



# NEŽ SE ROZHODNETE

## STÁT SE CERTIFIKOVANOU DULOU

*Pokud uvažujete o profesi duly, je dobré si položit několik otázek, které vám pomohou při rozhodování, zda absolvovat kurz pro duly a věnovat se této profesi.*

*Na co byste měla znát odpověď, než se rozhodnete?*

K vhodným otázkám patří:

- ▶ proč chci doprovázet jiné ženy k porodům?
- ▶ mám dostatečné zázemí, které mi umožní vykonávat časově náročnou práci s nepevnou pracovní dobou?
- ▶ dokážu zvládat náročné situace?
- ▶ jaké jsem měla vlastní porody a jak jsem je prožila?
- ▶ jsem ochotná na sobě pracovat po dobu celého kurzu, ale i po jeho absolvování?

*Dobrá dula nemusí být sama matkou*

Obecně nemusí být překážkou, pokud budoucí dula sama prošla negativní porodní zkušeností, ale záleží na tom, jak se s ní dokázala vyrovnat. Není dokonce podmínkou, aby byla sama matkou. Mezi dulami jsou i ženy, které samy dosud nerodily, jakkoli je obecně zkušenost s vlastním mateřstvím považována za prospěšnou. Má-li dula dostatečné osobnostní předpoklady, nemusí skutečnost, že sama není matkou, být překážkou pro její práci.

*Vzdělávání a výcvik*

Vzdělávání pro budoucí duly v ČR nabízí například sdružení České duly. Je potřeba podat přihlášku a poté budete informována o dalším postupu, tzn. napsání motivačního dopisu a pozvání k výběrovému řízení. V letošním roce se výběrové řízení bude konat v květnu, kde absolvujete osobní pohovor. O přijetí

či nepřijetí do kurzu pro duly budete informována.

Po úspěšném zařazení do kurzu čeká budoucí dula nejprve rok sebezkušenostního výcviku. Během prvního roku na sobě dula pracuje především osobnostně, seznamuje se s hranicemi práce duly, zkouší různé techniky práce s tělem, zvládnání náročných situací. Může se dívat na své silné i slabé stránky z nových úhlů a přijít na to, jaká jsou její vlastní citlivá témata a pracovat na nich. Tato část staví na myšlence, že je důležité poznat dobře sebe sama, porozumět tomu, co lidé v určitých situacích potřebují, aby pak jako dula mohla být své klientce dobrou oporou. Po tuto dobu není doporučeno doprovázet k porodům. Nové duly tak dostávají kvalitní základ a dobrý start do náročné profese. Lépe chápou princip podpory, pokud někoho doprovázejí po náročné cestě. Mnoho věcí z této části výcviku lze použít i v osobním životě, při výchově svých dětí, v partnerských vztazích. Po zdárném absolvování prvního roku pokračuje kurz částí odbornou. V druhém roce prezenční části kurzu jsou zařazeny přednášky zkušených porodních asistentek.



Duly se učí o fyziologii a mechanismu porodu, úlevových metodách zvládnání bolesti. Možné komplikace při porodu přednáší lékař. V kurzu učí také duly s mnohaletou praxí, předávají své zkušenosti, radí čeho se vyvarovat, jak o sebe pečovat a jak s klientkou pracovat. Součástí kurzu jsou i přednášky psychologů a právníka. Budoucí duly probírají nejen témata porodní, ale také šestinedělí, kojení, péči o novorozence, nošení a manipulaci s miminkem. Po dobu výcviku má každá frekventantka přidělenou zkušenou dula – konzultantku, se kterou může probírat všechny své obavy, ptát se na praktické věci a především s ní konzultuje své první doprovody. Ve druhém roce výcviku již lze k porodům doprovázet.

Po ukončení prezenční části následuje rok a půl supervidované praxe a celé vzdělání je zakončeno pohovorem, při kterém obhájuje své tři

doprovody a zodpovídá na otázky ohledně medicínských pojmů a popisuje, jak by řešila náhodně vybrané kazuistiky.

Výcvik trvá celkem 3,5 roku a měl by budoucí dulu připravit na náročnost profese. Dobrý výcvik je důležitý především pro dula samotnou. Aby se cítila ve své profesi jistě, měla nástroje pomoci nejen pro budoucí klientky, ale také pro sebe. Aby věděla, jak se chránit před syndromem vyhoření, jak zpracovávat silné emoční zážitky z porodů, jak unést to, že se někdy porod vyvíjí zcela jinak, než si maminka přála. Práce duly není jen o radostných událostech. Dula doprovází ženy i ve chvílích, kdy se těhotenství nevyvíjí, jak by mělo nebo při nároč-

ných a komplikovaných porodech. Při vykonávání profese duly je důležitá nejen podpora rodiny, ale i zázemí celého sdružení. Setkávání a vyměňování zkušeností, další vzdělávání, mít se na koho obrátit je prioritou našich dul.

V případě, že přes všechnu náročnost profese i cesty k ní máte chuť stát se doulou, pošlete přihlášku a my se budeme na vás těšit při výběrovém řízení. Vše potřebné naleznete na stránkách [www.mojedula.cz](http://www.mojedula.cz) v sekci vzdělávání.

*Dagmar Hricová*  
certifikovaná dula  
o. s. České duly

[www.mojedula.cz](http://www.mojedula.cz)

## NOVÉ PORADNY

Čeká vás porod a chtěla byste se duly na cokoli zeptat? Potřebujete poradit s kojením? Ráda byste se stala doulou a nevíte jak na to?

Využijte naše nové poradny:

*Zeptejte se duly*

Odpovídá Bc. Lucie Kašová

*Laktační poradna*

Odpovídá Dagmar Hricová

Své dotazy pošlete e-mailem na [redakce@nase-deti.cz](mailto:redakce@nase-deti.cz)

Odpovědi postupně zveřejníme na stránkách našeho časopisu a na [www.nase-deti.cz](http://www.nase-deti.cz)

Inzerce

*Láká vás práce s těhotnými či rodičimi ženami a miminky? Chcete se stát doulou?*

## **SDRUŽENÍ ČESKÉ DULY OTEVÍRÁ DALŠÍ BĚH VÝCVIKU PRO DULY!**

*V našem výcviku získáte nové informace z oblasti medicíny, psychologie, práva, péče o dítě, získáte nové zkušenosti a dovednosti, dobře využitelné v praxi. V neposlední řadě výcvik nabízí osobnostní rozvoj a sebezkušenost. Výcvik bude zahájen v září 2010, výběrové řízení proběhne v květnu 2010. Další podrobnější informace a přihlášku naleznete na webu [www.mojedula.cz](http://www.mojedula.cz) v sekci vzdělávání, nebo na: <http://www.mojedula.cz/index.php?show=-vzdelavani>*

