

OBSAH



Poděkování	15
Předmluva ke knize Mickey Monganové „Hypnoporod“	17
Předmluva od dr. Lorneho R. Campbella	21
Úvod	23
Vzkaz rodičům	25
Zrození přirozeného porodu	29
Zrození Hypnoporodu	33
Dobytí porodního světa klidem: Filozofie Hypnoporodu	43
Co to je, tohleto všechno? Síla jednoduchosti	48
Od oslavy ke strachu: Historie žen a porodů	54
Jak strach ovlivňuje porod	61
Uvolňování strachu	69
Síla mysli	73
Zamilovat se do svého miminka	85
Výběr poskytovatelů péče a prostředí pro porod	92
Příprava mysli i těla na úspěch	111
Čtyři základní techniky metody Hypnoporod	112
Váš program relaxace	112
Techniky dýchání	116

Dýchání jako ve spánku	116
Pomalé dýchání	118
Porodní dýchání	119
Techniky relaxace	123
Progresivní relaxace	123
Mízející písmena	124
Masáž jemnými doteky	125
Kotvy	127
Techniky vizualizace	128
Duhová relaxace	128
Čtení doprovodu k porodu	131
Rozvíjející se květ	133
Modré saténové stuhy	133
Test uvolnění paže a zápěstí	133
Techniky prohlubování	135
Relaxační rukavice	135
Hloubkoměr	136
Ventilek senzoricke brány	137
Deformace času	139
Výživa	140
Cvičení	145
Masáž hráze	153
Jak se připravit na uvítání děťátka	155
Když je miminko zadečkem napřed	159
Před porodem: Kdy je miminko připraveno	162
Nechte určení tempa na dítěti a na svém těle	166
Když příroda potřebuje pomoci	169

Porod plný lásky: Předehra k porodu	172
Afirmace pro snazší, pohodlný porod	174
Jak tělo pracuje s vámi a pro vás	176
Příchod do porodního centra nebo porodnice	181
Začátek porodu	185
Jak porod postupuje: Fáze ztenčování a otevírání	190
Pomalý nebo zastavující se porod	194
Blízko završení	198
Prožívání narození: Dýchat lásku, přinášet život	202
Polohy pro fázi samotného porodu	207
Porod hlavičky a porod	217
Činnosti po porodu	220
Čtvrtý trimestr	222
Kojení je nejlepší krmení	227
Příloha: Porodní plán	231
Bibliografie	239
O autorce	243