



JAK SI VYBRAT

TU SPRÁVNOU DULU?

Pokud se rozhodnete, že u tak významného okamžiku, jako je narození dítěte nechcete být sama a váš partner s vámi na porodním sále být nechce nebo nemůže, zvažte pomoc duly. Může vám být oporou, výtečnou rádkyní, a to nejen u porodu, ale i před ním a po něm. Tentokrát si povíme, na co se zaměřit, abyste si vybrala tu správnou dula přesně podle svých představ.

Doporučení kamarádky

Jedna z možností, jak si vybrat dula, je doporučení kamarádky, která využila nabídky služeb duly, nebo přímo její přítomnost u porodu. Přestože vaše kamarádka může poskytnout velmi dobré reference o konkrétní dule, nemusí to být ideální dula právě pro vás. Je potřeba přemýšlet o svých potřebách a očekáváních.

Internet

Velmi častým způsobem výběru duly je internet. Na internetu, kromě seznamu dul najdete i regionální působení dul, jejich dosažené vzdělání, osobní profil a podobné informace.

Na co se zaměřit

Při výběru duly hrají roli především sympatie. Měla by to být osoba, která je pro vás přijatelná a jejíž nabídka služeb koresponduje s vašim očekáváním.

Pokud nenajdete dula v místě vašeho bydliště, nemusí to být nepřekonatelný problém. Většina dul dojíždí i do vzdálenějších porodnic, ale vše vždy záleží na individuální dohodě. Větší vzdálenost pak může mít vliv i na cenu služby, která vzroste o cestovní náklady.

Pokud si dula vyberete z internetových stránek, je tam zpravidla uvedena informace, zda se jedná o dula certifikovanou, absolventku nebo dula ve výcviku. Dovolím si

upozornit, že i dula ve výcviku mohou nabízet velmi kvalitní služby, protože k porodům doprovázejí až v určité fázi výcviku, navíc prošly výběrovým řízením a byly přijaty díky splnění osobnostních předpokladů pro tuto práci.

Sdružení dul

V současné době působí v České republice dvě profesní sdružení dul. Byla bych opatrnější, pokud někým doporučenou dula nenajdete v žádné organizaci sdružující dula. Je dobré se informovat, jakým typem vzdělání prošla, jaké má zkušenosti a podobně. Profesní organizace České dula o. s. se distancuje od práce tzv. samozvaných dul.

První kontakt

První kontakt s dula může být telefonický nebo mailem, kde se informujete, zda má dula v době vašeho termínu porodu volno a případně si domluvíte osobní schůzku. První informativní setkání bývá zpravidla nezávazné a umožňuje



jak osobní setkání, tak upřesnění řady detailů. Poskytuje prostor k vyjasnění vašich představ, potřeb a očekávání. Dula vás seznámí se svou nabídkou a možnostmi poskytovaných služeb, upřesní kompetence a hranice své profese. Dula vám neřekne, co je pro vás nejlepší, ale pomůže najít schůdnou cestu, po které vás doprovodí. Bude respektovat vaši volbu.

Řada dul nabízí tzv. balíček služeb, kde najdete držení pohotovosti před porodem, doprovod k porodu, eventuálně poporodní návštěvu nebo jinou formu poporodní péče.



Balíčky služeb a jejich cena se liší podle konkrétní nabídky jednotlivých dulek.

Je to na vás!

Každá žena potřebuje jiný typ podpory, jiný přístup, jinou dulačku. Jedná se o vás, o vaše tělo, váš

Inzerce

porod a vaše dítě. Svou dulačku si vybírejte podle respektu k vašim potřebám, osobních sympatií, komunikace s vámi, případně s vaším partnerem.

Dobře zvolená dulačka vás může doprovodit na vaší cestě těhotenstvím, porodem a šestinedělním partnerským a pečujícím způsobem.

Dagmar Hricová
certifikovaná dulačka
o. s. České dulačky

www.mojedula.cz

Foto: o. s. České dulačky

NOVÉ PORADNY

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

Využijte naše nové poradny:

Zeptejte se dulačky

Odpovídá Bc. Lucie Kašová

Laktační poradna

Odpovídá Dagmar Hricová

Své dotazy posílejte e-mailem na redakce@nase-deti.cz

Odpovědi postupně zveřejníme na stránkách našeho časopisu a na www.nase-deti.cz

Láká vás práce s těhotnými či rodičnými ženami a miminky? Chcete se stát dulačkou?

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 v sekci vzdělávání, nebo na: <http://www.mojedula.cz/index.php?show=-vzdelavani>

