

1. Filmiki przedstawiające hipnoporód:

<https://www.youtube.com/watch?v=3c7bMQgyndM>
<https://www.youtube.com/watch?v=RNhVLKU6zF8>

2. Relaksująca muzyka

a) Dźwięki natury

<https://www.youtube.com/watch?v=FMrtSHAAPhM&list=PLhU4aKLefTyJno8QxogkP6IZOZ7J8oqG3&index=7&t=43s>

<https://www.youtube.com/watch?v=v-t3L7nWEbg&list=PLhU4aKLefTyJno8QxogkP6IZOZ7J8oqG3&index=6&t=2544s>

b) Najbardziej relaksująca piosenka świata stworzona we współpracy artystów z terapeutami

<https://www.youtube.com/watch?v=qYnA9wWFHLI&t=2569s>

c) Fortepian i utwór stworzony specjalnie na potrzeby hipnorodzenia

<https://www.youtube.com/watch?v=aEoG-uVgtvI&t=61s>

3. Dodatkowe relaksacje:

a) kolor i spokój:

<https://www.hypnosinstitute.com/relaksacja/?fbclid=IwAR1lzy6bXVm67vPOPLW8Wy97M4PdhPQNI8xTSxpmHt7IwSYwLSTmQwoyqks>

b) medytacje prowadzone:

https://www.youtube.com/watch?v=t7APK0_4Z7I

https://www.youtube.com/watch?v=Lc_n0KvA-r8&t=1s

<https://www.youtube.com/watch?v=rKLB6ST4-Qc>

4. Pozytywna historia porodu Pauliny

<https://www.facebook.com/PaulinaLabuzek91/videos/3823438104374535>

5. Jak wspomniane było wielokrotnie, sekwencja produkcji hormonów w czasie aktu seksualnego jest zbliżona do tej w czasie porodu! Ani pierwszy ani drugi nie będzie satysfakcjonujący bez poczucia bezpieczeństwa i intymności. Zobacz sama jak to jest przedstawione w poniższym filmiku, gdzie widzimy co by się działo gdybyśmy traktowali sex w ten sam sposób w jaki traktuje się poród:

<https://www.youtube.com/watch?v=XXnVMwt7a4c>

6. Brak postępu porodu:

<https://www.youtube.com/watch?v=XXnVMwt7a4c>

7. Książki:

- * Irena Chołuj „Urodzić razem i naturalnie”
- * Izabela Dembińska „Rodzić można łatwiej”
„Pierwsze chwile z noworodkiem”
„Lekko w ciąży”
- * Lucyna Mirzyńska „Pierwsza pomoc w nauce macierzyństwa”
- * Ina May Gaskin „Poród naturalny”

8. Strony internetowe:

- * Fundacja Rodzic po ludzku <https://www.rodzicpoludzku.pl/>
- * Stowarzyszenie doula w Polsce <http://www.doula.org.pl/>
- * Dobrze urodzeni <https://www.dobrzeurodzeni.pl/start.html>
- * Polecane instruktorki hipnorodzenia (położne, doule, fizjoterapeutki przeszkolone w dziedzinie hipnorodu)
<https://www.hypnosinstitute.com/hipnorodzenie-3/instruktorki-hypnobirthing-international/>
- * Lista doradczyń laktacyjnych <https://cnol.kobiety.med.pl/pl/doradcy-cdl/lista-doradcow/>

9. Youtube – Asia Mróz

<https://www.youtube.com/watch?v=130CZD0HEh4&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBwNZISJuJU&t=852s>

<https://www.youtube.com/watch?v=LHZuNu4jcgg>

<https://www.youtube.com/watch?v=HCx1QBRWoKw>