

Aleksandra

a czy możliwe jest, żeby przy porodzie w szpitalu był i partner i doula?

W wielu szpitalach w Polsce jest to wciąż możliwe. Należy pytać się oddziałowej lub dzwonić/ lub pisać bezpośrednio do Dyrekcji. Według Standardów Opieki Okołoporodowej powinna być taka możliwość, niestety po covidowych obostrzeniach zostały nam ograniczenia osób, które w wielu szpitalach wciąż funkcjonują. Na stronie <https://www.doula.org.pl> można pytać bezpośrednio doule jak to wygląda w konkretnym regionie. Dużo zależy od rodzających, gdy będą z determinacją pytały i dopominały się swoich praw, wiele się może zmienić. Pozdrawiam

Ola\_93

właśnie mąż chyba bardziej potrzebuje takiego przygotowania niż ja

Kiedy w ciąży powinna zgłosić się do douli?

Czasem takie przygotowanie trwa całkiem krótko - jedno dwa spotkania podczas, których opowiadam czego nie robić a co może pomóc w towarzyszeniu w porodzie i potem w połogu. Można zgłaszać się nawet miesiąc przed ale wcześniej też jest ok np. w połowie ciąży. Ślę serdeczności.

Joanna

czy jak się decydujemy na dule, w szpitalu jest z nami dula i maz ? czy w tym wypadku już tylko dula?

To zależy od szpitala. Obecnie w wielu placówkach każą wybierać albo jest pozwolenie na wymianę. Warto się dopytywać i domagać swoich praw, bo według prawa taka możliwość powinna być (dwie osoby towarzyszące). Wszystkiego dobrego.

Ola\_93

Ile kosztuje taka usługa?

Pojedyncze spotkanie (2-3 godziny) to inwestycja 150 zł, towarzyszenie w porodzie - zależy od umowy od 600-800 złotych w górę, średnio 1200-1500 cały pakiet - nielimitowana obecność przy porodzie, bycia pod telefonem 20 dni, dwa spotkania w pakiecie, odwiedziny w połogu. Różnie to jest u doul z różnych regionów, czasem płatność można rozłożyć na raty. Serdeczności.

Joanna J

czy dula jest tylko na porodówce czy jak skurcze są wywoływane na oddziale to doula też towarzyszy?

Powinna być kiedy kobieta sobie tego życzy. Także na oddziale. Pozdrawiam

Zuzanna

W jaki sposób doula pomaga podczas porodu? Coś mówi? Puszczając relaksacyjną muzykę?

Wachlarz działań jest bardzo szeroki. W samym porodzie :Od masażu, dobieranie pozycji przynoszących ulgę, uruchamiania tens lub stosowania innych technik przynoszących ulgę w skurczach, podawania napojów, jedzenia, okrywania, kładzenie zimnych okładów, uciskanie specjalnych miejsc....przez włączanie muzyki, stosowanie olejków eterycznych, świec lub innych specjalnych życzeń np. podawanie kapsułek homeopatycznych, doradzanie mężowi co może zrobić, czego nie, stosowanie technik oddechowych, spacerowanie także poza szpitalem, obserwowanie a

także pomoc w domu, pakowanie torby porodowej, tworzenie strategii motywacyjnej, rozpuszczanie strachu i lęku, pomoc w tworzeniu planu porodowego.... i wiele wiele innych. Każda doula ma swoją specjalizację i ulubione „patenty” ja np. lubię pomagać chustą rebozo. Wszystkiego dobrego.

Aneta

Czy w ciąży też doula przygotowuje do porodu?

Tak, oczywiście. Ja przez kilka lat pracowałam jako instruktorka w szkole rodzenia. Obecnie z chęcią przygotowuję spotkania indywidualne, podczas których jasno i klarownie opowiadam o porodzie tak, że kobiety i mężczyźni zabierają kompetencje i wiary w to, że wiedzą jak radzić sobie w porodzie. Uściski ślę.

Patrycja

A czy po ciąży też doula w jakiś sposób może pomóc?

Bardzo często jest. W wielu krajach to standard u nas jeszcze nie jest opłacany z NFZ. Doule pomagają w czasie połogu w kwestiach związanych z kobietą, jej samopoczuciem, trudnościami i radościami, w tematach noworodkowych, opieką, pielęgnacją, snem dziecka oraz laktacją. Często działamy profilaktycznie w kontekście depresji porodowej. Wszystkiego dobrego.

Kasia

Od razu po porodzie doula wychodzi i się żegnamy?

Oj nie! Ja zostaję z reguły godzinę lub dwie- najpierw na sali porodowej potem pomagam się przenieść na poporodową, często na poporodowej zostaję ile trzeba, żeby kobieta wzięła prysznic lub coś zjadła. Z chęcią opiekuję się wtedy Małością. Pozdrawiam