



Μαθαίνοντας περισσότερα για το Hypnobirthing!

Ο τοκετός κάθε γυναίκας είναι διαφορετικός και κάθε μέλλουσα μητέρα αξίζει τον τοκετό που της ταιριάζει. Το Hypnobirthing είναι μια υπέροχη μέθοδος που βοηθά το ζευγάρι να πετύχει το σκοπό του, μια ήρεμη, χωρίς παρεμβάσεις γέννα.

Παρ' όλα αυτά υπάρχουν πολλές απορίες και ερωτηματικά γύρω από τη μέθοδο του Hypnobirthing που πρόσφατα ήρθε και στη χώρα μας από τις μαίες του Midwives στη Θεσσαλονίκη.

Τι είναι το Hypnobirthing;

Το Hypnobirthing είναι ένα ολοκληρωμένο προγεννητικό πρόγραμμα σχεδιασμένο να καλύψει τις ανάγκες κάθε μέλλουσας μητέρας, έτσι ώστε να βιώσει έναν ήρεμο, φυσικό τοκετό για την ίδια αλλά και για το μωρό της.

Η εκπαίδευση που θα λάβετε θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς λειτουργεί το σώμα σας, και θα σας δώσει τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζεστε για να χαλαρώνετε βαθιά και να εκκρίνονται οι ορμόνες του τοκετού σε αφθονία.

Χρειάζεστε πληροφορίες και γνώσεις για πετύχετε το στόχο σας για τον τοκετό σας. Να ενημερωθείτε για τις επιλογές που έχετε όπου και να γεννήσετε, αλλά και να κατανοήσετε τις συνέπειες των επιλογών που θα κάνετε. Είναι σημαντικό να απελευθερωθείτε από φοβίες και να εμπιστευτείτε το σώμα, το ένστικτο και το μωρό σας.

Κανείς δεν μπορεί να κάνει τις επιλογές του τοκετού σας για εσάς! ΕΣΕΙΣ είστε οι οδηγοί. Το Hypnobirthing θα σας προσφέρει τις πιο πρόσφατες επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες και την υποστήριξη στο ταξίδι της γέννας του παιδιού σας!

Οφέλη του Hypnobirthing για το μωρό σας και εσάς

- Είναι πολύ πιθανό να βιώσετε ένα πιο άνετο, ήρεμο και μερικές φορές χωρίς πόνο, φυσικό τοκετό.
- Απελευθέρωση του φόβου και τους άγχους που μπορούν να οδηγήσουν σε πόνο και παρεμβάσεις στη γέννα.
- Μαθαίνετε τεχνικές αυτοϋπνωσης και βαθιάς χαλάρωσης.
- Οι τεχνικές μασάζ θα σας βοηθήσουν στην έκκριση ενδορφινών, τα φυσικά αναλγητικά του σώματος σας.
- Οι θετικές δηλώσεις και οι οραματισμοί θα αυξήσουν την αυτοπεποίθησή σας και θα παραμείνετε ήρεμες και θετικές.
- Θα μάθετε τις επιλογές που έχετε για τον τοκετό σας.
- Η ενημέρωση και η γνώση που θα λάβετε θα σας βοηθήσουν να έχετε εσείς τον έλεγχο του τοκετού σας.
- Η διάρκεια του τοκετού είναι συχνά πιο σύντομη.

- Το μωρό σας θα γεννηθεί σ'ένα γαλήνιο και ήρεμο περιβάλλον, που θα του επιτρέψει να εγκληματιστεί πιο άνετα στην εξωμήτρια κατάσταση και θα είναι έτοιμο να συνδεθεί μαζί σας. Έτσι θα διευκολυνθεί και η έναρξη του μητρικού θηλασμού.
- Πιο γρήγορη ανάρρωση για τις μητέρες που θα γέννησαν με φυσικό τοκετό.
- Ο σύντροφος σας θα μάθει πώς να σας υποστηρίζει και να έχει ενεργό ρόλο στον τοκετό, έτσι ώστε να τον βιώσετε με αγάπη και σεβασμό.

Τα οφέλη για εσάς είναι προφανή, αλλά τα μακροπρόθεσμα οφέλη για το μωρό σας δεν μπορούν να εκτιμηθούν. Παρ'όλα αυτά ακούμε συχνά μητέρες που γέννησαν με Hypnobirthing πως τα μωρά τους είναι ήρεμα, ικανοποιημένα και κοιμούνται πολύ καλά.

Γιατί να παρακολουθήσω το Hypnobirthing;

Το Hypnobirthing όχι μόνο σας εξοπλίζει με τις πληροφορίες της ύπνωσης στον τοκετό, αλλά σας δίνει μοναδικά τη γνώση για να κατανοήσετε τις επιλογές σας και τις συνέπειες των επιλογών που κάνετε. Εκτός από τη εκμάθηση στις τεχνικές που χρειάζεστε για έναν ήρεμο και άνετο τοκετό, σας δίνει τις πληροφορίες να πετύχεται το καλύτερο αποτέλεσμα για εσάς και το μωρό σας. Τα μαθήματα εξελίσσονται διαρκώς και ενημερώνονται με τα τελευταία στοιχεία και τις έρευνες που ισχύουν στον κλάδο της μαιευτικής, παγκοσμίως.

Τι θα μάθω για στις συναντήσεις του Hypnobirthing;

- Αναπνευστικές ασκήσεις
- Αυτοϋπνωση
- Να χαλαρώνω βαθιά
- Οραματισμούς (Visualisations)
- Αποτελεσματικά εργαλεία για την απελευθέρωση του φόβου και την ενδυνάμωση της εμπιστοσύνης
- Χαλαρωτικό μασάζ
- Πώς ο πατέρας μπορεί να είναι προστάτης και υποστήρικτης
- Πώς το σώμα σας έχει σχεδιαστεί για να γεννά με αποτελεσματικότητα και άνεση
- Γνώση και πληροφορίες για όλη τη διαδικασία του τοκετού
- Τις επιλογές που διαθέτετε στον τοκετό σας ώστε να πετύχετε μια καλή εμπειρία τοκετού για εσάς και το μωρό σας
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το νου και το σώμα συνεργάζονται

Τι υλικό θα μου δωθεί;

- Στην πρώτη συνεδρία θα λάβετε ένα φάκελο με φυλλάδια για την πρακτική σας στο σπίτι.
- Θα λάβετε στο email σας, τέσσερα mp3 με καθοδηγούμενη χαλάρωση στα ελληνικά και καταφάσεις για τον τοκετό.
- Εικόνες και καταφάσεις για τον τοκετό (birth affirmations) που θα βάλετε στο χώρο σας.

Είναι απαραίτητη η συμμετοχή του συντρόφου στις συνεδρίες;

Δεν είναι απαραίτητη η συμμετοχή του συντρόφου στις συνεδρίες Hypnobirthing, αλλά αν συμμετέχουν θα μείνουν ενθουσιασμένοι! Οι σύντροφοι, μέσα από τις συνεδρίες θα λύσουν απορίες και φοβίες, με αποτέλεσμα να γίνουν σημαντικοί υποστηρικτές των επιλογών σας στη γέννα. Πολλές φορές βλέπουμε μπαμπάδες, να είναι αγχωμένοι και νευρικοί στην αίθουσα τοκετού, σε μια αμήχανη θέση, μη γνωρίζοντας τι μπορούν να κάνουν για να βοηθήσουν την σύντροφο τους. Σε αντίθεση με αυτήν την εικόνα, ο σύντροφος που θα παρακολουθήσει το Hypnobirthing θα έχει έναν ενεργητικό ρόλο στη διάρκεια του τοκετού, βοηθώντας στην ανακούφιση, στην υποστήριξη και προστασία της μητέρας όταν κάτι ξεφεύγει από τις επιθυμίες της. Μακροπρόθεσμα η σχέση του ζευγαριού ενισχύεται και εμβαθύνεται μέσα από την εμπειρία της γέννας. Επίσης ξεκινά η σύνδεση και η επικοινωνία νεογέννητου-πατέρα.

Πότε μπορώ να ξεκινήσω τις συνεδρίες Hypnobirthing;

Ιδανικά μπορείτε να ξεκινήσετε από το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Όσο μεγαλύτερο διάστημα το δουλέψετε τόσο πιο καλά θα λειτουργήσει στον τοκετό. Παρ' όλα αυτά ακόμη και αν ξεκινήσετε στις τελευταίες εβδομάδες της κύησης μπορεί να είναι αποτελεσματικό.

Απαντώντας στις ερωτήσεις: “Τι θα γίνει αν...”, “Αν γνώριζα μόνο...”

Αν περιμένετε το πρώτο σας μωρό, μπορεί να αναρωτιέσται συχνά “Τι θα γίνει αν...”. Οι φόβοι που έχετε συχνά προέρχονται από το περιβάλλον σας, τους επαγγελματίες υγείας αλλά και από σκηνές που έχετε δει στην τηλεόραση ή στις ταινίες. Συμμετέχοντας στο Hypnobirthing θα απαντηθούν όλα τα “Τι θα γίνει αν...” ώστε να μπορείτε να νιώσετε ασφάλεια με τη μαιά ή το γιατρό σας.

Από τις γυναίκες που περιμένουν το δεύτερο μωρό τους, ακούμε συχνά “Αν γνώριζα μόνο...”. “Αν γνώριζα μόνο, θα είχα πάρει μια διαφορετική απόφαση”, “Αν μόνο κάποιος μου είχε πει, θα ήταν διαφορετική η γέννα μου”. Το Hypnobirthing θα σας βοηθήσει να αφήσετε πίσω μια προηγούμενη κακή εμπειρία, έτσι ώστε η γέννηση του μωρού σας να είναι θαυμάσια και ενδυναμωτική.

Με τη χρήση του Hypnobirthing σημαίνει ότι θα έχω μια εντελώς ανώδυνη εμπειρία τοκετού;

Το Hypnobirthing είναι μια μέθοδος που υποστηρίζει της μητέρες κατά τη διάρκεια του τοκετού, με τεχνικές αναπνοής που είναι σχεδιασμένες να αυξάνουν την οξυγόνωση του αίματος και την παραγωγή των φυσικών παυσίπονων του σώματος, όπως και των ορμονών που βοηθούν στην χαλάρωση του σώματος. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ο τοκετός θα είναι ανώδυνος. Ο πόνος είναι ένα υποκειμενικό γεγονός και ο καθένας τον αισθάνεται διαφορετικά. Πολλές γυναίκες αναφέρουν ελάττωση του πόνου και κάποιες άλλες αισθάνονται μόνο πίεση, χωρίς καθόλου πόνο!

Το σώμα σας είναι υπέροχα σχεδιασμένο να γεννά, και όλοι οι μηχανισμοί είναι έτοιμοι να βοηθήσουν! Αυτό που εμποδίζει την ηρεμία και την άνεση στον τοκετό είναι ο φόβος. Όταν φοβόμαστε, το αίμα που μεταφέρει το οξυγόνο δεν τροφοδοτεί καλά τη μήτρα, αλλά πηγαίνει σε άλλους μύς προκειμένου να αμυνθούμε. Η αδρεναλίνη μπλοκάρει την έκκριση της ωκυτοκίνης, έτσι οι συστολές της μήτρας απορυθμίζονται. Οι μύς της μήτρας, είναι σφιγμένοι και δεν λειτουργούν σε αρμονία έτσι ώστε να γίνει η εξάλειψη και η διαστολή του τραχήλου. Με τη χρήση του Hypnobirthing, μαθαίνετε να μπαίνετε εύκολα σε βαθιά χαλάρωση, και έτσι οι συστολές της μήτρας γίνονται ανεκτές και απόλυτα διαχειρίσιμες.

Κάνοντας Hypnobirthing σημαίνει ότι δεν μπορώ να χρησιμοποιήσω φάρμακα;

Εσείς έχετε πάντα τον έλεγχο του σώματός σας, και από εσάς εξαρτάται αν θα θελήσετε να χρησιμοποιήσετε φάρμακα ή επισκληρίδιο αναισθησία. Η χρήση επισκληρηδίου και τεχνητής ωκυτοκίνης μπορεί παρ' όλα αυτά να προκαλέσουν επιπλοκές στον τοκετό.

Οι τεχνικές αναπνοής του Hypnobirthing επιτρέπουν στο σώμα σας να εκκρίνει τα δικά του φυσικά αναλγητικά (βήτα – ενδορφίνες) που είναι πολλές φορές πιο δυνατά από την μορφίνη. Φυσικά και αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε επισκληρίδιο, αέριο γέλιου ή οποιαδήποτε άλλη μέθοδο αναλγησίας, μπορούν να λειτουργήσουν παράλληλα με το Hypnobirthing. Κάθε ένας είναι διαφορετικός και δεν υπάρχουν κανόνες!

Πως λειτουργούν τα ηχογραφημένα CD-mp3 του Hypnobirthing; Λειτουργούν ακόμη και αν με πάρει ο ύπνος;

Το Hypnobirthing επιδρά στο υποσηνείδητο. Είναι γνωστό ότι το υποσηνείδητο μας είναι σαν ένα παγόβουνο. Γνωρίζουμε μόνο όσα νομίζουμε ότι γνωρίζουμε! Το υποσυνείδητο θα απορροφήσει τα ηχογραφημένα CD-Mp3 (καθοδηγούμενες συνεδρίες χαλάρωσης) ακόμη και αν κοιμάστε. Το κλειδί βρίσκεται στην επανάληψη και την εξάσκηση, έτσι το υποσυνείδητο μας δημιουργεί νέες θετικές εικόνες και αντιλήψεις χωρίς να κάνουμε κάτι ιδιαίτερο εμείς.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω το Hypnobirthing ακόμη και αν κάνω καισαρική;

Ναι! Με τις τεχνικές χαλάρωσης και την αναπνοή θα παραμείνετε ήρεμες και συγκεντρωμένες στο στόχο σας. Οι ορμόνες του stress (π.χ. αδρεναλίνη) θα είναι μειωμένες στο σώμα σας, με αποτέλεσμα και το μωρό να γεννηθεί σε ηρεμία.

Το Hypnobirthing είναι μόνο για γυναίκες που θέλουν να γεννήσουν στο σπίτι;

Όχι! Το Hypnobirthing λειτουργεί όπου και να γεννήσετε. Ο αρχέγονος εγκέφαλος μας αναλαμβάνει τον τοκετό, όπως όταν κάνουμε έρωτα, ερχόμαστε σε οργασμό, ενεργούμε! Το τμήμα αυτό του εγκεφάλου μας, θα λειτουργήσει όταν θα είμαστε σε ήρεμο, ζεστό περιβάλλον, χωρίς πολλά φώτα και χωρίς να αισθανόμαστε ότι μας παρατηρούν. Για το λόγο αυτό και ο τοκετός στο σπίτι είναι πιο εύκολος για τις γυναίκες και τα μωρά τους! Όλοι οι μύς και οι ορμόνες του σώματος λειτουργούν αρμονικά και η γέννα προχωρά και τελειώνει με ήρεμο και ήπιο τρόπο. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οπουδήποτε αλλού θα έχετε μια δύσκολη γέννα. Με την βοήθεια του Hypnobirthing θα συγκεντρωθείτε στο στόχο σας και θα απομονωθείτε. Η βαθιά χαλάρωση ακόμη και σε μια αίθουσα τοκετού ενός νοσοκομείου όπου συνήθως υπάρχει θόρυβος, έντονα φώτα και προσωπικό που για πρώτη φορά βλέπετε, μπορεί να γίνει εύκολα, αφού θα έχετε εκπαιδευτεί γ' αυτό κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.