

Daria

Czy to jest bezpieczne?

Oczywiście, korzystają z tego mamy na całym świecie od lat 80. Cały czas jesteś przytomna, możesz rozmawiać, tylko twoje ciało jest zrelaksowane, czyli jest tak jak ma być w porodzie

Anna

Czy moglibyśmy dostać od pani jakieś linki do muzyki relaksującej, którą mogłybyśmy zabrać na porodówkę?

W moim kursie jest ok 15 relaksacji które możecie zabrać na porodówkę

<https://www.udemy.com/course/kurshypnobirthing/?couponCode=D3FCBECADACB52060D44>

Gabriela

Czy są badania/doniesienia czy poród w głębokim relaksie zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji poporodowej?

Tak , poród jest krótszy i kobieta jest bardziej spokojna, pełna zaufania do siebie, swojej intuicji także po porodzie, więc lepiej się czuje po porodzie .

Tu są przykładowe badania nad wpływem hypnobirthing na depresję i samopoczucie kobiety po porodzie:

<https://www.magonlinelibrary.com/doi/abs/10.12968/bjom.2012.20.8.558>

Zdzisław

czy taki poród pozytywnie wpływa również na kondycję psychiczną mam po porodzie?

Oczywiście, poród jest krótszy i kobieta jest bardziej spokojna, pełna zaufania do siebie, swojej intuicji także po porodzie, więc lepiej się czuje po porodzie .

Tu są przykładowe badania nad wpływem hypnobirthing na depresję i samopoczucie kobiety po porodzie:

<https://www.magonlinelibrary.com/doi/abs/10.12968/bjom.2012.20.8.558>

Wiktoria

jaki pani poleca relaksację żeby nie stresować się przed porodem?

Polecam relaksację z mojego kursu:

<https://www.udemy.com/course/kurshypnobirthing/?couponCode=D3FCBECADACB52060D44>

Magdalena

Pani Natalia bardzo fajnie mówi. Widac, że chce nam wszystko dokładnie i prosto przedstawić 😊 Bardzo miło to odbieram 😊

Bardzo dziękuję

Wiktoria

czy muzyka pomaga a jeśli tak to jaka ?

Taka, która wywołuje w Tobie pozytywne emocje , powoduje że się rozluźniasz. Może to być też taka muzyka do której lubisz śpiewać. Jednak najlepsza będzie taka, której słuchałaś w ciąży i przy niej zasypiałaś, wtedy ciało przywoła relaks i rozluźnienie na dźwięk tej muzyki.

Elżbieta

od kiedy warto się przygotowywać do hipnoporodu? czy są zajęcia jakies online?

Tak, mój kurs jest online, tu ze specjalną zniżką:

<https://www.udemy.com/course/kurshypnobirthing/?couponCode=D3FCBECADACB52060D44>

Najlepiej zacząć go robić w jakimkolwiek momencie po 5 mcu ciąży

Maja

jak nastawić się do takiego porodu?

Zrozumieć prawdziwą fizjologię porodu a następnie uznać lęk, strach i stare przekonania dzięki relaksacjom/hipnozie w ciąży.

Elżbieta

czy męża też warto wprowadzić temat hipnoporodu?

Wręcz trzeba. To często mąż właśnie relaksuje rodzącą i w moim kursie jest wiele ćwiczeń w parach. Mąż czyta kobiecie skrypty hipnotyczne w ciąży, Mąż robi jej masaż i ma wiele innych zadań które ćwiczyć w ciąży, aby w porodzie były one dla was naturalne i automatyczne.

Elżbieta

jakie są przeciwwskazania do hipnoporodu?

Żadnych nie ma. Możesz być zrelaksowana nawet mając indukcję albo cesarkę. To jest przygotowanie mentalne.

Wydaje mi się że jedynym przeciwwskazaniem są choroby psychiczne i brak zrozumienia procesu porodu.

Elżbieta

jest jakaś grupa mam na forum która rodziła hipnoporodem? chętnie poczytam ich historie jak było 😊

<http://hypnobirthingpoland.com/opinie>

Kasia

które pozycje są najlepsze w hipnoporodzie

Takie, w których jesteś nachylona do przodu, na czworaka lub na boczku. Jakakolwiek pozycja w której możesz się rozluźnić i oddychać głęboko.

Amanda

Chętnie pogłębię wiedzę na ten temat ! Bardzo ciekawa forma relaksu. Dziękujemy !

Również dziękuję