

Doula to porodowy anioł kobiety (wywiad)

Miasto

23.12.2021 g. 09:10



Urodziła trójkę swoich dzieci, ale na świat pomogła przyjść kilkorgu innym. Agnieszka Trojańska jest jedyną w Opolu doułą zrzeszoną w Stowarzyszeniu Doula w Polsce. Zapraszamy na rozmowę o tym niezwykle ciekawym i coraz bardziej popularnym zawodzie.



- Poród to dosłownie krew, pot i łzy. Do tego mnóstwo mieszających się ze sobą emocji. Pani towarzyszyła już kilku innym kobietom w tych chwilach. Czym dokładnie zajmuje się doula? Kim jest „porodowy anioł”, jak mówią o pani młode matki?

- Doula to kobieta, która najczęściej ma już swoje dzieci i która, po ukończeniu specjalnych kursów, pomaga innym kobietom przed, w trakcie i po porodzie. Moja współpraca z przyszłą mamą rozpoczyna się najczęściej kilka tygodni przed porodem. Spotykam się z nią na neutralnym gruncie, uświadamiam, jak faktycznie wygląda poród i czego można się spodziewać. To również czas na zdobycie wzajemnego zaufania przy kawie. Ono jest kluczową kwestią, w końcu mam być przy narodzinach dziecka, w jednej z najbardziej intymnych chwil w życiu kobiety.

- A ta chwila może nadejść... w każdym momencie! Czy pani niczym strażak dyżuruje czekając na telefon z informacją że „to już”?

- Trochę tak jest (śmiech). Już dwa tygodnie przed planowanym terminem porodu jestem w gotowości. Oznacza to, że nigdzie nie wyjeżdżam i dostosowuję swój kalendarz pod przyszłą mamę. Ważne, by wiedziała, że ja przyjadę o każdej porze dnia i nocy, jeśli taka będzie potrzeba.

- Wcześniej omawiacie jeszcze tak zwany plan porodu. Czym on jest?

- Przyszła matka opisuje w nim wszystko, co jest związane z tym momentem. Mówimy tu między innymi o pomieszczeniu, w którym chciałyby rodzić, ale też o tym, czy chce rodzić sama czy z kimś, czy mogą przy tym być obecni studenci, jakie są procedury i tak dalej. To wszystko pomaga usystematyzować całą wiedzę na temat tego jakże ważnego wydarzenia i - w miarę możliwości szpitala - dopasować otoczenie do preferencji pacjentki.

- Nadchodzi w końcu ten kluczowy moment, czyli akcja porodowa. Jak pani wówczas wspiera kobietę?

- Moje motto brzmi „podążać za kobietą”. Ja niczego nie narzucam, jedynie podpowiadam. Proponuję wygodną pozycję, masuję, trzymam za rękę, przytulam, podaję wodę. Wszystko to za wyraźną zgodą i na prośbę klientki. W drugiej fazie porodu, gdy zaczyna się parcie, pomagam skupić się na oddychaniu, mówię, jaki jest

postęp, chwałę, motywuję. Jestem takim buforem między położną a mamą. Staram się uspokoić rodzącą kobietę, dać jej wiarę, że da radę. Bo poród to przeogromny wysiłek - zarówno fizyczny jak i psychiczny. Urodzić małego człowieka to tak, jakby przebiec maraton, i to w bardzo krótkim czasie!

- Po porodzie nie opuszcza pani młodej mamy?

- Nie. Zostaję z nią około 2 godzin. Kobieta, która dopiero co urodziła nie ma siły, jest rozdygotana, obolała, schodzi jej adrenalina, w głowie pojawia się mnóstwo pytań. To wszystko przeplatane jest ogromem radości, wręcz euforią. Wtedy ciężko jest sięgnąć choćby po szklankę wody. A tu przecież trzeba nakarmić maluszka, przytulić go. Nie mówiąc o tym, że dobrze byłoby samemu coś zjeść.

- A czy emocje udzielają się również pani?

- Oczywiście, że tak. Choć teraz już raczej nie płaczę przy porodach, to mam w sobie mnóstwo emocji. Nie da się patrzeć na to wszystko obojętnie. W końcu na moich oczach dzieje się cud narodzin. Tyle, że ja jestem na sali porodowej po to, by uspokajać, koić, a nie dorzucać swoje nerwy. Nie mogę więc epatować emocjami. Raczej skrywam je w sobie. Jednak gdy po wszystkim wracam do domu, gdy już ochłonę to idę spać. Odreagowuję też morsując i żeglując. To moje sposoby na dobrą kondycję fizyczną i psychiczną.

- Jak wyglądają wizyty po porodzie?

- Kobiety po powrocie z dzieckiem do domu czują się różnie. W szpitalu potrafią być niebywale silne, ale w końcu i ich emocje muszą znaleźć ujście. W głowie mają mętlik, obawiają się, czy sobie poradzą, czy wszystko robią dobrze przy dziecku. Wówczas, poprzez spokojną rozmowę, razem to wszystko układamy. Ja też jestem matką i wiem, jak wiele potrafi to dać. W końcu nikt nie zrozumie kobiety tak dobrze, jak inna kobieta!

- Doułą nie zostaje się jednak z dnia na dzień. Jaką przeszła pani drogę, jak to się zaczęło?

- Z wykształcenia jestem fizjoterapeutką. Na studiach mieliśmy zajęcia na porodówce i już wtedy zaciękała mnie ta materia. W 2014 roku bliska mi kobieta urodziła syna. Miała kłopot z karmieniem malucha, więc zaproponowałam jej pomoc.

Podczas odwiedzin pomogłam jej przystawić synka do piersi i... zadziałało! Młody przestał płakać i zaczął ssać. Koleżanka powiedziała wtedy, że zadziało się coś niezwykłego, że spłynął na nią spokój i że powinnam zostać doułą. Nie wiedziałam wówczas, na czym polega ten zawód. Jednak gdy tylko o nim poczytałam, poszłam na kurs i tak zaczęłam pracę jako doula.

- Jakie cechy musi mieć kobieta chcąca wykonywać taki zawód?

- Najważniejsze to mieć w sobie mnóstwo empatii. Trzeba chcieć służyć drugiej kobiecie, bo po to jesteśmy. Ale jednocześnie trzeba być bardzo opanowanym, by nawet w ekstremalnych sytuacjach zachować spokój. Pamiętajmy również, że doula to nie położna, nie ginekolożka. Medycznymi aspektami zajmują się inni, my po prostu wspieramy rodzące panie.

- A te mówią, że jest pani wspaniałą opiekunką. Ich aniołem stróżem w stresującym czasie.

- Bardzo mi miło. To jest właśnie największa nagroda za tę pracę - takie słowa, zdobyte zaufanie, relacje na lata oraz świadomość, że mogłam komuś pomóc w tak bardzo osobistym momencie. Jest to bardzo wzruszające, ale i budujące, dające energię do dalszego działania. Zatem, drogie mamy, jeśli czujecie powołanie do bycia doułą, nie bójcie się! Zróbcie kurs i działajcie! Przyjście na świat małego człowieka to szczególnie moment i dobrze jest, gdy rodząca kobieta, oprócz wsparcia personelu medycznego, ma przy sobie również wspierającą ją doułę!

Rozmawiał: Miłosz Bogdanowicz

Fot. archiwum prywatne

Wywiad pochodzi z grudniowego wydania magazynu "Opole i Kropka":

www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/zapraszamy-do-lektury-grudniowej-kropki

Dane kontaktowe

Wydział Promocji

ul. Koraszewskiego 7-9

45-011 Opole

bp [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi

poród

wywiad

Opole i kropka