**Ki a dúla?**  
A dúla a szülés körüli támogató / segítő társnő.

**Asszonytársi segítő**:  
ő a **dúla**, aki a szülés előtt, alatt és után – az egészségügyi ellátórendszert kiegészítve - igény szerinti fizikai, érzelmi és informatív segítséget nyújt a szülő nőnek, illetőleg családjának.

**A dúla:**  
- olyan nő, aki fizikai, érzelmi támaszt nyújt a várandósság, a szülés és a gyermekágyas időszak alatt.  
- legtöbbször olyan asszony(ok),akiknek van saját szülési tapasztalata.  
- **NEM HELYETTESÍTI** az orvos, a szülésznő sem a védőnő munkáját, hanem **KIEGÉSZÍTI** azt.

**Ki veheti igénybe?**  
Ezt a szülés előtti és alatti plusz támogatást **bármelyik nő** igénybe veheti, akinek fontos, hogy folyamatos gondoskodással körülvéve, teljes nyugalomban élhesse meg a szülést.

**Mit tehet értem a dúla?**  
A dúla a puszta jelenlétével, valamint az informatív, érzelmi és fizikai támasznyújtásával támogatja a várandósságot, vajúdást és a szülést. Többféle természetes eljárást ismerve javaslatot tehet bizonyos testi és lelki állapotok, helyzetek megkönnyítésére, javítására. Tapasztalatával, nyugalmával kísérheti a várandósság, a szülés és a gyermekágyas időszak pozitív élményként való megélését. Segíthet átlendülni bizonyos holtpontokon. A dúla közvetíthet az anya és a szaksegítők, ill. az anya és a családtagok között, ha nézeteltérés vagy információhiány áll fenn. Ezen kívül felhívhatja az anya figyelmét arra, ha valami nem a megszokott szerint zajlik, vagy épp megnyugtathatja, ha az anya aggódik valami miatt.

**Tudja-e a dúla képviselni az érdekeimet?**  
Ha megkérik rá, akkor igen. Ehhez segítség lehet a várandósság alatt - a WHO 1985-ös és 1999-es ajánlásai és az 1998. júl. 1-jén életbe lépett betegjogi törvény figyelembe vételével - elkészített szülési terv, melyet a szülés előtt a szülő(k) egyeztethetnek a választott kórházi segítőkkel. Tudomásunk szerint még a szülés megindulása előtt nyilatkozni érdemes arról, hogy ha a szülő nő épp nincs tárgyalóképes állapotban, akkor ki az a személy, vagy kik azok a személyek, akit/akiket megbíz ezzel a feladattal. (1998. évi CLIV. Törvény 11.§ 3. bek.) Ezt is érdemes beleírni a szülési tervbe.

**Hogyan támogatja a dúla a vajúdást és a szülést?**  
A vajúdás és a szülés alatt folyamatos jelenlétével lelki-érzelmi támogatást nyújt az anyának, szükség esetén az apának is. Ezidő alatt folyamatos fizikai segítséget nyújthat az anya kérésére masszírozással, akupresszúrával, fájdalomcsillapító hatású borogatásokkal, aromaterápiával, homeopátiával, javasolhat olyan testhelyzeteket, amelyek csökkenthetik a fájdalmakat.

**Szükség van-e dúlára, ha apás szülésre készülök?**  
A dúla kiegészíti azt a támogatást, amit az apa nyújthat a vajúdás és a szülés alatt. Saját szülési tapasztalataiból adódóan jelenléte megnyugtató lehet különösen az első gyermekük születését váró apák számára, akik ezáltal sokkal felszabadultabban tudják párjukat segíteni. A dúla az anya mellett a partner érzelmi támogatására is képes, hiszen nyugalmával erősítheti, bátoríthatja a párjáért aggódó apát, figyelhet az ő érzéseire és igényeire. A dúla és az apa közösen is segíthetnek, így hatékonyabbak lehetnek, és az apa is aktívabban részt tud venni a szülés körüli segítségnyújtás folyamatában.

**Mikor érdemes felvenni a kapcsolatot a dúlával?**  
Bármikor, amikor a kismama úgy érzi szüksége van rá, ideális esetben minél előbb, a várandósság korai időszakában. Minél több idő és lehetőség van a találkozásokra, annál jobban megismerik egymást, annál könnyebb lesz az egymásra hangolódás, és amikor eljön a szülés ideje, már nem idegenek egymás számára, pontosan tudják, mire számíthatnak. De természetesen az utolsó pillanatban is dönthet úgy a kismama, hogy dúlát szeretne, ekkor is van lehetőség dúlaválasztásra.

**Mennyit kér a dúla a szolgáltatásért?**   
A dúla szolgáltatása sokféle lehet időigényében és intenzitásában is, mivel a családoknak is eltérő igényeik vannak. Van aki csak egy-két beszélgetésre kér dúlát, van, akinek a dúla végigkíséri a várandóságát, szülését, és még a gyermekágyban is segít. A dúlák is különbözőképpen állnak a kérdéshez. Van, aki ritkábban, és van, aki gyakrabban kísér szüléseket. Ezért nincs meghatározott díja, ez a dúla és a család egyedi megállapodásán múlik. Érdemes a kapcsolat elején tisztázni ezt a kérdést, mint ahogyan azt is, hogy mire kérjük fel konkrétan.

**Szülésznőt válasszak, vagy dúlát?**  
A kettő nem zárja ki egymást, mert más a szerepe a szülésznőnek, és más a dúlának. A szülésznő szakmai szemmel felügyeli a folyamatokat, vizsgálatokat végez, regisztrálja a történéseket. Ha a szülés a munkaidejében zajlik, akkor lehet, hogy több kismamára is figyelnie kell, így nem tud végig kizárólagos és személyre szabott segítséget nyújtani. A dúla szerepe az anya és partnere folyamatos érzelmi, fizikai és informatív támogatása, megszakítás nélkül a szülő nő mellett van. A szülésznő és a dúla egymás munkáját kiegészítve segíti a szülés folyamatát. Fontos az összhang kettőjük között.

**Hányszor találkozik a dúla az anyával szülés előtt és után?**  
Általában 2-3 alkalommal érdemes találkozni szülés előtt, de a találkozások gyakoriságát és időtartamát fontos, hogy az anya a maga igényei szerint alakítsa . Ilyenkor beszélgetnek arról, hogy az anyának, apának milyen elképzelései, vágyai, félelmei vannak a vajúdással, szüléssel, szoptatással kapcsolatban. Megbeszélik, milyen elvárásaik vannak a dúlával szemben, és milyen módon tudja a dúla leghatékonyabban támogatni a vajúdást és a szülést. A kórházból való távozás után is meglátogatja a családot legalább egyszer, átbeszélik a szülésélményt, és ha szükséges, segít a szoptatás kezdeti nehézségeiben.

**Szükség van-e dúlára, ha császármetszésre készülök?**  
A császármetszés során is érezheti magát az anya nagyon kiszolgáltatottnak, nagyon egyedül. A szülés után ebben az esetben még több segítségre lehet szüksége ahhoz, hogy a szoptatás jól menjen. A dúla segíti megvalósítani a baba számára nagyon fontos első bőrkontaktust előbb az apával majd a műtét után az édesanyával, és a mellrehelyezést is segíti az első órákban, amíg az anya nem kelhet fel.

**Tud-e a dúla segíteni a szoptatásban?**  
Nagyon sok dúla rendelkezik pozitív szoptatási élménnyel, közülünk sokan elvégezték a Szoptatásért Magyar Egyesület 40 órás "Korszerű szoptatási ismeretek" c. tanfolyamát, ahol a legfrissebb kutatások és vizsgálatok eredményeiről kaptunk tájékoztatást. Van köztünk több nemzetközi vizsgával rendelkező szoptatási szaktanácsadó is. Jó, ha a szoptatás fontosságáról már a várandósság során beszélgethetünk, hogy az anyák ismerjék a lehetőségeiket, és a felmerülő problémák esetén tudják, hogy lehet megoldani azokat minél rövidebb idő alatt. A szülés utáni 1-2 órában a dúla segíthet a mellrehelyezésben, ha a baba készen áll rá. Ez általában a 40-50. perc környékén figyelhető meg az előzetes éhségjelek alapján. A kórházban is - igény szerint - meglátogatjuk az anyákat, és a gyermekágyas időszakban is rendelkezésre állunk szoptatási és egyéb praktikus tanácsokkal.

**Mi van, ha nem engedik be a dúlát abba a kórházba, ahol szülni szeretnék?**  
A betegjogi törvény így szól: "A szülő nőnek joga van arra, hogy az általa megjelölt nagykorú személy a vajúdás és a szülés alatt folyamatosan vele lehessen, a szülést követően pedig arra, hogy - amennyiben ezt az ő vagy újszülöttje egészségi állapota nem zárja ki - újszülöttjével egy helyiségben helyezzék el." (1998. évi CLIV. Törvény 11.§ 5. bek.) A törvény szövege szerint tehát egy személy biztosan és folyamatosan a vajúdó/szülő nő mellett lehet. Érdemes olyan szülészeti intézményt választani, ahol szívesen látják a dúlát, akár egyedül, akár az apa vagy más családtag, kísérő mellett lesz a segítője az anyának. Ha nincs lehetőség intézmény választásra, mert a környéken csak egyetlen szülészeti osztály működik, akkor érdemes egyeztetni erről az osztály vezetőjével, vagy ha vele nem sikerül, akkor a betegjogi képviselővel.

**Mi van akkor, ha a dúlám megbetegszik, vagy egy másik szülésnél van éppen akkor, amikor nekem is megindul a szülésem?**  
A dúla törekszik arra, hogy semmi ne akadályozza meg abban, hogy jelen legyen a szülésnél, de a legnagyobb igyekezet mellett is nagyon ritkán előfordulhat, hogy két szülés amihez segítőként elkötelezte magát - egy időben indul be, és az is, hogy a dúla megbetegszik. Az ilyen helyzetek kivédésére lehet megoldás, ha választanak egy helyettesítő dúlát is. (Vagy elfogadhatják a dúlájuk javaslatát a helyettesítő személyére). Javasoljuk, hogy a helyettes dúlával is ismerkedjen meg a szülő pár, illetve vele is ismertessék megy a szülési tervet, ha van.

**Választhatok-e dúlát, ha csak a várandósságom idején van szükségem a támogatására, de a szülésnél nem?**  
Természetesen, ezt mindig érdemes a választott dúlával megbeszélni.

**Tartoznak-e a dúlák valamilyen egyházhoz vagy felekezethez?**  
A MODULE dúlái szervezetten nem tartoznak semelyik egyházhoz és felekezethez sem, ezügyben teljesen semlegesek. Ez egyénileg azonban mindenkinek a magánügye. A Szcientológiai Egyház Csendes Szülés Csoportjához nincs közünk.

**Dúlák csak otthonszüléseknél vannak jelen?**  
A MODULE dúlái egyaránt kísérnek otthoni és kórházi szüléseket is. Vannak, akik szívesebben segítenek otthoni szüléseknél, vannak, akik inkább a kórházakban kísérnek szülést, és vannak, akiknek a helyszín nem fontos.

**A kórházba csak egy személyt engednek be velem. Szeretném, ha a férjem mellett egy tapasztalt asszonytárs is velem lenne. Mit lehet tenni?**  
Érdemes olyan helyszínt és segítőket választani, akik elfogadják a dúla jelenlétét is a férj mellett. A betegjogi törvény ugyan egyes számban fogalmaz, de nem tiltja, nem zárja ki kettő vagy több segítő jelenlétét sem. Ha a pár ragaszkodik egy adott intézményhez, akkor érdemes beszélgetést kezdeményezni az orvos illetve szülésznő és a dúla között, mert a személyes megismerkedés is sokat segíthet az elfogadásban és a jó kapcsolat kialakulásában.

**Hol képzik a dúlákat?**  
A MODULE-dúlák az egyesület által szervezett képzéseken vesznek részt. Dúlákat tapasztalt dúlák képeznek.

**Mennyi ideig tanulnak?**  
Az alaptanfolyam 4-5 napos, ezt követően pedig lehetőség szerint 1-2 évig havonta egy alkalommal egy egész napos képzésen és esetmegebeszélő körben vehetnek részt, és módjukban áll más hasonló területeken is alaposabban elmélyülni akár csoportosan, akár egyénileg. Ideális esetben a dúlák folyamatosan képezik magukat.

**Milyen képzettségük van?**  
A dúlák - többnyire de nem kizárólagosan - saját szülési tapasztalattal rendelkező nők, akik sokféle típusú előképzettséggel rendelkezhetnek. A dúlaképzést végzettek között van védőnő, szülésznő, csecsemőgondozó, tanár, pszichológus, mentálhigiénés szakember, egészségtantanár, gyógytornász, gyógypedagógus, jogász, közgazdász, mérnök, stb. Az egészségügyi előképzettség nem előfeltétel.

**Kérhetem dúla segítségét, ha veszteséggel kell megbírkóznom (abortusz, vetélés, halott babát kell megszülnöm)?**  
Az Egyesület dúlái egyéni kompetenciájuk keretein belül, és személyes meggyőződésük alapján tudnak segítséget nyújtani. A dúlák segíthetnek megtalálni azokat a szakembereket (pszichológus, gyásztanácsadó, mentálhigienes szakember, perinatális szaktanácsadó) ahol további segítséget lehet igénybe venni.

**Szeretnék dúlát, de a városomban nincsen elérhető.**  
Érdemes a legközelebbi dúlát felkeresni, de a személyes szimpátia mindennél fontosabb. A távolság nem szokott akadályt jelenteni. Minden csak jó szervezés és megfelelő kommunikáció kérdése.

**Kihez fordulhatok, ha nem vagyok elégedett a dúlámmal?**  
Az egyesület elnökségéhez, de csak abban az esetben tudunk igazán segíteni, ha a kérdéses dúla MODULE-tag.

**Az orvosom azt mondja, nincs szükség dúlára, de én szeretnék. Hogyan győzzem meg?**  
Ha olyan étteremben szeretnénk ebédelni, ahol csak egyféle ételt szolgálnak fel, és az nekünk nem ízlik, akkor kérhetünk másikat. Ha nem kapunk, akkor érdemes másik éttermet keresni. A szülészeti intézmények között is érdemes válogatni, hiszen a szülés helyszínének és segítőinek megválasztása fontosabb kérdés egy ebédnél. Több értelme van a saját jól kialakított elképzeléseinkhez választani a helyszínt és a segítőket, mint az elképzeléseinket igazítani az adott helyszín feltételeihez. Az egészségügy szolgáltatás és nem (minden)hatóság.

**A baba megszületése után velem marad a dúla vagy a babával?**  
Ezt mindig az anya dönti el. Mindkettőre van lehetőség, mert ideális esetben a szülés után a baba és az anya a kórházi tartózkodás teljes időtartama alatt ugyanabban a helyiségben van elhelyezve, egyetlen pillanatra sem szakadnak el egymástól, a vizsgálatok is az anya jelenlétében történnek. Ha mégsem, akkor a szülés után általában az apa szokott a babával menni, az anyával a dúla marad, de ebben a kérdésben is az egyéni igényeknek kell előtérbe kerülniük. Ha nincs jelen az apa vagy más hozzátartozó, akkor az anya dönti el, hogy vele vagy inkább a babával legyen-e a dúla, amíg nem lehetnek újra együtt.

**Ért-e a dúla a gátmasszázshoz? Ért-e a gátvédelemhez?**  
Erről a képzéseink során sok szó esik, de ezek nem a dúla feladatai, hanem a szülésznőé. A dúla megtaníthatja a kismamának az otthoni gátmasszázst, de a szülésnél a gátvédelem a szülésznő feladata.

**A dúla a kórházhoz tartozik, vagy eljön velem az általam választott intézménybe?**  
A dúla nem a kórház alkalmazottja, hanem az őt felkérő családé. A dúla az anya kérésére elkíséri őt az anya által választott intézménybe. Az Egyesületnek több kórházzal van írásos együttműködési megállapodása, de ez nem feltétele az együttműködésnek. Reméljük eljön az az idő is, amikor a kórház is alkalmaz dúlát, mint ahogy az már külföldön több helyen is megvalósult.

**Ajánlhat-e a dúla kórházat, szülésznőt vagy orvost?**  
Nem szívesen ajánlunk sem helyszínt, sem segítőket, mert az a tapasztalatunk, hogy ami az egyik anyának maximálisan megfelelő, az lehet, hogy egy másiknak elfogadhatatlan. Ha valaki a természetes, nagy döntési szabadságot és saját felelősség vállalást kívánó szülést választja, akkor eddigi tapasztalataink alapján olyan helyszíneket és segítőket javaslunk, akik hajlandóak az alternatív megoldásokra is. A döntés mindig az anyáé vagy a páré.

**Nemcsak a várandósság és a szülés alatt szeretnék dúlát, hanem szülés után is néhány napig (amíg benn vagyok a kórházban, vagy otthon még pár napig). Ezt is vállalja a dúla?**  
Ha előre meg van beszélve, tud erről a tervről, és belefér az életébe, biztosan örömmel vállalja.

Forrás: ***www.module.hu***