

**М**ария Христова е майка на две деца, като преди ражданията им работи като програмист. Но от пет години тя е гула - инструктор по подготовка за раждане, и няма намерение да се връща към първата си професия. Преминала е обученията за гули с практически семинари към DONA International с Дебра Паскали-Бонаро и European Perinatal School с Мери Шварц и Теа Ван Тъл. Завършила е курс по REBOZO масаж (традиционни мексикански техники с шал), воден от Теа Ван Тъл. Ето какво разказва Мария Христова за ролята на гулата специално за В. „Доктор“.



**Мария Христова:**

**Дулата използва алтернативни техники ЗА ОБЕЗБОЛЯВАНЕ ПРИ РАЖДАНЕ**

**При естествения начин за поява на бебето се секретира хормонален коктейл на любовта**

приема радушно гулите. За съжаление, повече от три години този модел няма как да бъде променен. Във Варна грижата на гулата е до вратата на болницата.

**- Къде в България гулите се раждат на най-добър прием?**

- В софийските частни болници. От гледна точка на системата гулата не е нищо повече от придружител на родилката, защото няма медицинско образование. Когато на раждането обаче присъства външен човек - партньор или гула, медицинските екипи обръщат повече лично внимание на раждащата жена, забелязват, че пред тях е човешко същество. Иначе заради голямата натовареност и професионалната рутина не виждат човека срещу тях.

**- Какво ще кажете за домашните раждания, защото има жени, които желаят домашно раждане?**

- Те взимат това решение с пълното съзнание, че ще са неасистирани и няма да получат грижа при раждането. Трябва да се работи в тази насока да може медицински специалисти да присъстват на домашните раждания. В Англия например насърчават домашно раждане за жените, които раждат за втори път. Търсят се начини да се менажира естествено раждане благодарение на това, че има опитни хора в тази сфера, които го наблюдават и изучават. Всъщност голяма част от арсенала на гулите за облекчаване на раждането е дошъл от акушерките, практикували домашно раждане. Една домашна акушерка е най-големият виртуоз в своята област. Но домашните раждания не са панацея и не са за всички.

Мара КАЛЧЕВА

**- Мария, как станяхте гула?**

- Покрай бременностите с двете ми деца. Понеже имах голям страх от болката при раждане, исках да намеря алтернативен начин да я преживя. Започнах да уча какво представлява процесът на раждането. Исках да подобря начина, по който децата ми ще се появят на този свят, и обстоятелствата, които ще ги обграждат. През 2011 г. имаше спонсорирано обучение от най-голямата организация за гули в света „ДОНА Интернешънъл“ и аз се записах на този курс. Акушерките, които идваха в България и говореха възторжено и от сърце за раждането, също ми повлияха. Влюбих се в раждането и така станах гула.

Много уважавам българската акушерка Дюана Димитрова, която в момента е заместник-ректор и един от учредителите на Медицинския университет по акушерство във Велико Търново. Тя е един от най-големите активисти от българска страна. Шепа акушерки обикалят из цял свят, за да напомнят за това изкуство, което представлява традиционното акушерство, и за смисъла на асистиранието на раждането. Като станах гула, всъщност направих стъпка към акушерството. В мен гори една мечта - някой ден да стана акушерка.

**- Какво обикновено очакват жените от гулите?**

- Да имат доверен човек до себе си, особено когато бащата не може да присъства на раждането. Доверен не значи само приятел, който да увеличи личното им пространство при раждането, но и човек, който знае как да ги облекчи в определени моменти. Защото използваме алтернативни техники за обезболяване. Жените искат да обсъдят с гулите въпросите, които ги тревожат около раждането. Предварително обсъждаме тези въпроси. Търсят ни и ако са преживели травматично раждане първия път. Много често

**Напоследък майки раждат въщи с помощта на гула**



искат да ги насочим към акушер-гинеколози в областта, които

**ПОДКРЕПЯТ ЕСТЕСТВЕНТО РАЖДАНЕ**

Разбира се, понякога обстоятелствата не позволяват естествено раждане. Има медицински причини за това и се налага да се приложат медикаменти или секцио.

**- Дулите помагат ли при раждане у дома?**

Дулитите, сертифицирани от „ДОНА Интернешънъл“, присъстват само на асистирани раждания в болнична обстановка. В страни, в които е регламентирана практиката на медицинските специалисти у дома, гулите биха могли да присъстват и на раждания у дома и навсякъде, където има медик.

Разбира се, има и гула организации, които приемат участието на гулите в неасистирани раждания. Но това е въпрос на избор на родилката и съответно на гулата.

В България в момента няма регламент, който да позволява на акушерките и на лекарите да асистират в извънболнични условия. Няма родилни къщи, които

се обслужват предимно от акушерки, както е в Англия, Италия или Холандия. Това предстои да развием в нашата страна. А всъщност акушерката е специалистът по естествено раждане. И това, което най-много искат да въведат в България гули и акушерки, е акушерките да поемат

**- Дулите помагат ли при раждане у дома?**

Дулитите, сертифицирани от „ДОНА Интернешънъл“, присъстват само на асистирани раждания в болнична обстановка. В страни, в които е регламентирана практиката на медицинските специалисти у дома, гулите биха могли да присъстват и на раждания у дома и навсякъде, където има медик.

Разбира се, има и гула организации, които приемат участието на гулите в неасистирани раждания. Но това е въпрос на избор на родилката и съответно на гулата.

В България в момента няма регламент, който да позволява на акушерките и на лекарите да асистират в извънболнични условия. Няма родилни къщи, които

се обслужват предимно от акушерки, както е в Англия, Италия или Холандия. Това предстои да развием в нашата страна. А всъщност акушерката е специалистът по естествено раждане. И това, което най-много искат да въведат в България гули и акушерки, е акушерките да поемат

нижкорисковите бременности. Ако има някакъв проблем, те са достатъчно компетентни да го видят и да пренасочат бременните към лекарите, т.е. те да са звено, което да пренасочва жените към болничната помощ. Това и от финансова гледна точка би облекчило системата.

**ТЛАСНАТИ КЪМ НЕЕСТЕСТВЕНТО РАЖДАНЕ ОТ СТРАХОВЕТЕ СИ**

Разбира се, понякога най-добрият вариант е секцио. Но когато жената избърви пътя на естествено раждане, може да следва инстинктите си, природата ще остави своя хормонален отпечатък в тялото ѝ, който ще я направи майка орлица, способна да защитава интересите си и да не изоставя децата си. При естествено раждане се секретира хормонът окситоцин. Но тази секреция се потиска, когато се случи нещо непредвидено, ако жената види непознати хора вместо екипа, с който тя предварително се е запознала, ако бъде наблюдавана и разпитвана

през цялото време. Хормоните, които се излъчват в нейното тяло, следват един след друг и всеки следващ зависи от предходния. Така в края на раждането ние говорим за хормонален коктейл на любовта - окситоцин, ендорфини, пролактин. Последният подкрепя кърменето и майчинството, чрез него жената създава силна връзка със своето бебе и има повече физически и психически сили да издържи на предизвикателствата, които ѝ предстоят. Има изследвания, които доказват, че този хормонален коктейл предотвратява тежките следродови депресии и менталните заболявания. А това са много сериозни проблеми. В Австралия например има много жени, които стигат до самоубийство заради липсата на усещане, че те са управлявали своето раждане. Повечето жени искат да пробват немедикаментозно, естествено раждане, което някои от лекарите наричат маймунско. То не е свързано непременно с присъствието на гула.

**ДУЛАТА ГАРАНТИРА** само допълнителна индивидуализирана грижа към медицинската, което прави раждането персонализирано, лично.

**- Има ли проблем да влизате в родилна зала?**

- Да, във Варна няма родилна зала, нито гържавна, нито частна, която да

**Тя е довереният човек на родилката**

**ТАТКОТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ЧУВСТВА ИЗЛИШЕН**

Дулата дава допълваща грижа към медицинската по време на бременност, раждане и следродовия период. Жената има нужда от доверен човек, с когото да сподели страховете си и да получи физическа и емоционална помощ, когато има нужда. Дулата насърчава и партньора да подкрепя майката по време на раждането. Таткото не трябва да се чувства излишен, напротив, добре е той да е много активен и да бъде на преден план. Дулата е по-скоро сянката на любовта между тях. Понякога гулата е и медиатор

между бременната и медицинския персонал. Когато нещата не са в компетенцията на гулата, защото тя няма медицинска компетенция, ги насочва към съответния специалист. По време на раждането гулата използва психологични и емоционални методи, визуализации, а също масажи и дихателни техники, хидротерапии. Но всичко това се прави в синхрон с медицинския екип по време на раждането и според условията. Дулата би могла да бъде спояващо звено, което да приближи системата до хората и хората до системата.