* Czym dokładnie jest hipnoporód i na czym polega ta metoda?

Hipnoporód to holistyczna metoda przygotowania do porodu, która uwzględnia ścisłe powiązanie między umysłem a ciałem. Opiera się na założeniu, że nasze myśli, przekonania i emocje wpływają na fizjologiczne reakcje ciała — w tym także na to, jak przebiega poród.

Dlatego w hipnoporodzie pracujemy zarówno z ciałem (świadomy oddech i ruch, rozluźnianie), jak i z psychiką (autohipnoza, wizualizacje, afirmację, kotwice porodowe).Dzieki wykorzystaniu tych metod kobieta buduje zaufanie do siebie, do własnej intuicji, uczy się, jak radzić sobie z lękiem i jak wspierać naturalny rytm porodu. Celem hipnoporodu jest stworzenie pozytywnego, świadomego doświadczenia porodowego, opartego na zaufaniu do naturalnych zdolności ciała kobiety. To również nauka asertywności, dzięki której kobieta potrafi nie tylko mówić o swoich potrzebach porodowych, ale również je egzekwować.

* Jakie techniki są wykorzystywane podczas hipnoporodu (np. oddech, wizualizacja, afirmacje)?

Techniki hipnoporodu uczą, jak „pracować z ciałem” zamiast walczyć z nim walczyć.

Do głównych techniki hipnoporodowych należą:

1. Edukacja o procesie porodu:  
Hipnoporód kładzie nacisk na zrozumienie fizjologii porodu, co pomaga kobiecie zaufać własnemu ciału i podejmować świadome decyzje. Dzięki temu zmniejsza się lęk przed nieznanym, co ułatwia rozluźnienie ciała i umysłu w porodzie i przekłada się na złagodzenie bólu porodowego. W edukacji okołoporodwej zachęca się również do oglądania filmików z porodu (jest bardzo dużo cennych profili na Instagramie), która pokazują, jak kobieta może się zachowywać w trakcie narodzin dziecka (zmiany pozycji, wokalizowanie, rola partnera/partnerki).  
Partnerzy również są angażowani, ucząc się, jak wspierać kobietę w trakcie porodu, np. poprzez masaż, słowa wsparcia czy pomoc w utrzymaniu spokojnej atmosfery.  
2. Wizualizacje:  
Kobiety uczą się wizualizować spokojne, pozytywne obrazy (np. fale oceanu symbolizujące skurcze), co pomaga w relaksacji i postrzeganiu porodu jako naturalnego procesu.   
3. Afirmacje:

Afirmacje to pozytywne stwierdzenia (np. „Moje ciało wie, jak rodzić”), które wzmacniają pewność siebie i redukują lęk. Hipnoporód uczy, jak z nich korzystać lub je tworzyć, żeby były efektywne.

4. Kotwice porodowe:

Są to wyzwalacze emocji. W jednej sekundzie potrafią rozluźnić i przenieść kobietę rodzącą w jej bezpieczną przestrzeń. Zakotwiczyć można wszystko: słowa, zapach, dźwięk, kolor, smak, dotyk, dowolny przedmiot.   
5. Świadomy oddech:  
Kobiety uczą się specjalnych technik oddechowych, które pomagają w utrzymaniu spokoju i dostarczaniu tlenu do mięśni macicy, co może zmniejszyć dyskomfort. Ćwiczenia oddechowe wspierają głęboki relaks, który pozwala ciału pracować efektywniej podczas porodu poprzez redukcję napięcia i blokad.   
6. Autohipnoza:  
Autohipnoza polega na wprowadzaniu się w stan głębokiego odprężenia, w czasie którego podświadomość jest otwarta na przyjmowanie pozytywnych sugestii. To nie jest „utrata kontroli” jak się zwykło uważać – kobieta pozostaje świadoma i aktywnie uczestniczy w porodzie.

7. Relaksacje:

Ta metoda łączy w sobie kilka technik. W trakcie relaksacji kobieta wchodząc w stan autohipnozy, przyjmuje pozytywne sugestie i obrazy zawarte w afirmacjach, wizualizacjach i kotwicach porodowych.   
8. Zmiana postrzegania bólu:  
Zamiast „bólu” używa się często określeń takich, jak czy „fale”(skurcze) czy intensywność odczuwania. To pomaga zmienić nastawienie psychiczne, przetransformować znaczenie i rolę bólu a co za tym idzie sukcesywnie zmniejszyć lęk przed porodem.

* Czy hipnoporód rzeczywiście zmniejsza odczuwanie bólu podczas porodu?

Odczuwanie bólu jest kwestią indywidualną. Jednakże w hipnoporodzie nie chodzi o to, żeby zlikwidować ból w trakcie porodu, ale żeby zmienić postrzeganie jego roli w całym procesie. Już samo zrozumienie tej perspektywy powoduje inne nastawienie rodzącej. Techniki hipnoporodowe stosowane regularnie potrafią sukcesywnie obniżyć intensywność odczuwania skurczów poprzez rozluźnienie ciała i umysłu.

* Kiedy najlepiej rozpocząć przygotowania do porodu z wykorzystaniem hipnoporodu?

Istnieje kilka szkół mówiących, kiedy jest najlepszy moment. Niektórzy mówią o 20 tc., inni o 30 tc. Ja zachęcam do rozłożenia sobie pracy stopniowo. Dobrym momentem na początek jest już nawet drugi trymestr, kiedy to samopoczucie kobiety w ciąży jest lepsze. Można zacząć edukację na temat porodu. Wprowadzać powoli techniki hipnoporodowe tak, żeby już w trzecim trymestrze dokładnie wiedzieć, jak na nie reaguje ciało i umysł. W trzecim trymestrze zalecam też regularność w przygotowaniach.

* Czy każda kobieta może skorzystać z tej metody, czy są jakieś przeciwwskazania?

Ta metoda jest bezpieczna i zaleca się ją zarówno kobietom rodzącym siłami natury, jak i tym, które będą rodzić przez cesarskie cięcie. Istnieje tak naprawdę bardzo mało przeciwwskazań medycznych (schozfrenia, choroba dwubiegunowa, padaczka). Również kobiety ciepiące na tokofobię (bardzo silny lęk przed porodem) zachęca się do przepracowania lęku na terapii.

* Jakie są różnice między tradycyjnym porodem a porodem z zastosowaniem hipnoporodu?

Hipnoporód i tradycyjny poród różnią się przede wszystkim podejściem do całego procesu. Kobieta stosująca techniki hipnoporodu przechodzi przez poród bardziej świadomie, częściej egzekwują swoje prawa i realizuje swoją wizję porodu. Dzięki hipnoporodowi rodząca ma inne podejście do bólu i kontroli nad procesem. Tradycyjny poród może opierać się na interwencjach medycznych (sztuczna oksytocyna, znieczuleniu, cc), hipnoporód pozwala to wykluczyć lub też zminimalizować. Hipnoporód wpływa też na psychologiczny aspekt porodu. Kobieta bez względu na przebieg porodu czy na jego zakończenie odczuwa swoją sprawczość i moc. Jeśli kobieta nie planuje rodzić w domu, warto przed porodem świadomie wybrać miejsce (szpital, dom narodzin). Nie wszystkie placówki sa otwarte na swobodne stosowanie technik hipnoporodowych.

* Czy hipnoporód wymaga specjalnych warunków – np. porodu w domu lub w wodzie?

Żeby rodzić z zastosowaniem technik hipnoporodowych nie trzeba rodzic w domu. Sporo metod można z powodzeniem zastosować również w warunkach szpitalnych. Warto wcześniej zebrać informacje na temat placówki, lub też jechać do niej, obejrzeć sale, porozmawiać z personelem. Nie każdy szpital jest otwarty na swobodne stosowanie technik hipnoporodowych.

* Jakie opinie mają kobiety, które rodziły z wykorzystaniem technik hipnoporodu?

Kobiety rodzące z zastosowaniem technik hipnoporodowych często mówia o:

- sprawczości i mocy własnego ciała

- odczuwaniu bólu jako intensywnego, ale nie przytłaczającego i blokującego

- głęboka więź z maleństwem

- mniejsze problemy z laktacją

- satysfakcji z porodu

- porodzie jako pozytywnym wydarzeniu

- sprawny przebieg porodu

Kobiety, których poród przebiegł inaczej niż sobie wymarzyły, często potrafią to i tak przekuć w pozytywne i budujące doświadczenie. Doceniają siebie.