

Із редакції – у пологовий

Як рівненська журналістка стала доулою

Нова робота для багатьох означає і новий стиль життя. І що б не розповідали про чудодійну силу оновлення, зміни – це завжди стрес і непростий період адаптації. Щоправда, є люди, яким такі трансформації даються досить легко, дають старт кращому, цікавішому та яскравішому життю. Секрет тут простий – нову справу вони обирають серцем.

Сьогоднішня розповідь – про молоду жінку, маму двох чарівних донечок. Колись вона писала статті й займалась журналістськими розслідуваннями, а тепер допомагає вагітним і молодим мамам. **Марина ПОПОВА-ВЕРЕМЧУК** обрала незвичний для нашого суспільства фах. Вона **доула і консультант із грудного вигодовування**. Змінити свою професію вирішила під час декретної відпустки.

– Ще під час вагітності я почала готуватися до пологів, – розповідає Марина. – Багато читала, ходила на курси і навіть їздила в інші міста на заняття. І зрозуміла, що ця тема мені дуже цікава. І не лише підготовка до пологів, а й грудне вигодовування. Народила свою першу донечку, але пізнавальний процес у мене не зупинився. Було цікаво дізнатися ще щось. Особливо коли сама впер-

гла вирішити їхні проблеми.

Це пізнання нових знань зробило декрет цікавішим. Адже, працюючи журналістом, Марина звикла до спілкування, зміни облич, нової інформації, поїздок.

– Перші півроку з дитиною ти по-доброму шаленієш від материнства, відпочиваєш. Але потім приїдаються розмови в пісочниці про ті самі підгузки, – зазначає жінка. – Мені захотілося реалізувати свої нові знання, спробувати попрацювати з вагітними, допомогти їм підготуватися до материнства, грудного вигодовування. Щоб вони могли насолодитися процесом виношування дитинки, як це колись було у мене. Додатково навчалася, їздила на тренінги. Коли донечці було два роки, я поїхала на навчання консультанта з грудного вигодовування, склала іспит і стала сертифікованим спеціалістом. Домовилася про спів-

басейні. Тут майбутні мами вчать-ся не лише розслаблятися, а й правильно дихати.

За кілька років Марина здобула другу вищу освіту. Тепер вона дипломований психолог. Каже, що знову пішла вчитися, аби глибше зрозуміти процеси, що відбуваються з жінкою під час вагітності й пологів, і знати, як допомогти.

Логічним продовженням усіх цих знань та зусиль став і новий фах: доула. Це екзотичне, поки що, для нашого вуха слово означає спеціаліста, який допомагає родинам під час вагітності і пологів. Доула не визначає діагнозів і не проводить оглядів, натомість володіє методами безмедикаментозної допомоги при пологах (психологічна підтримка, знеболювальний масаж, дихальні і звукові вправи, рефлексотерапія тощо).

– Коли я працювала інструктором з підготовки до пологів і консультантом із грудного вигодовування, до мене зверталися клієнти з питанням, чи не могла б я піти з ними на пологи, – розповідає Марина. – Я відмовляла, бо мені здавалося, що маю замало життєвого і робочого досвіду. Вважала, що надто молода для цього. Коли мені виповнилося



ньо відомий акушер-гінеколог Мішель Оден. Тож я туди потрапила. Відвідала їхні пологові центри. І тепер, коли подорожую іншими країнами, намагаюся вивчати їхні системи допомоги при пологах, подивитися зсередини, яка в них практика, досвід у цій сфері, як виглядають їхні родзали, що їхні протоколи говорять, що можна було б адаптувати для наших умов. От так до інструктора і консультанта додалася ще одна спеціальність – доула.

За два роки Марина супроводжувала більш як десяток породілей. Причому не лише в Рівному. Попередньо доула спілкується з подружжям. Разом обговорюють завдання кожного на пологах, говорять про те, що неприйнятно для жінки. У пологовому залі доула допомагає освоїтись, заспокоює, підтримує, нагадує про правильне дихання.

довжує розповідь Марина. – Мабуть, коли ти на своєму місці, то й сприймаєш усе інакше. Можу й добу в пологах провести, це нескладно. Моє завдання – дати жінці почуття впевненості. За статистикою пологи з доулою мають удвічі менше ускладнень чи позапланового кесарського. Жінка спокійна, не знервована, не налякана. Коли народжується дитина, у мене завжди очі на мокрому місці. Це так красиво! Коли ти можеш оцінити, що відбувається, то розумієш цінність і значення народження нового життя.

Нині Марина Попова-Веремчук займається улюбленою справою. Має власну школу батьківства, проводить для молодих матерів і татусів зустрічі з психологами, педіатрами та іншими фахівцями. Каже, що бачить себе у цій професії і в майбутньому. Розповідає, що за журналістикою не сумує, адже її сторінка в соцмережі більше нагадує блог, а не знудитися без спілкування їй допомагають молоді мамусі.

– У своїй вузькій ніші ти стаєш професіоналом. Хоча іноді бракує інформації про інші сторони життя, – додає Марина. – В журналістиці більше розмаїття тем. Інколи не вистачає роботи в колективі, є певна ностальгія за тим способом життя. Але, зважаючи на те, що в мене сім'я, двоє дітей та улюблена й цікава справа, сумувати ніколи. Я сама керую своїм часом і своїм життям. Можу один день присвятити лекціям і зустрічам, а інший витратити на рідних, свої захоплення. Нещодавно повернулася до занять танцями, ходжу в спортзал, кілька разів на тиждень – гуртки старшої доньки, наступного року будуть і в меншій. Мене все влаштовує. Подо-