

MOJE DIJETE

MOJE DIJETE

časopis za mame i tate

DARUJEMO CD

Bambijeva
avanturaBambijeva
avanturaSAMO
14,90
kn5 pitanja o
carskom
rezumali
izbirljivciPOVRATAK
MAME
NA POSAOSAMOHIPNOZA
lakši porodajZABAVNE IGRE
za bebe i djecu


NAKON POROĐAJA

psihologija * tijelo * odnos s partnerom



Hipnorođaj u svijetu je danas poznat i uobičajen, a i u Hrvatskoj je sve traženiji. Trudnice koje žele prirodan porođaj mogu se odlučiti hipnozom blokirati bol

NAPISALA Snježana Krčmar



Lagan i brz porođaj
pomoću
HIPNOZE

Gotovo svaka žena i posve sigurno svaka trudnica barem je jednom u životu čula od svoje mame, rođakinje ili prijateljice kako je porođaj prilično bolan događaj. U skladu s time posve je prirodno što u radaonicu ulazi s očekivanjem da će je boljeti, što joj je tijelo napeto i što naposljetku doista doživi bol. No mora li doista biti tako? Ne, porođaj može proteći bez bolova i bez stresa – kako za majku, tako i za njezinu bebu – uz pomoć jednostavne tehnike samohipnoze. Podrijetlo hipnoze seže do samog početka čovječanstva, kada je bila dio mnogih drevnih rituala, a modernu hipnozu počeli su primjenjivati liječnici u drugoj polovini 18. stoljeća, prije svega kao anesteziju. S otkrićem etera ona je pala u zaborav do Prvoga svjetskog rata, kada je eter ponestalo. U razdobljima u kojima nije služila u medicinske i slične svrhe održavali su je mađioničari u obliku scenske hipnoze. Tijekom ljudske povijesti opadalo je i raslo zanimanje za dobiti hipnoze, a danas ponovno izaziva povećan interes – kako u Hrvatskoj, tako i u svijetu.

Trudnoća i porođaj po vašoj mjeri

“Hipnoza je prirodno stanje uma u kojem je kritički faktor, sposobnost kritičkog prosuđivanja, preskočen i uspostavljeno je takozvano selektivno mišljenje. Selektivno mišljenje obuhvaća sve u što osoba u potpunosti vjeruje. Hipnozu možemo opisati kao stanje na granici između sna i budnosti ili kao stanje u kojem je jedan dio mozga budan, a ostatak spava, odnosno pozornost je fokusirana. Svatko može ući u hipnozu ako to želi, ako sam sebi to dopusti i ako je bez straha. Svaka je hipnoza zapravo samohipnoza, što znači da je osoba sama odlučila ući u hipnozu, a hipnoterapeut je pritom samo vodič. Bez vašeg prištanka nitko vas ne može hipnotizirati. Hipnoza se upotrebljava za opuštanje i oslobađanje od stresa, poboljšanje pamćenja, smanjenje napetosti i treme, za prestanak pušenja, pomoć pri mršavljenju, poboljšanje financijske situacije te mijenjanje svih negativnih uvjerenja koja nas ograničavaju, a koja su nam prenijeli roditelji, učitelji, prijatelji, društvo. Također, vrlo je učinkovita kod djece koja mučaju ili mokre u krevet. Kod nas se najviše upotrebljava za prestanak pušenja i mršavljenje, iako utječe na poboljšanje financijske situacije i pronalaženje posla kakav želimo, ukratko za otkrivanje svih naših potencijala”, pojašnjava Danijela

Lovinčić, certificirana hipnoterapeutkinja škole OHTC (Omni Hypnosis Training Center), članica Američkog saveza za hipnozu i Hrvatskog društva za autogeni trening, hipnozu i terapiju te vlasnica tvrtke Zdrava glava iz Zagreba, koja pomaže trudnicama roditi bez bolova uz pomoć samohipnoze. Karakteristike su hipnoze povišena sugestibilnost, odnosno povećana spremnost za prihvaćanjem predloženih promjena u opažanju; selektivna koncentracija pozornosti, odnosno intenziviranje pozornosti i sužavanje njena opsega; pasivno i receptivno stanje te smanjena osjetljivost na bol, koja je osobito važna za bezbolan porođaj. Ova vrsta samohipnoze ne omogućuje samo porođaj bez bolova nego i trudnoću čini znatno ugodnijom, odnosno točno onakvom kakvu trudnica želi. Danijela Lovinčić o tome kaže: “Hipnoza je pomoćni dodatak svim ostalim pomagalicama koje medicina pruža ženama prilikom porođaja kako bi bio što lakši, a oporavak nakon hipnoporodaja izrazio je brz. Za trudnicu koja želi naučiti ući u stanje samohipnoze, koje joj može pomoći da tijekom porođaja umjesto bolova osjeća ugodu, idealno je da na tečaj samohipnoze dođe u sedmom mjesecu trudnoće kako bi imala dovoljno vremena da je dobro uvježba. Na tečaju prvo uči klasičnu samohipnozu kako bi mogla slušati personalizirani CD za lagan i brz porođaj. Naime, svaka trudnica ima specifične želje vezane uz to kako se želi osjećati u trudnoći i na porođaju te se CD s pozitivnim sugestijama snima

* BEZ BOLA

Kad trudnica negativna očekivanja od porođaja zamijeni pozitivnima, uči tehniku hipnotičke anestezije.

Bol se pretvara u ugodan osjećaj

Slušajući redovito CD prilagođen svojim željama, buduća majka zamjenjuje negativna očekivanja od porođaja pozitivnima i na taj način dočekuje dan porođaja potpuno opuštena. Zatim uči tehniku napredne samohipnoze, koja joj omogućuje anesteziju određenih dijelova tijela. “Razlika između medicinske i hipnotičke anestezije jest u tome što se u hipnotičkoj anesteziji osjeća dodir, ali bez neugode, što medicina naziva analgezijom. Na taj način trudnica, čim osjeti prve trudove, hipnozom sama sebi napravi anesteziju tog dijela tijela još dok je kod kuće te s anestezijom ode u bolnicu, gdje čeka porođaj smireno i bez bolova. Žena sama odlučuje kada će ući u

hipnozu i izaći iz nje, dakle to je potpuno prirodno stanje nad kojim ona ima potpunu kontrolu. Cijelo vrijeme porođaja potpuno je svjesna svega što se događa oko nje, sve čuje i fizički je potpuno opuštena, a mentalno još budnija, njezina su čula izoštrijenija nego inače. Za pripremu bezbolnog porođaja uz hipnozu važna je suradnja trudnice s hipnoterapeutom jer su rezultati to bolji što bolje ona prihvaća sugestije. Hipnoterapeut i trudnica surađuju kako bi zajedno došli do željenog cilja”, kaže Danijela Lovinčić.

Nauči li trudnica samohipnozu oko sedmog mjeseca trudnoće, moći će umjerenim tempom vježbati do porođaja. S tečajem bi trebala početi najkasnije dva tjedna prije porođaja, ali tada treba vježbati dvostruko više. Najbolji rezultati postižu se ako vježba samohipnozu ujutro i navečer slušajući CD, a između

“Hipnozu možemo opisati kao stanje u kojem je jedan dio mozga budan, a ostatak spava”

vodeći računa o njezinim željama. Sugestije koje se ponavljanjem usađuju u podsvijest uključuju općenite sugestije – da trudnoća i porođaj prođu dobro i lako, da budu zdrave i majka i beba, da bude dovoljno mlijeka i slično – te individualne želje poput one da ne ostanu strije na trbuhu ili da probava bude redovita. Kod sugestija se ne ide u detalje poput onog hoće li se cerviks otvoriti ovako ili onako, nego se postavi krajnji cilj, a podsvijest vodi računa o tome kako će se to dogoditi.”

toga prakticira parcijalnu anesteziju. Kad trudovi počnu, trudnica može pričekati i vidjeti kako joj ide bez parcijalne anestezije ili može odmah ući u hipnozu otvorenih očiju pri kojoj može posve normalno razgovarati i kretati se. Ako otac želi biti prisutan na porođaju, može doći na sam kraj tečaja, koji obuhvaća četiri susreta koja traju po dva sata. On ima sporednu, ali također vrijednu ulogu. Nije nužan da bi porođaj protekao dobro i ugodno za trudnicu, ali raspolaže vrlo jednostavnom i učinkovitom tehnikom



koja pomaže. Može se dogoditi da u nekom trenutku trudnica izađe iz hipnoze, no ona je tako dobro istrenirana tečajem da se brzo može vratiti natrag u hipnozu. Ili u toj situaciji može uskočiti njezin partner i učinkovito joj pomoći.

Sretna mama, sretna beba

Za koga je sve pogodan porođaj uz hipnozu i koje su njezine dobrobiti nakon porođaja za mamu i bebu? O tome Danijela Lovinčić kaže: "Ova je vrsta porođaja pogodna za trudnice koje žele potpuno prirodan porođaj te za trudnice koje su se odlučile za epiduralnu analgeziju kako bi izdržale od trenutka kada trudovi počnu pa do primjene epiduralne analgezije. Ako je ipak potreban kirurški zahvat, hipnoza je također od velike koristi jer znatno ubrzava oporavak nakon porođaja. Velike su prednosti i za bebu koja se rodi

na ugodan način. Traume koje dijete proživljava tijekom porođaja mogu se izbjeći uz hipnozu i sve može biti onako kako treba i baš kada treba. Nekoć se prakticiralo da i hipnoterapeuti budu prisutni na porođaju jer se znalo dogoditi da liječnik upita trudnicu boli li je i time je izbaci iz hipnoze, no danas se sugestije daju tako da ona još dublje ulazi u hipnozu čim čuje riječ bol."

Kad jednom nauči klasičnu i naprednu samohipnozu, žena je može upotrebljavati i nakon porođaja za rješavanje raznih problema u svom životu te za postizanje ciljeva kojima su te tehnike i namijenjene. Primjerice, može si davati sugestije da želi još više mlijeka ili da se njezino tijelo brzo vrati u željenu formu, a samohipnozu bez sugestija može upotrebljavati za opuštanje i brz a učinkovit odmor. Napredna samohipnoza može joj dobro doći i kod zubara za aneziriranje čeljusti ili prilikom vađenja krvi, za učenje ili kod prisustvovanja važnom predavanju ili sastanku.

Dobrobiti hipnoze za djecu

"Hipnoza je vrlo učinkovita kod djece", dodaje Danijela Lovinčić. "Kod njih se upotrebljava takozvani hypnosleep – hipnoza u snu. Kada dijete zaspi, njegova je podsvijest budna još oko dva sata, koje roditelj može iskoristiti za čitanje djetetu ili puštanje snimljenog CD-a s pozitivno oblikovanim sugestijama vezanima uz određeni cilj: prestanak mucanja, mokrenja u krevet ili slično. Djeca do četvrte godine prirodno su u hipnozi, vrlo su osjetljiva na vanjske utjecaje jer još nemaju razvijen kritički faktor uma. Zato djeci uvijek treba govoriti kako su sposobna, voljena i zdrava. Naravno, katkad treba uputiti i kritiku, ali poruke u osnovi trebaju biti pozitivne i podržava-

juće. Ako dijete ima zdravstveni problem, možemo ga potaknuti da zamisli kako ulazi u bolestan dio svog tijela s čarobnim štapićem i boji ga zlatnom bojom. Dakako, treba napraviti sve potrebne pretrage i koristiti se klasičnim metodama liječenja, a ovu shvatiti kao pomoćnu.

Djeca od desete godine sama mogu naučiti samohipnozu za poboljšanje učenja, pamćenja, sportskih rezultata, a s mladima roditelji mogu raditi dok spavaju. Dok uče djetetu davati pozitivne sugestije, i sami roditelji uče što je inače dobro da mu govore, a što ne. Poenta je da nema negacija, svaku izjavu treba oblikovati u pozitivnom smislu." Zanimanje žena u Hrvatskoj za samohipnozu kao pomoć pri bezbolnom porođaju sve je veće. U Sjedinjenim Američkim Državama ona se počela primjenjivati prije 40 godina, tako da je u svijetu takozvani hipnoporođaj poznat i potpuno normalan, a i kod nas je sve traženiji. Trudnice koje su rodile pomoću samohipnoze vrlo su zadovoljne rezultatima. Danijela Lovinčić hipnozom se bavi dvije godine, a deset godina prakticira autogeni trening. O dobrobitima hipnoze još kaže: "Budući da je u društvu danas prilično prisutna zatrovanost negativnim uvjerenjima koja nas ograničavaju i otežavaju nam život, hipnoza je odličan

način za promjenu negativnih uvjerenja u pozitivna koja nam onda privlače i mnogo pozitivnija iskustva u životu. Primjerice, izvrsni rezultati postižu se u oslobađanju od depresije. Ljudi su skloni okrivljivati društvo, političare ili druge ljude za ono što im se događa i teško prihvaćaju

da su sami odgovorni za svoj život, a hipnoza je dobar način da preuzmemo odgovornost za sve što nam se u životu događa." MD

* MALENI

Djeca do četvrte godine prirodno su u hipnozi, osjetljiva su na vanjske utjecaje jer još nemaju razvijen kritički faktor uma.



IZVORSKA voda...
... NETAKNUTA priroda...
HiPP-ov izvor...

Sve to uz dodatak soka...

Preporučena cijena 0,5l
SAMO 9,99 kuna!