

Marta

jak długo trzeba ćwiczyć techniki hipnoporodu, żeby wdrożyć je w czasie porodu?

- od 1-3 mcy

Dorota

Jaka muzyka czy afirmacje są polecane na czas przygotowania i samego momentu porodu?

Polecam mój kurs:

<https://www.udemy.com/course/kurshypnobirthing/?referralCode=A954EE563CBE56D82748>

Muzyka: taka jaką lubisz, relaksacja z dźwiękami natury może być, relaksacja z mantrami, z muzyką religijną

Magdalena

czy te wszystkie porady można dostosować również do Cesarskiego cięcia ??

Tak, zdecydowanie, aby uniknąć ataków paniki przed cesarką warto słuchać relaksacji i nastawiać się pozytywnie. Pomoże to także w rekonwalescencji psycho-fizycznej po operacji

Natalia

Kiedy będziemy wiedziały, że już się poród zaczyna i trzeba jechać do szpitala ?

1 faza porodu składa się z fazy biernej i aktywnej. w biernej warto być domu, zrelaksować się, robić dalej zwykłe czynności domowe lub wziąć prysznic i odpoczywać. Kiedy skurcze 1 fazy się nasilą - będą co ok 4-5 min warto pojechać do szpitala

Magdalena

jak relaksować się na sali operacyjnej, jak sobie pomóc w czasie porodu cc ?

oddychać spokojnie, w sposób naturalny, skup się na oddechu (ale nie przesadnym, aby nie doszło do hiperwentylacji)

wyobrażaj sobie, że jesteś w bezpiecznym miejscu (w tym pomagają relaksacje słuchane w ciąży, programujące na czas porodu)

Małgorzata

Jak oddychać w poszczególnych etapach porodu?

W pierwszym etapie - na początku - oddech rozluźniający, otwierający w drugim - wydychający oddech "w dół"

Oddychamy tak, aby brzuch się ruszał i dolne żebra, wizualizując sobie, że łono otwiera się jak kwiat

więcej na kursie:

<https://www.udemy.com/course/kurshypnobirthing/?referralCode=A954EE563CBE56D82748>

Ewa

maż mógłby podpowiadać podczas porodu gdyby stres i nerwy opanowały niechcący ciało

Mąż może mówić słowa-klucze, najlepiej żebyście poćwiczyli też relaksacje w ciąży (mąż czyta mamie):

- jesteś bezpieczna

- jesteś otwarta
- jesteś zrelaksowana
- głaskać cię po ręce
- dawać ci do powąchania olejek, otulić chustką
- oddychaj jak ja (mąż głęboko oddycha, mama powtarza)

Monika

czy taki poród ogranicza ból porodowy?

Tak, zdecydowanie, nie daje gwarancji braku bólu, ale jest jego mniejsze odczuwanie lub inne odczuwanie

Małgorzata

Bardzo bym chciała wykorzystać metody hipnoporodu w trakcie porodu, mam nadzieję że mi się to uda.

Super!

Sprawdź lokalnych instruktorów hiporodur tu:

<https://www.hypnobirthingpoland.com/znajdz-instruktora/>

Magdalena

Jakiej muzyki słuchać w celu relaksacji?

Takiej, która cię rozluźnia.

Puszczaj sobie różne rzeczy na sen i zobacz przy czym najlepiej ci się zasypia

Może być muzyka lub afirmacje np:

<https://www.youtube.com/watch?v=4dQhqA7WJKg&t=9s>

W moim kursie jest 13 relaksacji:

<https://www.udemy.com/course/kurshypnobirthing/?referralCode=A954EE563CBE56D82748>

Magdalena

Jak prawidłowo oddychać w ciąży?

Nie jestem specjalistką od tego :), na pewno znajdziesz odpowiedź u fizjoterapeutów

Katarzyna

Ja teraz codziennie wieczorem słucham relaksacji i muszę powiedzieć, że zadziwia mnie, jak bardzo mnie to wycisza! ☐

Super! To zawsze działa.

Małgorzata Warsińska

Gdzie uczyć się metod hipnoporodu?

U instruktorów lokalnych lub na kursie online:

<https://www.hypnobirthingpoland.com/znajdz-instruktora/>

<https://www.udemy.com/course/kurshypnobirthing/?referralCode=A954EE563CBE56D82748>

Magdalena

Czy w czasie porodu też można słuchać muzyki?

Zależy od szpitala, ale możesz mieć pliki na telefonie i ze słuchawek słuchać raczej przez większą część porodu

Dorota Czy polecane są ćwiczenia z aniball? Czy ćwiczyć łącznie z wypieraniem balonika i jaki postęp (średnica) w jakim czasie powinniśmy uzyskiwać?

Nie jestem specjalistką od tego :)

Luiza

czy powinniśmy zaznaczyć gdzieś lub komuś że chcemy podczas porodu zastosować technikę hipnoporodu ?

Można powiedzieć położnym na sali porodowej, aby były świadome do jakiego porodu dążymy i że się świadomie przygotowujemy

Patrycja

chciałabym jak najpóźniej wybrać się do szpitala, jak najmniej czasu tam spędzić, jak w domu się zrelaksować i opanować stres i żeby się nie okazało że za późno wybierzemy się do szpitala i jak to jest z wodą lepiej prysznic czy wanna?

Zależy od twoich preferencji

Ja bym wolała prysznic :)

Wioleta

właśnie boję się tego, że teraz przy drugim porodzie nie będzie mógł mi towarzyszyć mąż..

hipnoporód działa także kiedy jesteś sama w szpitalu - dzięki relaksacjom rozluźnisz się

Małgorzata

Jakie olejki do masażu Pani poleca?

kilka kropel lawendowego lub pomarańczowego zmieszać z olejkiem np. migdałowym (bazowym)

Magdalena

pierwszy poród zastał mnie w innym województwie na wyjeździe - dobre nastawienie ma ogromną moc !

Super!

Żaneta

jak odnaleźć odpowiednie relaksacje, czy materiały dostępne w internecie są wystarczające ?

Tak, kurs online jest wystarczający, ale czasem dobrze jest się także spotkać na żywo.