



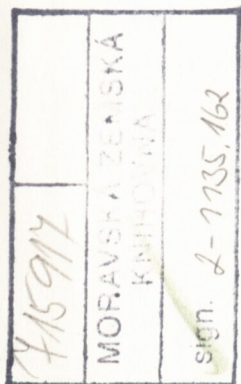
Poděkování II

Kapitola 1:	Potřeba podpory během porodu	13
	Typy podpory u porodu	15
	Potřeby otců u porodu	17
	Různé konfigurace u porodu	19
	Tlak na nemocniční personál	21

Kapitola 2:	Zvláštní role duly	24
	Role duly	26
	Dula a zaměstnanci nemocnice	30
	Dula, otec a další příbuzní	32
	Mateřská péče o maminky	33
	Jak si vybrat dula	38

Kapitola 3:	Posílení porodní zkušenosti	41
	Plánování předem	41
	Dula a začátek porodu	43
	Prostředí porodu	46
	Soukromí	48
	Pohyb	50
	Dotyk	50
	Průběžné informování ženy	51
	Podpora matčiných rozhodnutí v porodnici	52
	Citlivost k pocitům a kulturním zvyklostem	53
	Role duly v pokročilé fázi porodu	54

Kapitola 4:	Snížení nepohodlí, bolesti a úzkosti při porodu	60
	Očekávání ovlivněná minulostí	60



Léky a bolest	64
Role duly při porodu s epidurálem	65
Relaxace a vizualizace	68
Autohypnóza	69
Pocity a zvuky	76
Jak rozpoznat matčiny potřeby	78
Snížování stresu	80
Význam dostatku času	83
 Kapitola 5: Přínos péče duly v porodnictví	 84
Srovnání intermitentní a kontinuální emoční podpory	85
Délka porodu	90
Přirozené vaginální porody	94
Úleva od bolesti	94
Použití kleští	97
Počet císařských řezů	98
Horečka matky	100
Duly a vyvolání porodu	102
Duly a adolescentní matky	103
Praktická aplikace v jedné americké nemocnici	105
Nový pohled na epidurál	106
Finanční zřetel	110
Závěry	110
 Kapitola 6: Dlouhodobý přínos podpory duly	 112
Citlivé období	112
Vliv na matku po porodu	114
Vytvoření pevné vazby mezi novorozencem a rodiči – <i>bonding</i>	123
 Kapitola 7: Porod s doulou	 125
Dula při porodu v nemocnici	125

Dula při domácím porodu	133
Kapitola 8: Skutečná úloha otce	143
Otcové u porodu	144
Duly a otcové: dvě rozdílné role	146
Jak porod prožívají otcové	149
Může být otec doulou?	154
Pomoc otci se zapojením do porodního procesu	157
Kapitola 9: Zkušenosti z Dublinu	159
Prevence prodlouženého porodu	160
Určení začátku porodu	162
Péče jedné osoby o jednu rodičku	164
Porod v dublinské porodnici	168
Model humánní péče	171
Kapitola 10: Poporodní péče	174
Odchod z porodnice	175
Doma	176
Primární mateřské zaujetí	178
Poporodní deprese	179
Pomoc s domácností	182
Počátky kojení	183
Vývojový přístup k počátku kojení	184
Poporodní dula	187
Dodatek A: Výcvik dul	198
Rozhodnutí stát se doulou	198
Charakter podpory duly	199
Základní výcvik	200
Obecná pravidla	201
Strategie pomoci ženám po traumatu nebo zneužití	223

Bibliografie – doporučená četba pro duly	230
Dodatek B: Cvičení relaxace, vizualizace a autohypnózy pro těhotenství, porod a kojení	232
Fyzická relaxace	234
Pokyny pro použití vizualizace při porodu	241
Dodatek C: Charakteristika randomizovaných klinických studií podpory duly	257
Poznámky	261
Slovníček	269
Užitečné kontakty	273