

СОДЕРЖАНИЕ

Как я рожала эту книгу.....	7
Слова благодарности.....	12
Как пользоваться этой книгой.....	14

ЧАСТЬ 1. КАК НАШИ УБЕЖДЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА РОДЫ

Глава 1. Тепло, темно, тихо...	
и больно, или Почему в родах есть боль	18
Глава 2. Так есть ли боль в родах?.....	42
Глава 3. Как настроить свой мозг, чтобы он стал помощником в родах	64
Глава 4. Как роды были задуманы Природой, или Чего хочет от нас Природа	72

ЧАСТЬ 2. ГИПНОЗ И САМОГИПНОЗ В РОДАХ

Глава 1. Что такое гипноз и самогипноз	88
Глава 2. Как гипноз может помочь в родах	107

ЧАСТЬ 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ГИПНОРОДОВ

Глава 1. Необходимые условия для погружения в гипноз.....	122
Глава 2. Начальные техники.....	128
Глава 3. Техники углубления	145
Глава 4. Техники визуализации.....	154
Глава 5. Техники самовнушения (аффирмации)	166
Глава 6. Техники работы со страхами	175
Глава 7. Техники гипноанестезии.....	203
Глава 8. Полезные рекомендации по практике.	
Как научиться не отвлекаться?	223

ЧАСТЬ 4. КАК ПРОЖИВАТЬ ГИПНОРОДЫ

Глава 1. Начальный период родов.....	232
Глава 2. Активная фаза родов	241
Глава 3. Как проживать потуги.....	248

ЧАСТЬ 5. КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ГИПНОРОДЫ

Глава 1. Составление предпочтений и плана родов	268
Глава 2. Какие роды выбрать	275
Глава 3. В роддоме, как дома	287
Глава 4. Что нам рекомендует ВОЗ.....	297
Глава 5. После рождения ребенка.....	300
Глава 6. Роды не по плану	308

ЧАСТЬ 6. СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЯДОМ С ВАМИ В РОДАХ

Глава 1. Советы для врачей и акушеров	332
Глава 2. Материалы и советы для гипнопартнера	345
Памятка для партнеров и специалистов, которая поможет в сложных ситуациях.....	360
Заключение	362

КАК Я РОЖАЛА ЭТУ КНИГУ

Идея этой книги пришла ко мне в медитации, я так ясно и четко увидела то, что должна была сделать. Дорогой малыш! Тебе ведь будет хорошо, если в момент твоего рождения ты будешь чувствовать мамину заботу и любовь? Пусть то спокойствие и радость, которую ты чувствовал от мамы, сопровождает тебя на протяжении всей жизни. Я верю, что ты пройдешь свой жизненный путь с любовью. Ради тебя и твоей мамы я написала эту книгу. Я сделала это на одном дыхании, за девять месяцев! Те самые девять месяцев, на протяжении которых ты готовился прильнуть к маминой груди и впитать с маминым молоком вкус этой жизни.

Моя встреча с гипнозом произошла больше десяти лет назад. К тому времени я уже несколько лет практиковала как психолог. Как и у большинства психологов гуманистического направления, у меня было большое предубеждение перед гипнозом, но, когда я начала активно применять его в своей работе, моему изумлению не было предела – изменения у моих клиентов

стали происходить быстрее. Я влюбилась в гипноз! Оказалось, что это может быть очень мягко и бережно, и осознанно. Все то, к чему я стремилась в своей психологической практике.

В 2013-м родился мой сын, его приход в этот мир невероятно изменил меня и мою судьбу. Дальше в книге я подробнее расскажу свою историю, а здесь просто скажу, что с детства запрограммированная на «роды – это самое страшное мучение в жизни», я говорила уже после рождения сына: «Я хочу рожать еще и еще! Это был лучший день моей жизни!» Я никак не готовилась к родам, все случилось очень неожиданно для меня, я просто спонтанно использовала техники самогипноза, которыми владела.

Собственная история убедила меня в том, что роды могут быть невероятным ресурсом в жизни женщины, таким опытом, о котором вспоминаешь с нежностью и любовью. Мне очень захотелось, чтобы больше женщин могли познавать спокойствие хороших и комфортных родов. Я решила углубить свои знания и отправилась в США к самому популярному автору по гипнородам современности Мэри Монган на курс сертификации инструкторов по ее методу. Так получилось, что среди участников курса я была единственная, кто давно практикует гипноз. Поэтому, пока вся группа осваивала азы гипноза, Микки (так ласково называют ее по второму имени) несколько дней занималась со мной индивидуально в своем маленьком доме во Флориде. Это было очень вдохновляющее общение. Не будучи психологом по образованию, Микки на самом деле очень тонко чувствовала природу женщины. Доверие природе и глубинная вера в женскую силу – это то, чего не хватало всем тем современным авторам по гипнозу в родах, которых я читала до нее.

За 10 лет моей практики гипноза я прошла обучение практически у всех самых именитых мастеров по гипнозу в мире. В моем арсенале большой набор методов из разных направлений гипноза, техник осознанности и майндфулнес. В основной курс гипнородов мне захотелось добавить больше психологических практик, я поняла, насколько важно при подготовке к родам работать именно с личностью женщин.

В результате я создала свой авторский курс «Гипнороды с Анастасией Ивановой», адаптированный к нашей российской реальности. В курсе объединены 3 моих любимых направления: психология, гипноз и идеи естественных родов.

Почему психология? Подготовка к родам может требовать глубокой психологической работы: коррекции жизненных установок, проработки предыдущего травматического опыта, восстановления отношений с телом, работы с глубинными страхами.

Почему гипноз? Во-первых, потому что это один из самых эффективных психотерапевтических инструментов, а во-вторых, способность гипноза создавать обезболивание – совершенно уникальна. Позже в книге я буду рассказывать о принципах гипноанестезии и о том, как проводятся операции с применением гипноза.

Почему идеи естественных родов? Природа создала тело женщины совершенным, роды – такой же естественный физиологичный процесс, как и переваривание пищи. Когда мы таким образом относимся к родам, сразу возникает больше доверия к природе. Однако есть базовые знания о родах, ко-

торами женщинам необходимо владеть. Естественные роды с правильной подготовкой сводят к минимуму процесс восстановления, положительным образом сказываются на здоровье мамы и малыша, исключают многие стрессы. Это скорее не медицина, а изучение физиологии. Удивительно, но современным женщинам необходимо удостовериться, что да, точно, природа все придумала, мое тело знает, как рожать.

Мой курс на сегодняшний день прошли уже несколько тысяч мам и более 400 специалистов (врачей, акушеров, доул) во многих уголках нашей страны и не только – я провожу обучение для коллег из Великобритании, Казахстана, Украины, Германии, Швейцарии, Австралии. Сегодня я уже сама являюсь сертифицирующим инструктором. И те, кто учился у меня, творят чудеса каждый день, помогая рожаящим мамам оставаться спокойными и расслабленными в родах, и это приносит мне много счастья. Мой курс не является волшебной таблеткой, но объединение гипноза и психологических практик позволило добиться впечатляющего результата: по итогам очных курсов 90% мам рожают без применения эпидуральной анестезии, потому что в этом нет необходимости для них.

Когда-то на международных конференциях по гипнозу я удивлялась, что гипнозом в родах занимаются в разных странах, но только не у нас в России. А сейчас горжусь тем, что сама могу представлять Россию в международном сообществе. Очень тепло был принят мой доклад «Синергия гипноза, медицины и психологии» на международном конгрессе в Канаде в 2018 году. Многие вспомнили, что Россия – одна из первых стран, которая начала применять гипноз в родах (да-да, это правда, подробности есть в книге). Когда мне говорят, что гипноз в родах – это что-

Как я рожала эту книгу

то новое, я лишь улыбаюсь и переспрашиваю: «Вы уверены?» Гипноз в родах применялся и в прошлом веке, и в позапрошлом. Применялся в России, во Франции, Германии, США.

Обычно выводы пишутся в конце книги, но я приведу их в начале, чтобы настроить вас на нужную волну. Выводы следующие:

- Тело у каждой женщины прекрасно умеет рожать.
- Мозг (или ум) – это главный орган в родах, который мешает гормонам и мышцам работать слаженно.
- Ум может мешать или помогать – выбор за вами.
- То, как женщина думает в родах и о родах, определяет уровень ощущений в родах.

Основная часть книги посвящена техникам самогипноза. Я постаралась дать больше практики и идей для вас, мамы, чтобы вы могли использовать их в своих родах. Конечно, большая часть моих знаний и информации с курса осталась за кадром, ибо невозможно объять необъятное. Но я знаю, что, если вы действительно мотивированы помогать себе и малышу, вы используете эти знания самым лучшим образом. В моем блоге в Instagram (@gipnorody.ru) можно задавать вопросы, читать полезные статьи и вдохновляться историями гипномам.

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Хочется сказать их многим людям, но первая, с кого я начну – это *моя мама*. В этой книге есть несколько историй о тебе, потому что ты – мой первый учитель.

Моим учителям в гипнозе. Спасибо тем, кто вдохновлял меня в начале пути: Елена Симонова, Михаил Гинзбург, Майкл Япко, Джеффри Зейг. Спасибо за ваши мудрые советы, я счастлива быть учеником. Павел, ваше влияние неоценимо. Годы личной и групповой терапии однозначно повлияли на эту книгу.

Большое влияние на меня оказали те, кого уже нет в живых. Милтон Эриксон, Дейв Элман, Джеффри Кейн, Уильям Крогер.

Мэри Ф. Монган. Когда я пишу эти строки, то уже знаю, что душа моего Учителя отправилась в другие миры. Наша встреча была предопределена, я это чувствую очень глубоко сердцем. Я очень благодарна судьбе за это, я храню в сердце все напутствия, данные вами.

Спасибо всем *гипномамам, гипноврачам и гипноакушеркам*.
Я не ожидала, что в России мы получим такой резонанс.

Спасибо моей замечательной команде *Гипнороды.РФ*, которая каждый день помогает мне в моей миссии.

P.S. Оказывается, это очень приятно говорить слова благодарности. Уверена, уровень эндорфинов повысился в моей крови.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

«Гипнороды – путешествие в любовь». Таким могло быть название этой книги. Ведь роды – это удивительное путешествие, и цель этой книги – помочь вам в этом путешествии. Я не буду искусственно программировать вас, мы просто будем раскрывать то, что вы уже прекрасно умеете делать от природы.

Структура этой книги такая же простая, как и роды.

Первая часть посвящена *разгипнотизации*, избавлению ото всех бесполезных представлений о родах. Я знаю, что многим из вас захочется сразу приступить к практике самогипноза в родах. Но не торопитесь – вам предстоит очень важная работа над собой после прочтения первой части.

Во второй части я объясняю, *что такое гипноз*. Согласитесь – если вы не понимаете философии гипноза и тонкостей про-

цесса, то не поймете, насколько глубоко можно погружаться. Сопротивление практикам погружения могут создавать мифы о гипнозе, поэтому их мы тоже прорабатываем. «Можно, я возьму только техники расслабления, а в гипноз погружаться не буду? Я хочу рожать осознанно». Я много раз это слышала и вот что хочу сказать. Прочитав эту часть, вы поймете, что гипноз лишь повышает осознанность в родах.

В третьей части я даю много *практических гипнотехник для самостоятельной практики*. Обязательно уделите время главе «Работа со страхами» и качественно поработайте с ней.

Четвертая часть содержит практические рекомендации по применению техник самогипноза *в разные периоды родов*.

В пятой части я рассказываю о том, *как обеспечить себе гипнороды в роддоме*, и в ней мы разбираем разные ситуации, которые могут препятствовать или помогать хорошим родам.

В шестой части – *рекомендации для врачей, акушеров и партнеров*, принимающих участие в гипнородах.

Само по себе прочтение этой книги полезно, но не надейтесь только на удачу. Пусть навык ультраглубокого расслабления станет очень крепким и уверенным, чтобы практика погружения в гипноз у вас легко получалась в любое время и в любом месте. Этот навык должен стать вашим надежным инструментом и помощником. Кстати, большинство техник вы можете использовать не только в родах.

После некоторых глав есть домашние задания, которые помогут в вашей практике. Советую посвятить время их выполнению.

В книге я привожу много разных случаев из моей практики и историй гипномам. Пусть эти образы глубоко запечатлеваются в вашем бессознательном и вдохновляют вас тоже делиться своим хорошим опытом гипнородов.

Если после прочтения книги вам захочется пройти курс по подготовке к гипнородам, выберите его на нашем сайте *Гипнороды.РФ* (gipnorody.ru).

Напоследок дам несколько полезных советов:

- уделяйте время практикам;
- внимательно читайте истории гипномам, в них есть много интересных идей и техник, которые можно позаимствовать;
- присоединяйтесь к нашему сообществу gipnorody.ru в Instagram (или читайте блог на сайте gipnorody.ru, где я регулярно пишу о пользе гипноза в родах;
- вы можете гипнотизировать себя простым чтением. Читать можете сами, а можете попросить партнера читать вам эти тексты.



Чтобы получить аудиозапись для практики, зайдите на мой сайт **Гипнороды.РФ** в раздел «Хочу получить бесплатную медитацию».

ЧАСТЬ

1

КАК НАШИ УБЕЖДЕНИЯ
ВЛИЯЮТ НА РОДЫ

Глава 1

ТЕПЛО, ТЕМНО, ТИХО... И БОЛЬНО, ИЛИ ПОЧЕМУ В РОДАХ ЕСТЬ БОЛЬ

Ольге казалось, что она готова к родам и вроде бы не было никаких особенных страхов. В интернете она читала много разных блогов о родах и сделала простой вывод: роды – это естественный процесс, ее тело сделает все само. Ольга прошла курс подготовки к родам, где ей рассказали о физиологии процесса, как дышать и когда приезжать в роддом. Она выбрала для себя роддом, где была возможность рожать в комнате с домашней обстановкой, в покое и уединении. Она верила в волшебство трех «т», которые помогают в родах: тепло, темно, тихо.

Первая неожиданная волна паники накатила на Ольгу по дороге в роддом, когда ощущения стали резко нарастать: «А вдруг я не справлюсь? Смогу ли я вытерпеть, когда будет больнее?» Ощущения были интенсивнее, чем она ожидала,

ведь она столько читала про оргазмические роды. Ольга вся внутренне сжималась при каждом сильном ощущении, тем самым усиливая или даже провоцируя дискомфорт. И даже когда в роддоме акушерка набрала в ванну воду, выключила свет, включила расслабляющую музыку – словом, создала все самые комфортные условия для родов, – мысль «Все ли идет правильно? Со мной, наверное, что-то не то» почему-то никуда не уходила. Были слышны голоса женщин из соседних палат, которые явно не испытывали кайфа от родов. «Мама рассказывала, как тяжело она рожала. Может, это у нас семейное?» Ольга изо всех сил пыталась расслаблять тело, но с каждой схваткой чувствовала, как тело напрягается в ответ. Она просто терпела это, смотрела на часы и ждала следующей схватки. Акушерка подбадривала: «Вот появится малыш, обо всем забудешь». Периодически в палату заглядывал улыбающийся врач и спрашивал: «Ну что? Схваточки нарастают? Чувствуешь, что становится больше? Это хорошо». – «Нет, нехорошо, – думала Оля, – я не хочу больше. Кто там говорил про оргазмические роды? Я просто хочу, чтобы это кончилось».

Роды длились 14 часов. Ольга сама родила здорового малыша, без стимуляций и обезболивания. И многие оценивают ее роды как хорошие, но только не сама Ольга. Она мужественно терпела все, но вот после у нее осталось очень много вопросов:

Почему было так больно?
Как женщины решаются на второе?
Где же обещанные приятные ощущения?