

# **Послеродовая доула:**

**-Кто она?**

**-Когда она нужна?**

**-Чем она может  
помочь?**

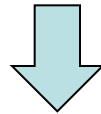
# В современной российской культуре:

Семьи готовятся к зачатию, к беременности, к родам, но **практически не готовятся к послеродовому периоду.**

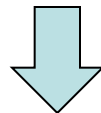


# Как может быть и как было раньше?

Традиционное общество



Многопоколенная семья



Есть помощники и более опытные старшие женщины



Есть у кого спросить совета



Есть возможность долгое время пребывать в покое

# Как может быть и как было раньше?

- 40 дней послеродового восстановления в славянских культурах, в аюрведе.
- «Юэцзы» («кит. «месяц восстановления») в Китае – 30 дней полного покоя и реабилитации после родов.
- Период «нида» (запрета) в иудаизме - все время, пока есть послеродовое кровотечение, плюс неделя.
- «Ю-фай» - один из подходов к послеродовому периоду в Таиланде. Считается, что восстановление может длиться до полугода.



# В наших реалиях:

Послеродовая доула – женщина, имеющая специальное образование, и в соответствии с этическим кодексом оказывающая недавно родившей женщине и ее семье поддержку:

- **Эмоциональную**
- **Информационную**
- **Практическую**



# Эмоциональная поддержка от послеродовой доулы

- Умеет выслушать женщину
- Умеет принять эмоции женщины
- Помогает женщине прожить болезненные воспоминания и негативные эмоции, связанные с родами (закрывание родов, размывание рук и т.д.)
- Работает с перинатальными потерями
- Отслеживает признаки послеродовых эмоциональных расстройств
- Помогает женщине отстаивать выбранный путь материнства
- Помогает женщине выстроить границы и защититься от непрошенных советчиков
- Безоговорочно поддерживает и принимает любой выбор женщины
- Помогает создать атмосферу тепла и уюта в семье
- При необходимости поддерживает старших детей

# Информационная поддержка от послеродовой доулы

По запросу предоставляет **контакты специалистов**, которые могут оказать помощь маме и малышу:

- Врачей (гинеколога, педиатра, психотерапевта)
- Специалистов традиционной медицины (гомеопатов, остеопатов)
- Консультантов по ГВ, по слингоношению, по естественной гигиене, по сну ребенка
- Психологов
- Специалистов по восстановлению (массажистов, фитотерапевтов, кинезиотерапевтов, инструкторов различных практик)



# Информационная поддержка от послеродовой доулы

По запросу ищет и предоставляет **проверенную информацию** по следующим вопросам:

- Различные пути физического восстановления после родов
- Различные пути эмоционального восстановления после родов
- Вопросы ухода за новорожденным, гигиены
- Налаживание грудного, смешанного, искусственного вскармливания
- Ношение ребенка на себе (слингоношение, ношение на руках)
- Налаживание сна новорожденного
- Возможные подходы к организации быта после появления малыша





# Практическая поддержка от послеродовой доулы: восстановительные процедуры

- Послеродовое подвязывание живота (слинг-шарф, слинг с кольцами, бенкунг)
- Различные виды массажа: лимфодренаж, правка живота, массаж-ребозо.
- Восстановление тазового дна (Вагитон, упражнения Кегеля)
- Восстановление общего тонуса тела (послеродовая гимнастика, послеродовая йога)
- Уход за интимной зоной (обработка поврежденных областей, паровые ванночки, воздушные ванны)
- Забота о коже живота (касторовый уход, обертывания)
- Послеродовое пеленание: восстановление границ тела
- Обучение мамы навыкам заботы о себе (самомассаж, подвязывание, интимный уход и уход за грудью)

# Практическая поддержка от послеродовой доулы: бытовая ПОМОЩЬ

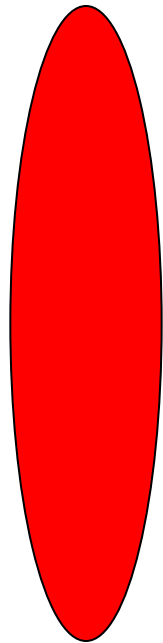
- Приготовление еды и напитков для мамы и для всей семьи
- Закупка продуктов
- Закупка расходных материалов для мамы и малыша
- Организация доставки из интернет-магазинов
- Организация пространства маминой спальни, «гнездышка»
- Составление необходимых маме и малышу наборов из того, что всегда должно быть под рукой: уходовые средства, салфетки, подгузники, травы и т.д.
- Взаимодействие с родными и друзьями. При необходимости - отвечать на звонки, разбирать почту
- Планирование и организация встреч со специалистами
- Выполнение мелких поручений по дому (легкая уборка, глажка, сортировка белья и т.д.)
- Можно побыть со старшими детьми, придумать, как их развлечь
- Присмотр за малышом, пока мама в душе или спит

# Практическая поддержка от послеродовой доулы: приятные бонусы

- Организация праздника для молодой мамы: забота о теле, приятные звуки и запахи, организация красивого пространства, послеродовое пеленание, закрывание родов, подарок маме на память
- Эстетическая поддержка: уход за волосами мамы, ее кожей, ногтями. Украшение маминого пространства. Помощь в подборе красивой удобной одежды для послеродового периода
- Творческая поддержка: простейшие приемы арт-терапии, помощь с оформлением детского альбома, с фотографированием новорожденного
- Ресурсная поддержка: помощь маме в выборе занятий, которые дают ей ресурс. Вместе учимся «делать добрую маму»

# Чего НЕ делает послеродовая доула:

(по учебным материалам курса Института перинатальной поддержки)



НЕ ставит диагнозы

НЕ интерпретирует диагнозы и результаты исследований

НЕ назначает лекарства и НЕ меняет схему их приема

НЕ проводит медицинские манипуляции

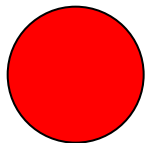
НЕ оказывает чрезмерной заботы о новорожденном

НЕ критикует выбор родителей

НЕ критикует рекомендации специалистов

НЕ превносит свой личный опыт

НЕ меняет структуру и традиции семьи



# Спасибо за внимание!

