



Wprowadzenie

www.blekitnyporod.pl

PIGUŁKA WIEDZY DLA CIEBIE I OSOBY TOWARZYSZĄCEJ

Co to jest autohipnoza?

Czemu łączymy kwestie merytoryczne z emocjami i psychiką w przygotowaniu do porodu?

Są dwa główne powody:

- Ponieważ to, co dzieje się w naszej głowie bezpośrednio wpływa na reakcje naszego ciała
- Ponieważ we współczesnym świecie porody są postrzegane głównie poprzez pryzmat procedury medycznej. Będziesz więc potrzebowała wzmocnić poczucie siły i sprawczości, aby poradzić sobie z ewentualnymi przeciwnościami.

Hipnoporód to tak naprawdę cały zestaw technik przygotowania do porodu. Nie mówimy tu więc o jednej rzeczy, ale o pełnym przygotowaniu. Pod pojęciem pełne rozumiem przygotowanie:

- Ciała poprzez aktywność fizyczną w ciąży oraz wspomaganie ciała w przygotowaniach do procesu otwierania się.
- Umysłu poprzez aktywne relaksacje, zdobycie umiejętności panowania nad myślami i emocjami czy wyciszania się. Również praca z przekonaniami na temat porodu, lękami i obawami czy wiarą w siebie.
- Zdobycie wiedzy merytorycznej do podejmowania świadomych decyzji gdzie, jak i z kim chcesz rodzić.



Wprowadzenie

www.blekitnyporod.pl

Hipnoza, której używamy podczas porodu, przypomina stan marzeń sennych. Nie jest to nic nowego dla nas, bo marzenia senne doświadczamy codziennie, jadąc samochodem, pod prysznicem, oglądając tv itp. Na co dzień robimy to jednak nieświadomie. W trakcie przygotowań do hipnoprodu uczy się jak głęboko się zrelaksować, czyli jak wejść w stan autohipnozy „na zawołanie” I tu bardzo ważna informacja. Nie jest to „na zawołanie” kogoś, ale jedynie siebie samych. TO MY decydujemy, kiedy i gdzie chcemy być w stanie autohipnozy i kiedy chcemy z tego stanu wyjść. Zapomnij o „hipnozie” rodem z filmów, kiedy to na pstryknięcie palcami ktoś zostaje zahipnotyzowany i szczeka albo robi inne dziwne rzeczy, kompletnie nie będąc tego świadomym.

Korzyści z zastosowania autohipnozy w porodzie to:

- zmiana negatywnych przekonań i zamiana ich na wiarę w siebie oraz w naturalny proces porodowy
- kiedy poród się zaczyna, dajemy ciału działać zamiast blokować go lękiem i nadmiernym odczuwaniem bólu
- odpowiednia produkcja hormonów i wspieranie naturalnego procesu porodowego
- świadome wybory bazujące na wiedzy, gdzie jak i z kim rodzić

To, co dzieje się w porodzie jest sterowane niezależnie od naszej woli. Jest to produkcja hormonów, którą zarządzają stare ewolucyjnie struktury mózgu odpowiedzialne za zachowania instynktowne. Struktury te nie podlegają „cenzurze” kory nowej, która z kolei odpowiada za logiczne myślenie.



Wprowadzenie

www.blekitnyporod.pl

Jednak obie te struktury są dla siebie antagonistyczne. Uaktywnienie jednej powoduje wyciszenie drugiej i odwrotnie.

Aby więc poród mógł postępować prawidłowo, kora nowa musi się wyciszyć. I tu mamy kolejny kluczowy punkt, dlaczego hipnoporód jest tak korzystny w porodzie. Tylko w stanie głębokiego relaksu, akceptując to, co się dzieje [nie wpadamy w panikę przy pierwszych skurczach] pozwalamy naszemu ciału rodzić a hormonom na swobodną produkcję. Co ciekawe, taka porodowa harmonia wpływa na odczucia bólowe. Natura to bardzo mądrze zaprojektowała. Kiedy czujemy się bezpiecznie i pod kontrolą [oczywiście subiektywna] hormony porodowe będą chroniły nas przed nadmiernym odczuwaniem bólu. Endorfiny, które produkują się przy każdym dużym wysiłku sprawiają, że jesteśmy znieczuleni na ból. Ja nazywam to porodowym hajem.

Strach przed porodem potęguje napięcie w ciele. Automatycznie bardziej napinasz mięśnie. Im dłuższy i mocniejszy jest skurcz, tym dotkliwiej doświadczasz niedotlenienie mięśni. Potęguje to odczucie bólu i spowalnia przebieg porodu. Hipnoza w porodzie działa na wszystkie te elementy – lęk, napięcie oraz ból.

- zmniejsza lęk
- rozluźnia napięcie mięśniowe
- działa przeciwbólowo pośrednio i bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy, blokując przepływ bodźców bólowych



Wprowadzenie

www.blekitnyporod.pl

Ból jest doświadczeniem zarówno sensorycznym, jak i emocjonalnym. Szereg badań pokazuje, że satysfakcja z porodu nie jest związana z wyeliminowaniem bólu. Właśnie nad tym lękiem i przekonaniami na temat porodu pracujemy podczas przygotowania do hipnoporodu i to jest najważniejszy czynnik według mnie, dlaczego hipnoporód jest skuteczną metodą.

Co więc będziemy robić podczas tego kursu, a co zwiększy Twoje szanse na łagodny i bezpieczny poród:

- codzienne słuchanie mp3 z relaksacją i autohipnozą. Masz do dyspozycji 6 nagrań:
 - Błękitny Poród
 - Bańka Bezpieczeństwa
 - Relaksacja progresywna (nazywana często Szybkim relaksem)
 - Afirmacje
 - Szum fal
 - Transformacja emocji
- w trakcie kursu będziesz poznawać kolejne kroki do Błękitnego Porodu, to one tworzą fundament twojego przygotowania i zdolność płynięcia na porodowych falach
- poznasz wiele technik, wykonasz wiele ćwiczeń – wykorzystasz je zarówno w ciąży, w porodzie oraz w codziennym życiu

Życzę Ci owocnej podróży!