

Institutul **Lamaze**

pentru **Naștere Normală**

Practici de Îngrijire care Promovează Nașterea Normală

NR. 3: SUPTUL CONTINUU ÎN TRAVALIU

Un partener de la cursurile Lamaze spune: *“Cum Dumnezeu voi putea eu să îi ofer ei suportul de care are nevoie în timpul travaliului? Voi avea vreun ajutor?”*



Până nu de mult femeile învățau despre naștere de la mamele și surorile lor. Nașterea se desfășura în confortul familiar al casei. Ritualurile familiei și tradițiile asigurau femeile și le oferea încredere în abilitatea lor de a naște, înconjurate de membri familiei și de femei înțelepte care ofereau suport și încurajare de-a lungul travaliului și nașterii. Moașele din comunitate participau la aproape toate nașterile.

Pe măsură ce nașterea s-a mutat în spital, în secolul al XX-lea, femeile au pierdut suportul valoros și încurajarea femeilor din comunitatea lor. Asistentele au oferit suport, dar ele sunt responsabile de mai multe femei aflate în travaliu în același timp și nu pot rămâne continuu numai lângă una dintre ele.

În timpul anilor 1960, Lamaze International și alte organizații similare au pledat cu succes pentru a permite accesul taților în camera de travaliu. Tații au oferit suport emoțional special femeilor aflate în travaliu. Acum, în secolul XXI, femeile descoperă o dată în plus valoarea suportul suplimentar oferit de femei cu cunoștințe speciale despre naștere. În unele maternități, moașele și asistentele *sunt* capabile să ofere suport continuu femeii aflate în travaliu și familiei ei. Totuși, în majoritatea maternităților, realitatea este că alte responsabilități le țin pe moașe și pe asistente departe de a putea sta cu femeia continuu. Chiar și atunci când o moașă se ocupă de femeia în travaliu, poate fi de ajutor să existe o femeie experimentată în plus, care să ofere suport emoțional și fizic.

Înainte de nașterea bebelușului vostru, ar trebui să decideți cine vă va oferi suport continuu. Puteți alege o prietenă, o rudă sau poate vă veți decide să angajați o *doula*, persoană de suport pentru travaliu calificată.

De ce este important suportul continuu

Travaliul vă poate surprinde (pe voi și pe partenerul vostru) cu forța lui. Având o femeie experimentată în ceea ce privește nașterea, prezintă continuu pentru a vă reasigura pe voi și pe partenerul vostru că travaliul progresează normal, vă va ajuta pe amândoi să faceți față mai ușor.

O femeie care are experiență în naștere va ști deasemenea cum să vă ofere atingerea reconfortantă care vă trebuie, precum și să sugereze poziții care vor ajuta la progresia și confortul travaliului vostru. Puteți avea prieteni sau rude care au născut și care sunt dornici să vă ofere un astfel de suport continuu. Dacă nu aveți, puteți lua în considerație angajarea unei doula.

Rolul unei Doula

Conform cu *Cartea Doulei*, o doula este „un însoțitor de travaliu experimentat care oferă femeii și soțul sau partenerului ei atât suport emoțional cât și fizic pe toată durata travaliului, nașterii și puțin după naștere.”¹

O doula va rămâne cu voi și cu partenerul vostru continuu de-a lungul travaliului și nașterii, oferind suport fizic, emoțional și informațional. Doula voastră nu va pleca niciodată de lângă voi mai mult de câteva minute decât dacă voi cereți să vă lase singură numai cu partenerul vostru. O doula va lucra cu voi și cu partenerii voștri pentru a vă ajuta să aveți tipul de naștere pe care o doriți. Vă poate ajuta să intrați în cada cu apă caldă sau la duș, se va plimba cu voi și cu partenerii voștri, vă va masa spatele, mâinile sau picioarele. O doula vă va susține atunci când luați decizii cu privire la medicația pentru durere. Dacă îi spuneți unei doula că vă doriți o naștere ne-medicată, ea vă va ajuta să vă atingeți acest scop. După naștere, de obicei, doula stă cu voi încă 1 sau 2 ore pentru a vă ajuta să alăptați. Doulele nu sunt pregătite să realizeze vreun tip de sarcini medicale și nu trebuie să vă ofere sfaturi medicale. Totuși, vă pot ajuta să înțelegeți evenimentele medicale. Vă pot totodată încuraja să comunicați personalului medical preferințele voastre. Dacă travaliul vostru pornește pe o cale diferită decât cea la care vă așteptați, o doula vă poate ajuta să vă clarificați sentimentele și să vă revizuiți opțiunile.

Unul dintre cele mai importante roluri ale unei doula este să vă ajute să aveți amintiri pozitive despre experiența nașterii. După naștere, vă veți reaminti împreună aspectele pozitive ale nașterii, și ea vă va răspunde la orice întrebare ați putea să aveți. Dacă nașterea nu a decurs așa cum ați plănit, doula voastră va fi acolo să vă asculte și să vă ofere sprijin.

Cercetările cu privire la suportul continuu

Cercetările cu privire la beneficiile suportului continuu acordat de doule în timpul travaliului este impresionant. Conform Grupului pentru Sarcină și Naștere Cochrane, o sursă de informații bazată pe evidență respectată la nivel mondial, studiile demonstrează că suportul continuu acordat femeilor în timpul travaliului și nașterii este în mod clar benefic. Comparativ cu femeile care au primit îngrijire obișnuită, femeile cu suport continuu sunt mai puțin predispușe să

- aibă o naștere cezariană,
- nască ajutate de vacuum sau forceps,
- folosească analgezia regională (ex. epidurala)
- folosească orice tip de analgezie (medicație contra dureri) și
- raportează rate negative de lipsă de satisfacții despre experiența nașterii

Autorii Cochrane au descoperit deasemenea că rezultatele au fost mai bune atunci când suportul a fost oferit de persoane din exterior (cu sau fără pregătire specială) care au fost prezente special pentru scopul de a oferi suport, decât atunci când suportul a fost oferit de către personalul spitalului, cum ar fi asistentele, moașele sau moașele studente. Recenzorii au comentat despre caracteristicile spitalelor moderne ca fiind organizate, și devenind o adevărată provocare pentru personalul spitalului să ofere suport continuu în travaliu.²

Doula și Partenerul de Travaliu

Cei mai mulți parteneri doresc să participe la nașterea copiilor să ofere suport pentru persoanele iubite. Totuși, cei mulți bărbați și unele femei au foarte puțină experiență, sau deloc, în ceea ce privește nașterea. Pe măsură ce contracțiile cresc în intensitate femeia în travaliu se luptă cu durerea, un partener poate deveni înspăimântat. El sau ea că nu au experiență despre cum decurge în mod exact un travaliu. Devine din ce în ce dificil pentru partener să ofere asigurări femeii în travaliu. Cei mulți parteneri respiră ușurați atunci când o femeie cu experiență este prezentă și poate oferi reasigurări cu privire la travaliu care se desfășoară așa cum ar trebui. O doula bună preia din indiciile partenerului de travaliu. Dacă partenerul vostru stă aproape de voi, vă ține mâna și oferă contact vizual și cuvinte de încurajare, doula nu va interveni în relația intimă dintre voi doi. În loc de asta, ea va oferi suport de neprețuit și încurajare atât pentru voi cât și pentru partenerii voștri. Totuși, dacă aveți nevoie de suport adițional, doula va lucra alături de partenerul vostru pentru a vă oferi masaj al spatelui, al picioarelor în timp ce partenerul păstrează contactul vizual și oferă cuvinte încurajatoare. Sau doula poate sugera o schimbare de activitate, cum ar fi o baie



Photo © 2000 Barbara Hotelling



Photo © 2003 Robyn Osten - www.firstbreath.com

caldă sau un duș sau o plibare pe coridoare. Doula îi poate arăta partenerului cum să facă o contrapresiune eficientă sau masaj. Doula poate totodată să ofere suport în timp ce partenerul vostru ia o pauză pentru mers la baie sau ca să mănânce ceva.

Planuri pentru Suport Continuu

O prietenă sau o rudă cu experiență în ceea ce privește nașterea poate fi dornică să vă ofere suport continuu pentru voi și partenerii voștri. Aceste femei nu au nevoie de pregătire specială ca doule, atâta timp cât au încredere deplină în capacitatea voastră de a naște și sunt dornice să stea cu voi continuu în timpul travaliului. Totuși, multe femei angajează astăzi o doula pentru a se asigura că primesc suport emoțional și fizic continuu în timpul travaliului și nașterii. Puteți cere referințe de la educatorul vostru prenatal, de la medicul curant sau de la Doulas of North America – www.dona.org (organizația internațională a doulelor). Odată ce ați ales o doula,

să
lor și
mai
chiar
și
poate
mai
mai

veți planifica cel puțin o vizită prenatală pentru a discuta cu ea tipul de naștere pe care voi și partenerul vostru sperați să îl aveți. Măsurile de confort care sunt importante pentru voi, incluzând medicația, trebuie împărțite doulei.

Unele spitale sau maternități pot oferi servicii de doula tuturor sau unora dintre clienții lor. Dacă există o barieră lingvistică între femeia în travaliu și doula, amândouă consideră că dacă vor menține contactul vizual și o atingere blândă vor depăși bariera.

Unele planuri de asigurări rambursează costul serviciilor unei doula. Puteți suna înainte pentru a afla ce servicii sunt rambursabile, și puteți cere acoperirea cheltuielilor de doula în cazul în care nu sunt. Companiile de asigurări și planuri medicale pot să nu știe că, oferind suport continuu, doulele descresc cheltuielile de îngrijire asociate cu intervenții de tipul nașterilor cezariene.

Recomandări de la Lamaze International

Lamaze International se alătură Organizației Mondiale a Sănătății³ în recunoașterea valorii suportului continuu ca fiind elementul cheie al nașterii normale.

Lamaze crede că toate femeile ar trebui să aibă acces la suport continuu în travaliu, fără bariere financiare și culturale. Lamaze încurajează toate femeile să planifice un mediu care să includă suportul emoțional continuu, suportul fizic continuu și suportul informațional.

O femeie care să vă susțină, experimentată în ceea ce privește nașterea, poate avea o contribuție unică la îngrijirea voastră în timpul travaliului și nașterii pentru că ea este dedicată și va rămâne alături de voi și de familia voastră continuu, cunoștințele ei despre măsurile de confort fizic și emoțional și încrederea ei în abilitatea voastră de a naște vă vor susține cu adevărat.

Bibliografie

1. Klaus, M., Kennell, J., & Klaus, P. (2002). *The doula book*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.
2. Hodnett, E.D., Gates, S., Hofmeyr, G.J., & Sakala, C. (2003). Continuous support for women during childbirth (Cochrane Review). *The Cochrane Library*, 3. Oxford: Update Software. (Full text of this review available at no charge on the Maternity Center Association Web site at <http://www.maternitywise.org/prof/laborsupport>.)
3. Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score. *Birth*, 28(2), 79 - 83.

Realizat de către Lamaze International Consiliul de Educație

Autori Principali:

Barbara Hotelling, RN, BSN, CD(DONA),
LCCE, FACCE

Debby Amis, RN, BSN, CD(DONA),
LCCE, FACCE

Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE,
FACCE

Contributors and Reviewers:

Diana Chiaverini, RN, MEd, LCCE,
FACCE

Elena Carrillo de Reyes, CD(DONA),
LCCE, FACCE

Jeannette Crenshaw, RN, MSN, IBCLC,
LCCE, FACCE

Joyce DiFranco, RN, BSN, LCCE, FACCE
Caroline Donahue, RN, MA, LCCE,
FACCE

Judith Lothian, RN, PhD, LCCE, FACCE
Michele Ondeck, RN, MEd, IBCLC, LCCE,
FACCE

Teri Shilling, MS, IBCLC, CD(DONA),
LCCE, FACCE

Sandra Steffes, RN, MS, LCCE, FACCE

© 2003 Lamaze International. "Lamaze" este o marcă înregistrată de Lamaze International, Inc. documentul poate fi copiat și distribuit atâta timp cât atribuirea lui la Lamaze International este inclusă. Pentru mai multe informații despre Lamaze International, vizitați Web site-ul nostru la <http://www.lamaze.org> sau sunați la (800) 368-4404 sau (202) 367-1128.