

L'hypnose peut être utilisée de plusieurs manières pour l'aide à l'accouchement.

Avant l'accouchement l'hypnose est utile pour rassurer.

L'hypnose va permettre de faire disparaître les peurs, les appréhensions, les doutes, et tout ce qui pourrait entraîner une tension chez la personne qui va accoucher.

Si la personne qui va accoucher est sereine, sans appréhension, cela changera complètement le résultat de l'accouchement.

Beaucoup de personnes qui sont dans la peur vont créer de manière inconsciente les situations qui pourraient amener des complications, ou simplement être tellement contracté que l'accouchement prendra plus de temps.

L'accompagnement par plusieurs séances avant l'accouchement, trois ou quatre, permettra à la personne de vivre plus sereinement.

Cela permettra aussi sans doute de résoudre des problèmes quotidiens, en effet, l'état émotionnel de la personne pendant la grossesse peut beaucoup varier, et entraîner un mal-être qui sera très largement atténué par l'hypnose.

Les phénomènes qui apparaissent pendant la grossesse telle que la nausée, l'insomnie, et toute forme de tension, peuvent être atténués par l'hypnose.

Pendant l'accouchement :

Les techniques de visualisation sous hypnose permettent d'anticiper le déroulement de l'accouchement et permettre qu'il se fasse de manière naturelle.

Parmi ces techniques, la technique qui permet de visualiser la sortie de l'enfant :

Cette sortie peut être symbolisée par un train qui sort d'un tunnel ou tout autre image qui correspond exactement à la personne et qui lui permet de mettre en œuvre de manière imaginaire tous les mécanismes physiologiques.

Les mots utilisés sont importants, car ils doivent correspondre à la « visualisation positive » de la personne

La gestion de la douleur :

Les possibilités dans ce domaine sont diverses et variées.

La peur de la douleur entraîne une anticipation et la création d'un état qui va amplifier les sensations et faire en sorte que ce que l'on craint arrive.

Notre cerveau ne connaît pas la négation, et il aura tendance à considérer que ce à quoi l'on pense et réellement ce qui doit arriver. Si l'on pense à quelque chose de négatif, de manière consciente ou inconsciente, se négatif arrive car le cerveau a compris qu'il fallait le créer.

Il est donc important de faire disparaître toute crainte, tout doute, toute peur avant l'accouchement.

La douleur peut être déplacée :

On peut transférer la douleur d'une partie du corps à une autre, comme si c'était la main qui avait mal au lieu du ventre.

Cela peut être plus confortable pour la maman.

On peut aussi réduire la douleur :

faire en sorte que lorsque les contractions arrivent, la douleur réellement ressentie soit divisée par deux.

On peut transformer la douleur en une autre sensation :

le froid le chaud ou toute autre sensation qui permet à la personne de savoir que la sensation est présente sans en souffrir.

Le fait de transformer la douleur n'empêchera pas la personne après l'accouchement de ressentir la fatigue qui était liée à ce qui s'est passé.

Une autre technique qui est utilisée par des sages femmes formées à l'hypnose, et de demander à la personne de conserver le contrôle du haut du corps et de nous donner le contrôle du bas du corps. La dissociation crée automatiquement l'état d'hypnose.

Il est aussi possible de créer un espace agréable un endroit agréable prédéterminé dans laquelle la personne de se réfugier dans sa douleur se fait sentir.

La respiration est importante pendant l'accouchement, il est possible d'amener la personne de manière automatique et spontanée à prendre de grandes inspirations et à décontracter tous les muscles du corps entre deux contractions..

L'hypnose peut se substituer à la péridurale.

Les avantages de l'hypnose :

Elle est 100 % naturelle.

Elle est induite par la personne elle-même.(le thérapeute n'est qu'un catalyseur qui permet d'obtenir l'état plus rapidement)

Elle évite l'utilisation de produits chimiques qui pourraient être néfastes au bébé.

L'hypnose permet de récupérer plus rapidement.

Le fait même que la personne soit dans un état beaucoup plus décontracté, diminue la sensation de douleur et peut raccourcir la durée de l'accouchement.

La présence du thérapeute n'est pas nécessaire si les choses ont été bien préparées à l'avance.

Les séances de préparation peuvent être enregistrées et réécouter...

L'hypnose permet vraiment d'apporter un confort à la personne qui va accoucher, lors de l'accouchement et pendant sa grossesse.