

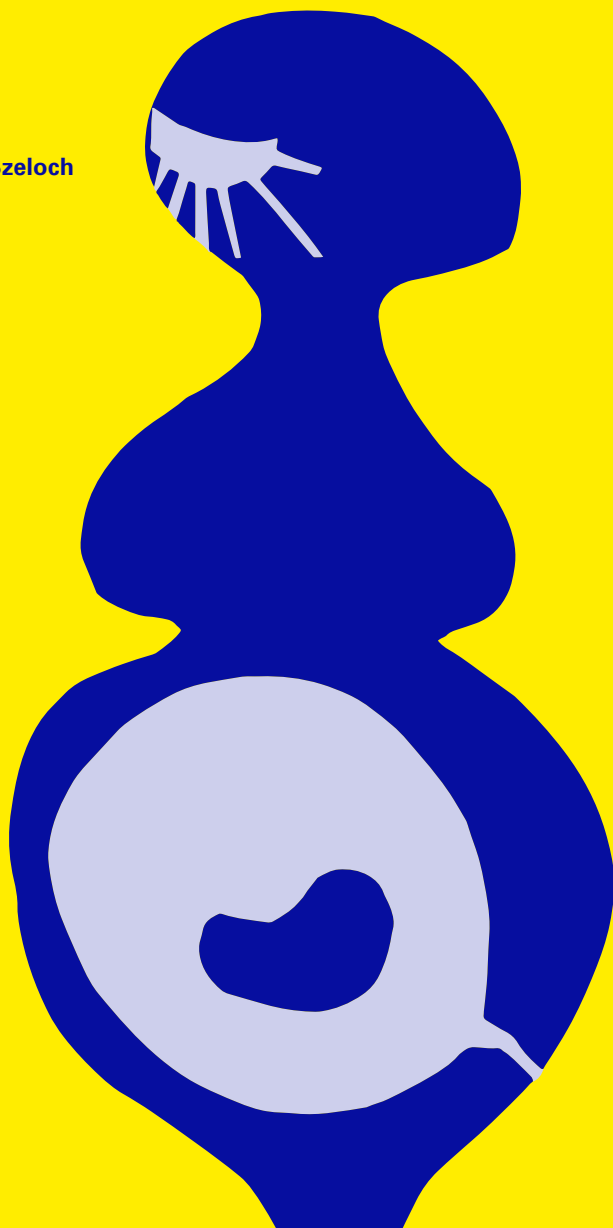
# DO

Wyobraź sobie  
swój piękny  
poród...



# Jesteś najlepszą Mamą pod Słońcem!

Alicja Szeloch



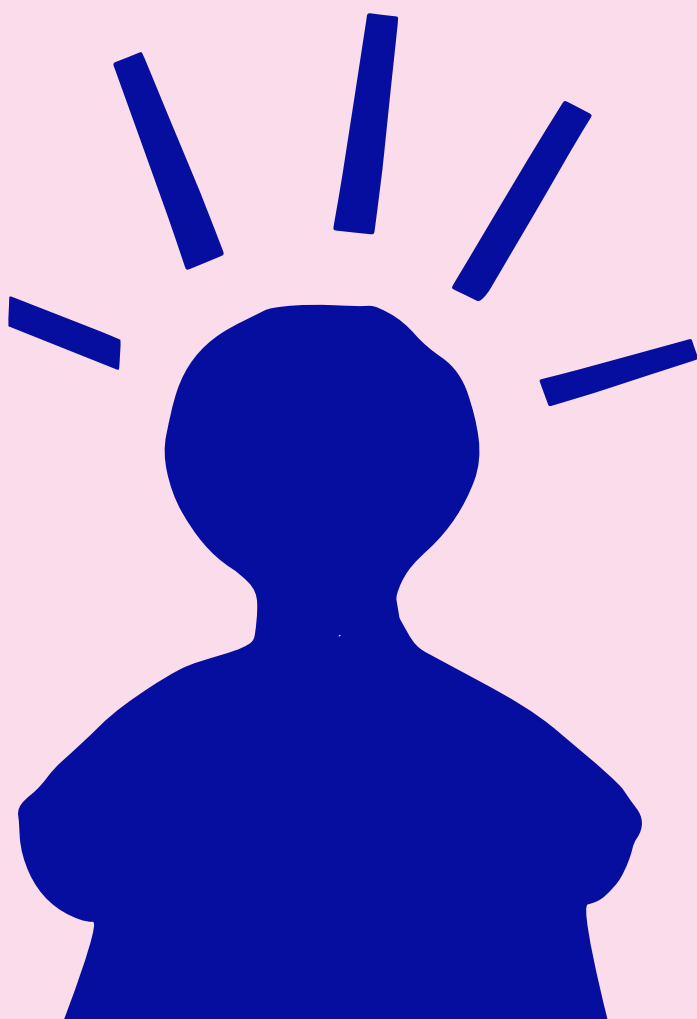
Codziennie podejmujesz dziesiątki decyzji. Wieczorem w łóżku zastanawiasz się, co przygotujesz na śniadanie, żeby rozpocząć nowy dzień zdrową dawką witamin, a potem i tak tęsknym spojrzeniem zerkasz na słoik dżemu truskawkowego i niemożliwie słodkie rozpuszczalne kakao. I znów dręczą Cię myśli o tym, że miałaś odżywiać się fit, pełnowartościowo... i znów niewielkie, ale jednak: wyrzuty sumienia. Gdy dowiadujesz się, że pod Twoim sercem rośnie Mały Cud, codzienne dobre wybory zaczynają spędzać Ci sen z powiek. Czy wybierzesz dobry wózek? Co gorsza: czy wybierzesz dobry szpital? Ile ubranek kupić? Jak powiedzieć swojej mamie, że nie chcesz, by przeprowadzała się do Ciebie po porodzie? Czy naprawdę musisz nosić ten odpychający stanik do karmienia? Czy naprawdę musisz karmić piersią? Czy nie powinnaś zacząć znów zarabiać, zamiast liczyć tylko na gotówkę od partnera? Setki decyzji. I wiele osób, które na tej drodze piętrzą Twoje wątpliwości, mimowolnie podkopują Twoje świadome wybory, dokładają codzienne małe wyrzuty sumienia, zupełnie jak kanapka z dżemem i słodkie kakao. Niby nic, które pewnego dnia zbiera się w urasta do gigantycznego poczucia bezradności. Gdy mija magiczne 40 tygodni i zaczynasz rodzić, to poczucie odpływnie to poczucie bezradności. Twoje ciało potrafi rodzić, chociaż nigdy tego nie

doświadczyło. Bo jesteś kobietą, jesteś do tego stworzona i najlepiej wiesz, czego Ci potrzeba, gdy boli kolejny skurcz. Nawet jeśli teraz myślisz, że to szaleństwo, gdy zaczniesz się poród, nie musisz panikować, bo to jest coś, co zrobisz najlepiej w swoim życiu. Nie jesteśmy doukami po to, by za Ciebie podejmować decyzje w trakcie porodu. Nie wybierzemy za Ciebie pozycji rodzenia, ani nie powiemy Ci, że jesteś złą mamą, bo prosisz o znieczulenie. Gdy rozpocznie się Twój poród, nie będziemy Ci przeszkadzać, mówić, co masz zrobić, a czego nie. Nasze umiejętności pomagają złagodzić ból, rozładować stresującą sytuację, dają pozytywnego kopa energetycznego. Ale to, co jest dla nas najważniejsze, to dać Tobie komfort skupienia się na potrzebach Twoich i Małego w nowym, szpitalnym warunkach. Tak, byś nie miała wyrzutów sumienia, że znów robisz coś złe.

Wierzmy, że każda kobieta ma w sobie kompetencje do podejmowania najlepszych decyzji dla siebie i dziecka. Jeśli będziesz szukać pomocy, podpowiemy, gdzie ją znaleźć, przedstawimy Ci obiektywne informacje. Bez oceniania będziemy Cię wspierać w Twoich wyborach dotyczących ciąży i porodu. Naprawdę, gdy rodzisz dziecko i kochasz je całym sercem, jesteś Najlepszą Mamą pod Słońcem!

# **Siła umysłu w czasie ciąży Słów kilka o pozytywnym myśleniu**

**Natalia Mińska**



Ludzie zdecydowanie za mało korzystają z narzędzia, jakim jest umysł i potęga naszych myśli. W czasie ciąży warto poświęcić nieco więcej uwagi tej kwestii, ponieważ nasza dobra kondycja psychiczna pozwala na radosne przeżycie całego okresu okołoporodowego, a następnie dalszego, nowego życia z dzieckiem.

Nasz umysł tak naprawdę działa bardzo prosto. Karmimy go swoimi myślami i emocjami, a następnie filtrujemy wszystko przez pryzmat naszej osobowości i doświadczeń. To, jaki przekaz wysyłamy do niego, zależy od zabarwienia naszych myśli. Zrobmy wszystko, aby miały one wydźwięk pozytywny, budujący i dodający nam sił. Odsuwajmy od siebie toksyczne myśli, mając na uwadze, że wyrządzamy sobie nimi tyle samo krzywdy, co niezdrowym jedzeniem czy paleniem papierosów.

Wykorzystajmy okres ciąży na refleksję i pracę nad sobą. Nauczmy się dystansować do myśli, ubierać je w krępujące nas słowa i obrazy. Znajdźmy indywidualne sposoby na radzenie sobie ze strachem i lękiem. Dla każdej kobiety będzie to coś innego – rozmowy z doświadczonymi mamami, obecność położnej, douli przy porodzie, fachowa literatura, ćwiczenia relaksacyjne, wizualizacje. Nie rozmyślajmy bez końca nad czarno – porodowymi scenariuszami. Wystarczy, że poznamy ich istotę w czasie zdobywania edukacji okołoporodowej.

Aura, jaką roztaczamy wokół siebie, towarzyszy nam w każdym momencie życia. To my decydujemy o jej zabarwieniu, dlatego zadbajmy o swoje spokojne, stabilne i piękne wnętrze, a korzyści z tego stanu zaobserwujemy naprawdę szybko.

# O naturze ciąży, porodu i macierzyństwa, czyli o sprzecznościach, uniwersalności, poznawaniu „nowej siebie”

Marianna Szymarek



Ciąża to czas wielkich zmian w ciele i w psychice kobiety. Emocje i samopoczucie fizyczne w dużej mierze sterowane są hormonami, dzięki którym ciąża się rozwija, potem przebiega poród i połóg oraz laktacja. To wszystko dzieje się prawie zupełnie bez woli kobiety, jakby omijając jej wcześniejsze decyzje, wyobrażenia i plany. Macierzyństwo, zaczynające się emocjonalnie i fizycznie z pierwszymi objawami ciąży, powoli i skutecznie zagarnia kobietę jak rzeka, której ona wcale wcześniej nie znała lub znała tylko powierzchownie. Dopiero doświadczając, przekonuje się, co to znaczy stawać się i być matką. Pogodzenie się z naturą macierzyństwa jest często dla kobiety bardzo trudne. Jeszcze trudniejsze bywa pogodzenie się z naturą samego okresu okołoporodowego, który wystawia cierpliwość i wytrzymałość emocjonalną kobiety na wielką próbę.

Im bardziej kobieta zrezygnuje z chęci kontrolowania sytuacji, tym spokojniej przyjmie wydarzenia, a czas porodu ma szansę przebiec harmonijnie.

Im bardziej się zaakceptuje w swoim potencjale, ale i w słabościach, tym

więcej będzie miała siły psychicznej i pewności siebie.

Im bardziej skupi się na sobie, swoich potrzebach, pragnieniach, lękach i blokadach, tym większą ma szansę się otworzyć i spokojniej stawać się matką.

Im bardziej się otworzy na różne scenariusze, tym większą ma szansę na dobre doświadczenie i wspomnienie.

Im bardziej zadba o swoje dobre samopoczucie, zdrowe ciało i dobrą aktywność fizyczną, tym większą ma szansę na aktywny poród i szybszą regenerację po nim.

Ten zestaw paradoksów i sprzeczności, którymi charakteryzuje się czas okołoporodowy i całe macierzyństwo, z jednej strony jest czymś, na co jako kobiety nie mamy wpływu i wymaga od nas zaakceptowania tego faktu. Z drugiej strony w dużej mierze stoi w opozycji do współcześnie pożądanego stylu życia, w którym liczy się plan, sukces zawodowy, kontrola sytuacji i emocji, status materialny. A ciąża, poród, emocje młodej matki są takie same wszędzie na świecie i ponadczasowe.

# Do porodu z dobrą formą i kondycją

Natalia Mińska





Nasycone energią, zdrowe i mocne ciało, przewietrzony umysł oraz spokojne myśli, to stan pożądany każdego dnia naszego życia.

### **A jak jest w ciąży?**

W tym akurat zakresie niewiele się wówczas zmienia. Może jedynie tyle, że jest to okres, w którym tym bardziej powinniśmy przyrzeć się swojej kondycji i poczynić kroki, aby ją poprawić. Ważne, żeby znaleźć i dobrać odpowiednią aktywność, dostosowaną do własnych preferencji, a przede wszystkim możliwości. Naprawdę jest z czego wybierać. Joga, pilates, fitness, aqua aerobic, spacer, ćwiczenia rozluźniające, pływanie, ćwiczenia z piłką. Wszystko to w łagodnej, delikatnej, przeznaczonej specjalnie dla kobiet w ciąży formie\*.

### **Co daje nam ruch?**

Dzięki regularnym ćwiczeniom w ciąży zmniejszają się dolegliwości takie jak: bóle kręgosłupa, obrzęki kończyn czy zaparcia. Każdy pojedynczy spacer buduje naszą kondycję. Głęboko wdychane powietrze rozszerza pojemność płuc i dotlenia komórki naszego ciała. Ruch zawsze działa na organizm energetyzująco i rozluźniająco.

Stopniowe budowanie świadomości swojego ciała poprzez łagodne, rozciągające ćwiczenia sprawia, że nasz organizm zaczyna funkcjonować w trybie aktywności. Otrzymujemy stabilne i częste zastrzyki endorfin, poprawia się nam nastrój, czujemy się silniejsze.

Okres ciąży i zmian, jakie zachodzą w kobiecym ciele, to wyjątkowo przyjemny czas na eksplorowanie swojego ciała także w aspekcie seksu. Ogrom i skala doznań, których możemy w tym

czasie doświadczać, bywa naprawdę zadziwiająca. A poza tym, jak każda inna aktywność fizyczna, przyczynia się do budowania formy tak potrzebnej w czasie porodu.

Aktywność i sprawność fizyczna są również niezbędnymi elementami naszego zdrowia psychicznego w okresie ciąży. Poczucie siły i świadomość, jakie zyskujemy poprzez ruch, budzą naszą ufność i wiarę w możliwości własnego ciała. Poród bowiem jest niestychanie fizjologicznym doświadczeniem, w którym właściwa łączność kobiety z jej ciałem owocuje dobrym, wzmacniającym ją przeżyciem psychicznym.

Jedną z wielu zalet uprawiania sportu w czasie ciąży, odczuwalną już po porodzie, jest zdecydowanie szybszy powrót do wcześniejszej formy. Pamięć ciała jest pod tym względem niesamowita, bo ciąża to naprawdę fizjologiczny stan organizmu.

Oczywiście nie zawsze i nie w każdym przypadku jest łatwo, ale aktywność fizyczna, dbałość i dobre emocje w odniesieniu do własnego ciała i umysłu pomagają w tym bardzo.

Kobiety powinny dbać o siebie zawsze, ponieważ w zdrowym ciele mieszka zdrowy duch. Zadbajmy o siebie w okresie ciąży w sposób wyjątkowy, a jeśli tylko trochę się zmobilizujemy, profity płynące z takiego działania, będziemy odczuwać przez bardzo długi czas.

\*Forma ruchu zależy jednak zawsze od uwarunkowań zdrowotnych. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się ze swoim lekarzem i uzyskać odpowiednią poradę.

# Trud i ból rodzenia

Marianna Szymarek



Poród jest intensywnym doświadczeniem. To wielki czyn, jakiego dokonuje organizm kobiety w ciągu kilku lub kilkunastu godzin. Ciało przygotowuje się do niego nie tylko w czasie dziewięciu miesięcy ciąży, ale i w ciągu lat ją poprzedzających. Rodzenie dziecka to wysiłek porównywany do przebiegnięcia maratonu lub górskiej wspinaczki. Jest w tym dużo racji. Ciało kobiety rodzącej cały czas jest aktywne. Pracują mięśnie, z macicą na czele, oddech wspomaga ich napinanie i rozkurczanie, kości, stawy w miednicy współgrają i stopniowo dopasowują do rodzącego się dziecka. Hormony porodowe przenoszą kobietę w inny stan świadomości i całkowicie rządzą jej ciałem. Czynią poród jak najkorzystniejszym dla niej i dla dziecka. To właśnie tę intensywność i moc skurczy macicy określa się mianem bólu porodowego.

Jest to ból fizjologiczny, czyli normalny i właściwy. Taki, który nie świadczy o niczym złym. Wręcz przeciwnie – możliwość rodzenia i odczuwania porodu świadczą o zdrowiu i sile organizmu. Nie jest to ból nieustanny czy obezwładniający. Natura skurczy, czyli napinanie się macicy, jest niczym fala: wznosi się, chwilowo utrzymuje, opada i następuje przerwa. Towarzyszący mu ból początkowo jest delikatnym doznaniem i informacją. Z czasem nasila się proporcjonalnie do pracy macicy. Do samego jednak końca przerwy mogą dawać wytchnienie, a rodząca może wtedy uzupełniać energię, wodę, zmieniać pozycję, odpoczywać. Rytm skurczy jest indywidualny i niepowtarzalny dla każdej kobiety.

Wraz z zaawansowaniem porodu rośnie stężenie hormonów we krwi. W porodzie naturalnym, podczas którego kobieta rodzi w komfortie fizycznym i psychicznym, dominuje oksycytyna nazywana hormonem miłości. Współdziała ona między innymi z endorfina-

mi, a potem również z adrenaliną. Ten specyficzny „koktajl porodowy” odcina rodzącą od wielu bodźców, pomaga skupić się na sobie i dziecku.

Trud i ból rodzenia oraz hormony „porodowe” mają głęboki sens fizyczny dla ciała kobiety. Uruchamiają w jej organizmie procesy, dzięki którym biologicznie staje się matką – matką, która tuż po wypchnięciu dziecka na świat wyciągnie ręce, by zagarnąć swojego noworodka i przytulić do piersi. Możliwość przeżycia naturalnego porodu to wielki dar z ogromem korzyści, jakie kobieta może ofiarować swojemu własnemu ciału i psychice, a także organizmowi dziecka.

Poród, pomimo trudów, które ze sobą niesie, a raczej dzięki nim, może być w całości DOBRYM DOŚWIADCZENIEM. Może kobietę wzmocnić, dodać pewności siebie i poczucia kompetencji jako matce. Kobieta nie zapomni go do końca życia – to fakt, jaki potwierdzają opowieści naszych babek i prababek, które zwykle nie pamiętają szczegółowo, kiedy rozszerzały dietę swoich dzieci, ale są w stanie dokładnie odtworzyć chwile ich narodzin. Euforia i radość z pierwszego kontaktu z własnym dzieckiem „ciało do ciała” jest niezapomniana. Może być cudownym zwieńczeniem pięknej i aktywnej pracy kobiety.

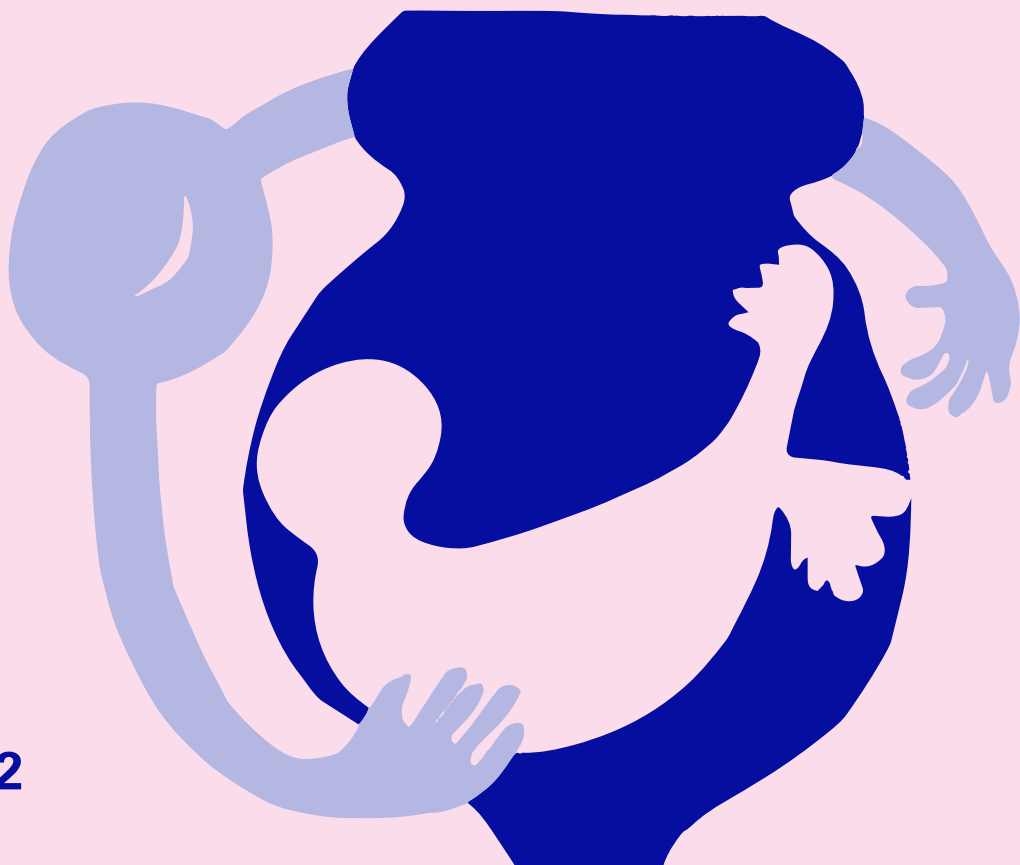
To, jak rodzimy, co z tego wynosimy i jak poród na nas oddziałuje, zależy przede wszystkim od naszego osobistego przygotowania, wiedzy, dobrego nastawienia, świadomości.

Warto oswoić ból porodowy, zrozumieć go, otworzyć się na niego i pozwolić ciału działać.

Warto dać się ponieść „żywiotowi rodzenia”, a nie z nim walczyć. Nie da się z żywiotem wygrać, ale można go zaakceptować, poczuć i cieszyć się nim, choćby był trudny.

# Przygotowanie bliskiej osoby\* do porodu

Michalina Musiał



Czy któraś z nas zastanawiała się, czy osoba zapraszana przez nas do towarzyszenia nam w porodzie jest do tego odpowiednio przygotowana? Czy zna nasze oczekiwania, lęki i pragnienia?

Czy jest gotowa całkowicie wspierać nas, kiedy tego będziemy najbardziej potrzebować? Czy wystarczająco rozumie istotę porodu?

Odpowiedź na te pytania to niezmiernie ważny aspekt przygotowań, który niestety często pomijany jest przez wiele kobiet. Wzajemne porozumienie, dobra znajomość, a także ufność w najlepsze intencje i uczucia osoby towarzyszącej w tym względzie niestety nie wystarczą. Poród bowiem jest tak intensywnym, zaskakującym i z niczym niedającym się porównać doświadczeniem, że nie warto niczego przyjmować za pewnik. Nie ma co liczyć na to, że skoro się kochamy, to zrozumiemy się bez słów i nie damy ponieść się emocjom w tak ekstremalnej sytuacji, jaką są narodziny dziecka.

Dlatego warto wykorzystać okres ciąży na przygotowanie nie tylko siebie, ale także bliskiej osoby. Wiedza i rzetelne informacje uspokoją obie strony oraz pozwolą na świadome i spokojniejsze przeżywanie porodu.

Od czego zacząć przygotowania? Najlepiej od szczerzej rozmowy. Od prostych pytań: czego się boję, czego Ty się boisz? Jak wyobrażacie sobie ten dzień? Co jest ważne dla ciebie, a co jest ważne dla drugiej osoby. Powiedz, na czym ci najbardziej zależy i czego oczekujesz. Zweryfikuj to wyobrażenia. Często w takich rozmowach

okazuje się, że Wasze wizje narodzin dziecka są zupełnie różne. Warto poszukać wówczas pomocy u kompetentnych osób, znaleźć fachową literaturę, wziąć udział w tematycznych warsztatach czy szkole rodzenia.

Pamiętaj, że podczas porodu możesz się zachowywać irracjonalnie. Możesz sama siebie nie poznawać. Rolą osoby towarzyszącej jest dać ci przestrzeń i bezwarunkowe wsparcie, gdyż w czasie porodu budzą się w kobietach najbardziej skrywane pierwotne instynkty.

Jeśli ojciec Twojego dziecka jest właśnie tą osobą, którą wybrałaś, pamiętaj, że będzie bardzo zaangażowany w poród. To też będzie dla niego wymagające doświadczenie. Bądźcie dla siebie czuli. Pozwól swojemu mężczyźnie, by masował cię w czasie ciąży, ułatwi mu to pomoc Tobie w czasie porodu. Przytulanie, całowanie, a także pieśczoły są jak najbardziej wskazane. Uwalniają się wówczas hormony szczęścia, niezbędne przy narodzinach dziecka. Nie złość się na niego, nawet jeśli wydaje się być zagubiony. To całkiem naturalne. Pokaż mu, w jaki sposób może ci pomóc i pozwól nieść się porodowi. Postarajcie się oboje, by moment narodzin waszego dziecka był najbardziej magiczną chwilą w waszym życiu.

Jeśli chcesz, żeby osoba towarzysząca była dla ciebie rzeczywistym wsparciem, kieruj się swoimi potrzebami i odczuciami, ponieważ w tym dniu najważniejsza jesteś Ty.

\* bliska osoba – mąż/partner/siostra/przyjaciółka, itd.

## **Rebozo**

**Szal bawełniany lub wełniany,  
pochodzący z Ameryki Środkowej  
i Południowej, tradycyjnie  
wykorzystywany jako część  
kobiecej garderoby, chusta do  
noszenia dzieci i narzędzie do  
masażu, szczególnie kobiet  
w ciąży, rodzących  
i matek po porożeniu**

Dziś umiejętność używania rebozo rozpowszechniła się na całym świecie wśród położnych, doul i rodziców. Rytmiczne kołysanie i ucisk w odpowiednich strefach ciała dają kobiecie ukojenie, otulenie i ulgę. Taki masaż może pomóc w dolegliwościach ostatnich dni ciąży, w porodzie wspomóc akcję skurczową, może również zadziałać przeciwbólowo lub pomóc w odpoczynku.

Użycie rebozo jest jednym z elementów rytuału „Cerrada”, czyli „Zamknięcie”. Jest to masaż zamykający i relaksujący ciało, który wykonuje się minimum kilka tygodni po porodzie, by kobieta w symboliczny sposób zakończyła okres okołoporodowy, czyli czas dawania życia i otwierania się.

Więcej informacji:  
[rebozowpolsce.wordpress.com/](http://rebozowpolsce.wordpress.com/)

Opinia o rytuale zamknięcia:

*Kobieca serdeczność, troska i autentyczne zainteresowanie - tak wspominałam rytuał Rebozo. To był dla mnie ważny moment. Przeżyłam na nowo wspomnienie emocji z porodu, ale zaczęłam patrzeć na nie jak na coś, co dało mi siłę. Rebozo było dla mnie takim właśnie „zamknięciem”. Jednocześnie otworzyło mnie na myślenie o sobie, o swoich potrzebach, które po urodzeniu córki zeszyły do podziemia. Takie przejście poprzez rytuał było mi potrzebne i doceniam fakt, że były w tym ze mną ciepłe i mądre kobiety.*

Dobromira, mama Matyldy

## **Doula**

**Z greckiego to kobieta „która służy”. W dzisiejszych czasach oznacza osobę, najczęściej doświadczoną matkę, która szkoli się i zdobywa kompetencje, aby w profesjonalny sposób wspierać fizycznie oraz emocjonalnie kobietę w okresie okołoporodowym. Zakres jej wsparcia jest dostosowany do potrzeb konkretnej kobiety i jej sytuacji rodzinnej.**



## **Doula w czasie ciąży:**

- rozwiewa wątpliwości kobiety i przekazuje jej podstawowe informacje dotyczące ciąży, porodu i połogu;
- pomaga oswoić lęki związane z jej stanem i zmianami w trybie życia;
- pokazuje techniki i ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne;
- przygotowuje do porodu i połogu, przekazując wiedzę na temat: porodu fizjologicznego, nefarmakologicznych technik łagodzenia bólu, porodu aktywnego, pozycji wertykalnych, pierwszych chwil po narodzinach, karmienia piersią, hormonów i emocji w okresie okołoporodowym;
- wykonuje masaż relaksacyjny – chustą rebozo oraz manualny (u kobiet w terminie porodu);
- przygotowuje partnera / męża do porodu.

## **Opinie o wsparciu okołoporodowym:**

*Bardzo się bałam porodu. Doula dała mi wsparcie przed porodem, wzmocniła mnie: tłumaczyła, wyjaśniała, rozśmieszała, podnosiła na duchu, ocierała łzy, trzymała za rękę. Była obecna. Udzielała wskazówek mojemu mężowi, który potem towarzyszył mi podczas porodu. Ta świadomość, że doula jest, że w każdej chwili mogę do niej zadzwonić, dała mi ogromne poczucie bezpieczeństwa i wsparcie, którego tak bardzo przed porodem potrzebowałam.*

Małgosia, mama Martyny

*Doulę wybiera serce. W moim przypadku wsparcie douli było mocno duchowe. Czułam jej obecność podczas całego porodu, mimo że nie dane nam było rodzić razem. Jej rola była nieoceniona szczególnie na etapie przygotowań do tej niesamowitej podróży. Miałyśmy kilka ważnych rozmów, a potem dzięki masażowi rebozo — w symboliczny sposób pomogła mi wejść w aktywną fazę porodu.*

Dagny, mama Soli

## **Doula w trakcie porodu:**

Jednym z zadań douli może być towarzyszenie kobiecie rodzącej w czasie porodu. Doula nie zastępuje wtedy ani ojca dziecka, ani położnej, ani lekarza. W odróżnieniu od położnej (czy lekarza), doula jest przy rodzącej przez cały czas. Nie podważa i nie wydaje osądów medycznych, tylko wspiera i pomaga. Nie przeszkadza też ojcu rodzącego się dziecka (dzieci), często zaś pomaga i uspokaja także jego. Głównym zadaniem douli jest podążanie za rodzącą, czyli robienie wszystkiego, co pomaga jej przejść przez poród w poczuciu bezpieczeństwa i spokoju:

- pojawia się wtedy, kiedy oczekuje tego kobieta i pozostaje tak samo długo;
- wykonuje masaż pleców, miednicy pomagający złagodzić ból i zmęczenie na różnych etapach porodu;
- pomaga rodzącej poruszać się, oddychać, przybierać wybrane pozycje, a także wykonywać inne czynności, o które poprosi kobieta;
- dba o detale organizacyjne i spełnia życzenia kobiety, np. robi zdjęcie;
- dba o spokojną atmosferę, intymność, motywuje do przetrwania momentów rezygnacji, wspiera w chwilach zwątpienia i zniechęcenia;
- nieprzerwaną obecnością buduje poczucie bezpieczeństwa;
- daje akceptację i przestrzeń do odczuwania skrajnych emocji.

### **Opinia o wsparciu w porodzie szpitalnym:**

*Rodzenie z doułą to najlepsze wsparcie podczas porodu, jakie mogłabym otrzymać. Długo zastanawiałam się, czy wolę, by towarzyszyła mi doula, mama, czy przyjaciółka. A może mąż? A może nie potrzebuję nikogo? Był to mój pierwszy poród, więc nie wiedziałam, czego się spodziewać. Wybrałam doułę. I całe szczęście! Wspierała mnie nie tylko na sali porodowej, ale również wtedy, gdy nie była przy mnie. Pozostawała ze mną w kontakcie telefonicznym. Już wtedy czułam się dobrze zaopiekowana. Doula stosowała alternatywne metody łagodzenia bólu, do których najpierw podchodziłam sceptycznie, a podczas najsilniejszych skurczów przynosiły ogromną ulgę. Najważniejsze jednak było dla mnie to, że doskonale wiedziała, co robić wtedy, gdy ja już nie wiedziałam, jak się nazywam.*

Kinga, mama Alicji

### **Opinia o wsparciu w porodzie domowym:**

*Doula pojawiła się jak dobry duch w naszym domu już na długo przed porodem domowym. Była z nami w tej jednej z najpiękniejszych chwil. Do każdej ze wspólnych chwil wprowadziła dobro i spokój. Taki też był nasz poród z nią. Chciałam mieć wtedy wokół siebie osoby radosne i mój poród będę pamiętała jako taki, w którym co jakiś czas w domu rozbrzmiewał czyjś radosny śmiech, a uśmiechaliśmy się wtedy wszyscy.*

Justyna, mama Stefana i Gutka

## **Doula po porodzie**

- wysłucha relacji z porodu;
- przekaże informacje dotyczące pielęgnacji matki i dziecka;
- udzieli informacji dotyczących karmienia piersią;
- pomaga przejść trudny okres rozchwiania emocjonalnego, tłumacząc hormonalne aspekty i fizyczne dolegliwości związane z przebiegiem porodu;
- wesprze kobietę w budowaniu jej kompetencji jako matki;
- przekaże matce kontakty do różnego rodzaju specjalistów;
- zachęci do dbania o aktywność fizyczną i dobre samopoczucie;
- zaproponuje spotkania grup wsparcia dla młodych mam i formy spędzania czasu;
- wykona rytuał zamknięcia z masażem rebozo jako symboliczne zakończenie okresu okołoporodowego.

## **Opinia o wsparciu dla pary i kobiety w położeniu:**

*Początkowo nie byłam pewna, czy doula jest mi potrzebna, jednak już na pierwszym spotkaniu okazało się, że jej wiedza jest szeroka i rzetelna. Ułatwiło mi to decyzję.*

*W czasie porodu była cały czas do mojej dyspozycji i w przeciwieństwie do męża nie traciła zimnej krwi, dzięki czemu czułam się bezpieczniej. Wiedziała też, jak mi ulżyć w bólu i ułatwić rodzenie. I ja, i mąż byliśmy zaskoczeni porodem mimo szkoły rodzenia i solidnego przygotowania teoretycznego.*

*Najbardziej jednak wdzięczna jestem mojej douli za wsparcie, jakim była dla mnie po porodzie. Baby blues przyniósł mi do ziemi bardzo brutalnie, ale do niej mogłam dzwonić, by się wypłakać, zadać milion pytań, poradzić, co robić z dzieckiem, opowiedzieć o swoich emocjach. To był jeden z najcięższych momentów w moim życiu, a ona, choć obca, była przy mnie jak najlepsza przyjaciółka.*

*Inwestycja w poród z doułą to najlepiej wydane pieniądze przez całą ciążę. Nie żałowałam tego ani przez moment i jeśli przyjdzie mi rodzić raz jeszcze, to na pewno z doułą!*

Ania, mama Michała

## **Opinia o wsparciu w porodzie i położeniu:**

*Rozmowy na tematy okołoporodowe i odczuwalne wsparcie sprawiły, że przestałam się bać porodu i czekałam na ten moment. Bardzo polecam obecność douli - daje to ogromną wartość dodaną do tych niezapomnianych chwil: przede wszystkim wsparcie emocjonalne i fizyczne, przez co poród staje się łatwiejszy, lżejszy i zdecydowanie mniej bolesny.*

*Doula była dla mnie bardzo ważnym elementem całego porodu. Na sali, do której zostałam przewieziona zaraz po urodzeniu córki, była ze mną doula. Emocjonalna więź, jaka wytworzyła się między nami przez cały czas okołoporodowy, pozwoliła mi czuć się bardzo komfortowo i bezpiecznie w jej towarzystwie. Po powrocie do domu mogłam liczyć na jej mądre i wyważone wskazówki dotyczące opieki nad noworodkiem i nade mną. W czasie położenia była wsparciem, którego brakowało mi po pierwszym porodzie. Miałam poczucie, że jestem rozumiana i akceptowana.*

Anna, mama Stefana i Janiny

## **Jak pracuje doula?**

**Oto kilka odpowiedzi na  
najczęściej zadawane pytania.**

### **1. Czy poznamy się przed porodem?**

Tak, podczas spotkań przedporodowych. Porozmawiamy o różnych aspektach dotyczących przygotowań do Twojego porodu: wyborze miejsca porodu, planie porodu, wątpliwościach oraz innych szczegółach techniczno – organizacyjnych. Twój partner również może w tym procesie uczestniczyć. To Ty podejmujesz decyzję, kto ma Ci towarzyszyć w porodzie. Jeśli zastanawiasz się nad wyborem douli, zachęcamy Cię, byś wybrała osobę, z którą „nadajesz na tych samych falach”. Możesz poznać nas na różnych spotkaniach dla kobiet, warsztatach, w szkołach rodzenia lub spotkać się indywidualnie.

### **2. Towarzystwo w porodzie?**

Jeśli takie będzie Twoje życzenie, doula może być Twoją osobą towarzyszącą w porodzie. Na podstawie spodziewanego terminu porodu uzgodnicie razem czas, w jakim doula będzie dyspozycyjna. Określicie dokładne warunki współpracy i ewentualne zastępstwo innej douli, którą będziesz miała okazję poznać. W okresie, gdy Ty spodziewasz się dziecka, my doule dbamy o Twoje poczucie komfortu, żebyś czuła, że nie jesteś sama – jesteśmy pod telefonem, mamy zorganizowaną opiekę dla naszych dzieci, nie pijemy alkoholu, nie wyjeżdżamy na urlop.

### **3. Czy zobaczymy się jeszcze po porodzie?**

Tak. Gdy urodzisz dziecko, zostaniemy z Tobą tak długo, jak będziesz tego potrzebowała. Odwiedzimy Cię także w domu, by spokojnie porozmawiać o porodzie i potogu. Wiedz, że nie przeszkadza nam bałagan w Twoim domu i brak ciepłej kawy. Jeśli będziesz miała takie życzenie, chętnie zaprosimy Cię do rytuału zamknięcia porodu. To nasza specjalność i duża radość dla każdej kobiety.

### **4. Jaka jest cena naszej współpracy?**

Cena za całość naszej współpracy zależy od ilości spotkań przed i po porodzie. Ustalana jest indywidualnie. Działamy w oparciu o legalnie zawartą umowę, która obu stronom zapewnia gwarancję rzetelności.

### **5. Czy zastąpisz w moim porodzie lekarza lub położną?**

Nie. Nie ma takiej możliwości. Żadna doula nie zapewnia opieki medycznej, nie podejmuje decyzji związanych z Twoim zdrowiem. Nie ma prawa do udzielania medycznych informacji na żadnym etapie współpracy. Doule nie mogą, i przede wszystkim nie chcą, wchodzić w kompetencje lekarzy i położnych, ani nie podważają ich wiedzy i doświadczenia. Nie wykonują ani nie zlecają żadnych badań. W okresie ciąży i porodu jesteśmy po to, by wspierać Cię fizycznie i emocjonalnie.



## **Marianna Szymarek**

Jako doula działam aktywnie i wspieram kobiety i ich rodziny od marca 2011 roku, od czerwca 2015 jestem doułą certyfikowaną. Przez cały czas uczę się, szkole i zdobywam doświadczenie, by jak najpełniej wspierać kobiety w zgodzie z wiedzą i wiarą w ich siłę. Poza indywidualnym kontaktem z podopiecznymi prowadzę warsztaty o tematyce okołoporodowej, spotkania dla kobiet oraz piszę artykuły, eseje, reportaże. Pasjonuje mnie świadome i radosne podejście do życia – w tym przede wszystkim – do kobiecości i rodzenia. Zawodowo cieszy mnie również praca z dziećmi i młodzieżą w edukacji pozaszkolnej i projektach międzynarodowych. Jestem doradczynią noszenia ClauWi. Prowadzę także sklep i wypożyczalnię chust i nosideł „Przy Tobie”. Prywatnie jestem mamą trzech córek i syna. Moim ulubionym sposobem spędzania wolnego czasu są rodzinne wycieczki rowerowe. Jestem ich wielką fanką.

Kontakt:

+48 694 847 774

[doula@szymarek.pl](mailto:doula@szymarek.pl)

[doula.szymarek.pl](http://doula.szymarek.pl)

[facebook.com/DoulaMariannaSzymarek](https://facebook.com/DoulaMariannaSzymarek)





## **Alicja Szeloch**

Jako doula towarzyszę w porodach i przygotowaniach do narodzin, wspieram w laktacji i w wejściu w nową rolę mamy. Współprowadzę warsztaty inspirowane i spotkania dla kobiet w ciąży. Wierzę, że każda kobieta jest kompetentna do tego, by dobrze urodzić i czerpać siłę z bycia mamą. Fascynuje mnie, jak wielką motywację do życia i do pracy potrafią dać nam inne kobiety. W życiu zawodowym jestem fotografką. Czasem udaje mi się połączyć obie pasje w fotografowaniu narodzin. Uwielbiam dobrą kuchnię, gotowanie i podróże. Jestem mamą Poli i Kajetana. To właśnie narodziny moich dzieci dały mi odwagę do robienia tego, co kocham. Moje doświadczenia pokazały mi, że choć nie da się „nauczyć” porodu, to można przygotować się do niego tak, by był on jedną z najpiękniejszych chwil, pełną spokoju i radości. Mieszkam w Swarzędzu i dzięki temu jestem do dyspozycji również dla rodziców z innych okolicznych miejscowości leżących na zachód od Poznania

Kontakt:

+48 668 828 448

[facebook.com/Doulawswarzedzu](https://www.facebook.com/Doulawswarzedzu)



## **Michalina Musiał**

Jestem doułą na stażu. Współpracuję z kobietami w ciąży i ich partnerami w okresie okołoporodowym. Wierzę, że dobre doświadczenie porodu daje ogromną siłę na początek trudnej drogi, jaką jest rodzicielstwo. Szczególnie dużo uwagi poświęcam sytuacjom trudnym, takim jak poronienia czy poród po wcześniejszych bolesnych doświadczeniach. Ufam, że każda kobieta ma w sobie potencjał, który trzeba po prostu odkryć. Prywatnie jestem mamą Marianny, uwielbiam dobre kino i muzykę. Czas spędzany na pieczeniu i czytaniu to dla mnie najlepszy sposób na relaks. Praca zawodowa w dużej korporacji nauczyła mnie dobrej organizacji i zarządzania czasem.

Kontakt:

+48 791 270 258

[michalina.musial.m@gmail.com](mailto:michalina.musial.m@gmail.com)

[facebook.com/doulamichalina](https://www.facebook.com/doulamichalina)



## **Natalia Mińska**

Jestem życiową optymistką, pełną dobrej energii i lubiącą ludzi. Będąc w pierwszej ciąży, zainteresowałam się tematyką okołoporodową i od tego czasu z niegasnącym entuzjazmem pogłębiłam swoją wiedzę i zdobywam nowe doświadczenia. W 2016 roku ukończyłam Studium dla Doul. Od tego momentu praca z kobietami nabrała dla mnie nowego wymiaru. Wierzę w moc Natury i mądrość kobiecego ciała. Jestem przekonana, że każda kobieta może mieć dobry, wzmacniający ją poród. Mam dwoje dzieci – córkę Emilkę i synka Kajtusia. Moją pasją są podróże, a pojawienie się dzieci nadało wspólnym wyjazdom nową jakość i smak. Razem z mężem Adamem pokazujemy dzieciom świat, który niezmiennie nas zachwyca i fascynuje. Jestem entuzjastką świadomej kobiecości, rodzicielstwa bliskości, karmienia piersią oraz jogi, którą rozumiem nie tylko jako ćwiczenia ciała, ale również jako rodzaj życiowej postawy. Praktykuję ją niezmiennie od 6 lat, a jej dobroczynne efekty odczuwam każdego dnia.

Kontakt:

+48 666 314 721

[minska.natalia@gmail.com](mailto:minska.natalia@gmail.com)

[facebook.com/doulanataliaminska](https://www.facebook.com/doulanataliaminska)

**Redakcja ?**  
**Projekt graficzny** Moonmadness  
**Ilustracje** Jola Pawłowska  
**Druk** Grafmania Poznań