



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 29. 05. 2018

## Budte svěží pár hodin po porodu, vyzkoušejte bezbolestný hypnoporod! Jeho tajemství podlehla i britská vévodkyně Kate

**Hypnoporod se začal skloňovat ve všech pádech zejména po nedávném třetím porodu vévodkyně Kate. Svět obletěly její fotografie při odchodu z porodnice...**

**Zažít bezbolestný a uvolněný porod, při kterém budete doslova relaxovat? To není nesplnitelné přání těhotných žen, ale hypnoporod. Jde vlastně o propojení hypnózy nebo spíše meditace, jakési hluboké relaxace, a porodu, který díky klidu a uvolnění probíhá přirozeně, bez lékařských zásahů a bez používání léků. Ženy tak mohou pomoci této metody porodit miminko bez stresu a s důvěrou ve vlastní tělo a schopnosti.**

### **Svěží, odpočatá a krásní pár chvil po porodu**

Hypnoporod se začal skloňovat ve všech pádech zejména po nedávném **třetím porodu vévodkyně Kate**. Svět obletěly její fotografie při odchodu z porodnice, a to jen několik hodin po porodu. Čerstvá maminka přitom **vypadala odpočatě a spokojeně**. Ženy, které už mají porod za sebou, ve vzpomínkách na sebe těsně po porodu takový obrázek nejspíš nenašly. Ale Kate je jasným důkazem, že to takto jde a že **žena po porodu nemusí být zničená a vyčerpaná**.

# Hypnóza a hypnoporod

Co vlastně znamená hypnoporod? Jde o techniku, která má **zaručit příjemný a přirozený porod**. Mnoho žen se porodu obává - ať už kvůli očekávané bolesti, tak i kvůli svým pochybnostem. Zvládnou to? Jsem dostatečně silná? Těmto strachům se vzpírá hypnoporod, při kterém se žena dostane do stavu podobném hypnóze, ve kterém nepocituje bolest ani obavy. Neznamená to, že se dostane kamsi mimo sebe a porod se odehraje tak nějak bez jejího vědomí. Spíš naopak - **bude si jistá svou vnitřní silou a tím, že její tělo samo nejlíp ví, jak porodit dítě**, že to zkrátka dokáže.

## Hypnoporod využívá sílu myšlenky

Nejspíš při vyslovení termínu hypnoporod cítíte nedůvěru. Hypnóza je totiž stále obestřena mýty a představami například o tom, že člověk může být zhypnotizován proti své vůli a zmanipulován tak, aby bez zábran říkal, co si myslí a dělal, co se mu řekne. Ve skutečnosti tomu tak není - **člověk se do hypnózy uvede jen na základě vlastního vědomí a vůle**. Během hypnózy pak není v bezvědomí, nespí a kdykoliv bude chtít, může se z hypnózy zase probudit. Jde tedy v podstatě o druh meditace, o proces, který je řízen vlastní vůlí člověka.

Hypnóza se dnes využívá zejména v medicíně. Nápomocná je třeba tehdy, když pacient nemůže kvůli alergii použít umrtvující léky a léky proti bolesti. Její kouzlo spočívá v tom, že **člověk je schopen se svou myslí pracovat tak, aby necítil bolest**.

## Uvolněný a příjemný porod - to je hypnoporod

Pro potlačení bolesti se tedy hypnóza používá i v porodnictví. Žena je díky ní při porodu uvolněná, uklidněná a relaxuje. Silou své vůle se dostane do stavu, kdy dosáhne fyzického uvolnění. Představit si to můžeme tak, že žena si **vizualizuje svůj porod a představy o tom, jak by měl ideálně probíhat, uvolňuje se a hypnózou dokáže svou mysl přesvědčit, že porod je příjemný a snadný**. Nebojí se ho a své tělo tím vlastně naprogramuje tak, aby tímto způsobem porod vnímalo.

Pořád vám hypnoporod zní jako naprosté sci-fi? Nebojte, není to nic nemožného, chce to jen trénink. Vnímání bolesti je totiž jako mnoho dalšího založeno na psychice. Pokud nás bude okolí porodem strašit a bude nám vštěpováno, že jde o bolestivý zážitek, při kterém ženy hodiny trpí, **strach nám nedovolí uvolnit se, a dokonce si bolest a utrpení samy vsugerujeme**.

Přitom pozitivní myšlení je přesně to, co může rodičkám pomoci. **Jakmile se nebudou porodu obávat, budou si věřit a důvěřovat svému tělu, může pro ně být porod příjemným zážitkem**. A přesně o to usiluje technika hypnoporodu.

## Hypnoporod a jeho účinky

Co konkrétně hypnoporod přináší?

- kratší a pohodlnější porod
- porod bez léků proti bolesti
- snížení nutnosti nástřihu hráze
- absence pocitu vyčerpání po porodu
- rychlejší zotavení po porodu
- menší riziko poporodní deprese



Hypnoporod má také **pozitivní vliv na miminko**. Pokud je maminka při porodu v klidu, je i dítě klidnější a uvolněné, příchod na svět pro něj není traumatizující. Miminko se rodí do láskyplného prostředí, kde se cítí bezpečně. Vytváří se tak **pevnější pouto mezi matkou a dítětem**. Díky pocitu pohodlí, klidu a sebevědomí ve vlastní schopnosti maminky **nedochází ani k problémům s kojením**.

## Hypnoporod se učí na kurzech

Možná se nyní ptáte, jak se takový hypnoporod provádí. Nastávající maminky, které chtějí jeho techniku ovládnout, mohou navštěvovat speciální kurzy. Na těch se **naucí uvádět se pomocí uvolnění, relaxace a vizualizace svých představ o bezproblémovém porodu do hypnózy** a silou myšlenky ovládat své pocity strachu a bolesti.

## Hypnoporod = přirozený porod bez zbytečných komplikací

Díky tomu pak žena při samotném porodu dokáže svou **mysl přimět k tomu, aby důvěřovala tělu a jeho schopnosti snadno miminko porodit**. Cítí se sebejistě, soustředí se na své tělo a na dítě, je připravená родit přesně podle svých představ. Výsledkem je přirozený porod bez zbytečných komplikací způsobených často stresem nebo obavami a porod bez zásahů lékaře.

## Naučit se techniku nestačí, důležitá je (sebe)důvěra

Důležité pro osvojení si technik hypnoporodu je samozřejmě jejich **pravidelné procvičování**. Ideální proto je, aby žena s přípravami na hypnoporod začala co nejdříve, a ne až krátce před samotným porodem. I když i jen **pochopení a uvědomění si podstaty hypnoporodu** může ženě významně pomoci. Samotné techniky totiž nestačí a bezbolestný porod samy od sebe nezajistí - žena především musí porodu a sobě věřit.

Hypnoporod rozhodně neznamena, že se žena dostane do bezvědomého stavu nebo do nějakého transu, během kterého dítě porodí a ani o tom nebude vědět. Naopak, během hypnoporodu si žena silně **uvědomuje své tělo, své schopnosti a svou sílu, což jí právě pomáhá v tom, aby porod zvládla co nejlépe, bez bolesti a bez stresu**. Nejedná totiž pod vlivem svých obav a toho, co o porodu kdy slyšela. Místo toho používá své instinkty, které dnes bývají často upozaděné a potlačované.

Na závěr jen dodáme, že techniky hypnoporodu lze samozřejmě použít **v běžné porodnici**, kde je poblíž lékař připraven řešit jakékoliv nenadálé potíže. Protože bohužel ne všechny můžeme ovlivnit silou své vůle. Přesto je sebevědomí a spoléhání ve schopnosti svého těla základním kamenem úspěchu a bezstarostného porodu.

[Přečtěte si také o technikách vědomého porodu](#)