

Dula – nový článek v péči o ženu a dítě

Barbora Tománková

Bakalářská práce
2007



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických studií
akademický rok: 2006/2007

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Barbora TOMÁNKOVÁ**

Studijní program: **B 5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Porodní asistentka**

Téma práce: **Dula - nový článek v péči o ženu a dítě**

Zásady pro vypracování:

V teoretické části práce se studentka zaměří na nový fenomén v péči o těhotnou ženu a rodičku - DULU.

Podá informace o vlivu DULY na těhotnou ženu. Zaměří se na DULU jako na spolupracovnici porodní asistentky.

V praktické části stanoví cíl a hypotézy, připraví podklady pro výzkumné šetření a to zrealizuje pomocí dotazníků.

V závěru studentka vyhodnotí získané informace a nabídne možnosti zlepšení spolupráce DULY, těhotné ženy, porodní asistentky a lékaře.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

KLAUS, M. H.; KENNEL, J. H.; KLAUS, P. H. Porod s doulou. 1. vydání. Praha: One Woman Press, 2004. 277 s. ISBN 80-86356-34-5

SIMKINS, P. Partner u porodu. 1. vydání. Praha: Argo, 2000. 243 s. ISBN 80-7203-308-5

ODENT, M. Znovuzrozený porod. 1. vydání. Praha: Argo, 1995. 152 s. ISBN 80-85794-69-1

MAREK, V. Nová doba porodní. 1. vydání. Praha: Eminent, 2002. 263 s. ISBN 80-7281-090-1

GOER, H. Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu. 1. vydání. Praha: One Woman Press, 2002. 551 s. ISBN 80-86356-13-2

STADELMAN, I. Zdravé těhotenství, přirozený porod. 1. vydání. Praha: One Woman Press, 2001. 585 s. ISBN 80-86356-04-3

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jana Křemenová

Ústav zdravotnických studií

Datum zadání bakalářské práce:

23. února 2007

Termín odevzdání bakalářské práce:

1. června 2007

Ve Zlíně dne 23. února 2007



L.S.


Ing. Jitka Chudarová
pověřená děkanka


MUDr. František Grossmann, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Tématem této bakalářské práce je dula. Dula je speciálně vyškolená žena, která poskytuje fyzickou, emocionální a informační podporu ženě a jejímu partnerovi v průběhu těhotenství, porodu a šestinedělí. Tato nová profese není v České republice zatím moc známá. Teoretická část této práce shrnuje informace o práci dul v České republice. Praktická část práce seznamuje s výsledky průzkumu zaměřeného na těhotné ženy, netěhotné ženy a na ženy, které pracují jako duly. Tento výzkum přináší zajímavé výsledky. Cílem práce je vytvořit informační brožuru o dulách a jejich práci.

Klíčová slova: dula, žena, těhotenství, porod, šestinedělí, podpora, dítě, psychologie

ABSTRACT

Theme of my bachelor thesis is doula. Doula is a person, only woman, who provides physical, emotional and informational support to the woman and her partner during pregnancy, childbirth and postpartum period. This new profession is not much known in Czech Republic. The theoretical part summaries information about doula`s work in Czech Republic. The practical part presents results the survey targeted at the pregnant women, no pregnant women and at women who work as doulas. This survey brings interesting findings. The aim of this work is to create informational brochure about doulas and their work.

Keywords: doula, woman, pregnancy, childbirth, postpartum period, support, child, psychology

Poděkování

Děkuji Mgr. Janě Křemenové za odborné vedení a za cenné rady, podněty a připomínky při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji dále, MUDr. Vladimíře Obdržádkové, Šárce Parkánové a Lence Vrlové, za odbornou pomoc při realizaci mé bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 KDO JE TO DULA	10
1.1 HISTORIE PROFESE DULY	10
1.2 ROLE DULY.....	10
2 PODPORA DULY V TĚHOTENSTVÍ	12
2.1 JAK SI VYBRAT DULU	12
2.2 PRVNÍ SETKÁNÍ S DULOU	12
2.3 DALŠÍ SETKÁVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ.....	13
2.4 POMOC PŘI PŘÍPRAVĚ PORODNÍHO PLÁNU.....	14
3 PODPORA DULY PŘI PORODU	15
3.1 ROLE DULY V I. DOBĚ PORODNÍ.....	15
3.1.1 Role duly v rané (časné) fázi porodu.....	16
3.1.2 Prostředí porodu	17
3.1.3 Soukromí při porodu	18
3.1.4 Informační podpora při porodu	19
3.1.5 Přirozené metody tišení bolesti za porodu v kompetenci duly.....	19
3.1.5.1 Fyzické aktivity.....	20
3.1.5.2 Dotyk.....	21
3.1.5.3 Rytmická činnost	22
3.1.5.4 Mentální aktivity	23
3.1.6 Role duly v pokročilé fázi porodu.....	25
3.2 ROLE DULY VE II. DOBĚ PORODNÍ	26
3.3 ROLE DULY VE III. DOBĚ PORODNÍ A ČASNÉM POPORODNÍM OBDOBÍ	27
3.4 ROLE DULY PŘI PORODU S EPIDURÁLNÍ ANALGEZIÍ	29
3.5 ROLE DULY PŘI PORODU CÍSAŘSKÝM ŘEZEM	29
4 PODPORA DULY V ŠESTINEDĚLÍ	31
4.1 POMOC DULY V DOMÁCNOSTI.....	32
4.2 POMOC DULY S PÉČÍ O DÍTĚ	33
4.3 POMOC DULY PŘI PSYCHICKÝCH PROBLÉMECH ŽENY V ŠESTINEDĚLÍ.....	34
4.3.1 Poporodní blues (baby blues)	34
4.3.2 Poporodní deprese	35
4.4 POMOC DULY V RÁMCÍ KOJENÍ	37
5 ROLE OTCE U PORODU	40
6 SPOLUPRÁCE DULY A PORODNÍ ASISTENTKY	42
7 DULY VE SVĚTĚ A U NÁS	43

7.1	DULY V USA	43
7.1.1	DONA International	43
7.1.2	Typy dul v USA	44
7.1.3	Vzdělávání dul v USA	45
7.2	DULY V ČESKÉ REPUBLICE	46
7.2.1	Česká asociace dul	47
7.2.2	Vzdělávání dul v České republice	49
7.2.3	Základní statistické údaje o dulech v ČR	50
II	PRAKTICKÁ ČÁST	51
8	CÍLE PRÁCE	52
9	HYPOTÉZY PRÁCE	53
10	METODIKA VÝZKUMNÉ PRÁCE	54
10.1	PŘEDVÝZKUM	54
10.2	DOTAZNÍK ČÍSLO 1: DOTAZNÍK PRO TĚHOTNÉ ŽENY	54
10.3	DOTAZNÍK ČÍSLO 2: DOTAZNÍK PRO NETĚHOTNÉ ŽENY	55
10.4	DOTAZNÍK ČÍSLO 3: DOTAZNÍK PRO DULY	55
11	ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	56
11.1	DOTAZNÍK ČÍSLO 1: DOTAZNÍK PRO TĚHOTNÉ ŽENY	56
11.2	DOTAZNÍK ČÍSLO 2: DOTAZNÍK PRO NETĚHOTNÉ ŽENY	77
11.3	ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKU Č. 1 A Č. 2	97
11.4	DOTAZNÍK ČÍSLO 3: DOTAZNÍK PRO DULY	98
11.5	ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKU Č. 3	121
12	ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ PRÁCE	123
	ZÁVĚR	125
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	128
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	130
	SEZNAM TABULEK	131
	SEZNAM PŘÍLOH	133

ÚVOD

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem dula. Profese duly je v České republice relativně mladou profesí. Domnívám se, že mnoho žen pojem dula nikdy neslyšelo nebo neví jaké služby dula nabízí. Mnohé ženy mají mylné informace o práci duly, například ji zaměňují za porodní asistentku. Myslím si, že i některé porodní asistentky přesně neví, kdo jsou to duly. Já sama jsem také přesně nevěděla, co je náplní práce duly a proč se vůbec tato nová profese u nás objevila. Toto byl jeden z důvodů proč jsem si téma dula zvolila.

Název mé práce je Dula – nový článek v péči o ženu a dítě. Proč jsem zvolila právě tento název? Jelikož si myslím, že profese duly má svůj význam. A domnívám se, že význam dul v České republice bude nadále sílit. Každoročně se zvyšuje jak počet žen, které se rozhodnou pracovat jako duly, tak žen, které služeb dul využívají.

Hlavním cílem teoretické části mé práce je sjednocení základních informací o práci duly, o službách, které ženě poskytuje. Svou práci jsem psala v duchu rozsáhlého informačního materiálu pro porodní asistentky a porodníky, ale také pro ženy, které mají zájem o služby duly. V praktické části mé bakalářské práce se zabývám problematikou informovanosti žen o tématu dula. Chci zjistit zda ženy znají pojem dula, zda ví, jaké služby duly poskytují a jaký je jejich názor na tuto novou profesi. Dále chci porovnat míru informovanosti mezi těhotnými a netěhotnými ženami. Na základě získaných informací jsem vypracovala dva informační materiály (informační leták a poster), které budou obsahovat základní informace o tom, kdo to dula je a jaké služby nabízí. Dalším cílem mé práce je zjistit, kdo je česká dula, jaké ženy a proč se stávají dulami a jaké osobní charakteristiky tyto ženy spojují. Také se zaměřím na zmapování situace dul v České republice. To znamená kolik žen pracuje v České republice jako dula a jak jsou zastoupeny v jednotlivých krajích.

Má bakalářská práce je rozsáhlá. Důvod jejího rozsahu spočívá v množství stanovených cílů. K dosažení těchto cílů jsem použila metodu dotazníkového šetření, jejíž zhodnocení je prostorově velmi náročné. Jelikož je pro mnoho lidí téma dula stále do jisté míry kontroverzní, považuji za zcela nutné zabývat se tímto tématem podrobně.

Touto prací bych chtěla přispět ke sblížení a vzájemnému pochopení dvou tolik si podobných a krásných profesí – porodních asistentek a dul.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KDO JE TO DULA

1.1 Historie profese duly

Pomoc při porodu je stará jako lidstvo samo. Ženy si odpradáвна navzájem při porodu pomáhaly. Tato pomoc – podpora byla zcela laická, ale samozřejmě založená na zkušenostech.

S pomocí u porodu se setkáváme už ve starověku. Ve starověkém Egyptě, dle papyrů, asistovaly rodící ženě zkušené ženské pomocnice, které ji doprovázely v průběhu celého porodu. Pomoc starých indů se při porodu omezovala na přítomnost čtyř obratných, věkem zralých žen, které povzbuzovaly rodičku ke tlačení. [7]

U nás se v minulosti většina porodů odehrávala doma za přítomnosti nejbližších a to především žen. U porodu pomáhala matka rodičky, tety, sousedky a známé. Ty ženy, které si to mohly dovolit měly u porodu i místní porodní bábu. Vlastně i profese porodní báby, dnes porodní asistentky se vyvinula z laické pomocnice. V této době byla ženská podpora a ženský element u porodu velmi důležitý.

V době nedávno minulé se celý porodní děj přesunul do nemocnice. Žena byla vytržena ze svého přirozeného prostředí a význam ženské podpory byl odsunut do zapomnění. V dnešní době je přítomnost blízké osoby u porodu zcela běžným jevem, ale většinou si žena k porodu bere muže. Duly se snaží navázat na tradici ženské pomoci rodící ženě.

Slovo dula je slovo řeckého původu, které původně označovalo ženskou pomocnici či otrokyni, jež se starala o děti. [13]

Poprvé použila termín dula (anglicky doula) Dana Raphael v roce 1973 ve své knize *Něžný dar*. Dana Raphael tento pojem vysvětlovala jako označení pro jednu nebo několik osob, většinou ženského pohlaví, které psychicky podporují matku, jež právě porodila, a také jí fyzicky pomáhají. [5]

1.2 Role duly

Dnes pojmem dula označujeme zkušenou porodní společnici poskytující ženě a jejímu muži či partnerovi jak citovou, tak fyzickou podporu během celého porodu a do určité míry i v poporodním období. Někteří autoři užívají termíny jako porodní kouč, instruktorka

(monitrice), pomocnice u porodu (childbirth assistant), porodní společnice (labor companion) nebo mateřská společnice (mother assistant). [5]

Dula je speciálně vyškolená žena, která poskytuje ženě emocionální podporu a potřebné informace během těhotenství, porodu a šestinedělí. Základem její práce je nepřetržitá psychická i fyzická podpora ženy během porodu. Dula uznává porod jako jeden z klíčových okamžiků v životě ženy a celé její rodiny. Uvědomuje si, že způsob jakým ženy rodí a děti přicházejí na svět ve svém konečném důsledku ovlivňuje celou společnost. Jejím hlavním cílem je přispívat k duševní a tělesné pohodě matek a jejich dětí. I když je dula přítomná u porodu, neposkytuje zdravotnické služby, jejím úkolem je doplňovat práci porodní asistentky a lékaře. Duly se snaží přispívat ke zlepšení komunikace mezi ženou, jejím partnerem a zdravotnickým personálem, ale nevstupují do vztahu mezi rodiči a zdravotníky. Dula nezasahuje do kompetencí zdravotníků. Dula poskytuje podporu také partnerovi ženy, samozřejmě jen pokud si to přeje. [13]

Dula dodává ženě svou přítomností a klidnými slovy pocit bezpečí. Pomáhá vytvořit takovou atmosféru při porodu, kdy se žena cítí bezpečně, může se uvolnit a plně se soustředit na samotný porod. Dula figuruje jako ženská podpora, která laskavým a mateřským způsobem pečuje o budoucí, rodící se nebo čerstvou matku. [15]

Dula poskytuje podporu v období těhotenství, porodu i šestinedělí. Mezi služby, které dula nabízí v předporodním období, patří emocionální podpora, doporučení o životosprávě v těhotenství, poskytování potřebných informací o těhotenství, pomoc při přípravě porodního plánu, atd. V průběhu porodu dula poskytuje především nepřetržitou fyzickou, emocionální a informační podporu ženě a jejímu partnerovi. Důležitá je už její samotná přítomnost, klidné slovo, dotyk, pohlazení, pohled. Pomáhá při volbě polohy či nefarmakologických úlevových prostředků. V poporodním období poskytuje informace o péči o dítě, o kojení a pomáhá ženě v jeho počátcích. Může pomoci s drobnými domácími pracemi, s nákupy, se staršími sourozenci.

Dula je připravena ženu doprovázet jak při porodu v porodnici, tak v porodním domě nebo při porodu v domácnosti. Samozřejmě za přítomnosti porodní asistentky či lékaře. [15]

2 PODPORA DULY V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství je jedno z nejkrásnějších období v životě ženy, ale také jedno z nejnáročnějších. Žena se mění a to jak po stránce tělesné, tak i psychické, mění se její partner a celá její rodina. Těhotná žena potřebuje klidný, konejšivý a zkušený doprovod. Takovým doprovodem jí může být právě zkušená žena – dula. V ideálním případě začíná úloha duly již v těhotenství.

2.1 Jak si vybrat dula

Výběr vhodné duly je pro budoucí rodiče velmi důležitý. Ne vždy si totiž rodiče musí s dulou rozumět, tento jejich nesoulad by mohl být později zdrojem neshod a konfliktů. I když tyto situace se stávají jen zřídka, pokud je to možné, měli by si budoucí rodiče promluvit s několika dula. Jejich vzájemné srovnání jim může mnohé napovědět. Důležité je, aby dula vyhovovala jak ženě, tak i jejímu partnerovi. „Pocity, jaké ve vás samotný pohovor zanechá, vám o tom, zda chcete využít služeb právě této ženy, napoví více než její odpovědi na konkrétní dotazy.“ [3, str. 257]

Rodiče by si měli při rozhovoru s dulou všimnout toho, jak se chová, jak mluví, je-li schopna naslouchat. Mimo to je vhodné s dulou prodiskutovat některé otázky. Jaké má vzdělání, zda získala osvědčení, jaké má zkušenosti s porodem. Jaká je její filozofie podpory matky a otce během porodu, jak vnímá svou roli u porodu. Zda je ochotná setkat se s budoucími rodiči v dostatečném předstihu před porodem, pokud možno u nich doma a probrat, jaké jsou jejich představy o porodu, zda jim pomůže sestavit porodní plán. Zda má čas poskytovat podporu a uklidnění těsně před porodem a v počátcích porodu. Ve kterých nemocnicích v dané oblasti je zvyklá pracovat, zda je domluvená s někým, kdo ji v případě nemoci zastoupí, kolik si za svoje služby účtuje. Jaké prostředky je zvyklá užívat pro relaxaci a snížení bolesti. Jakou má zkušenost a dovednosti při výuce techniky kojení. Toto jsou jen základní dotazy, které by budoucí rodiče mohly zajímat.

2.2 První setkání s dulou

Ideální tedy je pokud se budoucí rodiče setkají s dulou již v těhotenství. Toto setkání je vhodné naplánovat na počátek poslední třetiny těhotenství, tedy asi 3 měsíce před porodem. Ovšem, pokud si to žena přeje, může první setkání proběhnout i dříve a předporodních

schůzek být více. „Počáteční setkání duly s dvojicí nebo s budoucí maminkou je příležitostí k vytvoření vzájemného vztahu. Dula při něm může zjistit, jaké cíle a přání ohledně narození miminka rodiče mají. Pokud jejich přání nejsou realistická, taktně jim vysvětlí, co pro ně může udělat a co nikoliv. Během dvou nebo tří setkání duly s nastávajícími rodiči v době těhotenství se mezi nimi vyvine určitý vztah. V některých případech není možné prenatalní setkání dohodnout. Pokud se dula s matkou musí poprvé setkat až při příjmu do porodnice, i tak ještě bývá možné, aby se během počáteční fáze porodu seznámily a našly k sobě cestu.“ [5, str. 26]

2.3 Další setkávání v těhotenství

Pokud si budoucí rodiče dula vybrali a absolvovali s ní první úvodní schůzku, je velmi užitečné, aby v dalších setkáváních pokračovali. Při neformálních schůzkách ve vlastním domově si mohou s doulou popovídat o svých očekáváních a plánech ohledně porodu a vlastního narození dítěte. Nastávající rodiče zjistí, že je tento proces přínosný, protože spolu předtím možná ještě ani neprobrali svá přání, myšlenky a pocity týkající se této události. Při těchto schůzkách již rodiče s doulou diskutují o konkrétních věcech, vybírají místo, kde dítě přijde na svět (porodnici, kde se dítě narodí). Zkušená dula může znát prostředí, zvyklosti a omezení v jednotlivých porodnicích, může vědět jaké jsou výhody a nevýhody jednotlivých zdravotnických zařízení. Je velmi důležité seznámit se s nimi raději předem než až při samotném porodu. Pak by rodiče mohlo náhle překvapit, že některé součásti jejich vytuženého plánu nejsou povoleny, a zažily by značné zklamání. [5]

Dula rodičům může poskytnout informace o těhotenství, porodu a šestinedělí, především pokud nechodili do kurzu předporodní přípravy, eventuálně jim informace, které slyšeli v kurzu rozšířit, doplnit a odpovědět na případné otázky. Setkání s doulou však rozhodně kurzy předporodní přípravy nenahrazuje. Dula může nastávající mamince poradit a pomoci se zařizováním pokoje pro miminko, při pořizování vybavičky a všech potřebných věcí pro dítě. Také jí připomene, co vše by si měla nachystat na pobyt do porodnice. Dula se jistě zmíní o vhodné stravě maminky na konci těhotenství, o cvičení, o výhodách předporodní masáže hráze a o všech metodách, které mohou obohatit závěr těhotenství a připravit ženu na porod.

Nastávající maminka si může s doulou procvičovat různé porodní polohy, relaxaci, dýchání, vizualizaci, tedy metody užitečné pro snížení bolestí a zvládání kontrakcí. Pro dula je vel-

mi užitečné pokud jí žena sdělí, co jí při bolesti pomáhá snížit nepohodlí, co je jí příjemné a co naopak nepříjemné. Zároveň však dula ženě vysvětlí, že techniky, které jsou jí teď příjemné nemusí při porodu fungovat a bude nutné hledat metody jiné. Při jednotlivých setkání s doulou je dobré projít krok za krokem, co se bude při porodu dít a co bude dula dělat. [5]

2.4 Pomoc při přípravě porodního plánu

Porodní plán je jakýsi průvodce porodem. To, že si žena vytvořila porodní plán, napoví každému, kdo ji bude podporovat a pečovat o ni, jak důležité je pro ni mít možnost volby, které postupy jsou pro ni nejdůležitější a jak by si přála, aby o ni bylo pečováno. Je vhodné pokud žena při tvorbě porodního plánu spolupracuje s doulou, která ji bude k porodu doprovázet. Dula může ženě poradit, které informace by měla do porodního plánu zahrnout, na co by neměla zapomenout. Je také nutné ženě citlivě říci, že porodní plán pro ni není závazný, neměla by se na něj příliš upnout. Žena by měly být připravena i na situace, kdy všechno nepůjde podle jejích plánů. Pokud si žena vytvoří porodní plán sama, měla by si jej před porodem podrobně se svým partnerem a s doulou projít. Je dobré nabídnout porodní plán při příjmu do porodnice porodní asistentce, která se o ženu bude starat a také je užitečné mít kopii porodního plánu během porodu při ruce. Při tvorbě porodního plánu by dula s nastávající maminkou měla probrat následující body.

- Úvod porodního plánu (osobní údaje ženy – co by si žena přála, aby o ní ošetřující personál věděl, vzkaz personálu)
- Možnosti během I. doby porodní (příprava k porodu – jak se dívá na holení pubického ochlupení, klyzma, porodní místnost – je-li možnost výběru, útulnost, činnost během první doby porodní – volnost v pohybu, možnost použít sprchu, vanu, balon, možnosti mírnění porodních bolestí – přirozené metody, léky, epidurální analgezie)
- Možnosti během II. doby porodní (pozice pro vlastní porod miminka, technika tlačení, nástřih hráze)
- Možnosti po porodu (vedení třetí doby porodní, péče o miminko těsně po narození, kontakt s děťátkem, časně kojení po porodu)
- Speciální osobní přání (hudba při porodu, atd.) [10]

3 PODPORA DULY PŘI PORODU

Porod je vyvrcholením krásného období čekání. Porod je pro ženu jedním z nejintenzivnějších okamžiků v životě.

„Vnímám narození člověka jako přírodní jev. Podobně jako se přírodní jevy stávají zřídka a zanechávají v nás velice hluboké dojmy, stejně tak rodiče uchvátí a fascinuje narození dítěte. Jde o událost, kterou mnohdy prožijí pouze jedenkrát. Přírodní jevy utkvívají v paměti stejně dlouho jako narození dítěte, ohromení lidé pak vyprávějí, že byli uchváteni silou a násilností naší přírody. Ať líčí vichřici, bouři, rozbouřené moře, bouřlivý příliv nebo dokonce vznik nového ostrova na moři – všechny tyto přírodní jevy jsou spojeny se silou a mocí. Stejně tak vždy prožívám porod dítěte. Zdá se naprosto nepochopitelné, odkud a z čeho nabere žena sílu, která dá vzniknout porodním bolestem, jež otevřou děložní hrdlo a vysunou dítě porodním kanálem ven. My ženy v sobě pocítujeme takovouto uchvacující moc, můžeme se jí nechat strhnout a nést.“ [11, str. 208]

Podpora a provázení při porodu tvoří klíčovou oblast působení duly. „Dula nejprve začne budovat vztah založený na důvěře. Brzy působí svou tichou a klidnou přítomností. S postupem porodu začne stále intenzivněji a výrazněji zaujímat roli osoby, která matku povzbuzuje a pečuje o ni. Přizpůsobuje se při tom jejím potřebám i průběhu porodního procesu. U jednotlivých porodů se úloha duly takto postupně vyvíjí a bývá završena vytvořením blízkého pouta. Dula se ženou a její rodinou potom sdílí vzpomínku na jeden z nejsilnějších okamžiků jejich života.“ [5, str. 40]

3.1 Role duly v I. době porodní

První doba porodní je pro většinu žen nejdelším a nejnáročnějším obdobím. V této době je podpora duly asi nejvýraznější. Dula ženě poskytuje potřebnou podporu, aby se s porodem vyrovnala, jak nejlépe dovede. Dula postupně zjišťuje, jakým způsobem žena pracuje s porodem a od tohoto poznání se pak způsob a míra její podpory a pomoci ženě odvíjí. Dula pomáhá ženě, aby v sobě objevila veškerou svou vnitřní sílu. Dává jí najevo svoji důvěru v to, že si s porodem dokáže poradit. [5]

3.1.1 Role duly v rané (časné) fázi porodu

V počáteční fázi první doby porodní by snaha duly nebo jiné doprovodné osoby měla směřovat k tomu, aby mamince pomohla fyzicky se uvolnit a zachovat si chladnou hlavu. Pokud má žena pocit, že již porod začal, zavolá své dule, sdělí jí, co se děje, jaké má pocity a s doulou se domluví na dalším postupu. Někdy se jedná o „planý poplach“, žena může pociťovat slabé děložní stahy, které signalizují, že se organismus ženy na porod teprve připravuje. Zde postačí, když dula ženu uklidní, vysvětlí jí, co se s jejím tělem děje a připomene, aby ji opět kontaktovala, pokud se něco změní. [5]

Je užitečné, pokud dula v určité fázi porodu přijde za rodičkou domů. Vhodné načasování záleží na konkrétním charakteru počátku porodu té které ženy. Je zcela zásadní rodičku vhodně a v pravý okamžik podporovat – tedy ne příliš brzy – a ne moc přehnaně. V rané fázi porodu se žena sama rozhodne, kdy bude chtít, aby dula přijela. „Vědí-li rodiče, že dula bude k dispozici kdykoliv během porodu, hned zpočátku pociťují méně strachu a obav. Mohou zůstat déle doma a porod se rozbíhá produktivněji a s menšími bolestmi. Je-li rodička podporována doma a odpočívá-li ve známém prostředí, raná či latentní fáze porodu může být kratší.“ [5, str. 43]

V časné fázi porodu (latentní fáze první doby porodní) je dobré pokud se budoucí rodiče rozptylují běžnou domácí činností nebo nějakou zábavou, jako je třeba drobný úklid, vaření, sledování filmu nebo mohou jen odpočívat a relaxovat. „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. Předporodní přípravy jí skutečně dodávají na jistotě. Ženám pomáhá podpora, která jim umožňuje čerpat vnitřní sílu z vlastních zdrojů.“ [5, str. 45]

Dula ženě může doporučit, aby zůstala co nejdéle doma, ale samozřejmě záleží jen na ženě samotné, kdy bude chtít do porodnice odjet. Někdy se žena rozhodne zamířit do porodnice ihned, jakmile pocítí první známky porodu. V tomto případě se s doulou setká až zde. Jindy žena nejdříve kontaktuje dula, ta za ní přijede a větší část první doby porodní tráví společně doma. V časné fázi porodu si žena postupně zvyká, jaké je to mít kontrakce, později, až začnou stahy sílit, dula ženě připomene, že tato bolest má svůj smysl, že je známkou, že její tělo pracuje na zkracování děložního hrdla a na jeho otevírání. Je vhodné pokud dula

popisuje ženě a jejímu partnerovi, co se během kontrakcí děje uvnitř ženina těla. Dula tak vytvoří pro ženu určitý obraz, na který se může v průběhu kontrakce soustředit. [5]

Dula ženě pomáhá soustředit se na přítomnost, ne na to, jak už porod dlouho trvá. Pomáhá jí vyrovnávat se jen s momentální bolestí a nepohodlím. Dula je v každém okamžiku připravena pomoci dotykem, slovem, pohledem nebo jen svou tichou přítomností.

Dula je tu také proto, aby sledovala, zda žena v průběhu první doby porodní dostatečně jí a pije. Pro první dobu porodní je vhodná lehce stravitelná strava jako je ovoce, kousek čokolády nebo sušenka. Samozřejmě podání jakékoliv stravy je vhodné konzultovat s porodní asistentkou, která o ženu pečuje. S postupem porodu žena pravděpodobně chuť k jídlu ztratí, dula by jí měla povzbuzovat, aby alespoň dostatečně pila. Mezi vhodné tekutiny patří ovocné šťávy, čaje, nesycené minerální vody. Rodící žena by měla často močit, plný močový měchýř může bránit sestupu plodu do porodních cest. Pokud má žena s močením potíže, dula zná několik postupů, jak je řešit. Může nechat ženu poslouchat tekoucí vodu, polévat jí vaginální oblast teplou vodou nebo jí doporučit, ať se zkusí vymočit při sprchování přímo ve sprše. [5]

Potřeby ženy jsou samozřejmě prvořadé, ale mnozí otcové také potřebují podporu a povzbuzení. Dula svoji podporu přizpůsobuje přáním každé maminky. V průběhu porodu spolu se změnami jejích potřeb mění i svůj způsob podpory. Dula by se v průběhu porodu měla snažit být uvolněná a zachovávat klid. Pokud by byla napjatá a pocítovala úzkost, velmi snadno by se mohly tyto pocity přenést na ostatní. [5]

3.1.2 Prostředí porodu

Ať se porod odehrává v domácím prostředí či v nemocnici, může být v okolí rodičky řada faktorů, které ji při porodu mohou vytrhávat ze soustředění nebo narušovat její pohodlí. Pokud, si jich dula všimne, je většinou možné je nějak upravit.

„Rodící žena citlivěji vnímá všechny prvky prostředí vztahující se ke smyslům – teplotu, zvuky, vůně a pachy, prostor a vizuální rozptylování. Dula může zhodnotit, co ženu ovlivňuje nebo by jí mohlo ovlivňovat, a podle toho provést vhodné změny. Musí při tom mít neustále na mysli rodiččina přání. V různých stádiích porodu se však ženiny potřeby a preference mohou měnit, někdy i v relativně rychlém sledu. Proto je nejdůležitější flexibilita. Když se dula rodičky ptá, zda je její návrh užitečný, nebo není, potvrzuje jí pocit kontroly

nad situací a dává jí najevo, že má na výběr. Zároveň jí pomáhá skutečně rozpoznat vlastní potřeby a umožňuje jí vyslovit, co je pro ni důležité.“ [5, str. 47] Dula si tedy musí všimnout, co se děje v porodní místnosti, ptát se rodičky, snažit se něco vhodně změnit a kontrolovat, zda je změna k užítku nebo ne. Pokud je v místnosti moc světla, je možné jej ztlumit, nebo použít k osvětlení a vytvoření intimní atmosféry svíčky. Teplotu v místnosti je možné také většinou regulovat. K ochlazení můžeme použít studený ručník, chladné obklady, sprchu. Je-li v místnosti zima, můžeme použít teplou přikrývku, ponožky, teplé obklady, termofoor. I porodní pokoj v porodnici se dá zútulnit. Dula může přinést některé předměty, které jsou spojeny s pohodou, které má nastávající maminka ráda a které ji uklidní. Mohou to být například svíčky, polštáře, ženin oblíbený obrázek nebo talisman. Změna atmosféry v místnosti nastane také pokud pustíme nějakou příjemnou hudbu. „Hudba je velmi osobní věcí a její poslech pomáhá zútulnit prostředí a zklidnit nastávající maminky a jejich blízké.“ [5, str. 175]

3.1.3 Soukromí při porodu

„Pokud má žena pocit, že ji někdo pozoruje nebo ji může vyrušit, porod se z největší pravděpodobností zastaví.“ [5, str. 48]

Při porodu je pro ženu pocit soukromí velice důležitý. Jednou z povinností duly je chránit ženin stud při porodu, k tomuto účelu může dula použít prostěradla, ručníky, dlouhou noční košili nebo postačí jen zavřít dveře či zatáhnout závěs. Důležité je aby měla žena dostatek soukromí na toaletě, pokud porod probíhá doma, většinou není problém toto zajistit. Při porodu v porodnici to ale problém být může, hlavně pokud žena nemá samostatnou toaletu na svém porodním pokoji a musí tedy docházet na společné WC.

„Průběh porodu může rušit také přítomnost a hluk většího množství lidí. Když se žena soustředí do sebe a na porodní proces, dula by mohla přítomným připomenout, aby mluvili tiše, případně je taktně požádá, aby nepřecházeli sem a tam, pokud to není z lékařského důvodu nutné. Maminky se může zeptat, jestli si ještě stále přeje, aby u ní byli všichni příbuzní a kamarádi, které si pozvala. Není-li tomu tak, může se dula zhostit delikátního úkolu snížit počet přítomných, neměla by se jich však dotknout.“ [5, str. 48, 49]

3.1.4 Informační podpora při porodu

„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.“ [5, str. 51]

Dula ženu ujišťuje, že si vede dobře, že porod krásně zvládá a že vše, co se děje je zcela normální a správné. Je také velice důležité, aby žena měla nejen kontrolu nad průběhem porodu, ale aby si také mohla vybrat typ případných intervencí. Pokud žena ztratí kontrolu nad svým porodem a nemá možnost výběru, začne pociťovat strach a úzkost. Naopak, cítili rodička, že situaci může kontrolovat a že se s jejím hlasem při rozhodování počítá, lépe se vyhne pocitům bezmoci. [5]

3.1.5 Přirozené metody tišení bolesti za porodu v kompetenci duly

Ženy prožívají v průběhu porodu velmi širokou škálu bolesti a stejně široká je i reakce na ni. Reakci na porodní bolesti mohou ovlivnit mnohé okolnosti, včetně prostředí a podpory, kterou poskytují ošetřují a společníci. Je známa spousta možností, jak zmírnit bolest při porodu. Většinou bolest nevymizí zcela, ale jestliže zkombinujeme různé metody tlumení bolesti s láskyplnou a zasvěcenou péčí, dokáže většina žen s bolestí úspěšně spolupracovat – dokáže ji zvládnout. [1], [10]

Dula by měla znát velkou škálu metod, které pomáhají při zvládnání porodních bolestí, měla by vědět, kdy a jak je použít a měla by být schopna sledovat jejich účinek. Je užitečné pokud nastávající maminka v rámci předporodních setkání s doulou probere jaké jsou možnosti tlumení bolesti za porodu. Některé z metod si mohou i vyzkoušet, dula zjistí, co ženě vyhovuje a co ji dokáže uklidnit.

„Úlevové prostředky je možno rozdělit do pěti kategorií: 1. Činnosti a chování, které dodávají citovou a psychickou podporu; 2. Mentální aktivity, jež odvádějí pozornost od bolesti, anebo ji soustřeďují na myšlenky či obrazy vedoucí k mentální nebo fyzické relaxaci; 3. Fyzické aktivity, jako například uvolněné dýchání, cvičení na svalovou relaxaci, pohyb,

změny polohy, používání vody, tepla, chladu; 4. Dotyk, včetně masáží, akupresury, tlaku a protitlaku; 5. Rytmičká činnost, hudba, zpěv, atd.“ [5, str. 82]

3.1.5.1 Fyzické aktivity

- Pohyb a změna polohy

Má-li žena při porodu možnost volně se pohybovat dle své libosti, cítí se během porodu lépe a porod se tím může dokonce i urychlit. Pohyb je pro dobrý postup porodu velmi důležitý. „Postup porodu povzbuzuje například chůze, pomalý tanec, podřep, pohupování na porodním míči, klek s oporou o ruce nebo zavěšení na partnera či dula. Změna polohy v různých okamžicích během porodu pomáhá sestupu dítěte. Když žena například zaujme pozici na všech čtyřech, miminko se obvykle během deseti až patnácti minut otočí ze zadního postavení. Chůze přispívá ke kratšímu porodu, omezuje potřebu léků proti bolesti, snižuje výskyt abnormálních změn fetálního srdečního rytmu a zlepšuje stav dítěte během porodu.“ [5, str. 50] Žena by měla polohu měnit dle svých potřeb. Dula může ženu k pohybu a změnám pozice povzbuzovat, vysvětlit jí v čem je jejich pozitivum a také je s ní realizovat.

- Svalová relaxace

Dula by ženu měla vést ke schopnosti se zcela uvolnit. Nejdůležitější je schopnost uvolnit svaly v oblasti dna pánevního. Již v době před porodem je dobré procvičovat svaly dna pánevního, schopnost je uvolnit. Při porodu dula ženu pozoruje zda je uvolněná či nikoli. Pokud jí ve tváři vidí napětí, může z toho usuzovat, že napětí bude sužovat i jiné partie jejího těla. Pokud se žena není schopna uvolnit je velmi pravděpodobné, že porod nebude postupovat dobře.

- Dýchání

Dýchání, respektive zaměření pozornosti na dýchání je jednou z neúčinnějších metod zvládnání bolesti. Správné dýchání pomáhá ženě uvolnit se. Existují určité dechové vzory, to jsou určité způsoby dýchání v určité fázi porodu, je vhodné pokud si je žena s dula vyzkouší už před porodem. V průběhu porodu, pak dula ženě s dýcháním pomáhá, hledají spolu ten způsob dýchání, který ženě nejvíce vyhovuje.

- Použití vody – hydroanalgezie

Hydroanalgezie je další velmi účinnou metodou mírnění porodních bolestí. Užívání účinků vody pro zmírnění porodních bolestí je známo po staletí. Dula může ženě doporučit teplou koupel nebo relaxaci ve sprše. Do sprchy může umístit židli nebo relaxační míč, žena se ve sprše zároveň pohupuje a dula jí může sprchovat břicho nebo dolní část zad. Dula samozřejmě musí sledovat ženiny reakce na pobyt ve vaně nebo sprše, ptát se jí na její pocity a přání.

- Použití tepla a chladu

Blahodárný účinek tepla nebo chladu může dula využít jak při porodu, tak v období poporodním. Během první doby porodní je vhodné přiložit ženě na podbříšek nebo na dolní část zad termofor naplněný horkou vodou nebo ručník namočený do horké vody. Pomáhá to nejen od bolesti, ale také tato metoda napomáhá dilataci děložního hrdla. Teplý obklad je vhodné přikládat také na oblast hráze a to ke konci první doby porodní. Teplý obklad jednak tlumí bolest a pomáhá uvolnit oblast hráze. V přechodné fázi porodu, kdy se většinou žena celá roztrhává, jí dula může přikrýt vyhřátou dekou. Mezi jednotlivými kontrakcemi ženu osvěží, pokud jí bude dula otírat čelo a obličej plenou namočenou ve studené vodě. Ke zmírnění krutých bolestí v zádech může dula použít sáček nebo gumovou rukavici s ledem, namočenou a zmrzlou plenu, v domácích podmínkách například sáček s mraženým hráškem.

3.1.5.2 Dotyk

„Dula musí být nesmírně citlivá k rodiččině vnímání dotyku, jež nebývá vždy stejné. Během porodu se uplatňují jeho různé typy. Jde o zdravotnický dotyk – úkony, jako je kontrola dítěte, dělohy, postupu porodu nebo dilatace. Také zavedení infuze, měření krevního tlaku, apod. Existuje ale též dotyk, který uklidňuje: konejšivý dotyk, který tiší.“ [5, str. 50] Dula musí vypořádat, jaké dotyky a na kterých místech jsou ženě příjemné a ty potom v průběhu porodu hojně využívat.

- Masáž

Masáž může mít různé formy, od jemného dotýkání se pouze konečky prstů přes jemné pohlazení, tření až po hnětení, poplácání, pevné objetí či pevný stisk. V každé fázi porodu

může ženě vyhovovat něco jiného. V rané fázi porodu může hlazení a tření působit báječně, ale může být nesnesitelné v přechodné fázi.

- Protitlak

Tlak a protitlak může dula využít, pokud trápí nastávající maminku silná bolest v zádech, v křížové oblasti. Dula může vyzkoušet přitlačit do oblasti křížové páteře pěst, zápěstí, dlaň nebo nějaký pevný předmět, třeba sáček s ledem nebo naplněnou plastikovou láhev. Je dobré pokud se žena zároveň opírá o zeď, postel nebo žebřiny. V průběhu tlačení se dula ženy ptá, zda jí tlak pomáhá a v jakých místech je úleva největší. [10]

- Akupresura

„Shiatsu, neboli akupresura se v orientu používá už po staletí. Toto léčitelské umění vychází ze staročínského principu yin a yang. Akupresura si získala příznivce i na západě, byť se tato filozofie od západního vědeckého pojetí zdraví značně liší. Spousta lidí ale úspěšně kombinuje akupresuru a ostatními metodami, které přinášejí během porodu úlevu a urychlují jeho postup.“ [10, str. 92] Akupresura se také nazývá „akupunkturou bez jehel“. Tato technika zahrnuje aplikaci tlaku nebo hluboké masáže v tradičních akupunkturních bodech za použití palců, konečků prstů nebo dlaní. [1] Pokud chce dula tuto techniku při porodu používat, měla by být v této problematice speciálně vzdělaná.

3.1.5.3 Rytmická činnost

Mezi rytmické činnosti, které mohou ženě při porodu pomoci zvládat nepohodlí, způsobené porodními bolestmi, patří například poslech hudby, zpěv nebo tanec.

- Muzikoterapie

Jak jsem již zmínila výše, díky hudbě může dula vykouzlit příjemnou, klidnou atmosféru v porodním pokoji. Hudba obecně ovlivňuje mnohé tělesné funkce, ovlivňuje činnost mozku, zklidňuje a zkvalitňuje dýchání, ovlivňuje srdeční tep, tlak krve, posiluje imunitní systém, hudba zvyšuje také produkci endorfinů. Dnes je k dostání speciální hudba pro těhotné ženy, lze ji použít také při porodu a v šestinedělí. Poslech příjemné hudby může pomoci při odpoutávání pozornosti, při rytmickém dýchání, při masáži i vizualizaci. [17]

- Tanec rodiček

Orientální břišní tanec vznikl původně jako tanec rodiček ve střední Africe asi 10 000 let př. n. l.. Říká se mu nejstarší tanec na světě. Je tedy příznačné, že se mu nejsnadněji učí právě ženy v těhotenství. Těhotné ženy by měly tančit samozřejmě v pomalém rytmu a velmi něžně; naopak během první doby porodní, mezi děložními kontrakcemi, se doporučuje rytmus dynamičtější, díky němuž se zmírňují porodní bolesti a urychluje porod. Tím, že první dobu porodní žena protančí vlnivými, krouživými a třesoucími pohyby, umožní dítěti, které sestupuje porodními cestami spirálovitě, mnohem snadnější příchod na svět. Těhotné ženy, které tento tanec tančí, získávají kromě zvýšené pohyblivosti a pružnosti svalstva v oblasti pánve také pozitivní vztah ke svému tělu, což jim pomáhá lépe ovládat tělo i mysl a přispět tak k přirozenému průběhu porodu. Tento tanec rovněž podporuje vytvoření tzv. bondingu, vzájemné hluboké vazby mezi maminkou a miminkem, která je nezbytně nutná pro jeho zdravý vývoj. Ideální je pokud se žena tanci věnuje již před početím, ale začít se dá kdykoli během těhotenství. V některých případech, kdy dula sama absolvovala kurz břišního tance, může ženu inspirovat k návštěvě těchto kurzů nebo jí naučit některé jeho prvky, které pak mohou využít při porodu. Mohou se spolu porodem protančit. [7]

3.1.5.4 Mentální aktivity

„Snížené vnímání porodních bolestí závisí na tom, do jaké míry se žena uvolní, jak pracuje v souladu se svým tělem, jak si věří, je klidná a zvládá situaci.“ [5, str. 68] Mezi mentální aktivity, které může dula při porodu využít patří relaxace s dechovými cvičeními a cvičením na uvolnění svalů, dále vizualizace uklidňujících scén, myšlenek nebo tělesných pochodů a také autohypnóza. Všechny tyto metody se dají samozřejmě také kombinovat.

- Relaxace

„Ženy mohou využít sílu své mysli, aby se při porodu dokázaly dobře uvolnit a snížit strach, napětí a bolest. Při relaxaci se totiž zvyšuje přirozená schopnost těla vylučovat zvláštní hormon, oxytocin, který vyvolává či posiluje kontrakce. Zároveň je při ní snižováno vylučování některých stresových hormonů, jež porod naopak zpomalují. Ukázalo se, že relaxace a imaginace v raném šestinedělí zvyšují tvorbu mléka, napomáhají procesu hojení a u matky obecně v tomto citlivém období snižují stres.“ [5, str. 232] V rámci relaxace může dula se ženou v průběhu porodu využít zejména dechová cvičení a svalovou relaxaci. Je

vhodné pokud žena provádí nácvik relaxace již v těhotenství. Příklad relaxace v těhotenství naleznete v příloze P IV.

- Vizualizace

Vizualizace, nazývaná též řízená imaginace, je metoda, která k dosažení mnoha cílů využívá pozitivních mentálních představ či obrazů. V rámci vizualizace si člověk vytváří různé vnitřní smyslové představy včetně vizuálních obrazů, zvukových, čichových i hmatových vjemů a také kinestetických pocitů polohy a aktivity těla. Vizualizace se netýká jen zrakových vjemů, ale proniká do celé škály mentálních vzpomínek a snaží se vyprovokovat mentální i fyzické zapojení. Tím odpoutává pozornost od vnějšího dění i od nepohodlí a bolesti při porodu. Rušivé pocity a nepříjemné smyslové vjemy tak mohou být přeměněny v pocity uklidňující. Například pocit napětí se dá zneutralizovat, zjemnit nebo úplně uvolnit. Jeden z hlavních cílů vizualizace je přispět k uvolňování těla a mysli. Mezi další cíle řízené imaginace patří snížení strachu při porodu, posílení matčiny důvěry ve svou schopnost bezpečně porodit, zkrácení délky porodu, snížení bolesti a nepohodlí během porodu a snížení rizika případných komplikací. Při vizualizaci se velkou měrou zapojuje pravá mozková hemisféra, která je spojená s kreativitou a intuicí. Protože je žena v tomto období otevřenější a citlivější, je dobré pamatovat na to, že negativní představy mohou narušovat její schopnost relaxace a zvládnání kontrakcí. Dula se může ženy zeptat, na co během kontrakce myslela. Pokud jí žena sdělí nějaký negativní pocit nebo představu, který se jí při kontrakci zjevuje, je dula obvykle schopná pomoci ženě danou představu zpracovat a změnit ji. Vizualizaci je vhodné nacvičovat již před porodem v rámci předporodních setkání s doulou. Pro ženu pak bude jednodušší vizualizaci použít při porodu. Je ale možné ji poprvé použít až při samotném porodu. [5]

- Autohypnóza

Autohypnóza je jednou z dalších mentálních aktivit, kterou lze při porodu velmi účinně využívat. Pokud chce žena s pomocí duly autohypnózu při porodu využít, je důležité, aby dula měla s tímto stavem určitou zkušenost a rozuměla mu. Při autohypnóze hrají důležitou roli různé relaxační techniky a vizualizace. Díky nim lze autohypnózu navodit. „Žena, jež používá vizualizaci k navození hypnózy, si postupně vytváří sled fyzických a mentálních kroků, které jí psychicky pomáhají dostat se na hlubší úroveň relaxace a do sebe soustředěné mentální pozornosti. Neustále však kontroluje svůj mentální prožitek a sama si volí jeho

stupeň. Do tohoto stavu se dostává s vědomím, že jej z vlastní vůle může kdykoliv a jakkoliv změnit.“ [5, str. 69] Autohypnóze se žena postupně učí. Takže pokud chce žena autohypnózu použít během porodu měla by ji trénovat s osobou, která ji bude při porodu doprovázet. Autohypnóza může přispět ke zkrácení porodu, ke snížení strachu a úzkosti, ale také k pocitu většího pohodlí v období šestinedělí. Díky autohypnóze se žena může odpoutat od svého nepohodlí a nepříjemné pocity přeměnit v příjemnější, což samozřejmě napomáhá k tomu, aby pociťovala větší kontrolu nad porodním procesem a více důvěřovala vlastnímu tělu. [5]

3.1.6 Role duly v pokročilé fázi porodu

Asi v polovině porodu, kdy je porodnická branka otevřena na pět centimetrů a zvyšuje se síla a četnost kontrakcí, získává podpůrná role duly na významu. „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.“ [5, str. 207]

Pokud se žena chystá porodit své dítě v porodnici, měla by se tam odebrat ke konci první doby porodní. Samozřejmě vždy je nutné při plánování odjezdu do porodnice brát v úvahu počasí, vzdálenost rodičky od nemocnice a zda se jedná o první dítě. Také záleží na tom, jak moc se chce žena před vlastním narozením dítěte v nemocnici zabydlet. Avšak nejdůležitějším ukazatelem toho, kdy se vydat do porodnice jsou pocity a přání ženy. Dula dokáže blížící se konec první doby porodní poznat dle určitých příznaků, které se u většiny žen objevují. Je to například náhlé zrudnutí ženy v obličeji, žena má dlouhé silné kontrakce s krátkými přestávkami, které jsou doprovázené chvěním rukou a nohou, nevolností nebo zvracením, rodička může mít silnější krvavý hlenovitý výtok. Po období dlouhých, silných kontrakcí se objevuje chvíle, kdy kontrakce slábnou a vytrácejí se. Je to jakási fáze odpočinku před samotným porodem dítěte. Někdy náhle žena dostane pocit, že by se měla do porodnice vydat, i když dula k tomu nevidí žádný důvod. Žena ovšem může cítit něco, co dula nevidí. V tomto případě je vždy dobré do porodnice jet. [5]

„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.“ [5, str. 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.“ [5, str. 211]

Ať se tedy závěr porodu odehraje doma nebo v porodnici, dula může kdekoliv ženě i jejímu partnerovi pomoci tento velmi intenzivní úsek porodu zvládnout. Dula ženě doporučuje častou změnu polohy, sprchování a pohyb. Ptá se ženy, co je jí příjemné a kde a jak chce, aby se jí dotýkala. To, co ženě na začátku porodu nevyhovovalo, jí teď může být naopak příjemné. Často si ženy právě v této fázi porodu myslí, že už další kontrakci nezvládnou. V tomto okamžiku může právě dula svou podporou dát ženě impuls k tomu, aby pokračovala. Při stazích na ženu mluví pomalým, klidným hlasem, prodýchává kontrakce spolu s matkou, láskyplně se jí dotýká, udržuje s ní oční kontakt. Mezi jednotlivými kontrakcemi, pomáhá ženě odpočívat. Neustále ženu povzbuzuje, ať jsou její reakce na porod jakékoliv. [5]

„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.“ [5, str. 29]

3.2 Role duly ve II. době porodní

Druhá doba porodní začíná z medicínského hlediska úplným otevřením děložního hrdla a končí porodem dítěte. Žena pocítí nástup druhé doby porodní silným nucením tlačit. Ve druhé době porodní by měli dula i otec zůstat po matčině boku, měli by ji plně podporovat v tom, aby se poddala svému tělu a spolupracovala s ním. Měli by se také snažit vytvořit v porodní místnosti vhodné podmínky pro narození dítěte, teplo, klidnou, příjemnou, mírumilovnou atmosféru.

Vlastní narození dítěte je zcela v rukou porodní asistentky a lékaře. Dula ovšem může ženě i v této fázi významně pomoci. V některých případech trvá druhá doba porodní jen několik minut, v jiných případech může trvat i hodinu. A právě v případech, kdy trvá vlastní porod dítěte déle je podpora duly nesmírně důležitá. Dula ženě podává informace o tom, co se děje, dokáže jí ve spolupráci s porodní asistentkou vysvětlit, proč se to či ono děje. Dula ženu podporuje v trpělivosti. Může navrhnout změnu polohy, vhodná je vzpřímená poloha, kde působí gravitace nebo chůze či podřep. Také může ženě pomoci s výběrem vlastní porodní polohy, mohou společně vybrat tu, která ženě nejvíce vyhovovala v předchozí fázi.

Ve druhé době porodní ženy většinou prožívají silné a bolestivé pocity, jako jsou bolest v zádech, nevolnost, návaly horkosti, třes nohou, intenzivní pocity v pánvi, sílící tlak na konečník a nutkání na stolicí, samovolné tlačení, silný tlak způsobený sestupem dítěte porodními cestami, jakož i pálení a napínání v pochvě, spojené s rozšiřováním vaginálního otvoru v souvislosti s průchodem miminka. Dula ženu ubezpečuje, že všechny tyto pocity jsou normální a k porodu patří. Dula ženě připomíná, že má spolupracovat se svým tělem, ať se jím nechá řídit a jedná podle jeho nápovědy. Snaží se ženu motivovat, připomíná jí, že se blíží chvíle, kdy se jí narodí děťátko. Jakmile se začne objevovat hlavička žena se na ni může podívat nebo si na ni sáhnout. Toto většinou ženě dodá novou energii a sílu porodit miminko. [5]

Pokud trvá druhá doba porodní delší dobu měla by dula pamatovat na pravidelný přísun tekutin a energie, vhodný je ovocný džus, medem oslazený nápoj nebo iontový nápoj. Dula by se měla snažit udržovat klidnou, laskavou atmosféru, aby byl porod pro matku a otce příjemný a mohli si plně vychutnat narození dítěte, jemuž dali život. Po narození dítěte dula rodičům blahopřeje, zejména ženě k jejímu výkonu.

3.3 Role duly ve III. době porodní a časném poporodním období

Narozením miminka porod ještě nekončí. Po první radosti a úlevě, která ženu zavalí, ji čeká ještě poslední, většinou krátká námaha a to porod placenty. Často je žena po porodu zaměstnána prvním kontaktem s miminkem, proto porod placenty nijak výrazně nevnímá.

Hlavním úkolem duly v tomto období je ženě připomenout a pomoci realizovat její přání ohledně poporodního období. Například pokud žena chtěla, aby jí bylo dítě ihned po poro-

du položeno na břicho, aby s ním mohla být v těsném kontaktu, aby nebylo nikam odnášeno, aby ho mohla do půl hodiny po porodu kojít. V tomto všem jí může dula pomoci.

„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 jídla a pití. Musí se vyrovnat s nepříjemnými pocity v oblasti hráze, s poporodními kontrakcemi dělohy, se ztrátou tekutin a mnohdy s rozbolavělostí celého těla.“ [5, str. 219]

Standardně dula zůstává s rodiči ještě asi dvě hodiny po porodu nebo dle přání rodičů. Při domácím porodu dula většinou zůstává déle, zajišťuje úklid, vaří, pomáhá s péčí o miminko.

Je dobré pokud po ošetření matky a dítěte a po zajištění všech jejich potřeb, nechá lékař, porodní asistentka i dula celou novou rodinu o samotě, aby se mohli seznámit. „Dula může rodiče podpořit, aby na tomto čase trvali, a může jejich soukromí chránit. Novorozenec je totiž hned po příchodu na svět v nezvykle bdělém stavu. Všechny jeho smyslové funkce fungují a miminko má zvláštní schopnost reagovat. Zdá se, že takový stav bdělosti je přírodou naprogramován, aby byli novorozenci na setkání s rodiči připraveni. Rodič a dítě se tak mohou vzájemně vstřebávat a seznamovat se spolu.“ [5, str. 57]

Druhý den po narození dítěte dula rodiče navštíví, aby mohli společně probrat průběh porodu a své zážitky. Dula se rodičů ptá, co si z porodu pamatují a zda mají nějaké otázky nebo zda jim něco leží na srdci. „O celém zážitku spolu diskutují, přičemž dula rodičům dává prostor k vyjádření veškerých pozitivních, případně i negativních pocitů. Povzbuzuje je k vyprávění a sama ještě doplní, na co zapomněli. Téměř pro všechny ženy je přínosem, když slyší i nejmenší detaily, které jim při vzpomínce na porod chybějí. Získají tak nový pohled na to, jak porodem prošly. Mnohdy jim totiž připadá, že něco nezvládly nebo neudělaly dobře. Převyprávěním celého porodu jim pomůže lépe pochopit, co se skutečně během celého procesu událo. Dula má příležitost posílit matčino sebepojetí tím, že ji upozorní na sílu, jakou prokázala, i na to, jak se její tělo chovalo podle prastarého biologického vzorce.“ [5, str. č. 29]

„Málokterá společně sdílená životní událost se partnerům takto zásadně vryje do paměti. Rodiče naléhavě potřebují, aby o ně v těchto významných a náročných chvílích někdo pečoval. Tato potřeba nejspíš souvisí s jejich zvýšenou vnímavostí. Povzbudivá přítomnost

milé, starostlivé osoby v průběhu celého intenzivního zážitku pravděpodobně účinkuje jak na vědomé, tak i na podprahové úrovni. Ujišťováním rodičů a posilováním jejich pocitu dobře odvedené práce pro ně dula může přímo vytvářet vzor rodičovské péče – je jakoby maminkou mamince a rodičem rodičům.“ [5, str. č. 59]

3.4 Role duly při porodu s epidurální analgezií

Mohlo by se zdát, že žena rodící s epidurální analgezií (dále jen EDA) podporu a pomoc duly nepotřebuje. Tato žena nepotřebuje tu typickou aktivní úlevovou pomoc při každém stahu jako žena při porodu bez medikace, ale potřebuje citovou podporu, ujišťování, informace a vhodnou fyzickou pomoc. V mnoha případech ženě uleví EDA od bolesti jen částečně, v tomto případě je na místě aktivní pomoc duly při zvládnání kontrakcí.

Ačkoliv ženy rodící s epidurálem většinou necítí bolest, přesto mohou trpět pocity úzkosti, osamělosti a nejistoty ohledně postupu porodu, nemusí také vždy chápat, k čemu slouží další zásahy, a připadají si nesoběstačné. Dula spolu s porodní asistentkou ženu průběžně informuje o všem, co se s ní i s miminkem děje, jak porod postupuje, co může udělat k urychlení porodu, chválí jí, jak dobře si vede, atd. Někdy žena pociťuje zklamání z toho, že potřebovala epidurální analgezií. V tomto případě dula ženu podporuje a ujišťuje, že její rozhodnutí bylo správné. [5]

Důležitá je také podpora otce ze strany duly. Ženin partner může být také nejistý, neví, co má dělat, zdá se mu, že jeho rodící žena od něj nic nepotřebuje. Dula by měla otce citlivě navést k nějaké činnosti, ať je to jemná masáž, hlazení nebo jen držení ženy za ruku. Dula by také měla dát otci najevo, že jeho přítomnost u porodu je pro ženu i novorozené dítě velmi důležitá. [5]

3.5 Role duly při porodu císařským řezem

I v případě porodu císařským řezem by se mohlo zdát, že žena podporu duly nepotřebuje, opak je ovšem pravdou. Podpora a pomoc duly může být pro ženu velmi užitečná, jak při plánovaném ukončení těhotenství císařským řezem, tak při nutnosti provedení akutního císařského řezu z důvodu komplikací, které se vyskytly v průběhu porodu.

V případě plánovaného císařského řezu je důležitá především informační podpora ze strany duly, poskytnutí co největšího množství informací o tom, jak proměnit porod císařským

řezem v pozitivní zážitek. Dále může ženě pomoci přijmout skutečnost, že bude rodit císařským řezem a ne přirozeným způsobem, jak si třeba přála. Žena může pociťovat zklamání a vlastní selhání z toho, že není schopna své dítě porodit přirozenou cestou. Hlavním úkolem duly je v tomto případě naslouchání a citová podpora.

Pokud dula doprovází ženu při porodu při němž se náhle objeví komplikace a je nutno porod ukončit císařským řezem je vhodné pokud dula se ženou může setrvat v průběhu příprav na operaci a eventuálně i v průběhu operace. Vše se ovšem odvíjí od závažnosti komplikací, nutnosti rychlé intervence a zvyklostí zdravotnického zařízení. U ženy, která se musela podrobit akutnímu císařskému řezu se objevují pocity zklamání, vlastní neschopnosti a smutku různě dlouho po porodu. Dula je tady opět proto, aby ženu vyslechla, uznala oprávněnost jejích pocitů a pomohla jí vyrovnat se s daným stavem.

Ženy, které porodily císařským řezem se většinou déle z porodu zotavují, obecně potřebují delší dobu po porodu pomoc svého okolí. Pomoc a podpora ze strany duly v období šesti-tedělí je pro ženu, která porodila císařským řezem velmi přínosná.

4 PODPORA DULY V ŠESTINEDĚLÍ

Šestinedělí je období šesti až osmi týdnů po porodu, kdy se organismus ženy vrací do stavu jako před porodem. Je to relativně krátké období, ve kterém dochází k velkému množství změn. Tyto změny jsou nejvíce patrné v oblasti tělesné, hormonální a samozřejmě i citové. Často si lidé, kteří o šestinedělku pečují, mnohé z těchto změn, především hormonálních, neuvědomují. Na základě své nevědomosti si pak špatně vysvětlují chování ženy. Pro ženu je toto období velmi náročné, ale zároveň i velmi důležité.

„Všichni si musí uvědomit, že při porodu ze sebe musela vydat vše, aby dítě porodila. Po tomto výkonu se každá žena cítí prázdná a nechráněná; konečně si zvykla na pohyby dítěte v břiše a nyní je břicho prázdné, bez pocitů a rozbředlé. Nastupuje pocit poranění a osamocení. K překonání prvních dnů plných prázdnoty a vyčerpání a zároveň nadšení ze zvládnutého porodu ženy potřebují především lásku, náklonnost a péči.“ [11, str. č. 290]

Žena v této životní etapě potřebuje zkušenou ženskou průvodkyni, která náročnost tohoto období chápe, zná změny, které s sebou šestinedělí přináší a ví, jak může ženě v tomto období pomoci. „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. Přechod z aktivního života, kdy se žena vídala s přáteli a udržovala společenské i pracovní styky, do období, kdy ji začnou zaměstnávat převážně jen nikdy nekončící potřeby maličkého dítěte, je zcela zásadním mezníkem. Kvůli tíživé, nepřetržité zodpovědnosti bez chvilky oddechu a nečekané míře únavy si může někdy i zoufat a uvažovat, zda to všechno vůbec zvládne.“ [5, str. č. 174]

Žena se vrací z porodnice asi za čtyři až šest dní po porodu, za tuto krátkou dobu většinou nemá čas zvyknout si na miminko, neumí rozeznávat jeho potřeby a pružně na ně reagovat, může mít také problémy s kojením. Často se stává, že ženy si zapamatují jen velice málo z toho, co jim bylo v porodnici vysvětleno, tento jakýsi výpadek paměti je způsoben výjimečným citovým i tělesným zatížením při porodu a několik hodin po porodu, a proto žena nedokáže všechny informace a pokyny zpracovat. Je tedy vhodné nepodávat ženě ihned po porodu žádné zásadní informace a s vysvětlováním raději počkat. Žena by měla z porodnice odcházet alespoň částečně připravená na život s miminkem, měla by znát zdra-

votní stav svého dítěte, měla by mít informace o dýchání dítěte a o způsobu, jak ho monitorovat, o chování dítěte a samozřejmě o kojení. Dula může ženě na tyto otázky také odpovědět, především na otázky týkající se kojení, ale rozhovor s lékařem, porodní asistentkou či dětskou sestrou nenahradí. [5]

Když se ženě narodí dítě, často mívá tendenci vracet se v myšlenkách do doby raného dětství. Náhle před ní vyvstanou vzpomínky, které v ní mohou vyvolat zvláštní potřebu ochrany. Při takové psychologické regresi se matka potřebuje cítit v bezpečí, potřebuje, aby ji někdo objal, pohladil a pečoval o ni. Pokud tato potřeba není uspokojena, může si připadat opuštěně, osaměle a nejistě. V našich kulturních podmínkách je pro ženu zcela zásadní opora muže. Ten však může mít v období po narození dítěte podobné potřeby. Dula tedy svou přítomností může poskytovat pocit bezpečí matce i otci zároveň. Samozřejmě hlavním úkolem duly je pečovat o novou maminku. „Čím více někdo pečuje o matku, tím lépe se matka dokáže postarat o miminko. Čím více chvály a podpory se jí dostane, tím více lásky a trpělivosti bude mít pro své dítě.“ [5, str. č. 178]

Důležitou dovedností duly, která pečuje o ženu v šestinedělí je schopnost naslouchat. Šestinedělka často potřebuje někomu sdělit své zážitky z porodu, ale také své současné prožitky z šestinedělí. Hlavním úkolem duly je naslouchat, když šestinedělka vypráví. Když dula ženu poslouchá a potvrzuje její pocity, vzpomínky z porodu a současné prožitky, pomáhá jí tyto významné zážitky zpracovat. Pokud žena cítí zpětnou vazbu a uznání, je schopna se v událostech lépe orientovat a lépe se jí daří najít jejich smysl. Připadá si vyslyšena a snadněji se zbaví sebekritiky, která ženy při vnímání vlastního výkonu při porodu často provází. Prospívá jí, může-li hovořit o svých hezkých i nepříjemných vzpomínkách. V době těsně po porodu ženy prožívají mnoho rozličných emocí. S pozornou posluchačkou se mohou povídat a ventilovat své pocity. [5]

4.1 Pomoc duly v domácnosti

Je dobré pokud má žena po porodu někoho, kdo by jí pomohl postarat se o domácnost. Žena se vrací z porodnice často unavená, rozbolavělá, má plné ruce práce s miminkem a na péči o domácnost jí už nezbyvá čas. Tato osoba by měla být důvěryhodná, žena by ji měla dobře znát, může to být příbuzná nebo zkušená kamarádka. Vedle příbuzných a kamarádů to mohou být také profesionálové nabízející poporodní služby jako například duly, paní na hlídání, pomocnice v domácnosti. Zatímco se tato osoba stará o domácnost, žena může

odpočívat a získá dostatek času na péči o miminko. Dula nebo jiný pomocník či pomocnice může pomoci s úklidem domácnosti, s vařením, praním, nákupy a drobnými pracemi kolem domu. Bohužel u nás tyto poporodní služby nejsou příliš rozšířené a dostupné. Duly u nás nabízejí po porodu především psychickou a informační podporu, pomoc s kojením a s péčí o dítě. Někdy je možným řešením, pokud si otec vezme dovolenou, může se tak postarat o řadu povinností a pro ženu může být velkou oporou.

4.2 Pomoc duly s péčí o dítě

Většina matek prvního dítěte nemá žádnou zkušenost s maličkým novorozencem. Často se žena diví, že její miminko je tak malinké a má strach, že se o něj nebude umět postarat nebo že mu ublíží. Žena se už v porodnici učí, jak s miminkem manipulovat a jak o něj pečovat. Většinou jim porodní asistentka nebo dětská sestra jednou ukáže, jak dítě přebalit a jak vykoupat a pak už se žena o dítě musí starat sama. Často si žena velké množství informací, které od zdravotníků v krátkém čase dostane, není schopna zapamatovat. Z toho pramení její bezradnost v péči o děťátko, nejistota a následné chyby. Žena by potřebovala mnohem více času, vysvětlování a trpělivosti ze strany zdravotníků, k tomu, aby se naučila správně o miminko starat. Po příchodu z porodnice domů si žena většinou není v péči o dítě zcela jistá. Je dobré pokud má ve své blízkosti někoho, kdo jí může v otázkách péče o dítě kvalifikovaně poradit. Touto osobou může být právě dula. Dula ženě předvede správnou manipulaci s miminkem, jak jej správně držet, chovat, zvedat a pokládat, jak jej otáčet na břicho. Dula také ženě ukáže vhodné úlevové polohy, pokud by dítě trpělo baby kolikou. Dále ženě ukáže nebo pomůže s přebalováním a s koupáním. Může ženě ukázat metody, jak dítě zklidnit, pokud je plačtivé, jak si s dítětem vhodně hrát a jak rozvíjet jeho smysly i motoriku.

Také může ženě předvést jak miminko masírovat. Baby masáž je výborným prostředkem vzájemného poznávání se, dává ženě možnost vychutnat si fyzickou blízkost s miminkem. Masáž dítěte má pozitivní vliv na novorozence i na jeho matku. Děti, které jsou masírovány jsou obecně klidnější, vyrovnanější, lépe spí, lépe se vyvíjí a snáze získávají důvěru v okolní svět. [4]

4.3 Pomoc duly při psychických problémech ženy v šestinedělí

Po porodu dochází v organismu nové matky k mnoha změnám. Nejvýznamnější jsou tyto změny v hormonální oblasti, organismus ženy se nachází v jakési hormonální bouři. U většiny žen se v časném poporodním období objevují příznaky emoční lability. Tato emoční labilita je pravděpodobně způsobena obrovskými hormonálními změnami, které se objevují ve velmi krátké době a organismus se s nimi není schopen v tak krátkém čase vyrovnat. Samozřejmě, že emoční labilita žen po porodu není způsobena výhradně jen hormonálními změnami, na jejím vzniku se podílejí i jiné faktory. Roli zde hraje osobnostní typ ženy, typ a dráždivost nervové soustavy, temperament ženy, schopnost ženy vyrovnávat se se stresem a přizpůsobovat se novým podmínkám, toto jsou jen některé z mála faktorů, které se podílí na vzniku poporodních psychických poruch.

Obecně dnes můžeme rozdělit oblast poporodních pocitů smutku do tří kategorií. První kategorii tvoří zcela fyziologický jev, který se vyskytuje u 50 až 80 % matek, takzvaný baby blues. Druhou kategorii tvoří poporodní deprese, což je již závažnější stav vyžadující speciální přístup k matce. Do třetí kategorie můžeme zařadit poporodní psychózu (dříve laktační psychóza). Poporodní psychóza je závažné psychiatrické onemocnění, které vyžaduje hospitalizaci ženy na specializovaném pracovišti, zástavu laktace, důslednou farmakologickou a psychoterapeutickou léčbu. Největší riziko tohoto onemocnění je v možnosti ohrožení života matky i jejího dítěte. [20]

Dula, jelikož je ženě velice blízko, může být jednou z prvních osob, která pozná, že žena těmito psychickými problémy trpí. Dula může být také jakýmsi „osobním terapeutem“, ženy, je ochotná ženu vyslechnout, podporovat ji a hledat společně řešení dané situace. Velkou výhodou služeb, které dula poskytuje, je právě jejich komplexnost. Dula je ochotná starat se o dítě, stejně jako o domácnost nebo pečovat o ženu. Pokud se žena necítí dobře postará se o co je třeba.

4.3.1 Poporodní blues (baby blues)

Poporodní blues nebo také baby blues se vyskytuje u 50 až 80 % matek, samozřejmě u každé ženy se může manifestovat v různé míře. Takže v některém případě nemusí být vůbec rozpoznán. Baby blues se vyznačuje krátkým obdobím emoční lability. Běžně se vyskytuje mezi druhým a pátým dnem po porodu, výjimečně se může objevit kdykoli mezi

druhým dnem po porodu až třetím měsícem po porodu. Trvá jeden až dva dny, maximálně deset dní. Příznaky baby blues jsou typické náhlé záchvaty pláče, sklíčenost, únava, citová labilita, neklid nebo naopak apatie. Pláč může vyvolat běžná nepříjemná denní situace, která se v průběhu dne opakuje (například problémy s kojením), pocit osamocení, odloučení od partnera a mnoho jiných podnětů. Negativní pocity ženy (plačtivost, neklid) se přenášejí na dítě, takže pokud dítě neustále pláče, ženu to ještě více stresuje, neví si s miminkem rady, má pocit, že je špatná matka, je stále více neklidná a dostává se tak do začarovaného kruhu. Z tohoto začarovaného kruhu jí může pomoci pouze osoba, která ji chápe a rozumí tomu, co právě prožívá. [19]

Důležitým terapeutickým prvkem je podpora, dula musí dát ženě najevo, že je tu pro ni, že o ni bude pečovat a bude ji hýčkat. Žena také musí vědět, že tento stav je zcela normální, že stejné problémy má mnoho žen. Je důležité ženu vyslechnout. Je velice uvolňující, když žena ví, že není na problémy sama. Důležitý je empatický přístup duly. Je vhodné, pokud dula upozorní partnera ženy na poporodní blues, řekne mu, ať je na ženu milý, ohleduplný a pozorný, ať si všímá toho, jak se žena chová. Pokud žena trpí těmito poporodními změnami nálady a nemá ve svém okolí potřebnou podporu, pochopení a pomoc, mohou se její psychické problémy zvýraznit, prohloubit a stát se dlouhodobými. Žena se může velmi pozvolna přesunout až do oblasti poporodní deprese. Samozřejmě ne každá žena onemocní poporodní depresí. U většiny žen baby blues odezní samostatně, bez potřeby výraznějších intervencí.

4.3.2 Poporodní deprese

Poporodní deprese je psychické onemocnění, v které může pozvolna přecházet poporodní blues. Příčiny a cesty vzniku poporodní deprese jsou různorodé. Zdá se však, že společným jmenovatelem je vždy určitá forma deficitu lásky a následná hormonální nerovnováha. Poporodní deprese se objevuje asi u 10 – 20 % žen. Většinou se objevuje mezi 4. – 8. týdnem po porodu, někdy ale také později během prvního roku života dítěte.[2]

Příznaky poporodní deprese jsou z počátku velmi podobné poporodnímu blues, přechod mezi blues a depresí je často velmi nejasný. Mezi příznaky poporodní deprese patří plačtivost, pocity smutku, beznaděje, bezvýchodnosti z dané situace, pocity osamělosti, vyčerpání, nedostatek energie a motivace, který omezuje ženinu schopnost běžně fungovat. Velmi výrazným a typickým příznakem jsou záchvaty úzkosti a strachu. Mohou se objevovat psy-

chosomatické projevy, jako například bolesti hlavy, poruchy spánky, výtok z pochvy, bolesti břicha, pro něž se nenachází žádné fyziologické vysvětlení. Rozpoznání poporodní deprese je důležité nejen pro zahájení včasné léčby, ale též kvůli rozvoji harmonického vztahu mezi ženou a jejím dítětem. Dula je opět v rozpoznávání příznaků poporodní deprese důležitým článkem, neboť ženu zná a je jí nablízku. Dula si všímá, jakým způsobem se žena po porodu mění. Čím dříve je poporodní deprese odhalena a léčena, tím je větší šance na rychlé a úplné uzdravení. [2]

Léčba deprese se odvíjí od závažnosti poruchy. V některých případech postačí vědomí přítomnosti zkušené osoby – duly. Pro ženu je důležité vědomí toho, že na vše není sama, že je tady někdo, kdo ji vyslechne a pochopí. Naslouchání je v této fázi opravdu důležité. Dula také ženě poskytne prostor pro odpočinek, který žena tolik potřebuje. V těžších případech, kdy odpočinek, podpora a naslouchání nejsou pro odstranění známek deprese dostatečně účinné, dula ženě pomáhá hledat další formu pomoci. Pokud se žena dostává do péče psychologa nebo psychiatra a je léčena medikamentózně, neznamená to, že dula již není potřebná, ba naopak, podpora a pomoc duly zde ještě sílí. Dula může ženě doporučit a realizovat s ní mnoho aktivit, které pomáhají depresi zvládnout. Mezi tyto možnosti a aktivity patří například návštěva různých poporodních kurzů a svépomocných skupin, kde se matka setká se ženami, které mají podobný problém jako ona. Dula může ženě nabídnout kontakt na některou svoji bývalou klientku, která si poporodní depresí prošla. Setkání s někým, kdo poporodní depresi překonal je pro ženu velmi povzbudivé, poskytuje ženě motivaci a naději, že toto těžké období zvládne také. Dula pomáhá ženě obnovit její psychickou i fyzickou kondici, a to především tím, že jí poskytne prostor pro odpočinek a také čas jen pro sebe samu. Motivuje ženu, aby se opět, alespoň z části, věnovala tomu co jí přinášelo radost. Pokud žena ráda zpívala, ať zpívá miminku. Pokud ráda tančí, ať tančí s miminkem v náručí. Ať poslouchá svoji oblíbenou hudbu. Hudba by však neměla být jen jakousi zvukovou kulisou nějaké činnosti, žena by se měla na hudbu plně soustředit, plně ji vnímat. [2]

Dula může navrhnout změnu barev v bytě nebo v pokoji, kde žena tráví nejvíce času. Barvy velmi výrazně ovlivňují psychiku. Například oranžová barva působí antidepresivně, povzbuzuje, podporuje pocit pohody a optimismu, u kojících žen napomáhá tvorbě mléka. Působí proti únavě jak fyzického, tak psychického původu. Žlutá barva stimuluje nervový systém, modrá zvyšuje empatii a potřebu harmonie s ostatními lidmi a s okolním světem. Dalšími vhodnými činnostmi jsou procházky, střídání teplých a studených koupelí nebo

sprchování vlažnou vodou. Při léčbě poporodní deprese je možné využívat aromaterapii nebo léčbu světlem. Pokud chce žena vyzkoušet aromaterapii měla by se obrátit na dulu – aromaterapeutku nebo na zkušeného aromaterapeuta. Některé éterické oleje totiž nejsou vhodné pro ženy po porodu a pro kojící matky stejně jako pro novorozence. Mezi metody, které je možné dále využít při léčbě poporodní deprese patří například jóga, homeopatie, odborná psychoterapie a další mnohé metody. [2]

V rámci zvládnání poporodní deprese je nutná úzká spolupráce duly s partnerem ženy. Muž nemusí vždy správně rozumět tomu, co žena prožívá a proč se chová, tak jak se chová. Dula je tady proto, aby muži ale i ostatním členům rodiny citlivě vysvětlila co se s ženou děje a jak jí mohou pomoci.

Jako zcela zásadní při léčbě poporodní deprese vidím možnost mít vedle sebe zkušenou, empatickou ženu - dulu, která je ochotná vyslechnout, podpořit, poradit a pomoci hledat pomoc.

4.4 Pomoc duly v rámci kojení

Myslím si, že pomoc duly s kojením je jednou z nejvýznamnějších složek její práce v poporodním období. Ženy se na dulu velmi často obracejí právě s tím, že si s kojením nevědí rady, mají určitý problém nebo pochybnosti zda vše dělají správně. Někdy se žena opravdu jen potřebuje ujistit, že je vše pořádku, potřebuje někomu sdělit své obavy a přání ohledně kojení. Některé s dula jsou zároveň i laktačními poradkyněmi.

Pomoc duly s kojením začíná ještě mnohem dříve než žena vůbec kojit začne. Velmi důležitá je prenatální příprava ke kojení. Ženy, které navštěvují kurzy předporodní přípravy obdrží mnoho informací o kojení právě zde. Dula jim získané informace může rozšířit, doplnit a samozřejmě jim odpoví na dotazy. Ženy, které prenatální kurzy nenavštěvují se mohou na dulu obrátit, s prosbou, aby jim poskytla komplexní informace o problematice kojení. Dula poskytuje informace o kojení v rámci předporodních setkávání s těhotnou ženou a jejím partnerem. Dula nejdříve zjišťuje postoj obou nastávajících rodičů ke kojení a výživě dítěte. Poskytuje rodičům informace o významu a výhodách kojení a to jak o výhodách pro matku, tak pro dítě a samozřejmě o výhodách pro celou rodinu. Dále poskytuje rodičům základní informace o fyziologii kojení, informace o složení mateřského mléka. Dula s rodiči hovoří o technikách, které zaručí úspěšný začátek a udržení kojení. Seznámí

rodiče se správnou technikou přikládání dítěte k prsu, s vhodnými polohami při kojení a také podá stručné informace o možných problémech, které mohou kojení doprovázet. Je vhodné pokud má dula k dispozici instruktážní video o kojení, které nastávajícím rodičům přiblíží praktickou stránku kojení. Dula ženě může doporučit, aby si nechala vyšetřit svá prsa gynekologem s ohledem na anatomické malformace, které by mohly být překážkou při kojení. Pokud by lékař diagnostikoval nějaký problém, například vpáčené bradavky, aby tento problém byl adekvátně léčen vhodnými pomůckami. Dalším tématem rozhovoru bude jistě životospráva těhotné a kojící ženy. Dále se dula podílí na tvorbě porodního plánu, kde budou zakomponována přání rodičů ohledně časného zahájení kojení.

Dalším významným obdobím, kdy dula ženě pomáhá s kojením je časně poporodní období. Toto období je obdobím velkých změn, žena se stává matkou. Někdy může být natolik očarována krásou okamžiku zrození, že zapomene na to, co si přála, aby se s ní a s dítětkem po porodu dělo. Dula může ženě připomenout jaká byla její přání a pomoci jí je realizovat. Tato přání se většinou týkají prvního kontaktu s dítětem a prvního přiložení dítěte k prsu. Pokud je dítě po porodu v pořádku a není nutné jeho neodkladné ošetření pediatrem je vhodné položit dítě matce na břicho, samozřejmě pokud si to ona přeje. Všechna nutná ošetření (osušení, podvaz pupečníku, ošetření pupečního pahýlu, atd.) a vyšetření novorozence lze provést na matčině břiše či hrudi. Novorozenec ponechaný o samotě s rodiči a položený matce na hrud' mezi prsa se obvykle během 60 minut přisaje k prsu. Novorozenec je v tomto období 60 – 90 minut po porodu ve stavu klidné bdělosti, je schopen, pokud je nahý položen na nahé tělo matky doplazit se k prsu, přisát se a účinně sát. Samozřejmě, že k nalezení matčina prsu a přisátí se potřebuje dostatek času a někdy také pomoc matky, otce či duly. V tomto citlivém období pokud rodiče nic nepotřebují je vhodné, aby dula novou rodinu nechala o samotě, aby měli dostatek prostoru si vychutnat tuto jedinečnou chvíli. [6]

Nejvýznamnějším obdobím, kdy dula ženě, dítěti a celé nové rodině pomáhá s kojením je období časného šestinedělí. Ne každá žena odchází z porodnice s pocitem, že kojení zvládá. Pobyť v porodnici je natolik krátký, že žena nemá čas dokonale své dítě poznat, neumí zcela rozpoznat jeho signály a potřeby. Dula může být velmi užitečnou průvodkyní světem kojení. Kojení bývá často náročné. Žena může mít pocit, že se jí kojit nedaří nebo neví, zda kojí správně. Může mít i mnohé jiné problémy, s nimiž si neví rady, například pocit nedostatku mléka nebo naopak nadbytku mléka, problémy s uvolňováním mléka, bolestivé nalití

prsou, rozpraskané bradavky, její dítě může být neklidné, může plakat více než obvykle, může se špatně přisávat nebo odmítat jeden prs. Všechny tyto problémy jsou přechodného rázu a lze je ve většině případů vyřešit. Zkušená dula ví, jak tyto obtíže řešit, eventuálně ví, kde hledat pomoc, pokud problém nedokáže vyřešit sama. Dula může ženu již s předstihem upozornit na některé problémy, které se mohou při kojení vyskytnout. Ženu předem připraví, že se určitý problém může objevit, například bolestivé nalití prsou. A také ženě poradí, jak může tyto problémy řešit. Ze strany duly je důležitá nejenom praktická pomoc s kojením, ale především psychická a sociální podpora a povzbuzení. Z počátku je vhodné matku správně ke kojení motivovat, podpořit její vůli kojít. Dále je nutné zajistit matce klid ke kojení, a to jak vnější klid, tak i vnitřní klid. Vnější klid znamená klidné prostředí kolem šestinedělky, aby měla možnost zcela se oddat své úloze kojít. Vedle vnějšího klidu je pro úspěšné kojení velmi důležitý i ženin vnitřní klid. [6]

Dula by měla podporovat také partnera ženy, otce dítěte v kojení. Muži mají často pocit, že nemají co dělat, když je žena celý den zaměstnána kojením. Dula by měla otci připomenout, že i on se může na kojení podílet, může dítě přidržovat ve správné poloze, sledovat jak saje, přidržet jej při odříhnutí. Dula by měla dát otci pocítit, že jeho role je v tomto citlivém období zvláště důležitá, že je pro ženu jakýmsi opěrným bodem či pilířem. [5]

5 ROLE OTCE U PORODU

Přítomnost otce u porodu je ve většině případů pro ženu velmi důležitá. Žena potřebuje vědět, že její partner ji má rád, že se o ní zajímá a cítí zodpovědnost za své dítě. Jeho přítomnost u porodu je důležitá pro citovou vazbu mezi partnery, pro jejich vzájemný vztah i pro vztah k dítěti. Současné názory na roli muže u porodu se mohou velice různit. Otcové mohou být považováni za pouhé pozorovatele, za pomocníky přetíženého personálu, za jakési poradce, ale v některých případech i za osoby rozhodující o porodním procesu. [5]

V dnešní společnosti je na muže v oblasti přítomnosti u porodu vyvíjen velký tlak. Často je to tlak nejenom ze strany společnosti, ale také tlak ze strany jejich partnerek. V mnoha případech se tedy stává, že i když muž k porodu vlastně jít nechce podle tlaku svého okolí. Pak zde vyvstává otázka zda tento muž bude pro ženu u porodu opravdu přínosem.

Dnešní rodiče se při plánování svého porodu mohou setkat se dvěma názory. Na jedné straně je to čirý individualismus, to znamená, že porod chtějí zvládnout sami bez přítomnosti jiné osoby a na straně druhé možnost spolupráce a využití pomoci ostatních. Důvody proč chtějí rodiče porod prožívat sami jsou různé, například chtějí tuto intimní chvíli prožít sami, mají pocit, že třetí osoba by tento jejich okamžik narušovala. Ale důvody mohou být i zcela jiné. Žena může mít strach navrhnout přítomnost třetí osoby, aby se snad svého partnera nedotkla, také může mít strach, aby muž nebyl při porodu zatlačen do pozadí, aby se necítil přehlížený. Muž může mít z přítomnosti třetí osoby u porodu také nejrůznější obavy. Obává se, aby neztratil tvář, nebyl méně užitečný nebo aby nezklamal, pokud by nebyl považován za hlavní ženinu oporu. [5]

Můžeme si položit otázku, zda může otec zastávat roli duly. Vždyť svoji ženu miluje a hluboce mu na ní záleží, absolvoval předporodní kurz, naučil se, jak ženě ulevit od bolesti a je mimořádně citlivý k jejím potřebám. Autoři knihy *Porod s doulou* říkají: „Jsme hluboce přesvědčeni, že budoucí otec nemůže být své ženě doulou.“ [5, str. č. 154] Pro člověka, kterého k ženě váže citové pouto je velmi obtížné neustále zachovávat objektivitu či klid a do určité míry se odpoutat od jejího nepohodlí a strachu. Muž je jen zřídkakdy schopen neustále vyhodnocovat, co se s ženou děje a zda je každá změna normální součástí průběhu porodu. Hlavně z těchto důvodů rodící žena potřebuje nejen otce, ale také pečující, zkušenou ženu, která jí klidně a obratně pomáhá porod zvládat a svou stálou přítomností zároveň uklidňuje jak ji, tak jejího partnera. Dula ženě poskytuje jiný stupeň podpory než člověk,

kterého k rodičce pojí důvěrný vztah. Rozdíl mezi rolí otce a duly nejlépe objasní analogie ze světa zdravotníků. Ti většinou akceptují skutečnost, že lékaři nemohou objektivně léčit příslušníky vlastní rodiny. Kvůli svému silnému citovému vztahu posuzují jejich diagnózu a terapii jinak než u ostatních pacientů. [5]

Přítomnost duly u porodu doplňuje a umocňuje úlohu otce. Dula se porodu účastní jako podpůrná, dobře informovaná pomocnice. Dula otci navrhuje, co může dělat, povzbuzuje ho, aby se ženy dotýkal, mluvil na ni a pomáhal jí způsobem, který vyhovuje jak jemu, tak ženě. Dula je u porodu k dispozici oběma partnerům, díky její pomoci a podpoře může každý z nich snadněji plnit svůj úkol: žena se může poddat porodu a žádat o to, co potřebuje. Otec poskytuje ženě podporu, jak nejlépe umí, ale jen způsobem, který mu vyhovuje a je mu příjemný, aniž by měl pocit, že nezvládl očekávanou roli. [5]

Zkušená dula pozná, kdy zaujmout výraznou podpůrnou roli a kdy jen tiše přihlížet, jak se žena ponořuje hloub do svého těla a poddává se porodu. Pro dula je mnohem snadnější než pro otce přejít z pozice rádce a člověka, který vede a navrhuje řešení, do role klidného, nenápadného povzbuzovatele či, dle proměnlivých okolností porodu, do jakékoliv jiné role. Tento přechod může být pro otce velmi náročný. Stejně jako otec, dula nezastává zdravotnickou úlohu, její zkušenosti s porodem jí však dodávají klid a potřebné znalosti. Díky tomu je přítomnost duly u porodu nesmírně přínosná. [5]

„Otcové podporování dula by měli mít možnost zapojit se do té míry a takovým způsobem, jak jim připadá správné a přirozené. Jedině tak mohou prožívat radost a nadšení při sledování příchodu vlastního dítěte na svět. Muži a ženy pak mohou porod opravdu společně sdílet, jako podnětnou, dojemnou a láskyplnou událost.“ [5, str. č. 158]

6 SPOLUPRÁCE DULY A PORODNÍ ASISTENTKY

Existuje mnoho mýtů o profesi duly. A také existuje mnoho nedorozumění mezi dulami a porodními asistentkami. Porodní asistentky mají někdy pocit, že duly jim chtějí zasahovat do jejich kompetencí či jim je dokonce brát. Mnohé porodní asistentky vidí dula jako svoji konkurentku. Ve skutečnosti tomu tak není, dula chce být spolupracovnicí porodní asistentky. Mnoho těchto obav a nedorozumění je zcela zbytečných. Myslím si, že většina těchto nedorozumění vyplívá z nedostatečné informovanosti některých porodních asistentek o problematice dul.

Spolupráce mezi porodní asistentkou a dula je výhodná pro všechny zúčastněné strany, jak pro porodní asistentku, tak pro dula, ale především je výhodná pro ženu, o kterou pečujeme.

Možnost spolupráce mezi porodní asistentkou a dula vidím již v období těhotenství. A to spolupráci především s porodní asistentkou, která vede kurzy předporodní přípravy.

Nejvýznamnější je samozřejmě spolupráce v období porodu. Velmi užitečná je dula pro porodní asistentku ve velkých porodnicích. Na těchto pracovištích mají velký počet porodů a většinou málo porodních asistentek, které nemohou být neustále přítomny u všech rodiček, které mají ve své péči. V tomto případě může být neustálá přítomnost duly u rodičky pro porodní asistentku velkým přínosem. Porodní asistentka má jistotu, že žena není sama a že je o ni neustále pečováno.

Dalším obdobím spolupráce duly a porodní asistentky je období šestinedělí. Význam této spolupráce vidím především v regionech, kde nefunguje poporodní péče privátních porodních asistentek.

Jako základ dobré spolupráce mezi porodními asistentkami a dulami vidím především kvalitní komunikaci, dostatečnou informovanost porodních asistentek o profesi dul, vzájemný respekt, toleranci a důvěru.

7 DULY VE SVĚTĚ A U NÁS

Dula je v některých státech považována za běžnou součást péče o budoucí matku. Mezi tyto státy patří především anglicky mluvící země jako je Velká Británie nebo USA, kde se přítomnost duly u porodu stala módním trendem a známkou prestiže. V evropských státech se duly teprve „zabydlují“. Stejně tak je tomu i u nás. Pro srovnání uvedu situaci dul v USA a u nás v České republice.

7.1 Duly v USA

Spojené státy americké jsou státem, ve kterém jsou služby dul nejrozšířenější. USA má největší počet dul na světě a existuje zde nejstarší, největší a nejuznávanější organizace dul (DONA International). Duly v USA navazují na tradici ženské podpory a pomoci ženě při porodu.

Vznik této profese je spojován s neutěšeným stavem porodní péče v USA okolo 50. let minulého století, která se vyznačovala institucionalizací porodů, medikalizací porodního procesu. Porod se změnil z intimní, soukromé, ženské záležitosti, která probíhala doma, na věc veřejnou, kde hlavní roli hraje lékař a která se rovná chirurgickému zákroku v nemocnici. Vše se točilo jen kolem tělesna, přístrojů, operací, léků, rychlosti a výkonu a na pocity žen a prožitky jejich dětí se ohled nebral. Až v pozdějších letech bylo zjištěno, že děti zrozené po obtížných a lékařskými zákroky narušovaných porodech v dospělosti často nedokáží tolerovat a milovat, mají vyšší procento sebevražd, náklonnosti k alkoholu či drogám a trpí častěji psychickými poruchami. Ovšem citliví odborníci si tento fakt začali uvědomovat a to byl počátek znovuzrození ženské pomocnice – duly. [7]

7.1.1 DONA International

DONA International je zkratka Mezinárodní organizace severoamerických dul. DONA International je nejstarší, největší a nejuznávanější organizací dul na světě. Tato organizace je neziskovou organizací s mezinárodním působením, byla založena v roce 1992, kdy se skupina odborníků v oblasti porodnictví, neonatologie a psychologie rozhodla sdružit řídce se vyskytující duly a pomoci jim v jejich práci. Zakladatelé této organizace byly Marshall H. Klaus, John H. Kennell, Phyllis H. Klaus, Penny Simkin a Annie Kennedy. Ráda bych uvedla některé základní údaje o již výše uvedených zakladatelích. Marshall H. Klaus půso-

bí jako profesor pediatrie, je významným neonatologem a vědcem, přes pětadvacet let řídí výzkumné studie ohledně významu a vlivu podpory dul. John H. Kennell je profesorem pediatrie, zabývá se výzkumem přínosu dul a vyučuje behaviorální pediatrii. Phyllis H. Klaus působí jako psychoterapeutka, věnuje se zejména zdravotním a psychologickým problémům spojeným s těhotenstvím, porodem a šestinedělím. [21]

DONA International zajišťuje vzdělávání dul prostřednictvím speciálních kurzů a seminářů. Pouhé absolvování kurzu však nestačí k získání velmi uznávaného certifikátu. Dula musí mimo kurz splnit další mnohé podmínky, o kterých se zmíním dále. DONA International si zakládá na kvalitní přípravě ženy na povolání duly. [21]

Organizace se velmi rychle rozvíjí a to nejenom počtem svých členů, ale také svým geografickým působením. V roce 2004 se název organizace, díky zvětšujícímu se poli působnosti, změnil z DONA na DONA International. Jen pro zajímavost uvedu počet členů organizace (a to jak dul s certifikátem, tak i bez něj). V roce 1994 měla organizace 750 členů, v roce 2000 měla 3350 členů a v roce 2005 to bylo už 5842 členů. Organizace má rozsáhlou publikační činnost, vydává mezinárodní magazín dul (International Doula Magazine). Vydala dva závazné dokumenty, jimiž se musí všechny duly pracující v USA řídit, jsou to standardy práce a etický kodex dul. [21]

7.1.2 Typy dul v USA

V USA existují dva typy dul. Prvním typem duly je takzvaná porodní dula (birth doula), ta poskytuje podporu ženám v těhotenství, při porodu a v bezprostředním období po porodu. Druhým typem duly je poporodní dula (postpartum doula), která poskytuje pomoc ženě, jejímu partnerovi a celé nové rodině v období šestinedělí. V následujícím textu bych nastínila náplň práce obou typů dul.

Porodní dula je žena, která má speciální výcvik, je zkušená v porodním ději a poskytuje nepřetržitou fyzickou, emocionální a informační podporu ženě před porodem, v průběhu porodu a těsně po porodu. Tyto duly mohou pracovat buď soukromě nebo je některé nemocnice zaměstnávají jako svůj personál. Duly, které pracují soukromě si budoucí matka nebo rodiče najímají, jejich služby jsou samozřejmě placené. Porodní dula nabízí dle přání rodičů několik předporodních schůzek. Účelem těchto společných setkání je především vzájemné poznání se. Následně dula doprovází ženu při porodu. Po porodu zůstává dula s novou rodinou ještě asi dvě hodiny, pokud žena porodila v nemocnici. Pokud žena rodila

doma zůstává s ní dula většinou déle, jelikož je nutné postarat se o domácnost, uklidit místnost kde žena rodila, nakoupit, atd. [21]

Poporodní dula má také speciální výcvik, ten je však odlišný do výcviku porodní duly. Poporodních dul je v USA méně než porodních dul. Poporodní duly pracují téměř vždy soukromě a jsou najímány rodiči, kteří si její pomoc a cenné rady přejí. Dula se s rodiči setká alespoň jednou už před porodem. Poporodní dula má velmi proměnlivou pracovní dobu, pokud mají rodiče nějaký dotaz či problém nebo potřebují s něčím pomoci, telefonicky dula kontaktují a ona se jim dle svých možností věnuje. Časové období po které dula poskytuje své služby nové rodině je různé a závisí na potřebě rodiny, pomoc duly může trvat jen pár dní ale také několik měsíců. Náplní práce poporodní duly je pomoc s kojením, pomoc s péčí o novorozence, pomoc s domácností, vaření, nákupy, ale hlavní pro poporodní dula je pomoci rodině zvyknout si na novou situaci. [21]

7.1.3 Vzdělávání dul v USA

Vzdělávání dul v USA zajišťuje Mezinárodní organizace severoamerických dul. Pokud se žena v USA chce stát dula, musí být členkou DONA International a musí absolvovat speciální výcvik. Aby se stala certifikovanou dula musí splnit ještě další požadavky, které uvedu níže. Certifikát, který po splnění všech úkolů obdrží je platný pouze tři roky, po uplynutí této doby musí dula projít takzvaným recertifikačním programem. Výcvik porodních a poporodních dul je odlišný, semináře mají odlišnou náplň, duly musí splnit různé podmínky. Ve stručnosti uvedu, co musí žena v USA splnit, aby se stala certifikovanou dula. [21]

Pokud se žena chce stát certifikovanou porodní dula musí splnit následující. Musí být členkou DONA International, musí absolvovat výcvikový kurz pro porodní duly, který obsahuje část teoretickou a část praktickou. V teoretické části získá dula základní znalosti o fyziologii ženského těla a porodu, o psychologické problematice porodu. V praktické části si dula procvičí především metody tlumení porodních bolestí, metody vedoucí k odbourávání strachu a úzkosti, některé relaxační techniky, dýchání, použití dotyku, masáže, atd. Dále žena musí přečíst nejméně pět knih ze seznamu doporučené literatury. Žena, která se chce stát certifikovanou porodní dula musí po absolvování základního výcviku doprovázet alespoň tři ženy při porodu. Každý z těchto porodů musí mít pečlivě zdokumentován. Dále musí získat pozitivní hodnocení své práce a osoby od tří klientek, které

doprovázela při porodu, také od tří sester nebo porodních asistentek. Musí mít prostudovaný etický kodex dula a zásady práce dula. Na závěr musí napsat esej v rozsahu 500 – 1000 slov na téma související s podporou duly při porodu. Pokud toto všechno žena splní stává se certifikovanou doulou. [21]

Vzdělávání poporodních dula má mnoho společného se vzděláváním porodních dula, ale přece jen zde můžeme nalézt určité rozdíly. Pokud se žena chce stát certifikovanou poporodní doulou musí být členkou DONA International, musí absolvovat základní výcvikový kurz pro poporodní duly, který opět obsahuje část teoretickou a část praktickou. V teoretické části dula získá obecné informace o období šestinedělí, o fyzických i psychických potřebách ženy v tomto období, dále informace o kojení, poporodní depresi, vývoji novorozence, péči o dítě. V praktické části si dula osvojí dovednosti z oblasti kojení, péče o dítě a péče o domácnost. Musí mít přečteny všechny knihy ze seznamu doporučené literatury, také standardy práce poporodní duly a etický kodex. Musí mít zkušenosti s péčí o novorozence a kojence a své zkušenosti náležitě písemně doložit. Dále musí absolvovat některý z doporučených kurzů pro laktační poradce. Po absolvování praktického tréninku musí získat kladné hodnocení své práce alespoň od tří matek, kterým poskytovala své služby a od jednoho zdravotníka. Musí prokázat znalost neodkladné kardiopulmonální resuscitace dětí a dospělých. Svě studium ukončí písemnou prací v rozsahu 1000 slov na téma, které souvisí s prací duly. [21]

7.2 Duly v České republice

Dula je v České republice relativně nový pojem, i když si postupně duly začínají budovat své pevné místo v systému péče o ženy. Jejich služby jsou čím dál více českými ženami využívány. Na pultech knihkupectví se začínají objevovat odborné publikace zabývající se problematikou dula, v časopisech nacházíme články o dulách. Nejvýznamnějším informačním zdrojem je však internet, najdeme zde opravdu mnoho kvalitních informací o dulách, o službách, které nabízí, a také kontakty na konkrétní duly.

I přesto si myslím, že informovanost českých žen o problematice dula není dostatečná. Mnoho žen pojem dula nikdy neslyšela, neví jaké služby dula nabízí, nebo neví, jak dulu kontaktovat. Mnozí lidé zaměňují dulu s porodní asistentkou, myslí si, že je to označení pro jednu profesi, jiní si myslí, že dula je porodní asistentka, která vede porody doma. Proto také jeden z cílů mé práce je pomoci v šíření správných a jasných informací o práci dula.

Profese novodobé duly vznikla v USA, odtud se šířila do Evropy, především do Velké Británie a Francie a pak už nechybělo mnoho a duly se začaly objevovat i u nás. V České republice existuje pouze jeden typ duly. Tato dula poskytuje nepřetržitou fyzickou, citovou a informační podporu ženě před porodem, v průběhu porodu a v poporodním období. I když Česká asociace dul připravuje nový kurz, který bude vzdělávat poporodní duly.

7.2.1 Česká asociace dul

Česká asociace dul (zkratka ČAD) je občanské sdružení, které vzniklo v září roku 2001, po osamostatnění aktivity původně zastřešené Hnutím za aktivní mateřství. Česká asociace dul sdružuje duly, organizuje kurzy pro přípravu dul a lektorů dul, snaží se vytvářet dulám odborné zázemí pro jejich práci. Také pracuje na rozšiřujícím vzdělávání dul, usiluje o oficiální uznání profese duly a také o to, aby služby poskytované dulami byly hrazeny zdravotními pojišťovnami. [22]

ČAD neposkytuje podporu a pomoc jen dulám, ale také ženám, které se na ni obrátí, pomáhá jim vyhledat kvalifikovanou dula a zodpovědět veškeré otázky ohledně práce dul, snaží se zlepšovat komunikaci mezi rodičkou a zdravotnickým personálem. Asociace vydala informační leták, v němž je stručně charakterizována profese duly. Tento leták najdete v příloze P XII. [22]

ČAD šíří informace o přirozeném porodu a podporuje ženy v tom, aby požadovaly informovanou volbu a informované rozhodnutí. Asociace shromažďuje, vytváří a distribuuje materiály týkající se porodů a působení dul, publikuje články a literaturu související s problematikou dul, překládá zahraniční články a literaturu. ČAD se snaží podporovat pozitivní změny v českém systému péče o matku a dítě, proto také přistoupila k mezinárodní iniciativě Porodní služby matce přátelské („Mother – Friendly Childbirth Initiative“). Mezinárodní iniciativa Porodní služby matce přátelské je koalice usilující o zlepšení porodních služeb, sdružuje jednotlivce a organizace, kterým záleží na péči o matky, děti, rodiny a na jejich blahu. Posláním této koalice je prosazovat zkvalitnění porodní péče provázené podstatným snížením nákladů. [22]

Česká asociace dul sestavila etický kodex, který musí při poskytování svých služeb dodržovat každá dula. Etický kodex ČAD naleznete v příloze P V. Asociace spolupracuje s domácími i zahraničními organizacemi, jejichž činnost je orientována na porodnictví. Česká asociace dul má také své stanovy, které jsou platné od 6. 8. 2003. Nejvyšším orgá-

nem asociace je valná hromada, která je tvořena všemi členy ČAD. Valná hromada rozhoduje o změnách stanov, rozhoduje o sloučení či zániku asociace, schvaluje výroční zprávu o činnosti a zprávu o hospodaření, schvaluje úkoly pro příští období, volí členy výboru. Výkonným orgánem České asociace dul je výbor, který za svou činnost odpovídá valné hromadě, má tři členy a řídí činnost asociace v období mezi zasedáními valné hromady. Česká asociace dul má také svoji etickou a odbornou komisi. Etická a odborná komise má právo a povinnost vyjadřovat se k problémům souvisejícím s odbornou a etickou úrovní poskytování služeb dul a k dodržování etického kodexu. Komise může porušování odborných a etických pravidel řešit pohovorem s příslušnou doulou, případně odebráním či pozdržením platnosti certifikace duly. Etická a odborná komise se skládá z 1 členky výboru ČAD a 3 odborných konzultantek kurzu pro duly ČAD. Členem České asociace dul může být fyzická osoba, a to certifikovaná dula, která získala osvědčení o absolvování kurzu pro duly, dále dula účastníci se výcviku v rámci kurzů ČAD nebo absolventka vzdělávacího programu dul pořádaného organizací, jejíž certifikát ČAD uznává. Každý člen České asociace dul svá práva a povinnosti. Mezi práva každého člena patří právo aktivně se podílet na činnosti asociace, hlasovat, volit a být volen do orgánů ČAD, každý člen má také právo podávat podněty a návrhy na valné hromadě členů. Každý člen má povinnost dodržovat stanovy a etický kodex, podílet se na plnění cílů ČAD, řádně a včas platit členské příspěvky a svědomitě vykonávat funkce v orgánech asociace. [22]

Česká asociace dul má své internetové stránky, kde odborníci i laici najdou mnoho užitečných informací. Jsou zde především základní informace o doulách, o tom jaké služby poskytují, je zde seznam všech dul v ČR. Duly jsou v tomto seznamu rozděleny podle krajů odkud pochází, u každé je uvedeno její port folio. Nastávající maminka si tedy dulu může vybrat podle místa svého bydliště, podle služeb, které dula nabízí nebo podle jejich zkušeností. Na stránkách ČAD najdete základní informace o České asociaci dul, jsou zde informace o akcích, které asociace pořádá, informace o vzdělávání dul, jsou zde články a dokumenty související s problematikou těhotenství, porodu, šestinedělí, péče o dítě. Je zde také sekce, kde najdete zkušenosti žen, které již služeb dul využily. ČAD vypracovala dva dotazníky, jeden pro ženy, které využily služeb duly (tento dotazník naleznete v příloze P VI), druhý zasílá zdravotnickému zařízení v němž dula ženu doprovázela (tento dotazník naleznete v příloze P VII). Najdete zde odkazy na české i zahraniční internetové stránky, které se zabývají podobnou problematikou jako Česká asociace dul. Na stránkách České asociace

dul funguje internetový obchod, v němž je možné si zakoupit knihy zabývající se těhotenstvím, porodem, šestinedělím a podporou duly v tomto období. Také jsou zde k zakoupení dva krátké filmy na téma dula. Tyto filmy vznikly v průběhu roku 2005. První film se jmenuje Kdo je dula, je zpracován jako dokumentární film o dulech a jejich práci. Film trvá 29 minut a diváci se v něm mimo jiné seznámí s některými dulemi, se zkušenostmi rodičů doprovázených duloou při porodu, s názorem psychologičky a lékaře gynekologa – porodníka. Druhý film má název Duly v Čechách, trvá 10 minut, je to krátký osvětový film, který stručně představuje práci duly, výsledky studií o přínosu práce duly, knihu Porod s duloou, Českou asociaci dul včetně její činnosti a webových stránek. Nákupem zboží v e-shopu České asociace dul je přispíváno na činnost asociace a na rozšíření působnosti dul v ČR. [22]

7.2.2 Vzdělávání dul v České republice

Vzdělávání dul v České republice zajišťuje Česká asociace dul. ČAD sestavila a organizuje kurz, jehož absolventky by měly získat odborné znalosti a rozvinout své dovednosti i osobnostní vlastnosti vhodné pro povolání duly. Při tvorbě koncepce vzdělávání dul vycházely jeho tvůrkyně ze zkušeností zahraničních asociací s podobným zaměřením a zároveň přihlížely ke specifickým podmínkám českého prostředí. První běh kurzu proběhl v roce 2002 a byl zahájen přednáškou americké lektorky předporodní přípravy, duly a autorky knih paní Henci Goer. Kurz je koncipován pro 12 – 15 osob, je rozložen do 6 víkendových setkání, která probíhají v průběhu jednoho roku. Většina soustředění se koná v Praze, pouze jedno setkání je mimo Prahu. [22]

Pokud se žena chce stát duloou musí zaslat na adresu ČAD vyplněnou přihlášku (přihlášku naleznete v příloze P VIII), kterou najde na internetových stránkách asociace. Účastnice jsou do kurzu zařazovány na základě výběrového řízení. Podmínkou výběrového řízení je písemné zodpovězení několika otázek (stručný životopis, důvod, proč si žena daný kurz vybrala, uvedení vlastní zkušenosti z porodem, jak si žena představuje práci duly a co by chtěla po absolvování kurzu dělat). Podmínkou pro úspěšné absolvování kurzu je aktivní účast na všech seminářích, studium doporučené literatury (seznam doporučené literatury je uveden v příloze P IX), odevzdání všech písemných domácích prací, jejichž součástí jsou například komentáře k některým knihám z doporučené literatury a účast u třech porodů jako dula. Tyto porody musí mít dula zdokumentovány. Po splnění všech podmínek obdrží

dula osvědčení o úspěšném absolvování kurzu pro duly a stává se certifikovanou dulou. V současné době se ovšem hovoří o změně koncepce vzdělávání dul. Ve zkratce uvedu základní témata probíraná v kurzu pro duly. Mezi probíraná témata patří problematika těhotenství, porodu, šestinedělí, rodičovství, podpora ženy v těchto životních etapách, péče o dítě, kojení, komplikace při porodu, porod mimo nemocnici, relaxace a relaxační techniky, metody tišení bolesti za porodu, komunikační dovednosti, zásady zvládání konfliktních situací, zásady sebepečce u pomáhajících profesí atd. [22]

Celková cena kurzu je 9 900,- Kč, duly mohou požádat o stipendium za poloviční cenu. Cena zahrnuje poplatek za výuku, za materiály pro výuku a za ubytování během výjezdního soustředění. Mezi lektory kurzů pro duly patří odborníci z oblasti psychologie a psychoterapie, gynekologie a porodnictví a to jak lékaři, tak porodní asistentky, lektorky předporodní přípravy, laktační poradkyně a samozřejmě zkušené duly. [22]

7.2.3 Základní statistické údaje o dulách v ČR

Zde uvádím některé základní statistické údaje týkající se počtu dul v ČR, jejich zastoupení v jednotlivých krajích, počet certifikovaných dul a také údaje o práci dul v ČR v průběhu roku 2005. Všechny zde uvedené informace jsem získala z oficiálních internetových stránek České asociace dul.

K 19. 5. 2007 pracuje v České republice celkem 60 dul. V tomto čísle jsou zahrnuty jak duly, které již získaly certifikát, tak duly, které jsou ve výcviku. Certifikovaných dul, tedy těch, které již splnily všechny požadavky a obdržely certifikát je 14. V Čechách působí celkem 40 dul, na Moravě a ve Slezsku 20. V jihomoravském kraji pracuje 5 dul, v moravskoslezském kraji působí 4 duly, v olomouckém kraji jsou to 2 duly, v kraji vysočina pracují 3 duly a ve Zlínském kraji působí 6 dul. Zlínský kraji je tedy, co se počtu dul týče, na prvním místě. [22]

V roce 2005 aktivně působilo v různých regionech ČR 23 dul, které doprovázely alespoň jednu ženu v těhotenství nebo při porodu. Celkově duly pracovaly alespoň s 660 klientkami, z toho 158 žen bylo doprovázeno dulou při porodu. Duly doprovázely ženy při porodu celkem ve 30 porodnicích v ČR. 148 porodů proběhlo vaginálně, 10 skončilo císařským řezem. 13 žen, které nebyly u porodu dulou doprovázeny se zpětně obrátilo na dula s požadavkem sdílet své zážitky z porodu. [22]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8 CÍLE PRÁCE

- Cílem výzkumné části mé práce je zjistit míru informovanosti žen o problematice dul. Cílem mé práce je zjistit míru informovanosti těhotných a netěhotných žen o problematice dul. Dále je mým cílem porovnat míru informovanosti mezi oběma skupinami žen (tedy míru informovanosti mezi těhotnými ženami a netěhotnými ženami ve fertilním věku).
- Dalším cílem mé práce je zjistit, zda by ženy chtěly obdržet více informací o dulách a také jakým způsobem či formou by tyto informace chtěly získat.
- Cílem mé práce je zjistit základní osobní informace o českých dulách (věk, vzdělání, rodinný stav), zjistit, kdo je česká dula, jaké ženy a proč se stávají dulami. Dále zda jsou duly sami matkami, jak vzpomínají na své porody, jaké služby v rámci své práce nabízí.
- Cílem mé práce je na základě získaných informací vytvořit dva přehledné informační materiály (informační leták, poster) o problematice dul.

9 HYPOTÉZY PRÁCE

Hypotéza číslo 1: Předpokládám, že většina těhotných žen (tedy více jak 50 % dotazovaných žen) nezná pojem dula.

Hypotéza číslo 2: Předpokládám, že větší část netěhotných žen ve fertilním věku (tedy více jak 50 % dotazovaných žen) nezná pojem dula.

Hypotéza číslo 3: Domnívám se, že se větší informovanost o problematice dul je mezi těhotnými ženami ve srovnání s netěhotnými ženami.

Hypotéza číslo 4: Předpokládám, že většina (více jak 50 %) dotazovaných těhotných i netěhotných žen by chtěla obdržet více informací o problematice dul.

Hypotéza číslo 5: Předpokládám, že většina (více jak 50 %) dotazovaných žen, které pracují jako duly jsou ve věkové kategorii 36 - 45 let.

Hypotéza číslo 6: Předpokládám, že větší část (více jak 50 %) dotazovaných žen, které pracují jako duly mají zdravotnické vzdělání alespoň středoškolského typu.

Hypotéza číslo 7: Předpokládám, že většina (více jak 50 %) dotazovaných dul jsou sami matkami (tedy porodily a starají se o dítě).

Hypotéza číslo 8: Domnívám se, že většina (více jak 50 %) dul má pozitivní vzpomínky na svůj (své) porod (y).

Hypotéza číslo 9: Předpokládám, že většina (více jak 50 %) dul nabízí svým klientkám poporodní návštěvní službu.

10 METODIKA VÝZKUMNÉ PRÁCE

Ve své práci jsem k získání stanovených informací použila metodu dotazníkového šetření. Vytvořila jsem tři dotazníky. První dotazník byl určen pro těhotné ženy, druhý dotazník pro netěhotné ženy ve fertilním věku a třetí dotazník jsem vypracovala pro ženy, které pracují jako duly. V dotaznících byly použity různé druhy otázek. Tyto otázky byly vypracovány na základě stanovených cílů. Výzkumné šetření jsem realizovala od listopadu 2006 do března 2007.

10.1 Předvýzkum

V průběhu měsíce listopadu jsem provedla předvýzkum. Tento předvýzkum jsem realizovala pouze u prvních dvou dotazníků, tedy u dotazníku pro těhotné ženy a u dotazníku pro netěhotné ženy ve fertilním věku. V rámci předvýzkumu jsem rozdala 15 dotazníků skupině těhotných žen a 15 dotazníků netěhotným ženám ve fertilním věku. Na základě získaných informací jsem některé položky v obou dotaznících upravila. Jednalo se především o úpravu otevřených otázek.

10.2 Dotazník číslo 1: Dotazník pro těhotné ženy

První dotazník, který jsem vytvořila byl určen těhotným ženám. Tento dotazník obsahuje 19 položek vypracovaných na základě stanovených cílů. Jednotlivé položky jsou rozděleny do čtyř skupin dle zkoumaného jevu. První skupina otázek je zaměřena na bližší charakteristiku respondentek, druhá skupina otázek zjišťuje informovanost žen o problematice dul, třetí skupina dotazů je zaměřena na zjištění názoru těhotných žen na práci duly a poslední skupina otázek zjišťuje, zda ženy chtějí více informací o práci dul a jakou formou chtějí tyto informace obdržet. Mezi druhou a třetí skupinou otázek je v dotazníku vložena krátká charakteristika duly. V dotazníku jsem použila různé typy otázek. Devět otázek uzavřených polynomických, čtyři otázky uzavřené dichotomické a šest otázek polouzavřených. Zkoumaným vzorkem bylo 70 náhodně vybraných žen v různém stupni těhotenství, návratnost dotazníků byla 100 %. Tato vysoká návratnost byla ovlivněna individuálním vyplňováním dotazníků se ženami. Výzkumné šetření jsem realizovala od prosince 2006 do března 2007 na gynekologicko-porodnickém oddělení a v gynekologické ambulanci. Získaná data byla zpracována tabelárně, graficky a verbálně. Tento dotazník je uveden v příloze P I.

10.3 Dotazník číslo 2: Dotazník pro netěhotné ženy

Druhý dotazník byl určen pro netěhotné ženy ve fertilním věku. Dotazník obsahuje 18 otázek, které jsem vypracovala na základě stanovených cílů. Tento dotazník je koncipován velmi podobně jako dotazník předcházející, položky v dotazníku jsou opět rozděleny do čtyř skupin dle zkoumaného jevu. V dotazníku jsou použity různé druhy položek. Devět otázek uzavřených polynomických, pět otázek uzavřených dichotomických a čtyři otázky polouzavřené. Výzkumné šetření bylo realizováno od prosince 2006 do března 2007 na gynekologicko-porodnickém oddělení a v gynekologické ambulanci. Bylo rozdáno 80 dotazníků náhodně vybraným netěhotným ženám ve fertilním věku. Zpět se mi vrátilo 70 dotazníků, návratnost dotazníků byla tedy 87, 5 %. Získaná data byla zpracována tabelárně, graficky a verbálně. Tento dotazník je uveden v příloze P II.

10.4 Dotazník číslo 3: Dotazník pro duly

Třetí dotazník, který jsem vypracovala byl určen pro ženy, které pracují jako duly. Dotazník obsahuje celkem 25 položek vypracovaných na základě stanovených cílů. Položky dotazníku jsou rozděleny do tří skupin dle zkoumaného jevu. První skupina otázek je zaměřena na bližší charakteristiku dotazovaných žen, na získání osobních informací. Druhá skupina dotazů zjišťuje informace o porodech a dětech dotazovaných dul. Poslední skupina otázek je zaměřena na vlastní práci dul. Tento dotazník obsahuje různé druhy otázek. Osm otázek v tomto dotazníku je uzavřených dichotomických, šest je uzavřených polynomických, šest je polouzavřených a pět otázek je otevřených. Dotazník jsem posílala dulám prostřednictvím internetu. Kontakty na jednotlivé duly jsem našla na internetových stránkách České asociace dul. Důvod, proč jsem využila k rozesílání dotazníků internet byl především nedostatek času k osobnímu kontaktu s každou dulo. Předvýzkum jsem u tohoto dotazníku neprováděla, pouze jsem jej konzultovala s dulo. Dotazník jsem poslala padesáti náhodně vybraným dulám, které měly ve svém port-foliu uvedenu e-mailovou adresu. Tyto dotazníky jsem rozeslala v průběhu listopadu 2006, do konce března 2007 se mi vrátilo 25 dotazníků, návratnost tedy byla 50%. Tato nízká návratnost byla ovlivněna především způsobem rozesílání dotazníků a jistě také chyběním osobního kontaktu s jednotlivými dulami. Získaná data byla zpracována tabelárně, graficky a verbálně. Šest otázek jsem vypracovala pouze verbálně. Tento dotazník je uveden v příloze P III.

11 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

11.1 Dotazník číslo 1: Dotazník pro těhotné ženy

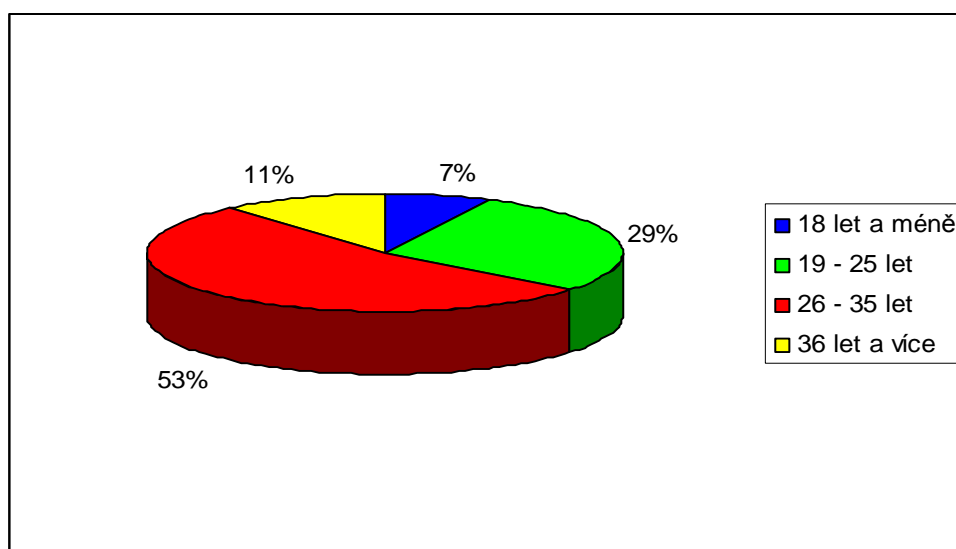
Otázka číslo 1

Kolik je Vám let?

Tabulka č. 1: Věk těhotných žen

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) 18 let a méně	5	7 %
b) 19 – 25 let	20	29 %
c) 26 – 35 let	37	53 %
d) 36 let a více	8	11 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 1: Věk těhotných žen



Většina dotazovaných žen (37, tedy 53 %) je ve věkové kategorii 26 – 35 let. 29 % dotazovaných žen je ve věkové kategorii 19 – 25 let, 8 dotazovaných žen je ve věkové kategorii 36 let a více, což tvoří 11 % z celkového počtu. Pouze 5 žen je ve věku 18 let a méně, což tvoří 7 % z celkového počtu dotazovaných žen.

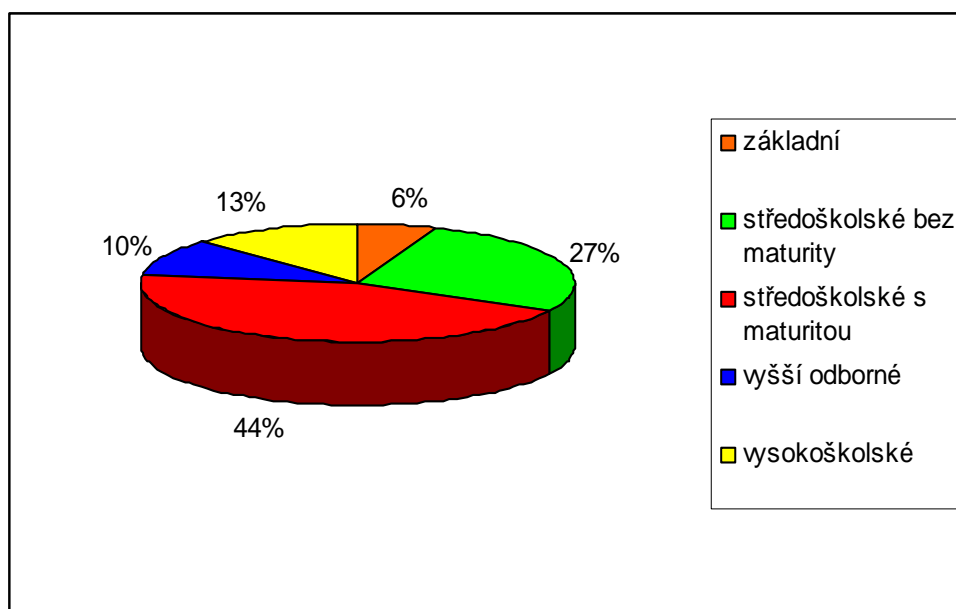
Otázka číslo 2

Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Tabulka č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání těhotných žen

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) základní	4	6 %
b) středošk. bez maturity	19	27 %
c) středošk. s maturitou	31	44 %
d) vyšší odborné vzdělání	7	10 %
e) vysokoškolské	9	13 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání těhotných žen



Největší část dotazovaných žen (44 %) má středoškolské vzdělání s maturitou. 27 % dotazovaných žen má středoškolské vzdělání bez maturity. 13 % žen uvedlo, že jejich nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské, 10 % žen má vyšší odborné vzdělání a 6 % má základní vzdělání.

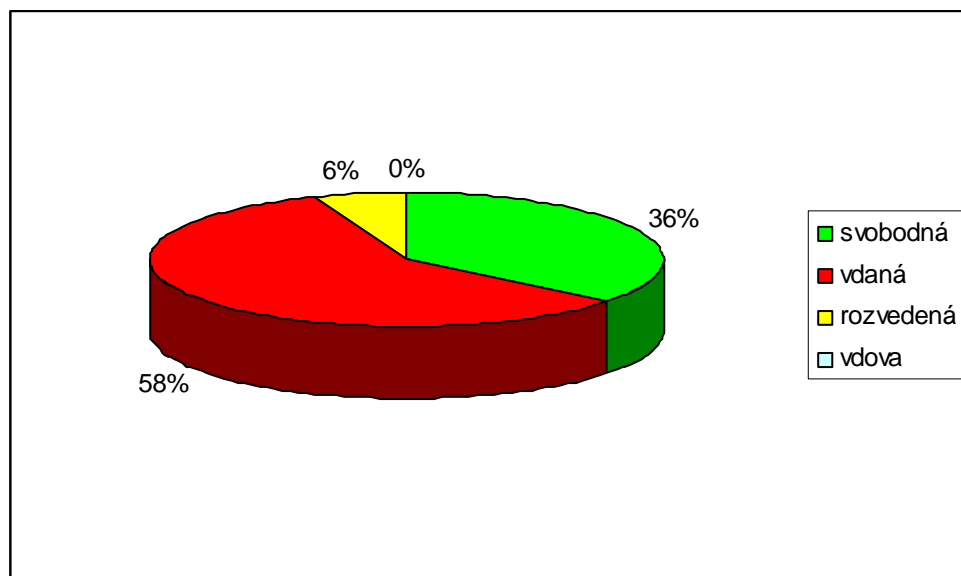
Otázka číslo 3

Jaký je Váš rodinný stav?

Tabulka č. 3: Rodinný stav těhotných žen

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) svobodná	25	36 %
b) vdaná	41	58 %
c) rozvedená	4	6 %
d) vdova	0	0 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 3: Rodinný stav těhotných žen



58 % dotazovaných těhotných žen uvedlo, že jsou vdané, 25 žen uvedlo, že jsou svobodné, což tvoří 36 % z celku. Čtyři ženy (6 %) uvedly, že jsou rozvedené. Žádná žena neuvedla, že je vdovou.

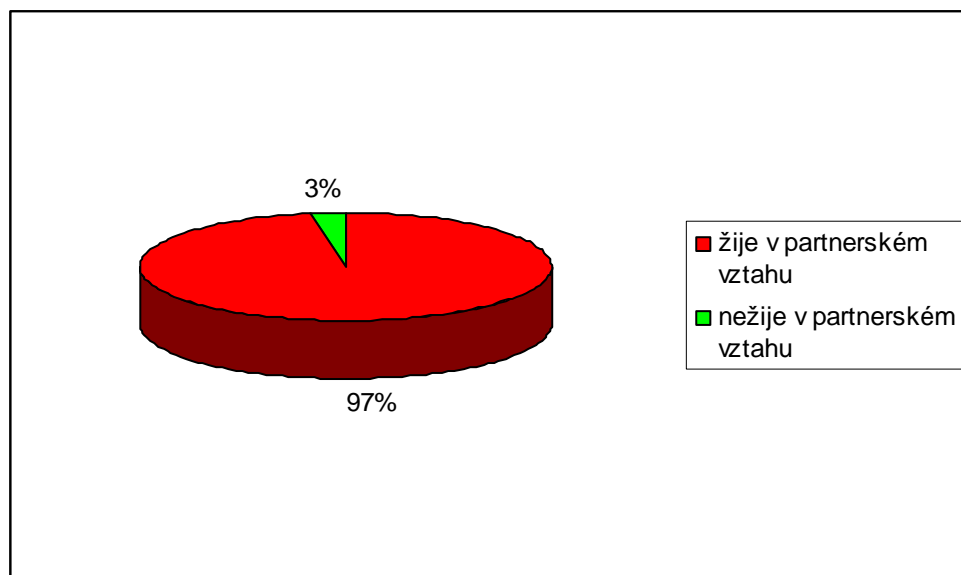
Otázka číslo 4

Žijete momentálně v partnerském vztahu?

Tabulka č. 4: Partnerský vztah těhotných žen

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	68	97 %
b) ne	2	3 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 4: Partnerský vztah těhotných žen



Téměř většina (68 žen, 97 %) dotázaných těhotných žen odpověděla, že žije v partnerském vztahu, jen 2 ženy odpověděly, že v partnerství nežijí, což tvoří 3 % z celkového počtu.

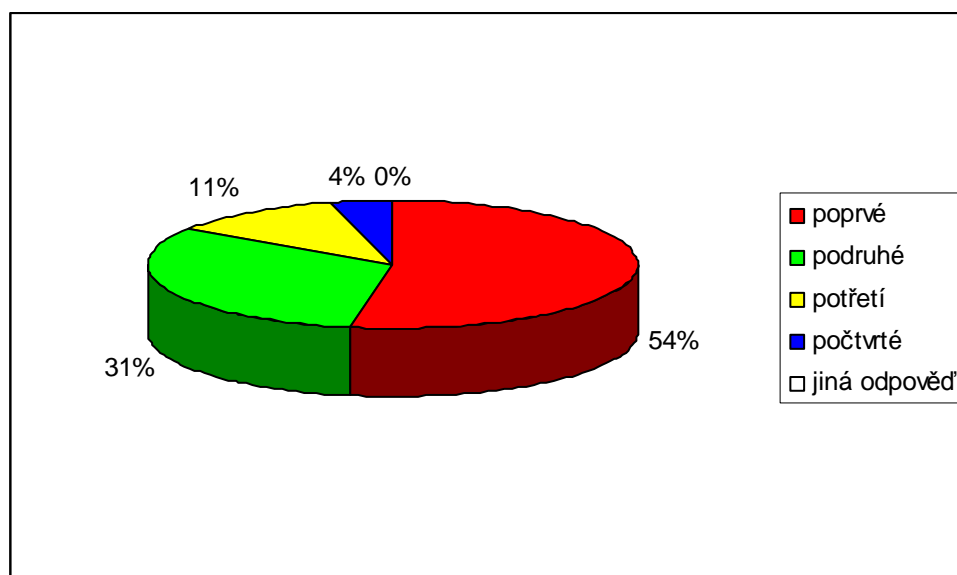
Otázka číslo 5

Jste těhotná, po kolikáté?

Tabulka č. 5: Četnost těhotenství

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) poprvé	37	54 %
b) podruhé	22	31 %
c) potřetí	8	11 %
d) počtvrté	3	4 %
e) jiná odpověď	0	0 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 5: Četnost těhotenství



37 žen odpovědělo, že jsou těhotné poprvé, což tvoří 54 %. 22 žen je těhotných podruhé, což je 31 % ze všech dotazovaných žen, 8 žen uvedlo, že jsou těhotné potřetí, což odpovídá 11 %. Počtvrté byly těhotné 3 ženy, což jsou 4 % z celkového počtu dotazovaných těhotných žen. Žádná ženu neuvedla, že je těhotná po páté či více.

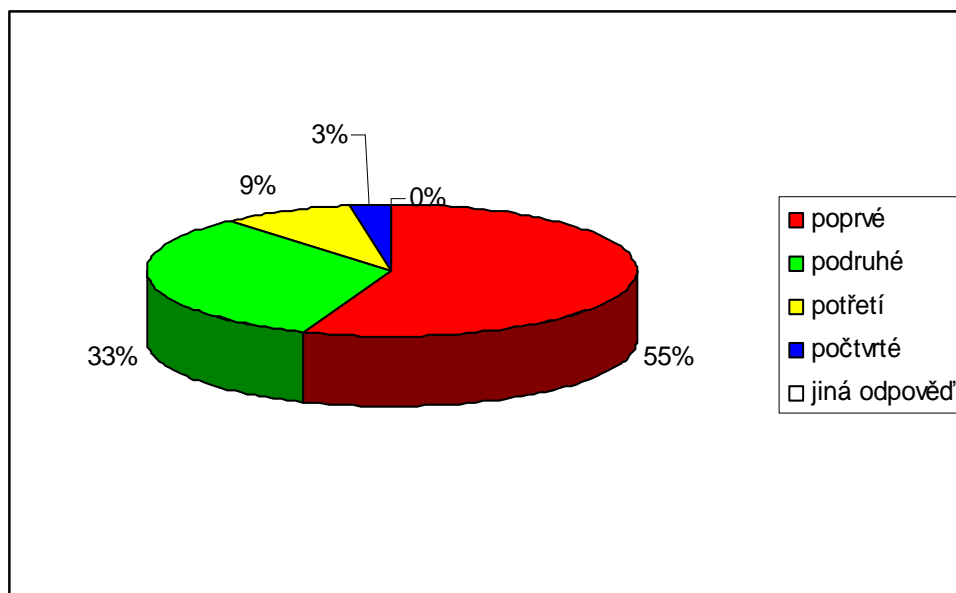
Otázka číslo 6

Po kolikáté budete rodit?

Tabulka č. 6: Četnost porodů

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) poprvé	39	55 %
b) podruhé	23	33 %
c) potřetí	6	9 %
d) počtvrté	2	3 %
e) jiná odpověď	0	0 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 6: Četnost porodů



Více než polovina (55 %) dotazovaných žen uvedla, že bude rodit poprvé. 23 žen uvedlo, že rodí podruhé, což odpovídá 33 % ze všech dotazovaných žen. 6 žen má rodit potřetí, což je 9 % z celku a 2 ženy mají rodit počtvrté. Žádná z dotazovaných žen neuvedla, že by měla rodit popáté či více.

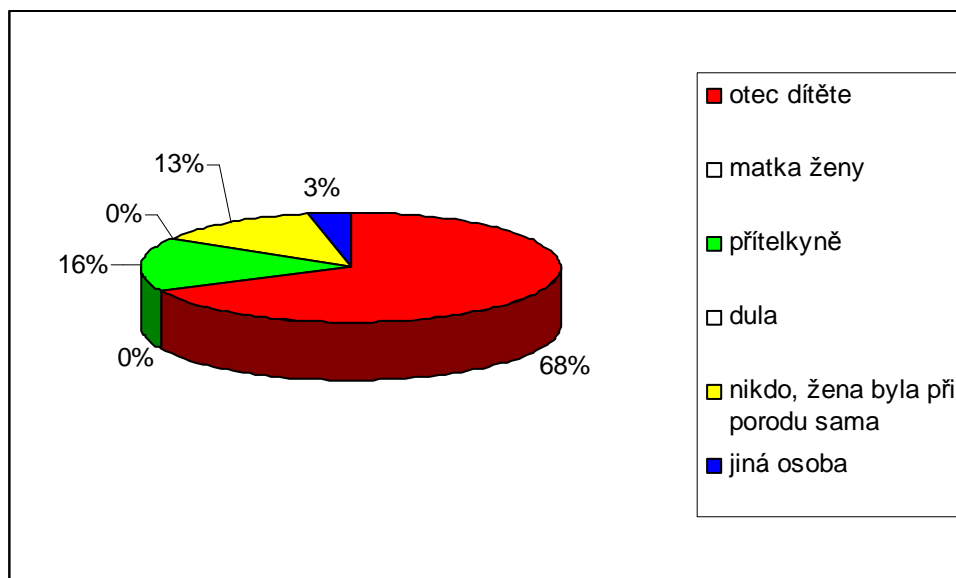
Otázka číslo 7

V případě, že jste již rodila, kdo Vás doprovázel při porodu?

Tabulka č. 7: Doprovázející osoba u porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) otec dítěte	21	68 %
b) má matka	0	0 %
c) má přítelkyně	5	16 %
d) dula	0	0 %
e) nikdo, byla jsem sama	4	13 %
f) jiná osoba	1	3 %
Celkem	31	100 %

Graf č. 7: Doprovázející osoba u porodu



Na tuto otázku odpovídalo 31 žen, tedy ty, které již rodily. Více jak polovina (68 %) dotázaných žen uvedla, že ji při předchozím porodu (porodech) doprovázel otec dítěte. Pět žen uvedlo, že je při porodu doprovázela jejich přítelkyně, což tvoří 16 % ze všech dotazovaných žen, které již rodily. Čtyři ženy nebyly doprovázeny žádnou osobou, tedy 13 %

z celku. Jedna žena označila, že byla doprovázena jinou osobou, uvedla, že ji doprovázela její sestra, což náleží 3 % z celkového počtu žen. Žádná z dotazovaných žen nebyla doprovázena svou vlastní matkou ani doulou.

U této otázky měly ženy možnost uvést další informace o svém doprovodu při porodu či o svém porodu, žádná žena této možnosti ovšem nevyužila. Žádná žena neuvedla, že by byla doprovázena při porodu více jak jednou osobou.

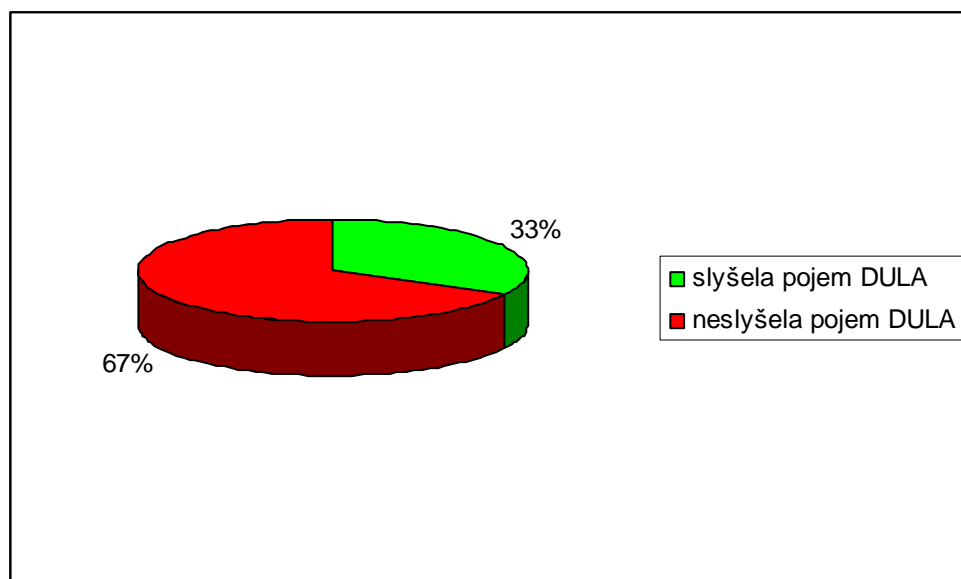
Otázka číslo 8

Slyšela jste někdy pojem DULA?

Tabulka č. 8: Informovanost těhotných žen o pojmu DULA

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	23	33 %
b) ne	47	67 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 8: Informovanost těhotných žen o pojmu DULA



Na tuto otázku odpovídalo opět 70 žen. 23 dotazovaných těhotných žen uvedlo, že již pojem dula slyšely, což tvoří 33 % z celkového počtu dotazovaných žen. 47 žen uvedlo, že pojem dula nikdy neslyšely, což představuje 67 % z celkového počtu žen.

Zde mě překvapilo, kolik těhotných žen nikdy neslyšelo pojem dula.

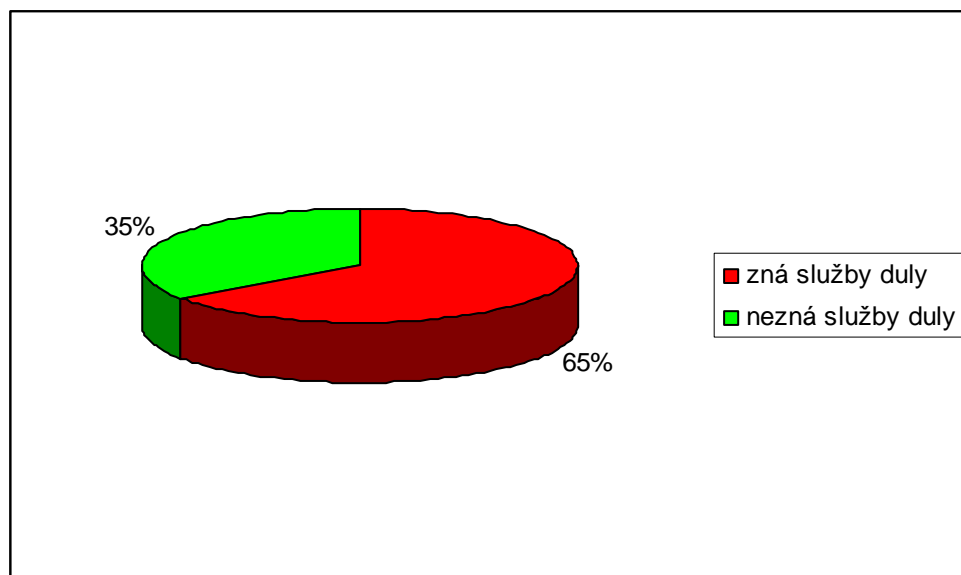
Otázka číslo 9

Víte jaké služby dula nabízí?

Tabulka č. 9: Informovanost těhotných žen o službách dula

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	15	65 %
b) ne	8	35 %
Celkem	23	100 %

Graf č. 9: Informovanost těhotných žen o službách dula



Více jak polovina (15 žen, 65 %) žen, která již někdy slyšela pojem dula, také zná služby, které dula nabízí. 8 žen z celkového počtu 23, které již slyšely pojem dula neví, jaké služby dula nabízí, což je 35 % z celku.

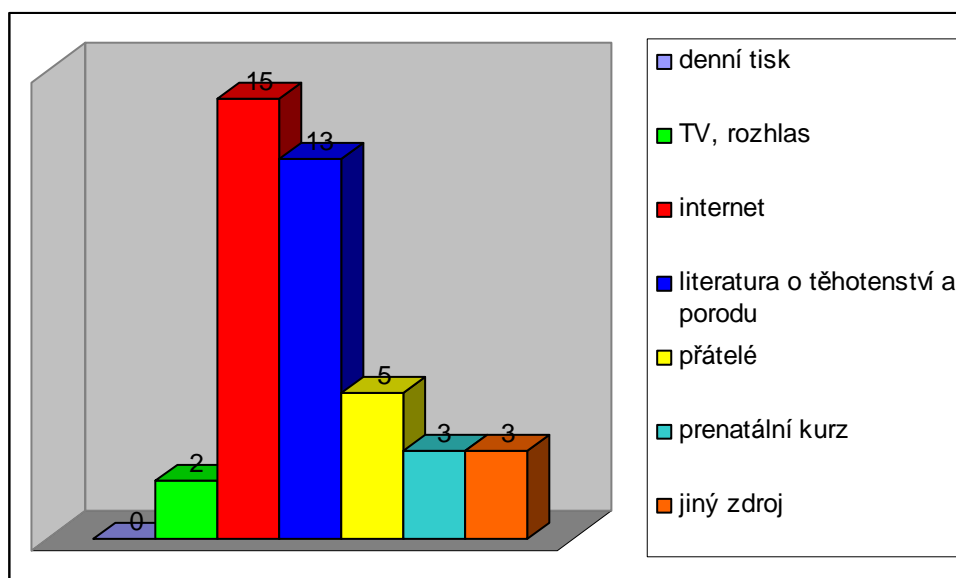
Otázka číslo 10

Pokud jste slyšela pojem DULA, kde jste se s ním setkala?

Tabulka č. 10: Zdroj informací

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) v denním tisku	0	0 %
b) v TV, rozhlase	2	5 %
c) na internetu	15	37 %
d) v literatuře o těhotenství	13	32 %
e) o dule mi řekla známá	5	12 %
f) v prenatálním kurzu	3	7 %
g) jinde	3	7 %
Celkem	41	100 %

Graf č. 10: Zdroj informací



Na tuto otázku odpovídalo 23 žen, které na otázku číslo 8 odpověděly, že pojem dula již slyšely. Ženy měly možnost u této otázky označit více odpovědí.

Ženy celkem označily 41 odpovědí. 15x byl označen jako informační zdroj internet, což tvoří 37 % všech odpovědí. Jako druhý nejčastější zdroj informací byla 13x označena literatura zaměřená na těhotenství a porod, což odpovídá 32 %. Informace získané od přátel a známých byly označeny 5x, což je 12 %. Po třech odpovědích obdržely položky prenatální kurz a jiný informační zdroj, což odpovídá 7 % ze všech odpovědí. U všech odpovědí, které označovaly jiný zdroj byl uveden jako informační zdroj časopis, jedenkrát byl specifikován (časopis zaměřený na těhotenství a porod). Položka TV, rozhlas obdržela 2 odpovědi, což je 5 % z celkového počtu odpovědí. Žádná žena neoznačila jako informační zdroj denní tisk.

Překvapilo mě, že žádná žena neuvedla jako zdroj informací denní tisk.

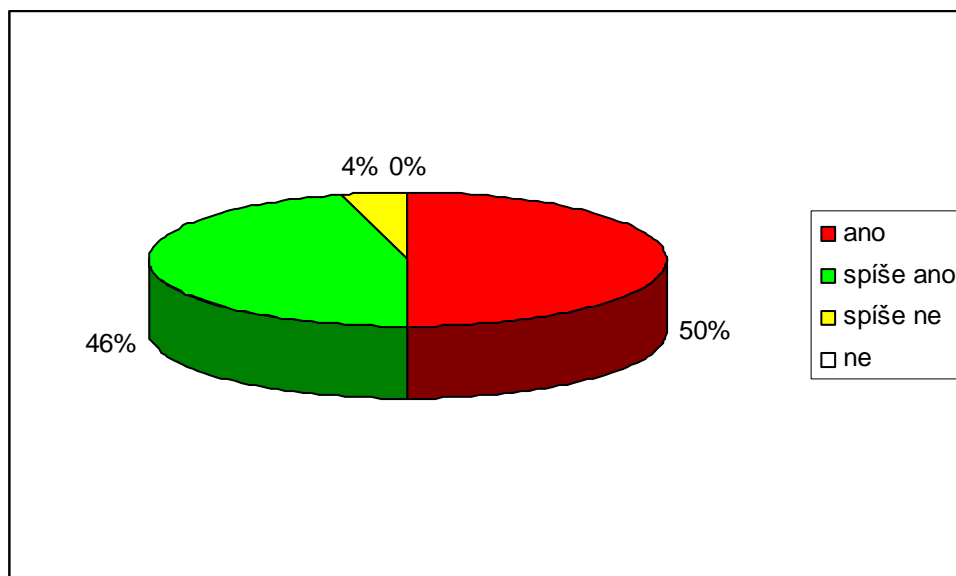
Otázka číslo 11

Myslíte si, že speciálně vyškolená žena – dula může ženě při porodu opravdu pomoci?

Tabulka č. 11: Názor těhotných žen na pomoc duly při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	35	50 %
b) spíše ano	32	46 %
c) spíše ne	3	4 %
d) spíše ne	0	0 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 11: Názor těhotných žen na pomoc duly při porodu



Na tuto otázku odpovídalo 70 žen. 35 odpovědělo, že si myslí, že dula může ženě při porodu opravdu pomoci, což odpovídá 50 % z celku. 32 žen si myslí, že dula ženě může spíše pomoci, což je 46 %. 3 ženy si myslí, že dula ženě spíše nepomůže, to jsou 4 %, žádná ne- uvedla, že si myslí, že dula ženě nepomůže, tedy 0 %.

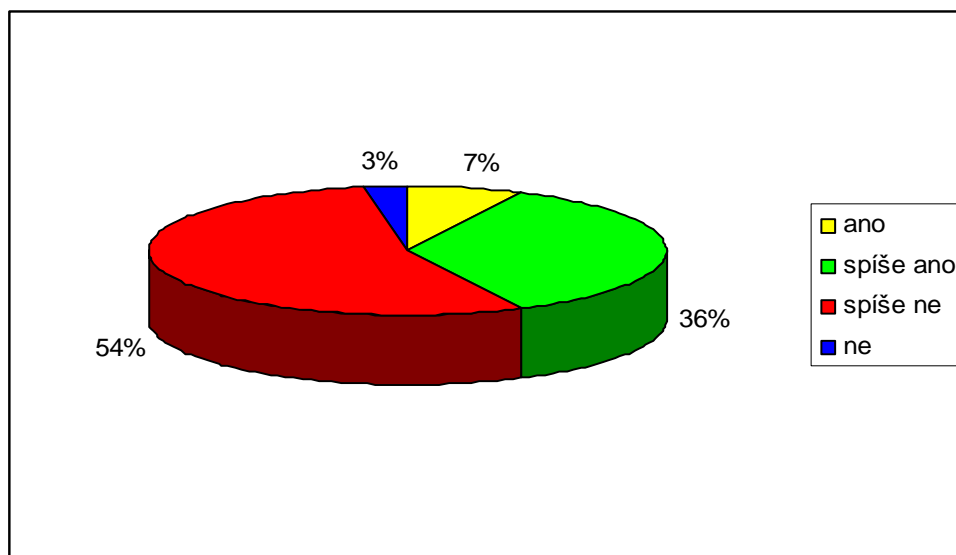
Otázka číslo 12

Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na výskyt komplikací při porodu (tzn. komplikace se vyskytují méně často)?

Tabulka č. 12: Názor těhotných žen na výskyt komplikací při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	5	7 %
b) spíše ano	25	36 %
c) spíše ne	38	54 %
d) ne	2	3 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 12: Názor těhotných žen na výskyt komplikací při porodu



38 dotazovaných žen, tedy více jak polovina (54 %) odpověděla, že přítomnost duly při porodu spíše nemá vliv na výskyt komplikací při porodu. 25 žen, tedy 36 % naopak odpovědělo, že spíše ano. 5 žen (7 %) uvedlo, že přítomnost duly má vliv na nižší výskyt komplikací při porodu. Pouze 2 ženy uvedly, že nikoliv, což jsou 3 % z celku.

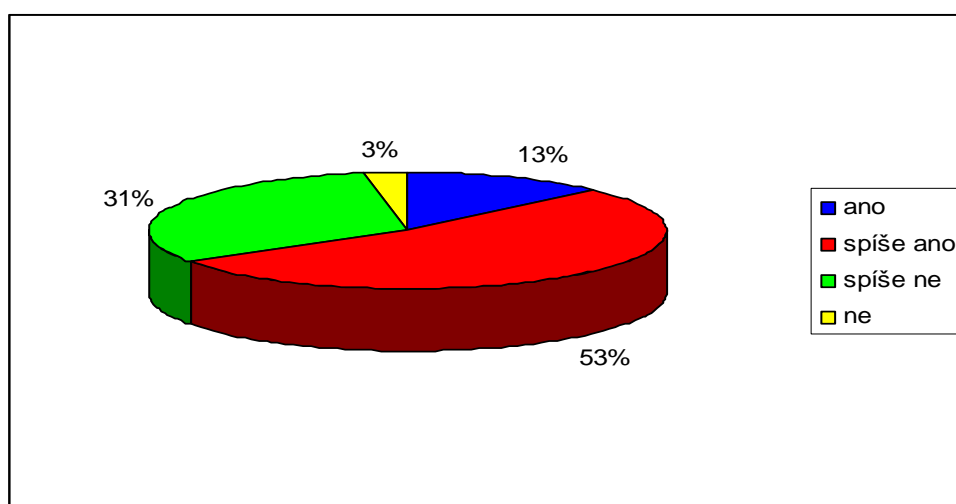
Otázka číslo 13

Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na délku porodu?

Tabulka č. 13: Názor těhotných žen na délku porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	9	13 %
b) spíše ano	37	53 %
c) spíše ne	22	31 %
d) ne	2	3 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 13: Názor těhotných žen na délku porodu



37 žen odpovědělo, že přítomnost duly spíše může mít pozitivní vliv na délku porodu (porod může trvat kratší dobu), což odpovídá 53 % z celkového počtu dotazovaných. Naopak 22 žen odpovědělo, že přítomnost duly spíše nemá pozitivní vliv na délku porodu, což je 31 % z celku. 9 žen odpovědělo, že přítomnost duly může mít pozitivní vliv na délku porodu, to je 13 %. Pouze 2 ženy odpověděly, že přítomnost duly nemá vliv na délku porodu, což jsou 3 %.

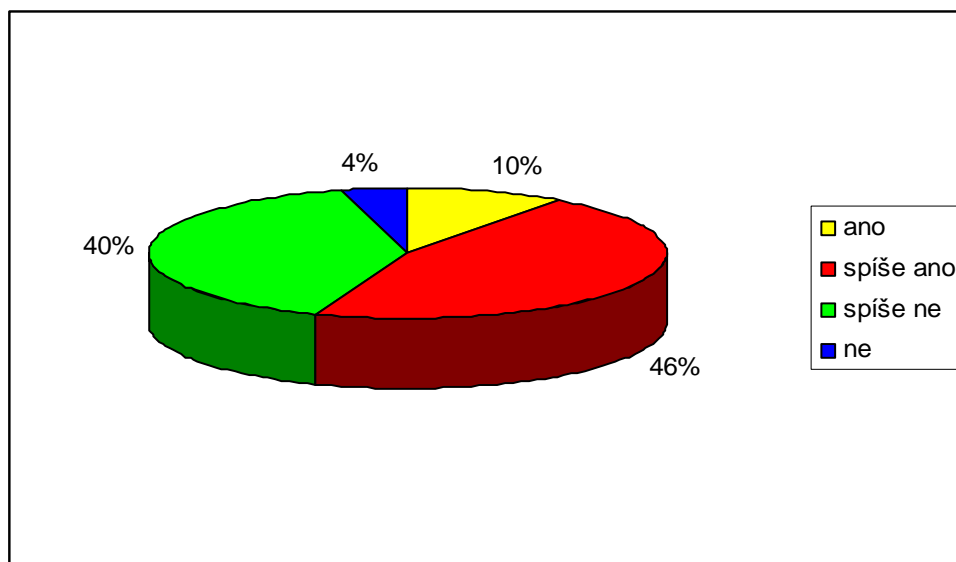
Otázka číslo 14

Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na vztah mezi matkou a jejím dítětem (tzn. že matka tráví s dítětem více času)?

Tabulka č. 14: Názor těhotných žen na vztah matky s jejím dítětem

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	7	10 %
b) spíše ano	32	46 %
c) spíše ne	28	40 %
d) ne	3	4 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 14: Názor těhotných žen na vztah matky s jejím dítětem



32 žen (46 %) uvedlo, že si myslí, že přítomnost duly při porodu spíše může mít pozitivní vliv na vztah s jejím dítětem. 28 žen (40 %) naopak uvedlo, že si myslí, že přítomnost duly spíše nemá pozitivní vliv na vztah s jejím dítětem. 7 žen (10 %) uvedlo, že přítomnost duly má pozitivní vliv na vztah s jejím dítětem a 2 ženy (4 %) uvedly, že nikoliv.

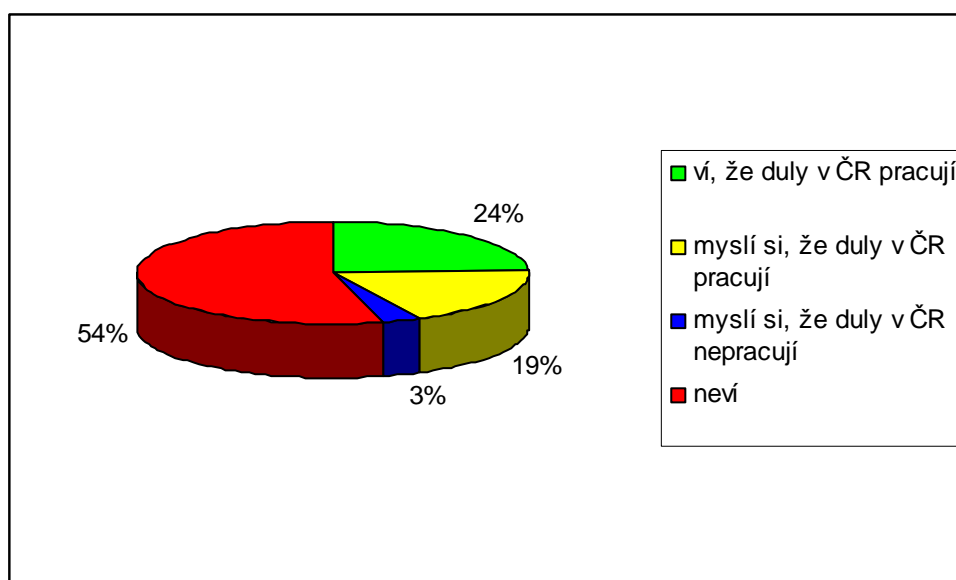
Otázka číslo 15

Myslíte si, že jsou v České republice nějaké ženy, které pracují jako duly?

Tabulka č. 15: Informovanost těhotných žen o práci dul v ČR

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) vím, že duly v ČR jsou	17	24 %
b) myslím si, že duly v ČR jsou	13	19 %
c) myslím si, že duly v ČR nejsou	2	3 %
d) nevím	38	54 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 15: Informovanost těhotných žen o práci dul v ČR



Více jak polovina (38 žen, 54 %) z dotazovaných žen odpověděla, že neví, zda jsou nějaké duly v ČR. 17 žen (24 %) odpovědělo, že ví, že duly v ČR pracují. 13 žen označilo, že si myslí, že jsou v ČR ženy, které pracují jako duly, což je 19 %. 2 ženy uvedly, že si myslí, že žádné duly v ČR nejsou, to jsou 3 %.

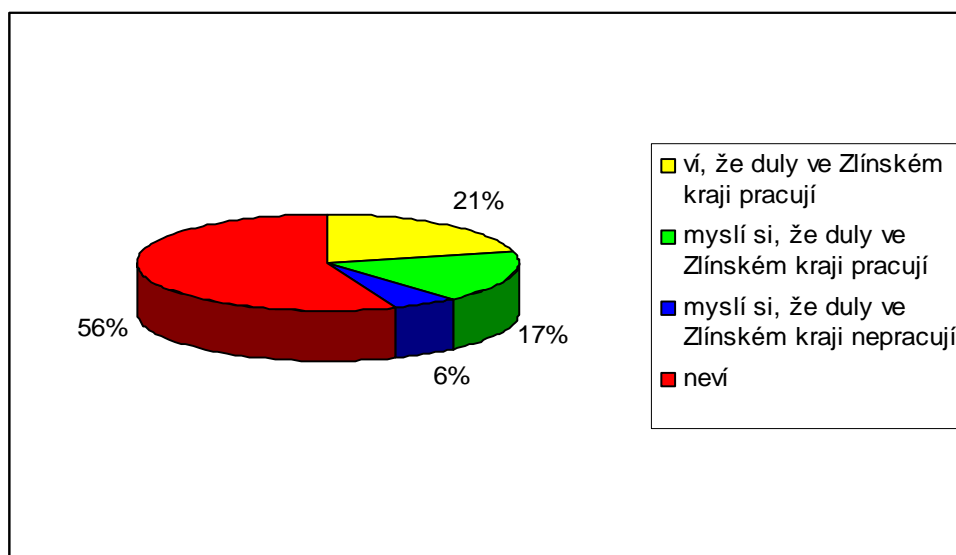
Otázka číslo 16

Myslíte si, že jsou ve Zlínském kraji nějaké ženy, které pracují jako duly?

Tabulka č. 16: Informovanost těhotných žen o práci dul ve Zlínském kraji

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) vím, že duly ve Zlínském kraji jsou	15	21 %
b) myslím si, že duly ve Zlínském kraji jsou	12	17 %
c) myslím si, že duly ve Zlínském kraji nejsou	4	6 %
d) nevím	39	56 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 16: Informovanost těhotných žen o práci dul ve Zlínském kraji



Více než polovina (39 žen, 56 %) dotazovaných těhotných žen neví, zda ve Zlínském kraji pracují nějaké duly. 15 (21 %) dotazovaných žen odpovědělo, že ví, že duly ve Zlínském kraji pracují. 12 žen, tedy 17 % uvedlo, že si myslí, že duly ve Zlínském kraji jsou a pouze 4 ženy uvedly, že si myslí, že duly ve Zlínském kraji nejsou, což je 6 % z celku.

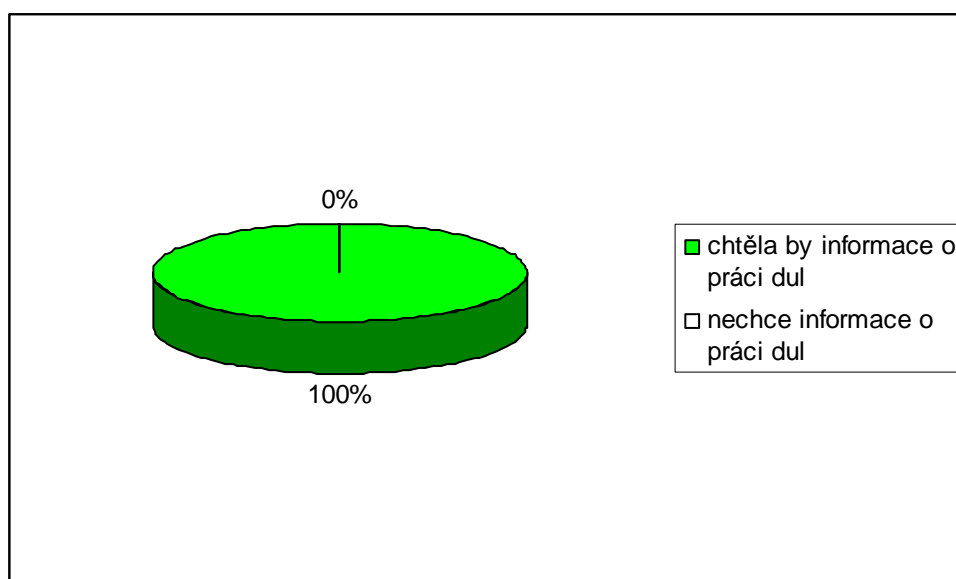
Otázka číslo 17

Chtěla byste vědět více informací o práci duly?

Tabulka č. 17: Zda těhotné ženy chtějí informace o práci dul

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	70	100 %
b) ne	0	0 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 17: Zda těhotné ženy chtějí informace o práci dul



70 žen z celkového počtu 70 dotazovaných těhotných žen odpovědělo, že by chtěly obdržet více informací o práci duly, což odpovídá 100 %, žádná žena neodpověděla, že by nechtěla informace o dulách, tedy 0 %.

Byla jsem mile překvapena, že ženy jsou tolik otevřené k přijímání nových informací.

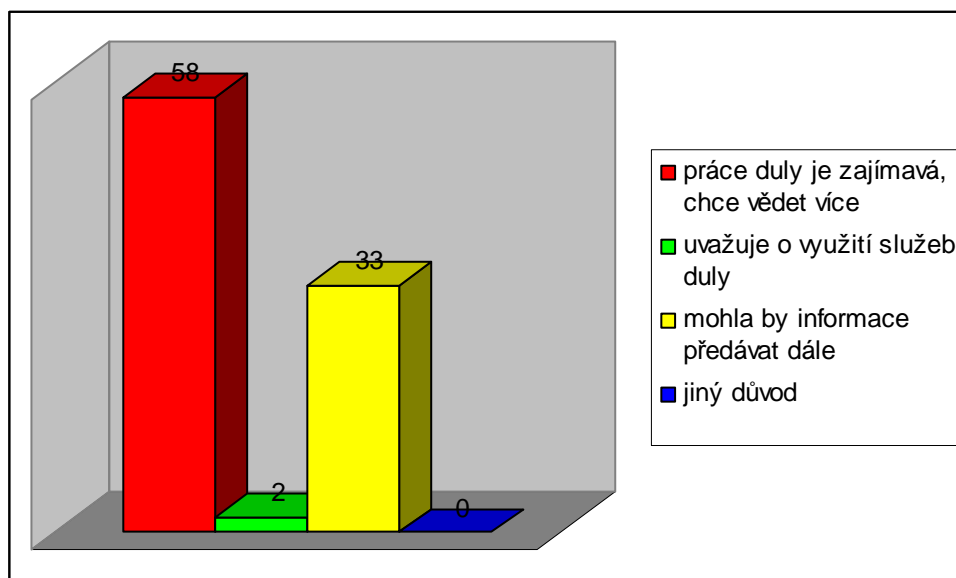
Otázka číslo 18

Proč byste chtěla vědět více informací o práci duly?

Tabulka č. 18: Důvod, proč chtějí těhotné ženy informace o práci dula

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) práce duly je zajímavá	58	63 %
b) uvažuji o využití služeb	2	2 %
c) mohla bych informace šířit dále	33	35 %
d) jiný důvod	0	0 %
Celkem	93	100 %

Graf č. 18: Důvod, proč chtějí těhotné ženy informace o práci dula



V této otázce měly ženy možnost označit více odpovědí. Celkem bylo označeno 93 odpovědí, z toho bylo 58 odpovědí A, což je 63 %. Odpovědi B byly 2, to jsou 2 % a odpovědi C bylo 33, což je 35 %. Možnost vlastní odpovědi žádná žena nevyužila, tedy 0 %.

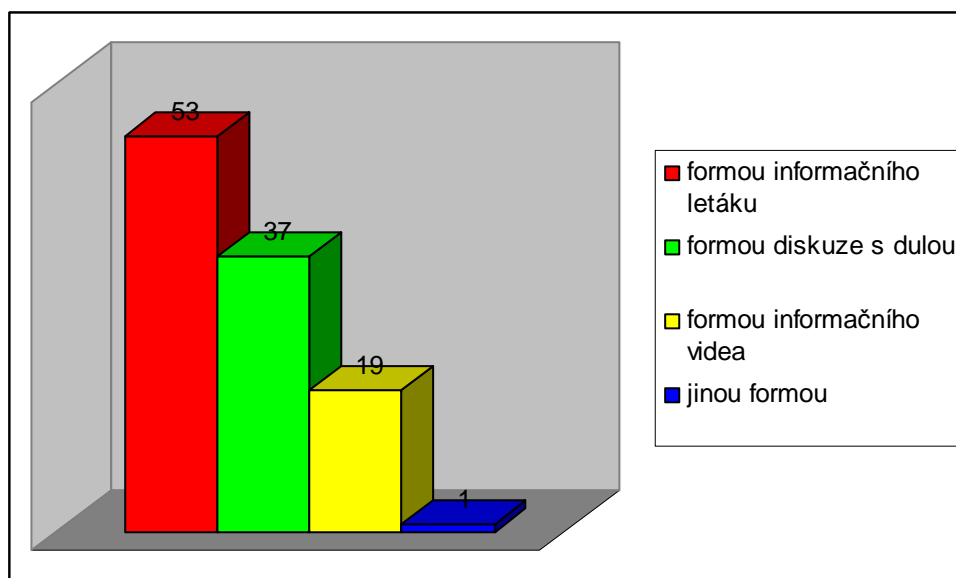
Otázka číslo 19

Jakou formou byste chtěla informace o práci doly obdržet?

Tabulka č. 19: Forma, kterou chtějí těhotné ženy informace obdržet

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) formou informačního letáku	53	48 %
b) formou diskuze s dulou	37	34 %
c) formou informačního videa	19	17 %
d) jinou formou	1	1 %
Celkem	110	100 %

Graf č. 19: Forma, kterou chtějí těhotné ženy informace obdržet



V této otázce měly ženy opět možnost označit více odpovědí. Celkem bylo označeno 110 odpovědí, z toho bylo 53 odpovědí A, což je 48 %. Odpovědí B bylo 37, což je 34 %, odpovědí C bylo 19, což je 17 % z celkového počtu odpovědí. Odpověď D byla označena jedenkrát, to je 1 %, tato odpověď byla specifikována jako více informací na internetu.

11.2 Dotazník číslo 2: Dotazník pro netěhotné ženy

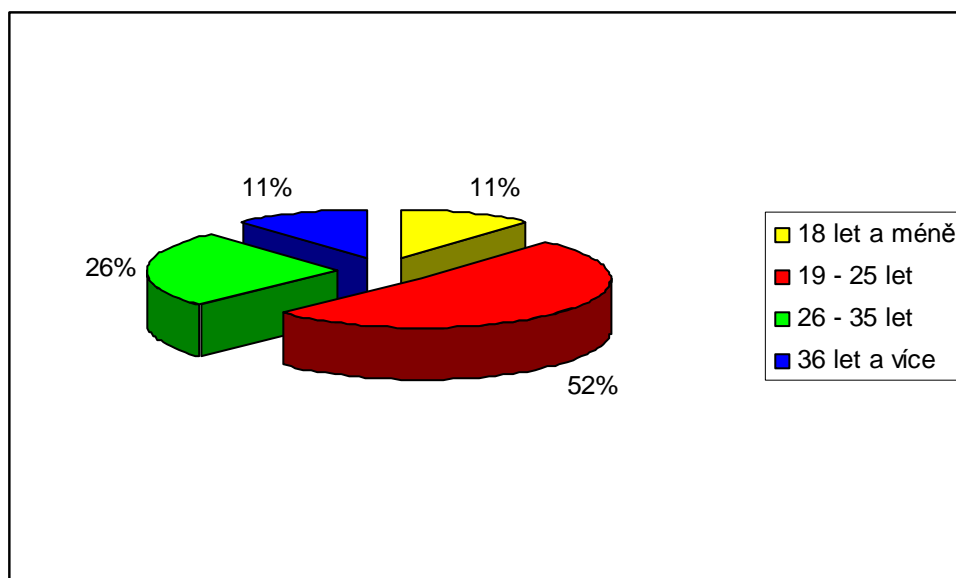
Otázka číslo 1

Kolik je Vám let?

Tabulka č. 20: Věk žen

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) 18 let a méně	8	11 %
b) 19 – 25 let	36	52 %
c) 26 – 35 let	18	26 %
d) 36 let a více	8	11 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 20: Věk žen



Většina dotazovaných žen (36, tedy 52 %) je ve věkové kategorii 19 - 25 let. 18 žen, tedy 26 % z dotazovaných je ve věkové kategorii 26 – 35 let, 8 dotazovaných žen je ve věkové kategorii 36 let a více, což tvoří 11 % z celkového počtu. 8 žen je ve věku 18 let a méně, což tvoří 11 % z celkového počtu dotazovaných žen.

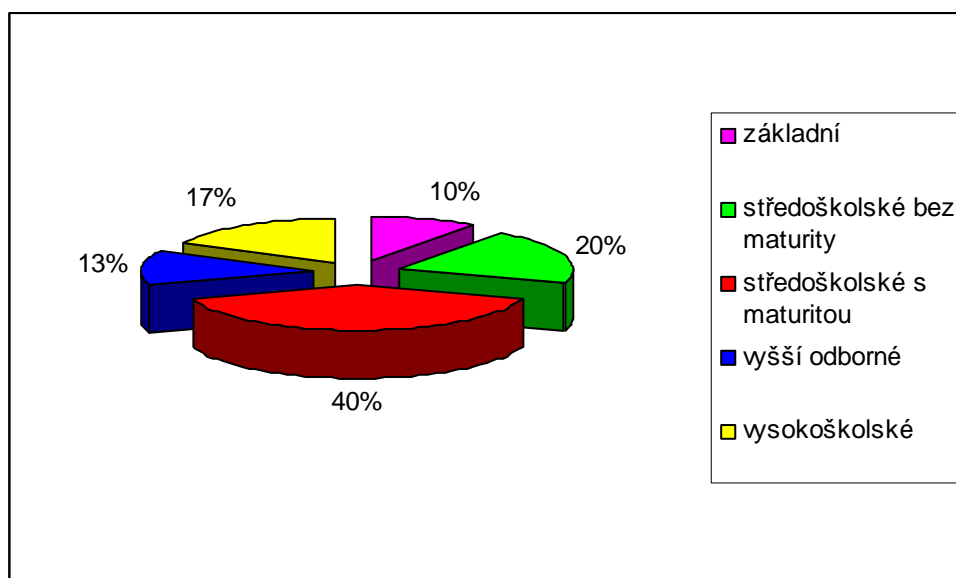
Otázka číslo 2

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Tabulka č. 21. Nejvyšší dosažené vzdělání žen

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) základní	7	10 %
b) středošk. bez maturity	14	20 %
c) středošk. s maturitou	28	40 %
d) vyšší odborné	9	13 %
e) vysokoškolské	12	17 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 21: Nejvyšší dosažené vzdělání žen



Na tuto otázku odpovídalo 70 netěhotných žen ve fertilním věku. 28 (40 %) žen uvedlo, že má středoškolské vzdělání s maturitou. 14 (20 %) dotazovaných žen má středoškolské vzdělání bez maturity. 12 žen uvedlo, že jejich nejvyšší dosažené vzdělání je vysokoškolské, to je 17 %. 9 žen uvedlo, že má vyšší odborné vzdělání, což je 13 % a 7 žen má základní vzdělání, to odpovídá 10 % z celkového počtu dotazovaných žen.

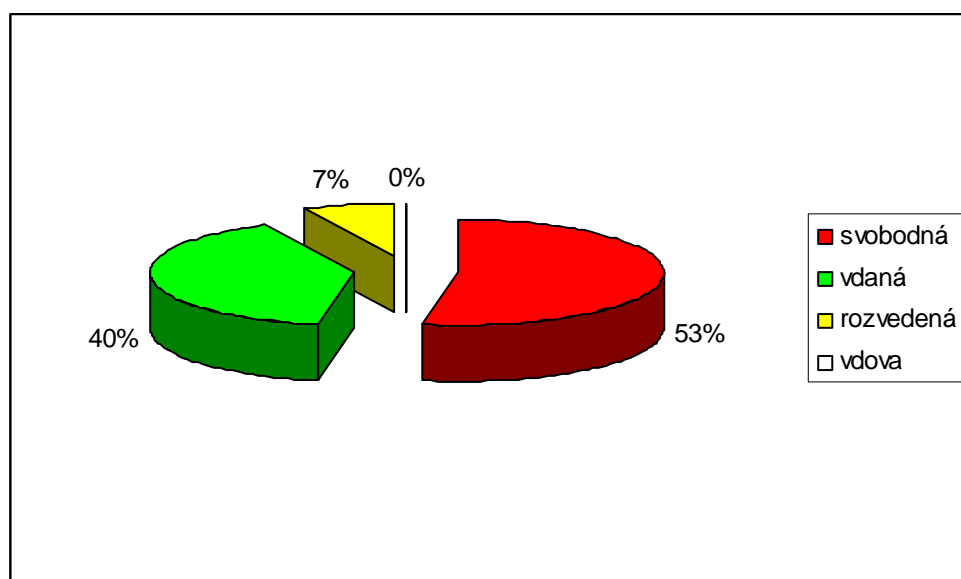
Otázka číslo 3

Jaký je Váš rodinný stav?

Tabulka č. 22: Rodinný stav žen

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) svobodná	37	53 %
b) vdaná	28	40 %
c) rozvedená	5	7 %
d) vdova	0	0 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 22: Rodinný stav žen



37 dotazovaných žen, tedy 53 % uvedlo, že jsou svobodné. 28 žen uvedlo, že jsou vdané, což tvoří 40 % z celku. Pět žen uvedlo, že jsou rozvedené, to odpovídá 7 % z celkového počtu dotázaných žen. Žádná žena neuvedla, že je vdova, tedy 0 %.

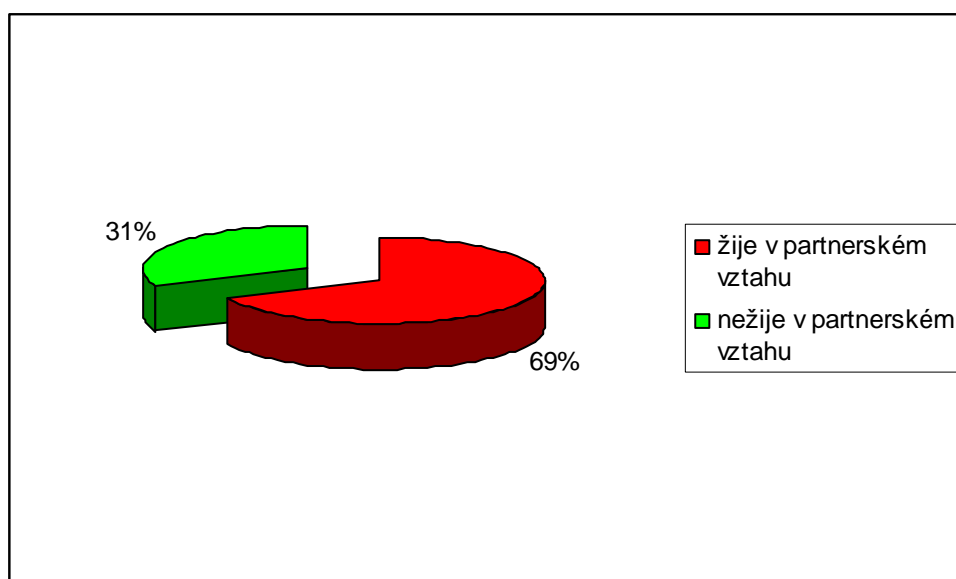
Otázka číslo 4

Žijete momentálně v partnerském vztahu?

Tabulka č. 23: Partnerský vztah žen

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	48	69 %
b) ne	22	31 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 23: Partnerský vztah žen



48 žen, tedy 69 % dotazovaných žen odpovědělo na tuto otázku kladně, že žije v partnerském vztahu. 22 žen z celkového počtu 70 dotazovaných odpovědělo, že momentálně v partnerském vztahu nežije, což tvoří 31 %.

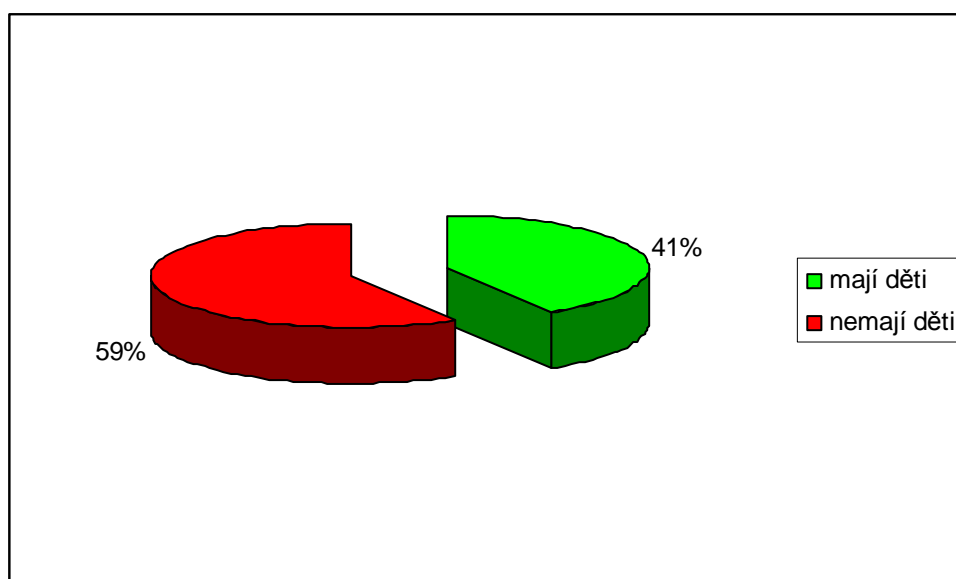
Otázka číslo 5

Máte děti?

Tabulka č. 24: Zda mají dotazované ženy děti

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	29	41 %
b) ne	41	59 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 24: Zda mají dotazované ženy děti



29 žen z dotazovaných 70 žen odpovědělo na tuto otázku kladně tedy, že mají děti, což odpovídá 41 % z celkového počtu. Naopak 41 žen odpovědělo, že děti nemá, což tvoří 59 % ze všech dotazovaných žen.

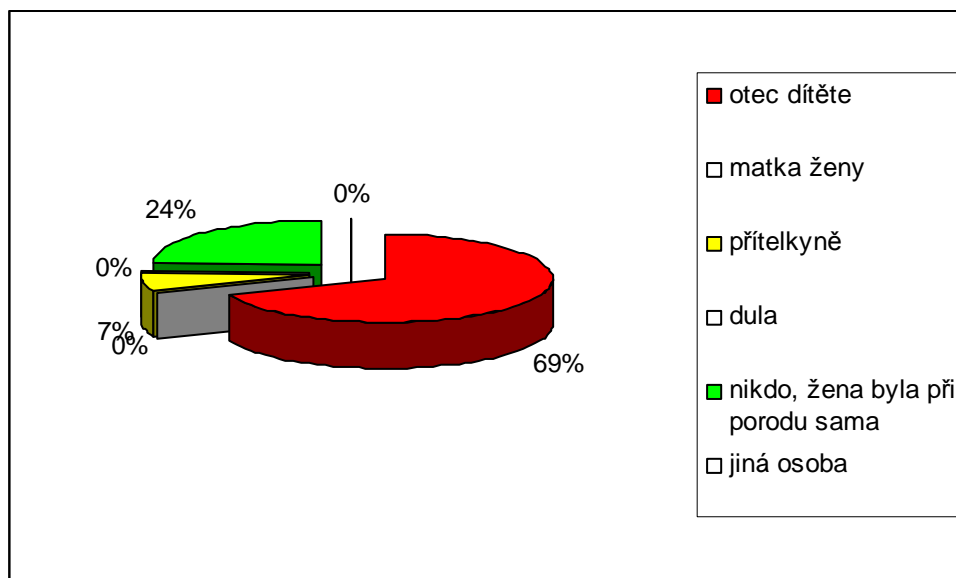
Otázka číslo 6

V případě, že jste již rodila, kdo Vás doprovázel při porodu?

Tabulka č. 25: Doprovázející osoba při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) otec dítěte	20	69 %
b) má matka	0	0 %
c) má přítelkyně	2	7 %
d) dula	0	0 %
e) nikdo, byla jsem sama	7	24 %
f) jiná osoba	0	0 %
Celkem	29	100 %

Graf č. 25: Doprovázející osoba při porodu



Na tuto otázku odpovídalo 29 žen, které již rodily. Více jak polovina těchto žen (20 žen, 69 %) uvedla, že je při předchozím porodu (porodech) doprovázel otec dítěte. Dvě ženy uvedly, že je při porodu doprovázela jejich přítelkyně, což tvoří 7 % ze všech dotazovaných žen, které již rodily. Sedm žen nebylo doprovázeno žádnou osobou, tedy 24 % z celku. Žádná

z dotazovaných žen nebyla doprovázena svou vlastní matkou (0 %) ani doulou (0 %). Žádná žena neoznačila možnost D, tedy jinou doprovodnou osobu.

U této otázky měly ženy možnost uvést další informace o svém doprovodu při porodu či o svém porodu, žádná žena této možnosti ovšem nevyužila. Žádná žena nevedla, že by byla doprovázena více jak jednou osobou při porodu. Žádná s žen také nevedla, že by byla doprovázena při svých jednotlivých porodech různými osobami.

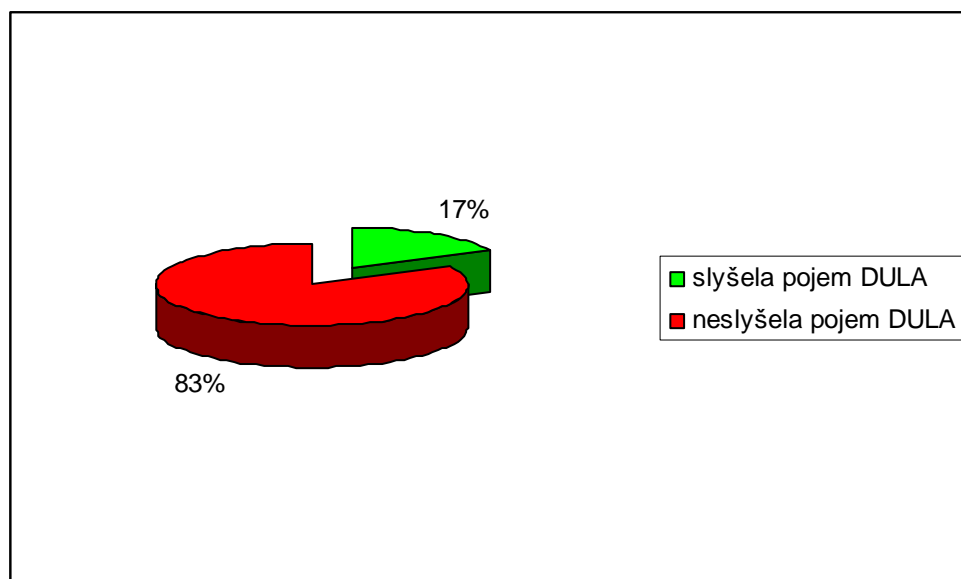
Otázka číslo 7

Slyšela jste někdy pojem DULA?

Tabulka č. 26: Informovanost žen o pojmu DULA

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	12	17 %
b) ne	58	83 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 26: Informovanost žen o pojmu DULA



Na tuto otázku odpovídalo již opět 70 žen. 58 z nich odpovědělo, že pojem dula nikdy neslyšely, což odpovídá 83 %. 12 žen odpovědělo, že pojem dula slyšely, což je 17 % z celkového počtu žen.

U této otázky mě překvapilo velké procento žen, které nikdy neslyšely pojem dula.

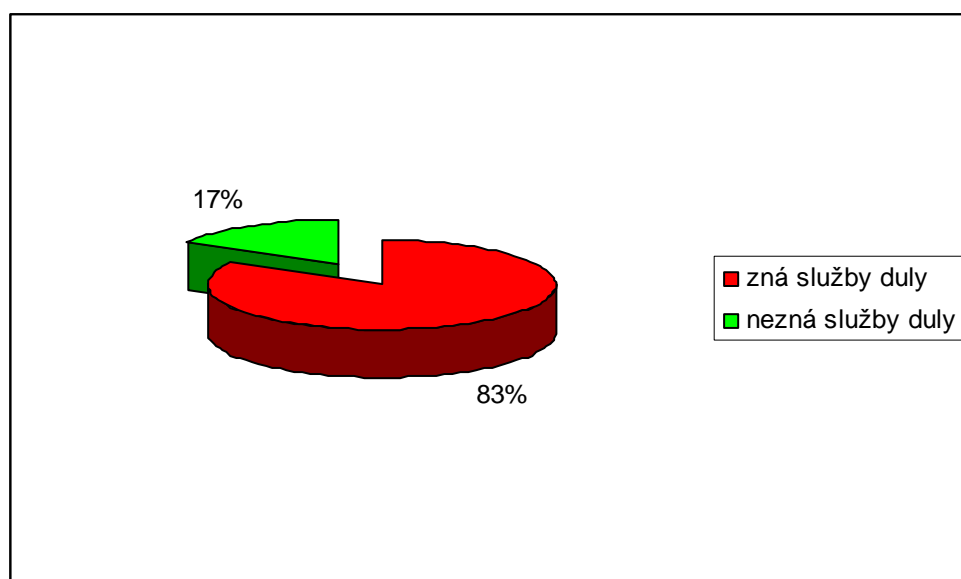
Otázka číslo 8

Víte jaké služby dula nabízí?

Tabulka č. 27: Informovanost žen o službách dula

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	10	83 %
b) ne	2	17 %
Celkem	12	100 %

Graf č. 27: Informovanost žen o službách dula



Na tuto otázku odpovídalo 12 žen, které již někdy slyšely pojem dula. 10 dotazovaných žen uvedlo, že ví, jaké služby dula nabízí, což odpovídá 83 %. Pouze dvě ženy z celkového počtu deseti žen odpovědělo, že nezná služby dula, to je 17 %.

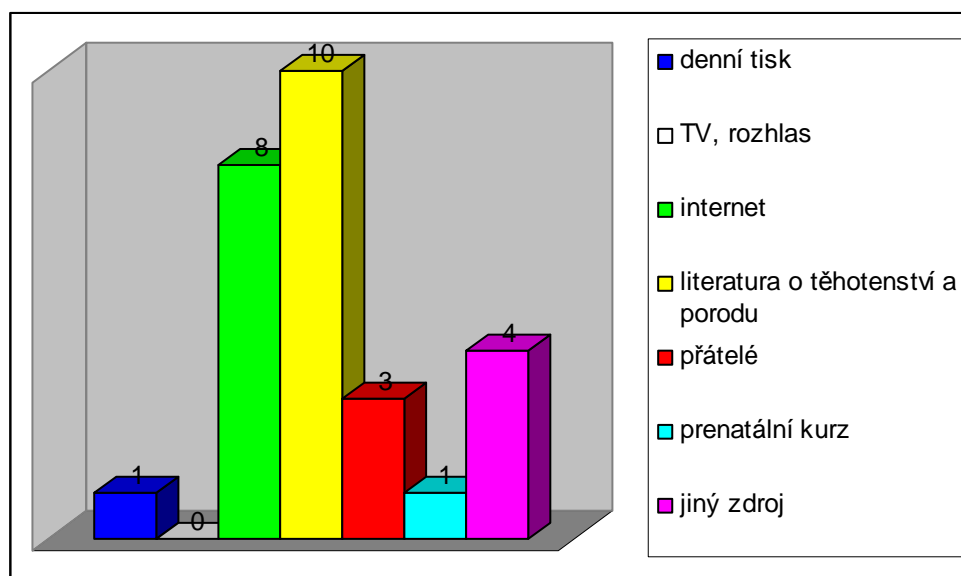
Otázka číslo 9

Pokud jste slyšela pojem DULA, kde jste se s ním setkala?

Tabulka č. 28: Informační zdroj

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) v denním tisku	1	4 %
b) v TV, rozhlase	0	0 %
c) na internetu	8	30 %
d) v literatuře o těhotenství	10	36 %
e) řekla mi o dule známá	3	11 %
f) v prenatalním kurzu	1	4 %
g) jinde	4	15 %
Celkem	27	100 %

Graf č. 28: Informační zdroj



Na tuto otázku opět odpovídalo pouze 12 žen. Byly to ty ženy, které již slyšely pojem dula. Měly možnost u této otázky označit více odpovědí.

Ženy celkem označily 27 odpovědí. 10x byl označen jako informační zdroj literatura zaměřená na těhotenství a porod, což tvoří 36 % všech odpovědí. Jako druhý nejčastější zdroj informací byl 8x označen internet, což odpovídá 30 %. Informace získané od přátel a známých byly označeny 3x, což je 11 %. 4x byl označen jiný informační zdroj, a ten byl ve všech případech specifikován jako časopis, což představuje 15 %. Položka denní tisk obdržela jednu odpověď, což jsou 4 %. Možnost prenatální kurz byla označena také 1x, to odpovídá 4 %. Žádná žena neoznačila jako informační zdroj TV a rozhlas, tedy 0 %.

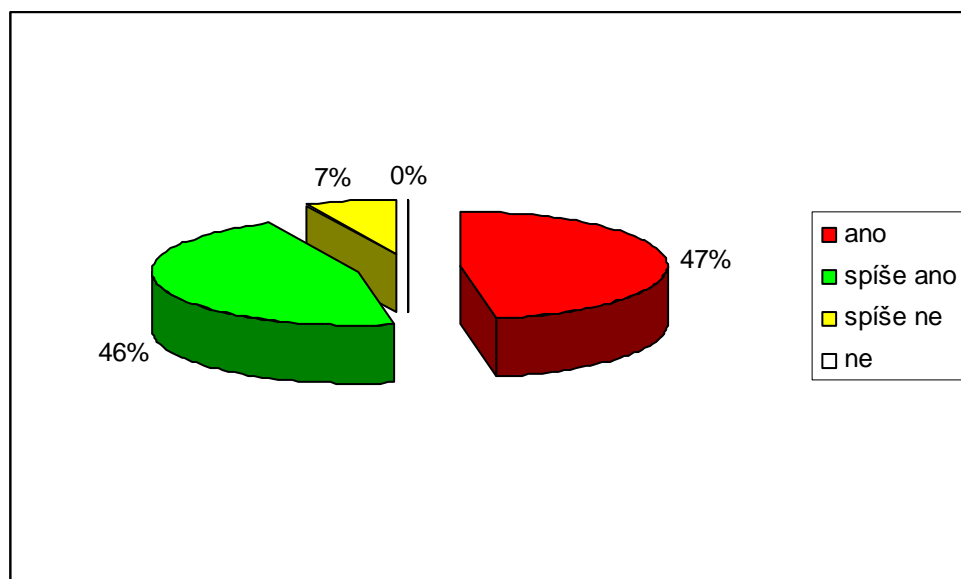
Otázka číslo 10

Myslíte si, že speciálně vyškolená žena – dula může ženě při porodu opravdu pomoci?

Tabulka č. 29: Názor žen na pomoc duly při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	33	47 %
b) spíše ano	32	46 %
c) spíše ne	5	7 %
d) ne	0	0 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 29: Názor žen na pomoc duly při porodu



Na tuto otázku odpovídalo 70 žen. 33 odpovědělo, že si myslí, že dula může ženě při porodu opravdu pomoci, což odpovídá 47 % z celku. 32 žen si myslí, že dula ženě může spíše pomoci, což je 46 %. 5 žen si myslí, že dula ženě spíše nepomůže, to je 7 %. Žádná žena nevedla, že si myslí, že dula při porodu nepomůže, to je tedy 0 %.

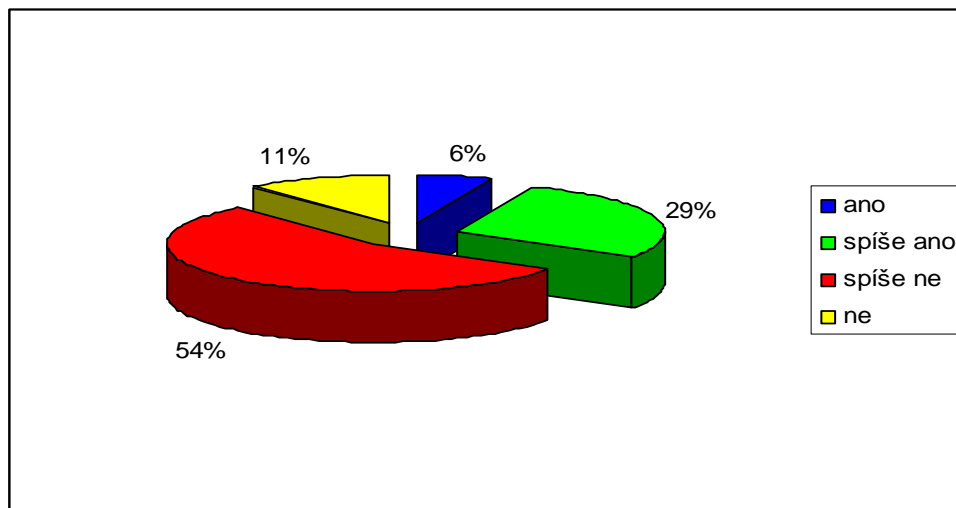
Otázka číslo 11

Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na výskyt komplikací při porodu (tzn. komplikace se vyskytují méně často)?

Tabulka č. 30: Názor žen na výskyt komplikací při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	4	6 %
b) spíše ano	20	29 %
c) spíše ne	38	54 %
d) ne	8	11 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 30: Názor žen na výskyt komplikací při porodu



38 dotazovaných žen (54 %), tedy více jak polovina odpověděla, že přítomnost duly při porodu spíše nemá vliv na výskyt komplikací při porodu. 20 žen naopak odpovědělo, že přítomnost duly při má spíše pozitivní vliv na výskyt komplikací, to je 29 %. 4 ženy (6 %) si myslí, že přítomnost duly při porodu má pozitivní vliv na výskyt komplikací a 8 žen (11 %) si myslí, že nikoliv.

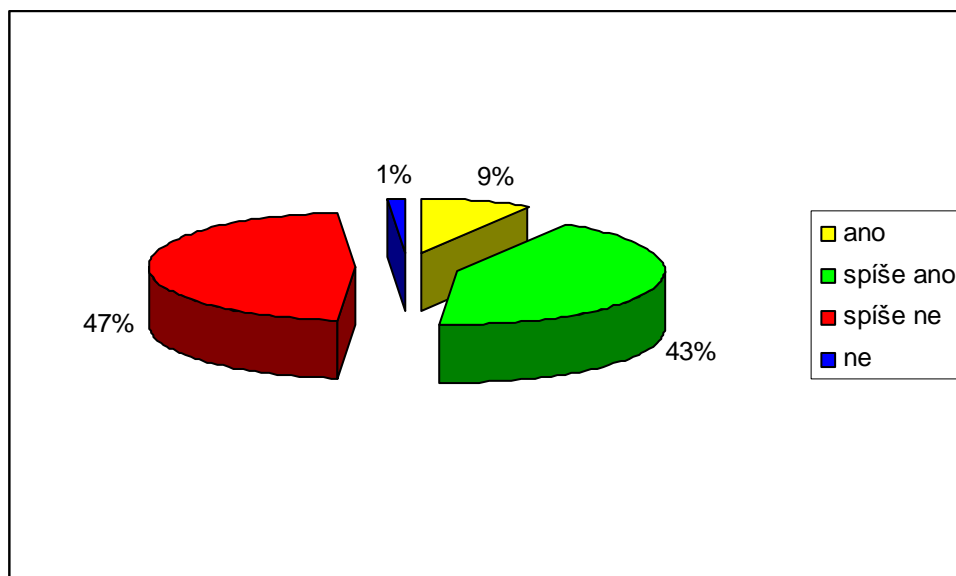
Otázka číslo 12

Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na délku porodu?

Tabulka č. 31: Názor žen na délku porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	6	9 %
b) spíše ano	30	43 %
c) spíše ne	33	47 %
d) ne	1	1 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 31: Názor žen na délku porodu



30 žen odpovědělo, že přítomnost duly spíše může mít pozitivní vliv na délku porodu (porod může trvat kratší dobu), což odpovídá 43 % z celkového počtu dotazovaných. Naopak 33 žen odpovědělo, že přítomnost duly spíše nemá pozitivní vliv na délku porodu, což je 47 % z celku. 6 žen odpovědělo, že přítomnost duly může mít pozitivní vliv na délku porodu, což je 9 %. Jedna žena odpověděla, že si myslí, že přítomnost duly při porodu nemá vliv na délku porodu, což odpovídá 1 %.

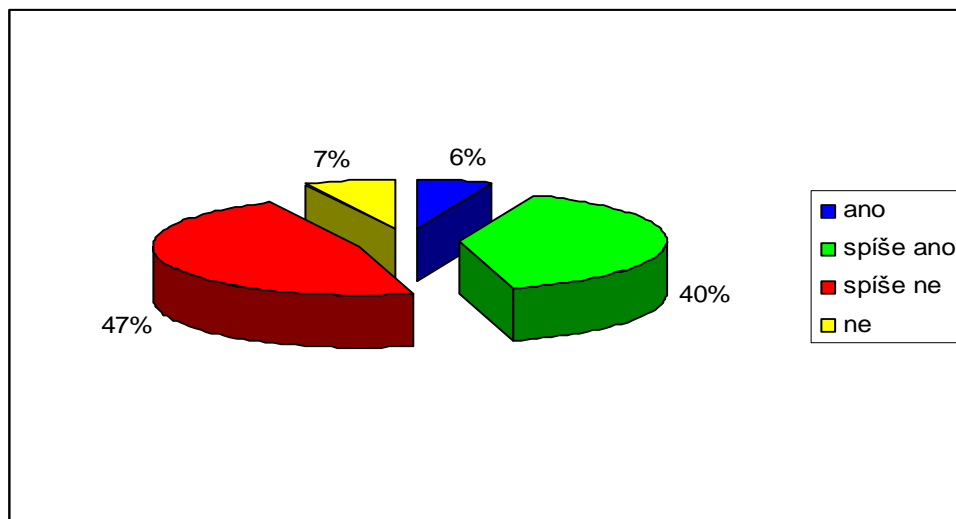
Otázka číslo 13

Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na vztah mezi matkou a jejím dítětem (tzn. že matka tráví s dítětem více času)?

Tabulka č. 32: Názor žen na vztah matky s jejím dítětem

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	4	6 %
b) spíše ano	28	40 %
c) spíše ne	33	47 %
d) ne	5	7 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 32: Názor žen na vztah matky s jejím dítětem



28 žen uvedlo, že si myslí, že přítomnost duly při porodu spíše může mít pozitivní vliv na vztah s jejím dítětem, což odpovídá 40 %. 33 žen naopak uvedlo, že si myslí, že přítomnost duly spíše nemá pozitivní vliv na vztah s jejím dítětem, to odpovídá 47 % dotazovaných žen. 5 žen (7 %) uvedlo, že si myslí, že přítomnost duly při porodu nemá pozitivní vliv na vztah mezi matkou a jejím dítětem, naopak 4 ženy (6 %) si myslí, že ano.

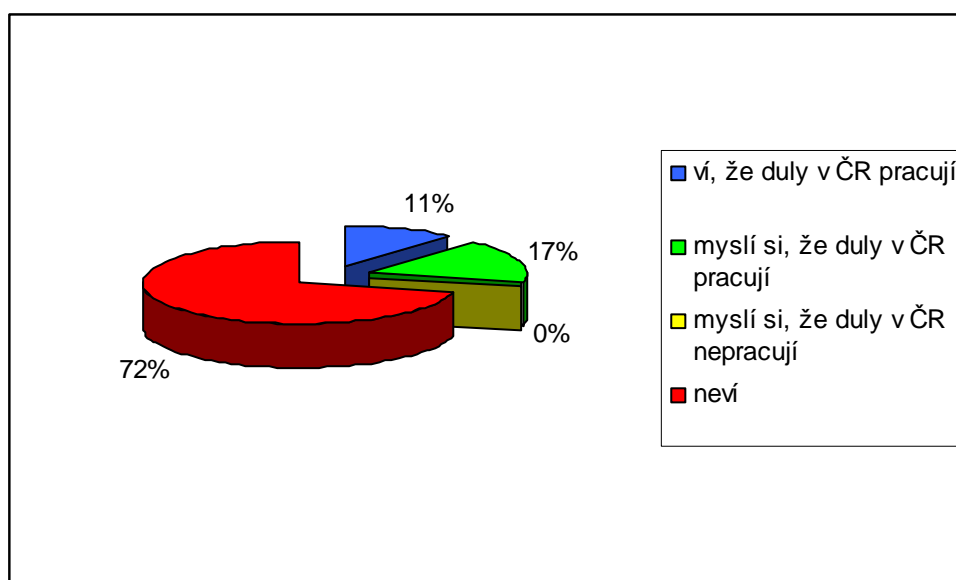
Otázka číslo 14

Myslíte si, že jsou v České republice nějaké ženy, které pracují jako duly?

Tabulka č. 33: Informovanost žen o práci dul v ČR

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) vím, že duly v ČR jsou	8	11 %
b) myslím si, že duly v ČR jsou	12	17 %
c) myslím si, že duly v ČR nejsou	0	0 %
d) nevím	50	72 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 33: Informovanost žen o práci dul v ČR



Více jak polovina (50 žen, 72 %) z dotazovaných žen odpověděla, že neví, zda jsou nějaké duly v ČR. 8 žen odpovědělo, že ví, že duly v ČR pracují, což odpovídá 11 % z celkového počtu dotazovaných. 12 žen označilo, že si myslí, že jsou v ČR ženy, které pracují jako duly, což je 17 %. Žádná žena neoznačila možnost D, tedy, že si myslí, že duly v ČR nejsou, což je 0 %.

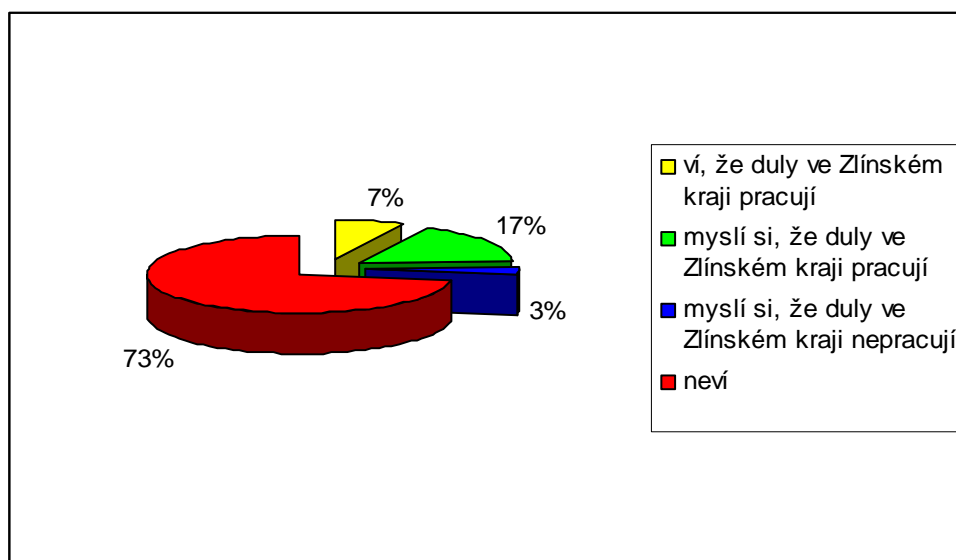
Otázka číslo 15

Myslíte si, že jsou ve Zlínském kraji nějaké ženy, které pracují jako duly?

Tabulka č. 34: Informovanost žen o práci dul ve Zlínském kraji

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) vím, že duly ve Zlínském kraji jsou	5	7 %
b) myslím si, že duly ve Zlínském kraji jsou	12	17 %
c) myslím si, že duly ve Zlínském kraji nejsou	2	3 %
d) nevím	51	73 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 34: Informovanost žen o práci dul ve Zlínském kraji



51 (73 %) dotazovaných těhotných žen neví, zda ve Zlínském kraji pracují nějaké duly. 5 žen, tedy 7 % dotazovaných žen odpovědělo, že ví, že duly ve Zlínském kraji pracují. 12 žen, tedy 17 % žen uvedlo, že si myslí, že duly ve Zlínském kraji jsou a pouze 2 ženy uvedly, že si myslí, že duly ve Zlínském kraji nejsou, což je 3 % z celku.

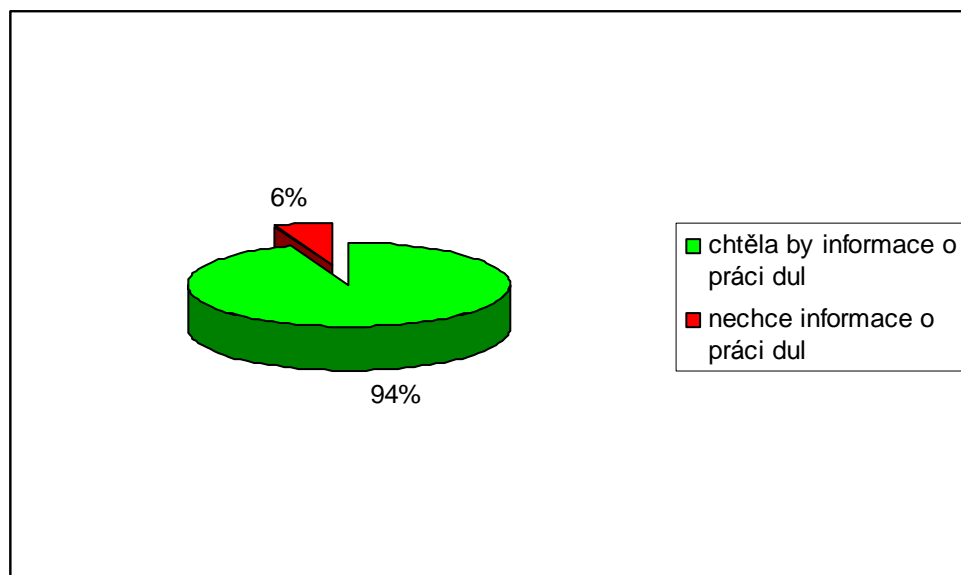
Otázka číslo 16

Chtěla byste vědět více informací o práci duly (o tom jaké služby nabízí)?

Tabulka č. 35: Zda ženy chtějí informace o práci dul

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	66	94 %
b) ne	4	6 %
Celkem	70	100 %

Graf č. 35 Zda ženy chtějí informace o práci dul



66 žen z celkového počtu 70 dotazovaných žen na tuto otázku odpovědělo kladně tedy, že by chtěly informace o práci duly, to odpovídá 94 %. Pouze 4 ženy odpověděly, že informace o práci duly nechtějí, to je 6 % z celku.

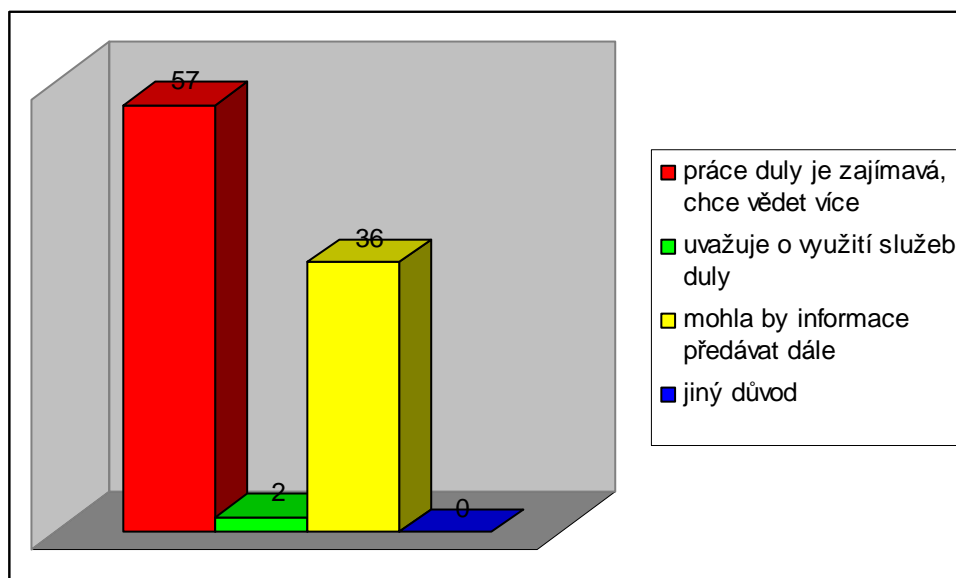
Otázka číslo 17

Proč byste chtěla vědět více informací o práci duly?

Tabulka č. 36: Důvod, proč chtějí ženy informace o práci dul

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) práce duly je zajímavá	57	60 %
b) uvažuji o využití služeb	2	2 %
c) mohla bych informace šířit dále	36	38 %
d) jiný důvod	0	0 %
Celkem	95	100 %

Graf č. 36 Důvod, proč chtějí ženy informace o práci dul



V této otázce měly ženy možnost označit více odpovědí. Celkem bylo označeno 95 odpovědí, z toho bylo 57 odpovědí A, což je 60 %. Odpovědi B byly 2, to jsou 2 % a odpovědi C bylo 36, což je 38 %. Možnost vlastní odpovědi žádná žena nevyužila, tedy 0 %.

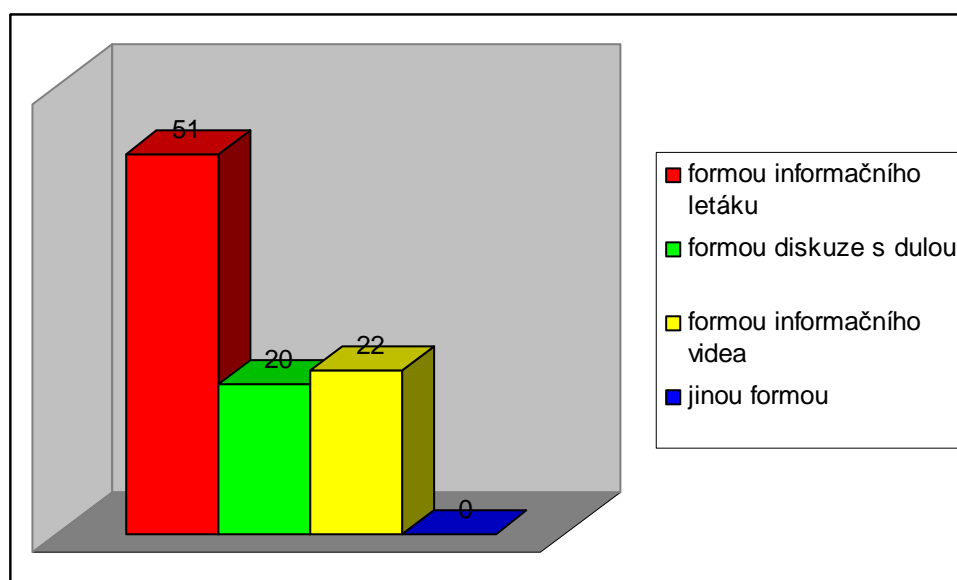
Otázka číslo 18

Jakou formou byste chtěla informace o práci duly obdržet?

Tabulka č. 37: Forma, kterou chtějí ženy informace obdržet

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) formou informačního letáku	51	54 %
b) formou diskuze s dulou	20	22 %
c) formou informačního videa	22	24 %
d) jinou formou	0	0 %
Celkem	93	100 %

Graf č. 37: Forma, kterou chtějí ženy informace obdržet



V této otázce měly ženy možnost označit více odpovědí. Celkem bylo označeno 110 odpovědí, z toho bylo 51 (54 %) odpovědí A, z toho plyne, že ženy by nejraději obdržely informace formou informačního letáku. Odpovědí B bylo 20, což je 22 %, odpovědí C 22, což je 24 % a možnost D označena nebyla, náleží jí tedy 0 %.

11.3 Zhodnocení dotazníku č. 1 a č. 2

Zde uvedu srovnání položek z dotazníku č. 1 (dotazník pro těhotné ženy) a dotazníku č. 2 (dotazník pro netěhotné ženy), které se vztahují k hypotézám mé práce či které byly zajímavé. Toto srovnání zde uvádím pro přehlednost získaných informací.

1. Věk dotazovaných žen

Největší část dotazovaných těhotných žen (46 %) byla ve věkové kategorii 26 – 35 let. Mezi dotazovanými netěhotnými ženami (36 dotazovaných žen, 52 %) se nejčastěji objevoval věk mezi 19 – 25 lety.

2. Rodinný stav dotazovaných žen

Těhotné ženy nejčastěji odpovídaly, že jsou vdané (58 % dotazovaných těhotných žen), naopak netěhotné ženy uváděly, že jsou svobodné (53 % dotazovaných netěhotných žen). Tyto výsledky byly ovlivněny věkem dotazovaných žen.

3. Zda dotazované ženy slyšely pojem dula

Mezi těhotnými odpovědělo 33 % žen, že slyšelo pojem dula. Mezi netěhotnými to bylo jen 17 %. Tedy větší informovanost je mezi těhotnými ženami.

4. Zda si dotazované ženy myslí, že podpora duly může mít pozitivní vliv na výskyt komplikací při porodu

U této otázky se obě skupiny žen téměř shodly. Většina dotazovaných těhotných i netěhotných žen (u obou dotazovaných skupin 54 % žen) odpovědělo, že si myslí, že podpora duly při porodu spíše nemá pozitivní vliv na výskyt komplikací při porodu.

5. Zda si dotazované ženy myslí, že podpora duly může mít pozitivní vliv na délku porodu

Větší část dotazovaných těhotných žen (53 %) uvedla, že si myslí, že podpora duly spíše může mít pozitivní vliv na délku porodu. Naopak největší část netěhotných žen (44 %) uvedla, že si myslí, že podpora duly spíše nemá pozitivní vliv na délku porodu.

6. Zda dotazované ženy chtějí obdržet více informací o práci duly

Všechny dotazované těhotné ženy (100 %) chtějí více informací o dulách. Z netěhotných žen by chtěla informace téměř většina žen (94 % dotazovaných).

11.4 Dotazník číslo 3: Dotazník pro duly

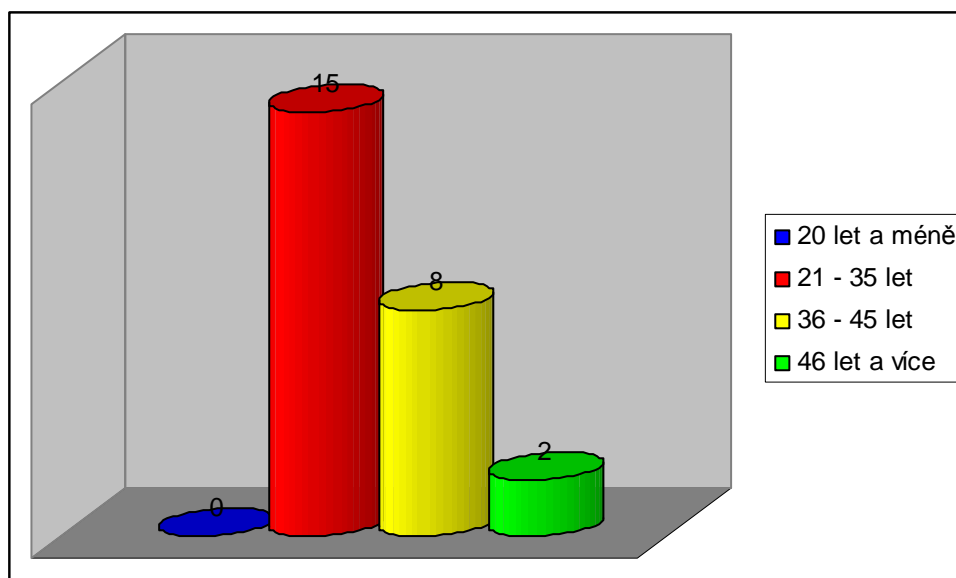
Otázka číslo 1

Kolik je Vám let?

Tabulka č. 38: Věk dul

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) 20 let a méně	0	0 %
b) 21 – 35 let	15	60 %
c) 36 – 45 let	8	32 %
d) 46 let a více	2	8 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 38: Věk dul



Více jak polovina (15 žen, 60 %) dotázaných dul je ve věku 21 – 35 let. 8 (32 %) žen, které pracují jako duly jsou ve věku 36 – 45 let. 2 dotázané duly jsou ve věku 46 let a více, což je 8 % z celkového počtu dotázaných žen. Žádná z dotazovaných dul nebyla ve věku 20 let a méně, tedy 0 %.

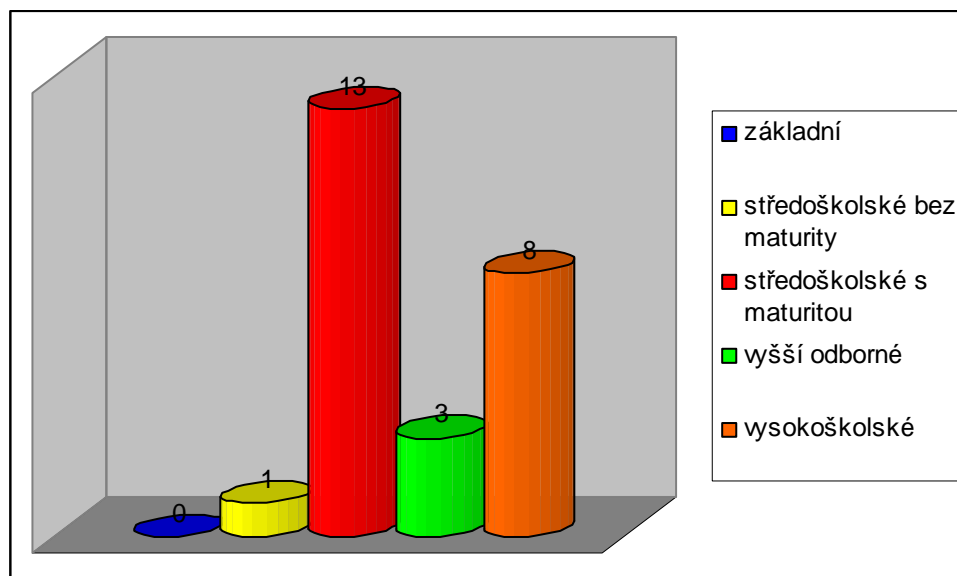
Otázka číslo 2

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Tabulka č. 39: Nejvyšší dosažené vzdělání dul

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) základní	0	0 %
b) středošk. bez maturity	1	4 %
c) středošk. s maturitou	13	52 %
d) vyšší odborné	3	12 %
e) vysokoškolské	8	32 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 39: Nejvyšší dosažené vzdělání dul



Většina (13žen, 52 %) dotázaných dul má středoškolské vzdělání s maturitou. 8 dotázaných dul má vysokoškolské vzdělání, což odpovídá 32 %. 3 ženy mají vyšší odborné vzdělání, to je 12 %. 1 dotázaná dula uvedla, že má středoškolské vzdělání bez maturity, to jsou 4 %. Žádná dula neuvedla, že má základní vzdělání, tedy 0 %.

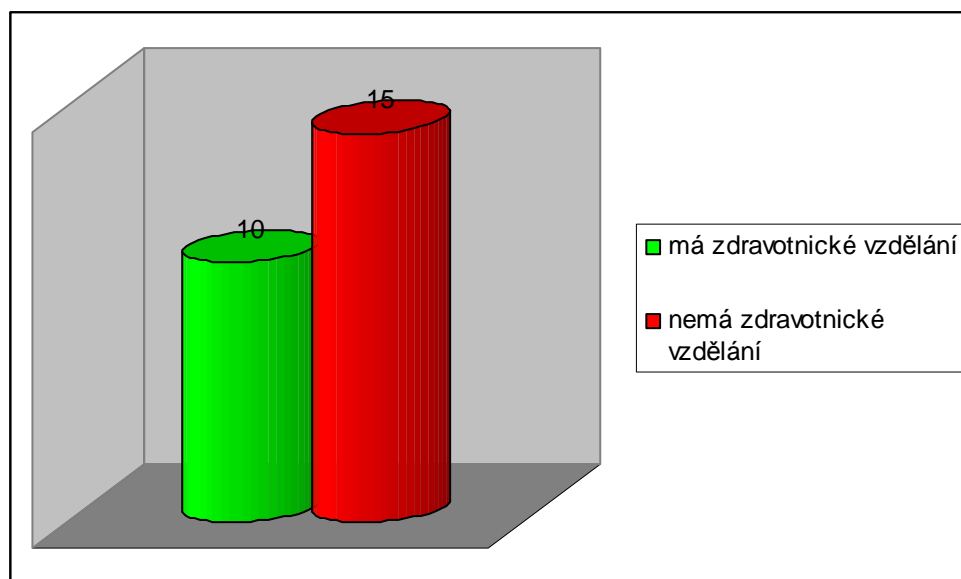
Otázka číslo 3

Máte zdravotnické vzdělání (alespoň středoškolského typu)?

Tabulka č. 40: Zda mají duly zdravotnické vzdělání

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	10	40 %
b) ne	15	60 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 40: Zda mají duly zdravotnické vzdělání



Více jak polovina dotazovaných žen pracujících jako duly, tedy 15 žen nemá zdravotnické vzdělání, což je 60 % z celkového počtu. 10 žen odpovědělo, že má zdravotnické vzdělání alespoň středoškolského typu, což odpovídá 40 % z celkového počtu dotázaných dul.

Otázka číslo 4

Jaká je Vaše původní profese (co jste vystudovala)?

Na tuto otázku měly duly možnost volné odpovědi, vzhledem k různorodost odpovědí, zde uvedu jen ty, které se vyskytovaly častěji nebo ty, které byly zajímavé.

Odpovědi, které se vyskytovaly častěji byly například: účetní 4x, speciální pedagog 3x, porodní asistentka 3x, dětská sestra 2x. Ze zajímavých profesí uvádím například: chemik, zootechnik, sociální pracovník, knihovník, fyzioterapeut, ošetřovatelka, jedna dula vystudovala taneční konzervatoř, jiná umělecko - průmyslovou školu.

Otázka číslo 5

Jaká je Vaše současná profese (mimo profesi duly)?

Na tuto otázku měly duly opět možnost volné odpovědi. Stejně jako u předchozí otázky zde uvedu jen odpovědi, které se vyskytovaly častěji či byly zajímavé.

Mezi nejčastější profese, které ženy uváděly patří například: mateřská dovolená 12x, porodní asistentka 2x, lektorka cvičení pro matky s dětmi 2x. Další profese, které ženy uváděly: laborantka, učitelka, masérka, asistentka ve farmaceutické firmě, sociální pracovníce, fyzioterapeutka, nezaměstnaná atd.

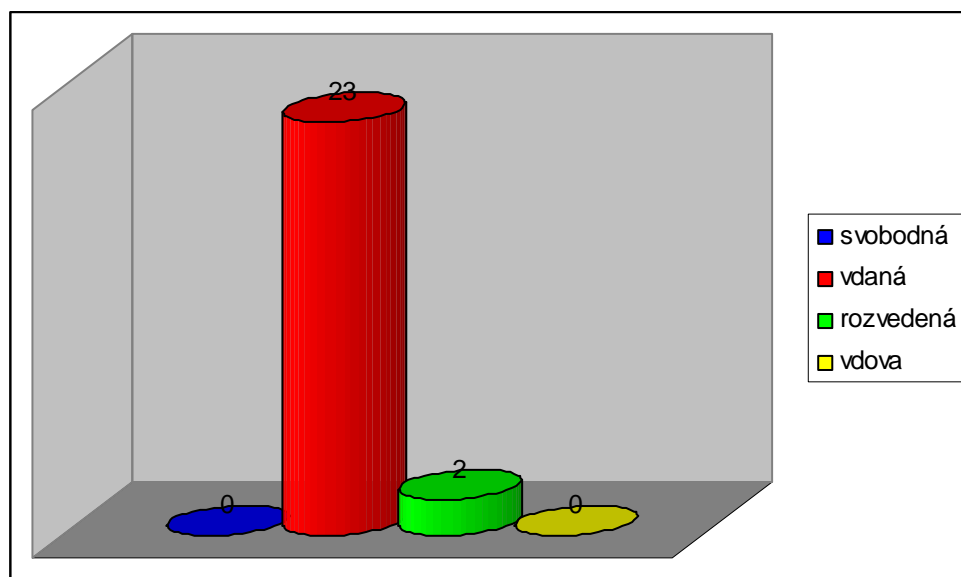
Otázka číslo 6

Jaký je váš rodinný stav?

Tabulka č. 41: Rodinný stav dul

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) svobodná	0	0 %
b) vdaná	23	92 %
c) rozvedená	2	8 %
d) vdova	0	0 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 41: Rodinný stav dul



23 žen odpovědělo, že jsou vdané, což odpovídá 92 % z celku. 2 ženy odpověděly, že jsou rozvedené, což je 8 %. Žádná dotazovaná dula neuvédla, že je svobodná (0 %) či vdova (0 %).

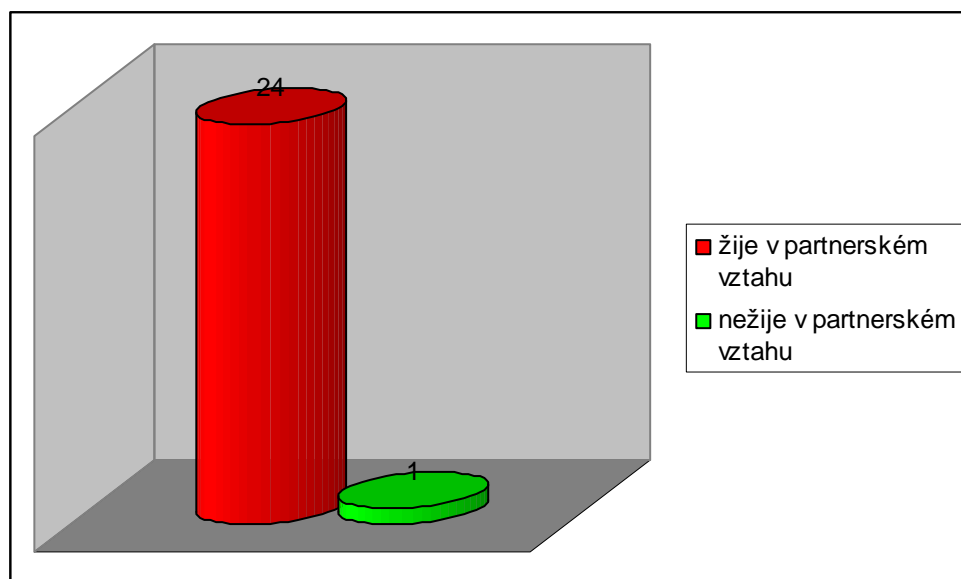
Otázka číslo 7

Žijete momentálně v partnerském vztahu?

Tabulka č. 42: Partnerský vztah dul

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	24	96 %
b) ne	1	4 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 42: Partnerský vztah dul



24 dotázaných dul odpovědělo, že momentálně žije v partnerském vztahu, což je 94 % z celkového počtu dotázaných žen. Jen jedna dula uvedla, že momentálně v partnerském vztahu nežije, což odpovídá 4 % z celku.

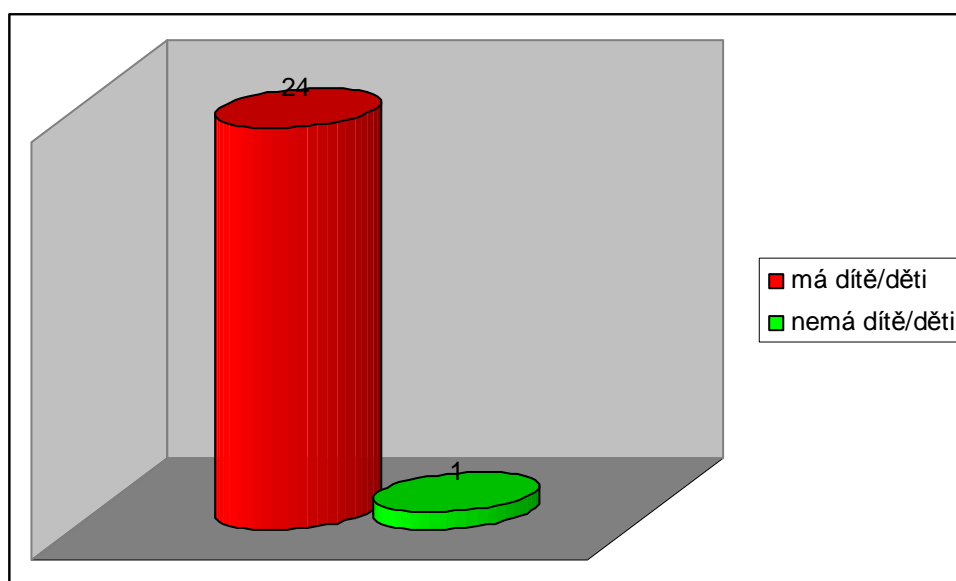
Otázka číslo 8

Máte dítě (děti)?

Tabulka č. 43: Zda mají doly děti

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	24	96 %
b) ne	1	4 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 43: Zda mají doly děti



24 žen, které pracují jako doly uvedly, že mají děti, což odpovídá 96 %. Pouze jedna žena uvedla, že děti nemá, to jsou 4 % z celkového počtu dotázaných dul.

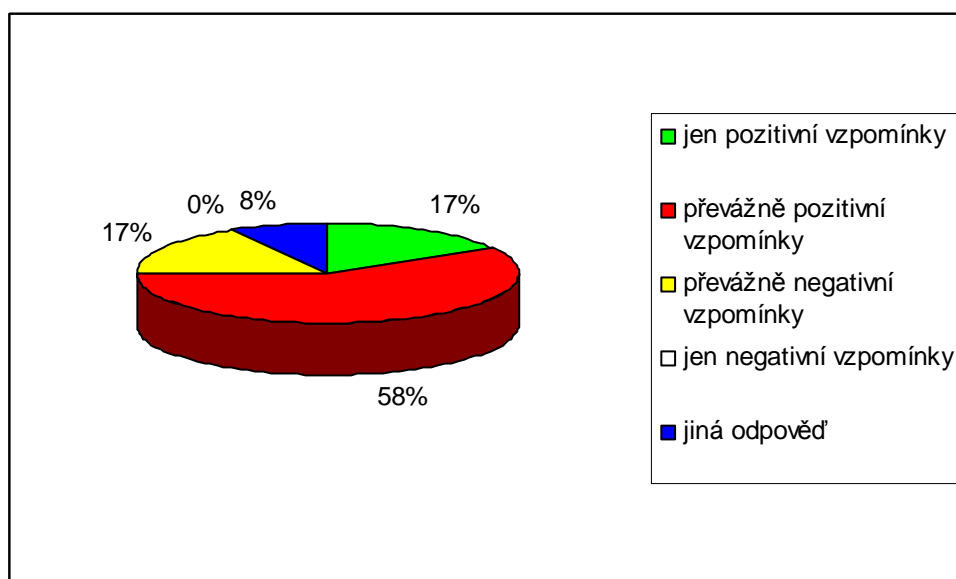
Otázka číslo 9

Jaké jsou vzpomínky na Váš (Vaše) porod (porody)?

Tabulka č. 44: Vzpomínky dul na své porody

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) mé vzpomínky jsou jen pozitivní	4	17 %
b) mé vzpomínky jsou převážně pozitivní	14	58 %
c) mé vzpomínky jsou převážně negativní	4	17 %
d) mé vzpomínky jsou jen negativní	0	0 %
e) jiná odpověď	2	8 %
Celkem	24	100 %

Graf č. 44. Vzpomínky dul na své porody



14 dul, tedy 58 % má převážně pozitivní vzpomínky na své porody. 4 ženy, které pracují jako duly mají jen pozitivní vzpomínky na své porody, což je 17 % z celkového počtu dotazovaných žen. Další 4 duly mají převážně negativní vzpomínky na své porody, což odpovídá 17 %. 2 duly (8 %) využily možnosti vlastní odpovědi, kde uvedly, že na každý svůj porod vzpomínají jinak. Žádná dula neuvedla, že by na svůj (své) porod (porody) měla jen negativní vzpomínky, což je 0 %.

2 duly mě u této otázky upozornily na to, že z jejich pohledu je tato otázka špatně položená, jelikož každá dula by měla vzpomínky na svůj zpracované. Součástí výuky dul je důkladné zpracování vlastních porodních zážitků.

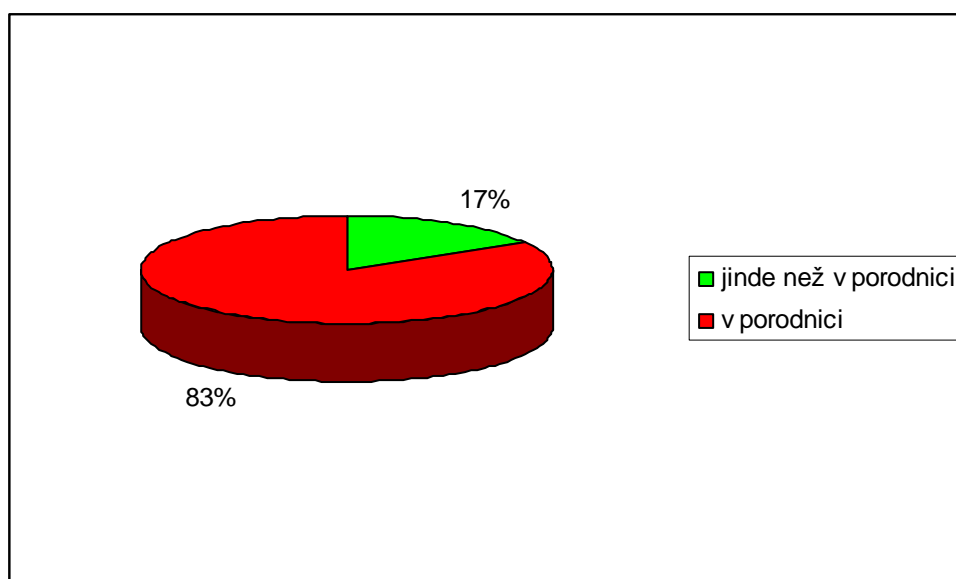
Otázka číslo 10

Přivedla jste své dítě nebo některé z Vašich dětí na svět jinde než v nemocnici?

Tabulka č. 45: Místo, kde duly rodily

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	4	17 %
b) ne	20	83 %
Celkem	24	100 %

Graf č. 45: Místo, kde duly rodily



Na tuto otázku odpovídalo 24 dul, tedy ty, které již rodily. 20 dul odpovědělo, že své děti přivedly na svět v porodnici, což odpovídá 83 % z celkového počtu žen. 4 duly odpověděly, že přivedly na svět své děti jinde než v porodnici, všechny uvedly, že své děti přivedly na svět doma.

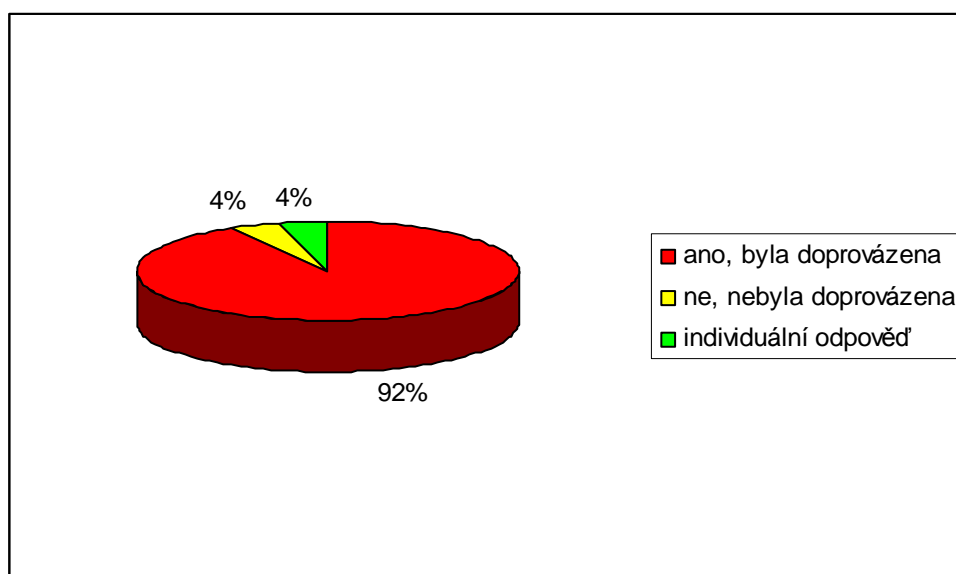
Otázka číslo 11

Doprovázel Vás někdo při Vašem (Vašich) porodu (porodech)?

Tabulka č. 46: Zda byly duly doprovázeny při svých porodech

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	22	92 %
b) ne, byla jsem sama	1	4 %
Individuální odpověď	1	4 %
Celkem	24	100 %

Graf č. 46: Zda byly duly doprovázeny při svých porodech



Téměř většina (22 dul, 92 %) dotázaných žen, které pracují jako duly uvedly, že při svém porodu (porodech) byly doprovázeny nějakou osobou. Pouze jedna žena uvedla, že při svých porodech nebyla doprovázena žádnou osobou, to jsou 4 % z celkového počtu dotazovaných. Tato dula zde ještě dodala, že v době, kdy rodila nebyl doprovod k porodu možný. Dále uvedla, že se cítila při porodu velmi sama, že jí doprovodná osoba chyběla. Jedna dula k této otázce dodala, že ji žádná odpověď nevyhovuje, neboť ji při prvním porodu nedoprovázel nikdo, při druhém porodu již doprovodnou osobu při porodu měla, což odpovídá 4 %.

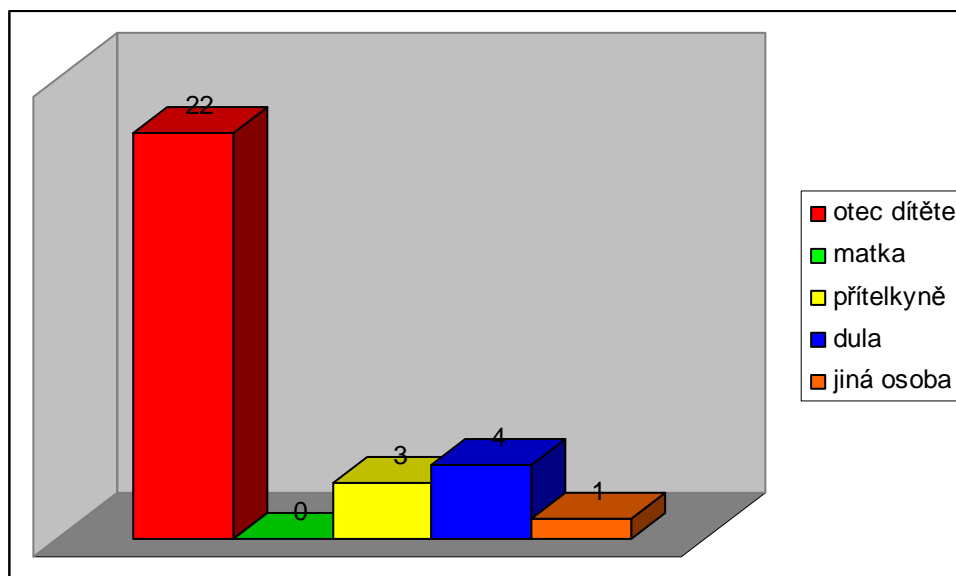
Otázka číslo 12

Kdo Vás doprovázel při Vašem (Vašich) porodu (porodech)?

Tabulka č. 47: Doprovázející osoba při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) otec dítěte	22	74 %
b) má matka	0	0 %
c) má přítelkyně	3	10 %
d) dula	4	13 %
e) jiná osoba	1	3 %
Celkem	30	100 %

Graf č. 47: Doprovázející osoba při porodu



Na tuto otázku odpovídalo 24 dul, měly možnost označit více odpovědí. Celkem označily 30 odpovědí. 22x byla označena jako doprovodná osoba otec dítěte, což je 74 %. 4x byla označena jako doprovodná osoba dula, tedy 13 %. 3x byla označena možnost C, tedy přítelkyně, což je 10 % z celku. Možnost B označena nebyla, což se rovná 0 %. 1x byla označena jiná osoba (3 %), zde bylo uvedeno, že se jednalo o první dítě.

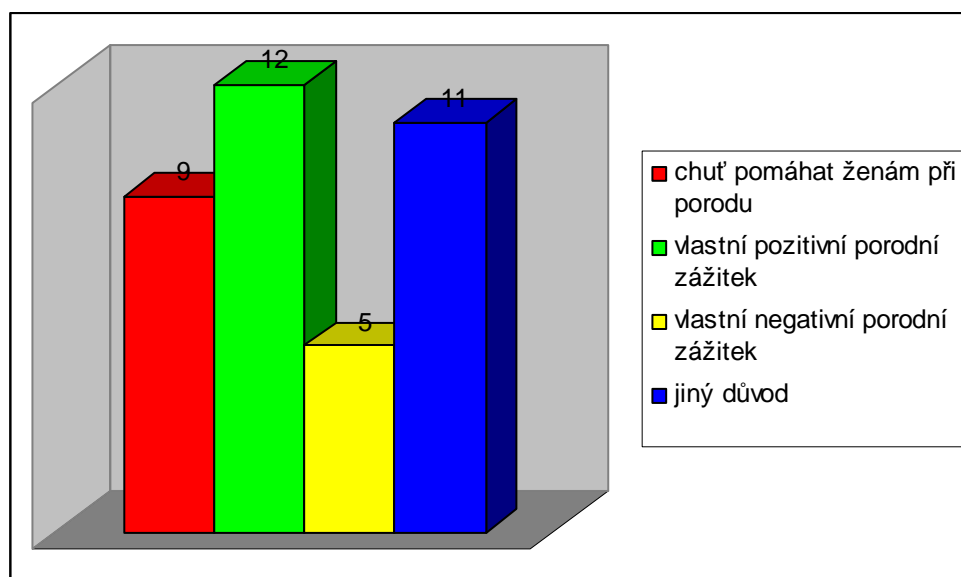
Otázka číslo 13

Proč jste se stala doulou?

Tabulka č. 48: Důvod, proč se ženy staly doulou

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) chtěla jsem pomáhat ženám při porodu	9	24 %
b) chtěla jsem, aby byl porod pro ženy pozitivním zážitkem jako byl pro mně	12	32 %
c) chtěla jsem, aby byl porod pro ženy pozitivním zážitkem jakým pro mě nebyl	5	14 %
d) jiný důvod	11	30 %
Celkem	37	100 %

Graf č. 48: Důvod, proč se ženy staly doulou



Na tuto otázku odpovídalo 25 žen, které pracují jako duly. Měly možnost označit více odpovědí. Celkem označily 37 odpovědí. Nejvíce (12x, 32 % ze všech odpovědí) byla označena možnost B, tedy důvodem, proč se žena stala doulou byl její pozitivní porodní zážitek. 9x byla označena možnost A, tedy důvodem proč se žena stala doulou je chuť pomáhat ženám při porodu, to tvoří 24 %. 5x byla označena možnost C, tedy důvod proč se žena stala doulou je její negativní porodní zážitek, což odpovídá 14 %. Duly měly možnost uvést i jiný důvod proč se staly doulou. Tato možnost byla označena 11x, což tvoří 30 % všech odpovědí. Zde uvádím některé z vlastních odpovědí. Jedna žena uvedla, že se stala doulou, protože chtěla posílit důvěru žen ve vlastní tělo a schopnost porodit, jiná chtěla dodat ženám jistotu a sebevědomí při porodu. Další ženu vedl k práci duly kontrast mezi jejími dvěma porody, první porod byl veden striktně medicínsky a druhý byl zcela přirozený. Další důvody, které duly uváděly byl například pocit, že je opomíjena pomoc ženám v šestinedělí, chuť ženám pomáhat hledat jejich vlastní porodní cestu ale také to, že je těhotenství a porody baví.

Otázka číslo 14

Jak dlouho pracujete jako dula?

Na tuto otázku měly ženy možnost volné odpovědi. Vzhledem k různorodosti odpovědí, nebudu tuto otázku hodnotit graficky ani tabelárně ale pouze slovně.

4 ženy odpověděly, že jsou dulamí ve výcviku, 8 dul uvedlo, že pracují jako dula jeden rok, 5 dul pracuje dva roky, 3 duly pracují tři roky a 5 žen uvedlo, že pracuje jako dula čtyři roky a více.

Otázka číslo 15

Kolik žen jste již doprovázela při porodu?

Na tuto otázku měly duly opět možnost volné odpovědi. Zde stejně jako v předchozí otázce uvedu jen slovní hodnocení.

7 žen uvedlo, že zatím ještě žádnou ženu při porodu nedoprovázely. Většina dul doprovázela asi 1 – 10 žen, jedna dula mi odpověděla, že doprovázela 25 žen, jiná 40 žen.

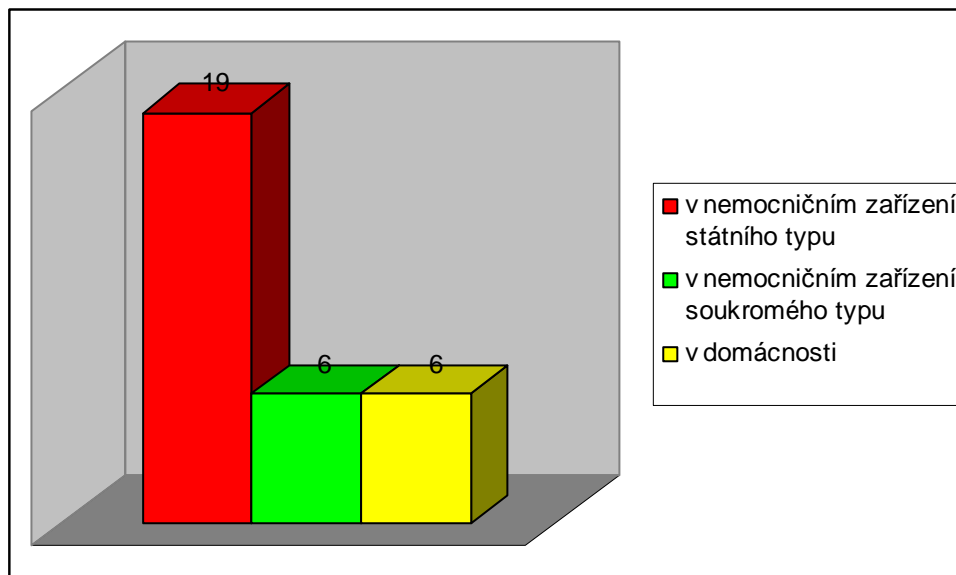
Otázka číslo 16

Kde všude jste doprovázela ženy při porodu?

Tabulka č. 49: Kde duly doprovázely ženy při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) v nemocničním zařízení státního typu	19	62 %
b) v nemocničním zařízení soukromého typu	6	19 %
c) v domácnosti	6	19 %
Celkem	31	100 %

Graf č. 49: Kde duly doprovázely ženy při porodu



Na tuto otázku odpovídalo celkem 18 dul, tedy ty, které již doprovázely alespoň jednu ženu při porodu. Měly možnost označit více odpovědí. Celkem označily 31 odpovědí. 19x se objevila odpověď A, tedy nejčastěji doprovázely dotazované duly ženy v nemocničním zařízení státního typu, což je 62 %. 6x duly odpověděly, že doprovázely ženy v nemocničním zařízení soukromého typu, což je 19 %. 6x byla označena možnost doprovod při porodu v domácnosti, což je 19 %.

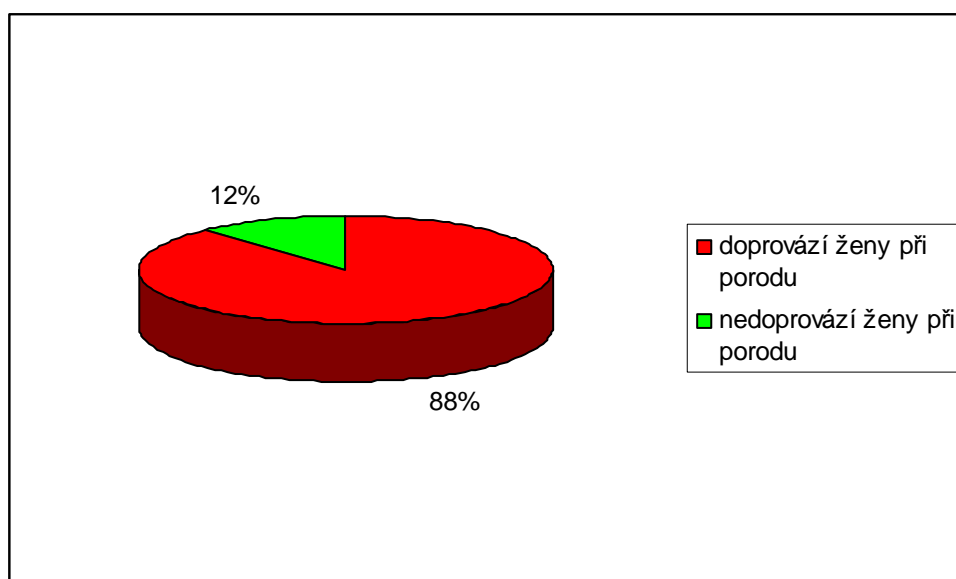
Otázka číslo 17

Doprovázíte momentálně ženy při porodu?

Tabulka č. 50: Zda duly momentálně doprovází ženy při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	22	88 %
b) ne	3	12 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 50: Zda duly momentálně doprovází ženy při porodu



Na tuto otázku odpovídalo 25 dotázaných dul. Více jak polovina dul (22) uvedla, že momentálně ženy k porodu doprovází, což odpovídá 88 % z celkového počtu dotázaných dul. Pouze tři duly odpověděly, že momentálně ženy k porodu nedoprovází, což tvoří 12 % z celku.

Otázka číslo 18

Z jakého důvodu momentálně ženy při porodu nedoprovázíte?

Na tuto otázku odpovídaly pouze tři duly, z toho důvodu tuto otázku vyhodnotím pouze verbálně.

Dvě duly odpověděly, že momentálně ženy k porodu nedoprovází, protože jsou na mateřské dovolené. Jedna uvedla jako důvod velkou časovou náročnost doprovázení žen k porodu, což není schopna skloubit se svou prací.

Otázka číslo 19

Jaké další služby, mimo doprovod při porodu, ženám nabízíte?

Na tuto otázku měly duly možnost volné odpovědi. Vzhledem k velké různorodosti odpovědí, budu tuto otázku vyhodnocovat pouze verbálně. Pouze uvedu služby, které duly uvedly.

Služby, které duly uvedly: předporodní konzultace a individuální příprava k porodu, poporodní konzultace, masáže dětí a kojenců, nošení dětí v šátku, plavání těhotných žen, plavání maminek s dětmi, využití aromaterapie, aromaterapeutické masáže, výuka břišních tanců, různé formy cvičení (pro těhotné, pro ženy po porodu, jóga), laktační poradenství, hlídání dětí atd.

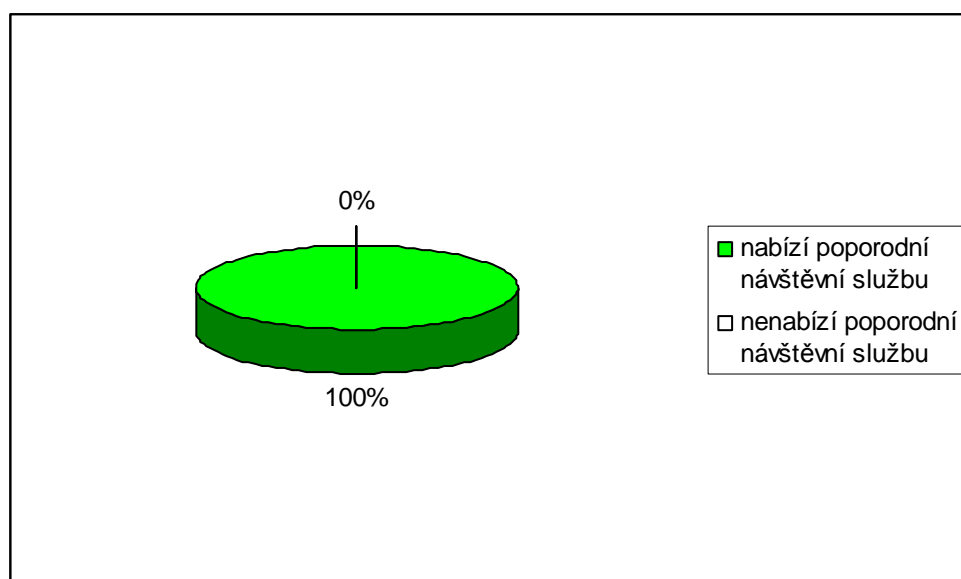
Otázka číslo 20

Nabízíte ženám také poporodní péči (návštěvní službu po porodu)?

Tabulka č. 51: Zda duly nabízejí poporodní návštěvní službu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	25	100 %
b) ne	0	0 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 51: Zda duly nabízejí poporodní návštěvní službu



Na tuto otázku odpovídalo 25 dul. Všechny 25 dul odpovědělo, že nabízejí poporodní návštěvní službu, což je 100 %. Žádná z dotazovaných dul nevedla, že poporodní návštěvní službu nenabízejí, což je 0 %.

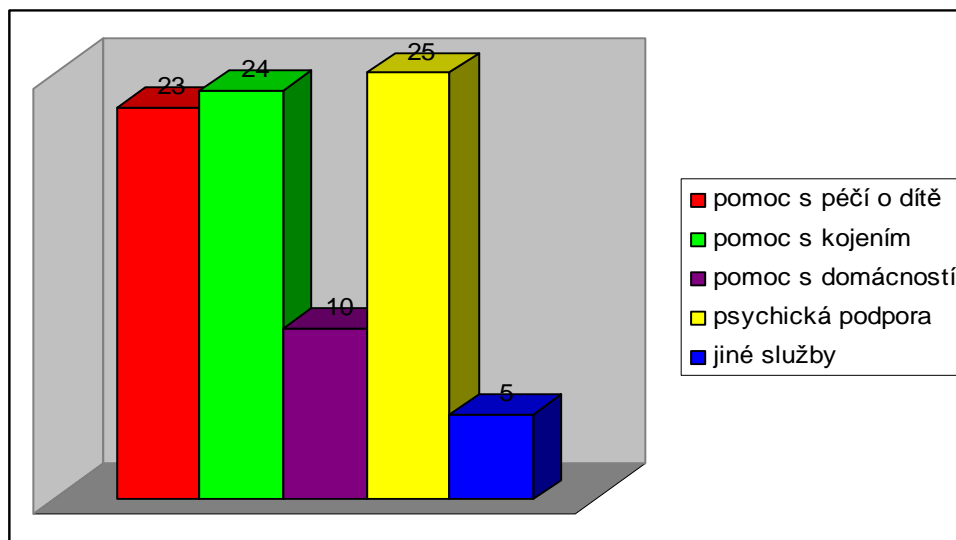
Otázka číslo 21

Co nabízíte ženám v rámci poporodní návštěvní služby?

Tabulka č. 52: Poporodní návštěvní služba

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) pomoc s péčí o dítě	23	26 %
b) pomoc s kojením	24	28 %
c) pomoc s domácností	10	11 %
d) psychická podpora	25	29 %
e) jiné	5	6 %
Celkem	87	100 %

Graf č. 52: Poporodní návštěvní služba



U této otázky měly možnost duly označit více odpovědí. Celkem bylo označeno 87 odpovědí. 25x byla označena psychická podpora, to je 29 % ze všech odpovědí. 24x byla označena pomoc s kojením, což je 28 %. 23x byla označena možnost pomoc s péčí o dítě, což je 26 %. 10x byla označena pomoc s domácností, což je 11 %. 5x byla označena jiná možnost, což je 6 %. Zde ženy uváděly, že nabízí poporodní cvičení, různé druhy relaxace, homeopatii, hlídání dětí, aromaterapii.

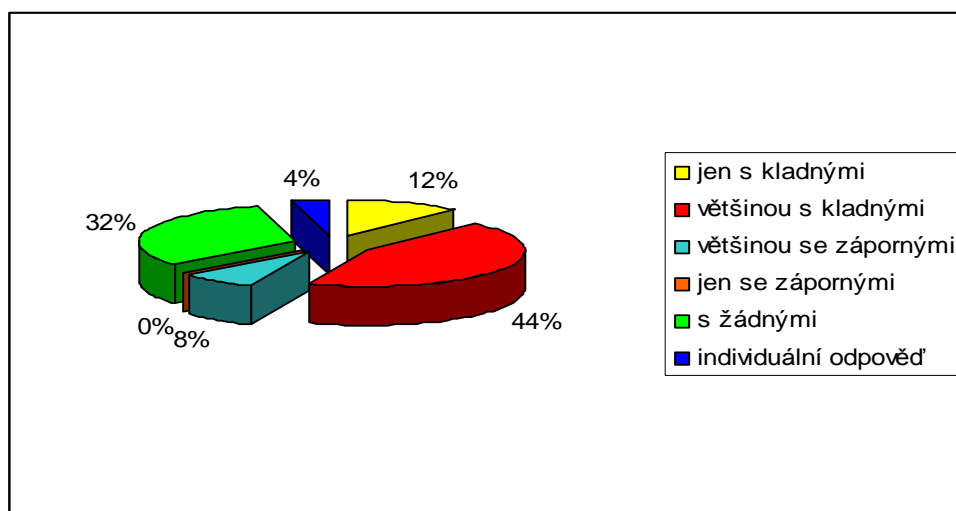
Otázka číslo 22

S jakými reakcemi na svoji práci jste se setkala u porodních asistentek?

Tabulka č. 53: Reakce porodních asistentek na práci duly

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) jen s kladnými	3	12 %
b) většinou s kladnými	11	44 %
c) většinou se zápornými	2	8 %
d) jen se zápornými	0	0 %
e) s žádnými	8	32 %
Individuální odpověď	1	4 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 53: Reakce porodních asistentek na práci duly



11 (44 %) dule odpovědělo, že se setkaly většinou s kladnými reakcemi u porodních asistentek, 8 dule (32 %) se u porodních asistentek neseťkalo s žádnými reakcemi na svoji práci. 3 dule (12 %) se setkaly jen s kladnými reakcemi na svoji práci. 2 dule (8 %) se setkaly většinou s negativními reakcemi. Žádná dula se neseťkala se zápornými reakcemi (0 %). Jedna dula uvedla, že jí nevyhovuje žádná odpověď (4 %), setkala se s různými reakcemi.

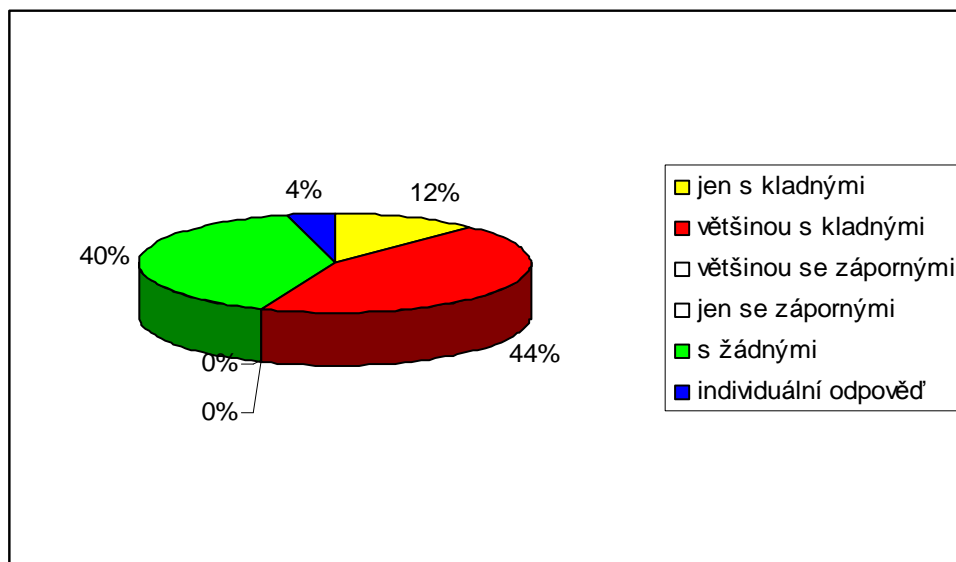
Otázka číslo 23

S jakými reakcemi na svoji práci jste se setkala u lékařů – porodníků?

Tabulka č. 54: Reakce porodníků na práci duly

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) jen s kladnými	3	12 %
b) většinou s kladnými	11	44 %
c) většinou se zápornými	0	0 %
d) jen se zápornými	0	0 %
e) s žádnými	10	40 %
Individuální odpověď	1	4 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 54: Reakce porodníků na práci duly



11 (44 %) dotazovaných dul se setkala většinou s kladnými reakcemi na svoji práci u porodníků. 10 (40 %) dul se neseťkala s žádnými reakcemi. 3 duly (12 %) se setkaly jen s kladnými reakcemi. Žádná dula se neseťkala s většinou zápornými (0 %) či jen se zápornými (0 %) reakcemi. 1 dula odpověděla, že se setkala s různými reakcemi, což jsou 4 %.

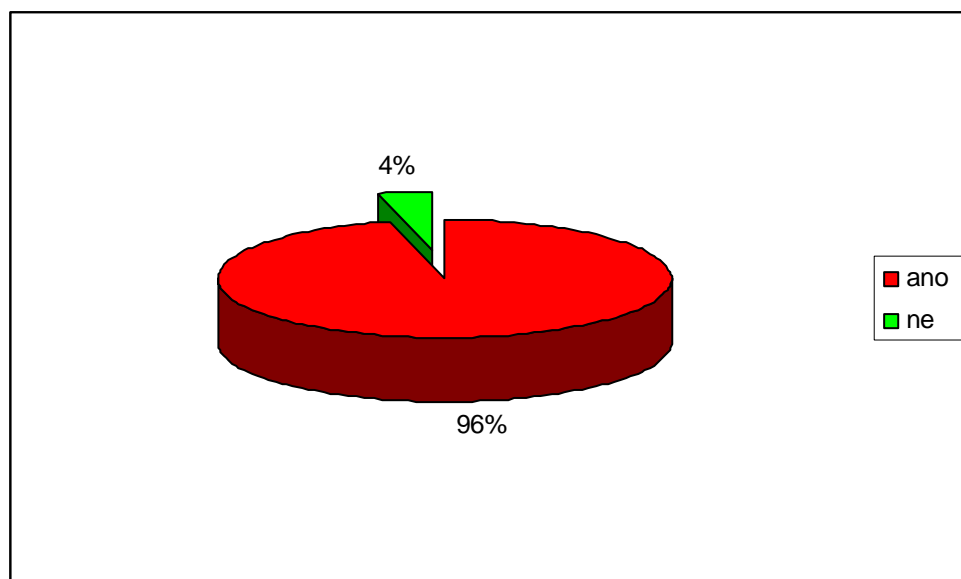
Otázka číslo 24

Vítáte přítomnost další doprovázející (ženě známé) osoby při porodu?

Tabulka č. 55: Zda duly vítají další doprovázející osobu při porodu

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	24	96 %
b) ne	1	4 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 55: Zda duly vítají další doprovázející osobu při porodu



Téměř většina (24 dul, 96 %) dotázaných dul odpověděla, že vítá přítomnost další doprovázející (ženě známé) osoby při porodu. Pouze jedna dula (4 %) uvedla, že přítomnost další doprovodné osoby při porodu nevítá, ale k této odpovědi dodala, že i přesto jí další osoba při porodu nevadí.

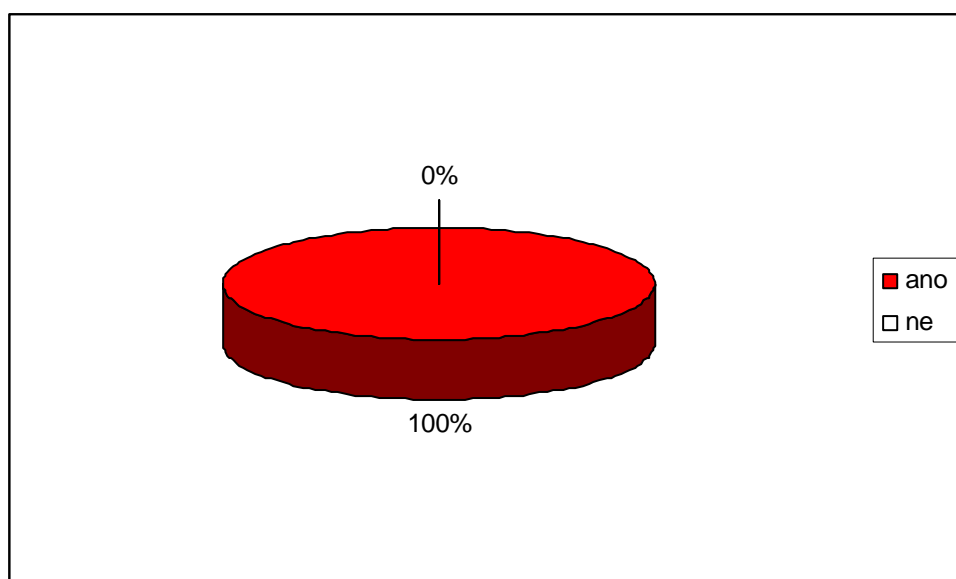
Otázka číslo 25

Myslíte si, že ženy budou služby dul stále více využívány?

Tabulka č. 56: Zda si duly myslí, že jejich služby budou stále více využívány

Možnosti	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	25	100 %
b) ne	0	0 %
Celkem	25	100 %

Graf č. 56: Zda si duly myslí, že jejich služby budou stále více využívány



Všech dotázaných 25 dul odpovědělo, že si myslí, že jejich služby budou stále více využívány, což odpovídá 100 %. Žádná dula nevedla, že si myslí, že služby dul nebudou více využívány, což je 0 %.

11.5 Zhodnocení dotazníku č. 3

Zde uvádím zhodnocení položek, které se vztahují k hypotézám práce, dále některých zajímavých položek a také položek při jejichž vyhodnocování jsem měla problémy. Toto zhodnocení zde uvádím pro přehlednost získaných informací.

1. Věk žen, které pracují jako duly

Výsledky této otázky mě překvapily, jelikož jsem si myslela, že věk dul bude vyšší. Předpokládala jsem, že většina dul bude ve věkové kategorii 36 – 45 let, ale výsledky ukázaly, že v této věkové kategorii se nachází pouze 8 (32 %) dotázaných dul. Většina dotázaných dul (15 žen, 60 %) je ve věkové kategorii 21 – 35 let.

2. Zdravotnické vzdělání dul

Tato položka mě opět překvapila. Domnívala jsem se, že většina dul má zdravotnické vzdělání alespoň středoškolského typu. Ovšem 15 dotazovaných dul, tedy 60 % nemá zdravotnické vzdělání.

3. Zda mají duly děti

Zde se ukázalo, že většina dotazovaných dul (24 žen, 96 %) má děti. Tedy, že tyto ženy samy porodily a vychovávají děti.

4. Vzpomínky dul na své porody

Na základě této otázky jsem zjistila, že většina dotázaných dul (14 dul, 58 %) má převážně pozitivní vzpomínky na své porody. U této otázky měly duly možnost sdělit mi další informace o svých porodech. 17 dul této možnosti využilo. Duly zde většinou uváděly pocity a dojmy ze svých porodů či popisovaly své porody. Překvapila mě otevřenost některých dul. Dvě duly mě u této otázky upozornily na důležitý problém. Z pohledu některých dul tato otázka není dobře položena, jelikož každá dula by měla mít své porodní zážitky dobře zpracované. Součástí výcviku dul je velmi důkladné zpracování vlastních porodních zážitků.

5. Jak dlouho žena pracuje jako dula

U této otázky jsem měla problém s jejím zpracováním. Tato položka byla otevřenou otázkou. Každá dula měla napsat vlastní odpověď jak dlouho již pracuje jako dula, objevilo se

mi tedy mnoho různých odpovědí, proto jsem se rozhodla získané informace vyhodnotit pouze verbálně. Od tabelárního a grafického hodnocení jsem upustila.

6. Kolik žen již dula doprovázela při porodu

Při vyhodnocování této položky jsem měla stejný problém jako u předchozí otázky. Na tuto otázku měly duly opět možnost volné odpovědi. I u této položky jsem se rozhodla pro verbální vyhodnocení.

7. Zda duly nabízí také poporodní návštěvní službu

Zde se ukázalo, že všechny dotázané duly nabízí svým klientkám také poporodní návštěvní službu.

12 ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ PRÁCE

Hypotéza číslo 1: **Předpokládám, že většina těhotných žen (tedy více jak 50 % dotazovaných žen) nezná pojem dula.**

Tato hypotéza se potvrdila, jelikož 67 % dotazovaných těhotných žen nikdy neslyšela pojem dula.

Hypotéza číslo 2: **Předpokládám, že větší část netěhotných žen ve fertilním věku (tedy více jak 50 % dotazovaných žen) nezná pojem dula.**

Tato hypotéza se také potvrdila, protože 83 % dotázaných netěhotných žen ve fertilním věku nikdy neslyšela pojem dula.

Hypotéza číslo 3: **Domnívám se, že se větší informovanost o problematice dul je mezi těhotnými ženami ve srovnání s netěhotnými ženami.**

Tato hypotéza se mi též potvrdila, jelikož mezi dotazovanými těhotnými ženami pojem dula slyšelo 33 % z celkového počtu dotázaných žen ve srovnání netěhotnými ženami, které slyšely pojem dula pouze v 17 %.

Hypotéza číslo 4: **Předpokládám, že většina (tedy více jak 50 %) dotazovaných těhotných i netěhotných žen by chtěla obdržet více informací o problematice dul.**

Tato hypotéza se opět potvrdila, 100 % dotazovaných těhotných žen by chtělo obdržet více informací o práci dul a ze skupiny dotazovaných netěhotných žen by chtělo informace o práci dul 94 % žen.

Hypotéza číslo 5: **Předpokládám, že většina (tedy více 50 %) dotazovaných žen, které pracují jako duly jsou ve věkové kategorii 36 - 45 let.**

Tato hypotéza se nepotvrdila, jelikož ve věkové kategorii 36 – 45 let se nachází pouze 32 % dotazovaných dul. Většina dotazovaných dul (60 % žen) je ve věkové kategorii 21 – 35 let.

Hypotéza číslo 6: **Předpokládám, že větší část (více jak 50 %) dotazovaných žen, které pracují jako duly mají zdravotnické vzdělání alespoň středoškolského typu.**

Tato hypotéza se nepotvrdila, protože pouze 40 % dotázaných dul má zdravotnické vzdělání. Naopak 60 % dul zdravotnické vzdělání alespoň středoškolského typu nemá.

Hypotéza číslo 7: **Předpokládám, že většina (více jak 50 %) dotazovaných dul je sami matkami (tedy porodily a starají se o dítě).**

Tato hypotéza se potvrdila, jelikož 24 dul z celkového počtu 25 dotázaných dul odpovědělo, že jsou sami matkami. Tedy 96 % dotázaných dul má děti.

Hypotéza číslo 8: **Domnívám se, že většina dul (více jak 50 %) má pozitivní vzpomínky na svůj (své) porod (y).**

Tato hypotéza se opět potvrdila, protože 58 % dotázaných dul uvedla, že má převážně pozitivní vzpomínky na své porody.

Hypotéza číslo 9: **Předpokládám, že většina (více jak 50 %) dul nabízí svým klientkám poporodní návštěvní službu.**

Tato hypotéza se potvrdila, jelikož všechny dotázané duly nabízí svým klientkám i poporodní návštěvní službu. Tedy poporodní návštěvní službu nabízí 100 % dotázaných dul.

ZÁVĚR

Cílem teoretické části mé bakalářské práce bylo sjednocení a shrnutí dostupných informací o práci dul. Teoretickou část práce jsem psala v duchu rozsáhlého informačního materiálu o problematice dul. Tento materiál je určen především pro porodní asistentky, jelikož jsem v průběhu realizace mé bakalářské práce zjistila mimo jiné to, že informovanost některých porodních asistentek o práci dul není dostatečná. Myslím si, že právě z tohoto deficitu informací následně plynou některá nedorozumění mezi porodními asistentkami a dulami a také negativní postoj některých porodních asistentek k dulám. Teoretická část mé práce by se dala využít také jako informační zdroj pro ženy, které chtějí využít služeb duly nebo pro osoby, které se rozhodnou doprovázet ženu k porodu. Dále vidím možnost využití také v rámci studia porodních asistentek či dul.

Hlavní problém, který jsem při realizaci teoretické části práce měla, byl nedostatek tématicky zaměřené literatury. Neexistuje totiž žádná česká publikace pojednávající o dulách. V České republice vyšla v roce 2004 publikace *Porod s doulou*, což je ovšem překlad americké knihy. V některých případech bylo složité aplikovat americký model na situaci v České republice. Ve většině jiných publikací o těhotenství a porodu pojem dula buď zmíněn není nebo jen okrajově. Velkou část informací jsem získala prostřednictvím internetu. Byly to především informace o situaci dul v České republice, o vzdělávání dul a o České asociaci dul. Dále jsem čerpala z mnoha článků na internetu, které se týkaly problematiky dul.

V teoretické části mé bakalářské práce jsem si stanovila cíl jeden, kdežto v praktické části to byly cíle čtyři. Hlavním cílem praktické části práce bylo zjistit míru informovanosti žen o problematice dul. Předpokládala jsem, že informovanost žen nebude nijak vysoká, ale výsledky výzkumu mě i přesto překvapily. Dále jsem chtěla porovnat míru informovanosti o problematice dul mezi těhotnými a netěhotnými ženami. Předpokládala jsem, že vyšší informovanost bude mezi těhotnými ženami. Tento předpoklad se mi také potvrdil. Důvod, proč jsou těhotné ženy více informovány než netěhotné vidím v tom, že se více zabývají problematikou těhotenství, porodu a hledají nové informace, které s těhotenstvím souvisí. Žena, která není těhotná většinou nemá důvod, proč se cíleně a intenzivně zabývat hledáním nových informací o těhotenství a porodu. V rámci tohoto výzkumu jsem se snažila vyplňovat dotazníky spolu s respondentkami, jelikož jsem si při realizaci předvýzkumu všimla, že by chtěly více informací než jsem uvedla v dotazníku. V průběhu vyplňování

dotazníků jsem ženám často odpovídala na nejrůznější dotazy. Byla jsem mile překvapena, že jsou ženy tolik otevřeny pro přijímání nových informací a že se k problematice dul staví pozitivně.

Dalším mým cílem bylo zjistit, zda ženy chtějí více informací o práci dul a jakou formou chtějí tyto informace obdržet. Zde se mi potvrdilo, že ženy informace o dulách chtějí. Nejžádanější formou, kterou by ženy chtěly informace obdržet je informační leták. Na základě získaných informací jsem vypracovala dva informační materiály (informační leták a poster). Oba tyto materiály obsahují základní informace o profesi duly a o jejich službách. Poster jsem prezentovala již na konferenci Porodní asistentka III. tisíciletí.

Další cíl mé práce byl zaměřen na ženy, které pracují jako duly. Chtěla jsem zjistit základní osobní charakteristiku české duly, jaká žena a proč se stává doulou, zda má sama děti, jaké jsou její vzpomínky na porod, jaké služby v rámci své práce ženám nabízí a mnoho jiných informací. Dosažení tohoto cíle bylo asi nejnáročnější a také se zde vyskytlo nejvíce problémů. Nejdříve jsem musela zjistit kolik dul v České republice pracuje a zda vůbec budu moci výzkum realizovat. Dále bylo nutné hledat kontakty na jednotlivé duly. Tato práce mi byla velmi usnadněna, jelikož na internetových stránkách České asociace dul je vytvořen přehled jednotlivých krajů se seznamy dul, které v nich působí. Pak jsem vytvářela dotazník, který jsem konzultovala s doulou, která pracuje ve zlínském kraji, ta mi při jeho tvorbě poskytla velmi cenné rady. Dotazníky jsem doulám posílala prostřednictvím internetu. Z rozeslaných padesáti dotazníků se mi vrátila polovina. Tato nízká návratnost byla pravděpodobně ovlivněna způsobem rozesílání dotazníků a také chyběním osobního kontaktu při vyplňování dotazníků. Několik dul mi odpovědělo a omluvilo se, že momentálně jako duly nepracují a proto mi dotazník nevyplní. Problémy, které jsem v průběhu hodnocení získaných dat měla, se týkaly především otevřených otázek a jejich následného vyhodnocování. Tyto problémy jsem většinou řešila pouze verbálním hodnocením dané otázky.

V průběhu sběru informací o dulách jsem se osobně setkala se třemi doulami. Všechny tyto duly aktivně působí ve zlínském kraji, poskytují svoji podporu ženám v těhotenství, při porodu i v šestinedělí. Osobní kontakt s těmito ženami byl pro mně velmi přínosný. Tento přínos vidím nejenom jako přínos pro moji práci, ale také pro mně osobně. Poskytly mi velmi cenné rady při tvorbě především teoretické části mé práce. Můj osobní dojem z každé schůzky s doulou byl vždy velmi kladný. S jednou z těchto dul jsem připravovala příspěvek na konferenci Porodní asistentka III. tisíciletí, kterou pořádal Ústav zdravotnic-

kých studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Naším společným cílem bylo představení profese duly širší odborné veřejnosti. Můj příspěvek byl zaměřen na obecnou charakteristiku profese duly. Druhý příspěvek již představoval práci duly konkrétně. Dula zde popsala, co všechno může ženě v těhotenství, při porodu a v šestinedělí nabídnout. Na této konferenci jsem prezentovala informační poster na téma dula. Účast na této konferenci pro mne byla velmi užitečná. Uvědomila jsem si že, že téma dula je u nás tématem zatím ještě opravdu kontroverzním.

Jaký je můj osobní pohled na profesi dul? Myslím si, že profese duly je užitečná a má u nás svůj význam. Osobně si myslím, že služby dul budou v České republice stále více využívány. Také pevně věřím, že dojde ke zlepšení vztahu mezi porodními asistentkami a dulaми.

Zde uvádím některá doporučení, která by mohla v praxi vést ke zlepšení spolupráce mezi ženami (klientkami), porodními asistentkami a dulaми.

- Zlepšení informovanosti žen o problematice dul. Zde je možné využít informační letáky, plakáty, brožury zaměřené na charakteristiku dul. Lze uspořádat též přednášky o problematice dul pro veřejnost.
- Zlepšení informovanosti porodních asistentek o problematice dul. Toto lze realizovat například poskytnutím informačních materiálů, výstupem duly či jiné osoby, která charakterizuje práci duly na odborné konferenci či uspořádáním přednášky pro porodní asistentky.
- Zlepšení informovanosti lékařů – porodníků o problematice dul. Tohoto lze dosáhnout podobnými metodami jako u porodních asistentek.

Závěrem chci říci, že asi největším mým osobním cílem této práce bylo poznat profesi duly. Tento cíl se mi podařilo splnit. Realizace bakalářské práce pro mně byla velkou zkušeností. Doufám, že touto prací přispěji ke zlepšení spolupráce mezi porodními asistentkami a dulaми a to ve prospěch zkvalitnění péče o naše klientky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ENKIN, M., KEIRSE, M. J. N. C., RENFREW, M., NEILSON, J. *Efektivní péče v perinatologii*. 1. vydání. Praha: Grada, 1998. 365 s. ISBN 80-7169-417-7.
- [2] GEISEL, E. *Slzy po porodu – jak překonat depresivní nálady*. 1. vydání. Praha: One Woman Press, 2004. 256 s. ISBN 80-86356-32-9.
- [3] GOER, H. *Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu*. 1. vydání. Praha: One Woman Press, 2002. 551 s. ISBN 80-86356-13-2.
- [4] HAŠPLOVÁ, J. *Masáže dětí a kojenců*. 3. vydání. Praha: Portál, 2006. 120 s. ISBN 80-7367-125-5.
- [5] KLAUS, M. H., KENNEL, J. H., KLAUS, P. H. *Porod s doulou*. 1. vydání. Praha: One Woman Press, 2004. 277 s. ISBN 80-86356-34-5.
- [6] KOLEKTIV AUTOREK. *Kojení – dar pro život*. 2. vydání. Praha: Grada, 1998. 104 s. ISBN 80-7169-490-8.
- [7] MAREK, V. *Nová doba porodní*. 1. vydání. Praha: Eminent, 2002. 263 s. ISBN 80-7281-090-1.
- [8] NICOLSON, P. *Poporodní deprese*. 1. vydání. Praha: Grada, 2001. 148 s. ISBN 80-7169-938-1
- [9] ODENT, M. *Znovuzrozený porod*. 1. vydání. Praha: Argo, 1995. 152 s. ISBN 80-85794-69-1.
- [10] SIMKIN, P. *Partner u porodu*. 1. vydání. Praha: Argo, 2000. 243 s. ISBN 80-7203-308-5.
- [11] STADELMANN, I. *Zdravé těhotenství, přirozený porod*. 1. vydání. Praha: One Woman Press, 2001. 585 s. ISBN 80-86356-04-3.
- [12] TEUSEN, G., GOZE-HÄNEL, I. *Prenatální komunikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003. 80 s. ISBN 80-7178-753-1.
- [13] JIRÁSKOVÁ, V. *Kdo je to dula* [online]. 7 . 10. 2006 [cit. 2006-10-19]. Dostupný z [www: < www.duly.cz >](http://www.duly.cz).

- [14] JIRÁSKOVÁ, V., KRAMNÁ, M. *Dula – opora pro rodičku a její rodinu* [online]. 2. 4. 2003 [cit. 2007-05-13]. Dostupný z www: < www.stripky.cz/nemoci/tehotenstvi/dula.html >.
- [15] JIRÁSKOVÁ, V., KRAMNÁ, M. *Jak se rodí s doulou* [online]. 2. 5. 2003 [cit. 2006-10-19]. Dostupný z www: < www.aktualne.centrum.cz/zdravi/rodina/tehotenstvi-a-porod/clanek.phtml?198537 >.
- [16] KRAMNÁ, M. *Doprovázím ženy k porodu jako dula* [online]. 7. 10. 2006 [cit. 2007-01-14]. Dostupný z www: <www.duly.cz>.
- [17] MARKOVÁ, T. *Pár poznámek o hudbě a jejím vlivu* [online]. 7. 4. 2007 [cit. 2007-05-14]. Dostupný z www: <www.materstvi.cz/materstvi/index.php?page=108>.
- [18] MARKOVÁ, T. *Tanec rodiček* [online]. 7. 4. 2007 [cit. 2007-05-14]. Dostupný z www: <www.materstvi.cz/materstvi/index.php?page=102>.
- [19] MORAVCOVÁ, V. *Poporodní deprese* [online]. c 2005 – 2006 [cit. 2007-05-13]. Dostupný z www: <www.miminko.com/clanky/poporodni-deprese-65.html>.
- [20] PIDRMAN, V. *Deprese žen* [online]. c 2003 – 2007 [cit. 2007-05-13]. Dostupný z www: <www.ceskspsychiatrie.cz/programy/deprese_zen.pdf>.
- [21] www.dona.org
- [22] www.duly.cz

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

atd.	A tak dále
př. n. l.	Před naším letopočtem
EDA	Epidurální analgezie
USA	Spojené státy americké
DONA International	Mezinárodní organizace severoamerických dul
ČR	Česká republika
ČAD	Česká asociace dul

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Věk těhotných žen.....	56
Tabulka č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání těhotných žen	57
Tabulka č. 3: Rodinný stav těhotných žen	58
Tabulka č. 4: Partnerský vztah těhotných žen.....	59
Tabulka č. 5: Četnost těhotenství.....	60
Tabulka č. 6: Četnost porodů.....	61
Tabulka č. 7: Doprovázející osoba u porodu	62
Tabulka č. 8: Informovanost těhotných žen o pojmu DULA.....	64
Tabulka č. 9: Informovanost těhotných žen o službách dul.....	65
Tabulka č. 10: Zdroj informací	66
Tabulka č. 11: Názor těhotných žen na pomoc duly při porodu	68
Tabulka č. 12: Názor těhotných žen na výskyt komplikací při porodu.....	69
Tabulka č. 13: Názor těhotných žen na délku porodu.....	70
Tabulka č. 14: Názor těhotných žen na vztah matky s jejím dítětem	71
Tabulka č. 15: Informovanost těhotných žen o práci dul v ČR	72
Tabulka č. 16: Informovanost těhotných žen o práci dul ve Zlínském kraji.....	73
Tabulka č. 17: Zda těhotné ženy chtějí informace o práci dul	74
Tabulka č. 18: Důvod, proč chtějí těhotné ženy informace o práci dul	75
Tabulka č. 19: Forma, kterou chtějí těhotné ženy informace obdržet.....	76
Tabulka č. 20: Věk žen	77
Tabulka č. 21: Nejvyšší dosažené vzdělání žen	78
Tabulka č. 22: Rodinný stav žen.....	79
Tabulka č. 23: Partnerský vztah žen	80
Tabulka č. 24: Zda mají dotazované ženy děti.....	81
Tabulka č. 25: Doprovázející osoba při porodu.....	82
Tabulka č. 26: Informovanost žen o pojmu DULA	84
Tabulka č. 27: Informovanost žen o službách dul	85
Tabulka č. 28: Informační zdroj.....	86
Tabulka č. 29: Názor žen na pomoc duly při porodu.....	88
Tabulka č. 30: Názor žen na výskyt komplikací při porodu	89
Tabulka č. 31: Názor žen na délku porodu	90

Tabulka č. 32: Názor žen na vztah matky s jejím dítětem	91
Tabulka č. 33: Informovanost žen o práci dul v ČR	92
Tabulka č. 34: Informovanost žen o práci dul ve Zlínském kraji	93
Tabulka č. 35: Zda ženy chtějí informace o práci dul	94
Tabulka č. 36: Důvod, proč chtějí ženy informace o práci dul	95
Tabulka č. 37: Forma, kterou chtějí ženy informace obdržet	96
Tabulka č. 38: Věk dul	98
Tabulka č. 39: Nejvyšší dosažené vzdělání dul	99
Tabulka č. 40: Zda mají duly zdravotnické vzdělání	100
Tabulka č. 41: Rodinný stav dul	102
Tabulka č. 42: Partnerský vztah dul	103
Tabulka č. 43: Zda mají duly děti	104
Tabulka č. 44: Vzpomínky dul na své porody	105
Tabulka č. 45: Místo, kde duly rodily	107
Tabulka č. 46: Zda byly duly doprovázeny při svých porodech	108
Tabulka č. 47: Doprovázející osoba při porodu	109
Tabulka č. 48: Důvod, proč se ženy staly dulou	110
Tabulka č. 49: Kde duly doprovázely ženy při porodu	112
Tabulka č. 50: Zda duly momentálně doprovází ženy při porodu	113
Tabulka č. 51: Zda duly nabízí poporodní návštěvní službu	115
Tabulka č. 52: Poporodní návštěvní služba	116
Tabulka č. 53: Reakce porodních asistentek na práci duly	117
Tabulka č. 54: Reakce porodníků na práci duly	118
Tabulka č. 55: Zda duly vítají další doprovázející osobu při porodu	119
Tabulka č. 56: Zda si duly myslí, že jejich služby budou stále více využívány	120

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník č. 1: Dotazník pro těhotné ženy

Příloha P II: Dotazník č. 2: Dotazník pro netěhotné ženy ve fertilním věku

Příloha P III: Dotazník č. 3: Dotazník pro ženy, které pracují jako duly

Příloha P IV: Příklad relaxace v těhotenství

Příloha P V: Etický kodex České asociace dul

Příloha P VI: Dotazník ČAD pro ženy, které byly doprovázeny při porodu doulou

Příloha P VII: Dotazník ČAD pro zdravotnická zařízení

Příloha P VIII: Přihláška do kurzu pro duly

Příloha P IX: Seznam doporučené literatury pro účastnice kurzu pro duly

Příloha P X: Deset mýtů o doulách

Příloha P XI: Informační leták České asociace dul

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK Č. 1: DOTAZNÍK PRO TĚHOTNÉ ŽENY

Milá nastávající maminko,

Jmenuji se Barbora Tománková, jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Studuji obor porodní asistentka. V rámci ukončení studia píše bakalářskou práci na téma DULA. Jelikož pojem dula mnoho žen nezná, cílem mé práce je zjistit informovanost žen o dulách. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který Vám předkládám. Dotazník je anonymní, získané informace budou použity jen v rámci mé práce. Předem Vám děkuji za čas strávený nad dotazníkem a za pro mne velmi důležité informace.

Barbora Tománková

Pokyny pro vyplnění dotazníku:

- Vyberte jen 1 odpověď
- U otázek, kde je možno označit více odpovědí je tato možnost uvedena v zadání otázky

1. Kolik je Vám let?

- a) 18 let a méně
- b) 19 – 25 let
- c) 26 – 35 let
- d) 36 let a více

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní
- b) Středoškolské bez maturity
- c) Středoškolské s maturitou
- d) Středoškolské – absolutorium vyšší odborné školy
- e) Vysokoškolské

3. Jaký je Váš rodinný stav?

- a) Svobodná
- b) Vdaná
- c) Rozvedená
- d) Vdova

4. Žijete momentálně v partnerském vztahu?

- a) Ano
- b) Ne

5. Jste těhotná, po kolikáté?

- a) Poprvé
- b) Podruhé
- c) Potřetí
- d) Počtvrté
- e) Jiná odpověď

6. Po kolikáté budete rodit?

- a) Poprvé
- b) Podruhé
- c) Potřetí
- d) Počtvrté
- e) Jiná odpověď

7. V případě, že jste již rodila, kdo Vás doprovázel při porodu? (pokud jste nerodila, nevyplňujte)

- a) Otec dítěte
- b) Má matka
- c) Má přítelkyně
- d) Dula
- e) Nikdo, byla jsem při porodu sama
- f) Jiná osoba, napište kdo

Pozn. Pokud jste rodila vícekrát a při každém porodu Vás doprovázela jiná osoba, nebo pokud mi chcete dále něco sdělit, můžete psát zde.

.....
.....

8. Slyšela jste někdy pojem DULA?

- a) Ano
- b) Ne (nevyplňujte otázky číslo 9 a 10)

9. Víte jaké služby dula nabízí?

- a) Ano
- b) Ne

10. Pokud jste slyšela pojem dula, kde jste se s ním setkala? (můžete označit více odpovědí)

- a) V denním tisku
- b) V TV, rozhlase
- c) Na internetu
- d) V odborné literatuře o těhotenství a porodu
- e) Řekla mi o dule kamarádka, známá
- f) V prenatálním kurzu
- g) Jinde, uveďte kde

.....

V případě, že nevíte, kdo to dula je, přečtěte si následující krátký text, v němž stručně práci duly popisují a pokračujte prosím v dotazníku dále.

Jestliže víte, kdo to dula je, také si můžete následující řádky přečíst a pokračujte prosím v dotazníku dále.

Dula – je speciálně vyškolená žena, která poskytuje především psychickou (ale i fyzickou) podporu ženě v těhotenství, při porodu a v šestinedělí. Těžištěm její práce je nepřetržitá psychická i fyzická podpora ženy během porodu.

11. Myslíte si, že takto speciálně vyškolená zkušená žena – dula může ženě při porodu opravdu pomoci?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

12. Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na výskyt komplikací při porodu (tzn. komplikace se vyskytují méně často)?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

13. Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na délku porodu (tzn. že porod může trvat kratší dobu)?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

14. Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na vztah mezi matkou a jejím dítětem (tzn. že matka tráví s dítětem více času)?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

15. Myslíte si, že jsou v České republice nějaké ženy, které pracují jako duly?

- a) Víím, že duly v ČR jsou
- b) Myslím si, že duly v ČR jsou
- c) Myslím si, že žádné duly v ČR nejsou
- d) Nevím

16. Myslíte si, že jsou ve Vašem regionu (Zlínském kraji) nějaké ženy, které pracují jako duly?

- a) Vím, že duly ve Zlínském kraji jsou
- b) Myslím si, že duly ve Zlínském kraji jsou
- c) Myslím si, že žádné duly ve Zlínském kraji nejsou
- d) Nevím

17. Chtěla byste vědět více informací o práci duly (o tom jaké služby nabízí)?

- a) Ano
- b) Ne (neodpovídejte na otázky číslo 18 a 19)

18. Proč byste chtěla vědět více informací o práci duly? (můžete označit více odpovědí)

- a) Práce duly mi přijde zajímavá, chci vědět více informací o tom, co nabízí
- b) Uvažuji o využití služeb duly
- c) Mohla bych informace předávat dále
- d) Jiný důvod (uveďte jaký)

.....
.....

19. Jakou formou byste chtěla informace o práci duly (o službách, které nabízí) obdržet?

- a) Formou informačního letáku, brožury
- b) Formou rozhovoru, přednášky, diskuze s doulou
- c) Formou informačního videa (např. v prenatalním kurzu, v čekárně gynekologické ambulance,)
- d) Jinou formou (uveďte jakou)

.....
.....

Prostor pro další důležitá sdělení (pokud mi chcete něco sdělit, můžete psát zde):

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK Č. 2: DOTAZNÍK PRO NETĚHOTNÉ ŽENY VE FERTILNÍM VĚKU

Vážená slečno, vážená paní,

Jmenuji se Barbora Tománková, jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Studuji obor porodní asistentka. V rámci ukončení studia píše bakalářskou práci na téma DULA. Jelikož pojem dula mnoho žen nezná, cílem mé práce je zjistit informovanost žen o dulách. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který Vám předkládám. Dotazník je anonymní, získané informace budou použity jen v rámci mé práce. Předem Vám děkuji za čas strávený nad dotazníkem a za pro mne velmi důležité informace.

Barbora Tománková

Pokyny pro vyplnění dotazníku:

- Vyberte jen 1 odpověď
- U otázek, kde je možno označit více odpovědí je tato možnost uvedena v zadání otázky

1. Kolik je Vám let?

- a) 18 let a méně
- b) 19 – 25 let
- c) 26 – 35 let
- d) 36 let a více

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní
- b) Středoškolské bez maturity
- c) Středoškolské s maturitou
- d) Středoškolské – absolutorium vyšší odborné školy
- e) Vysokoškolské

3. Jaký je Váš rodinný stav?

- a) Svobodná
- b) Vdaná
- c) Rozvedená
- d) Vdova

4. Žijete momentálně v partnerském vztahu?

- a) Ano
- b) Ne

5. Máte děti?

- a) Ano
- b) Ne

6. V případě, že jste již rodila, kdo Vás doprovázel při porodu? (pokud jste nerodila, nevyplňujte)

- a) Otec dítěte
- b) Má matka
- c) Má přítelkyně
- d) Dula
- e) Nikdo, byla jsem při porodu sama
- f) Jiná osoba, napište kdo

Pozn. Pokud jste rodila vícekrát a při každém porodu Vás doprovázela jiná osoba, nebo pokud mi chcete dále něco sdělit, můžete psát zde.

.....
.....

7. Slyšela jste někdy pojem DULA?

- a) Ano
- b) Ne (nevyplňujte otázky číslo 8 a 9)

8. Víte jaké služby dula nabízí?

- a) Ano
- b) Ne

9. Pokud jste slyšela pojem dula, kde jste se s ním setkala? (můžete označit více odpovědí)

- a) V denním tisku
- b) V TV, rozhlase
- c) Na internetu
- d) V odborné literatuře o těhotenství a porodu
- e) Řekla mi o dule kamarádka, známá
- f) V prenatálním kurzu
- g) Jinde, uveďte kde

.....

V případě, že nevíte, kdo to dula je, přečtěte si následující krátký text, v němž stručně práci duly popisují a pokračujte prosím v dotazníku dále.

Jestliže víte, kdo to dula je, také si můžete následující řádky přečíst a pokračujte prosím v dotazníku dále.

Dula – je speciálně vyškolená žena, která poskytuje především psychickou (ale i fyzickou) podporu ženě v těhotenství, při porodu a v šestinedělí. Těžištěm její práce je nepřetržitá psychická i fyzická podpora ženy během porodu.

10. Myslíte si, že takto speciálně vyškolená zkušená žena – dula může ženě při porodu opravdu pomoci?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

11. Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na výskyt komplikací při porodu (tzn. komplikace se vyskytují méně často)?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

12. Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na délku porodu (tzn. že porod může trvat kratší dobu)?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

13. Myslíte si, že přítomnost duly při porodu může mít pozitivní vliv na vztah mezi matkou a jejím dítětem (tzn. že matka tráví s dítětem více času)?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

14. Myslíte si, že jsou v České republice nějaké ženy, které pracují jako duly?

- a) Víím, že duly v ČR jsou
- b) Myslím si, že duly v ČR jsou
- c) Myslím si, že žádné duly v ČR nejsou
- d) Nevím

15. Myslíte si, že jsou ve Vašem regionu (Zlínském kraji) nějaké ženy, které pracují jako duly?

- a) Víím, že duly ve Zlínském kraji jsou
- b) Myslím si, že duly ve Zlínském kraji jsou
- c) Myslím si, že žádné duly ve Zlínském kraji nejsou
- d) Nevím

16. Chtěla byste vědět více informací o práci duly (o tom jaké služby nabízí)?

- a) Ano
- b) Ne (neodpovídejte na otázky číslo 17 a 18)

17. Proč byste chtěla vědět více informací o práci duly? (můžete označit více odpovědí)

- a) Práce duly mi přijde zajímavá, chci vědět více informací o tom, co nabízí
- b) Uvažuji o využití služeb duly
- c) Mohla bych informace předávat dále
- d) Jiný důvod (uveďte jaký)

.....
.....

18. Jakou formou byste chtěla informace o práci duly (o službách, které nabízí) obdržet?

- a) Formou informačního letáku, brožury
- b) Formou rozhovoru, přednášky, diskuze s doulou
- c) Formou informačního videa (např. v prenatálním kurzu, v čekárně gynekologické ambulance,)
- d) Jinou formou (uveďte jakou)

.....
.....

Prostor pro další důležitá sdělení (pokud mi chcete něco sdělit, můžete psát zde):

PŘÍLOHA P III: DOTAZNÍK Č. 3: DOTAZNÍK PRO DULY

Milá dulo,

Jmenuji se Barbora Tománková, jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Studuji obor porodní asistentka. V rámci ukončení studia píší bakalářskou práci na téma Dula. Základním cílem mé práce je zjistit základní údaje o dulech v České republice, kdo to dula je, jaké služby ženě nabízí. Dalším cílem mé práce je zjistit informovanost žen o dulech ve Zlínském kraji. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který Vám předkládám. Tento dotazník je anonymní, získané informace budou použity jen v rámci mé práce. Dotazník obsahuje větší množství otázek (25), jsou to však otázky zcela základní, myslím, že nad dotazníkem nestrávíte více než 20 minut. Předem Vám děkuji za čas strávený nad tímto dotazníkem a za pro mně velmi důležité informace.

S pozdravem Barbora Tománková

Pokyny pro vyplnění: Označte vždy jednu z nabízených možností (pokud není v závorce za otázkou uvedeno jinak). Správnou odpověď vyznačte změnou fontu písma (tučné, podtržené, kurzíva). Pokud mi budete chtít něco sdělit (např. ohledně dotazníku), můžete psát za dotazník.

1. Kolik je Vám let?

- a) 20 let a méně
- b) 21 – 35 let
- c) 36 – 45 let
- d) 46 let a více

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní
- b) Středoškolské bez maturity
- c) Středoškolské s maturitou
- d) Středoškolské – absolutorium vyšší odborné školy
- e) Vysokoškolské

3. Máte zdravotnické vzdělání (alespoň středoškolského typu)?

- a) Ano
- b) Ne

4. Jaká je Vaše původní profese (co jste vystudovala)?

.....

5. Jaká je Vaše současná profese (mimo profesi duly)?

6. Jaký je Váš rodinný stav?

- a) Svobodná
- b) Vdaná
- c) Rozvedená
- d) Vdova

7. Žijete momentálně v partnerství?

- a) Ano
- b) Ne

8. Máte dítě (děti)?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud jste na otázku číslo 8 odpověděla ano, pokračujte prosím ve vyplňování otázek dále. Pokud jste odpověděla ne vynechejte následující otázky a pokračujte až otázkou číslo 13.

9. Jaké máte vzpomínky na Váš(e) porod(y)?

- a) Mé vzpomínky a pocity jsou jen pozitivní, velmi ráda na narození svého (svých) dítěte (dětí) vzpomínám.
- b) Mé vzpomínky jsou převážně pozitivní.
- c) Mé vzpomínky jsou spíše negativní.
- d) Mé vzpomínky jsou jen negativní, nerada na svůj(svě) porod(y) vzpomínám.
- e) Jiná odpověď

Pozn. Můžete označit jednu odpověď a pokud mi chcete ještě něco ohledně Vašeho porodu sdělit, můžete psát zde.

.....
.....

10. Přivedla jste na svět své dítě nebo některé z Vašich dětí jinde než v nemocnici?

- a) Ano, kde
- b) Ne

11. Doprovázel Vás někdo při Vašem (Vašich) porodu (porodech)?

- a) Ano
- b) Ne, byla jsem při porodu sama (na otázku č. 12 neodpovídejte)

12. Kdo Vás doprovázel při Vašem (Vašich) porodu (porodech)?

- a) Otec dítěte
- b) Má matka
- c) Má přítelkyně
- d) Dula
- e) Jiná osoba, napište kdo

Pozn. Pokud Vás při každém porodu doprovázela jiná osoba, nebo pokud mi chcete dále něco sdělit, můžete psát zde.

.....
.....

13. Proč jste se stala doulou? (pozn. můžete označit více odpovědí)

- a) Chtěla jsem pomáhat ženám při porodu, podílet se na zrození nové matky
- b) Chtěla jsem ženám nabídnout, aby se pro ně porod stal krásným zážitkem, takovým, jaký byl pro mě
- c) Chtěla jsem ženám nabídnout, aby se pro ně porod stal krásným zážitkem, protože pro mě takovým nebyl
- d) Jiný důvod, uveďte jaký

.....
.....

14. Jak dlouho pracujete jako dula? (vyjádřete číslem počet let nebo měsíců, začínáte-li)

.....

15. Kolik žen jste již doprovázela při porodu? (vyjádřete číslem)

.....

Pozn. Pokud jste žádnou ženu při porodu nedoprovázela, napište prosím důvod a neodpovídejte na otázku č. 16.

.....
.....

16. Kde všude jste doprovázela ženy při porodu?

- a) V nemocničním zařízení státního typu
- b) V nemocničním zařízení soukromého typu
- c) V domácnosti

17. Doprovázíte momentálně ženy při porodu?

- a) Ano (na otázku č. 18 neodpovídejte)
- b) Ne

18. Z jakého důvodu momentálně ženy při porodu nedoprovázíte?

- a) Je to časově velmi náročné
- b) Malý zájem žen o doprovod při porodu
- c) Jsem na mateřské dovolené
- d) Osobní důvody
- e) Jiné důvody, uveďte jaké

.....
.....

19. Jaké další služby, mimo doprovod při porodu, ženám nabízíte?

.....
.....

20. Nabízíte ženám také poporodní péči (návštěvní službu po porodu)?

- a) Ano
- b) Ne (neodpovídejte na otázku č. 21)

21. Co nabízíte ženám v rámci poporodní péče? (pozn. Můžete označit více odpovědí.)

- a) Pomoc s péčí o dítě
- b) Pomoc s kojením, řešení problémů s kojením
- c) Pomoc s domácností (úklid, vaření, nákup, . . .)
- d) Psychická podpora
- e) Jiné, uveďte jaké další služby ženě po porodu nabízíte

.....
.....

22. S jakými ohlasy (reakcemi) na svoji práci (doprovod při porodu) jste se setkala u porodních asistentek?

- a) Jen s kladnými
- b) Většinou s kladnými
- c) Většinou se zápornými
- d) Jen se zápornými
- e) S žádnými

23. S jakými ohlasy (reakcemi) na svoji práci (doprovod při porodu) jste se setkala u lékařů (porodníků)?

- a) Jen s kladnými
- b) Většinou s kladnými
- c) Většinou se zápornými
- d) Jen se zápornými
- e) S žádnými

24. Vítáte přítomnost další doprovázející (ženě známé) osoby při porodu?

- a) Ano
- b) Ne

25. Myslíte si, že ženy budou služby dul stále více využívat?

- a) Ano
- b) Ne

Děkuji za ochotu

Prostor pro další důležitá sdělení:

PŘÍLOHA P IV: PŘÍKLAD RELAXACE V TĚHOTENSTVÍ

Příklad relaxačního cvičení v těhotenství

Následující cvičení pomáhá k uvolnění těla. Žena ho může provádět, jak často si přeje – každý den nebo jen několikrát do týdne. Je vhodné cvičit v klidné místnosti a vzít si pohodlné, volné oblečení. Žena se může zout a sundat si brýle. Je důležité zaujmout pohodlnou polohu. V pokročilém těhotenství bývá příjemnější ležet na boku, hlavu a ramena si podložit polštářem a někdy si polštář vsunout mezi kolena. Některé ženy raději sedí na pohodlné židli a podepřou si hlavu a nohy. Pokud cvičení někdo předčítá, měl by hovořit tichým hlasem a zastavovat se mezi každým krokem nebo větou, aby měla žena na každý krok dostatek času. Je také možné nahrát si cvičení nahrát na magnetofon.

Na toto cvičení si vyhradte asi dvacet minut. Nikdo by vás neměl vyrušovat. Najděte si pohodlnou pozici, kdy budete mít všechny části těla dobře podepřené. Podložte si hlavu a nechte ramena spočinout v pohodlné poloze. Je-li to možné nekřížte nohy ani ruce. Zkontrolujte si svaly v obličeji a na hlavě. Uvolněte oční svalstvo i svaly okolo úst a brady. Relaxaci začnete soustředěním na svůj dech. Třikrát se zvolna, přirozeně, očistně nadechněte. Po každém nádechu se zastavte a pak zhluboka, úplně vydechněte. Při prvním výdechu si můžete třeba i hlasitě vzdechnout... Všimněte si, jak se při pomalém, rytmickém dýchání začínáte uvolňovat. Můžete si představovat, že se při výdechu zbavujete napětí a všech nepříjemných pocitů. Prostě je vydechujete ven. Třikrát jste se nadechla a vydechla a dále jen pokračujte ve volném, přirozeném dýchání. Teď, když pomalu, příjemně dýcháte, zavřete oči. Můžete je kdykoliv otevřít, když budete chtít nebo potřebovat. Uvědomte si příjemný pocit uvolnění okolo očí a nechte ho pomalu z očí přecházet do čela - na temeno hlavy – přes její zadní část – k uším, tvářím a nosu – až k ústům a čelisti. Teď uvolněte čelistní svaly, můžete čelist trochu pootevřít, aby z ní ještě zbývající napětí mohlo odejít.

Pamatujte na to, abyste dýchala pomalu a pravidelně. Teď uvolněte krční svaly a nechte pocit uvolnění proudit dolů do ramen. Uvědomte si, jak máme ramena těžká, když se jejich svaly uvolňují... Teď se uvolnění šíří dolů do paží, loktů, předloktí, do zápěstí a do rukou... Uvolněte si každý jednotlivý prst a nechte uvolnění odejít konečky jednotlivých prstů ven... Když budete mít ruce a paže úplně uvolněné, možná si všimnete pocitu tepla, táže, lechtání nebo pulsování... Všemi těmito způsoby vám vaše tělo může dát najevo, že jste uvolněná.

Nadále volně, přirozeně dýchejte. Teď nechte pocit tepla a uvolnění sestoupit do hrudníku a do břicha. Nechte ho plynout také po stranách těla, do žeber, z lopatek do horní části zad, dále doprostřed zad i do jejich spodní části. Úplně uvolněte svaly po obou stranách páteře...

Nechte uvolnění sestupovat dále do pánve a do hýždí... Uvědomte si, jak se pocit tepla a pohodlí přesouvá také stehny do lýtek ... do kotníků ... do chodidel a prsty ven ... Pamatujte na klidné, pravidelné dýchání ... užívejte si pocitu uvolnění... Uvolňujte se s každým výdechem o trochu víc... Teď, když jste uvolněná, projděte se znovu celým tělem od hlavy až po paty a zkontrolujte, jak jste se uvolnila. Pokud byste některou část těla neměla ještě zcela uvolněnou a v příjemném stavu, prostě se nadechněte a pošlete do tohoto místa ozdravující, osvěžující kyslík. Uvolní tam napětí, a to se rozplyne. Při výdechu si představujte, že svojí kůží uvolňujete a vydechujete veškeré napětí, bolest a nepříjemné pocity ... a nechte vlnu uvolnění projít celým tělem, prsty na rukou a nohou ven...

S nádechem vdechujete skvělý ozdravný kyslík a s výdechem vydechujete pryč napětí a nepohodlí. Pošlete svůj dech, aby vám pomohl uvolnit tu část těla, která se ještě potřebuje více uvolnit ... potřebuje být vláčnější ... cítit se pohodlněji... Po každém nádechu a výdechu se dvakrát více uvolněte. Když si všimnete, že jste ještě někde napjatá, hezky se nadechněte a do tohoto místa nasměrujte teplý výdech, aby tam veškeré napětí rozpustil. Všimněte si, jestli ještě někde máte místečko napětí, soustřeďte se tam, hezky se nadechněte a znovu vydechujte do toho místa a nechte teplý vzduch rozpustit napětí a uvolnit ho pryč.

Když jste naprosto uvolněná, chvíli si vychutnávejte ten dobrý pocit, pociťujte teplo a pohodu v celém těle... S dalším příjemným nádechem si můžete představovat, že do sebe vdechujete zvláštní světlo nebo energii ... a toto světlo a energii ... a vyživující okysličené posíláte do své dělohy ... svému miminku... Můžete mu posílat, jak dlouho budete chtít, poselství lásky ... příjemného pocitu ... růstu ... zdraví... Třeba vám bude příjemné položit si ruce na břicho a vysílat mu tato poselství...

Pamatujte na pomalé, pravidelné dýchání. Před ukončením tohoto cvičení si řekněte, že do stavu hluboké relaxace se můžete dostat, kdykoliv si budete přát, když se prostě třikrát přirozeně nadechnete třemi ozdravnými nádechy a s každým výdechem necháte odejít napětí.

Ukončete teď toto cvičení tím, že se zhluboka nadechnete nosem a vydechujete ústy... Ve svém vlastním rytmu, až budete chtít, se pomaličku vracíte do přítomnosti. Cítíte se uvolněně, příjemně, cítíte důvěru, jste pozorná, plná energie a máte příjemný pocit pohody.

(Klaus, M., Kennell, J., Klaus, P.: Porod s doulou, str. 235-237)

PŘÍLOHA P V: ETICKÝ KODEX ČESKÉ ASOCIACE DUL

1. Posláním duly je poskytovat především psychickou (ale i fyzickou) oporu rodící matce a její rodině. Dula ženě poskytuje emocionální podporu 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 a 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.
4. Dula ČAD klientku doprovází bez ohledu na národnost, sociální postavení a pověst klientky či členů její rodiny.
5. 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.
6. Dula ČAD je plně odpovědná za úkony, rady i doporučení, které v rámci své práce poskytuje.
7. Dula ČAD má právo odmítnout poskytnutí svých služeb z odborných a kapacitních důvodů nebo z důvodů, které odporují jejímu svědomí.
8. 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.
9. Dula ČAD si vede záznamy o setkáních s klientkou a doprovázených porodech. Od klientky si získává zpětnou vazbu o její spokojenosti s poskytnutou péčí (nejlépe formou písemného dotazníku vlastnoručně vyplněného klientkou).
10. Dula ČAD je povinna se průběžně vzdělávat a udržovat, či zvyšovat úroveň svých znalostí, schopností a dovedností pro výkon práce duly. Pravidelně se účastní se-

tkání organizovaných ČAD, využívá možnosti konzultovat s kolegyněmi složitější případy a pravidelně prochází supervizí. ČAD určuje frekvenci setkání, konzultací a supervizí a vede o nich záznamy.

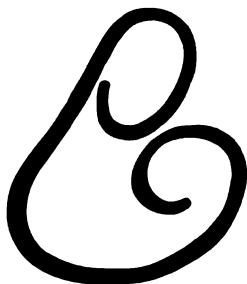
11. Etická a odborná komise ČAD** má právo a povinnost vyjadřovat se k problémům souvisejícím s odbornou a etickou úrovní poskytování služeb duly a k dodržování tohoto etického kodexu. Komise může porušování odborných a etických pravidel řešit pohovorem s příslušnou dulo, případně odebráním či pozdržením platnosti certifikace duly.
12. Vzájemné vztahy mezi dulami ČAD staví na kolegiálním, čestném a společensky korektním jednání.
13. Povinností duly ČAD 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 České asociace dul.

* Dula ČAD je buď certifikovaná dula ČAD, která získala Osvědčení o absolvování kurzu, dula účastnící se výcviku nebo absolventka vzdělávacího programu pro duly pořádaného organizací, jejíž certifikát ČAD uznává, a je zároveň členkou ČAD.

** Etická a odborná komise ČAD se skládá z 1 členky výboru ČAD a 3 odborných konzultantek kurzu pro duly ČAD. V případě potřeby ji svolává výbor ČAD nebo valná hromada ČAD, které jí také zadávají úkoly. Podněty pro komisi může veřejnost podávat písemně na adresu sdružení (ČAD, Černého 513/5, 182 00 Praha 8).

(www.duly.cz)

PŘÍLOHA P VI: DOTAZNÍK ČAD PRO ŽENY, KTERÉ BYLY PŘI PORODU DOPROVÁZENY DULOU



Česká asociace dul
občanské sdružení registrované u MV ČR pod č.j. VS/1-1/48090/01-R
Sídlo: Černého 513/5, 182 00 Praha 8
IČO 26542731; účet č. 1943131369/0800 u ČS
www.rodina.cz/duly; duly@volny.cz
Kontaktní osoba: Míla Kramná; tel.: 286 58 70 11; 776
153 123

Vážená paní,

obracíme se na Vás s prosbou o vyplnění krátké ankety, týkající se Vašich zkušeností s podporou duly v těhotenství, při porodu a po něm. Jelikož služby, které členky naší asociace poskytují, jsou v Čechách zcela nové, považujeme za potřebné získávat zpětnou vazbu a informace od žen, které péči duly již využily.

Vyplněný dotazník prosím předejte „své“ dule nebo ho také můžete zaslat na adresu asociace. Pokud Vám nebude stačit na odpovědi prostor vymezený na tomto listě, použijte volný list papíru.

Děkujeme Vám předem za čas věnovaný odpovědím na naše dotazy.

S přáním všeho dobrého, Česká asociace dul

1. Jak jste se o „své“ dule dozvěděla? Kde jste získala kontakt?

- a) od České asociace dul
- b) doporučili Vám ji známí
- c) dula Vám své služby nabídla sama
- d) jinak (doplňte).....

2. Co jste od duly hlavně očekávala?

3. Jste s péčí, kterou Vám dula poskytla, celkově spokojená?

4. Kdy a čím konkrétně Vám dula nejvíce pomohla?

5. Je něco, co byste příště chtěla jinak?

6. Byl s Vámi u porodu také partner nebo jiná blízká osoba?

a) NE b) ANO **Jak hodnotil(a) přínos účasti duly u porodu?**

7. Jak se k Vám jako k rodičce doprovázené dulou chovali zdravotníci?

8. Pozvala byste si dula k porodu znovu?

9. Chcete nám sdělit něco dalšího? Máte nějaké náměty či připomínky k práci dul resp. České asociace dul?

Jméno rodičky:

Jméno duly:

Místo porodu:

Termín porodu:

S tím, aby některé moje sdělení nebo postřeh byl případně použit ve výukových materiálech České asociace dul nebo na jejích internetových stránkách:

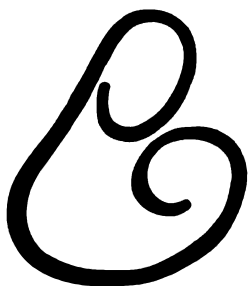
a) nesouhlasím b) souhlasím c) souhlasím jen v případě, že nebude použito mé jméno

(prosím zaškrtněte vybranou variantu)

V: dne:..... Podpis:

.....

PŘÍLOHA P VII: DOTAZNÍK ČAD PRO ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ



Česká asociace dulek

občanské sdružení registrované u MV ČR pod č.j. VS/1-1/48090/01-R

Sídlo: Černého 513/5, 182 00 Praha 8

IČO 26542731; účet č. 1943131369/0800 u ČS

www.rodina.cz/duly; duly@volny.cz

**Kontaktní osoba: Míla Kramná; tel.: 286 58 70 11; 776
153 123**

Vážená paní, Vážený pane,

obracíme se na Vás s velkou prosbou o vyplnění krátké ankety, týkající se Vašich zkušeností s prací dulek.

Jelikož služby, které členky naší asociace poskytují, jsou v Čechách zcela nové, považujeme za potřebné získávat zpětně informace o tom, jak péči dulek během porodu vnímají porodní asistentky, lékaři a sestry.

Vyplněný dotazník můžete předat dule nebo ho zaslat na adresu asociace.

Děkujeme Vám předem za čas věnovaný této anketě.

Výbor České asociace dulek

1. Setkali jste se s dule u porodu poprvé nebo jste s nějakou dule byli v kontaktu už v minulosti?

2. Myslíte si, že přítomnost dule byla pro rodičku resp. jejího partnera přínosná?

3. Jste celkově spokojeni se spoluprací zdravotníků a dule?

4. Byla Vám dula v něčem nápomocná při péči o rodičku?

5. Vidíte nějaké negativní stránky na práci duly v tomto konkrétním případě? (Pokud své kritické připomínky považujete za závažné, můžete zaslat podnět Etické a odborné komisi ČAD).

Chcete-li nám sdělit něco dalšího nebo máte nějaké náměty či připomínky k práci dul resp. České asociace dul, prosím učiňte tak na zadní stranu této ankety.

Jméno rodičky **Jméno duly**

Místo a datum porodu.....

Vaše jméno a prac. pozice **datum**

PŘÍLOHA P VIII: PŘIHLÁŠKA DO KURZU PRO DULY

Tento dvanáctidenní kurz připravila Česká asociace dul pro zájemkyně o práci duly. Jeho cílem je poskytnout účastnicím odborné znalosti a pomoci jim rozvinout dovednosti i osobnostní vlastnosti vhodné pro povolání duly, které spočívá zejména v poskytování informací, psychické a fyzické podpory ženě i její rodině v průběhu těhotenství, porodu a poporodního období.

Program kurzu

- Psychologické, společenské a další souvislosti těhotenství, porodu a rodičovství
- Podstata práce duly, její přínos pro ženu a dítě
- Lidský vztah jako součást práce duly
- Podpora ženy v těhotenství, pomoc při tvorbě porodního plánu
- Podpora rodičky a partnera v průběhu I. doby porodní, metody tišení bolesti
- Podpora v průběhu II. a III. doby porodní, volba porodní polohy
- Péče o novorozence, kojení, správné nošení dětí
- Podpora ženy v šestinedělí
- Komplikace při porodu
- Specifika porodu mimo nemocnici
- Relaxační techniky, uvolňování, dýchání
- Komunikační dovednosti, zvládání konfliktních situací
- Psychická krize, podpora ženy s poporodní depresí
- Význam „sebepéče“ u pomáhajících profesí
- Sebezkušenostní cvičení, práce na osobních tématech duly
- Diskuse, vzájemné předávání zkušeností
- Pohovory nad domácími pracemi a zprávami z doprovázených porodů

Lektorský tým

Lektorský tým tvoří PhDr. Ivana Hospodářová, Mgr. Barbora Janečková, Mgr. Vlasta Jirásková, MUDr. Libor Kavan, Ivana Königsmarková, Mgr. Tamara Marková, Bc. Věra Nováková, Petra Sovová, Olga Riedlová, Marie Vnoučková. Organizačním garantem kurzu je Ing. Míla Kramná.

Termíny konání (budou včas upřesněny)

Kurz bude zahájen na začátku roku 2008 a bude zahrnovat šest dvoudenních setkání rozložených v průběhu jednoho roku.

Místo konání

Většina soustředění se koná v Praze, v místě, kde je i možnost přespání; jedno soustředění bude výjezdní, rovněž se zajištěným ubytováním.

Cena kurzu je 9 900,- Kč (je možné si požádat o stipendijní místo za poloviční cenu)

PŘIHLÁŠKA NA KURZ PRO DULY

Jméno, příjmení, titul:

Adresa, včetně PSČ:

IČO: **Datum narození:**

Profese:

Telefon:

E-mail:

Podmínky účasti

Přihlášku můžete zaslat buď poštou nebo e-mailem na níže uvedené adresy. Budete-li přihlášku posílat elektronicky, její doručení Vám e-mailem potvrdíme.

Zařazení účastnic na kurz provádíme na základě výběrového řízení, které sestává z napsání motivačního dopisu a osobního pohovoru. O podmínkách výběrového řízení budete včas informovány.

Kurz je koncipován pro 12-15 osob a předpokládá kromě aktivní účasti na výuce, také domácí studium literatury, práci na osobním rozvoji, písemné zpracování domácích úkolů a účast u 3 porodů jako dula. Úspěšné absolventky obdrží osvědčení o absolvování kurzu.

Celková cena kurzu činí 9 900,- Kč a zahrnuje poplatek za výuku, za materiály pro výuku a za ubytování během výjezdního soustředění. Je možné si požádat o stipendijní místo za poloviční cenu.

S podmínkami účasti souhlasím, podpis:, **datum:**



Česká asociace dul

občanské sdružení registrované u MV ČR pod č.j. VS/1-1/48090/01-R

Černého 513/5, 182 00 Praha 8 - Střížkov

IČO 2654 2731; účet č. 19 43 13 13 69 / 0800 u ČS

www.duly.cz; kurzy@duly.cz

kontaktní osoby: Míla Kramná: 776 153 123; Petra Malá

737 956 288; Vlasta Jirásková 602 747 065

PŘÍLOHA P IX: SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY PRO ÚČASTNICE KURZU PRO DULY

- Porod s doulou (M. Klaus, J. Kennel, P. Klaus)*
- Lidský přístup jako součást profese (Karel Kopřiva)*
- Partner u porodu (Penny Simkin)*
- Znovuzrozený porod (Michel Odent)*
- Zdravé těhotenství, přirozený porod (Ingeborg Stadelmann)
- Přirozené těhotenství (Janet Balaskasová)
- Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu (Henci Goer)
- Láska jako věda (Michel Odent)
- Nová doba porodní (Vlastimil Marek)
- Průvodce porodnicemi České republiky (Aperio)
- Péče v průběhu normálního porodu – praktická příručka WHO
- Efektivní péče v perinatologii (Murray Enkin et al.)
- Slzy po porodu (Elizabeth Geisel)
- Kojení – dar pro život (kolektiv autorek)
- materiály o kojení Ligy La Leche
- Porod doma (Jana Doležalová)
- Matka země (Michel Odent)

* k těmto publikacím musí mít duly vytvořený písemný komentář

PŘÍLOHA P X: DESET MÝTŮ O DULÁCH

1. mýtus: „Dula nenechá rodičku, aby si vzala léky tišící bolest.“

Skutečnost: **Dula rodičku doprovází, aby jí pomohla prožít bezpečný a uspokojující porod tak, jak ho pro sebe rodička sama definuje.**

2. mýtus: „Dula se bude plést do názorů lékařů.“

Skutečnost: **Dula nebude zasahovat do názorů lékařů. Napomáhá dobré komunikaci mezi všemi zúčastněnými a svoji klientku podporuje, aby kladla smysluplné, relevantní otázky. Na základě dostatku informací se pak klientka může rozhodovat. Dula nerozhoduje o ničem namísto své klientky.**

3. mýtus: „Dula chce ‚mít navrch.‘“

Skutečnost: **Dula napomáhá vztahu mezi personálem nemocnice, partnerem rodičky a ostatními přítomnými. Partner bývá v její přítomnosti mnohdy aktivnější.**

4. mýtus: „Dula připraví zdravotní sestry o to nejlepší z jejich práce.“

Skutečnost: **Pro rodící ženu nikdy není podpory nadbytek. Dula se snaží pracovat se zdravotními sestrami v týmu a vítá veškeré jejich návrhy a fyzickou pomoc.**

5. mýtus: „Dula má negativní názor na nemocniční zařízení.“

Skutečnost: **Dula chová nejvyšší úctu k technologii, která zachraňuje životy a je k dispozici pro nečekané okolnosti a rizikové situace.**

6. mýtus: „Dula není potřebná, protože ženu doprovází zdravotní sestra (partner, kamarádka, někdo z rodiny, atd.).“

Skutečnost: **Dula neposkytuje zdravotnické služby. Je jediným členem porodního týmu, který se plně soustředí na to, aby se rodící žena cítila dobře. Není citově zapojená jako jsou rodinní příslušníci a přátelé rodičky. Ví co očekávat a zůstává objektivní, i když rodičku vidí v bolestech.**

7. mýtus: „Dula odejde, když matka dostane epidurál.“

Skutečnost: **Dula ženě poskytuje oporu, ať učiní jakákoliv rozhodnutí. I při epidurální anestezii rodička nepřetržitou podporu potřebuje. Za přítomnosti duly může partner na chvíli odejít, třeba pro něco k snědku nebo si krátce zdřímnout, trvá-li porod obzvlášť dlouho. Dula může fotografovat, podat pití, masírovat ženě ruce nebo jen tiše sedět, když rodička odpočívá.**

8. mýtus: „Dula si tajně přeje miminko porodit.“

Skutečnost: **Dula nemá dovednosti nebo znalosti na to, aby sama dítě porodila. Zkoušet rodit bez asistence vyškolených zdravotníků by bylo bláznivé a nezodpovědné.**

9. mýtus: „Duly doprovázejí pouze porody v domácnosti.“

Skutečnost: **Duly doprovázejí porody v porodnicích, v porodních domech a v domácnosti (za přítomnosti porodní asistentky nebo porodníka). S rodičkou zůstávají doma, dokud není čas odebrat se do nemocnice nebo do porodního domu (pokud se nejedná o plánovaný porod v domácnosti).**

10. mýtus: „Všechny duly objímají stromy a pijí kozí mléko.“

Skutečnost: **Většina dul jsou vzdělané profesionální ženy. Je důležité vybrat si takovou, která vyhovuje vašim představám a odpovídá vaší osobnosti. Podle Tracey L. Stein připravila Vlasta Jirásková, 10/01.**

PŘÍLOHA P XI: INFORMAČNÍ LETÁK ČAD



Výsledky srovnávacích studií ukázaly, že ženy doprovázené vyškolenou průvodkyní (dulo) v průměru

- rodily rychleji
- z porodu měly lepší pocit
- při porodu měly méně komplikací
- déle kojily
- s dítětem trávily více času
- své dítě vnímaly pozitivněji
- méně často trpěly poporodní deprezí
- vztah s partnerem hodnotily pozitivněji



Česká asociace dul

občanské sdružení registrované
u MV ČR pod č.j. VS/1-1/48090/01-R

sídlo: Černého 513/5, 182 00 Praha 8 - Strážkov

kontakty:

220 923 199, 776 153 123, 737 956 288

info@duly.cz

Vaše dula

Dula ČAD prošla výcvikem a získala osvědčení (certifikovaná dula ČAD) nebo se výcviku účastní. Je vázána Etickým kodexem ČAD. Neposkytuje zdravotní péči a nezasahuje do kompetencí zdravotníků.

www.duly.cz

dula

průvodkyně
počátkem mateřství



www.duly.cz

Česká asociace dul

- působí od roku 2001
- podporuje pozitivní změny v porodnictví a systému péče o matku a dítě
- spolupracuje s českými i zahraničními organizacemi s podobným zaměřením
- organizuje kurzy pro duly
- šíří informace o dulách a o normálním porodu
- ženám poskytuje kontakty na duly ČAD

dula

**pomáhá ženám
a jejich rodinám
v zásadním období,
jakým je přivedení
dítěte na svět**

dula

ženu doprovází

- **v době těhotenství**
individuální příprava na porod a rodičovství
- **při porodu**
psychická podpora, fyzická pomoc, použití nefarmakologických úlevových prostředků
- **v šestinedělí**
pomoc s kojením, opora a informace



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

M. Klaus, J. Kennel, P. Klaus:
Porod s dulou, One Woman Press 2004



„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) z Prahy

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

„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) z Prahy

„Myslím, že individuální péče o rodičku vyskolenou dulou je pro porodní asistentku velkou pomocí. Masáže zad, doprovod do sprchy, vany, psychologická podpora ženy po celou dobu porodu.“
I. S. (porodní asistentka) z Neratovic