

DŪLAS LOMA DZEMDĪBĀS

Vecmāte, izvēlies savu dūlu!

Rakstos dūlas ir minētas jau Senajā Grieķijā. Laikam ejot, dūlu vārds ir bijis gan ļoti zināms, gan pilnībā aizmirsts. Mūsdienās dūlas ir populāras ASV, zināmas Eiropā un parādījušās arī Latvijā.

Vēl nesen nebijām dzirdējuši vārdu – “dūla”. Pirms kāda laika mulsām, kā īsti to izrunāt – dūla, doula, vai kā citādi. Neziņas laiks ir pagājis, un varam apgalvot – dūlu kustība Latvijā ir sākusies. Tāpēc nebrīnīsimies, ja ar vien biežāk sastapsim sievietes, kuras uz dzemdībām dodas ar dūlu.

Dzemdētāja, vecmāte, ārsts... Katrs no viņiem atšķirīgos veidos ir saistīts ar jaunas dzīvības sagaidīšanu. Un visā šajā jūklī parādās dūla. Kas viņa ir? Kāpēc dūlu vajag sievietei? Un ko es – kā vecmāte – varu gaidīt no dūlas?

Tēmas

- * Pamatfakti:
 - * Kas ir dūla? Kas kļūst par dūlu?
 - * Dūlu veidi
 - * Dūlas loma un pienākumi
- * Galvenās atziņas
- * Dūlas misija
- * Dūlas un vecmātes sadarbība
- * Jautājumi & atbildes

Kas ir dūla?

- * **Pieredzējusi** sieviete, kura palīdz citai sievietei pirms dzemdībām, dzemdībās un pēc tām
- * Sieviete, kura pieredz **māmiņas** piedzimšanu
- * **Nepārtraukts** atbalsts sievietei dzemdībās
- * Atbalsts **ne tikai** dzemdējošai sievietei, bet arī citiem dzemdību dalībniekiem
- * Dūla ir pieredzējis **NE medicīnas asistents**, kura nodrošina fizisko, emocionālo un informatīvo atbalstu grūtniecības periodā, dzemdībās un pēcdzemdību periodā

Kas kļūst par dūlu?

- * Parasti par dūlām kļūst **nākamās vecmātes** vai sievietes ar **psihologa izglītību**, interesi par psiholoģiju
- * Par dūlu var kļūt arī sieviete bez speciālas izglītības, bet ar **zināšanām par normālu** grūtniecības fizioloģiju, dabīgām dzemdībām un jaundzimušo aprūpi

Vēsturiski līdzīgi kā pret vecmātēm, arī pret dūlām bija prasība, ka viņai pašai vajadzēja būt dzemdējušai. Šobrīd mēs nevaram runāt par šādas prasības izvirzīšanu, jo pati dūlu kustība gan pasaulē, gan Latvijā galvenokārt ir balstīta uz brīvprātīgas līdzdalības principu. Tomēr nenoliegsim, ka dūlas personiskai pieredzei ir būtiska loma gan viņas personības veidošanā, gan viņas sniegtā atbalsta kvalitātē.

Dūlu veidi

- * **Pirmsdzemdību dūla** - izglīto sievieti pirms dzemdībām, sniedz emocionālu atbalstu grūtniecības laikā
- * **Dzemdību dūla** - kopā ar sievieti piedalās dzemdībās, sniedz fizisku un emocionālu atbalstu dzemdību laikā
- * **Pēcdzemdību dūla** - emocionāli, fiziski, arī sadzīviski atbalsta sievieti pēcdzemdību periodā
- * **Krūts barošanas konsultante** - izglīto un sniedz atbalstu sievietei krūts barošanas jautājumos

Pirmsdzemdību dūla - sniedz atbalstu un ir pieejama (iespējams, daudz pieejamāka par medicīnas aprūpes darbiniekiem) sievietei grūtniecības laikā.

Dzemdību dūla - galvenā vērtība līdzdalībai dzemdībās ir (1) nepārtraukta klātbūtne un (2) spēja kompetenti skaidrot notiekošo.

Pēcdzemdību dūla - iespējams, visnozīmīgākā no visām, jo tieši tajā brīdī, kad māmiņa ir nokļuvusi mājās ar savu mazuli, viņai pa īstam sāk rasties jautājumi, kas un kā būtu darāms, kā arī tieši tajā brīdī var parādīties pirmās problēmas un neskaidrības, uz kurām rast atbildi bieži vien būtu nepieciešams ļoti operatīvi, lai māmiņa spētu būt mierīga, harmoniska un pašapzinīga - proti, vislabākā māmiņa savam mazulim.

Krūts barošanas konsultante - ko var minēt kā vienu no pēcdzemdību dūlu veidiem un kuru pieejamība māmiņām pēc bērna piedzimšanas būtu ļoti nozīmīga.

Kuram vajag dūlu?

- * Uz dūlas pakalpojumiem var pretendēt **jebkura sieviete**, neatkarīgi no tā, vai viņa ir noskaņota uz dabīgām dzemdībām, vai nē
- * Dūlas ļoti bieži palīdz **vientuļajām māmiņām** vai sievietēm, **kurām nav nepieciešamā emocionālā atbalsta** no vīra un ģimenes

Dzemdību dūlas loma

Primāri dūlas lomu nosaka klientes vajadzības:

- * **Praktisks atbalsts:** Fizisks atbalsts un komforta nodrošināšana
- * **Emocionāls atbalsts:** Līdzās būšana un sievietes iedrošināšana
- * **Izglītošana:** Informācijas nodrošināšana

Dzemdību dūlas pienākumi

I

- * Dūlas pienākums ir būt tādai, ar kuru dzemdētāja var rēķināties - **BŪT PROGNOZĒJAMAI**
- * Dūlas pienākumos ietilpst:
 - * **Atbalstīt** klienti un **respektēt** viņas izvēli
 - * **Atturēties** no padomu un rekomendāciju došanas
 - * Nodrošināt klientei **faktu-bāzētu** aprūpi un informāciju aprūpētāju un aprūpes izvēlei

Dzemdību dūlas pienākumi

II

- * Dūlas pienākumos ietilpst:
 - * Būt līdzās klientei viņas ceļā uz dažādu **iemaņu attīstīšanu** - komunikācija, lēmumu pieņemšana, pārlicība par saviem spēkiem un bērna aprūpēšana
 - * Profesionalitāte - godīgums un integritāte, precizitāte, solījumu turēšana un konfidencialitātes ievērošana

Dzemdību dūlas pienākumi

III

- * Vai tā ir dūlas atbildība?
 - * (?) Dzemdību rezultāts
 - * (?) Mātes vēlmju komunicēšana aprūpētājam/- iem
 - * (?) Mātes izdarītā izvēle
 - * (?) Dūlas un mātes izvēļu saskaņa

Katra dūla agri vai vēlu sastapsies ar jautājumu, vai šis ir mana atbildība?

Un viņas atbildes uz šiem jautājumiem lielā mērā ietekmēs viņas izvēles, veicot dūlas pienākumus. Izvēles, kas saistītas gan ar vietas izvēli, KUR savus pakalpojumus sniegt, gan attiecībā uz savu klientu izvēli - proti, KAM sniegt šos pakalpojumus.

Ieguvumi un atklājumi I

- * Nepārtraukts atbalsts vs klātbūtne ar pārtraukumiem
- * Dūlu un tēvu atbalsts dzemdībās
- * Dzemdību ilgums
- * Atsāpināšanas izmantošana dzemdībās
- * Oksitocīna izmantošana
- * Palīgierīču izmantošana dzemdībās

Ir pētījumi, kas apliecina dūlu nozīmi dzemdībās - to gaitā un rezultātā.

Un ir minējumi, kā tieši un kāpēc dūlu klātbūtne nodrošina šos rezultātus.

Divi galvenie no šiem minējumiem ir:

(1) dūla nodrošina nepārtrauktu klātbūtni dzemdējošai sievietei un tieši nepārtrauktība ir tā, kas sievieti nomierina, mazina viņas bailes, sasprindzinājumu, sāpes un no tā visa izrietošās sekas, kas bieži vien izpaužas kā dzemdību darbības traucējumi un komplikācijas.

(2) Dūlas atšķirībā no tētiem, draudzenēm un cita veida dzemdētājam tuviem cilvēkiem spēj dzemdētājai sniegt kompetentu skaidrojumu par to, kas notiek, kas notiks un kādas būs iespējamās dzemdētājas izvēļu sekas. Proti dūla spēj pildīt kompetentas informācijas sniegšanas funkciju, kuras rezultātā atkal mazinās grūtnieces satraukums, bailes un sāpes - tas nozīmē, ka mazinās riska faktori, kas visai bieži saskaņā ar pētījumiem negatīvi ietekmē dzemdību gaitu un iznākumu.

Turpmāk uzskaitīti tie aspekti, kurus saskaņā ar pasaulē veiktajiem pētījumiem dūlu klātbūtne dzemdībās ietekmē.

Ieguvumi un atklājumi II

- * Ķeizargriezienu daudzums
- * Pēcdzemdību drudzis
- * Dzemdību indukcija (izraisīšana)
- * Atbalsts nepilngadīgām māmiņām
- * Pēcdzemdību aspekti: krūts barošana, jaundzimušā veselība, mātes veselība, apmierinatība ar dzīvesbiedru, mātes emocionālais stāvoklis

Dūlas misija

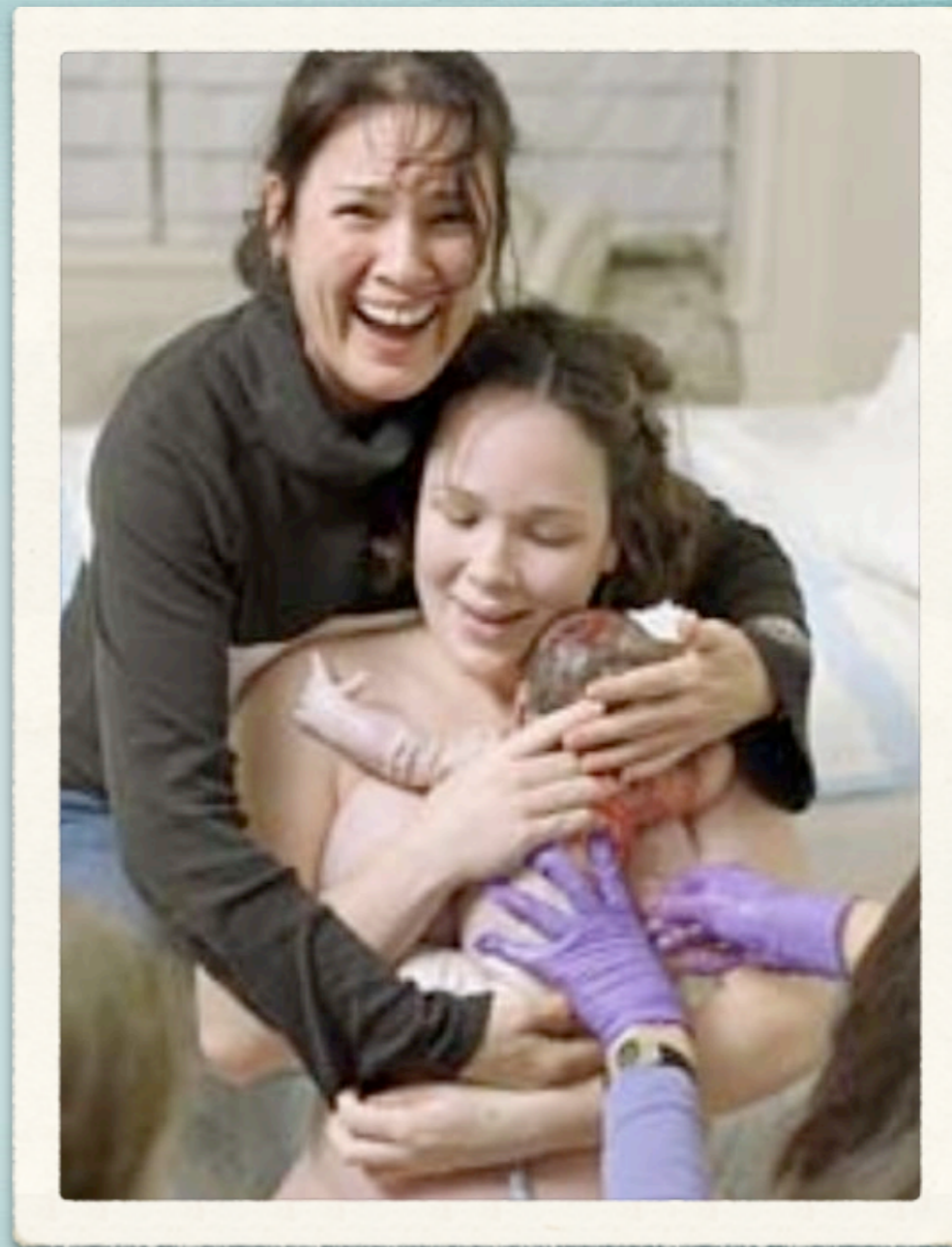
- * Dūlas uzdevums NAV apbruņot un nosargāt, cīnīties un uzvarēt
- * Dūlas uzdevums IR palīdzēt grūtniecei apzināties sevi, apzināties savas izvēles un rīcības virzītājspēkus, savu izvēļu un rīcības iespējamās sekas
- * Jo precīzāk sievietei kopā ar dūlu tas izdosies, jo lielāka varbūtība, ka grūtnieces un viņas tuvinieku **PIEDZĪVOTAIS dzemdībās SASKANĒS ar viņu GAIDĀM**

Dūlas un vecmātes sadarbība

- * Vecmāte piedzīvo **bērna** piedzimšanu
- * Dūla piedzīvo **māmiņas** piedzimšanu
- * Vecmāte un dūla ir kā **divi nedalāmi**, kas dod iespēju sievietei dzemdības piedzīvot kā fiziski un emocionāli vienotu, harmonisku ceļojumu,...
- * ... kura gala mērķis ir **veselīgs bērns veselīgas, neievainotas, laimīgas māmiņas rokās**

Jautājumi

Atbildes



Avoti

- * R. DeVries, "A Pleasing Birth. Midwives and Maternity Care in the Netherlands", 2004
- * Childbirth International „Birth Doula Skills Manual”, 2005
- * Ģimenes veselības centrs “Stārķa Ligzda”: <http://www.starkaligzda.lv/?textid=2&cat=III>, 2009