

Ania

Czy są darmowe warsztaty z hipnoporodu?

Nie mam niestety informacji, czy zajęcia takie są w jakimś miejscu darmowe. Możliwe, że niektóre szkoły rodzenia w ramach pakietu zajęć oferują też możliwość skorzystania z tego typu usługi, jednak nie jest to w standardzie, więc też tego typu zajęcia nie są objęte refundacją i raczej będą dotyczyły szkół odpłatnych.

Ja w marcu poprowadziłam bezpłatną facebook'ową grupę podpiętą pod swój fanpage DobroWieść Narodzin, gdzie dzieliłam się wiedzą i technikami hipnoporodu. Ze względu na ilość pracy włożonej w takie działania – przewiduję reaktywację tego projektu, ale za drobną opłatą po powrocie z urlopu macierzyńskiego na jesieni.

Zuzia

Czy hipnoporód jest bezpieczny

Jak najbardziej :) Jest to technika oparta na świadomym wchodzeniu w rozluźnienie ciała za pomocą głowy. Osoby, które mają styczność z relaksacjami i medytacją np. na zajęciach jogi – to jest podobna technika, tylko w ukierunkowaniu na przygotowanie do porodu z dołączeniem sugestii. Sama technika nie jest w stanie zaszkodzić zdrowej psychicznie osobie, ponieważ słowa, sugestie – które pojawiają się w trakcie relaksacji – będą przyjęte tylko te, które są bezpieczne, budujące, dające zaufanie. Jeśli cokolwiek w trakcie relaksacji mogłoby zaszkodzić, automatycznie pojawia się reakcja, która powie „nie, to nie jest dla mnie dobre” i warto to zakomunikować, jeśli instruktor nie zauważy. Jako instruktor nie mam żadnej mocy zasugerować klientce czegokolwiek, co mogłoby ją skrzywdzić (pomijając to – że nawet nie mam tego w planach :)).

Zuzia

Jakie są przeciwwskazania do hipnoporodu?

W zasadzie jedynym przeciwwskazaniem są choroby psychiczne. Przy czym – nie wszystkie. Dlatego ważne jest, aby nie zatajać informacji o swoim stanie zdrowia podczas spotkania z instruktorką. Jeśli mam do czynienia z klientką, która potrzebuje opieki psychiatrycznej i/lub psychologicznej i nie mam pewności, czy powinnam odmówić współpracy lub się jej podjąć – proszę o zaświadczenie od specjalisty, że ta technika jest lub nie jest przeciwwskazana w przypadku danej osoby.

Przykładowo:

1. Mam do czynienia z kobietą, której depresja objawia się atakiem paniki przed snem. Zważywszy na to, że relaksacja/trans/hipnoza wykorzystuje element relaksu w taki sposób, aby osoba weszła w stan półsnu – w tej sytuacji nie podejmę się pracy w tej formie, aby nie aktywować ataków paniki.
2. Kobieta ma depresję, ale funkcjonuje dobrze. Jest objęta opieką specjalistyczną, pracuje nad przyczyną swojego samopoczucia, a w trakcie relaksacji potrafi się rozluźnić, technika jej

przynosi spokój i czuje się dobrze – tutaj bez problemu możemy pracować nad hipnoporodem.

Ewa

W jaki sposób hipnoporód zmniejsza ból? Czy nie trzeba stosować znieczulenia?

Przede wszystkim eliminujemy tzw. triadę Reada. Czyli pętlę: lęk – spięcie – ból – lęk – spięcie...

Pracujemy nad przekonaniami związanymi z procesem porodu, aby kobieta czuła się sprawcza i wierzyła, że ma naturalną zdolność do rodzenia (jednocześnie będąc otwartą na pomoc, jeśli jest taka potrzeba).

Uczymy się świadomej pracy z ciałem, a przez dobry z nim kontakt – w trakcie skurczy porodowych – umiemy świadomie z nimi pracować, aby nie utrudniać pracy macicy oraz mięśni dookoła (nadmierne napięcie potęguje ból, który pojawia się na skutek niedotlenienia i szybszego zmęczenia mięśni).

Sam hipnoporód jest jedną z technik nefarmakologicznych łagodzenia bólu. Mamy do tego szereg jeszcze innych, bardzo istotnych elementów, jak – ruch w porodzie (pozycje wertykalne), oddech, masaż, immersja wodna. Statystycznie kobiety, które stosują techniki hipnoporodu rzadziej potrzebują farmakologii do zwalczania bólu, ponieważ jest słabszy w odczuciu, potrafią z nim pracować.

Moje klientki, które zdecydowały się na pomoc farmakologii to były osoby, których z pewnych zdrowotnych przyczyn porody były wspomagane sztuczną oksytocyną – tam mechanizm hormonalny jest inny, co może (ale nie musi) przyczynić się do potrzeby sięgnięcia po środki wspomagające łagodzenie bólu.

Kasia

Jak przygotować się samodzielnie do hipnozy?

Najlepiej umówić się na spotkanie z instruktorką, która krok po kroku wszystko wytłumaczy i może przygotować indywidualny zestaw ćwiczeń pod potrzeby danej osoby :)

W internecie roi się od treści związanych z mindfulness, relaksacjami, medytacją itd. Można tego spróbować, jeśli mamy czas i ochotę szukać, testować, analizować, odsiewać to co nie bardzo nam służy (choć tutaj mogę z własnego doświadczenia powiedzieć, że oko osoby doświadczonej, która wie na co zwrócić uwagę, jest bardzo przydatne, bo często możemy zrazić się do technik, jeśli nie wiemy co w nich nam nie pasuje i nie mamy umiejętności tego zmodyfikować).

Może też być pomocna książka Kai Krawczyk „Hipnoporód”, którą serdecznie polecam.

Z samych przygotowań nam trzeba niewiele: otwartości, pozytywnego nastawienia i systematyczności :)

Anita

Czy położne mogą mieć jakieś przeciwwskazania i nie pozwolić na hipnoporód?

W gruncie rzeczy – jeśli przychodzimy rodzić na salę porodową, wcale nie musimy oznajmiać, że chcemy rodzić w hipnoporodzie ;) Nikt nie ma prawa nam nic nakazać lub zakazać.

Kobieta stosująca techniki hipnoporodu przede wszystkim: potrafi wyłączyć się na bodźce zewnętrzne, tworzy swoją bańkę bezpieczeństwa i skupia się na sobie i dziecku. To nie oznacza, że przez cały poród nie jest wtedy możliwy z nią kontakt. To rodząca decyduje, kiedy jest czas na dyskusję, ma zdolność podejmowania decyzji związanych z ewentualnymi propozycjami interwencji medycznych, słyszy co się do niej mówi, potrafi się komunikować z otoczeniem.

Hipnoporód przede wszystkim uczy wchodzenia w stan relaksu i kontaktu ze swoim ciałem. Daje możliwość odcięcia się od otoczenia tak, aby nie wywierał na rodzącej reakcji pobudzenia i stresu. Rodząca jest w stanie wejść i wyjść ze stanu relaksu wtedy, kiedy tego potrzebuje.

Jeśli ktoś chciałby nam zakazać hipnoporodu to tak, jakby powiedział nam „nie masz prawa czuć się spokojna w porodzie, masz panikować” lub „to my decydujemy, a ty masz robić to co każemy, bez prawa głosu”.

Hipnoporód to: spokój, znajomość swoich praw i sprawczość.

Tutaj serdecznie polecam wpis Boskiej Nioski o jej porodzie. Choć nikomu nie życzę niewspierającego personelu przy porodzie (i wiem, i cieszę się, że to jest coraz mniejszy odsetek porodów), to jej historia pokazuje, że nawet w trudnych warunkach można urodzić tak, jak się tego potrzebuje, a hipnoporód daje narzędzia do tego, aby trwać przy sobie.

<https://www.facebook.com/boskanioska/photos/1267549906988529>

Zuzia

Czy można samemu użyć hipnozy czy trzeba udać się do specjalisty?

Autohipnoza jest jak najbardziej możliwa i w przygotowaniu do porodu w głębokim relaksie tego się właśnie uczymy :) sama hipnoza na początku dobrze jak jest pod okiem instruktora, tak byś mogła poznać mechanizmy, techniki, mieć swojego mentora, na którym się oprzesz. To oszczędzi stresu, niepewności, pomyłek, które mogą zniechęcić.

Ewa

Kiedy zacząć przygotowywać się do hipnoporodu? Czy jest taki moment gdzie już jest za późno?

Ja zawsze mówię – kiedy czujesz taką potrzebę :) Z nauką relaksu jest tak jak z nauką chodzenia, gry na instrumencie itd. - im więcej czasu na to poświęcimy, im więcej będziemy ćwiczyć, tym bardziej naturalne to dla nas będzie. Stąd im szybciej tym lepiej :) W swojej praktyce mam dziewczyny, które zaczynały naukę jeszcze przed ciążą, ale też takie, które potrafiły zgłosić się na kilka dni przed rozpoczęciem się porodu. Każda z nich miała inny bagaż doświadczenia we wchodzeniu w głęboki relaks/trans, ale jeszcze nie zdarzyło mi się,

aby poród był dla którejś z moich kursantek/klientek traumatycznym przeżyciem. Nawet te kilka dni świadomego relaksu potrafi przyczynić się do łagodniejszych narodzin.

Same techniki hipnoporodu przydają się tak naprawdę na każdym etapie życia i mam też w swojej praktyce pracę z kobietami po porodzie, aby wspomóc je w poczuciu pewności siebie na drodze wczesnego macierzyństwa

Aga

Czy hipnoporód jest bezpieczny przy ciąży bliźniaczej?

Oczywiście :) Jest bezpieczny przy każdym rodzaju ciąży, ponieważ w żaden sposób nie zaburza naturalnej funkcji organizmu – a wręcz ją wspomaga (niwelując nadmierne napięcie i stres, które mogą zaburzać różne procesy).

Andżelika

Jakie są podstawowe techniki, które należy używać do przygotowania do hipnoporodu?

Skrypty relaksacyjne – specjalnie przygotowane teksty, które uczą świadomego wchodzenia w stan rozluźnienia, a następnie pracują sugestywnie na podświadomość. W zależności od potrzeb, są poruszane różne tematy sugestywne, np. wspieranie pewności siebie, zaufanie do ciała, kontakt z maluszką, oswajanie procesu porodu.

Afirmacje – pozytywne słowa lub zdania, które regularnie powtarzane, przyczyniają się do zmiany naszego myślenia

Kotwice – wszystkie bodźce, które mogą pozwolić nam złapać swoje tu i teraz, które kojarzą nam się z relaksem. Często kotwice wplatamy w pracę ze skryptami relaksacyjnymi aby uwarunkować się na nie. W porodzie nie zawsze jest przestrzeń/ochota na prowadzenie skryptów, więc warto mieć swój arsenał różnych małych rzeczy, które sprawiają, że czujemy się milej, bezpieczniej, spokojniej.

W razie potrzeby kontakt do mnie oraz do treści, jakie do tej pory naprodukowałam w sieci :)

Anna Zawistowska – DobroWieść Narodzin

www.dobrowiesc-narodzin.com

FB – DobroWieść Narodzin

IG @ziolowa_polozna

e-mail: ziolowa.polozna@gmail.com

tel. 514-607-860

W związku z urlopem, który rozpoczynam 29.04.2022 prosiłabym przede wszystkim o kontakt drogą email