

**SPOKOJNIE,  
TO TYLKO  
PORÓD!**



*Olga Vitoš*



**OLGA VITOŠ**

**DOULA**

[WWW.SPOKOJNIEPOROD.PL](http://WWW.SPOKOJNIEPOROD.PL)  
[WWW.PORODWCZECHACH.PL](http://WWW.PORODWCZECHACH.PL)

E-MAIL: [DOULAOLGAVITOS@GMAIL.COM](mailto:DOULAOLGAVITOS@GMAIL.COM)  
TEL: 504 615 381

## KIM JESTEM?

Cześć,  
jestem doułą, matką dwójki dzieci i doradcą bezpiecznego przewożenia dzieci. Jestem również strażniczką Rodzić po Ludzku na Śląsku oraz inicjatorką akcji #MaluchyNaBrzuchy.

Jako doula **wspieram kobiety w okresie okołoporodowym**. To oznacza, że będę z Toba od dowolnie wybranego przez Ciebie momentu w ciąży, podczas porodu i również w połogu. Pomogę przygotować Ci się do porodu, przygotować plan porodu, wybrać miejsce do porodu. Będę z Tobą przez cały czas porodu aż do 2 godzin po urodzeniu dziecka. Również będę Cię wspierać podczas połogu.

Uważam, że **kobieta ma prawo do własnych decyzji i wyborów** i że ma prawo przeżyć swój poród tak, jak tego chce. Wspierając kobietę w okresie okołoporodowym pomagam jej znaleźć w sobie siłę, by urodzić w jak najlepszy dla siebie sposób.



## SZKOLENIA I KURSY

2018 - **kurs podstawowy dla doul** zorganizowany przez Stowarzyszenie Doula w Polsce.

2018 - **seminarium “Podpora při ztrátě miminka v perinatálním období pro pomáhající profese”** s psychoterapeutkou Zuzanou Hruškovou ( tłum. wsparcie przy stracie dziecka w okresie perynatalnym).

2019 - **szkolenie z zastosowania masażu rebozo w okresie okołoporodowym** prowadzone przez Akademię Rebozo.

2019 - **szkolenie “Na straży Rodzić po Ludzku”** prowadzonym przez Fundację Rodzić po Ludzku.

2020 - **szkolenie "Elementy Fizjoterapii Uroginekologicznej W Cięży"** prowadzone przez dr n. med. Anitę Sikorę - Szubert.

2020 - **seminarium "Duly a právo"** (tłum. doule a prawo) prowadzone przez mgr. Adéle Hořejší.



## CO ROBIĘ?

Oferuję:

- spotkania przedporodowe (tematyka poruszana na nich jest dowolna),
- masaż rebozo (przed porodem, podczas porodu w położu, poza okresem okołoporodowym),
- Cerrada - rytuał otulenia, po położu,
- wsparcie podczas porodu,
  - wsparcie w zakresie praw kobiet przy porodzie, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji na Śląsku,
  - konsultacje online i telefoniczne,
  - konsultacje w zakresie bezpiecznego przewożenia dzieci w samochodzie,
  - konsultacje w zakresie pieluch wielorazowych,
  - wsparcie rodziców w trudnych sytuacjach położniczych i stracie dziecka,



# CENNIK

Dwugodzinne spotkanie konsultacyjne (przedporodowe, połogowe)	100 ZŁ (+ KOSZTY DOJAZDU POWYŻEJ 15 KM)
Wsparcie podczas porodu SN	500 ZŁ
Wsparcie podczas zaplanowanego CC	400 ZŁ
Rezerwacja terminu	300 ZŁ
Gotowość porodowa (4 tygodnie)	400 ZŁ
Dodatkowy tydzień gotowości porodowej	100 ZŁ
Pełen pakiet porodowy sn (rezerwacja terminu, 2 spotkania przedporodowe, 1 spotkanie poporodowe, wsparcie w porodzie, gotowość porodowa)	1200 ZŁ
Pełen pakiet porodowy sn + wsparcie językowe	1500 ZŁ
Pełen pakiet porodowy cc (rezerwacja terminu, 2 spotkania przedporodowe, 1 spotkanie połogowe, wsparcie w porodzie)	1000 ZŁ
Pełen pakiet porodowy cc + wsparcie językowe Wsparcie językowe (język czeski i angielski)	1300 ZŁ
Konsultacje online, telefoniczne (2 godz)	80 ZŁ
Masaż rebozo (1 godz)	120 ZŁ (+ KOSZTY DOJAZDU POWYŻEJ 15 KM)
Cerrada (2 godz)	180 ZŁ (+ KOSZTY DOJAZDU POWYŻEJ 15 KM)

## ZOBOWIĄZANIA DOULI

- Będę odpowiadać tylko przed Tobą, a nie przed lekarzem czy personelem szpitala w którym będzie się odbywał poród, gdyż jestem całkowicie niezależna i niepowiązana z nimi żadnymi umowami.
- Dostarczę wszystkich niezbędnych informacji do przygotowania Planu Porodu oraz będę dostępna jeśli będziesz potrzebować skonsultować jego przygotowanie.
- Dostarczę wszystkich niezbędnych informacji, które pozwolą Ci na podjęcie świadomych wyborów w czasie ciąży, porodu i porożu.
- Zobowiązuję się do świadczenia nieograniczonego e-mailowego oraz telefonicznego wsparcia od momentu podpisania niniejszej umowy do dwóch tygodni po porodzie.
- Zobowiązuję się do ciągłego poszerzania mojej wiedzy na tematy okołoporodowe.
- Zobowiązuję się do dostępności na telefon przez 24 godziny na dobę poczynając od dwóch (2) tygodni od wyznaczonej daty porodu aż do faktycznego rozpoczęcia porodu. Jednocześnie zapewnię (na życzenie) zastępstwo zaufanej i starannie wybranej przeze mnie Douli jeśli z jakiś niezależnych ode mnie powodów nie będę mogła uczestniczyć w Twoim porodzie.
- Zapewnię (na życzenie) wsparcie podczas całego czasu porodu, także u Ciebie w domu.
- Pozostanę z Tobą w czasie całego czasu aktywnego porodu aż do jednej/dwóch godzin po porodzie. Mogę potrzebować niewielkich przerw na posiłek bądź drzemkę (jeśli czas na to pozwoli) – jeśli uznają to Państwo za stosowne i możliwe.
- Potrafię i będę używać niemedycznych sposobów i metod wsparcia porodu.
- Zapewniam wsparcie, udzielam sugestii dotyczących metod wspomagania porodu, pomagam w relaksacji, robię masaże, doradzam pozycje porodowe oraz stosuję inne niemedyczne techniki polepszające komfort rodzącej.
- Będę dążyć do stworzenia i utrzymania kojących oraz spokojnych warunków w czasie porodu.
- Będę wykorzystywać swoją wiedzę oraz doświadczenie w celu zapewnienia wsparcia emocjonalnego, komfortu fizycznego oraz komunikacji z obsługą medyczną, tak aby zapewnić Ci takie informacje, które pozwolą na podejmowanie świadomych decyzji w czasie porodu.
- Pomogę zainicjować karmienie piersią, jeśli taki sposób karmienia dziecka wybierzesz.
- Jeśli tylko zajdzie taka potrzeba dostarczę Ci niezbędnych informacji oraz zapewnię wsparcie emocjonalne przez telefon, e-mail lub video czat na tematy porożowe, dotyczące karmienia piersią oraz opieki nad noworodkiem. Nie wahaj się skontaktować się ze mną jak tylko pojawią się jakieś pytania czy wątpliwości. Jeśli nie będę w stanie sama Ci pomóc, z pewnością będę w stanie znaleźć kogoś wyspecjalizowanego w danym temacie.
- Zachowam całkowitą poufność i nie będę nikomu udostępniać szczegółów związanych z Twoją ciążą oraz porodem. Jeśli kiedykolwiek będzie taka potrzeba, nie zrobię nic, dopóki nie otrzymam od Ciebie na to oficjalnej zgody.
- Po porodzie, odwiedzę Cię w domu i/lub szpitalu. Odpowiem na każde pytanie albo zaproponuję kontakt z profesjonalistą, który będzie mógł na nie odpowiedzieć. W mojej ofercie są także dodatkowe, płatne wizyty poporodowe jeśli tylko będziesz ich potrzebowała.
- Na życzenie po porożu (6 tygodni od urodzenia dziecka) wykonuję również cerrażę (rytuał otulenia szalem rebozo).
- W razie potrzeby za Państwa zgodą będę tłumaczyła informacje od personelu medycznego z języka czeskiego.

## ZOBOWIĄZANIA KLIENTA

- Zobowiązujesz się do przeczytania, a także zapoznania się z informacjami jakie będę przekazywać.
- Stworzysz swój własny plan porodu, a jeśli dodatkowo będziesz zatrudniać położną, zostanie on przedyskutowany z nią na co najmniej 3 tygodnie przed planowaną datą porodu.
- Będziesz kontaktować się ze mną telefonicznie lub e-mailem w sprawie każdego pytania lub wątpliwości jakie pojawią się w czasie ciąży.
- Zadzwońisz do mnie aby poinformować (nie sms'em) jak tylko uznasz, że poród się rozpoczął, nawet jeśli nie będziesz tego na 100% pewna, tak abym mogła dostosować moje plany do uczestniczenia w Twoim porodzie.
- Akceptujesz fakt, że mogę potrzebować 1-2 godzin, aby dotrzeć do Ciebie w momencie poinformowania mnie o rozpoczęciu się porodu.
- Po porodzie, skontaktujesz się ze mną, aby ustalić dogodne dla Ciebie terminy wizyt poporodowych.

## JAKO DOULA NIE:

- Nie wykonuję żadnych medycznych działań: takich jak pomiar ciśnienia, badanie tętna płodu, badania ginekologiczne i tym podobne. Jestem po to aby zapewniać tylko i wyłącznie fizyczny oraz emocjonalny komfort, a także wsparcie informacyjne i bezwzględne popieranie Twoich decyzji.
- Nie będę podejmować za Ciebie decyzji. Natomiast pomogę w uzyskaniu wszystkich niezbędnych informacji, które będą do ich podjęcia potrzebne. Jeśli taka sytuacja się zdarzy, zwrócę Ci uwagę na fakt, że poród nie przebiega zgodnie z ustalonym przez Ciebie planem.
- Nie będę rozmawiać z personelem w Twoim imieniu, a także nie będę przekazywać mu Twoich decyzji. Jednakże przedyskutuję z Tobą wszystkie wątpliwości oraz będę przedstawiać wszystkie możliwe opcje, a także pomogę Ci zidentyfikować kluczowe pytania jakie powinny być zadane personelowi szpitala, w celu wsparcia Cię w podjęciu decyzji, niemniej jednak to Ty będziecie rozmawiać z personelem (nie dotyczy, jeśli nie znacie języka, jakim personel medyczny się posługuje).
- Jako Doula nie będę przepisywać leków, diagnozować lub leczyć jakiegokolwiek medycznego problemu, który może się pojawić oraz nie będę interpretować badań i procedur diagnostycznych. To jest rolą położnej oraz lekarza.
- Nie będę przekazywać Ci moich własnych przekonań dotyczących porodu oraz nie będę Ci sugerować jak powinien on w mojej ocenie przebiegać. Będę Cię wspierać w każdym przebiegu porodu jaki uznasz dla Ciebie za właściwy.
- Nigdy nie będę stawiać się powyżej Twojego partnera ani wykluczać go z procesu informacyjnego czy podejmowania decyzji. Jestem po to aby wspierać oboje rodziców.

## NIEMOŻNOŚĆ WYWIĄZANIA SIĘ Z USŁUGI

Zrobię wszystko co jest tylko możliwe, żeby zapewnić Ci świadczenie moich usług. Czasami jednak jest to niemożliwe (np. w przypadku zbyt szybkiego porodu). Jeśli nie będę mogła uczestniczyć w Twoim porodzie, oraz nie będę w stanie zapewnić Ci zastępstwa innej Douli, zwrócę Ci niewykorzystaną kwotę z umowy.

Jeśli jednak nie zawiadomisz mnie o porodzie, zatrzymam całkowitą kwotę za usługi. W przypadku gdy nie będę mogła uczestniczyć w Twoim porodzie z powodu przyczyn od nikogo niezależnych (takich jak kłęski żywiołowe, zamknięte granice itp), wtedy zwrócę Ci niewykorzystaną kwotę umowy.

### **Gwałtowny poród**

W niektórych przypadkach poród może przebiegać w sposób dużo bardziej gwałtowny niż to było zakładane. Jeśli zadzwonisz do mnie w takim przypadku lub żeby poinformować, że dziecko urodziło się niespodziewanie przed przybyciem do szpitala, wezwę karetkę oraz zorganizuję przewiezienie Was do niego. Jeśli dziecko przyjdzie na świat w Twoim domu w mojej obecności, będziesz odpowiedzialni za przewiezienie go do szpitala. Jednakże zrobię wszystko co leży w moich możliwościach aby zapewnić Tobie oraz dziecku bezpieczeństwo i komfort do czasu przybycia karetki. To działanie będzie podlegać obowiązującemu prawu Dobrego Samarytanina.

