



Anja Gavrilović

**POROĐAJNA DULA
& EDUKATORKA**

INFO BROŠURA



www.lepotaradjanja.com

Ja sam Anja

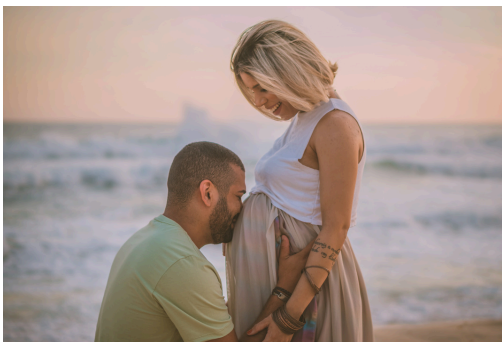
POROĐAJNA DULA & EDUKATORKA

Ja sam Anja Gavrilović, sertifikovana porođajna asistentkinja, porođajna dula i edukatorka, tvoja saputnica na čarobnom putu u majčinstvo.

Tu sam da ti pružim proverene i potpune informacije, korisne kontakte i krug podrške, kako bi se u trudnoći osećala sigurno i bezbrižno. Tu sam da ti olakšam porođaj prirodnim metodama i tehnikama, i ukažem ti na snagu i moć koju već nosiš u sebi. Tu sam da tvoja transformacija u majku bude nežna, a postpartum što lakši. Tu sam da te podržim u inicijaciji dojenja, kako biste ti i tvoja beba bile savršen tim od prvog podoja.

Želja mi je da svaka žena oseti lepotu rađanja, i da svaka beba bude rođena pod okriljem ljubavi, u svetu u kome je prvo što novorođenče oseti mamin dodir i njen topli zagrljaj. I da u godinama koje dolaze budem privilegovana da svemu tome svedočim.





ŠTA JE TO DULA?

Doulas create a safe and sacred space for women to *surrender* and birth with *courage*.



- ✓ Dula pruža podršku i partneru, kako bi aktivno učestvovao u porođaju na način koji mu prija.

- ✓ Dula je osoba koja pruža stručnu i kontinuiranu nemedicinsku podršku – emotivnu, fizičku i informativnu – kroz trudnoću, porođaj i postpartum.
- ✓ Primarna uloga dule je njena podrška ženi na samom porođaju.
- ✓ Dula u trudnoći edukuje i informiše, kako bi žena imala sve potrebne informacije za lakše donošenje važnih odluka.
- ✓ Dula na porođaju ublažava intenzitet kontrakcija prirodnim metodama, relaksira porodilju, ohrabruje je, hidrira i hrani, koristi biljke, masaže, tehnike disanja, hidroterapiju i još mnogo toga da ženi olakša porođaj.

Iskustvo klijentkinje

Počevši od 3.mесеца trudnoće, kada sam na Instagramu pisala nekom tamo profilu "Lepota rađanja", pa sve do 3.mесеца života moje bebe, (i nadam se i 53. godine njenog života 😊) Anja je 🍀 *bezuslovno* 🍀 bila tu za nas dve. Kad kažem *bezuslovno*, zaista to mislim, jer ono što sam platila novcem za usluge, ne može da se meri sa onim što mi je pružila, to nema cenu.

Znam gde su počele njene "usluge" ali ne znam gde su se završile, jer su se u procesu transformisale u povezanost kakva se retko (ili nikad) nalazi u životu.

Anja, znaš da ja pričam "ne zaklapam" ali često zaboravim da kažem suštinu, a to je da sam ti zahvalna iz sveg srca - do kraja života i da se nadam da ću imati opet prilike da udvostručim tu zahvalnost, ako je to uopšte moguće ❤️

**Hvala ti na prisustvu, na nežnosti, iskrenosti, snazi, želji i ljubavi.
Biraću te u svakom životu 🙌🥰**

Kristina (i Hana) ❤️



DA LI TI TREBA DULA?

Možda je reč dula nova, ali uloga dule definitivno nije. Žene su oduvek rađale uz podršku drugih žena. Medicinsko osoblje u jeku porođaja brine se o tebi i tvojoj bebi kroz praćenje toka porođaja, a o tvom emotivnom, mentalnom i fizičkom blagostanju brine upravo dula.

Da te podseti da piješ vodu, da te masira, da predloži bezbroj tehnika koje će ti olakšati intenzitet porođaja. Da te pohvali, pomazi po glavi, drži za ruku i ohrabri te u trenutku kada pomisliš da više ne možeš dalje. Da te podseti na tvoje porođajne želje. Da ti pomogne da na licu mesta doneseš važnu odluku, tako što će ti pružiti sve potrebne informacije. Da pronade prirodno rešenje za sve što se prirodno rešiti može i da ti olakša sve što te sačeka na putu rađanja.

Dula je osoba koja će biti kraj tebe, zarad tvoje dobrobiti, tokom celog tvog porođaja.

Ukoliko partner prisustvuje porođaju, to je sjajno! Međutim, dula i partner nemaju istu ulogu – prisustvo partnera ne isključuje prisustvo dule, i obrnuto. Dula poznaje i voli porođaj, zna kako će reagovati u svakom trenutku i zna kako da se pobrine i za novonastale situacije. Dula je podrška i partneru.

Studije su jasno pokazale da podrška dule čini porođaj bržim i lakšim i značajno smanjuje potrebu za epiduralom, stimulacijom, carskim rezom. Podrška dule obuhvata i podršku u uspostavljanju dojenja, kao i podršku u periodu ranog postpartuma.

Dula nije samo za kućni porođaj - dulu možeš angažovati za kućni ili bolnički porođaj, uživo ili online, kao i do ulaska u porodilište.

TVOJA DULA JE TVOJ ANĐEO ČUVAR.

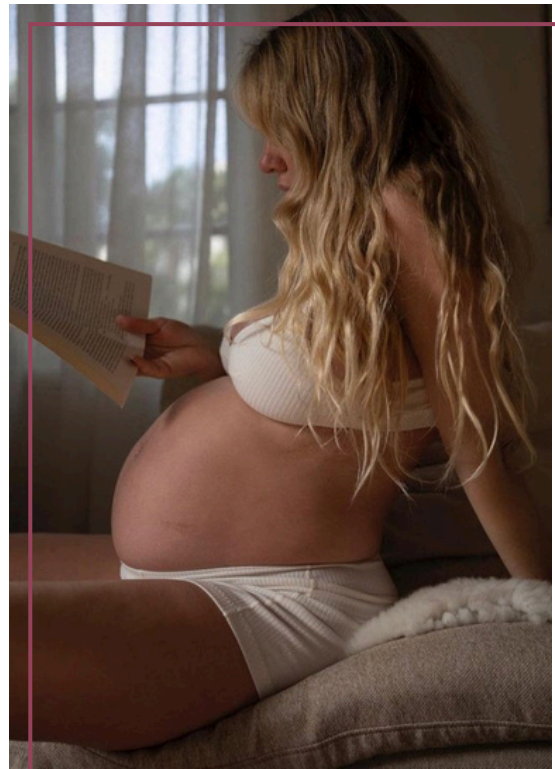
DA LI TI TREBA DULA?

Kako bi se istražio uticaj dula, u okviru jednog većeg američkog porodilišta sprovedena je studija (Continuous emotional support during labor in a US hospital. Kennel et al., 1991).

Sve trudnice koje su učestvovala u istraživanju bile su zdrave, sa prvom trudnoćom i porođajem u terminu. Nasumično su raspoređene u grupe:

- bez dule;
- sa aktivnom dulom, čija je podrška uključivala umirujući dodir, sugestije i verbalno ohrabrenje.

Tabela u nastavku sumira rezultate ovog istraživanja.



	BEZ DULE	SA DULOM
Trajanje porođaja (h)	9.4	7.4
Epidural	55%	8%
Stimulacija	43%	17%
Carski rez	18%	8%
Forceps	26%	8%

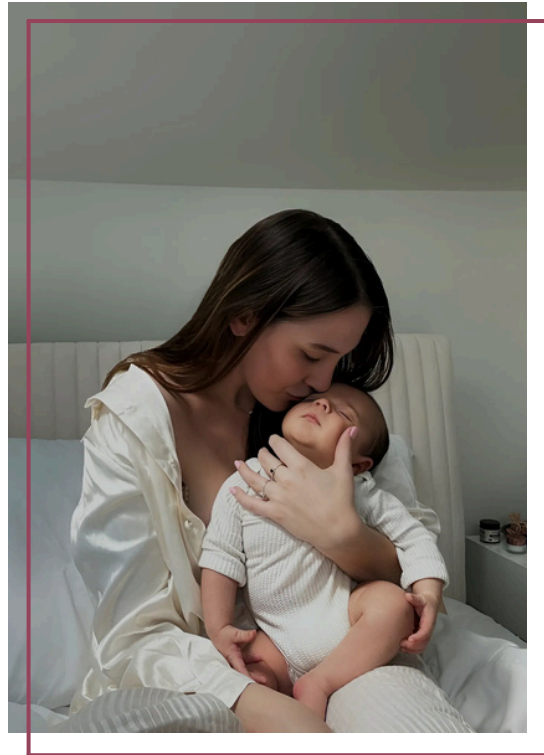
“You are capable. Birth is normal. Doulas help you remember both.”



DA LI TI TREBA DULA?

Razmotri angažovanje dule, jer njeno prisustvo:

- značajno smanjuje šanse za carski rez, indukciju, porođajne intervencije i medikamente (*ovo je posebno važna stavka za žene koje žele prirodan, nemedikalizovan porođaj*)
- čini porođaj bržim i lakšim
- pomoći će ti da se edukuješ i spoznaš sve svoje opcije
- pomoći će ti da umaniš strah i anksioznost, a povećaš samopouzdanje i poverenje u čin rađanja
- pomoći će tvom partneru da učestvuje u porođaju onako kako je vama prijatno i da te podrži sa lakoćom
- pomoći će ti tokom porođaja da odmoriš, jedeš, hidriraš se, istuširaš se
- pomoći će ti u ublažavanju bolova i zauzimanju položaja
- pruža ti veće šanse za zadovoljavajuće, podržavajuće, pozitivno iskustvo rađanja
- ako porođaj ide nekim drugačijim tokom od željenog, njena podrška neizmerno će značiti kako u savladavanju prepreka, tako i u prilagođavanju promenama



Dula je neko kraj koga ćeš se osećati lagodno, smireno, i u potpunosti viđeno, jer razume veličinu i značaj promena kroz koje prolaziš; neko sa kim možeš da budeš bliska sa lakoćom i možeš da pitaš i podeliš baš sve, bez grča, stida i ustručavanja.



ŠTA PODRAZUMEVA MOJA USLUGA



1. **Pre porođaja:** održaćemo prenatalne susrete, uživo ili online, kako bismo se bolje upoznali i utvrdili koji su prioriteti, želje i planovi za porođaj; isprobaćemo različite fizičke i mentalne tehnike za lakši porođaj, različite položaje; popričaćemo o tome da li postoje neke brige i strahovi; razgovaraćemo o porođajnom "planu"; utvrdićemo kako će izgledati naša saradnja i kakvu podršku očekujete. Biće mi potrebno da znam i koliko će partner aktivno učestvovati u svemu, kako bih oboje adekvatno pripremila i podržala.

2. **Na porođaju:** Čućemo se kada pomislite da je porođaj počeo. U početnoj, latentnoj fazi porođaja kontinuirano smo u kontaktu putem telefona. Odgovoriću vam na pitanja i dati sugestije putem telefona. Pridružiću vam se kada porodilja uđe u aktivnu fazu.

Ukoliko je u pitanju kućni porođaj, biću uz vas do kraja porođaja i u prvim satima postpartuma.

Ukoliko se porođaj odvija u porodilištu, biću uz vas do ulaska u porodilište, a zatim ćemo biti u kontaktu telefonom, koliko je moguće.

3. **Nakon porođaja:** Podržaću mamu i bebu u prvim danima dojenja, dok se dojenje još uvek uspostavlja. Biću tu da vam odgovorim na pitanja koja možda imate u vezi sa proteklim porođajem. Tokom prvih 6 nedelja postpartuma organizovaćemo susret, kako bih se uverila da ste svi dobro, da sumiramo utiske sa porođaja i da na jedan lep način zaokružimo vašu porođajnu priču.

“Dula je kao vodič na planinarenju. Ona poznaje teren i motiviše te da nastaviš kada je teško, jer zna da je pogled sa vrha neprocenjiv.”

MOJE KVALIFIKACIJE



Završila sam *DONA International* obuku za porođajnu dulu, obuku *Inicijacija dojenja sa dulo* kod IBCLC savetnice za dojenje, obuku za *Personalnog porođajnog asistenta*, kod tradicionalne babice, sertifikovanu od strane Zdravstvenog saveta Srbije, kao i *VBAC* obuku za podršku vaginalnom porođaju nakon carskog reza, pri udruženju Dule Srbije.

Od maja 2023. edukujem se na programu *Born Free Method* sa holističkim ginekologom i akušerom Nathan Riley, MD i bobicom Sara Rosser, CPM.

Trenutno sam i na edukaciji *Born Free Twins-Breech*, za podršku vaginalnom karličnom i blizanačkom porođaju.

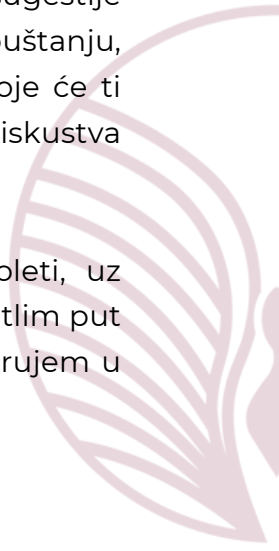
Pored navednih obuka, učestvovala sam na edukacijama kao što su *Disanje na porođaju*, *Ishrana u trudnoći i nakon porođaja*, *Kućni porođaj*, *Kako pobediti strah od porođaja*.

KAKAV ODNOS MOŽEŠ DA OČEKUJEŠ

Želja mi je da se uvek osećaš podržano i saslušano, i da naš odnos bude ispunjen razumevanjem i empatijom. Pružiću ti sve neophodne informacije kako bi lakše donela važne odluke za sebe i svoju bebu. Radićemo na brigama i strahovima, ukoliko ih imaš, tako da porođaj dočekaš u miru i radosti, sa osmehom na licu i poverenjem u svoje telo i čin rađanja.

Tebi kao porodilji, i tvom partneru, pružiću ohrabrenje i podršku, daću ti sugestije tokom porođaja koje će ti olakšati njegov intenzitet, pomoći ću ti u opuštanju, umirujućem dodiru, zauzimanju položaja i drugim prirodnim tehnikama koje će ti biti od koristi. Iskoristiću svoju riznicu znanja, resursa, prakse i dosadašnjeg iskustva da te podržim na tvom autentičnom putu u majčinstvo.

Ja verujem u tvoju sposobnost da kreiraš iskustvo rađanja koje ćeš voleti, uz unutrašnju snagu, mudrost i intuiciju. I verujem u tvoju sposobnost da ti osvetlim put kojim želiš da pođeš. Tu sam da ti otvorim sve opcije. Da te podržim. Da verujem u tebe. I da zajedno, ruku pod ruku, koračamo kroz sve što dolazi.



ŠTA DULA NE RADI

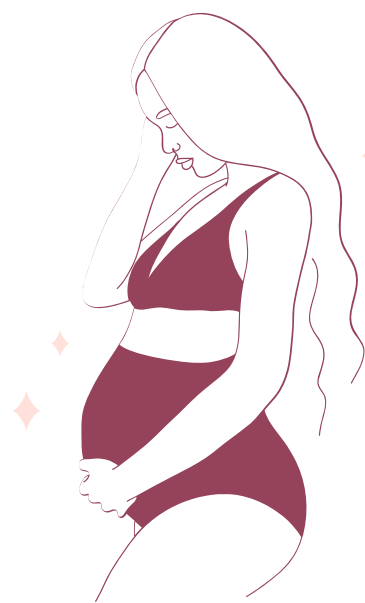
- Ne izvodi medicinske procedure kao što su merenje pritiska, provera srčanog ritma kod bebe, vaginalni i drugi pregledi, ne podvezuje i ne preseca pupčanik, ne pregleda posteljicu, ne procenjuje vitalnost novorođenčeta, ne izvodi medicinske procedure i testove na majci i bebi, pre, tokom i nakon porođaja.
- Ne donosi odluke umesto vas. Dula će vam pomoći da dobijete sve neophodne informacije kako biste sami lakše doneli odluku u skladu sa svojim željama i mogućnostima.
- Ne razgovara sa medicinskim osobljem u vaše ime. Sa vama će razgovarati iskreno i otvoreno o svim opcijama, ali je neophodno da porodilja ili njen partner razgovaraju direktno sa medicinskim osobljem



MOJE VEŠTINE KOJE TI MOGU POMOĆI NA POROĐAJU

- Vođenje kroz mentalne i fizičke tehnike relaksacije
- Poznavanje različitih položaja i njihovih uticaja na tok porođaja
- Masaža za porodilje
- Biljke, homeopatija, aromaterapija, akupresura i refleksologija za porođaj
- Hidroterapija
- Topla i hladna terapija
- Rebozo tehnike

Iako ne možemo predvideti kako će porođaj teći, činjenica je da za mnoge situacije, ukoliko nisu zaista hitne, postoje alternative i moguća rešenja. Uz dulu dobijaš i ovo znanje, a samim tim i veći izbor na samom porođaju, u slučaju da stvari krenu drugačije od očekivanog.



PAKETI I CENOVNIK

Osnovni paket

- Susret upoznavanja
- Dva prenatalna susreta
- Podrška na samom porođaju
- Jedan postpartum susret
- Podrška telefonom između susreta
- Zaokruživanje porođajnog iskustva

Investicija: 3 x 200€



Paket *Želim više*

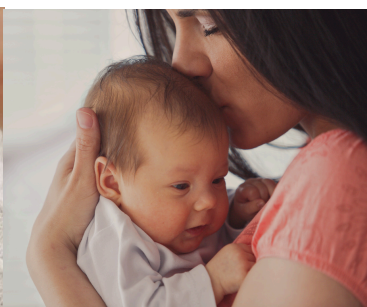
- Susret upoznavanja
- Tri prenatalna susreta
- Podrška na samom porođaju
- Dva postpartum susreta
- Podrška telefonom između susreta
- Zaokruživanje porođajnog iskustva

**Investicija:
3 x 250€**

Paket *Želim sve*

- Susret upoznavanja
- Tri prenatalna susreta
- Pristup edukaciji Za porođaj bez straha
- 1 online sesija, za dublji rad na brigama i strahovima, pre porođaja
- Podrška na samom porođaju
- Dva postpartum susreta
- 1 online konzultacija sa savetnicom za dojenje, nakon porođaja
- Podrška telefonom između susreta
- Zaokruživanje porođajnog iskustva

Investicija: 3 x 350€



USLOVI SARADNJE

- Prvi susret upoznavanja održava se u vidu konsultacija, uživo u Beogradu, ili online. Susret se naplaćuje po ceni konsultacije, 40 eur. Ukoliko se saradnja nastavi, ukupna cena usluge biće umanjena za ovaj iznos.
- Saradnja se ostvaruje uz obavezno potpisivanje Sporazuma o dogovorenoj saradnji koji štiti interese i klijenata i pružaoca usluge.
- Prva rata plaća se prilikom angažovanja, kao depozit, za rezervaciju termina. Druga u 9. mesecu trudnoće, a treća u prvih mesec dana postpartuma.
- Depozit se ne vraća u slučaju odustajanja ili promena, već se koristi za edukaciju, prenatalne ili postpartum susrete, po izboru.
- Za saradnju je potrebno da žena i njen partner budu u saglasnosti sa porođajnim planovima i željama trudnice.
- Idealno je da klijentkinja prođe neki vid pripreme za porođaj izvan Doma zdravlja, kao npr. pripreme u sklopu paketa usluge. Ukoliko partner prisustvuje porođaju, poželjno je da se i on edukuje na tu temu.
- Usluga podrške na porođaju nije moguća za indukciju ili carski rez koji nisu medicinski indikovani.
- Saradnja se može ostvariti za bolnički porođaj, kućni porođaj, kao i neasistirani porođaj.
- Za svaku posetu i porođaj izvan teritorije Beograda, na cenu usluge dodaju se i troškovi puta.
- Za uslugu podrške na porođaju izvan Srbije moguća je podrška uživo i podrška online. U slučaju podrške uživo sve troškove puta i smeštaja snose klijenti. Ukoliko je odabrana online usluga, svi susreti, kao i podrška na porođaju, održaće se online, putem audio i video poziva. Mogućnost online podrške postoji i za klijente na teritoriji Srbije.
- Postoji mogućnost dugoročne saradnje i podrške (u trajanju od 5+ meseci) kroz trudnoću, na porođaju i u ranom postpartumu, uz opciju mesečnog plaćanja, na više rata, sve dok traje saradnja.
- Sve klijentkinje kojima sam već bila podrška na porođaju, a koje me ponovo angažuju, u znak zahvalnosti na poverenju, dobijaju popust na uslugu.





KADA ANGAŽOVATI DULU?

Preporučujem da saradnja počne najkasnije do 33. nedelje trudnoće, kako bi se prenatalni susreti odigrali do 37. nedelje, odnosno do ulaska u termin. Nikada nije kasno da angažuješ dudu, ali je svakako potrebno malo vremena da se zblžimo i sprijateljimo.

Rekla bih da je bilo koji trenutak trudnoće u kome osetiš da želiš više podrške, pravi za angažovanje dule.

Naš prvi susret biće susret u svrhe upoznavanja. I zato, ukoliko osećaš da je ovakav put deo tvoje porođajne priče, želim da te ohrabim da mi se javiš - radujem se da te upoznam!



@anja.lepotaradjanja

+381 60 313 97 95

info@lepotaradjanja.com

www.lepotaradjanja.com



KONTAKTIRAJ ME

Ukoliko osećaš da bi ti moja podrška u trudnoći i na porođaju dobro došla, a možda imaš nekih pitanja ili nedoumica, možeš zakazati online konsultacije, da popričamo o svim načinima na koje te mogu podržati. ♡

Anja