1. Czy metody hipnoporodu można łączyć z innymi metodami łagodzenia bólu w porodzie?
Oczywiście że można, zarówno z farmakologicznymi jak i niefarmakologicznymi metodami łagodzenia bólu. Jest to metoda, która też może być stosowana wszędzie tam, gdzie jest przeciwwskazanie do zastosowania innych metod.
2. Są ćwiczenia, by ten strach porodowy przezwyciężyć, jakie?

To są specjalnie stworzone skrypty (teksty), które gdy się regularnie stosuje, zmniejszają strach i napięcie.

1. Jakieś przykłady technik relaksacyjnych?
Jak wspomniałam w wystąpieniu, szalenie ważne jest poświęcenie czasu na zadbanie o relaks. Można posłużyć się nagraniami relaksacyjnymi z youtube, medytacjami prowadzonymi dla kobiet w ciąży czy nawet dźwiękami natury. Wtedy dobrze całkowicie się wyłączyć, uciszyć rozpraszacze, wygodnie się położyć, przykryć i pozwolić ciału na odpoczynek. Jeśli chodzi o hipnoporód, to jak w pytaniu powyżej, są to specjalnie stworzone skrypty (albo nagrania), które zawierają wspierające komunikaty dla mam, wzmacniające je w drodze do macierzyństwa.
2. Czy dwa miesiące wystarczą na przygotowanie do takiego porodu?
Tak, to już jest taki bardzo fajny czas na to, żeby się z tym tematem zaznajomić oraz żeby nauczyć się czerpać z całej wiedzy.
3. Hipnoporód mogę zastosować rodząc w domu?

Oczywiście że tak. Tak naprawdę dom, to jest najlepsze miejsce na tego typu techniki, bo mama w domu jest na swoich warunkach, u siebie i ma większe możliwości w wyborze i decyzjach dotyczących wsparcia oraz atmosfery.

1. Istnieją jakieś przeciwskazania do hipnoporodu, jakieś schorzenia, przy których nie powinno się go praktykować?
W przypadkach ciężkiej psychozy i jeśli mama ma historię chorób psychicznych, to dobrze wspomnieć o chęci stosowania hipnorodzenia lekarzowi prowadzącemu.
2. Czy można rozmawiać, jeść podczas porodu w głębokim relaksie?
Tak, bo to jest stan, w którym same decydujemy czy zostajemy np. bardziej świadome i skupione na otoczeniu (wtedy możemy np. jeść, rozmawiać), czy wolimy skupić się na sobie i np. się relaksować. Dobrze zobaczyć przykład takiego porodu oglądając filmik <https://www.youtube.com/watch?v=RNhVLKU6zF8>

Bo hipnoporód to bardziej świadomy poród.

1. Przy porodzie będzie towarzyszył mi partner – co powinien wiedzieć, jeśli ja będę rodzić w głębokim relaksie?
Partner też powinien przejść kurs hipnorodzenia,bo jest to kurs, który uwzględnia jego rolę i taki tata ma większe zrozumienie czego potrzeba rodzącej (atmosfera, oddech, brak zakłóceń etc), wie jak wprowadzać rodzącą w taki stan czy jej go ułatwić, wie też jak komunikować to personelowi. Taki tata wychodzi wyposażony w ważne wskazówki, dzięki czemu czuje, że odegrał ważną rolę w porodzie.

Zapraszam do kontaktu:
https://hipnoporodksiazka.pl/

Instagram: kaja.krawczyk.hipnorodzenie