



Beata Meinguer

Błękitny Poród - hipnodoula, inicjatorka idei Błękitnego Porodu. Od ponad 5 lat wspiera i przygotowuje kobiety do porodu w stanie naturalnej autohipnozy. Prowadzi blog i serię podcastową "Droga do Błękitnego Porodu", w której obala mity okołoporodowe.

PORÓD TO DAWANIE ŻYCIA - JAK PRZEŻYĆ TĘ CHWILĘ BEZ BÓLU?

Kobiety w ciąży najczęściej wskazują ból jako główne źródło lęku przed porodem. To zupełnie naturalne! Według badań Fundacji Rodzić po Ludzku, lęk przed porodem jest społecznie dziedziczony i wciąż wzmacniany, a straszne historie porodowe koleżanek nie pomagają w jego oswojeniu.

Zawsze mówiąc o bólu porodowym, na wstępie podkreślam jedną rzecz - ból porodowy nie jest po to, aby było nam źle, nie jest też za karę! Pewnie więc zaskoczy Cię fakt, że szereg badań udowadnia jedno - ani satysfakcja z porodu nie jest związana z wyeliminowaniem bólu, ani brak bólu nie eliminuje stresu, jaki przeżywa kobieta rodząca. Czego więc tak naprawdę się boimy? Kultura, w jakiej żyjemy, religia oraz tradycje kreują nasze przekonania na temat porodu. Większość przekazów medialnych przekonuje nas, że mamy prawo żyć bez bólu. Nie poświęcamy więc nawet 5 minut naszej uwagi na to, by zastanowić się, dlaczego coś nas boli.

Dlaczego więc poród boli, czy musi boleć i czy można temu bezpiecznie zapobiegać?

Ból w codziennym życiu to znak, że coś jest nie tak. Z bólem porodowym jest odwrotnie - jest to sygnał, że wszystko dzieje się tak, jak powinno, czyli nasze dziecko przychodzi na świat. W pierwszym okresie boli rozwieranie się szyjki macicy oraz skurcze macicy. Przy pełnym rozwarciu ból pojawia się na skutek rozciągania się i uciskania tkanek krocza. Do tego dochodzi niedokrwienie macicy na skutek jej kurczenia się. Jednak to, w jaki sposób odczuwamy ból i doświadczamy porodu wynika z wielu czynników.

Po co tak naprawdę jest nam potrzebny ból porodowy?

Spełnia on konkretne i bardzo ważne funkcje, aby poród był bezpieczny, zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Omówmy więc jego najważniejsze funkcje:

Funkcja informacyjna - bez zmieniających się doznań porodowych nie wiedzielibyśmy, na jakim etapie porodu jesteśmy. To pozwala nam adekwatnie reagować na bodźce, szukać sposobów radzenia sobie z dolegliwościami. Gwarantuje też bezpieczny i sprawny przebieg porodu.

Funkcja psychologiczna - poród dla przeważającej części kobiet to nie pobyt w spa (choć przy pozytywnym nastawieniu i świadomych wyborach można go tak zorgani-



zować), a wymagające fizycznie wydarzenie, czasem porównywane do wejścia na Mt. Everest lub bieg w maratonie. Poród jest dynamicznym procesem i odpowiada dynamizmowi naszego wewnętrznego przeżywania. W porodzie stajesz się matką, a pozytywne doświadczanie porodu i bólu pomaga Ci stanąć na własnych nogach w nowej sytuacji życiowej.

Funkcja motywacyjna - jak sama nazwa wskazuje, ból motywuje nas do działania, zmiany pozycji, poruszania się, radzenia sobie z intensywnymi doznaniem. Bez bólu porodowego mogłybyśmy np. spędzić poród wyłącznie leżąc na kanapie, co bez wątpienia zwiększyłoby szanse na komplikacje i poród zabiegowy.

To wszystko bardzo prosto brzmi w teorii, ale zapewne nie raz zastanawiałaś się, dlaczego pewne kobiety relacjonują ból porodowy jako bardzo intensywny i wręcz nie do zniesienia, a inne jako zupełnie normalne doznanie?

Pomijając pozycje porodowe (ruch i pozycje wertykalne łagodzą ból porodowy) czy interwencje medyczne (np. podanie oksycyliny wzmacnia skurcze oraz intensywność procesu porodowego) warto pamiętać, że ból jest odczuciem zarówno sensorycznym, jak i emocjonalnym. Nie jest więc bezpośrednio związany z uszkodzeniem tkanek, a bardziej ze stresem. Czynniki, które wielokrotnie wzmacniają sygnał bólowy dochodzący z ciała są:

- Stres
- Niepewność
- Lęk
- Brak zaufania do własnych sił



Stąd też biorą się indywidualne różnice w doświadczaniu bólu porodowego. Jeżeli boisz się tego, co ma się stać lub tego, co właśnie się dzieje (np. w momencie rozpoczęcia porodu, w chwili przyjęcia do szpitala, podczas rozmowy z personelem medycznym itd.), stajesz się nadwrażliwa i możesz silniej odczuwać ból.

Jak więc zapanować nad głową, abyś po pierwsze nie blokowała naturalnego procesu porodowego, a po drugie zarządzała własnym bólem porodowym na znośnym poziomie? Z odpowiedzią przychodzą techniki hipnoporodu, czyli porodu w stanie głębokiego relaksu. Poród i relaks? O tak - nie dość, że jest to możliwe, to nawet wskazane! Techniki hipnoporodu od wielu lat z powodzeniem stosują kobiety np. w Wielkiej Brytanii. Co ciekawe, tam często nawet połowa personelu na porodówkach ma kwalifikacje związane z hipnoporodem.

Spopularyzowany przez narodziny tzw. Royal Babies (najpierw stosowała go w swoich porodach księżna Kate, potem Meghan), hipnoporód staje się coraz bardziej znany również w Polsce. Metoda ta opiera się na połączeniu ciała z umysłem, wykorzystuje tylko naukowo dowiedzione fakty, a do tego jest zupełnie bezpieczna, zarówno dla przyszłej mamy, jak i dziecka.

Hipnoporód to tak naprawdę cały zestaw technik przygotowania do porodu, który sama możesz praktykować w ciąży, aby następnie zastosować je podczas porodu. Hipnoza, której używamy podczas porodu, przypomina stan marzeń sennych. Jest to taki stan, jakiego doświadczasz codziennie jadąc samochodem, pod prysznicem, oglądając telewizję itp.

Poród to dawanie życia. W czasie tego procesu macica napina się zgodnie ze swoim rytmem, a naszym najważniejszym i w zasadzie jedynym zadaniem jest jej na to pozwolić, czyli odpuścić. Mamy pozwolić przyjąć dziecku na świat, a nie hamować proces swoim lękiem oraz napinaniem ciała, bo wtedy wszystko przebiega dłużej i boleśniej.

W przygotowaniach do hipnoporodu uczysz się więc świadomie rozluźniać ciało i umysł, głęboko oddychać, nabywasz zaufania do siebie, zaczynasz postrzegać poród jako zupełnie naturalne wydarzenie.

Zdradzę Ci też pewną ciekawostkę - kobiety, które zazwyczaj przychodzą do mnie, aby przygotować się do porodu w głębokim relaksie, najbardziej obawiają się bólu porodowego. Jednak w miarę takiego właśnie świadomego przygotowania do porodu, ból schodzi na dalszy plan, a najważniejsze staje się odzyskanie procesu porodowego i pozytywne doświadczenie narodzin swojego dziecka.

Dlaczego poród w głębokim relaksie jest taki korzystny i polecany?

Można by długo wymieniać, ale do najważniejszych zalet hipnoporodu należą:

- zminimalizowanie bólu porodowego (niektóre kobiety potrafią nawet zupełnie go wyłączyć),
- oswojenie obaw i lęków związanych z porodem,
- lepsza dostawa tlenu do macicy i dziecka,
- ułatwienie dziecku narodzin,
- zminimalizowanie prawdopodobieństwa wystąpienia depresji poporodowej,
- zwiększenie szans na poród naturalny,
- odpowiednia produkcja hormonów w czasie porodu (a to dzięki hormonom poród odbywa się prawidłowo),
- silniejsza więź z dzieckiem,
- świadomy wybór miejsca na poród oraz osób sprawujących nad nami opiekę (hipnoporód oprócz przygotowania psychicznego, obejmuje również inne elementy przygotowania do porodu).

Poród i wizja bólu przeraża wiele kobiet. Jednocześnie jest to wydarzenie, które zapamiętamy do końca życia. Warto więc poświęcić trochę czasu na świadome przygotowanie oraz poznanie faktów dotyczących porodu. Dopelnieniem tego procesu będzie otaczanie się kobietami, którym tak jak Tobie zależy na pozytywnym przeżyciu narodzin dziecka, dzięki którym poczujemy, że jesteśmy silne.

