

www.detkityumen.ru

Служба поддержки: зачем брать в роддом доулу?

Корреспондент "Вслух.ру" **Валерия Кабакова** поговорила с одной из первых в Тюмени доул **Анной Косцынич**.

Слово — новое, явление — древнее

— Анна, кто такие доулы? Откуда такое необычное для слуха слово?

— В переводе с греческого языка доула означает "служанка", "рабыня". По сути это тот человек, который находится рядом с рожаящей женщиной, но не оценивает ее, не говорит, что надо делать, а что — нет, просто предлагает разные варианты проживания родов. Доула напоит, скажет ласковое слово, поможет найти внутренние ресурсы, спинку потрет, сделает массаж... И если сравнить функции доулы с более привычными профессиями, то это, пожалуй, сиделка: и судно подаст, и поможет до туалета добраться, и поговорит, и одеяло поправит, и лоб протрет от пота — ухаживающий, поддерживающий и безоценочно принимающий человек, который всегда рядом.

Если мы говорим про доульство в России — это довольно новое для нас слово и в какой-то мере явление. Строго говоря, доулы в России появились, когда стало возможно брать с собой на роды партнера.

Но их появление можно расценивать и как возвращение к старым обычаям и традициям, ведь женщина с давних времен рожала с поддержкой, рядом с ней всегда присутствовала старшая женщина рода или опытная роженица, она никогда не оставалась одна в родах.

— Как вы пришли к доульству?

— Я более 9 лет работаю с будущими мамами, по базовому образованию — перинатальный психолог. И в какой-то момент женщины, которые ходили на курсы будущих родителей, стали звать меня на свои роды. Я долгое время не соглашалась, потому что у меня были маленькие дети. Тут важно понимать, что доула — это готовность жить с телефоном в руках 24 часа в сутки, вместе с аппаратом спать, есть, это готовность сорваться в любое время дня и ночи. Ведь роды не запланируешь. С маленькими детьми я не могла себе этого позволить, хотя запросы такие были.

Но дети подросли, у меня больше нет необходимости интегрировать их график в свой. Поэтому я решила попробовать: прошла обучение в институте перинатальной поддержки по программе "Профессиональная доула". Первые три-четыре сопровождения я просто присматривалась, слушала себя и женщин. Когда я поняла, что у меня получается, услышала благодарности мамочек, решила остаться в этой профессии.

Рядом — это ключевой момент

— Доула и перинатальный психолог — одно и то же?

— Нет, доулой может быть любая женщина, неважно, какое у нее образование, главное, чтобы она владела необходимыми информацией и навыками, хорошо понимала границы компетенций, следовала и этическим нормам профессии. С женщиной в родах я не занимаюсь психотерапией, как перинатальный психолог — это важный момент. У доулы есть очень четкие задачи — быть рядом с женщиной, оказывать эмоциональную и информационную поддержку.

Рядом — это ключевой момент. Некоторые говорят: зачем нужны доулы, ведь есть врачи, акушеры? Да, действительно, они есть. Но у акушерки и у врача чаще всего нет возможности непрерывно находиться рядом с рожаящей женщиной долгие часы. А доула — как раз тот человек и есть, она всегда с женщиной, пока нужна. Как это бывает важно для женщины могу показать на примере: я говорю роженице: "Отйду в туалет", а она мне: "Только давай поскорее!"

Смысл в том числе и в том, что когда рядом с женщиной постоянно находится спокойный и невозмутимый человек, ей самой становится спокойнее. На занятиях по подготовке к родам я всегда твержу будущим мамам одну и ту же фразу:

"Самая главная ценность для женщин в родах — это ее спокойствие. Если женщина спокойна, то ее тело сделает свое дело настолько мягко, насколько это возможно — тело знает, как рожать, оно умеет это делать".

А когда женщина остается надолго одна во время родов, ее могут одолевать страхи и тревоги: "Они про меня забыли!", "А что, если я сейчас начну рожать?!" И это напряжение рождает тонус всего тела. Конечно, такое состояние не помогает родовой деятельности. Более того, в последнее время появилось много исследований о том, насколько профессиональная поддержка в родах повышает удовлетворенность женщиной родами, снижает вероятность вмешательств.

— А когда в Тюмени появились доулы?

— Точно сказать не могу. Знаю, что многие перинатальные психологи уже очень давно время от времени оказывали такие услуги. Наверное, где-то лет пять назад появились доулы. В Москве, конечно, гораздо раньше. Сейчас у нас работает, пожалуй, 5–6 активных доул.

Трое, в том числе и я, входят в Ассоциацию Профессиональных Доул. Сообщество у нас пока довольно узкое, но мы так или иначе взаимодействуем друг с другом.

— Насколько востребованы услуги доулы?

— Востребованы. И я убеждена, что в настоящее время рожаящей женщине обязательно нужен партнер в родах: пусть это будет не доула, а — мама, муж, подруга, сестра и т. д. Исходить надо из того, как спокойнее будет самой женщине. Но реальность такова, что не всегда можно пойти в роды с мужем: у кого-то его просто нет, кто-то из мужчин принципиально не хочет участвовать в родах, у кого-то муж работает вахтовым методом... Не всегда готовы к этому сестры, подруги и мамы. А доула профессионально готова ко всему.

— Какие особенности у этой профессии?

— Во-первых, непредсказуемость: ты не знаешь, когда тебе позвонят, могут и в Новогоднюю ночь (с 2019 на 2020 год мне через полчаса после боя курантов пришло сообщение о том, что, кажется начинаются роды). Поэтому пакет с вещами у меня наготове.

— А что в пакете?

— Сменная одежда, обувь, паспорт, необходимые справки, часто берем термос с чаем, потому что теплое питье в родах — полезно, массажер, массажное масло, обязательно перекус — себе и роженице, потому что неясно, сколько времени мы проведем в родах, а чувство голода не помогает родовой деятельности. Электрические свечи: некоторым женщинам ночью мешает яркий свет, его можно выключить и зажечь мягкий свет...

Во-вторых, есть еще такая особенность, как непредсказуемость самих родов: никогда не знаешь, как они будут проходить: быстро или медленно, мягко или непростое — никаких прогнозов быть не может.

Доуле приходится подстраиваться под каждую женщину. Одни глубоко уходят в себя и пребывают в некотором родовом трансе, другие — начинают сильно тревожиться, третьим вообще ничего от доулы не нужно, кроме

присутствия, четвертых прикосновения раздражают, пятым — очень сильно помогают. Поэтому доуле нужно быть настроенной на женщину, ловить ее сигналы.

Все нюансы поведения в родах мы обсуждаем с женщинами заранее, я выясняю ее ожидания и предпочтения о моей помощи и другую важную информацию. Иногда случается, что мне приходится оформлять роженицу, потому что ее сразу могут поднять в родовую.

Не моя компетенция

Иногда мне приходится слышать от женщин: "Я хочу, чтобы вы меня защищали от медицинского вмешательства, чтобы отбивали от врачей". В таких случаях я говорю: "Стоп! Это не моя компетенция".

Проблема в том, что идет волна демонизации медицины, причем формируют ее, по моим наблюдениям, в том числе иногородние блогеры. И мне часто приходится убеждать своих девчонок в том, чтобы они не читали и не слушали такие отзывы. У нас в Тюмени сравнительно благоприятная ситуация: врачи грамотные, корректные, доброжелательные. И нашим роддомам можно доверять. Именно поэтому, на мой взгляд, у нас не так актуальна, как во многих других городах, тема домашних родов. Но, как говорится, на врачей надейся, а сам не плошай — поэтому готовиться к родам, на мой взгляд, необходимо.

Повторю: доула никогда и не под каким соусом не позволяет себе обсуждать назначение врачей с роженицей, советовать ей что-либо по этому поводу. Все решения, связанные с медицинскими назначениями, женщина принимает самостоятельно и обсуждает их с врачом.

В любом случае доула будет рядом. Например, поставили женщине окситоцин: в это время желательно особенно глубоко дышать, потому что ребенку и маме так будет комфортнее. Я об этом напоминаю. Или когда ставят эпидуральную анестезию, врачи просят женщин время от времени поворачиваться с боку на бок, а они забывают об этом. Доула напоминает.

Очень часто девчонки просят пофотографировать своих деток прямо в родильном зале, тогда выступаю в роли фотографа.

Бывают случаи, когда женщины просят с точностью до секунды зафиксировать время рождения ребенка: с точки зрения астрологии это важно. Для кого-то предпочтительно после родов оказаться в сервисной палате, этот момент тоже может уточнить доула.

Женщина достойна рожать с непрерывной заботой

— Как относятся врачи к присутствию доул на родах? К папам они уже привыкли.

— Со стороны врачей отношение к нам пока неоднозначное. С одной стороны, они понимают: с доулой женщина под присмотром, под контролем. И врачи знают: такие женщины рожают спокойнее, они не требуют к себе усиленного внимания со стороны медицинского персонала. С другой стороны, есть еще некоторая настороженность: кто нас знает, что мы женщине в ушко шепчем? Но я сама вижу, как ситуация меняется: многие доктора, увидев меня, уже радуются встрече.

Кстати, присутствие доул вовсе не исключает пап на родах. Часто всю активную фазу родов (схватки и само рождение) с женщиной присутствует доула, а потом, когда два часа мама с ребенком находятся в родзале, она уступает место папе. Поэтому доуле еще приходится общаться с папой по вайберу или вотсапу. Но, скажу я вам, это незабываемо — глаза мужчин, когда они узнают о рождении ребенка, это такое нетипичное для мужских лиц выражение.

— Сколько родов вы уже сопроводили?

— Почти 50. Первый ребеночек, которого я помогла мамочке встретить — моя племянница, ей 9 лет. Второй раз мы встречали рождение сына моей лучшей подруги. Сейчас сопровождаю 14 -16 родов в год.

— А потом вы поддерживаете отношения с роженицами?

— Да, женщины знают, что мне можно позвонить или написать: например, по вопросам грудного вскармливания (я более 12 лет консультирую мамочек по этой теме) или просто за психологической поддержкой.

Был в моей практике интересный случай: я помогала встречать маме рождение сына. Родился мальчик, и я видела это своими глазами. Но поскольку у мамы были глубокие разрывы, ей дали общий наркоз. А я все это время была с малышом на руках — тут же, рядом с мамой. Когда мама пришла в себя, ей дали малыша уже завернутого. Все хорошо, прошло три месяца. И вот эта мама звонит мне: "У меня к тебе вопрос: когда ребенок родился, ты же видела? Это был точно мальчик? До того как его запеленали, ты видела, что мальчик?" Я клянусь, что да. Оказывается, во время беременности все пророчили ей девочку, и теперь родственники и знакомые говорят: "Ты была под наркозом, ребенка могли подменить!" Она и сама прекрасно понимает, что такого не может быть. Но сомнения, какими бы иррациональными они не были, все равно грызли. Поэтому решила проверить еще раз у непосредственного свидетеля событий.

Конечно же, многие мамы присылают мне фото своих малышек, рассказывают об их успехах. А одной из них я помогла встретить уже двух малышек.

— А что вам самой нравится в профессии доула?

— Я убеждена в том, что моя работа приносит пользу женщинам. Может быть, это пафосно прозвучит, но я это делаю от большой любви к женщинам. Женщина достойна рожать с непрерывной заботой, потому что роды — это непростой процесс. Для меня большое счастье и большая радость слышать потом, как они говорят: "Теперь можно и за вторым идти!". И грустно слышать истории о том, когда женщины боятся возвращаться в роддом: представляете, насколько травматичным был опыт, если он заглушил важный инстинкт женщины.

Идеализация материнства

— *Сегодня для женщин — будущих мам и только состоявшихся — масса образовательных курсов. Это как-то меняет их? Мамы стали грамотнее?*

— Тут много нюансов. С одной стороны, осознанности у будущих мам стало больше, они приходят на роды подготовленными. С другой стороны, далеко не всегда такая подготовка является адекватной. Отмечу, что очень часто на подготовку к родам приходят женщины, которым уже за 35 лет: они помнят роды, которые проходили в родильных домах по иным сценариям.

Одна из часто встречающихся проблем — идеализация материнства. Еще в ожидании первенцев девушки подписываются на разные аккаунты в Инстаграм, где куча фото с красивыми и расслабленными мамочками, у которых дети всегда накормленные, причесанные, дома идеальный порядок и т. д. Гламурная картинка. И будущая мама настраивается на эту идиллию, она видит себя прекрасной мадонной с ребенком, который ест и спит, иногда какает. А когда ребенок рождается и не соответствует ее ожиданиям (малыш плачет и не может успокоиться, грудь переполнена и болит, куда-то исчезли все помощники, муж постоянно только спит и не помогает и т. д.), розовые очки падают и разбиваются. И это невероятно тяжело осознать.

Поэтому сегодня очень важно побольше говорить о послеродовом периоде, о том, как восстановиться, как подготовиться к этому, как позаботиться о себе в первую очередь... Я вообще не советую беременным и молодым мамочкам читать подобные аккаунты идеальных мам в Инстаграм, потому что по опыту знаю, насколько картинка на фото далека от реальной жизни.

Для меня важна не только поддержка женщин в родах как доула, но и профилактика материнского выгорания после рождения ребенка. Доулы постоянно учатся, проходят курсы повышения квалификации. Не менее важная тема сегодня для нас — работа с перинатальными потерями, когда женщина переживает выкидыши, регресс или мертворождение... Это непростая и тяжелая тема, но, к сожалению, в обществе часто она табуируется и обесценивается. Словом, мы, доулы не стоим на месте. У нас очень интересная профессия.

Фото из архива Анны Косцынич

28.01.2020

<https://vsluh.ru>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category134/4970/