**Hypnobirthing… γεννώ με βαθιά χαλάρωση!**

Μέσα από το ταξίδι της χαλάρωσης και της ύπνωσης, οι μελλοντικοί γονείς έχουν τη δυνατότητα να αναθεωρήσουν και να απαλλαγόυν από αρνητικές σκέψεις, φόβους, ιστορίες που πιθανά να έχουν ακούσει για την εγκυμοσύνη αλλά και τη γέννα. Τους δίνεται η ευκαιρία να επαναπρογραμματίσουν το υποσυνείδητό τους και να αποκτήσουν έναν θετικό τρόπο σκέψης σε σχέση με τις αλλαγές στην περίοδο της κύησης αλλά και στη μετέπειτα ζωή τους με το βρέφος. Το Hypnobirthing προσφέρει τη γνώση και τα εργαλεία, ώστε να ενδυναμωθούν και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση για το νέο τους ρόλο ως γονείς.

**Τι είναι το Hypnobirthing;**

Το Hypnobirthing αφορά τόσο τον τρόπο σκέψης όσο και τις τεχνικές στη γέννα. Όταν μια μητέρα και ο συνοδός της είναι ικανοί να προσεγγίσουν τη γέννα με γνώση, καλή υποστήριξη και εργαλεία (χαλάρωση, οραματισμούς, αυτοϋπνωση και αναπνοές) τότε η γέννα μπορεί να γίνει μια θετική και πολύ ενδυναμωτική εμπειρία.
Το “Ηypno" μέρος του “Ηypnobirthing" αναφέρεται στην υπνοθεραπεία που χρησιμοποιούμε για να απομακρύνουμε τους όποιους φόβους και να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να εκκρίνει τις ορμόνες της χαλάρωσης κατά τη διάρκεια της γέννας. Με τη βοήθεια της υπνοθεραπείας, ο τοκετός είναι πιο ήρεμος και μετατρέπεται σε μια όμορφη εμπειρία, γιατί η ίδια η μητέρα οδηγεί τη γέννα της! Η αίσθηση δύναμης και ελέγχου του σώματός και του μυαλού της, θα βοηθήσει ώστε να μην χρειαστεί καμία παρεμβάσει κατά τη διάρκεια της γέννας.

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα η δημοφιλής αυτή μέθοδος τοκετού, Hypnobirthing, ήρθε απο το κέντρο μαιευτικής φροντίδας Midwives στη Θεσσαλονίκη. Το προγεννητικό πρόγραμμα “Hypnobirthing – Γεννώ με βαθιά χαλάρωση”, είναι ο δρόμος που οδηγεί τις μητέρες σε κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης στη διάρκεια της γέννας, με αποτέλεσμα οι ορμόνες του τοκετού ωκυτοκίνη, προσταγλαδίνες και ενδορφίνες να εκκρίνονται σε αφθονία. Οι μαίες του Midwives Πασχαλίνα Καμπουρίδου και Ειρήνη-Αθηνά Αβραμίδου είναι πιστοποιημένες εκπαιδεύτριες του Hypnobirthing (Australia και KG Ηypnobirthing).

Στη διάρκεια των συνεδριών γίνεται επαναπρογραμματισμός του υποσυνείδητου χρησιμοποιώντας την αυτούπνωση και την αναπνοή, ώστε να απαλλαγούν από τυχόν αρνητικές εμπειρίες τοκετού και φόβους. Στη θέση τους έρχεται η ηρεμία, η χαρά και η εμπιστοσύνη για το μωρό και το σώμα της μητέρας. Ο τοκετός με χρήση του Hypnobirthing συντομεύει σε χρόνο ενώ ο βαθμός ικανοποίησης των γυναικών για την γέννα τους αυξάνεται. Η χρήση αναισθησίας στον τοκετό μειώνεται και αυξάνονται οι φυσιολογικοί τοκετοί χωρίς ιατρική παρέμβαση.

**Σε ποιους απευθύνονται οι συνεδρίες;**

Σε εγκύους, ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης, και τους συνοδούς τους στη γέννα είτε αυτοί είναι οι σύντροφοί τους είτε κάποιος άλλος .

**Ποια τα οφέλη του Ηypnobirthing;**

* Σύνδεση της μητέρας με το έμβρυο κατά τη διάρκεια της κύησης.
* Ήρεμη προσέγγιση της γέννας
* Αύξηση της αυτοπεποίθησης της εγκύου αλλά και αύξηση της εμπιστοσύνης στο σώμα της.
* Γρηγορότερη εξέλιξη της γέννας.
* Αποδοχή της φύσης μας.
* Ήρεμος και γαλήνιος ερχομός του βρέφους.
* Μειωμένη πιθανότητα να εμφανιστεί επιλόχειος κατάθλιψη.
* Πετυχημένος θηλασμός.
* Υγιές, ήρεμο και πιο συνεργάσιμο μωρό.
* Ο σύντροφος μπορεί να έχει ενεργό ρόλο στον τοκετό.

**Τι καλύπτουν οι συναντήσεις;**

1η Συνεδρία: Δημιουργώντας και εγκαθιστώντας θετικό τρόπο σκέψης.

2η Συνεδρία: Επιλογές, γνώση και εργαλεία για μια ενδυναμωμένη γέννα.

3η Συνεδρία: Προετοιμάζοντας το πνεύμα και το σώμα για τη γέννα.

4η Συνεδρία: Ας τα βάλουμε όλα σε μια τάξη…

Διάρκεια, συχνότητα συνεδριών: 4 συνεδρίες των 3 ωρών. Συνολικά 12 ώρες.

Πρόκειται για μια μέθοδο που αξίζει να δοκιμάσει κάθε γυναίκα στη γέννα της! Να σημειωθεί οτι το Hypnobirthing παρέχεται δωρεάν σε ευρωπαϊκές χώρες στα πλαίσια προετοιμασίας των ζευγαριών για τοκετό (πχ. Γερμανία).

Περισσότερες πληροφορίες: www.midwives.gr