

Sylwia

Czy hipnoporód jest możliwy w szpitalu?

Jak najbardziej, większość hipnoporodów odbywa się w szpitalu, sama doświadczyłam dwóch szpitalnych (trzeci był domowy). Techniki hipnoporodu są szczególnie cenne gdy rodzimy poza naszym naturalnym środowiskiem bo tam jest bardzo łatwo o nadmierne napięcie ciała czy obawy. Tutaj możesz przeczytać jak ja to zrobiłam <https://blekitnyporod.pl/hipnoporod-w-szpitalu-moja-historia/>

Paulina

Czy poleca Pani jakieś książki w tym temacie? 😊

Niestety nie ma jeszcze polskich wersji, głównie anglojęzyczne jak The Hypnobirthing Book: An Inspirational Guide for a Calm, Confident, Natural Birth czy HypnoBirthing: The Mongan Method: A natural approach to a safe, easier, more comfortable birthing. W przyszłym roku ukaże się moja ale to na razie tajemnica 😊

Małgorzata

Jak to zrobić, żeby wyciszyć umysł a uaktywnić połączenie z ciałem i oddechem podczas porodu?

Należy codziennie praktykować głęboką relaksację, świadomy oddech oraz ekspresowe rozluźnienie ciała, zarówno przy pomocy specjalnych mp3 oraz ćwiczeń. Praktyka i regularne ćwiczenia są bardzo ważne. Będę dokładnie to opisywać podczas mini kursu Błękitny Poród na początku grudnia <https://blekitnyporod.pl/zapis-na-bezplatny-kurs>

Anna

Od kiedy możemy zacząć mówić o hipnoporodzie, na jakim etapie?

Tu nie rozumiem pytania, ale proszę do mnie napisać na kontakt@blekitnyporod.pl i postaram się odpowiedzieć gdy doprecyzujesz pytanie 😊

Paulina

Jakie ćwiczenia reklasacyjne, wyciszające wykonywać już w trakcie ciąży by zmniejszyć lęk napięcie przed chorobą w ciąży, lęk przed poronieniem ?

Skanowanie ciała, słuchanie relaksacji Błękitny Poród (<https://blekitnyporod.pl/darmowy-ebook-mp3/>), relaksacja progresywna 54321 to najbardziej popularne ćwiczenia, które z powodzeniem stosuje. Jeżeli natomiast piszesz o lękach związanych z chorobą czy poronieniem to muszę wspomnieć o pracy terapeutycznej, którą można a nawet powinno się w niektórych wypadkach prowadzić w ciąży. Zwłaszcza jeżeli obawy nie mają logicznych podstaw. Terapeuci okołoporodowi będą tu najlepszym kierunkiem. W grudniu opublikuję o tym podcast.

Hanna

ja miałam "traumatyczny" pierwszy poród. Jak więc przy drugim porodzie mam opanować strach przed nim i się "wyluzować"? Za pierwszym razem wydaje mi się że miałam pozytywne podejście bo nie wiedziałam co mnie czeka. A teraz będzie mi ciężko. Co robić?

Po pierwsze przepracować pierwszy poród, może też wiedza dlaczego tak to się odbyło ci pomoże? Trauma porodowa czy komplikacje w czasie porodu przeważnie wynikają z czegoś, np. z wcześniejszych doświadczeń, z niewiedzy, ze sposobu prowadzenia porodu (zbędna

medykalizacja) itp. Po drugie przygotowanie świadome przed kolejnym porodem, wybór miejsca na poród które spełnia twoje oczekiwania (nie trzeba rodzić w najbliższym szpitalu, zwłaszcza jeżeli tam łamane są prawa pacjenta czy rutynowo stosuje się medykalizację), można rozważyć wynajęcie położnej ale tylko takiej z którą czujesz się bezpiecznie. Po trzecie przygotować się psychicznie, przyjrzeć się swoim lękom, dotrzeć do sedna napięć emocjonalnych i fizycznych. Po czwarte poznać i zrozumieć na czym poród polega. Polecam Ci moje artykuły na blogu ale też książki Poród naturalny Katarzyny Oleś czy Rodzić można łatwiej Izabeli Dembińskiej.

Paulina

Czy to prawda, że obecność bliskiej osoby np. partnera zmniejsza ból porodowy ?
Tak, jest to udowodnione naukowo. Ale to nie może być partner który został zaciągnięty na poród lub nie potrafi aktywnie cię wspierać. To musi być osoba, która jest rzeczywiście wspierająca.

Magdalena

ja obawiam się że nie dam rady urodzić, po prostu ? że nie będę miała siły. jak sobie poradzić

Przede wszystkim poznaj swoje opcje, dowiedz się jak tak naprawdę poród wygląda. Wiele z naszych obaw wynika zwyczajnie z pewnych przekonań oraz z tego co o porodzie słyszymy od znajomych (czy widziałyśmy na filmach). Zdobycie rzetelnej aktualnej wiedzy może zmienić kompletnie twoje podejście ☺

Paulina

Ja miałam pozytywne podejście przy pierwszym porodzie, ale i tak mocno musiałam się skupić na prawidłowym oddechu i często się zapominałam. Jak się do tego przygotować przy drugim porodzie?

Codziennie ćwiczyć oddech. W każdym momencie, zwłaszcza w tych trudnych, stresujących.

Joanna

czy w szpitalu mogą nam zabronić aktywnego porodu? Słyszałam, że niektóre rodzące zmusza się do leżenia aż do porodu mimo, że nie ma większych komplikacji.

Teoretycznie nie mogą bo to jest łamanie podstawowych praw pacjenta. Ale nawet nie każda kobieta to wie lub jeżeli wie to nie ma siły się bronić w czasie porodu. Jeżeli pojawia się przymus można się nie zgodzić, tu warto mieć wiedzę dlaczego twoja aktywność będzie służyła porodowi a leżenie nie. Ja jednak zawsze zachęcam do znalezienia miejsca gdzie takich sytuacji nie ma, nawet kosztem dojechania 50, 100 km – z mojego doświadczenia wynika, że warto!

Magdalena

zostało mi 6 tygodni doporodu, czy mam zatem czas na hipnobirth ?

Jasne, to spokojnie wystarczy na pełne przygotowanie!

Paulina

A jaka muzykę słuchamy?

Taką jaką nam odpowiada. Ja zawsze polecam stworzyć dwie playlisty porodowe:

Relaksacyjna 👉  <https://open.spotify.com/playlist/0UdRj9qAHmq0oW8QhI2fMD>

Energetyzująca 👉  <https://open.spotify.com/playlist/3f6rGKa8Es97Q3EHL05DA8>

Magdalena

czy brak porodów rodzinnych uniemożliwia hipnoporod - jakie inne metody skoro brak tego wsparcia ?

Obecność osoby towarzyszącej nie jest warunkiem hipnoporodu bo to my same wprowadzamy się w stan głębokiego relaksu, to jest praca własna. Oczywiście obecność zaufanej osoby pomoże ale nie wyklucza hipnoporodu. Mamy wyjątkowy czas i uważam że szczególnie teraz każda z was powinna wyjątkowo skupić się na sobie i swoich przygotowaniach. Możesz spokojnie zastosować techniki hipnoporodu, zacznij od dziś 😊