

Здравословни Родилни Практики

от Lamaze® International

#3: Вземете близък, приятел или дула за непрекъснатата подкрепа

Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE, и
Barbara A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE

По време на среща от училище за бременни към Lamaze, партньорът на бременна жена задава въпроса: "Как бих могъл да ѝ осигуря нужната подкрепа по време на раждане? Мога ли аз да разчитам на помощ?"

Преди години жените са получавали информация за раждането от техните майки и сестри. Разказите и семейните традиции са изграждали увереност у жените за тяхната способност да родят. Членове на семейството и жени-приятелки са били до родилката, като са я окуражавали и са ѝ оказвали подкрепа. Бебетата са се раждали у дома в присъствието на акушерка.

След това, в ранните години на 20 век, раждането се е изместило към болниците. Вече не е било възможно за семейството или приятелите да са заедно с раждащата жена. Медицинските сестри са оказвали подкрепа, но те е трябвало да обгрижват няколко жени по едно и също време. Задълженията им били насочени към няколко пациента и често родилката е оставала сама.

През 60^{те} години на двадесети век, *Lamaze International* и други организации занимаващи се с раждане, успяват да променят правилата, така че присъствието на бащата в родилна зала става възможно.

Бащите оказват специална, любяща подкрепа на техните партньорки и заслужават да присъстват на раждането на тяхното дете. Вече не се налага жените да раждат сами.

Напоследък жените преоткриват значението на това да могат да разчитат на допълнителна подкрепа по време на раждане, особено от хора, които имат опит и познания за раждането. Жените често предполагат, че медицинска сестра или акушерка, ще бъде до тях по време на раждането. Понякога това се случва, но по-често медицинските лица нямат възможност да бъдат продължително време с един човек поради други задължения. Поради това, вземете със себе си близък, приятел или дула за непрекъснатата подкрепа по време на раждане. Така може да получите емоционалната и физическа подкрепа, от която може да се нуждаете, от един или повече загрижени лица. Вземете решение кои ще са тези хора още преди раждането и заедно изгответе плана си.

За помощ с изготвянето на план за непрекъснатата подкрепа по време на раждане или ако имате общи въпроси, може да се обърнете към *Lamaze* – признат лидер и незаменим източник на информация за бременност, раждане и началото на родителството.

Защо непрекъснатата подкрепа е от значение?

Раждането може да изненада Вас и партньорът Ви със своята мощност. Ако сте сама по време на раждане, може да се уплашите или да се притесните. Този страх може да засили болката, която изпитвате. От помощ е да имате до себе си човек с познания и опит в раждането (напр. дула), който може да Ви каже по всяко време, че това, което изживявате е естествено. Никой не обича да чака за успокояващи думи, когато го е страх или го боли. Дулата може да усети кога имате нужда от успокоително докосване, кога е време да смените позата си или кога разходка може да помогне. Непрекъснатата подкрепа може да Ви помогне да се чувствате по-комфортно и да помогне на прогреса на раждането.

Роля на дулата

Penny Simkin (2008) пише в своята книга *The Birth Partner*: дулата "насочва и подкрепя жените и техните партньори непрестанно по време на раждането" (стр. 8).

Дулата е обучена да предоставя физически комфорт и емоционална подкрепа на жени по време на раждане. Тя предоставя информация с цел да Ви помогне да взимате решения и да планирате раждането, което бихте искали. Тя ще Ви подкрепи, докато взимате решение дали да използвате болкоуспокоителни. Ако бихте искали да родите без упойка, тя ще Ви подкрепи. Тя

няма да се отдели от Вас за повече от няколко минути, освен ако не бихте искали да останете насаме с партньора си. Тя може да Ви помогне да вземете топла вана или душ. Може да се разхожда с Вас или да Ви предложи смяна в позата. Вероятно ще масажира гърба, ръцете или краката Ви. След раждането дулата обичайно остава с Вас, за да се увери, че нещата вървят добре и да Ви окаже подкрепа докато кърмите бебето си.

Дулите не са обучени да предоставят медицински или сестрински грижи. Те никога не бива да дават медицински съвети. Все пак, те могат да Ви помогнат да разберете случващите се медицински мероприятия. Дулата може да Ви насърчи да обсъдите с медицинския персонал Вашите желания. В случай, че раждането поеме по различен от очаквания път, дулата може да Ви помогне да изясните чувствата си и да обсъдите избора си.

Една от най-важните роли, които има дулата, е да Ви помогне да имате възможно най-добрия спомен от раждането. След раждането, заедно, ще си спомните най-добрите моменти от преживяното. Тя ще отговори на въпроси, които може да имате. В случай, че изживяването на раждането не се е случило според очакванията Ви, дулата ще бъде там да Ви изслуша и да Ви подкрепи.

Дулата и партньорът

Повечето съпрузи или партньори биха искали да присъстват на раждането на детето си. Те искат да Ви подкрепят. Въпреки това, повечето мъже, а и някои жени, нямат опит с раждане. С нарастване силата на контракциите и нуждата да се справите с болката, Вашият партньор може да се уплаши. Той или тя може да не знаят дали раждането протича, както би трябвало. За партньора Ви може да стане по-трудно да Ви

успокоява. Повечето партньори чувстват облекчение, когато присъства професионалист с опит в раждането, като дула, който да ги увери, че раждането върви добре. Опитната дула взема предвид сигналите от партньора. Ако партньорът Ви стои близо до Вас, държи ръката Ви, гледа Ви в очите и Ви говори успокоително, тя няма да ви попречи. Вместо това, тя ще подкрепи и насърчи и двамата ви.

Ако все пак имате нужда от повече подкрепа, отколкото партньорът Ви може да Ви даде, дулата ще работи заедно с партньора Ви. Тя може да Ви направи масаж на гърба или краката докато партньорът Ви, Ви гледа в очите и Ви успокоява с думи. Тя може също да предложи смяна на дейността, нова поза или техника за успокоение, която Вие и партньорът Ви не сте опитали. Дулата може да покаже на партньора Ви как да прилага обратен натиск или масаж. Тя може също да Ви подкрепи докато партньорът Ви има нужда от почивка за баня или хранене.

Планиране на непрекъсната подкрепа

Вие може да имате желание приятел или член от семейството да предоставя непрекъсната подкрепа по време на раждане. Изберете между тези, които имат опит с раждане и са уверени в способността Ви да родите. Също така те трябва да имат желание да останат с Вас по време на раждането. Съвместното посещение дори на няколко урока за подготовка за раждане може да има положителен ефект за Вас и Вашия придружител (*Campbell, Scott, Klaus, & Falk, 2007*).

Някои болници или родилни центрове предлагат безплатни или на ниска цена услуги от дула. В такъв случай е възможно да не сте се срещали с дулата преди раждането. Ако има езикова бариера между родилката и

дулата, обичайно и двете страни откриват, че контактът очи в очи и нежното докосване от дулата, преодоляват липсата на общ език. Някои болници осигуряват преводач при нужда.

Много жени споделят, че наемането на дула е най-добрият начин да се осигури непрекъсната подкрепа по време на раждане. При подготовката си за раждане, може да попитате Вашия инструктор по подготовка за раждане или проследяващ лекар да Ви препоръча дула. *DONA International* (www.dona.org) и други организации на дули предлагат списъци в интернет. Бихте могла да разговаряте с няколко дули преди да изберете някоя. Планирайте поне една среща с избраната от Вас дула, за да обсъдите Вашите желания за това как раждането да протече.

Споделете с нея особеностите на плана Ви за раждане, подходите и резултатите, които са важни за Вас и партньора Ви.

Хонорарът на дулите варира много. Някои дули предлагат безплатни услуги докато се обучават за сертифициране. Малко здравни осигуровки покриват услугите на дула (*Lantz, Low, Varkey, & Watson, 2005*). Може да се свържете със здравноосигурителния си фонд, за да разберете дали услугите на дула се покриват. Ако не, може да препоръчате включването на такива услуги в осигурителния пакет и да информирате здравноосигурителния фонд, че според значителен брой проучвания, непрекъснатата подкрепа по време на раждане, като тази предоставяна от дула, намалява вероятността от скъпи интервенции като секцио и употребата на болкоуспокоителни (*Hodnett, Gates, Hofmeyr, & Sakala, 2007*).

Какво ни казват проучванията

Многобройни проучвания показват ползите за майката и бебето от непрекъснатата подкрепа по време на раждане от близък, приятел или дула. Покрепата по време на раждане е безопасна и ефективна практика без нежелани последствия и въпреки това е слабо използвана (*Sakala & Corry, 2008*).

Според прегледа на проучвания от групата по раждане на *Cochrane* – част от високо уважаваното международно сътрудничество *Cochrane*, което идентифицира най-добрите практики според данни от проучвания – продължителната подкрепа на жените по време на раждане очевидно е от полза (*Hodnett et al., 2007*). Данни от проучвания сочат, че в сравнение с жени, които не получават непрекъснатата подкрепа по време на раждане, жените, които получават такава, с по-малка вероятност биха преживели следното:

- ❖ секцио;
- ❖ раждане с вакуум екстрактор или форцепс;
- ❖ местна упойка (напр. епидуралана);
- ❖ нужда от някакво болкоуспокоително и
- ❖ да споделят неудовлетвореност или негативни чувства за преживяното раждане (*Hodnett et al., 2007*).

Два предходни прегледа на проучванията върху непрекъснатата подкрепа по време на раждане стигат до сходни заключения (*Leslie & Storton, 2007; Simkin & O'Hara, 2002*). Авторите и на трите прегледа откриват, че в сравнение с грижата от болницата (сестри или акушерки), непрекъснатата подкрепа по време на раждане е по-ефективна, когато лицето оказващо помощ, не е част от екипа на болницата (*Hodnett et al., 2007; Leslie & Storton, 2007; Simkin & O'Hara, 2002*). В един

преглед на проучвания е установено, че ползите са по-големи, когато непрекъснатата подкрепа започне рано в хода на раждането (*Hodnett et al., 2007*).

Данните от проучвания предполагат, че ползата от подкрепа по време на раждане не зависи от икономически и културни особености. В едно проучване непрекъснатата подкрепа води до намаляване на болката при жени с нисък доход, които са щели да раждат сами, ако не е присъствала дула (*Simkin & O'Hara, 2002*). Друго проучване открива, че секцио и прилагане на епидурална упойка се случват по-рядко при жени със среден доход, когато те и партньорите им са имали подкрепа от дула по време на раждане (*McGrath & Kennell, 2008*). Същото проучване установява, че жените и техните партньори се чувстват по-удовлетворени от изживяването на раждането, когато са получили подкрепа от дула. По-висока честота на ранно инициране на кърменето е била установена в обстановка от градски и мултикултурен тип, когато дула е присъствала на раждането (*Mottl-Santiago et al., 2008*).

Препоръки от *Lamaze International*

Жените се нуждаят от подкрепяща общност по време на бременност и раждане. Членове на семейството, приятели, лекари, медицински сестри, акушерки, дули и инструкторите на *Lamaze* – всички те играят жизненоважна роля за подпомагане постигането на безопасно и здравословно раждане. *Lamaze International* се присъединява към Световната Здравна Организация (*Chalmers & Porter, 2001*) в признаване значението на непрекъснатата подкрепа по време на раждане. *Lamaze* препоръчва жените да бъдат придружавани от близък, приятел или дула за оказване на подкрепа по време на раждане. Ключът е да

има някого с Вас през цялото време на раждането. Планирайте подкрепяща обстановка по време на раждането като внимателно обмислите кои хора бихте искали да Ви помагат.

Подкрепяща жена – каквато е дулата – с опит в раждането, може да Ви помогне по много начини. Тя може да даде на Вас и партньора Ви информация и да предложи емоционална и физическа подкрепа.

Всеки би искал позитивни резултати от раждането. За да помогне на жените да постигнат такъв резултат, *Lamaze* изгражда у жените увереност в техните решения във връзка с раждането и ги насърчава да споделят техните нужди с всички участници. *Lamaze* помага на жената да обмисли нуждите и желанията си относно раждането

и я вдъхновява да избере екип за раждането, който ще подкрепи нейната цел да изживее здравословно и безопасно раждане. *Lamaze International* вярва, че всяка жена трябва да разполага с непрекъснатата подкрепа по време на раждане, независимо от финансовите и културни особености.

За да научите повече за безопасно и здравословно раждане, може да прочетете *The Official Lamaze Guide: Giving Birth with Confidence* (Lothian & DeVries, 2005); да посетите страницата на *Lamaze* (www.lamaze.org) и да се запишете да получавате регулярни писма (*Lamaze...Building Confidence Week by Week*).

Последна редакция на оригиналния документ: Май 2009.

Литература

Campbell, D., Scott, K. D., Klaus, M. H., & Falk, M. (2007). Female relatives or friends trained as labor doulas: Outcomes at 6 to 8 weeks postpartum. *Birth, 34*(3), 220–227.

Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score. *Birth, 28*(2), 79–83.

Hodnett, E. D., Gates, S., Hofmeyr, G. J., & Sakala, C. (2007). Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3. Art. No.: CD003766. DOI:

10.1002/14651858.CD003766.pub2 (This review is available at no charge on the Childbirth Connection Web site at http://www.childbirthconnection.org/pdfs/continuous_support.pdf)

Lantz, P., Low, L. K., Varkey, S., & Watson, R. L. (2005). Doulas as childbirth paraprofessionals: Results from a national survey. *Women's Health Issues, 15*(3), 109–116.

Leslie, M. S., & Storton, S. (2007). The Coalition for Improving Maternity Services: Evidence basis for the ten steps of mother-friendly care. Step 1: Offers all birthing mothers unrestricted access to birth companions, labor support, professional midwifery care. *The Journal of Perinatal Education, 16*(Suppl. 1), 10S–19S.

McGrath, S. K., & Kennell, J. H. (2008). A randomized controlled trial of continuous labor support for middle-class couples: Effect on cesarean delivery rates. *Birth, 35*(2), 92–97.

Mottl-Santiago, J., Walker, C., Ewan, J., Vragovic, O., Winder, S., & Stubblefield, P. (2008). A hospital-based doula program and childbirth outcomes in an urban, multicultural setting. *Maternal and Child Health Journal, 12*(3), 372–377.

Sakala, C., & Corry, M. P. (2008). *Evidence-based maternity care: What it is and what it can achieve*. New York: Milbank Memorial Fund. (This report is available at no charge on the Childbirth Connection Web site at <http://www.childbirthconnection.com/pdfs/evidence-based-maternity-care.pdf>)

Simkin, P. (2008). *The birth partner*. Boston: Harvard Common Press.

Simkin, P., & O'Hara, M. (2002). Nonpharmacologic relief of pain during labor: Systematic reviews of five methods. *American Journal of Obstetrics and Gynecology, 186*(Suppl. 5), S131–S159.

Благодарности

Тази здравословна родилна практика е написана от Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE, и Barbara A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE.

Шестте здравословни родилни практики първоначално са написани през 2003 от *Lamaze International* като *6 Care Practice Papers*.