



6 zasad wspierających przebieg normalnego porodu

Zasada Trzecia – Korzystaj ze wsparcia bliskiej osoby, przyjaciółki lub douli

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

Na zajęciach szkoły rodzenia, partner przyszłej mamy pyta: „Jak mogę ją wspierać w czasie porodu? Czy ktoś mi pomoże?”

Dawniej kobiety dowiadywały się jak wygląda poród od swoich matek i sióstr. Rodzinne opowiadania i tradycja dawały kobiecie poczucie, że jej ciało jest zdolne do rodzenia dzieci. Kobieta rodziła w otoczeniu członków rodziny i przyjaciółek, otrzymując od nich potrzebne wsparcie. Dzieci przychodziły na świat w domu, przyjmowane przez położne.

Później, w drugiej połowie XX wieku, porody przeniesiono do szpitali. Członkowie rodziny i przyjaciele nie mogli już towarzyszyć rodzącej kobiecie. Pielęgniarki i położne pracujące w szpitalach co prawda dawały kobiecie wsparcie, ale przecież musiały opiekować się wieloma kobietami w tym samym czasie. Skoro musiały obdzielić swoją uwagę wiele pacjentek, rodząca kobieta często była pozostawiona sama sobie.

W latach sześćdziesiątych XX. wieku *Lamaze International*¹ i inne organizacje pozarządowe zajmujące się problematyką porodów zdołały zmienić reguły panujące w szpitalach tak, by ojcowie mogli być obecni na sali porodowej. Mężczyźni dają swoim partnerkom specjalny rodzaj wsparcia i w pełni zasługują na to, żeby być przy narodzinach swoich dzieci. Dzięki temu kobiety przestały rodzić w samotności.

Obecnie kobiety na nowo odkrywają wartość dodatkowego wsparcia przy porodzie, otrzymywanego od osoby, która ma odpowiednią wiedzę i doświadczenie. Kobiety często zakładają, że pracująca w szpitalu położna będzie z nimi przez cały czas trwania porodu. Tak się czasami dzieje, ale najczęściej inne obowiązki nie pozwalają położnej poświęcić całej swojej uwagi jednej rodzącej. Zatem przyjechanie do porodu z partnerem, przyjaciółką czy *doulą* gwarantuje kobiecie stałe wsparcie w czasie porodu. Dzięki temu uzyskasz emocjonalną i fizyczną pomoc od jednej lub kilku troszczących się o Ciebie osób. Przed porodem warto zastanowić się, czyjego wsparcia potrzebujesz i ustalić z tymi osobami konkretny plan działania.

¹ Lamaze jest to sposób pracy z przyszłymi rodzicami w szkole rodzenia, promowany przez organizację Lamaze International. Metoda ta kładzie nacisk na świadomą i aktywną postawę rodzącej, wspiera ją w dokonywaniu świadomych wyborów podczas porodu, w korzystaniu z wiedzy opartej na dowodach naukowych. Przygotowując do porodu, Lamaze zachęca kobiety, aby zufały swojemu instynktowi i mądrości ciała, które zostało przez naturę wyposażone w zdolność rodzenia.

Jeśli potrzebujesz pomocy w przygotowaniu planu wspierania podczas porodu lub masz inne pytania natury ogólnej, możesz zwrócić się do *Lamaze International* – uznanej organizacji, będącej zarazem doskonałym źródłem informacji o ciąży, porodzie i opiece nad małym dzieckiem.

Dlaczego tak ważne jest stałe wsparcie?

Poród może zaskoczyć swoją siłą zarówno Ciebie, jak i Twojego partnera. Jeśli będziesz sama, możesz się przestraszyć albo zacząć martwić. Obawy mogą zwiększać Twój ból. Dlatego dobrze jest rodzić w towarzystwie profesjonalnie przygotowanej osoby, takiej jak *doula*, która ma wiele doświadczeń z porodami i w każdej chwili potrafi określić, czy to, co się z Tobą dzieje jest naturalne. Nikt nie lubi czekać na wsparcie, gdy się boi lub gdy cierpi. *Doula* z pewnością wyczuje, kiedy będziesz potrzebowała przytulenia, kiedy jest czas na zmianę pozycji, a kiedy ulgę przyniesie Ci spacer. Stałe wsparcie zwiększy Twoje poczucie komfortu, przez co poród będzie przebiegał lepiej.

Rola douli

Penny Simkim (2008) w swojej książce *The Birth Partner (Partnerka w porodzie)* opisuje *doulę* jako osobę, która „pomaga i wspiera kobiety i ich partnerów przez cały czas trwania porodu” (str. 8).

Doula jest profesjonalnie przygotowana do tego, aby dostarczać rodzącym kobietom fizycznego i emocjonalnego wsparcia. Dzięki swojej wiedzy może pomóc Ci podejmować decyzje i zaplanować taki poród, jakiego pragniesz. Jeśli zdecydujesz się na znieczulenie, będzie Cię wspierać w Twojej decyzji. Jeśli zdecydujesz się rodzić bez znieczulenia, pomoże Ci w tym. Nigdy nie zostawi Cię samej dłużej niż na kilka minut, o ile sama nie zdecydujesz, że chciałabyś pobyć tylko z partnerem. Może pomóc Ci wziąć ciepły prysznic lub kąpiel. Może spacerować z Tobą i sugerować Ci zmianę pozycji. Może pomasażować Ci plecy, dłonie lub stopy. Po porodzie *doula* z reguły zostaje z Tobą, aby upewnić się, że wszystko jest w porządku i pomóc Ci w pierwszym karmieniu piersią.

Doule nie są przygotowane do wykonywania czynności medycznych lub pielęgnacyjnych. Nie powinny nigdy udzielać medycznych porad. Mimo to mogą pomóc ci zrozumieć zdarzenia medyczne. Mogą zachęcać Cię do głośnego wyrażania swoich życzeń wobec personelu medycznego. Jeśli poród przebiega inaczej niż sobie wyobrażałaś, *doula* może pomóc Ci uspokoić emocje i przedyskutować wybory.

Jednym z najważniejszych zadań *douli* jest pomóc Ci w tym, żebyś miała jak najlepsze wspomnienia z porodu. Po porodzie zapamiętacie najpiękniejsze momenty. *Doula* odpowie na wszystkie twoje pytania. Jeśli przy porodzie coś pójdzie inaczej, niż planowałaś, *doula* wysłucha cię i zaproponuje wsparcie.

Doula a Twój partner

Większość mężów i partnerów chce być obecnych przy narodzinach swoich dzieci. Chcą się też wtedy na coś przydać. Jednak większość mężczyzn i kobiet nie ma wielu doświadczeń porodowych. Gdy skurcze staną się silne i intensywne, i będziesz musiała radzić sobie z

bólem, Twój partner może się przerazić. Może nie wiedzieć, czy poród postępuje tak, jak należy. Uspokojenie Cię może stać się dla niego w takiej chwili bardzo trudne. Większość partnerów oddycha z ulgą, kiedy ktoś z odpowiednią wiedzą – jak *doula* – jest przy porodzie i może zapewnić ich, że wszystko jest w porządku.

Dobra *doula* bacznie obserwuje partnera. Jeśli partner siedzi blisko Ciebie, trzyma Cię za rękę, utrzymuje z Tobą kontakt wzrokowy i mówi do Ciebie, *doula* nie będzie mu przeszkadzać. Raczej spróbuje wspierać i zachęcać Was oboje.

Jednak, gdy okaże się, że potrzebujesz więcej wsparcia niż Twój partner jest w stanie Ci dać, *doula* będzie pracowała razem z nim. Może Ci pomasażować stopy czy plecy, podczas gdy partner będzie utrzymywał z Tobą kontakt wzrokowy i starał się wspierać Cię słowami. *Doula* może też zasugerować zmianę aktywności, przyjęcie nowej pozycji albo sposób łagodzenia bólu, którego jeszcze nie próbowaliście. Może też pokazać Twojemu partnerowi jak zastosować ucisk czy masaż. Może też wspierać Cię, gdy partner wyjdzie na chwilę do łazienki lub coś przegryźć.

Planowanie stałego wsparcia

Aby mieć stałe wsparcie w czasie porodu, możesz chcieć rodzić z przyjaciółką lub członkiem rodziny. Wybierz osobę, która ma doświadczenie porodowe i zaufanie do Twojej zdolności rodzenia dzieci. Wspólne uczestniczenie choćby w kilku zajęciach szkoły rodzenia poświęconych temu, jak wspierać kobietę rodzącą, jest bardzo wartościowe zarówno dla Ciebie, jak i osoby Ci towarzyszącej (Campbell, Scott, Klaus i Falk, 2007).

W Stanach Zjednoczonych niektóre szpitale i centra porodowe oferują bezpłatne lub niedrogi usługi *douli*. W takim przypadku możesz nie poznać swojej *douli* aż do momentu porodu. Jeśli zdarzy się tak, że między *doulą* a rodzącą kobietą jest bariera językowa, korzystają one z kontaktu wzrokowego, a delikatny dotyk *douli* zastępuje brak wspólnego języka. Niektóre szpitale oferują też usługi tłumacza, jeśli jest to konieczne.

Wiele kobiet uznaje, że zatrudnienie *douli* jest najlepszą gwarancją zapewnienia nieprzerwanego wsparcia podczas porodu. W USA kobiety najczęściej dostają kontakt do *douli* poprzez szkołę rodzenia lub od lekarza czy położnej. W internecie można znaleźć a *doule* poprzez stronę DONA International (www.dona.org) i strony innych organizacji skupiających *doule*. Zanim zdecydujesz się zatrudnić *doulę*, dobrym pomysłem może być spotkanie się z kilkoma z nich. Warto zaplanować co najmniej jedno spotkanie z wybraną *doulą*, żeby omówić Twoje oczekiwania wobec porodu. *Doula* powinna poznać plan porodu, nastawienie, oczekiwania i priorytety, zarówno Twoje, jak i Twojego partnera.

Honoraria pobierane przez poszczególne *doule* mogą się znacząco różnić. Czasami *doule* nie pobierają opłat za swoje usługi, o ile same muszą spełnić wymóg przepracowania odpowiedniej liczby godzin, aby uzyskać odpowiedni certyfikat. Niektóre ubezpieczenia medyczne obejmują usługi *douli* (Lantz, Low, Varkey i Watson, 2005). W USA ubezpieczeni muszą wcześniej dowiedzieć się, czy ubezpieczyciel opłaci usługę *douli*. Jeśli nie, można próbować przekonać ubezpieczyciela, że zgodnie ze współczesną wiedzą medyczną stałe wsparcie przy porodzie, takie jak opieka *douli* zmniejsza ryzyko kosztownych interwencji

medycznych – operacji cesarskiego cięcia i użycia farmakologicznych środków przeciwbólowych (Hodnett, Gates, Hofmeyr i Sakala, 2007).²

Co mówią badania naukowe

Liczne badania naukowe pokazują, jak wiele korzyści dla matki i dziecka płynie z nieprzerwanego wsparcia partnera życiowego, przyjaciółki czy *douli* podczas porodu. Wsparcie przy porodzie jest bezpieczną i przynoszącą dobre rezultaty praktyką, pozbawioną skutków ubocznych. Jednocześnie jest to praktyka zbyt rzadko stosowana (Sakala i Corry, 2008). Według przeglądu prac dotyczących ciąży i porodu pochodzących z powszechnie cenionej międzynarodowej bazy *Cochrana* – bazy opisującej najlepsze praktyki medyczne oparte na dowodach naukowych – stałe wsparcie w czasie porodu jest czynnikiem jednoznacznie korzystnym (Hodnett i in., 2007). Wyniki badań wskazują, że w porównaniu z kobietami, które nie miały zapewnionego stałego wsparcia w czasie porodu, kobiety korzystające z niego rzadziej wymagają:

- przeprowadzenia operacji cesarskiego cięcia,
- użycia próżniągu (vacuum) lub kleszczy,
- użycia farmakologicznych środków przeciwbólowych (takich jak znieczulenie zewnątrzoponowe),
- rzadziej wyrażają niezadowolenie czy negatywne emocje ze swojego doświadczenia porodowego.

Dwa opublikowane wcześniej przeglądy literatury poświęconej wsparciu prowadzą do podobnych konkluzji (Leslie i Storton, 2007; Simkin i O’Hara, 2002). Autorzy wszystkich trzech prac dowodzą, że stałe wsparcie podczas porodu jest efektywniejsze, gdy nie udziela go personel szpitalny (Hodnett i in., 2007; Leslie i Storton, 2007; Simkin i O’Hara, 2002). W jednej z pracy stwierdzono, że stałe wsparcie jest szczególnie korzystne, jeśli zacznie się już na samym początku porodu (Hodnett i in., 2007).

Wyniki badań dowodzą, że korzyści płynące ze wsparcia podczas porodu przekraczają granice kulturowe i ekonomiczne. W jednym badaniu wykazano, że stałe wsparcie obniżało nasilenie bólu u kobiet o niskim statusie ekonomicznym, które rodziłyby same, gdyby nie obecność *douli* (Simkin i O’Hara, 2002). W innym badaniu odkryto, że gdy pochodzące z klasy średniej kobiety rodziły w asyście partnera i *douli* (McGrath i Kennell, 2008), rzadziej pojawiała się konieczność podania znieczulenia zewnątrzoponowego i poród rzadziej kończył się cesarskim cięciem. W tym samym badaniu okazało się, że kobiety i ich partnerzy byli bardziej zadowoleni z porodu, jeśli towarzyszyła im *doula*. W wielkomijskich wielokulturowych środowiskach zanotowano wyższy odsetek wczesnego podjęcia karmienia piersią w sytuacjach, gdy *doula* uczestniczyła w porodzie (Mottl-Santiago et al., 2008).

Zalecenia *Lamaze International*

Kobiety potrzebują społecznego wsparcia w czasie ciąży i porodu. Członkowie rodziny, przyjaciele, lekarze, pielęgniarki, położne, *doule*, instruktorki i instruktorzy szkół rodzenia

² W Polsce usługi *douli* nie są jeszcze zbyt dobrze rozpowszechnione. Zaledwie kilka kobiet oferuje swoją pomoc jako *doule*. Usługi te nie są refundowane przez NFZ. Informacje na temat *douli* znajdziesz na stronie www.rodzicpoludzku.pl

odgrywają ważną rolę w doprowadzeniu do udanego, zdrowego porodu. *Lamaze International* podziela zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (Chalmers i Porter, 2001), podkreślające znaczenie stałego wsparcia przy porodzie. *Lamaze* zaleca, żeby kobieta rodziła z kimś z najbliższych, przyjaciółką lub *doulą*. Kluczowe jest zapewnienie sobie stałego wsparcia podczas porodu. Ważne jest, żeby wybrać odpowiednie otoczenie, w którym ma się odbyć poród i dobrze przemyśleć, kogo chciałoby się wtedy mieć do pomocy.

Wspierająca Cię w porodzie inna kobieta – taka jak *doula* – czyli osoba, która ma doświadczenie w kwestii porodów może pomóc Ci na wiele sposobów. To właśnie ona będzie mogła udzielać Tobie i Twojemu partnerowi niezbędnych informacji oraz dawać wsparcie emocjonalnej i oparcie fizyczne.

Wszystkim zależy na udanych porodach. W tym celu *Lamaze* uczy kobiety zaufania do własnych decyzji odnośnie porodu i do wyraźnego, asertywnego artykułowania swoich oczekiwań. *Lamaze* pomaga kobietom przemyśleć swoje potrzeby i życzenia związane z porodem oraz zbudować zespół ludzi, którzy będą ją wspierać w drodze do bezpiecznego i zdrowego porodu. *Lamaze International* ma głębokie przekonanie, że stałe wsparcie powinno być dostępne dla każdej rodzącej, niezależnie od jej sytuacji finansowej czy barier kulturowych.

Jeśli znasz język angielski i chcesz dowiedzieć się więcej o bezpiecznym, zdrowym porodzie, warto przeczytać *The Official Lamaze Guide: Giving Birth with Confidence* (Lothian i DeVries, 2005), a także odwiedzić stronę www.lamaze.org. Możesz też zapisać się na cotygodniową subskrypcję mailową *Lamaze...Building Confidence Week by Week*.

Ostania aktualizacja: Maj 2009

Bibliografia

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). Doula 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.

Podziękowania

Ta część opracowania została przejrzana i zaktualizowana przez Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE i Barbarę A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE .

Sześć prac poświęconych zdrowemu porodowi było po raz pierwszy opublikowanych w 2003 roku przez *Lamaze International* jako *the 6 Care Practice Papers*.

Tekst przetłumaczony i opracowany za zgodą Lamaze International, 2009, www.lamaze.org

Tłumaczenie: Ewa Witkowska, korekta: Monika Olasek, redakcja: Fundacja Rodzić po Ludzku