1. Czy taki hipnoporód można wykonać we wszystkich szpitalach?

Tak, ponieważ nue potrzeba do tego nic specjalnego, cały czas jest się w pełni świadoma, położne i lekarze mogą nawet nie zorientować się, że rodząca kobieta jest w transie. W moim własnym przypadku tak właśnie było. Sama przyznałam się dopiero po porodzie, że stosowałam techniki hipnoporodu, bo personel medyczny nie mógł uwierzyć, że można rodzić z taką radością i uśmiechem na twarzy.

1. Jak możemy się przygotować do takiego porodu?

Jednym z podstawowych narzędzi jest codzienne słuchanie medytacji i relaksacji. W mojej ofercie są spotkania indywidualne ze mną lub można dołączyć do dwumiesięcznego kursu online „Szkoła Spokojnego Porodu”.

1. Można samemu się przygotować do takiego porodu?

Tak. Można samemu medytować i nastawiać się na dobry poród, usuwać i transformować lęki. Jest to jednak trudne bez doświadczenia w medytacji i wtedy warto skorzystać z prowadzenia przez instruktorkę, która da konkretne narzędzia i sugestie. Mimo to całe przygotowanie polega na codziennej praktyce samemu w domu.

1. Czy uważa Pani, że hipnoporód jest dla wszystkich? Jeśli ktoś nie jest taki bardzo spokojny tylko np. szybko się denerwuje lub poddaje innym emocjom?

Jeśli ktoś się szybko denerwuje i poddaje emocjom to tym bardziej polecam techniki hipnoporodu, aby umysł się zrelaksował i potrafił w sytuacji stresowej powrócić do równowagi. Nasz naturalny stan emocjonalny to spokój, który kotwiczą w umyśle i ciele techniki relaksacyjne stosowane w hipnoporodzie.

1. Jakie "wspomagacze" można stosować podczas porodu? (np. olejki balsamy itp.)

Świetną kotwicą porodową, bo tak nazywamy takie „wspomagacze”, są olejki zapachowe. Zapach to bardzo ważny element porodu, bo jesteśmy w tym czasie bardzo na nie wrażliwe. Zapach, który kojarzy nam się miło, np.: mandarynki i cynamom kojarzą się ze świętami i wywołują ciepłe wspomnienia, lub zapach lawendy, który ma właściwości uspokajające i relaksujące. Najważniejsze aby dobrać zapach do własnych upodobań. Można również „zaprogramować” umysł na konkretny olejek, dzięki czemu gdy tylko poczujemy konkretny zapach nasze ciało od razu zacznie się relaksować. Jak to zrobić uczę na kursie hipnoporodu „Szkoła Spokojnego Porodu”.

1. Od kiedy powinno się przygotowywać do porodu?

Nie ma złego czasu na przygotowania. Można zacząć zanim zajdziemy w ciążę, a także na dwa tygodnie przed porodem. Każda przesłuchana relaksacja już zakorzenia w ciele spokój i zawsze warto zrobić coś niż nic. Najbardziej optymalnym momentem jest początek 2 trymestru.

1. Jak można szybko poradzić sobie z bólem przy skurczach przepowiadających?

Przede wszystkim odwrócić uwagę od bólu. Skupianie się na pozbyciu się bólu jest skupianiem się na nim, bo nasz umysł jest skonstruowany tak, że cały czas aktywnie szuka bólu i nie słyszy słowa „nie”. Najlepszym przykładem jest to, żeby nie myśleć o różowym słoniu. Od razu masz w umyśle różowego słonia. Dlatego najlepszym sposobem jest odwrócenie uwagi. Może to być oddech, muzyka, możesz poprosić partnera o masaż lub kupić się n tym jak wygodny jest fotel na którym siedzisz lub łóżko.

1. Czy do hipnoporodu potrzebujemy osoby która nas w tym poprowadzi na sali porodowej?

Nie. Na Sali porodowej nie potrzeba nikogo, ponieważ na kursie hipnoporodu „Szkoła Spokojnego Porodu” uczę jak stosować autohipnozę. Dostajesz również nagrania relaksacji. Dlatego obecność osoby, która będzie wprowadzać Cię w trans jest zbędne. To dodatkowa osoba, która uczestniczy w porodzie, a my podświadomie nie lubimy być obserwowane, tak jak rodzące zwierzątka. Im mniej osób na Sali porodowej tym lepiej.

1. Jak się pozbyć lęków o zdrowie maluszka jeszcze w czasie ciąży? Czym można zrelaksować umysł w ciąży?

Tak, są na to odpowiednie relaksacje. Sama je stosowałam, bo mój synek pojawił się n świecie po 7 latach starań i bardzo bałam się o ciążę jak już udało mi się w nią zajść. Medytacje pozwalają nie zwariować przed każdą wizytą u lekarza i uspokoić umysł, obawy i lęki.

1. Co warto sobie powtarzać w głowie, żeby się wyciszyć? Jako taką mantrę odwracającą uwagę od bólu?

Na webinarze podałam moją ulubioną afirmację, która dodawała mi mnóstwo mocy „Jestem bramą dla duszy mojego dziecka, portalem między światem dusz i światem materialnym”. Dodatkowe afirmację uspokajające to „Postrzegam narodziny mojego dziecka jako naturalne, zdrowe, szybkie i łatwe”, „Moje dziecko przychodzi na świat zdrowo i delikatnie”, „Zbliżam się do narodzin mojego dziecka i optymizmem i pewnością siebie”. Jednak takie afirmacje musisz uznawać za zgodne z tym jak naprawdę myślisz. Afirmacja, której Twój umysł nie uzna za prawdziwą po prostu nie zadziała. Warto stworzy własną afirmację w ten sposób aby była ona zgodna z Tobą. Jeśli jednak w głowie jest na tyle dużo lęków warto „przepracować” je podczas hipnozy np. na sesji indywidualnej.

1. Czy potrzebujemy osoby która nas w tym poprowadzi w trakcie porodu? Czy to bardziej zależy od nas i naszego umysłu?

Im mniej osób na sali porodowej tym lepiej, bo nie lubimy być obserwowane, to może powodować produkcje adrenaliny, która nie jest pomocna w porodzie. Najwięcej zależy od naszej systematyczności w codziennej medytacji, słuchaniu relaksacji. Warto korzystać z oferty instruktorki hipnoporodu przed porodem, ale w trakcie to jest zbędne, bo jeśli odpowiednio nauczymy umysł relaksu to ciało będzie samo wiedziało co robić i będzie to się działo wręcz automatycznie.