

# TRUDNOST I LIJEPA

SPECIJALIZIRANI MAGAZIN ZA NAJLJEPŠE TRUDNICE

BROJ 23 / 2012 / 20 KN / 5,5 KM

## NOVA PRAVILA U TRUDNOĆI

- ✓ Osnajte zdravlje
- ✓ Promijenite prehranu
- ✓ Ostanite u formi

## 6 TAJNI ZA USPJEŠNO DOJENJE

## KAKO ĆETE PRIPREMITI VEZU za najveći izazov

Beba dolazi  
Kako si olakšati  
PRVE DANE  
novog života

Gošća  
urednica  
BARBARA  
ĐUROVIĆ

ČUDESAN  
RAZVOJ  
Što se  
dogada  
tamo  
unutra

# SAVRŠEN BOŽIĆ

Osjećajte se i izgledajte bolje nego ikad ovih blagdana!

ISSN 1847-1641







# HIPNOZA KAO pomoć pri začeću I POROĐAJU

Premda se uobičajeno smatra da uzroke poteškoća pri zatrudnjivanju treba tražiti isključivo na tjelesnoj razini, oni mogu potjecati i od negativnog misaonog i emocionalnog sklopa osobe. Tijekom trudnoće i priprema za porođaj također valja uzeti u obzir ženine osjećaje, želje, očekivanja, način na koji razmišlja. Ti su čimbenici vrlo važni, katkada i presudni, za začeće, tijek trudnoće i porođaj. Jedan od načina na koji žena može na potpuno prirodan način pomoći sebi u tim važnim događajima je hipnoza.



Piše: Danijela Lovinčić  
certificirana hipnoterapeutkinja škole OHTC

## Što je hipnoza?

Hipnoza i samohipnoza, kao jednostavna i prirodna tehnika koja pomaže ženama koje žele ostati u drugom stanju da do ostvarenja te želje dođu što brže i lakše, sve je popularnija u svijetu i u Hrvatskoj. Ne, nije riječ o mahanju satom na lančiću ispred vaših očiju niti o stanju u kojem netko drugi upravlja vašim umom a vi ste potpuno bespomoćni. Riječ je o učinkovitom načinu opuštanja i uklanjanja negativnih uvjerenja koja ometaju spontano odvijanje procesa začeća te o osiguravanju svih preduvjeta da porođaj protekne lako, brzo i bez ikakvih poteškoća za majku i novorođenče. Hipnoza je prirodno stanje uma u kojem je

kritičko prosuđivanje preskočeno i uspostavljeno je takozvano selektivno mišljenje u koje spada sve ono u što osoba u potpunosti vjeruje. Hipnoza se može opisati kao stanje na granici između sna i budnosti ili kao stanje u kojem je jedan dio mozga budan, a ostatak spava, odnosno pažnja osobe ciljano je usmjerena. Svatko može ući u to stanje ako to želi, ako sam sebi to dopusti i ako je bez straha. Hipnoza se koristi za opuštanje i oslobađanje od stresa, pomoć pri dojenju, pomoć pri mršavljenju, za prestanak pušenja, poboljšanje pamćenja, smanjenje napetosti i treme, povećanje samopouzdanja, odvikavanje od mokrenja u krevet, prestanak mucanja, odnosno za

*'Hipnoza je vrlo djelotvorno sredstvo, a u kombinaciji s klasičnim i/ili alternativnim načinima pomoći pri zatrudnjivanju daje odlične rezultate'*



mijenjanje bilo kakvih negativnih uvjerenja koja sprječavaju ostvarivanje željenog cilja. Karakteristike hipnoze su povećana spremnost da se prihvate predložene sugestije, intenziviranje pažnje i sužavanje njenog opsega, pasivno i receptivno stanje te smanjena osjetljivost na bol, koja je posebno važna za lagan i brz porođaj.

*'Svrha je hipnoze ukloniti negativna uvjerenja i zamijeniti ih pozitivnima te tako stvoriti uvjete pogodne za začecje'*

#### Lakše i brže začecje

Kada žena duže vrijeme pokušava ostati u drugom stanju a rezultata nema, njezin entuzijazam i strpljenje se smanjuju, javlja se razočaranje. Ona se počinje sve više brinuti i pitati se kada će i hoće li se to uopće dogoditi. Negativan način razmišljanja odražava se na ženino zdravstveno stanje, a time se izgledi da začne dijete smanjuju. Svrha je hipnoze ukloniti negativna uvjerenja i zamijeniti ih pozitivnima te tako stvoriti uvjete pogodne za začecje. Također je važno osnažiti ženino samopouzdanje jer se ono nakon svakog neuspjeha smanjuje. Da je opterećivanje neispunjenim očekivanjima stvarna prepreka zatrudnjivanju, dokazuju primjeri žena koje su nakon puno pokušaja potpomognute oplodnje napokon uspjele ostati trudne i roditi. Nakon toga, u većini slučajeva liječnik bi im priopćio da neće moći imati više djece. Pomirivši se s time, otpustivši očekivanja te tako opustivši svoje tijelo i um, one su spontano stvorile preduvjete da se dogodi ono od čega su odustale – i druga bi beba neočekivano i brzo bila na putu. Žene bi zatrudnjele potpuno prirodnim putem. Hipnoza omogućuje upravo to – otpuštanje grča očekivanja i



**Zdrava Glava**  
HIPNOZA - PUT DO VAŠEG CILJA I USPJEHA

ZDRAVA GLAVA d.o.o.  
Hećimovićeva 6  
10000 Zagreb  
Hrvatska / Croatia  
Tel: 095 1996 829

E-mail: [zdravaglava@zdravaglava.hr](mailto:zdravaglava@zdravaglava.hr)  
Web: [www.zdravaglava.hr](http://www.zdravaglava.hr)  
Facebook: <http://www.facebook.com/Hipnoza.hipnoterapija.samohipnoza.Zdrava.glava>

smirenost. Hipnoza je vrlo djelotvorno sredstvo, a u kombinaciji s klasičnim i/ili alternativnim načinima pomoći pri zatrudnjivanju daje odlične rezultate. Na hipnozu je dobrodošao i ženin partner. Međusobna podrška i zajednička psihološka priprema za roditeljsku ulogu vrlo su blagotvorni.

#### Priprema za bezbolan i brz porođaj

Za trudnicu koja želi naučiti kako može ući u stanje samohipnoze, koje joj omogućuje brz i lagan porođaj, najbolje je da na tečaj samohipnoze dođe u sedmom mjesecu trudnoće. Na tečaju prvo uči klasičnu samohipnozu kako bi mogla slušati personalizirani

CD sa sugestijama o tome kako se ona želi osjećati u trudnoći i prilikom porođaja te kakav porođaj želi. Te sugestije koje se ponavljanjem usaduju u podsvijest mogu uključivati općenite želje: da trudnoća i porođaj prođu glatko, da ona i beba budu zdrave, da ima dovoljno mlijeka i slično, te individualne želje. Redovito slušanje pozitivnih sugestija omogućuje opušteno očekivanje dana porođaja. Također uči tehniku napredne samohipnoze, koja joj omogućuje hipnotičku anesteziju određenih dijelova tijela. Treba napomenuti da je razlika između medicinske i hipnotičke anestezije u tome što se u hipnotičkoj anesteziji osjeća dodir, ali bez neugode, što medicina naziva analgezijom. Kada se javi prvi trudovi, trudnica hipnozom može sama sebi napraviti anesteziju dijela tijela, opušteno otići u bolnicu i čekati porođaj mirno i bez bolova. Žena sama odlučuje kada će ući u hipnozu i izaći iz nje, i tijekom porođaja potpuno je svjesna svega što se događa oko nje. Ova vrsta porođaja pogodna je 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 dobivanja epiduralne analgezije. Ako je ipak potreban kirurški zahvat, hipnoza će ubrzati oporavak. Velike su prednosti ovakvog porođaja i za bebu, koja na svijet dolazi bez traume, jer se uz hipnozu sve odvija u pravom trenutku i na najbolji način.



Poklon - kupon

Čitateljicama magazina *Trudna&lijepa* koje su prošle Radionicu za lagan i brz porođaj, Zdrava glava d.o.o. poklanja jednu hipnoterapiju.

Izrežite ovaj kupon i pokažite ga kad dođete u Zdravu glavu d.o.o.

