

Intervenții hipnotice

1. Relaxare simplă, transă în perioada perinatală: poți dubla efectele medicației și poți diviza durerea în două.
2. Reverie: să faci să treacă timpul rapid și plăcut, trimițând corpului mesaje pentru a funcționa într-un mod adaptat și pentru a se vindeca rapid.
3. Distorsiunea timpului: timpul unei contracții trece „într-o clipită”, ceea ce oferă o mare cantitate de timp între două contracții pentru a te odihni și a simți plăcere.
4. Reorientarea deliberată a atenției dinspre disconfort spre confort.
5. Re-interpretarea senzațiilor în termeni familiari și confortabili.
6. Învățarea anesteziei în mânășă și transferul mental al anesteziei spre locurile dificile.
7. Trăirea vie a anesteziei epidurale, ignorând toate aspectele dezagreabile.
8. Disocierea spre un alt loc, unde te poți „așeza și observa”.
9. Sugestiile post-hipnotice procură dispoziții mentale utile.
10. Perceperea senzațiilor traversând un zid de amortire.
11. Condiționarea: asocierea dilatației colului de la 1 la 10 cm cu aprofundarea confortului în timp ce numeri de la 1 la 10.

Acest program se derulează de-a lungul a 6 ședințe, fiecare dintre ele având o durată de 1 oră și 30 minute.

Sugestii pentru naștere

1. Trăvialul este un proces natural, fiziologic.
2. Conracțiile uterului nu sunt diferite de conracțiile oricărui alt mușchi din corp.
3. Vei simți cu siguranță puterea conracțiilor, dar nu sunt nimic altceva decât conracții musculare.
4. Amintește-ți că fiecare conracție te apropie din ce în ce mai mult de nașterea copilului tău printr-o naștere vaginală normală.
5. Fiecare conracție va fi percepută doar așa cum vrei tu și nu așa cum alții ar vrea să o percepi.
6. Spiritul tău inconștient va face astfel încât tu să fii relaxată la fiecare conracție; cu cât conracțiile vor deveni mai puternice, cu atât relaxarea ta va deveni mai profundă.
7. Vei aștepta cu nerăbdare fiecare conracție, realizând că fiecare conracție te apropie din ce în ce mai mult de nașterea copilului tău.
8. Amintește-ți că în timpul trăvialului tu ești cea care deține controlul.

Antrenarea minții și a corpului se obține prin practică, de aceea este importantă exersarea între ședințe a tehnicilor învățate.

Orice hipnoză este de fapt o autohipnoză. Terapeutul este doar un ghid care îl ajută pe subiect să intre în transă și să utilizeze transa în avantajul său.

*Sănătate
Armonie corp – spirit
Calitatea vieții*

NAȘTEREA SUB HIPNOZĂ

Trăiți cu bucurie și implicare fiecare moment al nașterii copilului vostru!

Această broșură vă aduce informații despre cum vă poate ajuta hipnoza să reduceți anxietatea, durerea și disconfortul în timpul trăvialului.

Vă veți putea naște copilul în felul în care doriți, relaxate și deținând controlul.

CresCent

hipnoterapie & dezvoltare personală

psiholog Codruța Gheran

0746 05 33 04

codruta_gheran@yahoo.com

<http://psihologiepsihoterapiecluj.freewb.ro/>

Vrei să naști natural? Vrei să naști fără durere?

Hipnoza te ajută să te relaxezi, să te armonizezi cu corpul tău și să deții controlul de-a lungul întregului proces al nașterii!

Hipnoza a fost utilizată pe scară largă în obstetrică, mai ales pentru pregătirea pentru naștere. Utilizarea hipnozei în perioada dinaintea nașterii și în timpul nașterii are drept scop reducerea anxietății, durerii și disconfortului. Studiile au demonstrat eficacitatea hipnozei în 58 până la 79% dintre cazuri.

Avantajele utilizării hipnozei pentru naștere

1. Ușor modificabilă, suplă, adaptabilă în funcție de persoane și de situații.
2. Realizează o relaxare fizică și psihică.
3. Nu produce o blocare a respirației sau circulației sanguine între mamă și făt.
4. Scurtează prima etapă a travaliului, putând reduce cu două până la patru ore durata medie a acestuia.
5. Crește rezistența la șocul obstetrical.
6. Nu interferează cu mecanismele normale ale travaliului.
7. În fazele inițiale și intermediare, reduce durerea prin scăderea anxietății și a supraîncordării.

9. În etapele mai avansate, produce analgezie și anestezie parțială sau totală, prin intermediul sugestiilor directe.
8. Diminuează sau suprimă medicamentele destinate sedării, anesteziei și analgeziei; anxietatea și durerea sunt controlate fără a interfera cu fiziologia relației mamă – copil.
9. Amplifică controlul asupra ritmului expulzării capului și umerilor copilului.
10. Asigură o refacere postoperatorie ușoară și lipsită de evenimente.
11. Stimulează lactația și facilitează, prin intermediul sugestiilor directe, alimentarea copilului la sân.
12. Răspunde nevoii de dependență, încurajează maturitatea mamei când ea învață să-și urmărească scopul, în ciuda suferinței și a dificultăților, oferind satisfacție și bucurie.

Există patru etape de parcurs în antrenamentul pentru nașterea sub hipnoză

Stăpânirea lor o va ajuta pe viitoarea mamă să rămână în contact cu instinctele ei naturale și să predea corpului ei controlul, putând astfel să experimenteze acest minunat eveniment – nașterea – la cele mai profunde niveluri.

• Controlul respirației

Oxigenul este cel mai important combustibil pentru mușchii ce lucrează în uter, iar copilul are nevoie să aibă un aport suficient și continuu de oxigen. De aceea respirația adecvată este atât de importantă în relaxare.

Tehnicile de respirație ajută corpul să alunece treptat într-o stare de relaxare confortabilă și la păstrarea energiei în timpul fazelor de dilatare și deschidere din timpul travaliului.

• Învățarea relaxării

Odată ce respirația poate fi menținută într-un pas lent și ritmic și poți cu ușurință să te relaxezi fără efort, poți deja să înveți să te aduci instantaneu într-o stare de relaxare, utilizând una dintre metodele utilizate în hipnoză: relaxarea musculară progresivă, tehnica fixării privirii, imageria mentală sau inducția conversațională.

• Vizualizarea

Vizualizarea este o tehnică de autoprogramare a inconștientului care constă în reprezentarea mentală a modului în care dorim să fim sau a situației pe care dorim să o creăm. Ea se deosebește de simpla reverie sau visare diurnă prin faptul că se realizează numai în stare de relaxare sau autohipnoză și are un caracter dirijat și planificat. iar vizualizarea - un instrument puternic ce ajută de-a lungul nașterii.

• Adâncirea – controlul durerii

Aceste tehnici s-au dovedit a fi extrem de eficiente în adâncirea relaxării până în punctul în care corpul mamei este complet moale și ea se află aproape în stare de amnezie. În această etapă sunt utilizate diferite tehnici de control al durerii: sugestii directe de reducere a durerii, modificarea senzației dureroase prin transformarea ei într-o senzație mai tolerabilă (presiune, amorțeală), sugerarea senzației de amorțeală într-o anumită zonă și apoi transferul ei în zonele dificile sau imageria „sanctuarului interior”.