště. Jela s námi na vyšetření kyčlí. Vzala syna ven, abychom se s manželem mohli věnovat jen starší dceři. Dohlédla na to, abych jedla a pila, nebyl problém připravit mi jídlo. Pomohla mi s úklidem, nebyl pro ni problém zamést, uklidit nádobí. Běžné věci, pro mě ale úkon nad moje síly. V průběhu návštěv mi také dělala masáž jizvy, ukazovala, jak se mám o jizvu starat. Pomohla mi navázat syna do šátku, ukázala, jak si vázat břicho."

Kristýna Náhlá

POMOC S PŘÍPRAVOU NA ŠESTINEDĚLÍ

„Jsem vážně ráda, že jsem vás na tu přípravu na šestinedělí a kojení využila, myslím, že to tomu dobrému startu hodně pomohlo."

Klára Šmídová