



PODREČZNIK HIPNORODZENIA



Mgr Hipnoterapii Klinicznej
Kaja Krawczyk
tel: 660 221 872
mail : hello@hypnosinstitute.com
grupa: Pani od Hypnobirthing
www.hypnosinstitute.com

SPIS TREŚCI:

Wstęp.....	3
Część pierwsza: Zrozumienie porodu.....	4
1. Czym jest hipnoterapia.	4
2. Hipnorodzenie i wykorzystanie języka.....	6
3. Jak inne ssaki przygotowują się do porodu?.....	8
4. Ból.....	10
5. Jak strach i zmartwienie wpływa na kobietę podczas porodu.....	11
Część druga: Przejmij kontrolę.....	14
1.Omówienie technik:	
- oddychanie, relaksacja, wizualizacja	
- afirmacje	
- skrypty do czytania przez partnera	
2. Zrozumienie pozycji porodowych.....	24
3. Ułożenie dziecka + skrypt na przyjęcie optymalnej pozycji do porodu.....	25
4. Rola partnera.....	29
5. Cesarskie cięcie i inne interwencje.	
Część trzecia: Środowisko porodowe i jego wpływ na poród. Hipnoporód.....	30
1. Miejsce porodu i porody domowe.....	31
2. Termin porodu.	31
3. Wywoływanie porodu.	32
4. Kiedy rozpoczyna się poród.	33
5. Elastyczność i gotowość na zmiany.	34
Część czwarta: Po porodzie.....	35
1. Złota godzina.	35
2. Poród łożyska.....	36
3. Baby blues.....	36

"Zgodnie z prawem fizjologicznym, wszystkie naturalne funkcje ciała są osiągnięte bez zagrożenia lub bólu. Narodziny to naturalna, normalna funkcja fizjologiczna dla normalnych, zdrowych kobiet i ich zdrowych dzieci. Można zatem wywnioskować, że zdrowe kobiety, noszące zdrowe dzieci, mogą bezpiecznie rodzić bez niebezpieczeństwa lub bólu ".

Dr Jonathan Dye, Easier Childbirth, 1891

Wstęp

Dlaczego przygotowanie do porodu jest tak istotne. Kontekst hipnorodzenia.

Mówi się, że nigdy nie zapomina się narodzin swoich dzieci. Cud narodzin to początek przejścia w macierzyństwo. Dlatego dobrze, by był to najlepszy początek dla was obojga.

Poród i narodziny mają za sobą burzliwą przeszłość. Każde stulecie przyniosło ze sobą wiele ulepszeń, ale także dodatkowe zagrożenia dla kobiet. Nie da się zaprzeczyć, że kobiety jak i ich dzieci są w krajach rozwiniętych teraz o wiele bardziej bezpieczne. Mają lepszą opiekę i większy wybór niż kiedykolwiek wcześniej. Nadal jednak istnieją problemy.

Jako hipnoterapeutka pomagam wielu kobietom w uwolnieniu się od traumy porodowej. Istnieje wiele wątków wspólnych między tymi kobietami. Przede wszystkim są to: strach, utrata kontroli, niezrozumienie tego co się dzieje, ból, poczucie braku wsparcia i osamotnienie, utrata autonomii oraz sposób, w jaki mówią do nich i traktują je ich opiekunowie.

Jak to się ma do hipnorodzenia? Otóż hipnorodzenie jest sumą wielu różnych części. Jego głównym celem jest nauczenie kobiety i jej partnera porodowego, jak zachować spokój, jak umieć odnaleźć się w nowej sytuacji, mieć siłę, by pytać i kwestionować by czuły, że rozumieją co ma miejsce, że pewniej odnajdują się w tym nowym doświadczeniu bez strachu lub frustracji.

Kurs oraz ten podręcznik ma na celu nauczyć Cię:

- dlaczego język używany w kontekście porodu wymaga zmiany,
- w jaki sposób strach jest odpowiedzialny za ból... a następnie ból jest odpowiedzialny za strach i jak przerwać ten cykl,
- w jaki sposób partner porodowy może przyjąć znaczącą i pomocną rolę podczas porodu,
- jak użycie hipnozy może zmienić nasze zakorzenione schematy dotyczące porodu, które nieświadomie posiadamy,
- jak oddychanie i wizualizacje pomagają na wszystkich etapach porodu i jak ta wiedza jest wzmacniająca.

Co najważniejsze jednak, wierzę, że ten kurs pomoże Ci w stworzeniu Twojej własnej, cudownej historii porodu.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Zrozumienie porodu i jego wielu aspektów

Co to jest hipnoterapia?

W hipnorodzeniu bramą do sukcesu jest podświadomy umysł. Twój podświadomy umysł nie tylko przechowuje informacje, które są poza Twoją świadomością, ale także zarządza doznaniem i funkcjami ciała.

Na przykład, zanim zaczęłaś czytać ten akapit, prawdopodobnie nie byłaś świadoma uczucia swoich stóp na podłodze lub kanapie, ani tego ile razy mrugnęłaś oczami. Masz uczucia i doznania w całym ciele przez cały czas, ale w większości przypadków nie jesteś ich świadoma. Poza tym, jest cały szereg funkcji i czynności ciała których nie jesteś świadoma a jednak one się dzieją. To Twój podświadomy umysł utrzymuje:

- * bicie serca,
- * krążenie krwi,

- * trawienie,
- * działanie układu limfatycznego
- * i rozwój dziecka.

Twój podświadomy umysł pracuje bez Twojej świadomości. Przechowuje on również wszystkie Twoje wspomnienia, emocje oraz system wiary i przekonań na temat życia i Twojego miejsca w świecie.

Czym więc jest hipnoza? Hipnoza jest relaksowaniem kogoś tak głęboko, że sugestie słowne mogą stać się formą terapii psychicznej i fizycznej. Wchodzimy wtedy w zmieniony stan świadomości, który występuje naturalnie, a ludzie zanurzają się w nim i z niego wychodzą praktycznie przez cały czas. Na przykład - czy kiedykolwiek jechałaś samochodem trasą, którą pokonujesz wielokrotnie? Jest ona dla Ciebie tak znajoma, że pozwalasz swojemu umysłowi wędrować i błędzić myśląc o czymś niezwiązanym z prowadzeniem samochodu? Po przybyciu do miejsca przeznaczenia, niejednokrotnie zastanawiamy się wtedy jak dotarliśmy na miejsce, ponieważ nie pamiętamy fragmentów trasy. Czasem ogarnia nas uczucie paniki, że może nie zatrzymaliśmy się na czerwonym świetle lub stworzyliśmy innego rodzaju zagrożenie na drodze. Nazywamy to "hipnozą autostradową" i jest to nic innego jak jazda na autopilocie. Jesteś wtedy w transie i Twój podświadomy umysł, który jest przyzwyczajony do prowadzenia samochodu (zwłaszcza na tej bardzo dobrze znanej trasie), przejmuje kontrolę.

Hipnoza pozwala nam ominąć to, co nazywamy czynnikiem/faktorem krytycznym. Można go sobie wyobrazić jako mur z cegieł który stoi pomiędzy naszym świadomym umysłem (który jest racjonalny i analityczny) a umysłem podświadomym (który jest wyobraźnią, pamięcią trwałą, emocjami, planami i marzeniami).

W hipnorodzeniu mamy na celu zmienić przekonania odnośnie do porodu. Aby to zrobić skupiamy się na wyeliminowaniu strachu przed porodem, zwiększając jednocześnie uczucie spokoju, pewności siebie i relaksu. By ośmielić rodzącą, by wiedziała, co jest dobre dla niej i jej dziecka i by mogła stanąć w obronie swoich praw i przekonań.

Kiedy jesteś w transie, masz pełną kontrolę i jesteś świadoma swojego otoczenia. Niezależnie od tego, co można było zobaczyć w telewizji czy w filmach, hipnoterapia jest całkowicie bezpieczna i bardzo skuteczna. Może pozytywnie wpłynąć zarówno na umysł, jak i na ciało. Co ciekawe, mówimy że każda hipnoza jest autohipnozą, ponieważ nie wejdiesz w trans, jeśli nie będziesz tego chciała. Żaden terapeuta nie może zmusić Cię do zrobienia czegoś,

czego nie chcesz. Ty masz całkowitą kontrolę a osoba hipnotyzująca Cię jest tylko towarzyszem Twojej podróży.

Ludzie sportu regularnie korzystają z autohipnozy. Być może widziałaś kierowców samochodów Formuły 1 siedzących w swoich samochodach z zamkniętymi oczami. Ich głowy delikatnie kiwają się na boki, podczas gdy oni wizualizują okrążenie, które mają wykonać. Podświadomy umysł nie może odróżnić między tym, co jest rzeczywiste, a tym, co jest wyobrażone, więc wierzy, że faktycznie ćwiczy dane okrążenie.

Możesz słyszeć tenisistów mówiących o "byciu w strefie" (z angielskiego in the zone) - to ich podświadomy umysł przejmując grę tak, że staje się ona całkowicie naturalna i wykonywana automatycznie i bez myślenia.

Podczas nauki hipnorodzenia, hipnoza będzie przekazywana w formie nagrań MP3, które możesz odsłuchiwać kiedy tylko będzie Ci pasowało. Sugeruję, abyś słuchała ich każdego wieczoru przed pójściem spać, ponieważ jest bardziej prawdopodobne, że nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Da to również czas Twojemu podświadomemu umysłowi by przez całą noc w pełni przyjąć wzmacniające sugestie które usłyszysz.

Na dalszych stronach znajdziesz trzy gotowe skrypty relaksacyjne, które może przeczytać Ci partner. Jest to alternatywa do nagranych relaksacji i takiego ćwiczenia hipnozy.

Jak dobrze wiesz, istnieje wiele różnych zajęć przygotowujących do porodu. Jednak hipnorodzenie jest jedyną formą, która wykorzystuje hipnozę do zmiany podświadomych mentalnych wzorców na temat porodu. To następnie pozwala kobiecie zrelaksować się i skupić na porodzie, co ma ogromny pozytywny wpływ (fizyczny i psychiczny) na postęp porodu i doświadczenie tego dla rodzącej.

Hipnoporód i użycie języka.

Jedną z pierwszych rzeczy, które można zauważyć podczas nauki hipnorodzenia, jest zmiana w języku okołoporodowym. Lubię powrót do języka bardziej skupionego na kobietach, w przeciwieństwie do często technicznego języka, który jest obecnie używany. Dobrym tego przykładem jest to, że w całym kursie nie będziemy mówić o fazie utajonej, pierwszym etapie, drugim etapie i trzecim etapie porodu. Nie mogę oprzeć się wrażeniu, że takie terminy tylko oddzielają kobiety od ich doświadczenia porodowego.

Hipnoza używa czystego języka. Dlatego podczas tego kursu usłyszysz, że mówimy o fazie „do góry” kiedy mięśnie podłużne Twojej macicy podciągają się, aby stworzyć przestrzeń (rozwarcie), które jest potrzebne Twojemu dziecku do przemieszczenia się w dół kanału rodniego. Następnie porozmawiamy o etapie „do dołu” i rodzeniu dziecka. Jest to oczywiście podróż dziecka w dół Twojego kanału rodniego, przez krocze i w Twoje otwarte ramiona. Po urodzeniu dziecka następuje krótka przerwa, a następnie narodziny łożyska - wspaniałego organu, który rósł wraz z rozwojem Twojego dziecka i był połączeniem między Wami przez tak długi okres czasu.

Innym słowem, które zmieniamy w hipnorodzeniu jest skurcz. Dlaczego? Ponieważ nie jest ono w pełni poprawne. Skurcz to coś, co staje się ciaśniejsze/krótsze lub mniejsze. Kurczący się mięśnia sprawia, że mięsień staje się mniejszy. Nie jest to całkowicie błędne, ponieważ podciąganie mięśni podłużnych może być uważane za skurcz tych włókien. Problem polega na tym, że jeśli myślimy o skurczu, myślimy o zaciskaniu i kurczeniu się. W ramach przygotowania dna miednicy napina się. Jest to oczywiście sprzeczne z zachodzącym wtedy zmiękczeniem i otwieraniem. Dlatego w hipnorodzeniu używamy terminu fala. Fala ma moc. Wdziera się, rośnie, opada, zmniejsza i odpływa. Można to wizualizować jako muzykę na wyświetlaczu wzmacniacza... lub jako dźwięk skrobienia w skali Richtera po trzęsieniu ziemi. Wchodzi niski, rośnie, po czym zmniejsza się i odchodzi.

Innym interesującym słowem, którego jako instruktorka staram się unikać to ból. Nie dzieje się tak dlatego, że chcę odmówić komukolwiek tego doświadczenia, ale musimy uznanować, że ból jest subiektywny. Ból to także ostrzeżenie organizmu, że coś jest nie tak. Twoje ciało sprawia od wielu miesięcy że Twoje dziecko rośnie i się rozwija. Jest mądre i „wie” co robi. Dlaczego miałoby Cię teraz ostrzegać, że jest jakiś problem?

Być może widziałas film dokumentalny lub reportaż o ludziach, którzy mają wrodzony brak wrażliwości na ból. Nie wiedząc o tym, po pewnym czasie tracą końce palców, lub dzieci przypadkowo odgryzają koniec języka, nie zdając sobie z tego sprawy. Ból jest ważny dla ludzi. Służy by nas chronić i aby nasze ciała były bezpieczne. „Nie wkładaj ręki do ognia bo się zranisz”.

Więc czy to tak samo wygląda przy porodzie?

Być może jako społeczeństwo powinniśmy po prostu zacząć nazywać to „dobrym bólem”, „bólem mocy” lub „bólem mającym sens”. Kiedy rodzi się prawdziwy ból, wierzymy, że

ciało Cię ostrzega. Ostrzega Cię, żebyś się zrelaksowała, pozwoliła na poród, rozluźniła mięśnie i podążała za instynktem. Jak omówimy na kilku następnych stronach, zobaczysz jednak, dlaczego nie zawsze tak się dzieje.

Jak inne ssaki przygotowują się do porodu?

Po pierwsze, pozwól że Ci przypomnę - jesteś ssakiem! Ludzkie ssaki chodzą po tej planecie od miliona lat. Jesteśmy sukcesem natury, a nasza liczba przez te lata sporo wzrosła.

Są pewne rzeczy, których ssak potrzebuje podczas porodu. Po pierwsze, musi czuć się bezpiecznie. Chodzi głównie o poczucie bezpieczeństwa przed drapieżnikami. Tak więc do porodu ssak znajduje ciche, bezpieczne miejsce z dala od wścibskich oczu.

Poznaj kilka przykładów ze świata zwierząt:

* Domowe koty czy psy są znane z tego, że rodząc słuchają swojego instynktu, który prowadzi je do miejsca gdzie czują najlepiej. Nieważne, że przygotujemy jej kocyk czy poduszki w widocznym i z naszej perspektywy wygodnym miejscu. Dla zwierzęcia to wcale bezpieczne nie będzie. Dlatego po jakimś czasie znajdujemy ją z małymi pod łóżkiem, za szafą, czy w szopie na końcu ogrodu. Takie zwierzę automatycznie szuka ciemnego, cichego, dyskretnego miejsca do porodu. To rozsądny wybór. Kiedy rodzisz, jesteś bezbronna, więc warto ukryć się przed ciekawskimi spojrzeniami i potencjalnym zagrożeniem ze strony drapieżnika.

* Zwierzęta hodowlane również wolą być pozostawione w spokoju. Rolnik doskonale wie, że zwierzę które wkrótce urodzi, stoi w kacie, z dala od innych. Gdy są w zamknięciu i mają ograniczone warunki, to jest dla takiej krowy czy kozy namiastka oddalenia się i udania w miejsce gdzie nie będzie obserwowana.

* W ogrodach zoologicznych porody są rzadko, jeśli w ogóle, obserwowane. Opiekunowie oddalają się, wybieg jest pusty i jedyne na co sobie pozwalają, to obserwowanie porodu przez kamerkę. Dlaczego? Ponieważ taki opiekun doskonale wie jak ważne jest, aby w żaden sposób nie przeszkadzać zwierzęciu podczas porodu. Wiedzą, jakie szkody może spowodować ich ingerencja, jak ich działania mogą zakłócić fizjologiczny poród i późniejszą więź matki i dziecka.

* Zwierzę na wolności aby urodzić oddali się od stada i jeżeli nie poczuje się bezpiecznie,

potrafi zatrzymać lub odwrócić poród by udać się do miejsca, w którym będzie na tyle bezpiecznie, by mogła spokojnie urodzić.

Wiesz co? Kobiety wcale nie są pod tym względem inne!

Zauważono, że rozwarcie może się zmniejszyć, jeśli rodząca poczuje że coś ją zaniepokoiło, wystraszy się lub zestresuje. Nieznana położna lub lekarz wchodzący do sali gdzie przebywa rodząca, ludzie mówiący zbyt głośno lub używający niejasnego języka. Wszystko to może sprawić że nasza zwierzęca podejrzliwość uzna, że to nie jest bezpieczne miejsce do urodzenia i nastąpi zatrzymanie się rozwarcia i brak postępu porodu.

Zdarza się, że kobieta będąc w domu, w swojej bezpiecznej przestrzeni i miejscu gdzie ciało mogło się rozluźnić miała rozwarcie na kilka cm. Kiedy decyduje się pojechać do szpitala, podróż ta naraża ją na zewnętrzne bodźce i środowisko. Ruchliwa ulica, rozmowny, nadmiernie podekscytowany taksówkarz, winda pełna spojrzeń i drobnych komentarzy, a po przybyciu do szpitala ruchliwa, hałaśliwa poczekalnia. Dalej następuje badanie dopochwowe wykonane przez położną, której rodząca prawdopodobnie nigdy wcześniej nie spotkała.

Położna mówi: „Nie wiem, dlaczego przyjechała pani do szpitala, bo są tylko 2 cm rozwarcia”. Cóż, najprawdopodobniej w momencie opuszczania domu było 5 cm, ale fakt pojawienia się w obcym miejscu, pełnym nieznanym osobom i ostrym światłom spowodował zmniejszenie rozwarcia.

Jak jeszcze bycie ssakiem wpływa na poród? Cóż, czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, dlaczego tak wiele kobiet rodzi w nocy, często we własnym łóżku? Ssaki generalnie czują się bezpieczniej w nocy, ponieważ nasze drapieżniki mają tendencję do podążania tym samym cyklem co my, czyli wtedy śpią. Ponadto wszyscy wiemy, że będąc pod kołdrą w łóżku czujemy się znacznie bezpieczniej.

Zajmijmy się teraz tym, dlaczego ssaki nie lubią, kiedy się je obserwuje i co ma z tym wspólnego wypróżnianie.

Pierwsze zagadnienie jest nam wszystkim dobrze znane. Lęk przed wystąpieniami publicznymi to jedna z głównych fobii, którą podziela większość ludzi. Ssaki nie lubią, gdy się je obserwuje, ponieważ przypomina nam to drapieżnika. Drapieżnik nas obserwuje. Trudno jest wykorzenić milion lat ewolucji, bez względu na to, za jak sprytnych i nowoczesnych się teraz uważamy.

A wypróżnianie? Nie wiem czy wiesz, ale doświadczone w przyjmowaniu porodów domowych położne nie raz wspominają, ile kobiet rodzi w swoich łazienkach. Ale dlaczego

łazienka... a raczej toaleta? Cóż, w tym miejscu podświadomie czujemy że możemy swobodnie rozluźnić zwieracze, otworzyć ciało i dać ujście temu, co akurat potrzebuje się z niego wydostać. To bezpieczne pomieszczenie gwarantujące nam poczucie intymności. Być może znasz osobę która nie załatwi się w publicznej toalecie i czeka, aż wróci do domu? Do domu, cichego pomieszczenia z zamkiem w drzwiach.

Często zdarza się też, że wyjeżdżamy na weekend i mamy zatwardzenie. Dopiero po powrocie do domu jesteśmy w stanie skorzystać z toalety. To nic innego jak reakcja naszego organizmu na umysłowy relaks i poczucie bezpieczeństwa. Chodzi o to, że na wolności pozostawienie śladu siebie, takiego jak odchody jest niebezpieczne, bo oznacza, że drapieżnik może nas łatwo wysledzić. O wiele bezpieczniej jest opróżnić jelita tam, gdzie nie ma drapieżników.

Proponuję więc taką rzecz do namysłu. Wiesz już, że podczas porodu ssaki potrzebują ciszy, spokoju i nie należy ich obserwować. Musimy mieć poczucie intymności, jakbyśmy byli sami. Bez zgiełku, po prostu cisza i spokój. Dlatego zastanów się, jeśli nie możesz się wypróżnić na oczach swojej położnej lub ginekologa, istnieje duża szansa, że otwarcie się ciała i poród na ich oczach będzie dla Ciebie równie problematyczne. Mając to na uwadze zadбай już wcześniej o atmosferę jaka będzie towarzyszyć Twojemu porodowi.

Ból.

Skoro nasz organizm to wspaniała maszyna stworzona do tego by rodzić, dlaczego więc kobiety mówią o bólu? Jak ból pasuje do tej doskonałej konfiguracji?

Przyjrzyjmy się zatem pracy innych mięśni naszego ciała. Jeśli teraz wyciągniesz rękę, dłonią skierowaną do góry (wyciągniętą pod kątem prostym do ciała), zwróć uwagę, że jeśli chcesz zgiąć ramię, palcami skierowanymi w górę, musisz napiąć biceps. Aby ponownie wyprostować ramię, musisz napiąć triceps.

Proste, prawda?

Jednak łatwo przeoczyć ważną część tego ruchu. Aby móc skurczyć biceps, musisz rozluźnić i uwolnić triceps. Aby skurczyć triceps, musisz rozluźnić i zwolnić biceps. Zawsze występuje równa i przeciwna reakcja mięśni i muszą one pracować w harmonii.

A teraz spróbuj równocześnie napiąć oba mięśnie i zgiąć lub wyprostować ramię. Czy jest to możliwe? Nie, oczywiście, że nie, a im dłużej będziesz próbować zauważysz, że mięśnie ramienia zaczynają się trząść. Prawdopodobnie odczujesz też ból.

I tu jest sedno sprawy. Twoja macica działa w ten sam sposób. Mięśnie podłużne podciągają się i kurczą. Ale żeby się to zadziało, mięśnie okrężne i ścięgna muszą się rozluźnić i odpuścić. W przeciwnym razie Twoje ciało ostrzeże Cię, że coś jest nie tak. A w jaki sposób to robi? Poprzez ból. I nie jest to dobry ból.

Jak strach i zmartwienie wpływają na mózg i ciało i dlaczego powodują problemy u rodzących.

Poród spontaniczny – jest to poród, który nie został w żaden sposób wywołany medycznie. Jest to złożony proces obejmujący hormony i zmiany fizyczne, którymi kieruje Twój organizm, Twoje emocje i środowisko, w którym rodzisz.

Aby uzyskać pełniejsze zrozumienie tego, musimy przyjrzeć się naszemu autonomicznemu układowi nerwowemu. Dla uproszczenia – podzielony jest na dwa podsystemy, współczulny i przywspółczulny. Te dwa systemy działają razem, aby w odpowiedzi na nasze myśli, uczucia i to, co dzieje się wokół, podniecić nas i uspokoić w razie potrzeby.

W przypadku porodu, część układu nerwowego w którym chcemy pozostać to układ przywspółczulny.

Nasz współczulny układ nerwowy jest naszym ludzkim systemem obronnym.

Zaprogramowany, by utrzymać nas przy życiu. Ten układ nerwowy reguluje nieświadome działania organizmu. Podstawowym procesem współczulnego układu nerwowego jest stymulowanie reakcji organizmu na walkę lub ucieczkę. Być może lepiej znane nam jako reakcja „walki lub ucieczki”. Jak to działa w akcji?

Cóż, wyobraź sobie, że jako jaskiniowiec pewnego dnia polujesz i spotykasz dużego lwa. Twój mózg uruchomi alarm dopasowany do wzorca „LEW!”.

-> Bogata w tlen krew, adrenalina i kortyzol wzmocnią Twoje nogi, dzięki czemu będziesz mogła biegać dalej i szybciej,

-> ramiona, abyś mogła walczyć,

-> myśląca część mózgu, kora nowa, będzie aktywowana abyś mogła zacząć myśleć

o wyjściu z sytuacji,

-> krew będzie mogła łatwiej krzepnąć, więc jeśli zostaniesz zraniona, zmniejszy się ryzyko zbyt obfitego krwawienia.

Aby to wszystko mogło się odbyć, aby zwiększyć przepływ bogatej w tlen krwi do obszarów, które tego potrzebują, inne obszary zostaną tymczasowo ograniczone.

Podczas porodu macica jest jednym z obszarów, które najbardziej potrzebują natlenionej krwi. Bez niej mięśnie stają się odporne i napięte oraz zaczynają się sobie przeciwstawiać.

Mięśnie szyjki macicy stawiają opór i pozostają ciasno zamknięte, podczas gdy główka dziecka naciska na ten teraz już napięty pas mięśniowy.

To jest „zamrożenie” w obliczu zagrożenia, a w terminologii medycznej używa się terminu – brak postępu porodu. Niestety jest to często spotykana sytuacja u kobiet po przyjechaniu do szpitala i przybyciu do jasno oświetlonego, dziwnie pachnącego, nieznanego miejsca.

A co oferuje nam przywspółczulny układ nerwowy?

Mówiąc konkretnie – uwalnia oksytocynę która z kolei ułatwia produkcję endorfin, które są naturalnym opiatem organizmu. Oksytocyna jest czasami nazywana hormonem przytulania. To miłość, szczęście, bezpieczeństwo, orgazm i więź międzyludzka. Jest również hormonem skurczów macicy, które z kolei powodują powstawanie większej ilości oksytocyny i endorfin. Oksytocyna stymuluje również macicę do narodzin łożyska i produkcji mleka oraz ułatwia budowanie więzi pomiędzy mamą i maluszkiem.

Często mówimy, że to, czego potrzeba aby stworzyć dziecko, jest dokładnie tym, czego potrzeba aby dziecko wydostać na zewnątrz. Zakładając, że Twoje dziecko zostało poczęte podczas seksu (choć nawet jeśli zostało poczęte przez in vitro, to na pewno rozumiesz o czym mowa), potrzebowałaś wtedy kilku rzeczy. Zwykle cisza i spokój, prywatność, może przyćmione oświetlenie... może nastrojowa muzyka? Bardzo rzadko ktokolwiek zabierałby się za sex jadąc przez miasto do jasno oświetlonego szpitala, leżąc na plecach, będąc pod obserwacją, z regularnymi badaniami wewnętrznymi i ciągłymi pytaniami o poziom zadowolenia. Nie, to byłoby upokarzające, a oksytocyna i pożądanie wyparowałyby dość szybko.

Dlatego oksytocyna jest często opisywana jako nieśmiały hormon. Niestety nieodpowiednie warunki i atmosfera mogą łatwo zablokować i zatrzymać jej uwalnianie, a jest ona absolutnie kluczowa dla fizjologicznego, naturalnego porodu.

Innym interesującym punktem do rozważenia jest „Prawo zwieracza ” o którym pisze Ina May Gaskin. Wyjaśnia ono, jak funkcjonują ciała kobiet i jak środowisko może otworzyć szyjkę macicy i pozwolić na narodziny dziecka lub zamknąć szyjkę macicy i utrudnić dziecku poruszanie się przez kanał rodny.

Czym dokładnie jest zwieracz i dlaczego szyjka macicy jest uważana za zwieracz?

Zwieracze to mimowolne mięśnie, które się nie męczą. Są połączone z narządami, które wypełniają się czymś takim jak mocz, kał i dzieci. Zwieracze rozszerzają się i kurczą, a kiedy się otwierają, to co jest w środku wychodzi, a potem znowu się zamykają. Zwieracze są nieśmiałe i najlepiej funkcjonują w prywatności. Według Iny podstawy prawa zwieracza są następujące:

- Zwieracze wydalinicze, szyjny i pochwowy najlepiej funkcjonują w atmosferze intymności i prywatności - na przykład w łazience za zamkniętymi drzwiami lub w sypialni, gdzie zakłócenie jest mało prawdopodobne lub niemożliwe;
- Te zwieracze nie mogą otwierać się do woli i nie reagują dobrze na polecenia takie jak „Przyj!” lub „Zrelaksuj się”;
- Kiedy zwieracz osoby jest w trakcie otwierania, może nagle zamknąć się, jeśli osoba ta stanie się zdenerwowana, przestraszona, upokorzona lub skrepowana;
- Wysoki poziom adrenaliny we krwi może uniemożliwić otwarcie zwieraczy.

Czy nie kojarzy Ci się to z czymś o czym już wcześniej była mowa? W jakiej atmosferze i przy obecności kogo (jeżeli w ogóle) jesteś w stanie się wypróżnić? Czy potrafisz to zrobić w jasno oświetlonym pomieszczeniu pełnym nieznajomych? Czy byłoby to łatwe do osiągnięcia? Czy mogłabyś się w takich warunkach zrelaksować i „otworzyć” ciało?

Aby opróżnić jelita, musimy być w pełni zrelaksowani. By to się stało, zwieracz musi się otworzyć i uwolnić. Jest więc zrozumiałe, że jeśli potrzebujesz prywatności do wypróżnienia, prawdopodobnie będziesz potrzebować prywatności i bezpieczeństwa do urodzenia.

Twój partner najprawdopodobniej to zrozumie. Po prostu zapytaj go, jak trudno czasami zacząć oddawać mocz do pisuaru, jeśli w kolejce są inni mężczyźni i panuje cisza. Potrzeba jednej osoby która pierwsza zacznie sikać, a potem każdy może się zrelaksować i załatwić potrzebę.

Twój partner porodowy stanie się zatem Twoim strażnikiem oksytocyny, osobą dbającą o Twoją przestrzeń porodową i mega wsparciem. Powinien stać się dostawcą picia i jedzenia,

Twoim specjalnym wysłannikiem i negocjatorem... O tym jednak więcej w sekcji dotyczącej partnera porodowego.

CZEŚĆ DRUGA

Przejmij kontrolę nad swoim porodem.

Prowadząc zajęcia z parami często mówię, że moim zadaniem jest wyposażyć mamy w narzędzia i techniki które wesprą je w porodzie. Lubię mówić o tym jak o dawaniu im pudełka z narzędziami z którego będą mogły korzystać dowoli. Niektóre przedmioty w tym pudełku mogą Ci się spodobać, inne nie. Nie wszyscy jesteśmy tacy sami, więc to, co będzie idealne dla jednej kobiety, może działać mniej dla innej.

Poza tym podczas porodu, w różnych momentach być może będziesz potrzebować różnych technik. Przyjrzymy się teraz poszczególnym z nich tak, byś mogła używać wszystkiego, czego potrzebujesz, kiedy tylko czujesz, że tego potrzebujesz.

ODDYCHANIE

Oddychanie, niby tak oczywiste i łatwe, jest jednak czymś co bardzo często zaniedbujemy. Zapominamy że tak naprawdę kilka spokojnych i długich oddechów jest w stanie nas uspokoić.

Istnieją dwa typy oddychania w hipnorodzeniu. Pierwsze, którego się nauczysz, jest to oddech, który będzie używany podczas skurczów na pierwszym etapie porodu. Gdy mięśnie podwijają się do góry podczas skurczu, ściany macicy robią się cienkie i otwiera się szyjka macicy – dlatego nazywamy to oddychaniem do góry.

Jest to długi, powolny wdech przez nos i wydech przez usta.

Celem tego oddechu, jest użycie absolutnego minimum wysiłku mięśniowego, tak aby mięśnie używane podczas oddychania w żaden sposób nie hamowały pracy mięśni macicy.

Wdychamy przez nos, ponieważ jest to naturalny sposób oddychania, wydychamy przez usta, ponieważ daje to poczucie uwolnienia, relaksu, odpuszczenia - jest to odpuszczanie, i jest to właśnie to, co chcemy osiągnąć. Nawet coś tak prostego, jak kilka powolnych, głębokich oddechów może pomóc Ci poczuć się bardziej zrelaksowaną i całkowicie zmienić atmosferę wokół siebie.

Proponuję zacząć od tego, żeby brać wdech szybko licząc do 10 i wydychać licząc do 15. Dla niektórych osób to może być zbyt długo, więc dostosuj to liczenie pod siebie. Możesz na przykład chcieć zrobić wdech licząc do 8 i wydychać licząc do 10 – ale pamiętaj, że jest to szybkie liczenie. Oczywiście, jak będziesz ćwiczyć, stanie się to bardziej naturalne, a oddech będzie się stopniowo wydłużał.

Długość oddechu, którą możesz osiągnąć zależy również od etapu ciąży w którym się znajdujesz, ponieważ kiedy dziecko rośnie, zmniejsza się Twoja pojemność płucna. W ciągu ostatnich kilku tygodni przed porodem, głowa dziecka układa się do dołu, a Ty będziesz mogła oddychać łatwiej.

Oddychanie do dołu/w dół

Drugi typ oddychania, to "oddychanie na dół/do dołu", gdy szyjka macicy jest całkowicie otwarta, a dziecko porusza się już w stronę wyjścia na świat.

To jest szybki wdech przez nos i dłuższy wydech również przez nos. Nie ma szczególnego liczenia na wdech i wydech.

Powodem oddychania przez nos tym razem jest to, że jest to dużo bardziej skoncentrowany oddech. To tak, jakby Twój oddech podążał za dzieckiem w dół. Możesz praktycznie odczuć to jak mięśnie dna miednicy skupiają się w dół, koncentrując się do dołu - krótki wdech przez nos i dłuższy wydech przez nos, skupiając swoją uwagę do dołu.

Wszelkie obrazy kojarzące się z czymś miękkim i otwierającym się lub sugerujące ruch "w dół" są bardzo pomocne i skuteczne. Możesz skorzystać z poniższych wskazówek podczas oddychania w dół.

Poświęć kilka minut na ćwiczenie oddychania z wizualizacją. Weź głęboki i szybki oddech i jak wdychasz powietrze, wyobraź sobie rozkwitnięty kwiat, piękny, miękki i aksamitny (być może pomocna będzie poniższa ilustracja).

Następnie weź wdech i zobacz okręgi pojawiające się na jeziorze, płynne, miękkie i otwarte.



Dwa powyższe sposoby oddychania są stosowane podczas porodu. Oczywiście zachęcam do tego by ćwiczyć je jeszcze będąc w ciąży, by w kluczowym momencie nie zastanawiać się jak dany typ oddychania ma przebiegać. Zachęcam Cię również do tego, by kilka razy w ciągu dnia skupić się na oddechu wykonując inne ćwiczenie.

Weź wdech i gdy oddech wchodzi i wychodzi z łatwością, poczuj i wyobraź sobie, że za każdym razem, gdy robisz wdech, wchodzi on przez palce, przez łokcie i ramiona do samego czubka głowy lub jeszcze wyżej. Następnie Twój wydech przechodzi w dół przez klatkę piersiową, brzuch, wokół i dookoła dziecka, przez miednicę, przez kolana, kostki i na zewnątrz przez podeszwy stóp.

Oddychaj w ten sposób tak długo, jak masz czas np. czekając na zmianę światła na skrzyżowaniu, na zagotowanie się wody na herbatę, czy przed zaśnięciem w nocy.

Technika polega nie tylko na samym oddechu, ale na odczuwaniu i wyobrażaniu sobie ścieżki którą wykonuje oddech od palców do podeszwy.

Być może możesz wysłać całusa dziecku, gdy oddech je mija ...

Zwróć uwagę, o ile spokojniej się czujesz za każdym razem, gdy to ćwiczysz.

AUTOHIPNOZA

Jak wspominałam na początku, każda hipnoza jest autohipnozą. Możesz ją praktykować słuchając gotowych nagrań, lub korzystając z własnej wyobraźni. Najłatwiejszym sposobem na to, jest po prostu wyobrażenie sobie, że schodzisz po schodach w dół.

Schody te mogą prowadzić w dowolne miejsce, jednak im bardziej będzie ono relaksujące, tym lepiej. W nagranych relaksacjach zostaniesz poproszona o wyobrażenie sobie, że schodzisz na plażę, lub do tego by stworzyć swoją własną oazę spokoju. Oczywiście Twoja wersja spokoju i bezpieczeństwa może wyglądać zupełnie inaczej i może się ona zmieniać z każdym ćwiczeniem.

Zacznij więc od szczytu schodów. Zwróć uwagę na pogodę, otoczenie, co możesz usłyszeć, co możesz poczuć. Następnie, gdy będziesz gotowa, zacznij schodzić po schodach w dół odliczając od 10-1 z każdym stopniem w dół. Zachęcam do tego by podczas ćwiczeń przed porodem schodzić po 10 schodach. Jeśli natomiast będziesz używać tego podczas fali w porodzie, po prostu schodź w dół po schodach, aż fala się skończy. Następnie, czekając na następny przypływ, możesz po prostu pozostać na tej plaży lub gdziekolwiek zaprowadzi Cię wyobraźnia... aż do następnego przypływu.

Kiedy skończysz, możesz po prostu wrócić na schody, wejść z powrotem na szczyt i wrócić do pełnej świadomości.

WIZUALIZACJE

Pamiętaj, że tam gdzie poprowadzi nas umysł, tam ciało podąży, dlatego tak istotne jest wsparcie wszystkich ćwiczeń wizualizacjami.

Podczas ćwiczeń oddechowych wykonywanych podczas fazy „do góry”:

- zobacz, poczuj lub wyobraź sobie, że Twój oddech pozostawia Cię tak lekką, że z każdym oddechem odrywasz się o kilka centymetrów od ziemi, a następnie delikatnie dotykasz jej ponownie... tak delikatnie na wydechu. Wdech unosi Cię w górę... a wydech delikatnie ponownie obniża.

- Być może możesz zobaczyć, wyczuć lub wyobrazić sobie, że trzymasz duży balon wypełniony helem, który nagle puszczasz. Siedzisz i patrzysz, jak wznosi się na idealnie błękitnym niebie... coraz wyżej i wyżej, aż przestaniesz go widzieć.
- Podczas fazy do góry, możesz powiedzieć sobie... „Podnoszenie i otwieranie... podnoszenie i otwieranie...”, wizualizując podciąganie się włókien mięśniowych i rozluźnianie i otwieranie się okrągłych włókien mięśniowych.

Oddychając w fazie „do dołu”:

- Kiedy już masz pełne rozwarcie, wyobraź sobie, że Twój oddech kieruje dziecko w dół i podąża za nim pomagając mu schodzić coraz niżej. Skoncentruj się na utrzymaniu luźnej szczęki i gładkiego oddechu, podczas gdy Twoje ciało tak niesamowicie pracuje.
- Zobacz, poczuj lub wyobraź sobie, że schodzisz po schodach jak podczas ćwiczeń autohipnozy. Licz lub nie licz, jak wolisz, schodząc po schodach w dół, a następnie spraw by miejsce na dole schodów było absolutnie piękne i uspokajające, takie gdzie masz ochotę odpocząć aż do następnego potężnego przypływu. Możesz schodzić tyle razy ile czujesz potrzebę lub jak trwa przypływ/fala.
- Zobacz, poczuj lub wyobraź sobie, jak ziarenka piasku opadają w klepsydrze ... całe napięcie spływa jak drobny czarny piasek na sam dół ... łagodny upływ czasu, gdy zmiękczasz i uwalniasz całe napięcie i pozwalasz sobie na zanurzenie się głębiej w relaks.
- Zobacz, poczuj lub wyobraź sobie, że jesteś na zewnątrz i obserwujesz śnieg opadający delikatnie na ziemię wokół Ciebie. Czujesz się spokojna i zrelaksowana.
- Możesz powiedzieć sobie... „Zmiękczenie i otwieranie... zmiękczenie i otwieranie...”, jednocześnie wizualizując swoje dziecko podróżujące w dół kanału rodowego i wychodzące przez miękkie, otwarte krocze.

ODLICZANIE W DÓŁ

Tu jedyne zadanie jakie masz do wykonania to skupienie się na malejących liczbach. Założenie jest takie, że liczymy wstecz od 100, 50 czy 20 w dół do jednego. Można to wykorzystać, gdy boisz się, czujesz niepokój lub panikę lub gdy czujesz, że nie możesz już

sobie z czymś poradzić. Skoncentrowanie się na oddychaniu i równoczesnym liczeniu wstecz, sprawia że nie myślimy o tym co nas zaniepokoiło i mamy zadanie do wykonania. Jest to doskonałe narzędzie dla partnera porodowego, które może mieć w swoim „pudełku z narzędziami”, z którego może skorzystać, jeśli same słowa już nie działają.

Licz powoli, delikatnie oddychając pomiędzy każdą liczbą. Wszystko, na czym musisz się skupić, to liczby... nic więcej. W miarę odliczania liczby pojawiają się coraz wolniej, a oddech staje się coraz bardziej miękki i dłuższy.

Niezwykle trudno jest liczyć wstecz równocześnie skupiając się na innych rzeczach, takich jak zmartwienie lub strach, więc jest to naprawdę bardzo skuteczne ćwiczenie.

USPOKAJAJĄCY DOTYK

Nie każdy wie, ale dotyk jest niezbędny dla ludzkiego przetrwania! Uwielbiamy być przytulane, dotykane i głaskane. Odkąd byłeś dzieckiem, Twoje bezpieczeństwo było zapewniane przez kogoś, kogo kochałeś i kto Cię kochał. Teraz Twoje dziecko będzie polegać na Twoim dotyku, wsparciu, zapewnieniu pożywienia, bezpieczeństwa i rozwoju emocjonalnego.

Nie trzeba chyba dodawać, że wspierający dotyk jest niezwykle ważny podczas porodu.

Taki dotyk powinien być niezwykle delikatny – prawie głaskanie samymi czubkami palców jakby się zostawiało ślad na ciele. To nie jest masaż w którym korzysta się z uciskania czy użycia siły. Tutaj dotyk ma być na tyle delikatny by powodował powstanie gęsiej skórki. Można go wykonywać wokół brzucha, w górę i w dół pleców, w poprzek i w dół ramion do ramion, wzdłuż szczęki, naprawdę, gdziekolwiek zechce mama.

Różni się to też od przeciwcisnienia, które jest używane w celu złagodzenia napięcia mięśni w dolnej części pleców, czy kiedy używa się piłki tenisowej w dolnej części pleców, aby zmniejszyć ból.

AFIRMACJE

Afirmacje to krótkie pozytywne stwierdzenia, które możesz powtarzać kiedy tylko ich potrzebujesz. Dzięki odpowiedniemu stosowaniu możemy zmniejszyć strach i niepokój i z czasem sprawiają że nabieramy większej pewności siebie.

Jest wiele afirmacji, których możesz użyć. Poniżej znajduje się lista którą możesz się zainspirować. Ważne jednak, byś wybrała takie, które czujesz że z Tobą rezonują i które naprawdę coś dla Ciebie znaczą. Będą one wtedy jeszcze potężniejsze. Jeśli jest jakaś, którą szczególnie lubisz, napisz ją i umieść na kartce papieru w kieszeni lub torebce, abyś miała do niej łatwy dostęp. Dobrym pomysłem jest przykleić sobie kilka z nich w domu, na lodówce, na lustrze, tak, byś otaczała się nimi wiele razy w ciągu dnia. Ćwicząc je, dobrze żebyś powiedziała je sobie z pewnością i prawie wyobraziła sobie i poczuła całym ciałem, że to co mówisz jest Twoją prawdą.

Zawsze formułuj afirmację w sposób pozytywny, ponieważ podświadomy umysł nie słyszy negacji.

- Każda fala przybliża mnie do spotkania z moim maluszkiem.
- Uwalniam swoje lęki.
- Wdycham spokój; Wydycham napięcie.
- Jestem spokojna i pewna siebie.
- Moje ciało jest mądre i już to potrafi.
- Dam radę. Jestem do tego stworzona.
- Moje ciało wie jak urodzić moje dziecko.
- Ufam instynktowemu procesowi porodu, który płynie naturalnie przez moje ciało.
- Oczekuję narodzin mojego dziecka z optymizmem i pewnością.
- Mam pewność, że naturalny poród, jest bezpieczny dla mnie i dla mojego dziecka.
- Z każdym wydechem, wydycham niepotrzebne napięcie i stres.
- Z każdym wdechem, wdycham relaks, komfort, spokój i zaufanie.

SKRYPTY CZYTANE PRZEZ PARTNERA

Weź głęboki wdech przez nos... a następnie wypuść powietrze przez usta... podczas wydechu po prostu pozwól swoim oczom się zamknąć.

Weź kolejny spokojny wdech....i wydech....

Wyobraź sobie, że przy każdym wdechu powietrze przenika do wnętrza ciebie z czubków palców... i unosi się do czubka głowy... potem wyobraź sobie, że przy każdym wydychanym oddechu powietrze przemieszcza się w dół przez twoje ciało, wokół i nad naszym dzieckiem, a następnie w dół, przez biodra, kolana, kostki i przez podeszwy stóp...

I znowu... powietrze przenika do wnętrza ciebie przez palce i w górę..... potem w dół... w dół obok dziecka... w dół i na zewnątrz przez podeszwy stóp...

Chciałbym, żebyś przy każdym oddechu wyobrażała sobie, że oddychasz spokojnie... wdychasz spokój i pewność siebie z powietrza wokół ciebie... I przepływa przez ciebie do czubka głowy... a potem w dół przez całe twoje ciało. Zmiękcza i uspokaja zarówno ciało, jak i umysł.

Teraz chciałbym, żebyś mentalnie przeskanowała swoje ciało od czubka głowy... aż po czubki palców.

*Robiąc to, skup się na obszarach, w których utrzymujesz napięcie... lub jakiekolwiek zmartwienia... Oczy... może ramiona... klatka piersiowa lub brzuch...
Zwróć uwagę na te obszary....*

Następnie podczas następnego wdechu chciałbym, abyś wdychała spokojne powietrze w ten obszar napięcia... Poczuj, jak się porusza... przełamując napięcie... lub niepokój... lub zmartwienie....

A potem z wydechem... wydychaj resztki tego napięcia... na zewnątrz przez podeszwy stópGdzie może przedostać się do ziemi... i wniknąć w jej głąb.

Twoje ciało jest stworzone do narodzin dziecka... A kiedy będzie rodzić, będzie wiedziało, co robić... ponieważ wiedziało, co robić, gdy rosło nasze dziecko przez cały okres trwania ciąży. Możesz pozwolić, aby wszystkie rozmowy... i hałasy związane z ciążą i porodem po prostu teraz ucichły... Ucichły, abyście ty i nasze dziecko mogli wyraźnie skupić się na porodzie ... i naszej nowej rodzinie...

*Twój poród może być spokojny i łagodny.... Może być łatwy lub potężny....
Możesz nawet czasami wątpić w siebie.
Ale wiedz, że... że będę tam z tobą.
Jestem tam dla was obojga.*

A jeśli doznania staną się zbyt duże, mój dotyk je zredukuje i pomoże ci skupić się i odzyskać odwagę, by iść naprzód... jeśli doznania staną się zbyt duże... mój dotyk je zredukuje i pomoże ci się skupić i odzyskać odwagę by zaufać tej sile która cię prowadzi.

A to da ci siłę i moc.

I w swoim czasie... po prostu otwórz oczy i skieruj swoją uwagę z powrotem na ten pokój i na mnie... czujesz się teraz spokojniejsza... i bardziej pozytywnie oceniasz narodziny naszego dziecka. Dasz radę.

Magiczny dywan

Ułóż się wygodnie i weź powolny wdech.

....Delikatnie i spokojnie pozwól, oczom się zamknąć tak, abyś mogła lepiej skupić się na moim głosie....

*...Pozwól, aby twój oddech zwolnił i pogłębiał się ... tak komfortowo i tak spokojnie....
Poczuj ciężar pod stopami. ...Kiedy skupiasz się na nogach, poczuj cały stres i napięcie jak spływa nieodparcie z ciała przez nogi...., w dół do ziemi, i jak zostaje zastąpione falą relaksu i spokoju ... tak, że czujesz ulgę i wygodę i jak uczucie ciepła i dobrego samopoczucia przenika całe twoje ciało.... Twój oddech staje się wolniejszy i głębszy, wolniejszy i głębszy....Komfort i dobre samopoczucie.*

Pozwól swojemu ciału całkowicie poddać się grawitacji. Wdychaj głęboko i wydychając powoli, możesz odczuć, że ciężar twojego ciała nieco bardziej odpływa i topi się w podłożu... Poczuj, że opadasz w dół, jak jesienny liść, delikatnie aż do ziemi.

Daj sobie pozwolenie, by po prostu.... oddychać... i zrelaksować się.

Teraz zaobserwuj, że twój oddech zwolnił ... i się pogłębił. Wdech ... i wydech , Wdechi wydech..... Głębiej i głębiej tak wygodnie, tak przyjemnie.

...Jeśli usłyszysz jakieś zewnętrzne dźwięki, będzie to dla ciebie nieistotne i może działać jako wyzwalacz, aby jeszcze bardziej pogłębić spokój i przyjemny relaks...

....Wyobraź sobie, że jest nad nami fala czystego odprężenia i spokoju i teraz wyobraź sobie, że ta fala będzie opływać całe twoje ciało, przynosząc jeszcze większy spokój, relaks i odprężenie...

....Czujesz, że najpierw porusza się przez głowę, na czoło, rozluźniając wszystkie mięśnie, przez powieki i policzki, które stają się gładkie i spokojne. Przeływa przez usta, szczękę, nawet twój język się rozluźnia.

...Teraz wprowadza spokój i relaks przez szyję i ramiona....

...Fala relaksacji, spokoju i odprężenia przemieszcza się teraz przez ramiona, za łokciami, przedramionami i do dłoni, gdzie wreszcie kończy się na czubkach palców jak fala na spokojnym brzegu. ... relaks, relaks, relaks.

...Teraz fala spokoju i relaksu powoli przepływa przez klatkę piersiową i w dół przez żołądek. Spływa po plecach i przez miednicę, gdy każdy mięsień staje się łagodniejszy, spokojniejszy i zrelaksowany. Teraz fala w dalszym ciągu spływa w dół, do nóg, w dół przez uda, przynosząc relaks i miękkość.

....W dół przez kolana i łydki, do stóp, gdzie tak jak z rękoma fala spływa w dół do końców palców u stóp jak małe fale na słonecznej plaży, przynosząc całkowity spokój i relaks.

...Zrelaksuj się, uwolnij wszystkie pojedyncze mięśnie w całym ciele, odpocznij, odpuść. Twój umysł i twoje ciało są w zupełnej harmonii w stanie bardzo, bardzo głębokiego odprężenia....

...Teraz chciałbym, żebyś wyobraziła sobie dywan, magiczny dywan, tak jak w starych opowieściach. Dywan jest na trawniku przed dużym i pięknym drzewem. Wiesz, że ten dywan da ci wspaniałe i bardzo szczęśliwe doświadczenie, więc spokojnie podchodzisz do niego i siadasz na nim.....

...Teraz pomyśl o miejscu, w którym najbardziej byś chciała być i które sprawiłoby ci najwięcej radości. Może to być gdzieś, gdzie wcześniej nigdy nie byłaś, ale zawsze chciałaś tam pojechać, lub może to być zupełnie nowe miejsce, które istnieje tylko w twojej własnej wyobraźni. Wszystko co się teraz liczy i jest ważne, to to, że jest to miejsce, gdzie dokładnie chcesz być. Polecisz do miejsca, gdzie poczujesz się zupełnie spokojnie, bezpiecznie i błogo...

...Nikt w ogóle nie wie, dokąd się udajesz, bo nie musisz nikomu mówić, więc to zupełnie twój własny wybór. Ważne jest, że wybierasz się do miejsca, w którym będziesz zadowolona i zrelaksowana. Gdy będziesz gotowa, mentalnie powiedz magicznemu dywanowi, aby zabrał cię do tego miejsca. Kiedy to zrobisz, czujesz, że dywan zaciska się pod tobą, krawędzie podwijają się wokół ciebie tak, że siedzisz bezpiecznie i pewnie. Może jest tam oparcie, albo coś czego możesz się chwycić? ...

..Teraz dywan zaczyna się podnosić do wysokości, w której czujesz się całkowicie bezpiecznie i szczęśliwie, i zaczyna sunąć ponad ziemią cicho i szybko.... Widzisz przed sobą w oddali, dokładne miejsce, w którym chcesz być. Zbliżasz się, bliżej i bliżej, aż będziesz unosić się nad nim. Magiczny dywan delikatnie zaczyna się obniżać, w dół, aż bardzo cicho ląduje na ziemi w tym wyjątkowym miejscu....

...Wstajesz i schodzisz z dywanu i idziesz w kierunku czegoś, co przyciąga twoją uwagę. Kiedy zbliżasz się, widzisz, że jest to kołyska, wypełniona przepięknymi i słodko pachnącymi płatkami róż. Zbliżasz się jeszcze bardziej, gdy odczuwasz mały ruch, a wtedy twoje serce skacze, gdy widzisz maleńkie, nowo narodzone dziecko spoczywające na płatkach i zdajesz sobie sprawę, że to twoje własne dziecko, na które czekałaś przez te wszystkie miesiące....

...Kiedy pochylasz się nad dzieckiem, uśmiechasz się z absolutną radością, widząc je. Ono patrzy na ciebie szeroko otwartymi oczami, a ty rozplywasz się czułością i szczęściem. Podnosisz dziecko, a następnie delikatnie siadasz przy kołysce pełnej płatków róż. Całujesz malutką twarz dziecka i przybliżasz ją do piersi, gdzie naturalnie wtula się ciepło i z zadowoleniem.

...Zamknę teraz, abyś mogła cieszyć się tym czasem z dzieckiem przez kilka minut, cudownie relaksując się, aż usłyszysz mój głos po raz kolejny.

....Nadszedł czas, aby powrócić, a więc trzymając dziecko bezpiecznie i czule w ramionach, rozsiadasz się komfortowo z powrotem na swoim magicznym dywanie. Jesteś dobrze przygotowana na narodziny dziecka, ponieważ teraz wiesz, jak bardzo szczęśliwie jest być razem. Dzień po dniu, twoja miłość i pewność siebie rosną, gdy czujesz, że dziecko rośnie bezpiecznie wewnątrz ciebie i wiesz, że podświadomy umysł delikatnie i subtelnie przygotowuje cię na ważny dzień urodzenia się twojego dziecka....

...Powiedz, aby dywan zabrał cię z powrotem do trawnika pod drzewem, skąd przyleciałaś tu. Dywan jeszcze raz zwija boki i trzyma cię delikatnie i bezpiecznie jak w bezpiecznym siedzisku. Czujesz, że naciska na ciebie, gdy zaczyna się podnosić i gdy się unosi, widzisz

jeszcze raz ziemię pod tobą podczas podróży do miejsca, z którego tam przybyłaś....

..W oddali widzisz piękne drzewo, a dywan zaczyna opadać i zwalniać, aż bardzo, bardzo delikatnie poczujesz ziemię pod sobą, gdy dywan opada i leży płasko, a ty znów jesteś na trawniku pod drzewem, ale z wiedzą na temat spełnienia i zadowolenia, które jest dla ciebie na wyciągnięcie ręki w temacie narodzin twojego dziecka. Jesteś teraz dobrze przygotowana na ten dzień, będąc z dzieckiem już w podświadomości i przygotowując ciało do robienia tego, do czego zostało stworzone – delikatnego i naturalnego porodu.

Nadszedł czas, aby wrócić do tego pokoju i do tu i teraz. Zacznę więc liczyć od 5 do 1, a gdy powiem 1, otworzysz oczy i powrócisz do pełni świadomości.

Pięć zaczynasz odczuwać i być świadoma swojego ciała.

Cztery ta wyjątkowa lekkość zanika i czujesz ciężar swojego ciała.

Trzystopniowo stajesz się świadoma otoczenia.

Dwa powieki czują się lżejsze, gdy zdajesz sobie sprawę z tego, jakie to było wspaniałe przeżycie, jak bardzo spokojnie, zrelaksowana się czujesz i jak jesteś szczęśliwa. Następnym razem gdy będziemy robić to ćwiczenie, zrelaksujesz się głębiej i szybciej niż przedtem, bo wiesz, jak bardzo ci się podoba i rozumiesz korzyści, które to przynosi.

Jedenotwórz oczy. Całe twoje ciało wraca do tu i teraz i wszelkie normalne odczucia powracają do każdej części twego ciała.

ZROZUMIENIE POZYCJI PORODOWYCH

Często kobiety zastanawiają się jaka jest najlepsza pozycja do przyjęcia podczas porodu. Pomyśl jednak - gdybyś była na wycieczce w lesie i potrzebowałabyś udać się za potrzebą, czy zastanawiałabyś się, w jakiej pozycji to zrobić?

Nie, oczywiście nie! Kucasz, bo to naturalna pozycja by wydalić coś z ciała. Dodatkowo grawitacja pomaga strawionym resztkom które mają być wydalone przesunąć się i opadać w dół.

Cóż, poród nie jest inny. Jeśli jesteś w podobnej pozycji, grawitacja pomaga dziecku wyjść na świat.

Niestety nadal bardzo często stosowane leżenie na plecach nie przynosi korzyści i jest tak naprawdę najgorszą pozycją z perspektywy rodzącej. Pozycja na plecach jest korzystna dla personelu medycznego bo z tej perspektywy widzą wszystko dokładnie. Szkoda tylko, że te osoby nie myślą wtedy o tym co jest lepsze dla rodzącej!

Ponadto, jeśli położysz się na plecach, nie tylko zmniejszysz przestrzeń, przez którą ma się urodzić dziecko, ale Twoja kość ogonowa będzie stać na drodze, co sprawi że będziesz wręcz

wypychać dziecko do góry. Jest to bardzo sprzeczne z intuicją i tym co chciałoby wtedy Twoje ciało.

Dlatego ważne jest byś go słuchała. Poruszaj się, kołysz, chodź, stój, pochylaj się, siadaj, klękaj, kucaj... rób wszystko, co uważasz za właściwe dla siebie i dziecka. Słuchaj swojego ciała. Zanurz się głęboko w połączeniu umysłu i ciała, aby w pełni zrozumieć, co musi się wydarzyć.

Jeśli rodzisz w domu, znajdź wszystko, co mogłabyś użyć aby wesprzeć się podczas porodu: od toalety, przez basen porodowy, aż po krawędź sofy. Jeśli jesteś w szpitalu podczas porodu, przesun łóżko, podnieś jego tył, oprzyj się o parapet, użyj piłki gimnastycznej, zawieś się na pasach, jeśli takie mają, i zasadniczo rób to, co Ci odpowiada.

Kobiety, które są w stanie swobodnie poruszać się podczas porodu i wybrać własną pozycję, mają krótsze, mniej bolesne porody, szerszy otwór miednicy umożliwiający łatwiejszy poród, lepsze zaopatrzenie dziecka w tlen (ponieważ nie zmniejsza się dopływ krwi do łożyska). Grawitacja działa na ich korzyść i widzimy mniejszą potrzebę interwencji, takich jak w przypadku porodów wspomaganych czy cesarskiego cięcia.

UŁOŻENIE DZIECKA

Istnieje wiele różnych pozycji które przyjmują dzieci w macicy.

Pamiętaj, że dziecko zawsze wybierze dla siebie najlepszą pozycję, co niekoniecznie będzie najlepsze dla Ciebie.

Jest wiele powodów dlaczego tak się dzieje. Na przykład:

- łożysko może być nisko, zajmując miejsce, w którym mogła ułożyć się głowa dziecka,
- pępowina może przeszkadzać,
- kształt Twojej macicy może bardziej sprzyjać innej pozycji,
- dziecko może po prostu wolało ułożyć się w ten a nie inny sposób. W końcu też jest małym człowiekiem ze swoimi preferencjami tak jak Ty i ja.

Najczęstszym jednak powodem, dla którego dziecko nie przyjmuje optymalnej pozycji do porodu, jest nasz styl życia. Nie jesteśmy po prostu tak wyprostowani i pochyleni do przodu jak nasi przodkowie. Nie siedzimy wyprostowani na twardych krzesłach, tylko rozkładamy się na kanapie przed telewizorem. W aucie siedzimy w pozycji rozłożonej i spędzamy dużo

więcej czasu w pozycji siedzącej niż poprzednie pokolenia, które być może pracowały na polach, prały i gotowały przy ogniskach wszystko wykonując w pozycji kucznej. Nie wspominając już o tym, że dużo więcej się chodziło na piechotę, co dodatkowo sprawiało że pozycja była prosta i dziecko było potrząsane w brzuchu mamy.

Więc co powinnaś teraz zrobić, aby zwiększyć swoje szanse na optymalne ułożenie się maluszka?

Jeżeli nie ma ku temu przeciwwskazań, to unikaj pozycji w których leżysz i jesteś w bezruchu. Bądź aktywna, ćwicz jogę dla kobiet w ciąży, chodź na spacer, pływaj, oglądaj telewizję siedząc na piłce gimnastycznej lub siedząc w pozycji bardziej wyprostowanej. Pomyśl również o tym, by udać się do osteopaty lub fizjoterapeutki uroginekologicznej mającej doświadczenie w pracy z kobietami w ciąży. Mogą dobrze przyjrzeć się Twojej miednicy, temu, jak stoisz i pomóc w ustawieniu postawy i ułożeniu ciała.

Ale co najważniejsze, docen to, że to Twoje dziecko i być może są inne powody dla których przyjęło taką a nie inną pozycję (np. Twoja budowa ciała). Porozmawiaj z położną o wszystkich dostępnych opcjach, unikaj niepotrzebnych straszących Cię historii i po prostu skup się na pozytywnym przygotowaniu się również za pomocą technik relaksacyjnych. Pamiętaj, że tak jak ze wszystkim, relaks i spokój są najbardziej wskazane, dlatego skorzystaj z dostępnego skryptu na obrócenie się maluszka oraz ilustracji przedstawiającej dziecko ułożone w optymalnej pozycji. Umieść ją gdzieś w centralnym miejscu w mieszkaniu i tak jak z afirmacjami, staraj się skupiać na niej uwagę i wizualizować obracanie się maluszka.

DZIECKO W IDEALNEJ POZYCJI DO PORODU (skrypt)

Delikatnie i powoli zamknij powieki. Niech twoje oczy się zrelaksują i poczują się całkowicie komfortowo. ...Teraz wyobraź sobie, że jesteś tak bardzo zrelaksowana, całe ciało jest odprężone i twój umysł jest spokojny....Twoje ciało jest zupełnie zrelaksowane, a twój umysł jest spokojny....

Wiesz, że wszelkie zewnętrzne dźwięki, które słyszysz poza moim głosem nie są ważne i w dziwny sposób pozwalają ci wejść jeszcze głębiej w stan całkowitego relaksu. Oddychasz spokojnie i delikatnie, bierzesz wdech głęboko przez nos i powoli wypuszczasz powietrze przez usta.. Wdychając powietrze, mówisz sobie: "wchodzę głębiej i głębiej w stan przyjemnego i odprężającego relaksu".

Powtórz to sobie dwukrotnie, i za każdym razem gdy to robisz, relaksujesz się jeeeeeszcze bardziej.

"wchodzę głębiej i głębiej w stan przyjemnego i odprężającego relaksu".

"wchodzę głębiej i głębiej w stan przyjemnego i odprężającego relaksu".

...Wyobraź sobie, że jesteś w pięknej okolicy, na wsi, w cudowny letni dzień, przechodzisz przez łąkę obok spokojnego strumienia, który płynąc delikatnie wydaje kojące dźwięki....Widzisz stos letniej, suchej trawy, tworzącej przytulne i wygodne łóżko pod pięknym drzewem na skraju łąki i obok potoku...Kładasz się na tym przyjaznym łóżku i całkowicie się relaksujesz.

....Kiedy patrzysz na białe kłęby chmur delikatnie poruszające się na tle niebieskiego nieba, od czasu do czasu liść spada z drzewa....Zauważasz to i podążasz za nim oczami, obserwując jak się skręca i obraca pod wpływem wiatru, aż wreszcie spada blisko ciebie na zieloną trawę na łące, a kiedy opada na ziemię, kiedy dotyka podłoża, wchodzisz jeszcze głębiej w ten stan relaksu i odprężenia....

Kolejny liść spada, i następny i następny, a ty patrzysz na nie, opadające w dół, i z każdym liściem docierającym na ziemię, wchodzisz głębiej w stan przyjemnego relaksu.....Jesteś bardzo, bardzo głęboko zrelaksowana teraz, tak głęboko, że nie sądzisz, że będzie można zrelaksować się jeszcze bardziej. ...Ale nawet wtedy, gdy pojawia się ta myśl, słyszysz, cicho i bardzo delikatnie szmer strumyka, który przepływa przez pole obok ciebie....Kiedy tak płynie ku dołowi, ty również wchodzisz głębiej, w ten relaks, aż do momentu kiedy twój umysł i ciało są zupełnie nieruchome i zadowolone. Teraz przychodzi ci bardzo radosna myśl do głowy. Zdajesz sobie sprawę, że nie jesteś sama....

....Nie jesteś sama, ponieważ masz ze sobą swoje dziecko... jest bezpieczne i wygodnie mu wewnątrz ciebie, a ta myśl przynosi ci wielką radość i spokój, a te uczucia płyną przez całe ciało i przynoszą radość i spokój twojemu dziecku, które też jest częścią ciebie....Szanujesz, to, że twoje dziecko może już być w najlepszej pozycji gotowej do urodzenia się, zarówno dla ciebie jak i dla niego. Rozumiesz, że nawet obrócone dziecko jest w prawidłowej, ale mniej częstej pozycji i może nadal urodzić się naturalnie i delikatnie....

...Zdajesz sobie również sprawę, że zanim twoje dziecko będzie gotowe przyjść na ten świat i być kołysane w twoich ramionach, bardziej naturalne dla was obojga będzie, jeśli twoje dziecko obróci się w tobie, tak, że będzie głową w dół i jego przejście przez twoje ciało i do twoich ramion odbędzie gładko i delikatnie... ...Te myśli delikatnie przepływają przez twoje ciało i do twojego dziecka, które jest zarówno częścią twojego ciała, jak i drugą połową twojej bardzo szczególnej drużyny matki / dziecka, która będzie współpracowała razem, aby przynieść cudowną chwilę porodu....

...Leżąc tam sobie tak głęboko odprężona, spokojna i szczęśliwa, ta idea obrócenia się, staje się coraz bardziej częścią twojej rzeczywistości i twojego dziecka...wiesz, że jest to dobre dla twojego maluszka...

Wasze ciała i umysły wiedzą, że łatwiej jest pracować razem, aby to obrócenie przebiegało łatwo, delikatnie i naturalnie. Dzieje się tak, gdy oba ciała działają wspólnie jako jedna drużyna, która zawsze robi to, co jest dla was najlepsze, więc pracując razem, w czasie, który jest najłatwiejszy dla ciebie, to obrócenie może odbyć się naturalnie i łatwo....

....Kiedy połączycie się w tym niesamowitym procesie narodzin, wszystko będzie tak proste i cudowne, jak oboje chcecie...

...Teraz leżysz tam, myśląc o swoim cudownym dziecku i o szczęściu, które czeka na ciebie w momencie narodzin i później gdy już będziecie razem...relaksujecie się jeszcze

głębiej....Pozwalasz aby ta idea obracającego się dziecka stała się częścią was obojga tak głęboko zakorzenioną, że czujesz głęboko że to się wydarzy zanim nadejdzie ten szczególny dzień.....

...Więc po prostu odpoczywaj spokojnie myśląc o swoim dziecku i o tym, jak działacie razem, szanując to, że dziecko wie najlepiej. Ufając, że wkrótce, jeśli to jest najlepsze dla niego, twoje ciało i dziecko będą pracować razem, tak aby łatwo i delikatnie się odwróciło by było głową w dół... leżysz tam przez kilka minut szczęśliwa i spokojna.

NIE MÓW NIC PRZEZ 3-4 MINUTY, POZWALAJĄC NA SPOKOJNY RELAKS I WIZUALIZACJĘ.

....Teraz nadszedł czas, aby powrócić do tu i teraz, pewnie, że twoje ciało i twoje dziecko współpracują w najlepszym interesie dla was obojga, tak aby maluszek obrócił się we właściwym czasie, jeśli to jest najlepsze dla niego. Będę liczyć od 5 do 1, a gdy powiem "jeden", otworzysz oczy i będziesz czuć się spokojnie, szczęśliwie i powrócisz do tu i teraz.

Pięć – powracają normalne odczucia do twojego ciała.

Cztery – zaczynasz zdawać sobie sprawę z otoczenia.

Trzy – czujesz, że powieki robią się coraz lżejsze.

Dwa - prawie wróciłaś i wiesz, że następnym razem, kiedy będziesz to zrobić, wejdiesz jeszcze głębiej i szybciej w stan relaksu, wiedząc, jakie to jest pomocne przyjemne doświadczenie.

Jeden – otwórz oczy. Całe twoje ciało wraca do tu i teraz i wszelkie normalne odczucia powracają do każdej części twego ciała.



ROLA PARTNERA

Atmosfera wokół porodu ma kluczowe znaczenie dla jego przebiegu, dlatego dbanie o nią jest jednym z zadań osoby towarzyszącej w porodzie. Partner powinien postarać się zapewnić odpowiednie warunki takie jak spokój, cisza, brak zakłóceń czy niepotrzebnych pytań do rodzącej. Niech to będzie jak dbanie o świętą przestrzeń, w której mama może robić to, czego potrzebuje i gdzie kieruje ją jej ciało. Innymi słowy, partner niech będzie obrońcą oksytocyny i łącznikiem pomiędzy mamą a personelem.

Co możesz zrobić, aby być najlepszym partnerem przy porodzie?

1. Jak najczęściej czytaj przyszłej mamie skrypty relaksacyjne lub upewnij się, że słucha gotowych relaksacji.
2. Stwórz możliwie najbardziej uspokajającą i relaksującą atmosferę w której mama będzie rodzić, czy to w szpitalu, czy w domu. Przygaś światła, aby ochronić ją przed zbyt silnym światłem, zasłoń zasłony, nie wpuszczaj zbyt wielu osób do pomieszczenia (zwłaszcza jeśli głośno rozmawiają), przynieś jej poduszkę z domu, koc czy coś co pachnie domem, ciepłe skarpetki - spraw, by było jej przytulnie.
3. Ogranicz pytania do mamy, gdyż pytania aktywują korę nową która oddala ją od rodzącego mózgu ssaka z którym chcemy by miała kontakt. W razie potrzeby użyj jednego słowa: „Pić?” „Jeść?”
4. Przytulaj ją, pocieszaj, utrzymuj ciepło lub chłód zgodnie z preferencjami i regularnie pocieszaj, jak dobrze sobie radzi i że jest bezpieczna i kochana.
5. Upewnij się, że je i pije w małych ilościach i często.
6. Przypominaj jej, aby opróżniała pęcherz tak często, jak to możliwe.

Jesteś również osobą która w miarę możliwości będzie kontaktować się z personelem i wyjaśni im, że rodząca stosuje techniki relaksacyjne. Nigdy nie bój się zadawać opiekunom zbyt wielu pytań. Jeśli coś jest sugerowane, czego po prostu nie jesteś pewien, zatrzymaj się i poczekaj na jasną odpowiedź. Oto kilka przydatnych pytań, które możesz zadać:

- Co się dzieje? Czy moja żona jest w niebezpieczeństwie? Czy dziecko jest w niebezpieczeństwie? Jeśli nie, chcielibyśmy nie przyspieszać sytuacji.
- Wolelibyśmy nie spieszyć się z porodem, chyba że coś jest nie tak. Czy coś jest nie tak?
- Jakie inne opcje możemy rozważyć w pierwszej kolejności?

- Jaki to może mieć wpływ na poród mojej żony?
- Jaki wpływ może to mieć na dziecko?
- Dlaczego uważa Pan/Pani, że jest to konieczne w tym momencie?
- Czy to nagły wypadek medyczny?
- Czy to prawdopodobne w tym przypadku?
- Co się stanie, jeśli tego nie zrobimy i zaczekamy?
- Czy to dla mnie najlepsze? A jeśli tak, to dlaczego?
- Miał być Pan/Pani pewien, że w moim przypadku przyniesie to więcej korzyści niż szkody?

Nigdy nie zapomnisz narodzin swojego dziecka, dlatego nie zapominaj, jak ważna jest Twoja rola jako partnera przy porodzie. Jesteś istotną częścią tego procesu.

INTERWENCJE

Położne mogą pomóc Ci w porodzie na wiele sposobów. Nigdy jednak nie wiemy co może się wydarzyć i może zaistnieć sytuacja, w której konieczne będzie przyspieszenie porodu. Jeśli planujesz rodzić naturalnie, cesarskie cięcie może nie być Twoim idealnym rozwiązaniem, nie zapominaj jednak, że nadal jesteś mamą która nosiła pod sercem maluszka i teraz urodziła swoje dziecko. To, że odbyło się to przez cesarskie cięcie, zwłaszcza kiedy sytuacja tego wymagała, to wcale nie umniejsza Twojej roli jako mamy i kobiety!

Jest wiele rzeczy, które możesz zmienić i przygotować się na takie rozwiązanie. Często na zajęciach pojawia się pytanie, czy jeśli para wie, że będzie musiała mieć cesarskie cięcie, to czy jest sens przygotowywać się za pomocą technik jakie oferuje hipnorodzenie. Oczywiście że tak! Wtedy zachęcam by przygotowywać się tak samo, jakby poród miał się odbyć naturalnie. Wszystkie ćwiczenia relaksacji, oddechowe, czy afirmacji, są niesamowitymi narzędziami do tego by dbać o swój spokój w ciąży, bo pamiętaj że maluszek czuje Twoje emocje! Im więcej spokoju i relaksu w tym czasie, tym więcej naturalnie będziesz produkować oksytocyny, która działa uspokajająco na Twoje dziecko, więc jak najbardziej, korzystaj z metody niezależnie od tego jak będzie miał przebiegać poród.

CZEŚĆ TRZECIA

Środowisko porodowe i jego wpływ na poród. Hipnoporód.

MIEJSCE PORODU

Nie każda kobieta ma tego świadomość, ale tak naprawdę mamy wielkie szczęście że możemy rodzić gdzie chcemy. Tak, czy wiesz że są kraje w których zakazany jest poród domowy?! Także jeśli chcesz rodzić w swojej łazience... zrób to. Zakładając, że jesteś zdrowa Ty i maluszek, możesz urodzić, gdziekolwiek zapragniesz.

Poród domowy

Poród domowy ma miejsce wtedy, gdy rodzisz w domu pod opieką dwóch położnych. Nie musisz nigdzie jechać. Tworzysz dla siebie odpowiednią przestrzeń i atmosferę. Jeśli chcesz mieć basen porodowy, możesz go wynająć. Dom to Twoja bezpieczna oaza. Żadnego niepotrzebnego hałasu i rozpraszania, żadnych dodatkowych osób wchodzących i wychodzących. Twoje położne są tu tylko dla Ciebie, a nie dla kilku kobiet na ruchliwym oddziale porodowym. Po wszystkim możesz przytulać dziecko, siedzieć w łóżku i pić herbatę we własnym kubku, zamiast czekać na oddziale poporodowym. Twoje położne wrócą następnego dnia, aby sprawdzić, co z Tobą i dzieckiem.

Dom to miejsce, do którego się wycofujemy i zamykamy drzwi przed światem zewnętrznym. Tu możemy spać i odpocząć. Biorąc pod uwagę wszystko, co wiemy na temat porodu fizjologicznego i reakcji ssaków na przemieszczanie się podczas porodu, oczywistym jest, że poród w domu jest wygodnym i bezpiecznym wyborem.

Jeśli nastąpi potrzeba na transfer do szpitala, karetka Cię tam zabierze, a położna będzie Ci towarzyszyć.

TERMIN PORODU

Termin porodu ustalony przez lekarza zawsze jest terminem orientacyjnym. Jedynie 5% dzieci rodzi się w terminie, pozostałe "urodzone o czasie" dzieci rodzą się pomiędzy 38. a 42. tygodniem ciąży.

Zobaczmy co odnośnie wywoływania porodu mówi brytyjski National Institute for Clinical Excellence (NICE 2008):

„Kobiety z ciążą przebiegającą bez powikłań powinny mieć możliwość rozpoczęcia porodu spontanicznie. Jeśli kobieta nie zdecyduje się na wywołanie porodu, należy uszanować jej decyzję. Od tego momentu pracownicy służby zdrowia powinni omawiać z nią dalszą opiekę i regularnie badać.(...) Indukcja porodu ma duży wpływ na doświadczenie porodowe kobiet i ich dzieci, dlatego musi być uzasadniona klinicznie. Może być mniej wydajna i zwykle jest bardziej bolesna niż poród który rozpocznie się samoistnie.”

Widać więc, że nie ma jednoznacznego sposobu na ustalenie dokładnego terminu porodu dla kobiet i ich dzieci. Jako ludzie, nie wyszliśmy przecież z linii produkcyjnej, która wciąż od nowa tworzy ten sam model. Jesteś osobą z indywidualnymi potrzebami fizycznymi i psychicznymi oraz fizycznymi atrybutami i będziesz nosić pod sercem swoje dziecko tak długo, jak długo Ty i Twoje dziecko będziecie tego potrzebować.

WYWOŁYWANIE PORODU SZTUCZNĄ OKSYTOCYNĄ

Sztuczna oksytocyna naśladuje naturalną oksytocynę, ponieważ stymuluje skurcze. W przypadku wielu kobiet to jest konieczne aby rozpoczął się poród. Istnieją jednak pewne obawy związane z jej stosowaniem. Syntetyczna wersja oksytocyny zablokuje tworzenie własnej oksytocyny. Poza tym nie dociera do mózgu i nie powoduje uwalniania endorfin, które są naturalnymi środkami przeciwbólowymi w naszych organizmach. To dlatego mówi się, że taki poród jest bardziej bolesny dla rodzącej. Zablokowanie uwalniania własnej oksytocyny ma też wpływ na rozpoczęcie karmienia piersią, a także na zdolność do urodzenia łożyska. Dlatego ważne będzie kontrolowanie porodu łożyska przy użyciu kolejnej dawki syntetycznej oksytocyny. Jak sama widzisz, trudno jest przedstawić sztuczną oksytocynę w pozytywnym świetle. Pozwól, że powtórzę. Jeśli pojawi się obawa o zdrowie dziecka, to takie przyspieszenie porodu jest konieczne, ponieważ niesie ze sobą mniej ryzyka niż czekanie. Chodzi głównie o sytuacje, gdy oksytocynę podaje się rutynowo czy bez wskazania medycznego.

Czy możesz rodzić w hipnozie mając indukcję? Tak. Wiele kobiet wykorzystuje hipnorodzenie podczas indukcji. Wtedy wszystko czego się nauczyłaś na zajęciach ma ogromne znaczenie. Nie tylko jeśli chodzi o poczucie pewności siebie i zdolności do zachowania spokoju, ale także mając wiedzę na temat przebiegu porodu. Znam przypadki kobiet które podczas indukowanego porodu stosowały ćwiczenia oddechowe, wizualizacje

i relaksację, dzięki czemu czuły że miały więcej kontroli podczas takiego porodu. Pragnę Cię jednak uspokoić. Wiele badań wskazuje na to, iż konieczność wywoływania porodu w przypadku kobiet korzystających z hipnorodzenia jest znikoma. Wynika to z faktu, że produkowana podczas ćwiczeń relaksacyjnych oksytocyna bardzo często sprawia, że poród rozpoczyna się samoistnie i nie jest wymagana interwencja. Bez względu na to jaką ścieżkę wybierze Twój poród, życzę Ci spokoju, dostępu do informacji, i zrozumienia tego, co się dzieje.

KIEDY ROZPOCZYNA SIĘ PORÓD

Dobrze jest lepiej zrozumieć, co dzieje się w ciele i umyśle, gdy zaczyna się poród. Wszystko odbywa się dzięki niesamowitym hormonom w które wyposażone są nasze ciała. W podwzgórzu wytwarzana jest oksytocyna i następnie jest dostarczana do układu nerwowego, przysadki mózgowej oraz do krwioobiegu, co umożliwia relaksację i uspokojenie oraz działa przeciwnie do reakcji „walki lub ucieczki”. Oksytocyna wpływa na tworzenie więzi, wywołuje impulsy do narodzin dziecka i ułatwia inicjację karmienia piersią.

Aby złagodzić ból podczas porodu, uwalniane są endorfiny jako naturalny opiat organizmu. Zachęcają również do zachowania spokoju i wewnętrznej koncentracji oraz łagodzą stres, który możesz odczuwać.

Instynkty zaczynają przeważać nad myślącą częścią mózgu.

Fale macicy pomagają dziecku poruszać się w dół i wykonać obrót. W miarę zbliżania się porodu, przyływ adrenaliny aktywuje nową korę, dzięki czemu będziesz wystarczająco czujna, aby chronić swoje dziecko gdy już się pojawi na świecie.

Po urodzeniu dziecka krew z łożyska przepływa przez pępowinę do dziecka. Oksytocyna dalej powoduje skurcze macicy dzięki czemu oddziela się łożysko od ściany macicy i następuje poród łożyska.

To piękny i delikatny taniec.

Co możesz wtedy zrobić? Na początku po prostu rób to, co robiłaś. Oglądanie telewizji, spędzanie czasu z przyjaciółką lub partnerem, picie herbaty i jedzenie ciasta, opieka nad starszymi dziećmi... wszystko, co robiłaś wcześniej.

Możesz przyciemnić światła, wziąć kąpiel lub prysznic, zrelaksować się w łóżku lub na

kanapie, usiąść na piłce porodowej, posłuchać muzyki lub relaksacji. Po prostu rób to, co Ci odpowiada. Zrób ćwiczenia oddechowe i zacznij wizualizować swój poród.

Na tym etapie powinnaś nadal jeść i pić, mało i często i starać się odpoczywać, pozwalając każdej fali wykonać swoje zadanie bez napięcia i niepotrzebnego strachu.

Gdy fale będą pojawiać się około trzech w ciągu dziesięciu minut (lub gdy uznasz, że to odpowiedni czas dla Ciebie), możesz zadzwonić do położnej, aby przyszła do Twojego domu (jeśli rodzisz w domu) lub zadzwoń do szpitala i poinformuj ich, że przyjedziesz.

Pamiętaj, że przejazd do szpitala może zarówno spowolnić poród, jak i zmniejszyć rozwarcie, także postaraj się nie martwić jeśli sprawy spowolnią. Staraj się wtedy przywrócić swój stan spokoju który towarzyszył Ci gdy jeszcze byłaś w domu. Użyj słuchawek lub maski na oczy, aby zablokować niepotrzebne bodźce. Kiedy znów będziesz spokojna, sprawy powrócą na właściwy tor. Ponownie skoncentruj się na oddechu, autohipnozie i wizualizacjach.

Zakładając, że wszystko pójdzie gładko, dziecko będzie nadal przesuwać się w dół, nastąpi pełne rozwarcie i poczujesz silną potrzebę oddania się falom. Poczujesz rozciąganie krocza, pamiętaj, aby zachować spokój i odprężenie oraz płynnie oddychać. Skoncentruj się na oddechu, wizualizacjach i słuchaj swojego ciała.

ELASTYCZNOŚĆ I GOTOWOŚĆ NA ZMIANY

Myśl o sobie jak o samolocie, a o porodzie jak o podróży. Wiesz, że w każdym locie jest początek i cel. Lądowanie przy porodzie to „dziecko w ramionach”. Podczas każdego lotu dzieje się wiele, są subtelne przesunięcia i zmiany na trasie. W przypadku bardzo złej pogody trasa może się całkowicie zmienić, nawet cel podróży może się zmienić, ale lądowanie nadal będzie miało miejsce.

Tak więc podczas porodu musisz zachować elastyczność, aby w razie potrzeby zmienić ścieżkę, wiedząc, że jakkolwiek się tam dostaniesz, lądowanie nadal będzie miało swój finał w postaci „dziecka w ramionach”.

Jeśli upewnisz się, że w pełni rozumiesz co się dzieje, dlaczego tak się dzieje i czujesz, że Twoje poglądy i uczucia są brane pod uwagę i że jesteś częścią wszystkich podejmowanych decyzji, to nadal możesz mieć pozytywne doświadczenia związane z porodem.

Strach nie powinien mieć miejsca w porodzie. Strach prowadzi do napięcia, napięcie do bólu a ból do strachu. Jest to cykl, który nie przynosi żadnych korzyści. Strach blokuje również myślący mózg, więc kiedy trzeba podjąć decyzje, strach może sprawić, że będzie to bardzo trudne.

Tak więc jeśli wkrada się strach, postaraj się przywrócić równowagę i spokój np. poprzez oddech. Przytul mocno swojego partnera. Skoncentruj się na swoim dziecku i na oddechu. Rozluźnij ramiona i szczękę. Powtarzaj „jestem bezpieczna” i „jestem kochana”.

CZEŚĆ CZWARTA

Po porodzie.

ZŁOTA GODZINA I PRZECIĘCIE PĘPOWINY

Brawo! Zrobiłaś to!

Dziecko jest teraz w Twoich ramionach i zaczyna się złota godzina - godzina mocy. Czas budowania więzi i karmienia.

Oprzyj się pokusie by zapalić światła i zacząć robić zdjęcia.

Masz jeszcze trochę pracy do wykonania.

Jeśli spojrzysz na pępowinę podczas trzymania dziecka zauważysz, że krew jest pompowana przez pępowinę do Twojego dziecka. Dostarcza całą krew z łożyska do dziecka. Kiedy krew przestanie pulsować można przeciąć pępowinę (chyba że planujesz urodzić łożysko, gdy jest nadal przyczepione do dziecka i utrzymywać je w ten sposób, aż naturalnie wyschnie i odpadnie od dziecka – w tym celu poczytaj o porodzie lotosowym).

Trzymaj maluszka blisko siebie. Na tym etapie wszystko czego potrzebuje to ciepło Twojego ciała i bicie Twojego serca, także po prostu spędź ten czas na przytulaniu i podziwianiu tego, co właśnie zrobiłaś. Uściski, pocałunki i miłość dookoła. Nikt nie powinien temu przeszkadzać. Nikt nie powinien robić hałasu ani zamieszania. Ten czas jest niezbędny zarówno dla mamy, jak i dziecka, a także pomaga w naturalnym porodzie łożyska.

W tym momencie zazwyczaj dobrze jest zjeść małą słodką przekąskę i napić się czegoś. Mięśnie macicy są zmęczone, więc nawet odrobina miodu pomoże na końcowym etapie.

PORÓD ŁOŻYSKA

W łożysku nie ma kości dlatego wiele kobiet twierdzi, że jego poród jest łatwiejszy i wygodniejszy. W tym momencie może pojawić się krwawienie, a pojawiające się bóle które poczujesz, są Twoimi przyjaciółmi, ponieważ chronią Cię przed nadmierną utratą krwi po porodzie. To rzeczywiście znak, że Twoje ciało działa doskonale.

W tym momencie może się okazać, że personel rozważy podanie Ci zastrzyku syntetycznej oksytocyny. Jeśli urodziłaś dziecko bez jakiejkolwiek indukcji, może nastąpić normalny, fizjologiczny poród Twojego cudownego łożyska. Będziesz potrzebować ciepła (więc otul siebie i dziecko miłym, ciepłym kocem), będziesz potrzebować spokoju i ciszy oraz bardzo mało gadania i zakłóceń. Narodziny łożyska nadal wymagają delikatnego tańca hormonów, których potrzebowało dziecko aby się urodzić, więc naprawdę bardzo ważne jest aby nie pojawił się stres.

Kiedy się urodzi, możesz mu się dobrze przyjrzeć. To niezwykle i sprytny organ, który stworzyłaś. Wyobraź to sobie... Stworzyłaś zarówno dziecko, jak i nowy organ. Jesteś superwoman!

ZROZUMIEĆ BABY BLUES I DEPRESJĘ POPORODOWĄ

Och, Baby Blues. Prezent natury dla młodych matek...

Co właściwie się wtedy dzieje? Cóż, Twój poziom estrogenu dramatycznie spadł po porodzie, a to, jak również inne czynniki zmieniające życie, mogą prowadzić do chęci płaczu (dużo), uczucia niepokoju lub rozdrażnienia, zmęczenia lub bezsensowności, smutku, braku koncentracji, i ogólne poczucie przytłoczenia.

Może to trwać kilka minut lub kilka godzin, ale musisz pamiętać, że nie trwa to długo.

W ciągu co najmniej kilku tygodni po porodzie poziom hormonów ustabilizuje się i życie znów zacznie być normalne (coż, tak normalne, jak można by się spodziewać mając noworodka w domu).

Podczas gdy Twój poziom hormonów będzie się stabilizował, a Twoje ciało regenerowało,

możesz zrobić kilka rzeczy, które pomogą Ci to łatwiej przejść. Pamiętaj jednak, że hormony nadal będą się zmieniać, niezależnie od kroków, które podejmiesz.

Upewnij się, że Twój partner wziął urlop ojcowski przez pierwszy tydzień po powrocie do domu. Do wszystkiego będziesz potrzebować dodatkowej pary rąk.

Nie myśl, że musisz zabawiać czy ugaszczać kogokolwiek po porodzie. To Cię wyczerpie. Wszyscy krewni i przyjaciele muszą uszanować ten czas który potrzebujecie dla siebie. Postaraj się znaleźć jak najwięcej czasu na drzemkę i sen. Będzie to musiało być dość doraźne i dopasowane do dziecka, ale postaraj się to zrobić, gdy tylko będzie taka możliwość.

Gdy poczujesz się lepiej, spróbuj wyjść zaczerpnąć świeżego powietrza. To może być tylko krótki spacer do lokalnej kawiarni lub parku, ale zaczerpnięcie świeżego powietrza i doświadczenie życia poza rutyną związaną z dzieckiem, z pewnością pomoże Ci spojrzeć na życie z nowej perspektywy.

Jeśli nastrój nie poprawia się po pierwszych kilku tygodniach i nadal czujesz się przygnębiona, możesz porozmawiać o tym ze swoim lekarzem rodzinnym. Unikaj perfekcjonizmu, spotykaj się z innymi mamami, aby szczerze porozmawiać o swoich doświadczeniach. A kiedy będziesz gotowa, sprawdź, czy możesz wygospodarować trochę czasu na ćwiczenia, ponieważ to zawsze podniesie poziom serotoniny.

Po prostu nie cierp w milczeniu.

.....

Przyjście na świat, jest najbardziej formacyjnym doświadczeniem naszego życia, a dziecko, które przychodzi na świat bez leków, które zostanie przywitane przez matkę, która jest czujna, kochająca i pewna, zaczyna życie i tworzy swoje pierwsze relacje na tym świecie w najlepszy sposób. Jest to wzorzec wszystkich innych związków, jakie rodzą się przez całe życie. Ma to wpływ na całe życie, a nawet na wszystkich spotykanych ludzi. W dłuższej perspektywie nie można przecenić znaczenia tego zjawiska. Miej piękny poród i cudowne dziecko ☺