

Kontakt:

www.blekitnyporod.pl

FB@hipnodoula

Monika

czy hipno-poród zmniejsza ból porodowy?

Tak, pośrednio i bezpośrednio. Pośrednio poprzez zmianę naszego przekonania o porodzie i tego co się w trakcie dzieje, inaczej wtedy postrzegamy ból i uczymy się radzić ze skurczami. A ponieważ w hipnoporodzie bardziej świadomie podchodzimy do wyboru miejsca i osób towarzyszących (wybieramy miejsca które dają nam największe szanse na aktywny poród, w pozycjach wertykalnych itp) to również wpłynie na poziom bólu.

W sposób bezpośredni hipnoporód zmniejsza ból poprzez zdobycie umiejętności rozluźnienia ciała, oddech i wejścia w głęboki relaks.

Magdalena

Czy możesz polecić jakieś linki do ćwiczeń z hipnoporodem?

Na mojej stronie możesz pobrać darmową mp3 oraz wiedzę na blogu i w podcastach

<https://blekitnyporod.pl/>

Agnieszka

Czy każda rodząca siłami natury kobieta może stosować techniki hipnoporodu ? Czy na każdego to działa ?

Tak, wyjątkiem są kobiety ze zdiagnozowaną schizofrenią, chorobą dwubiegunową - one powinny skonsultować się z lekarzem przed podjęciem takiej pracy. Te techniki działają na każdego ale na każdego inaczej. Czasem jest potrzebna modyfikacja pod daną osobę.

Magdalena

Czy wystarczy, że będę codziennie wykonywać ok. 10 minutową sesję z relaksacyjną muzyką żeby przygotować się do porodu?

Tak byłoby gdybyśmy żyli w idealnym świecie :) Oprócz relaksacji jest potrzebna praca z ciałem, nauka głębokiego relaksu, oddechu, ale też zdobycie aktualnej wiedzy o porodzie i mądry wybór miejsca na poród oraz osób towarzyszących.

Wiktoria

jest jakiś sposób żeby rozluźnić napięcie , zniwelować stres strach ?

Np poprzez słuchanie relaksacji Błękitny Poród dostępnej na mojej stronie

<https://blekitnyporod.pl/> czy praca z pełnym 30-dniowym kursem Błękitny Poród. W zależności od tego jaki to jest rodzaj stresu i skąd pochodzi to może w zupełności wystarczyć lub może być potrzebna rozmowa np z terapeutą (w przypadku stresu, którego nie potrafimy same rozładować)

Magdalena

Kiedy najlepiej zacząć przygotowanie do porodu z hipnoporodem?

Bardzo indywidualna kwestia, najlepiej zadać sobie pytanie ile ja potrzebuje czasu. Nigdy natomiast nie jest za późno, dostaje wiadomości od kobiet, którym te techniki pomogły nawet kilka dni przed porodem.

Agnieszka

Czy samemu można przygotować się do hipnoporodu ?

Każdy program do hipnoporodu zakłada pracę własną więc można tak powiedzieć :) Na podstawie otrzymanych narzędzi, technik i mp3 same przygotowujemy się do hipnoporodu.

Monika

czy są jakieś przeciwwskazania do hipnoporodu?

Schizofrenia, choroba dwubiegunowa czy depresja, w tych przypadkach należy skonsultować się najpierw z lekarzem.

Magdalena

czy olejki eteryczne pomagają przy hipnoporodzie? jakich używać oprócz lawendowego?

Tak i to bardzo! Tworzą kotwice zapachowe, to jedna z bardzo ważnych technik. Oprócz lawendowego można użyć cytrusy, np dzika pomarańcza. Większość olejków jest bezpieczna w ciąży i w czasie porodu ale nie każdy przed 38 tygodniem. Używamy tylko naturalnych olejków!

Natalia

ile trwa przygotowanie do takiego hipnoporodu ?

W zależności od danej osoby, od kilku miesięcy do kilku dni.

Agnieszka

Na ile wcześniej trzeba zacząć przygotowanie do hipnoporodu ?

j.w.

PAULINA

Kogo poleca Pani jeszcze do nauki oddechu oprócz położnej p. Izabei Domańskiej?

Izabela świetnie tłumaczy oddech i bardzo ją polecam! Możesz też zerknąć na mój webinar

<https://kursy.blekitnyporod.pl/produkt/webinar-oddech-w-porodzie/>

Monika

gdzie więcej można poczytać o hipnoporodzie?

Na moim blogu <https://blekitnyporod.pl/blog/> oraz mówię o nim w podcastach

<https://blekitnyporod.pl/podcast/>

Karolina

Czy jest możliwa praca z hipnodoulą w przypadku ciąży leżącej?

W każdym przypadku jest możliwa! Te techniki wpływają na całą naszą ciążę oraz rozwój dziecka więc nie ma też znaczenia czy poród zakończy się naturalnie czy przez cesarskie cięcie. Powiedziałabym nawet, że w przypadku ciąży z komplikacjami jest szczególnie

użyteczny. Więcej mówię o tym w artykułach <https://blekitnyporod.pl/po-co-mi-hipnoporod/>

oraz <https://blekitnyporod.pl/blekitny-porod-z-perspektywy-dziecka/>