

Доула – это кто?

Многие уже рожавшие женщины знают, насколько сильно недостает поддержки и внимания в такой момент. Благо сейчас практически во всех роддомах появилась возможность брать с собой на роды близкого человека. Это очень удобно.

Но встает вопрос: кого же взять? Возможно, вы захотите, чтобы при родах роль помощника выполнял ваш супруг, подруга, мама. Конечно же, вам будет приятнее, если рядом будет родной и дорогой для вас человек. Но порой простого присутствия бывает просто недостаточно. Ваш помощник должен постараться сделать все возможное, чтобы вы легче перенесли роды.

Помощник – это выразитель ваших интересов. Его роль не заключается только в том, чтобы держать вас крепко за руку и смотреть с чувством великого сострадания в глаза. Он должен сообщать медицинскому персоналу о сильной боли, об изменениях, происходящих в течение родов и обеспечивать вас всем необходимым. Помощник может хронометрировать схватки, подсказывать, когда и как вам нужно дышать, чтобы облегчить болезненность схваток и потуг. Также помощник может помассировать вам поясницу или напряженные мышцы. Он может помочь вам принять правильные решения относительно различных аспектов родов, например, таких как использование обезболивающих средств.

Однако даже если ваш супруг решит, что не справится с ролью помощника, он все равно может принять участие в родах. Измерить продолжительность схваток и интервалы между ними – совсем не сложно и вполне будет ему по силам. Если вам что-нибудь понадобится, то и здесь он сможет оказать свою посильную помощь. Супруг может отвечать на телефонные звонки, если вам сложно разговаривать и сообщать родным и близким как все протекает. Он может просто почитать вам вашу любимую книгу, поговорить о ваших переживаниях, успокоить.

Но все же, стоит учитывать и его желания. Некоторые мужчины просто не в состоянии справиться даже с этим. Если он не хочет присутствовать во время родов, не настаивайте. Отнеситесь к такому его выбору с пониманием. Ведь мужчине очень трудно видеть страдания своей любимой и при этом не иметь возможности помочь ей.

Вы можете обратиться за помощью к специалисту – доуле. Это веяние, пришедшее к нам несколько лет назад из-за рубежа, получает все большее распространение. Доулой называют женщину, специально подготовленную и обученную для помощи беременной женщине во время родов. Это профессиональный помощник. Это человек, который обязательно вас поддержит и протянет руку помощи. Оказавшись в незнакомом месте, когда так страшно и все болит, очень важно иметь рядом такого помощника. Она берет на себя общение мамы с внешним миром.

Доула – это не акушерка, поскольку она не занимается родовспоможением. Она находится рядом с роженицей с момента начала схваток до рождения ребенка. Как ваша помощница, она поедет с вами в роддом и будет решать все возникающие вопросы с медперсоналом, давая вам возможность сосредоточиться на процессе родов.

В ее обязанности также входит обеспечение психологической и иной поддержки. Но только в тех случаях, когда женщина выбирает роды без применения медикаментозных средств. Также она должна владеть приемами релаксации.

Поддержка доулы охватывает широкий диапазон. Напомнить о правильном дыхании, помочь выбрать удобную позу для облегчения боли во время схваток, сделать массаж. Она всегда на стороне роженицы и следит за тем, чтобы ее пожелания по возможности выполнялись.

Если вы пришли к выводу, что вам необходима доула, то стоит начать поиск подходящей кандидатуры еще в начале беременности. Спросите у своего лечащего врача, возможно, он сможет порекомендовать вам кого-нибудь. Также можно найти помощницу на курсах по подготовке к родам. Но нет смысла приглашать на роды доулу, если вы решили во время родов прибегнуть к анестезии.

Кроме того, можно в качестве помощников пригласить и доулу, и супруга. Все-таки с моральной стороны он окажет вам большую помощь и его поддержка для вас в такой момент намного нужнее и приятней. А доула возьмет на себя все остальные заботы, которые ему не под силу.

Как говорится, любой каприз за ваши денежки!

Доула – это кто

Автор: admin

14.04.2011 19:24 - Обновлено 04.11.2014 11:33

Удачи!

Автор - **Татьяна Шерушова**

[Источник](#)