



Dula I. Rinkevičienė.

Mariaus Aksijonaičio nuotrauka

SAVAITĖ
Šeimai

Ramutė Šulčienė

Vakarų pasaulyje gimdyvių padėjėjų judėjimas prasidėjo 1992-aisiais. Tačiau tikroji pradžia – kur kas senesnė. Dar prieš išsivystant moderniajai medicinai, moterys gimdydavo savoje aplinkoje. Drauge dalyvaudavo pribuvėja ir viena ar kelios bendruomenės

Gimdyti lengviau padeda dulos

Gydytojai džiaugiasi, kad vis daugiau vyrų nusprendžia būti kartu vaikeliui ateinant į šį pasaulį. Iš tiesų būsimas tėtis jaudinasi ne ką mažiau nei pati gimdyvė! Kas jiems abiem galėtų padėti – žvakės, muzika? O gal geriau į pagalbą pasikviesti gimdyvės padėjėją, vadinamą dula.

moterys. Jos nėščiajai padėdavo, prilaikydavo ją, atnešdavo atsigerti ar tiesiog būdavo šalia. Kai gimdymas buvo perkraustytas į ligonines, pribuvėjų funkciją perėmė specialiai parengtos akušerės, o štai kitos padėjėjos taip ir liko už durų. Tiesa, gimdyvės pagalbinių tradicija nutrūko ne visur. Australijoje, Filipinuose, Japonijoje, Indijoje ir kitose šalyse moterys vis dar gimdo padedamos pagalbinių. Tik jas ten šaukia kitaip. Gimdyvės padėjėjas *dulomis* pavadino gydytojai M. Klausas ir J. Kennellas. Atlikę tyrimą, 1992 m. jie paskelbė studiją ir joje įrodė, kad gimdymas su padėjėjomis daug sklandesnis, trumpesnis ir pozityvesnis. Joje pirmą kar-

tą pavartotas iš graikų kalbos kildinamas žodis „dula“ (angl. „doula“). Jis reiškia „moters partnautoja“. Tais pačiais metais JAV buvo įkurta pirmoji dulų organizacija, vėliau ji tapo tarptautinė. Šiuo metu ji vienijs apie septynis tūkstančius narių iš viso pasaulio.

VISOKERIOPA PAGALBA

Būsimosios gimdyvės (ar poros) ir dulos susitikimas turėtų įvykti dar prieš gimdymą. Lietuvos dula, menininkė, trijų vaikų mama Ingula Rinkevičienė sako, kad išėjusios nėštumo atostogų moterys gali pasijusti vienišos. „Visi dirba, užsiėmę, tarsi nepastebi didelių pokyčių, vykstančių besilaukiančios moters viduje.

Todėl dula prieš gimdymą gali suteikti stiprią emocinę pagalbą, – įsitikinusi pašnekovė.

Moterų poreikiai labai skirtingi. Vienoms daugiau dėmesio reikia nėštumo pabaigoje ir per gimdymą. Kitoms trūksta pagalbos susilaukus naujagimio. Todėl dulų siūlomos paslaugos gana įvairios. Prieš gimdymą dulos veda parengiamuosius kursus, bendrauja su nėščiaja ir jos šeima individualiai, padeda sudaryti gimdymo planą, išsiaiškinti baimių priežastis ir pamoko, kaip sumažinti nerimą. Gimdymo dulos paprastai užmezga ryšį su moterimi ir jos partneriu kelios savaitės prieš gimdymą. Atėjus laikui, vyksta kartu į ligoninę ir būna drauge tiek, kiek to reikia



Saulė Vaš, dviejų dukrų mama, gimdė padedama dulos

– Tai buvo antrasis mano gimdymas. Pirmąjį vaikutį gimdžiau beveik prieš 15 metų, būdama 19-os. Tuo metu ne daug supratau, kas su manimi vyksta. Tiesiog laukdamasi lankiausi poliklinikoje, o prasidėjus sąrėmiams, nuvykau į ligoninę. Viskas. Mano norų

Leido džiaugtis gimties stebuklu

pasirinkimų ligoninėje nebuvo. Nelabai ir galvojau, nežinojau, kad galiu ko nors pageidauti... Už mane sprendė gydytojai.

Laukdamasi antrosios dukrytės buvau jau gerokai įnoringesnė, reiklesnė – buvo ne tas pats, kaip ir kur gims mano vaikelis, koks bus mano gimdymas. Aiškiai žinojau, kad noriu natūralaus, aktyvaus gimdymo, nes tikiu, kad tai geriausias kelias ateiti į šį pasaulį, kad tai neįkainojama patirtis moteriai. Jaučiau, kad man reikia ne tik vyriškos kūdikio tėčio pagalbos, bet ir moteriško supratimo, palaikymo. Be to, norėjosi, kad šalia mūsų abiejų gimdan-

čių (manęs ir vyro) būtų žmogus, kuris geba matyti padėtį tarsi iš šono, objektyviau. Dula buvo mūsų sveikas protas per gimdymą, o ir jam ruošiantis.

Vyras buvo tas, kuris kartu su manimi laukėsi, kartu ir gimdė. Emociškai tėčiui gimimas – ne mažiau stipri patirtis nei mamai. Tai, kad su mumis buvo dula, leido mums abiem visiškai panirti, išgyventi šį gimties stebuklą. Ji buvo tas žmogus, kuris gebėjo matyti, kokios išorinės pagalbos reikia – paduoti atsigerti, užkloti, apmaiti man vilnones kojines, nušluostyti prakaitą... Galų gale, paaiškinti vyrui, kas vyksta, patarti, kaip

jis gali man padėti.

Su dula buvome susitikusios keletą kartų prieš gimdymą, aptarėme, kokių turime lūkesčių, kas mums svarbu. Susirašėme gimdymo planą. Žinojau, kad jei turėsiu kokių klausimų, galiu jai bet kada paskambinti, parašyti. Dulos gali pakeisti seseris, motinas, artimas moteris, kurios kadaise lydėdavo moteris per gimties kelionę. Ką jau sakyti apie praktiškąją pusę – tikrą fizinę dulų pagalbą, pavyzdžiui, padėti rasti atsakymus nėštumo laikotarpiu, susiruošti gimdymui, pasitarti, kokių daiktų, drabužių gali prireikti, ir pan.

moteriai. Po gimdymo dulos gali padėti jaunai mamai prižiūrėti kūdikį, pamokyti jį žindyti, vystyti, maudyti. Jei reikalinga pagalba namuose, dulos irgi mielai padeda: pagamina maisto ar prižiūri kitus vaikučius. I. Rinkevičienė sako nepriskirianti savęs kuriam nors etapui. Kokios pagalbos reikia – tuo ir padeda. Jos žiniomis, taip elgiasi visos Lietuvos dulos.

DULA IŠ PAŠAUKIMO

Pašnekovė prisimena gimdyvių padėjėjas „karjerą“ pradėjusi labai natūraliai. Galima sakyti, ji iš pradžių buvo moterų pagalbininkė prieš gimdymą ir gimus vaikeliui. Vėliau draugės ir pažįstamos pradėjo Ingulą kviestis ir į gimdymą.

„Auginu tris pametinius. Man pradėjo skambinti draugės, klausinėjo, kaip pagimdžius maitinti, kaip maudyti. Ar jau reikia važiuoti į ligoninę? Kaip skaičiuoti sąrėmius? Vėliau pradėjo prašyti pabūti su jomis per gimdymą. Taigi, kai Lietuvoje prasidėjo oficialus dulų judėjimas, man nekilo klausimų.“ – pasakoja moteris. Šiuo metu kartu su kitomis moterimis I. Rinkevičienė dalyvauja specialiuose padėjėjų kursuose. Pasakaitas juose skaito psichologai, akušeriai, gydytojai.

SKLAIDOME MITUS

Kaip ir kiekviena naujovė, dulos visuomenėje priimamos atsargiai. Jas dažnai sieja su gimdymu namuose. Pašnekovė

pabrėžia, jog dulos gimdymo namuose nepriima. Jos moteriai pagelbsti tik ligoninėje. Tokios padėjėjos – ne medikės ir negali priimti su gimdymo eiga susijusių sprendimų. Jos neatlieka jokių medicininių veiksmų. Dar vienas mitas – esą dulos griežtai nusiteikusios prieš skausmo malšinimą ar cezario pjūvį. I. Rinkevičienės teigimu, padėjėja visuomet paaiškina, kaip vaistai nuo skausmo veikia naujagimį, kodėl jų geriau vengti. Tačiau jei moteris nusprendžia kitaip, dula ją palaiško šimtu procentų.

2006 m. Amerikos ginekologų atliktas tyrimas parodė, kad su dulomis gimdžiusios moterys, palyginti su gimdžiusiomis be padėjėjų, rečiau rinkosi epidūrinę nejautrą. Iš gimdžiusių su dulomis skausmo malšinimą rinkosi 54,4 proc., be dulų – 66,1 proc. moterų.

TYLIOJI TARPININKĖ

Gimdyvės padėjėjos nėra moters advokatės, besiginčijančios su aplinkiniais. „Dula nėra nei gydytojų, nei akušerių konkurentė. Netgi atvirkščiai – dula ir akušerė turėtų būti partnerės. Gimdyvės padėjėja apie moterį žino labai daug: jos baimės ir skausmo slenkstį, nerimą, norus ir pageidavimus. Todėl kai pagalbininkė pakartoja gydytojo ar akušerės nurodymus, nėščioji į juos labiau įsiklauso, greičiau supranta“, – aiškina I. Rinkevičienė.

Pašnekovės manymu, dula

ligoninės personalui nuo pečių nuima dalį darbo. Jiems nebereikia gimdyvės taip stipriai palaikyti psichologiškai ir emociškai, nes tai daro padėjėja. Taigi, medikai gali susitelkti į savo tiesioginį darbą. Kartais gimdymas užtrunka ilgiau. Per tą laiką gali pasikeisti visa gydytojų ir akušerių pamaina. Dula ir šiuo atveju suteikia saugumo.

PADEDA IR VYRAMS

2005 m. Švedijoje buvo atliktas tyrimas, siekiant išaiškinti pagalbininkų vaidmenį gimdymo metu. Kuo jos labiausiai pasitarnavo?

Tyrimo dalyvavusios moterys akcentavo keletą dalykų. Visų pirma, jos jautėsi turinčios patyrusias patarėjas. Dulos žinojo ligoninės tvarką, kaip vyksta gimdymas, kokios procedūros paprastai atliekamos. Jos paaiškino gydytojo ar akušerės nurodymus ir prašymus. Kai kurioms gimdyvėms atrodė, kad kviestis artimą draugę ar mamą į gimdymą pernelg intymu, tačiau norėjosi moteriško palaikymo. Taigi, dulos pasirodė geriausia išeitis.

Vienas svarbiausių dulų teikiamų dalykų – parama moterims. Jos nesmerkia ir nebando ginčytis, abejoti dėl kylančių jausmų, nesako „neišsigalvok“. Jos priima besilaukiančias moteris tokias, kokios tos yra.

Šio tyrimo rezultatai atskleidžia ir tai, kodėl dula per gimdymą gali pasitarnauti labiau

nei nėščiosios partneris. Moterys iš vyrų neretai tikisi daugiau, nei jie gali. Juk vyrai irgi bijo gimdymo, nerimauja, nežino, kaip ir kas tuo metu vyks. Jie negali paaiškinti gydytojo žodžių. O kai kuriuos tenka drąsinti labiau nei pačias gimdyves.



Įdomu

Moteriai laukiantis būsimo tėčia taip pat darosi truputį „nėšti“. Kinta net jų hormoninė sistema: mažėja testosterono, išsiskiria daugiau prolaktino. Tačiau tai tikrai nereiškia, kad vyrai neturi dalyvauti gimdyme. Netgi atvirkščiai – jie labai laukiami ir reikalingi.

Viename tyrime moterų buvo paklausta, ar jos patenkintos vyrų pagalba gimdymo metu. Iš moterų, gimdžiusių tik su vyrais, patenkintos buvo 30 proc. O iš gimdžiusių ir su vyrais, ir su dulomis patenkintų skaičius siekė 71 proc. Pastebėta, kad vyrai, šalia esant dulai, buvo švelnesni ir dėmesingesni. Dulos jiems padėjo suprasti, ko konkrečiu metu reikia moteriai, todėl vyrai jautėsi labiau prisidėję prie vaikelio atėjimo.



Švelnumas
Meilė
Sveikata

Multi-Mam® Balzamas

Krūtimi maitinančių motinų sausų ir jautrių spenelių priežiūra

- Paruošia moterų spenelius žindymui dar nėštumo metu.
- Apsaugo krūtimi maitinančių motinų spenelius ir neleidžia jiems suskilinėti.
- Sausų ir jautrių spenelių priežiūra.
- Nuramina skausmingus spenelius, palaiko minkštą, elastingą ir sveiką odą.
- Beskonis ir bekvapis.
- Sudėtyje nėra konservantų ir cheminių medžiagų.



Multi-Mam®

Biologiškai aktyvūs kompresai
Intensyviai spenelių priežiūra

„Multi-Mam“ kompresai sukurti kūdikį krūtimi maitinančių motinų intensyviai spenelių priežiūrai, esant skausmingiems spenelių įtrūkimams.

- Neutralizuoja patogeninius mikroorganizmus.
- Apsaugo nuo infekcijos (mastito).
- Skatina natūralų gilimą.
- Greitai nuramina skausmingus spenelius.
- Sudėtyje nėra konservantų ir cheminių medžiagų.



Nemokami Multi-Mam® produktų pavyzdžiai tiesiai į namus! www.samplebox.eu