

# Doula – osoba towarzysząca w porodzie

*Doula działa jako swoisty bufor bezpieczeństwa kobiety. Znana rodzącej jeszcze z okresu ciąży, przyjeżdża z nią razem do szpitala. Pomaga oswoić nową sytuację. Jak to wygląda w praktyce?*

mgr MAŁGORZATA BORECKA

**D**oula w starożytnej Grecji to służąca. Później zaczęto określać tak kobietę, która przychodziła do domu i asystowała świeżo upieczonej matce, pomagając przy starszych dzieciach, pielęgnując niemowlę, przygotowując jedzenie i tak dalej. Tak właśnie rozumiano termin „doula”, kiedy pojawił się w latach 70. XX wieku. Używano go jako określenia dla tych kobiet, które są blisko, nawiązują kontakt, pomagają matce w czasie okołoporodowym.

*Mamy sekret w naszej kulturze. Nie taki, że poród boli. Taki, że kobiety są silne.*

Laura Stavoe Harm

Społeczne wsparcie oceniane jest w wielu badaniach jako najskuteczniejsze w budowaniu tożsamości młodych matek. Kobieta i doula poznają się wzajemnie przed porodem. Doula wspiera i towarzyszy kobiecie w ciąży, jest obecna w położu, a bywa że dłużej. Doula to ktoś na tyle bliski, by wesprzeć, a nie uzależnić od siebie. W zmedykalizowanej kulturze kto inny zajmuje się kobietą przed porodem, kto inny w czasie porodu i w jeszcze inne ręce trafia po porodzie. Brakuje ciągłości opieki. Kobieta, aby się wzmocnić w nowej roli i poczuć się kompetentną, odpowiedzialną mat-



foto: DEPOSITPHOTOS

ką, potrzebuje stałego wsparcia na początku rodzicielskiej drogi z kilku źródeł – medycznych i pozamedycznych.

*Niezależnie od tego, gdzie i jak kobieta zamierza urodzić, to doświadczenie wpłynie na jej emocje, umysł, ciało i duszę do końca jej życia.*

Ina May Gaskin

Doula znana rodzącej jeszcze z okresu ciąży, przyjeżdża z nią razem do szpitala. Pomaga oswoić nową sytuację. Doula skupia się na kobiecie podczas każdego skurczu, proponując – w zależności od sytuacji i potrzeb – wsparcie emocjonalne, słowa pochwały i zachęty. Stara się jej zapewnić możliwie największy komfort. Tłumaczy, co dzieje się w trakcie fizjologicznego porodu, uspokaja, dotyka, głaszcze i masuje. Jest z nią obecna przez cały czas trwania porodu. Jeśli trzeba, oddycha razem z rodzącą, masuje szalem rebozo, tworzy przyjemną atmosferę za pomocą światła, zapachów, muzyki. Doula wspiera i ukierunkowuje również partnera kobiety. Zwykle zostaje z kobietą w szpitalu do okresu poporodowego. Nie pracuje w trybie zmianowym. Nie wykonuje żadnych czynności medycznych. Dla douli priorytetem są potrzeby matki – emocjonalne, fizyczne, informacyjne. Doula oferuje wsparcie, ale nie porady, nie podejmuje decyzji za rodziców, nie osądza ich wyborów. Relacja

między doulą a kobietą wymaga dużego otwarcia się obu stron. Plusem jest tu właśnie relacja pracodawca–pracownik, ponieważ kobieta może w odpowiednim dla siebie momencie powiedzieć „Dziękuję, nie potrzebuję już pomocy, daję radę sama”. Odpowiedzialność douli za pracę regulowana jest umową cywilnoprawną podpisywaną z klientką.

*Każdy, kto towarzyszy kobiecie w porodzie, ma moc zmieniać świat. Za każdym razem, kiedy uczestniczy w porodzie. Położna, partner, doula.*

Wiele położnych, lekarzy, partnerów rodzącej postrzega doułę jako dodatkowe ręce do pomocy w sali porodowej. Kobiety coraz częściej są świadome możliwości uzyskania emocjonalnego wsparcia w porodzie od doul. Położne i lekarze, zajmujący się więcej niż jedną pacjentką w tym samym czasie, mogą polegać na przeszkolonych doulach w kwestii udzielania ciągłego wsparcia, informowania o istotnych zmianach. Doula może być wsparciem dla całego zespołu porodowego. Zdarza się też często, że doule są postrzegane jako zagrożenie. To normalne w przypadku pojawienia się i osadzania nowej profesji. Oczywiście ciężarna może zrezygnować z douli, by nie powodować napięć w zespole porodowym. Czy wtedy rzeczywiście ma ona swobodny wybór bliskiej

osoby towarzyszącej? Zdarza się, że z obawy przed komentarzami personelu medycznego rodzica prosi o nieujawnianie, że jej osobą towarzyszącą jest doula. Stawia to w niezręcznej sytuacji tę kobietę oraz doule.

### *Położna i doula stanowiły świetny team: czułam się bezpiecznie i zaopiekowana przez obie.*

Czy doula jest w ogóle potrzebna, skoro jest położna? Istnieją obszary, w których przecież działalność położnej i douli się nakładają. Należy do nich wsparcie emocjonalne i psychiczne (słowa zachęty, pociechy, wspieranie partnera) oraz fizyczne (masaż, dotyk, pomoc przy zmianach pozycji, podawanie napojów). Moment poznania nowej pacjentki, rodzącą z doułą, którą znała wcześniej, może być trudny dla położnej, ponieważ musi ona od podstaw zbudować swoją relację z rodzącą. Sheila Kitzinger twierdzi, że jeśli w sali porodowej rodzącej stale towarzyszy doula, kobieta nie postrzega wyjść i wejść położnej jako porzucenia czy pozostawienia samej sobie, ale jako wsparcie w procesie narodzin.

*W porodzie chodzi nie tylko o rodzenie dzieci. W porodzie chodzi o rodzenie się matek – mocnych, kompetentnych, odpowiedzialnych kobiet, które ufają sobie i znają swoją wewnętrzną siłę.*

Barbara Catz Rothman

Przebieg współpracy między doułą a kobietą zależy od tego, czego kobieta potrzebuje i co doula może jej zaoferować. Stałe wsparcie doświadczonej osoby towarzyszącej – spoza personelu medycznego, znanej wcześniej rodzącej – według badań obniżało ryzyko zakończenia się porodu cesarskim cięciem o 40% w stosunku do kobiet rodzących samotnie, z partnerami, ale bez douli czy osoby spełniającej rolę douli. U kobiet z pierwszej grupy obniżała się również potrzeba użycia znieczulenia zewnątrzoponowego (o 60%), podania oksycyliny (o 40%) i skracala się czas trwania samego porodu (o 25%). W dalszych badaniach prowadzonych po po-

rodzie, mierzących satysfakcję z macierzyństwa kobiet, okazało się, że matki mające wsparcie douli po porodzie lepiej reagowały na swoje dziecko, miały z nim głębszą więź, karmiły piersią, dobrze wspominały swój poród i miały wyższą samoocenę. Według badaczy wynikało to z tego, że tym młodym matkom ktoś „matkował” – ale też pozwolił im wejść w ich macierzyństwo we własny sposób i nie oceniał tego. Każde z tych badań pokazuje, jak istotne jest wsparcie kobiece, nie męskie. John Kennell i Marshall Klaus sądzą, że mężczyznom może być trudno udzielać potrzebnego wsparcia, gdy sami są tak mocno zaangażowani emocjonalnie, przy jednoczesnym braku doświadczenia porodowego. Uważają, że ojciec dziecka nie powinien być jedynym źródłem wsparcia dla rodzącej. Twierdzą, że obecność doświadczonej kobiety – nie umniejszając roli ojca, ale dopełni ją, redukując jego niepokój.

*Zostałam doułą, bo wiem, że poród to kluczowy moment w życiu kobiety.*

Doułą zostaje kobieta, która czas okołoporodowy, a zwłaszcza poród, postrzega jako kluczowy w życiu kobiety. Zazwyczaj jest empatyczna, odpowiedzialna, opanowana, dyspozycyjna, umie słuchać. Jej własne porody, jeśli ma je za sobą, są dla niej źródłem siły. Chętnie też szkoli się, zaczynając od szkolenia podstawowego dla doul. Na szkoleniu poznaje podstawy fizjologii porodu i rolę bólu porodowego, hormonów w porodzie, zastosowanie naturalnych technik łagodzących ból. Doula nie musi posiadać wykształcenia medycznego, ponieważ pozwala jej to skupić się wyłącznie na dobrostanie psychofizycznym i emocjonalnym kobiety, a nie na zdrowotnym. Potwierdzają to doświadczenia położnych, które pracują jako doule.

W Polsce od 2011 roku działa **Stowarzyszenie DOULA w Polsce**, pełnoprawna organizacja pozarządowa. Od 2012 roku Stowarzyszenie jest częścią European Doula Network i organizuje szkolenia podstawowe prowadzone przez trenerki organizacji DONA International. DOULA w Polsce bazuje na wypracowanych przez wiele lat zachodnich standardach dopasowanych do polskich realiów, aby doule mogły ofe-

### O „dobrym porodzie” na łamach MPiP dyskutują:

#### **Położne ze Stowarzyszenia „Dobrze urodzeni”** [www.dobrzeurodzeni.pl](http://www.dobrzeurodzeni.pl)

Misją Stowarzyszenia jest wspieranie rodziców pragnących w pełni doświadczać swojego rodzicielstwa, szczególnie w czasie porodu, a także wspieranie niezależnie pracujących położnych.

#### **Doule ze Stowarzyszenia „Doula w Polsce”** [www.doula.org.pl](http://www.doula.org.pl)



Stowarzyszenie powstało, by kształcić i zrzęcać wykwalifikowane doule. Stawiamy sobie za cel promowanie dobrych praktyk i zwyczajów okołoporodowych oraz świadomego i zaangażowanego rodzicielstwa.

#### **mgr piel. Beata Żółkiewska, położna, wiceprezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych**

Zapraszamy wszystkich, którzy do tej dyskusji chcieliby się przyłączyć. Czekamy pod adresem [mpip@nipip.pl](mailto:mpip@nipip.pl).

rować wysoką jakość usług. Doula, po ukończonym szkoleniu podstawowym, powinna rozpocząć staż pod okiem doświadczonej douli – Opiekunki Stażu, by uzyskać certyfikat, potwierdzający zaliczenie praktyk. Staż trwa minimum rok do trzech/czterech lat. Doula ma w tym czasie obowiązek uczestniczyć w trzech porodach potwierdzonych ankietami wypełnionymi przez podopieczne i położne, zaliczyć szkolenie/staż w temacie edukacji przedporodowej, szkolenie z umiejętności udzielania wsparcia laktacyjnego, przeczytać obowiązujące lektury, pozytywnie zaliczyć rozmowę z Komisją Certyfikacyjną. Na stronie można znaleźć Statut Stowarzyszenia, Standardy Pracy, Kodeks Etyczny, czyli zasady, według których pracują odpowiedzialne doule.

Odsetek porodów z doułami w Polsce jest niewysoki (ok. 0,04% ogólnej liczby porodów w 2013 r.). Doul aktywnie pracujących na polskich salach porodowych jest kilkadziesiąt, każda towarzyszy przy kilku porodach rocznie. Doule działają też na innych polach: prowadzą nieodpłatnie grupy spotkań dla kobiet (np. Pozytywnie o Porodzie, Mlekokoteka, Kręgi Opowieści Porodowych). Doule to najczęściej aktywistki, które chcą pozytywnie wpływać na zmiany w otaczającej je rzeczywistości, zwłaszcza w sferze okołoporodowej. □

**Małgorzata Borecka**, pedagogka, matka trzech córek i dwóch synów, doula od 2003 r. Od 2011 r. prezeska Stowarzyszenia DOULA w Polsce. Wierzy w siłę kobiet i moc zmiany



POJAWIENIE SIĘ DOUL W POLSCE TO EFEKT CORAZ WYŻSZEJ ŚWIADOMOŚCI I ZNAJOMOŚCI SWOICH POTRZEB WŚRÓD Kobiet W OKRESIE OKOŁOPORODOWYM. DOBRA, EFEKTYWNA WSPÓŁPRACA Kobiety, JEJ PARTNERA, POŁOŻNEJ I DOULI W OKRESIE OKOŁOPORODOWYM TO WKŁAD W SZCZĘŚLIWSZE SPOŁECZEŃSTWO.