



Porod je posebno doživetje, v katerem se ne le rodi otrok, temveč se tudi ženska preobrazi v mamo, moški pa v očeta. Mnoge nosečnice si želijo, da bi bila ta izkušnja čim manj boleča in nepozabna v pozitivnem smislu, zato se odločijo za doulo – obporodno spremištevalko. V Mariboru je ena od najbolj priljubljenih Izidora Vesenjak Dinevski.

Tekst: DANAJA LORENČIČ, foto: MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK

Doula Izidora Vesenjak Dinevski je v pomoči bodočim materam našla smisel življenja

# Sveti trenutki PORODA

»V čast mi je, da lahko spremjam ženske ob porodu, ker so to sveti trenutki.«

**P**ozitivne učinke joge je občutila, ko je prvič zanosila, kar jo je spodbudilo, da se je v devetdesetih letih specializirala za nosečniško joga, porode in delo z dojenčki. Skozi telesno in psihično pripravo na porod vodi več kot 300 nosečnic na leto, leta 2010 pa je po več izobraževanjih pri svetovno priznanih doulah začela tudi s spremljanjem pri porodu. Nosečnicam s svojim znanjem in izkušnjami daje čustveno podporo, občutek varnosti, pomaga jim pri obvladovanju bolečine in zmanjševanju strahu pred porodom, po njem pa jim svetuje pri dojenju in negi dojenčka. Zato na njenem avtomobilu z razlogom piše: Z Izidoro ob rami je izi postati mami.

● **Že enajst let ste doula. Se spomnите prvega poroda, ki ste ga spremljali?**

Seveda, pravzaprav nobenega nisem pozabila, ker gre za intenzivno doživljajanje – ne le mamice, ampak vseh, ki smo povezani z njim. K povemu porodu, ki sem ga spremljala, me je povabil partner nosečnice, ki naj bi rodila njunega drugega otroka. Njen prvi porod je bil zanj težka izkušnja, zato me je prosil, ali lahko spremljam njegovo partnerko. Takrat sem ravno končala izobraževanje za doulo. Želela sem si namreč, da bi vsaj enkrat lahko še prisostvovala pri kakšnem porodu, saj sem jih nekaj že spremljala kot dijakinja Srednje zdravstvene šole in sem hotela pomagati še kakšni nosečnici. Po tem porodu sta me s partnerko še trikrat prosila, da sem njuna doula, in imata sedaj pet otrok. V čast mi je, da lahko spremljam ženske ob porodu, ker so to sveti trenutki. Če lahko ženski pomagam med nosečnostjo, porodom in jo spodbujam pri dojenju, se počutim izpolnjena.

● **Kako konkretno pomagate ženski med rojevanjem otroka?**

V porodni sobi je moja naloga, da žensko podpiram glede na njenе želje. Velikokrat ji zelo prija masaža hrbita, stegen, ramen, stiskanje akupresurnih točk, polagam ji tople ali hladne obkladke, uporabljava različne tehnike predihavanja popadkov, vizualizacije, opogumljam jo, da verjame v lastne moči. Če si, na primer, želi sredstva za lajšanje bolečin, jo podpрем, saj ni moja naloga, da jo prepričujem o nečem drugem, prav tako se ne vmešavam v delo zdravstvenega osebja, ker spoštujem mejo med mojim in njihovim delom. Doule ne moremo in ne smemo nuditi medicinske podpore, saj zanjo nismo usposobljene tako kot porodničar-

» Biti doma med rojevanjem je seveda udobnejše, toda tveganje je preveliko. «



ji in babice. Naš zdravstveni sistem je zelo dober. Slovenija je ena od najvarnejših držav na svetu za rojevanje, zato se lahko nosečnice v slovenske porodničnice odpravijo z občutkom varnosti. Če pride do zapletov, obstaja možnost carskega reza, in sploh ni dvoma, da je to dobra rešitev – gre namreč za to, da reši otrokovo življenje.

● **Ste imeli kdaj težave z bobicami in porodničarji, da vas niso lepo sprejeli?**

V porodničnicah nimam nobenih težav z zdravstvenim osebjem, ker spoštujem njihovo delo. Moja naloga je, da med porodom masiram nosečnico, predihavam z njo popadke, jo sprašujem, kako se počuti, kakšne so njene odločitve, vendar nočem vplivati nanjo, ker ona rojeva in ve, kaj potrebuje. Če potrebuje epiduralno anestezijo, jo pri tem podpiram. V lepem spominu mi je ostal porod, ko je nosečnica prosila zanjo in ji je anesteziolog re-

kel, da jo seveda lahko dobti, vendar je dodal, da je v dobrem stanju in bo lahko rodila tudi brez tega. Sedel je zraven nje in počakal, da sva skupaj predihali popadek, nato pa jo je pohvalil, kako dobro ji gre. Poslal se je, da sem jaz njena epiduralna. Anesteziolog je potem ostal v porodni sobi, če bi si nosečnica premislila, in je tako čutila, da ima podporo ter možnost izbire – vendar se je odločila, da bo zmogla brez epiduralne. Toda nekatere ženske jo potrebujejo in tudi takšni porodi so lahko lepi.

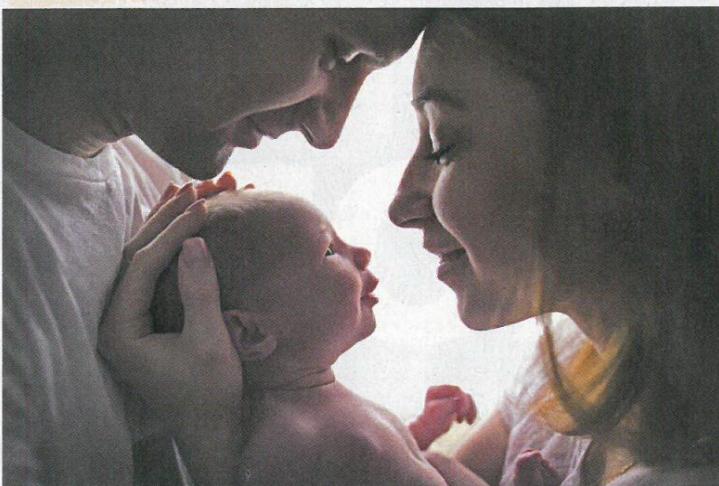
● **Omenjate le porode v porodnišnicah. Kaj pa na domu – jih spremljate?**

Ne in tega niti ne nameravam početi. Med porodom ni vse odvisno od ženske, ampak tudi od otroka. Včasih ženska ne more vplivati na potek poroda – če otroku pada srčni utrip, ne more več sama nadzorovati situacije, ampak potrebuje zdravnika. Biti doma med rojevanjem je seveda udobnejše, toda tveganje je preveliko. V današnji družbi je namreč tako, da ženske, ki so rodile doma in se je vse srečno končalo, o tem govorijo in priporočajo porod na domu, medtem ko tiste, pri katerih je prišlo do zapletov, poniknejo. O tem se v javnosti ne govorji. Takšne zgodbe mi zaupajo zdravniki po tem, ko so komaj rešili otroka, ki ga je ženska skušala roditi doma. Oseba, ki jo je spremljala med porodom, jo je odložila pred porodničnico, čeprav bi bilo pošteno, da bi zdravnikom pojasnila, kaj točno se je zgodilo, kdaj in zakaj je prišlo do težav. Treba bi bilo urediti področje delovanja doul, saj bi morale imeti ustrezno znanje in se zavedati ne le svojih prednosti, temveč tudi omejitev. Če se prepirajo z zdravstvenim osebjem, ustvarijo konfliktno ozračje in lahko ženski pokvarijo porodno izkušnjo. Nosečnica izbere doulo zato, da jo podpira, ne pa da odloča namesto nje, babice ali porodničarja, kako bo potekal njen porod.

● **Pride kdaj do razhajanj med vami in nosečnico, ki jo nameravate spremljati ob porodu?**

To se mi še ni zgodilo, ker se spoznava preko vadbe, ki jo obiskuje pri meni, in ko se odloči, da bi bila njen doula, imava več pogovorov. Skušam se približati njenim željam, med porodom pride marsikaj na plano, zato je pomembno, da žensko dobro poznam – tudi meni je ljubše, da se spoznavava več mesecov, kot da bi imeli le en sestanek z njo in njenim partnerjem, ki ima ključno vlogo pri porodu, če se odloči, da bo v porodni sobi. Jaz sem

» Naš zdravstveni sistem je zelo dober. Slovenija je ena od najvarnejših držav na svetu za rojevanje. «



le njuna podpora. Želim ju povezati, in če me ona prime za roko, vzamem njegovo roko, da se držita, ker sta onadva spočela otroka.

● **Kaj pa lahko ženske naredijo same, da bi bile porodne bolečine čim bolj znosne?**

Ozavestiti je treba, da je to fiziološka bolečina, ne pa poškodbna našega telesa. Mnoge ženske želijo imeti vse pod kontrolo, ne znaajo se prepustiti – če pa jim to uspe, porod lepo steče. Med nosečnostjo jim priporočam, da se ne ukvarjamoj s tem, ali bo otroška soba pravljena, saj je prvo leto otrok niti ne potrebuje. Pomembno je, da se v mislih povezujejo z otrokom, da verjamejo v svoje telo, začutijo njegovo moč in veličino. Pri porodu nismo popravnega izpita – ta otrok se rodi samo enkrat. Če ni imela dobre prve izkušnje poroda, nese to prtljago v drugo porodno zgodbo. Kar nekaj takšnih primerov poznam in velikokrat ugotovim, da ni bilo prvič nič tako dramatičnega,

» V porodni sobi nisi dama! To je treba sprejeti in se prepustiti. «

le njena pričakovanja so bila družačna – ni si, recimo, predstavljala, da bo bruhala. V porodni sobi nisi dama! To je treba sprejeti in se prepustiti, pri čemer pomagata sproščanje in meditacija. Toda večina žensk se raje ukvarja z napotki, kako naj dihajo med popadki ali kaj narediti, da jih ne bi tako bolelo. Ustrašijo se, da ne bi imele nadzora nad potekom poroda in svojim telesom. Ta strah je treba preseči, in prav na to jih pripravljam več mesecev na vadbi.

● **Nekatere si pripravijo tudi porodni načrt. Je nosečnicam lahko v veliko pomoč?**

Večinoma je napačno razumljen. Porodni načrt pomeni, da se ženska predstavi zdravstvenemu osebju – v njem zapiše, da ji pri prenašanju bolečine pomaga gibanje, zato se želi tudi med porodom gibati; opiše, kako se počuti v stresnih okolišinah, kaj jo sprosti ... Cilj porodnega načrta ni pojasnititi zdravstvenemu osebju, kaj naj počnejo, ker to vedo, ampak kaj nosečnici najbolj ustreza pri spopadanju z bolečino. Neka nosečnica mi je povedala, da ji ne bi bilo všeč, če bi jo babica masirala, ker ne prenaša dotikov oseb, ki ji niso blizu. In to je smiseln vključiti v porodni načrt.

● **Je eden od glavnih razlogov, da vas ženske prosijo za spremstvo ob porodu, ker njihovi partnerji ne**

**morejo ali ne želijo biti v porodni sobi?**

Da, veliko partnerjev dela v tujini in ne morejo vedeti, ali bodo lahko prišli tisti dan na porod. Nekatere nosečnice se razidejo s partnerjem, druge pa se odločijo, da bodo imele otroka same.

● **Marsikatera ženska se v vlogi mame ne znajde takoj, nekatere se spopadajo s poporodno otožnostjo ali celo depresijo. Kako pomagate ženskam po rojstvu otroka?**

Obiščem jih na domu ali pa pridejo na gibalno-razvojne urice s svojimi dojenčki v Sončno vilo, kjer vodim delavnice o dojenju, pripravah na starševstvo in vadbo za nosečnice. Za večino novopečenih mamic je dojenje precejšen izzik, čeprav se o tem veliko pogovarjam. Včasih je potrebna tudi psihična podpora, ker nov družinski član postavi marsikateremu paru življenje na glavo – težko se je navaditi na to, da dojenček ves čas nekaj potrebuje, saj je popolnoma odvisen. Ženske potrebujejo čas, da prepoznaajo, kako se znajdejo v materinski vlogi. Ko pridejo z dojenčkom k meni na gibalno-razvojne ure, se srečajo z drugimi mamicami in opazijo, da niso edine, ki ne znajo potolažiti jokajočega otroka, zato čutijo olajšanje.

● **Epidemija koronavirusa je za nosečnice velik izzik, saj veljajo v porodnišnicah poostreni varnostni ukrepi. Kako je s spremljajnjem porodov v tem obdobju – ste lahko v porodni sobi?**

Trenutno je dovoljen en spremljavelec, zato porod lahko spremjam, če ženska izbere mene namesto svojega partnerja. Med popolnim zaprtjem države niti to ni bilo dovoljeno, kar je bilo za nosečnice zelo stresno. Očetje so bili prikrajšani, ker niso mogli biti ob svojih ženskah med porodom, saj tega ne bodo mogli več doživeti – vsaj ne s tistim otrokom. Nedavno me je poklical bodoči oče in mi sporočil, da je njegova noseča žena v porodnišnici pozitivna na koronavirus, zato ne bo smel biti ob njej med porodom, povezana bosta lahko le po telefonu. Vprašal me je, kako ji lahko pomaga, udeležil se je moje delavnice za bodoče starše, zato sem mu dala nekaj napotkov. Žal mi je za očete, ki ne bodo mogli biti prisotni ob rojstvu svojih otrok, vendar se tega zavedajo tako porodničarji kot babice, zato ženskam nudijo ogromno podporo. Udeleženke mojih tečajev, ki so rodile med epidemijo brez partnerja ob sebi, so mi povedale, da so bile babice krasne. ■

# jajci

Slovenska  
družinska revij

št. 4,  
25. januar 2022  
cena 2,69 EUR

Strokovnjeni  
presenetljivo o omikronu

**Poživitveni  
odmerki niso  
rešitev**

Bojan Bone, bioenergetik

**Vsi smo na  
pravi poti**

9 parov in pol na eni šoli

**Dvojčkov, da te kap!**

**Bi tudi  
vi nastopili,  
v reklami?**

**EKSKLUSIVNO**  
Nina Grilc po smrti moža Marka  
in rojstvu hčerke

**Upam, da si nekoč  
spet skočiva v objem**

Čiščenje telesa z Eriko Brajnik: OKREPIMO SI VRANICO!



**Iskalci  
izgubljenih  
živali**

**BURTON**

Tanja Berge  
(p)o izgubi sin

**Gozd mi je  
pomagal če  
bolečine**