

I gimdymą ne tik su vyru, bet ir su padėjėja

Kiekviena moteris trokšta pagimdyti lengvai ir sklandžiai. Kas galėtų padėti tai padaryti? Gimdymo kursai, knygos, straipsniai, patikimas gydytojas, palaikantis vyras – visa tai iš tiesų labai svarbu. Tačiau jau greitai per gimdymą lietuvėms galės padėti specialiai paruoštos gimdyvių padėjos – dulos. Apie kituose kraštuose seniai žinomas pagalbininkes pasakoja dulų projekto koordinatore **Vilma Kraelskaitė**.



Kas yra dula? Ką šis žodis reiškia?

Žodis „dula“ kilęs iš graikų kalbos. Jis reiškia „moters partautoja“. Visame pasaulyje dailiosios lyties atstovės, padedančios gimdyvėms per gimdymą, vadinamos dulos. Lietuviškas atitikmuo galėtų būti gimdyvės padėjėja arba gimties sesuo.

1973 m. amerikiečių mokslininkė Dana Rafael tyrinėjo žinduolių elgesį gimdant. Ji pastebėjo, kad dauguma gyvūnų patelių gimdo ne vienos, o šalia esant tos pačios rūšies moteriškos lyties „giminaitei“. Žmonių bendruomenėje dailiosios lyties atstovės taip pat

niekada negimdydavo vienos. Joms padėdavo mamos, seserys ar kitos moterys. Pagalbininkės gimdyvę prilaikydavo, atnešdavo gerti ar pan. Taigi dulų idėja sena kaip pasaulis. Ilgus metus ligoninėse moteris buvo palikta gimdyti visiškai viena. Šalia jos būdavo tik ligoninės personalas, bet žinome, kiek baimės, nusivylimo ir vienvatės iš tiesų patirdavo gimdyvės... Tik neseniai gimdyme buvo leista dalyvauti vyrams. Tačiau kartais jie jaučiasi taip pat nesaugiai kaip ir moterys, todėl ir jiems reikia palaikymo.

1992 m. gydytojai Maršalas Klausas ir Džonas Kenelis ištyrė, kad gimdymas dalyvaujant

duloms vyksta daug sklandžiau, trumpiau ir pozityviau. Mama lengviau priima motinystę, o tai užtikrina sėkmingą ir ilgą maitinimą krūtimi. Tais pačiais metais įkurta pirmoji dulų organizacija „Dona“, vėliau tapusi tarptautine. Tačiau galima teigti, kad daugumoje pasaulio šalių dulų – gimdyvės pagalbininkių – tradicija nebuvo nutrūkusi. Jos sėkmingai dirba Australijoje, Filipinuose, Japonijoje, Indijoje ir kitose šalyse.

Ar Lietuvoje yra dulų?

Išties nemažai moterų jaučia pašaukimą prisiliesti prie gimimo stebuklo ir padėti dailiosios lyties atstovei sklan-

džiai visa tai išgyventi. Lietuvaitė Gintarė Balčytytė Anglijoje išklausė gimdyvių padėjėjų kursus. Šių metų rudenį Lietuvoje prasidėjo specialūs mokymai, norinčioms tapti dulos. Juos veda gydytojai, psichologai ir kiti specialistai. Dulų idėja mūsų šalyje kilo moterų, auginančių vaikus, būrelyje. Visos susibendravome Prieraišiosios tėvystės centre. Patyrėme, kad gimdymas gali būti įkvepiantis, o artimos moters – sesers, draugės – pagalba šeimai labai reikalinga. Užmezgėme kontaktus su Šveicarijos, Austrijos, Olandijos, Anglijos, Izraelio dulos. Taip pat buvome nuvykusios pas gimdyvių padėjėjas Latvijoje. Nuostabu, kad nemažai pinigų dulų mokymams surinkome iš privačių asmenų portale aukok.lt. Tai rodo, kad lietuviams rūpi gimdymo kultūra ir permainos.

Kaip dulos padeda nėščiosioms?

Dulos gali padėti ne tik gimdančioms moterims, bet ir besiruošiančioms gimdyti, taip pat jau pagimdžiusioms. Šios padėjėjos veda pasiruošimo gimdymui kursus, dirba su šeima ar nėščiąja individualiai, padeda sudaryti gimdymo planą, išsiaiškinti nerimo ir baimės priežastis. Po gimdymo dulos gali padėti mamai prižiūrėti kūdikį, pamokyti jį žindyti, išmudyti. Kartais jos tiesiog padeda ką tik pagimdžiusiai moteriai namie: pagamina maistą,

prižiūri kitus vaikus, išplauna grindis. Tačiau dauguma pirmą kartą besilaukiančių mamų ypač nuogąstauja dėl paties gimdymo. Čia padėti gali vadinamosios gimdymo dulos. Paprastai jos užmezga ryšį su moterimi dar per nėštumą. Keletą kartų susitinka, asmeniškai kalbasi apie baimes, gimdymo eigą ir viziją. Prasidėjus gimdymui dula atvyksta pas gimdyvę į namus. Kurį laiką šeima ir padėjėja praleidžia namie. Jei gimdymas pirmas, viskas trunka kur kas ilgiau. Namų aplinka moterį ramina, padeda iškęsti skausmus, gimdos kaklelis vėriasi sklandžiau. Galų gale dula lydi moterį į ligoninę. Ten visada būna šalia gimdyvės ir jos vyro, jeigu šis dalyvauja gimdyme, ir padeda emociškai bei fiziškai. Paprastai dulos moka keletą natūralių būdų skausmui malšinti. Tai gali būti masažas, aromaterapija ir pan.

Kam reikalinga dula, jei gimdyme nori dalyvauti ir vyras?

Puikiai žinome, kad šiais laikais vyrai gana dažnai dalyvauja gimdyme, todėl dula tik džiaugiasi, kad tarp partnerių vyrauja meilė ir pasitikėjimas. Jos užduotis – padėti ne tik moteriai, bet ir visai šeimai. Per nėštumą gimdyvių padėjėja bendrauja su abiem partneriais. Per gimdymą ji padeda vyrui suprasti, kas vyksta, ko reikia jo moteriai. Dula gali pašnibždėti būsiamam tėčiui, kad štai dabar tavo mylimą moterį reikia paglostyti, o dabar ji nori būti viena... Buvo atliktas įdomus tyrimas. Moterų klausta, ar jos patenkintos vyrų pagalba per gimdymą. Apie 30 % dailiosios lyties atstovių, kurios gimdė tik su vyrais, buvo patenkintos. Tačiau jos padėjėja jokių būdų nesikiša į

vo patenkintos gimdžiusios su vyrais ir su dulos. Taigi pastaroji vyrui padeda rasti savo vietą gimdyme, tapti iš tikrųjų reikalingam.

Kaip žinoti, kad pasirinkta dula bus artima širdžiai? Juk ryšys gali ir neatsirasti...

Kiekviena gimdyvė turėtų pasirinkti dulą, kuria pasitiki, su kuria sieja tam tikras ryšys. Jei moteris nejaučia simpatijos padėjėjai, negalės pasitikėti ir atsiverti. Dėl to jos paprastai turi asmenines interneto svetaines, kuriose atskleidžia savo pasaulėžiūrą ir vertybes, kad kiekviena moteris galėtų rasti sau artimą sielą. Tačiau tik susitikus paaiškėja, ar nuojauta neklydo. Dulos supranta, kad santykių „chemija“ yra labai svarbi, todėl tikrai nepyksta, jeigu

medikų darbą. Dula suteikia informaciją ir palaiko moterį. Pavyzdžiui, jei gimdyvė nutarė rinktis epidūrinį nuskausminimą, dula jai visapusiškai padeda.

Apskritai dulų siekis yra ne su kuo nors kovoti, o padėti gimdyvei ir gydytojams. Jos buvimas neturi kelti įtampos. Būtų puiku, jei ateityje akušerės ar gydytojai, išgirdę, kad gimdyvė gimdys dalyvaujant dulai, apsidžiaugtų – vadinasi, gimdymas praeis sėkmingai. Be to, ligoninės personalui būtų lengviau, jeigu žinotų, kad kartu su gimdyve visada yra patikimas žmogus, kuris paduos gerti ir pakvies gydytoją, kai jo prireiks. Užsienio medikai pastebi, kad dulos perima dalį to darbo krūvio, kuris neįeina į tiesiogines jų pareigas. Jos palaiko, ramina moteris, atsako

tų, Olandijoje – 750 eurų (apie 2 600 litų). Į šią sumą įeina keli terapiniai susitikimai prieš gimdymą, pagalba per jį ir vienas aplankymas po gimdymo. Tačiau galioja ir nerąšyta taisyklė: atsižvelgti į šeimos materialinę padėtį. Nė viena dula neturėtų atsisakyti padėti vargingai gyvenančiai, galbūt vienai moteriai, kuri į ją kreipėsi pagalbos. Kai kuriose šalyse dulos dalyvauja socialiniuose projektuose. Jos bendrauja su nėščiomis moterimis iš rizikingų šeimų arba labai jaunomis merginomis. Lydi jas per nėštumą ir gimdymą. Turėjusios dulą dailiosios lyties atstovės labiau pasitiki savimi ir motinystės įgūdžiais. Sėkmingai pagimdžiusios jos noriai prižiūri kūdikį. Tokia dulų pagalba būtų labai reikalinga ir Lietuvos moterims. Tačiau kol kas tai tik vizija.

Gal dulų paslaugos būtų graži ir naudinga vyrų dovana moterims?

Žinoma. Neretai užsienyje dulos paslaugas nėščiajai padovanoja tėvai arba giminaičiai. Kartais – draugės per prausynas, vykstančias prieš gimdymą. Tai graži tradicija palydėti seserį arba draugę į motinystę. Į prausynas susirenka kelios ar keliolika moterų. Nėščioji nuprausiamą nebūtinai pirtyje, daugiau simboliškai linkint jai sveikatos, lengvo gimdymo ir gausaus pienelio. Jei moteris turi dulą, ji taip pat kviečiama dalyvauti arba organizuoja prausynas. Toks moteriškas išlydėjimas gimdyti tarsi padidina nėščiosios vidinę jėgą. Tada gimdymas neatrodo gąsdinantis, atvirkščiai – suvokiama, koks tai didelis stebuklas ir virsmas.

Ramutė Šulčienė

Turėjusios dulą moterys labiau pasitiki savimi ir motinystės įgūdžiais.

bendradarbiavimas nutrūksta po pirmojo susitikimo.

Ar dula gali tapti gimdyvės „advokate“, t. y. ko nors reikalausti iš gydytojų, nesutikti su jų pasiūlymais?

Dula nėra tarpininkas tarp gimdyvės ir gydytojų. Ji yra moters padėjėja. Jei dailiosios lyties atstovė buvo nusprendusi gimdyti be skausmą malšinančių vaistų, o gydytojai juos primygtinai siūlo, dula jai gali priminti, kad gimdyvė buvo nusprendusi kitaip. Tačiau jos padėjėja jokių būdų nesikiša į

jų klausimus, kalbasi, gelbsti smulkiais kasdieniais darbais, todėl akušerės ar gydytojai gali sėkmingiau atlikti savo pareigas. Beje, dula nėra medikė ir negali priimti su gimdymo eiga susijusių sprendimų. Ji neatlieka jokių medicininių veiksmų ir pati nepriima gimdymo.

Įdomu sužinoti, kaip dulos atsilyginama?

Užsienio šalyse dulos yra laisvai samdomos. Pavyzdžiui, Latvijoje gimdyvės padėjėjai už pagalbą šeima sumoka apie 500 li-



Ji išvežė į ligoninę... aš likau vienas... ir jis ten be manęs... įdomu kaip jis...